

46个热点新闻事件的专业心理解读

解心病

46个心理援助方案

朱砂 著

本书讨论的46个心理案例，均来自真实的新闻事件，关于成长、关于家庭、关于职场、关于生活中的形形色色……这些问题，并非只有案例中的当事人才会碰到，心理学家开的“心理处方”，对每一个认真对待生活的人，都是有用的。

上海文化出版社

46个热点新闻事件的专业心理解读

解心病

46个心理援助方案

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

解心病·46个心理援助方案/朱砂著. —上海:上海文化出版社,2010

ISBN 978-7-80740-603-7

I. ①解… II. ①朱… III. ①心理保健-通俗读物

IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第151034号

出 版 人

陈鸣华

责任编辑

黄慧鸣

装帧设计

许 菲

书名

解心病·46个心理援助方案

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海绍兴路74号

网址:www.shwenyi.com

印刷

上海港东印刷厂

开本

787×1092 1/18

印张

13

字数

153,000

版次

2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

印数

1~5,050册

国际书号

ISBN 978-7-80740-603-7/G·508

定价

26.00元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 021-59671164

在触手可及的那些事里学习心理学(代序)

高考那年，曾经想过要报考心理系，无奈当时上海的一本院校中只有华师大有这个专业，并且只招理科生。大学毕业在报社实习的时候，为了一个选题，拨通了一位心理咨询师的电话，采访在她小小的温馨的工作室里进行得十分顺利。“在家里的时候我喜欢把灯都打开，让明亮的灯光塞满房间，感觉很温暖。”说这话的时候，这位并不年轻的心理咨询师的脸被午后斜斜的阳光镀上了一层金色，分外明媚。

就是在那个午后温暖的阳光里，我对心理咨询师这个对大多数人来说非常陌生的职业，充满了好感。

《新民晚报》开出《心理周刊》后，我有机会为其中的专家调查档案写稿，这让我特别高兴。这个栏目里的案例，大多来自媒体新闻报道过的事件。它们就发生在我们身边，真实得触手可及。

从女大学生集体网上征婚，到现实版的《教室别恋》；从小学生自杀，到年轻女孩生下混血婴儿却不知孩子的父亲是谁；从金融危机中的裁员风暴，到职场菜鸟的困扰……心理学打开了一扇新的窗，通过它，我们多了一个视角看待世界，多了一点可能去理解彼此，多了一种方式去解释一些事情。

学习是在采访写稿的过程中潜移默化地进行着的。除了心理学的知

识，还有一些更重要的东西。

“心理学是用来帮助人的，不是用来伤害人的。”在采访中有位心理专家好几次强调这话。对于新闻事件的分析，她有所顾忌——那个新闻中的当事人是否愿意大家来讨论她的事情，分析她的心理状态？

“关于凤姐事件，我不想分析她个人，除非她自己愿意，并且分析的内容不向公众公开。我愿意谈谈在这个事件中大众的心态。”一位专家在拒绝的同时，也给出了另一个角度。

当年那间小小的工作室，已经搬家，那位有着温暖笑容的咨询师已经成了上海心理咨询行业协会会长。在她的鼓励下，我报名参加国家二级心理咨询师考试，并且顺利取得了资格证书。

曾几何时，我们对心理学的认识完全空白，近几年来，心理学又似乎成了流行，有人拿它娱乐，有人拿它博眼球，哪怕造假或者造成伤害也在所不惜。这本书里的个案来自真实的新闻事件。希望借着这些发生在我们身边的真实事件，分享一些心理学知识，为我们的灵魂撑一把晴雨伞。

目 录

成长	1
3 全托，缺位的依恋关系须及时修复	
8 女教师针扎幼儿，留下的不只是疼痛的记忆	
13 母爱，别在爱的名义下走入误区	
18 小学生自杀，他们缺了一堂生命教育课	
22 小胖墩，走出负面情绪的困境	
27 童星，出名太早的烦恼	
32 脆弱的青春期，需要精心呵护	
36 学业竞争，只是导火线	
40 女孩，你和所有生命一样值得被爱惜	
45 花季少女暴力行为背后的启示	
49 批评学生，方法很重要	
54 网瘾，不只是网络的诱惑	
60 高考之后，别让焦虑网住你	
67 出国留学，并非自动成长	
家庭	73
75 问诊女大学生恨嫁心理	
79 裸婚，省略的只是形式	
84 避免父母婚姻中的悲剧情节	

- 88 闪婚闪离，80 后们来不及学会在爱里相处
- 93 试离婚，给情感一个缓冲期
- 97 夫妇双亡悲剧背后的“关系处理”
- 101 陈琳之死：你的柔情我们永远不懂
- 106 凤姐征婚，如果这一切不是玩笑
- 110 产后抑郁症，做妈妈的第一关
- 114 80 后妈妈，走出“产前焦虑产后抑郁”的怪圈
- 119 产后抑郁，不妨换一种方式释放能量
- 123 战胜孤独抑郁，追求美好夕阳
- 128 别让养老院的晚年与孤独画等号
- 132 “黄昏离”，离后生活须规划

职场 137

- 139 做快乐的职场人
- 144 职场新人，护住你的奶酪
- 149 裁员大潮中，为心灵筑一道堤坝
- 153 长假休止符后，尽快进入工作乐章
- 158 成功之后，你的人生还要继续
- 162 走“苏珊路线”，要有充分准备

万象 167

- 169 不要“开心”成瘾
- 174 购物狂，消费的并非同一种心情

- 179 捏捏族，别把压力当借口
- 183 远离年关焦虑
- 188 抑郁症不是崔永元们的专利
- 192 虐待宠物，残忍背后的内心挣扎
- 196 年轻白领写遗书，解析内心深处的“潜台词”
- 201 诚信远了，孤独近了
- 206 抵御“情绪劫持”
- 210 面对突发事件，提高应激能力
- 214 整容，并不能满足一切需求
- 218 郭晶晶“被结婚”，八卦者的心理机制

成长

我是谁？

这个问题每个人一生会问很多次，每一次答案都不同。从父亲的儿子，到儿子的父亲，从依赖到分离，从叛逆到懂得。心灵就是这世间魔力最强大的水晶球，映照出天地间最美的彩虹。赤橙黄绿青蓝紫，每一道色彩都记录着成长的轨迹。

全托，缺位的依恋关系须及时修复

专家支持

孙嘉仪 / 知音心理咨询中心咨询师

事件回放

傍晚时分，某幼儿园内，寄宿大班的小朋友有的看书，有的下围棋，都玩得兴致勃勃。在寄宿小班，2岁的小睿在桌子旁有点伤心地叠着纸青蛙。第一天到幼儿园上班的年轻老师小刘问小睿：“你喜欢在幼儿园吗？”小睿不做声。“那你想家吗？”小睿还是不说话，扁了扁小嘴。幼儿园园长告诉小刘：“像这么小的孩子刚来幼儿园寄宿，不哭闹就不错了。”

一位把2岁的孩子送到寄宿幼儿园的家长则告诉小刘，虽然周一至周五孩子在幼儿园让她感觉轻松了不少，但从周五晚上一回家直到周日，他们几乎是在孩子的指挥下过日子的。“孩子老是让我们干这干那，稍有不顺心就大声哭闹，而我和他爸也觉得孩子可怜，不忍心让他再受委屈。”

.....

让孩子上全托并不是新鲜事，可是由于现代生活工作压力的增大，全托班孩子的年龄越来越小，很多才2岁的孩子已经被寄宿在全托班了。对于将年幼的孩子送去全托，不同的人从不同的角度看出了不同的门道。在建立依恋关系的重要阶段，与孩子朝夕相处的却不是父母，这会给孩子未来的成长带来怎样的影响？父母在孩子幼儿时期的暂时缺席，要如何在日后进行弥补？

心理诊断

[被诟病的全托]

华东师范大学学前教育系的专家曾经对一些在全托幼儿园内的孩子做过相关调查。其中一个3岁的孩子入睡前有这样的表现：上床后，手脚都喜欢搁在床栏杆上，有时搁在左边，有时搁在右边，动作幅度很大；有成人走近时，会注视数秒，便用手去摸自己的脸，顺着额头往下摸，或咬被子。调查显示，这些孩子普遍入睡时间偏长，吮吸手指、挖鼻孔、咬衣领等行为比较多。天津师范大学教育学院管理系的调查也显示，全托孩子普遍亲情缺乏，心理紧张，身体抵抗力弱。

除了专家们的数据调查，还有“名人故事”的佐证。有媒体报道称作家王朔幼年时曾被父母送去幼儿园全托，一周6天都在幼儿园度过，只有周日才能回家。那段经历使得王朔在很长一段时间里，都无法修复与母亲的关系。

全托真的如此糟糕吗？假如父母因为某些缘故无法尽到养育者的责任，将孩子送去全托，交给专业人员来代为履行照顾的职责，当然也是一种选择。要知道并不是每个被送去幼儿园全托的孩子都会在之后的成长岁月中，在处理与父母的关系时遭遇困境。不过，父母也需要知道，不是任何阶段的孩子都适合全托。专家指出0~2岁的孩子，由父母亲自照顾会对孩子更好。

[依恋关系影响人格发展]

0~2岁是孩子建立信任感和依恋关系的关键期，母亲的爱抚、拥

抱、哺乳等肢体接触，会让孩子感知到外部世界，感知到自己与他人的关系。尤其是在出生后的第一年里，良好的依恋关系会让孩子健康、快乐、自信。

孙嘉仪指出，这个时期，照顾养育孩子的人的性格、行为都会影响到孩子。幼小的孩子还不会用语言来表达自己的想法，饿了、渴了、哪里不舒服了，哭闹是最常见的反应，而吃饱了，特别舒服的时候，小孩子也会用微笑来表示自己的快乐。假如照顾孩子的人对他的哭闹并不在意，不能给予及时的悉心的呵护，会导致孩子无法和照顾养育者之间形成良好的依恋关系。

与父母形成深层依恋关系的孩子，在以后的成长中，大多会更自信、宽容，对于父母的行为能有正确的理解。孙嘉仪解释道：“比如，孩子如果做错了事情，被父母骂了，甚至打手心、打屁股了，正常状况下，孩子不会因此而在心里记恨父母。但是无法形成良好的依恋关系的孩子，未来的人格成长会有隐患，有可能发展成自恋型人格、边缘型人格等。同样做错事情被家长打骂了，全托孩子容易因此激起不满和愤怒，也更容易激起内心深处对父母的不信任。”

心理处方

〔缺乏耐心和过度补偿都不可取〕

假如因为工作太忙等原因，父母没能在孩子出生后与孩子朝夕相处，形成良好的依恋关系，该如何做才能弥补这段缺席带来的问题？孙嘉仪的建议是，如果错过了孩子的0~2岁，那么家长一定要在5岁以前把孩子带回身边——年纪越大建立亲密关系难度也越大。“妈妈要充分接纳自己

的孩子，拥抱等身体接触对于和孩子建立起依恋关系非常重要。在这个阶段去建立依恋关系，家长会需要付出更多的时间和耐心。”

在临床咨询中，孙嘉仪发现，一些有过全托经历的孩子会遇到在学校里经常挨批，被孤立，成绩不好，做作业速度慢，和同学关系处不好等困境。孙嘉仪指出，对于孩子的成长，父母的教育、抚养会产生非常大的影响。全托的孩子回到父母身边后，父母对待他们的态度、方式不同，会产生结果也截然不同。

一些父母觉得自己太忙，不得已把孩子送去全托，内心仿佛亏欠了孩子，所以，孩子回到身边后，就会加倍地补偿、宠溺。孙嘉仪指出，这种方式并不可取，因为这样会给孩子一个信息就是：都是欠你的。

还有些父母，因为孩子不是自己一手带的，等到孩子回到自己身边后，会发现多少会和自己理想的有差距，或许本身对带养者也不是很信任，便会发生对孩子不够耐心的状况。这也需要引起注意。

〔修复依恋关系有些事情千万别做〕

对于没能在孩子最初的生命状态里与孩子形成依恋关系，期待着能够修复与孩子的关系的父母，孙嘉仪给出了她的一些建议。

不要在孩子回到自己身边后马上扔掉孩子随身的物品。它可能是一个玩具、一件旧衣服，或者其他的什么。父母要明白，对于孩子而言，那是一种替代品，象征着之前照料他的人，之前形成的依恋关系。不要当着孩子的面批评之前照料养育他的人，也不要拒绝让孩子与他们继续有接触。

一段时间不在父母身边，孩子可能会养成一些让爸爸妈妈并不赞同的行为习惯。在刚刚把孩子带回身边抚养的日子里，不要急着去纠正孩子已经养成的习惯。这个时候，你们之间互相的信任感尚未建立。如果你觉得

孩子的习惯不理想，不妨试着对他说：“你这样很好，不过，妈妈还有另外一种方式，你是否愿意试试看？”

每个父母都爱自己的孩子。但是，当孩子刚刚回到你身边时，急着表达亲密感可能会适得其反。孩子很可能会表现出抗拒，家长也可能因为孩子的抗拒而产生挫败感和焦虑。

女教师针扎幼儿，留下的不只是疼痛的记忆

专家支持

孙嘉仪 / 知音心理咨询中心咨询师

金艳雯 / 精神科主治医师、国家二级心理咨询师

事件回放

某幼儿园多名孩子的家长到派出所报案，称女教师孙某某在管教孩子时，用注射器针头扎孩子。班上有 20 名孩子曾经被扎。汤梦琪小朋友的家长周丽美称，女儿刚满 4 岁，在幼儿园睡午觉的时候，老师拿着针扎她，第一次是扎的左手背，接下来的几天又被扎。周丽美说，现在女儿晚上经常哭，睡不好。据其他知情人透露，孙某某还浇过别的孩子的头，踢过其他小朋友的肚子。

孙某某承认扎过学生，学生在上课时、午休时经常打闹，她多次劝说孩子都不听，她拿注射器分别扎了几名学生。

为了让孩子们听话，幼儿园老师居然用注射器针头扎孩子。这一“独特”的管教方法令所有人吃惊。她自己儿时是否也曾受到过体罚或者虐待？在拿针头扎向孩子的时候，她又是否了解自己的行为可能对孩子的心理产生的伤害？

幼儿园老师是孩子最初接触社会的引导者，他们的一言一行都有着示范的作用。于是，我们忍不住担心，这些被针扎的记忆，会不会成为这些孩子成长中一个偏离了方向的指南针？

 心理诊断

[针扎孩子的老师可能幼年时常常被体罚]

孩子不听话，就用注射器针头扎孩子。这样的惩罚方式，令人吃惊。这个年轻的幼儿园老师怎么会想到如此对待学生？孙嘉仪分析说：“很多人可能听说过一种泄愤的方式——用针扎布娃娃，在古代这是一种封建迷信的仪式，而现代人则用这样的方式来排解压力。如果只是扎布娃娃，从心理学角度讲这是宣泄负面情绪的一种方法，因为布娃娃不会疼，而扎的人在完成这个行为后，心情会舒畅一些。但这种情绪的缓解只是暂时的，因为一时半会当事人找不到更好的解决问题的方法，或是拿对方实在没有办法，只能用这种象征性的行为来转移一下负面情绪。其实这类人是弱势的、被动的，生活中更多的是无奈和无助。”

为什么是用注射器的针头扎孩子，而不是使用其他的東西？在新闻报道中显示，这位扎孩子的老师孙某某，是卫校毕业的。她的受教育背景可能使得她在想要发泄负面情绪的时候，首先想到了注射器针头。孙嘉仪表示：“如果孙某某从小的生活环境里也经常遭受父母长辈们的体罚甚至虐待，那就很容易形成用这种暴力的攻击性的行为模式来对待他人，尤其是比她更加弱势的群体。”

孙嘉仪指出，这种行为模式往往是习得的，在孙某某的生活经历中，可能有过类似的体验，或者从这种体验里曾经获益。孙某某曾当着孩子的面用针头戳桌子来吓唬孩子，并说：“如不听话就这样。”这也看得出来，她可能一开始只是吓唬孩子让他们可以听话，吓唬了几次就成真了。