

JIAN KANG RE XIAN ZHAO WO TAN TAN XIN XIN

找戒谈谈心

——
心理
健康
热线

主 编 杜亚松
副主编 张海音 翁史旻

上海科学技术文献出版社

ZHAO WO TAN TAN XIN XIN LI
JIAN KANG RE XIAN ZHAO WO TAN TAN XIN XIN
TAN XIN

LI JIAN KANG RE XIAN ZHAO WO TAN

找我谈谈心

——心理健康热线

主 编 杜亚松

副主编 张海音 翁史旻

上海科学技术文献出版社

责任编辑：何银莲

封面设计：徐 利

找我谈谈心

——心理健康热线

主编 杜亚松 副主编 张海音 翁史旻

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×960 1/32 印张 10.5 字数 224 000

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数：1—5 100

ISBN 7-5439-1376-3/Z·885

定价：13.50元

内容提要

本书以电话咨询和门诊咨询的形式,用通俗的文字,通过一个个实际案例,生动全面地介绍了从儿童到老年各种心理问题的成因、表现,浅显易懂地展示了各种心理问题的治疗方法。

所涉及的范围包括学习问题、恋爱问题、婚姻困惑、家庭教育、工作压力、社会适应、老年孤独、精神疾病的康复等。只要你在心理上存有困惑,都可以在书中找到解惑之匙。

主 编 杜亚松

副主编 张海音 翁史旻

编委 (以姓氏笔划为序)

刘义兰	张 冰	张海音	杜亚松
陆 峥	邹 政	肖世富	肖泽萍
季建林	姚培芬	徐 勇	翁史旻
凌 政	诸索宇		

积极开展

心理卫生事

業

五九年秋

姚明昌书



序一

本书是上海市心理咨询中心的一些年轻的心理咨询工作者共同编写的通俗读本。因为目前人们对心理咨询还不太熟悉,还不了解自己能从咨询中得到什么帮助;有的期望过高,希望咨询员能替他解决一切问题;也有的则完全否定这方面的需求,光凭自己的直觉去应付矛盾,结果常常使心理问题不仅得不到解决,反而形成恶性循环,使问题向更加坏的方面发展,所以,作者们从实践中总结了心理咨询的经验,并创造了一套心理咨询的指导方法。对一个个实例进行介绍,内容生动而有说服力,对有类似问题的求询者和他们的家属有一定的参考价值。

本书所涉及的范围和内容很广泛。从儿童、青少年、成人到老年人各阶段的常见心理问题都有典型的例子进行探讨。在理论上汲取了当前国内外各种流行的学说,结合具体的病例作了恰当的阐述。书中所提到的一些实例正好说明:一旦有了心理问题,必须及时与咨询员合作,共同采取适当的方式,根据心理科学的规律,获得较好的解决,这才是正确的途径。

心理咨询在我国尚处于开创阶段,如何汲取国外的经验,探索适合我国国情的心理咨询方法还需从事这项

专业的工作人员与求询者共同合作,不断总结出成功的经验。

本书只是在这条道路上跨出了一小步,希望今后有更多类似的报道,为广大需要帮助的人们提供有效的服务。

上海市精神卫生中心

严和骏

1999年8月24日

序二

随着时代的发展、生活水平的提高,人们对心理卫生的需求也就增高了,因此亟需有一种能协助人们解决心理问题的场所和机会。为适应潮流的发展,上海市心理咨询中心于 1998 年成立并正式开张。

上海市心理咨询中心开张后,既能解决社会的需求问题,也有利于心理卫生事业的拓宽。每天有近百名的来访者,确实解决了许多问题,充分反映出当代医学模式迅速转换的特点。

上海市心理咨询中心的咨询员,尤其是一批年轻的、朝气蓬勃的医师在参加了每晚的电话心理咨询工作后,集思广益、同心协力,编写出本书,确实有力地推进了心理咨询工作的开展。我们在阅读本书后,必然会对心理咨询工作的特点、内容有所了解。如本书能对我国开展心理咨询有促进的话,将是一大欣慰。

上海市心理咨询中心院长
上海第二医科大学精神医学教研室主任教授

王祖承

1999 年 8 月 27 日

前 言

伴随着新世纪钟声的敲响,上海市心理咨询中心大楼已经走过她一周年的历程,为庆贺上海市心理咨询中心大楼落成一周年,在她落成开张之际,我们组织了上海市心理咨询中心的中、青年专家根据自己的实际工作经验撰写了本书。

本书的撰写力图达到以下几个目的:

首先,让读者了解心理咨询的主要方法和技巧。心理咨询过程是一项助人的过程,是在理解、尊重、信任、帮助前提下,应用心理学知识、合适的语言、求助者可接受的方式同求助者(或者称咨询者)讨论解决心理问题的途径,学习新的应付方法,最终使问题得到解决。心理咨询方法和技巧较多,就每个咨客的问题不同,咨询师所用的方法和技巧会差别很大,但不外乎建立良好的咨询关系(或治疗关系)、适当的晤谈(interview)时机、恰当的会谈技巧、灵活的治疗策略等。本书以问答形式将咨询的全部技巧和策略展示于读者。

第二,尽可能全面反映常见的心理问题。心理问题在各个年龄段都会存在,本书力图尽可能在全面反映常见心理问题的基础上,突出各个年龄段特有的心理问题;儿童期的各种行为问题、情绪障碍、学习困难、发育问题、特殊问题;到青年期则会面临升学、择业、择偶的压力和

困惑；上有老、下有小的中年人更多面对的婚姻不满、家庭矛盾、离婚、再婚、下岗和再就业等挑战；老年人要度过适应退休、孤独、失去老伴等阶段的苦恼。当然，对一些不良社会行为引发的特殊心理问题也进行了专门的分析。

第三，体现出心理咨询和心理治疗领域中的一些新进展。心理咨询和心理治疗的理论、方法和技术进展较快，而我国的心理咨询和心理治疗也只是最近 20 年的事，本文力图将近年来发展起来的认知行为治疗、行为治疗、森田治疗等新技术介绍给广大读者。

第四，向读者提供心理咨询和心理治疗的有关知识。心理咨询是一种旨在帮助个体理解和解决其适应问题的方式。心理治疗是更深层次积极地去解决心理问题的方法。需要心理咨询和治疗的人并非是“精神病人”，有心理不适而需要心理医生帮助也不是什么难为情的事，定期找心理医生晤谈是个体对自己健康更高层次的关注和追求，能为每一个人提供心理卫生保健和服务是社会进步的象征。希望本书能提高广大读者的心理知识水平。

在撰写文稿的过程中，争取达到以上几个目的的同时，我们还注意到文字简练、通俗易懂、形式生动活泼、少用专业术语的写作原则。

需要特别感谢的是上海市心理咨询中心著名精神病学家、上海市精神卫生中心前院长严和骏教授和上海市心理咨询中心院长王祖承教授为本书作序；上海市卫生局副局长、上海第二医科大学博士生导师张明岛教授为本书题写书名和题词。上海市心理咨询中心党委书记姜

龙虎和宣传科科长夏秀英同志在本书的撰写过程中给予了大力的支持,在此表示衷心的感谢。

本书中难免会有这样或那样的缺点或错误,恳望各位同道和广大读者不吝批评指正,以便我们进一步改正。

杜亚松

1999年8月28日

目 录

序一

序二

前言

一、心理咨询和心理治疗——走进你的心里 (1)

二、儿童及青少年心理问题 (9)

注意缺陷多动障碍是怎么回事? (9)

学习成绩不平衡怎么办? (15)

如何克服考试焦虑症? (19)

青少年也会患强迫症吗? (23)

“陪读”谈不好 (29)

孩子经常挤眉弄眼是毛病吗? (32)

孩子害怕上学怎么办? (36)

睡行症并不可怕 (42)

三、择偶、恋爱及相关问题 (47)

明天我该嫁给他吗? (47)

单恋中的女大学生 (52)

男友要求发生性关系,我该怎么办? (55)

我的女友到底怎么啦? (59)

我该如何面对女儿的“早恋”? (63)

四、工作、学习压力及相关问题 (68)

如何提高记忆力? (68)

如何有效地学习? (72)

如何控制好自己的脾气?	(78)
如何克服社交焦虑?	(84)
什么是 A 型行为?	(90)
五、人际关系及相关问题	(95)
领导怎样才能树立威信?	(95)
调动下属工作时应注意些什么?	(97)
怎样批评才能被他人所接受?	(100)
怎样才能使大家的意见一致?	(102)
怎样使同事们喜欢你或对你有好感?	(104)
如何与人相处?	(106)
相互沟通应注意些什么?	(108)
人际交往中有哪些技巧?	(111)
人为什么把自己与他人进行比较?	(114)
交往中第一印象如何产生? 有何作用?	(117)
人际关系可能有遇到的问题	(118)
六、婚姻、家庭及相关问题	(121)
发现丈夫有外遇,怎么办?	(121)
我害怕新婚第一夜,怎么办?	(126)
为什么妻子与我经常争吵不休?	(129)
我怎样把握好与女秘书的关系?	(133)
婆媳关系如何相处?	(137)
为什么结婚后没有结婚前亲密了?	(142)
我爱上有妇之夫,怎么办?	(145)
怎样才能懂得丈夫的心?	(150)
如何面对离婚?	(152)
七、性心理及相关问题	(157)
儿子为什么爱他而不爱她?	(157)
遇到性骚扰怎么办?	(160)

他为什么要偷女用内衣裤和长丝袜？	(163)
好学生为什么要这么做？	(166)
公共汽车上碰到流氓怎么办？	(169)
儿子喜欢男扮女装正常吗？	(171)
他为什么要变成“女儿身”？	(172)
怎样处理这种流氓行为？	(175)
手淫对身体有害吗？	(178)
丈夫为什么要这样对待我？	(180)
为什么要这样恶作剧？	(183)
我的性欲为什么这样强烈？	(184)
新娘为什么不愿同房？	(187)
为什么会对夫妻性生活不感兴趣？	(189)
八、神经症及相关问题	(195)
“令人发疯”的念头	(195)
“自信”的误区	(201)
久治不愈的“神经衰弱”	(205)
强迫的泥沼	(210)
我是否得了不治之症？	(215)
一个花季女孩的失落	(220)
九、精神疾病及相关问题	(226)
精神分裂症是怎样一种疾病？	(226)
如何及早发现精神分裂症？	(230)
电疗是怎么回事？	(234)
病好了还要继续服药吗？	(238)
精神分裂症患者可以结婚生育吗？	(241)
对精神分裂症的复发有什么对策？	(244)
如何诊治抑郁症？	(247)
为什么我的病会久治不愈？	(251)

得了躁狂症怎么办？	(253)
“神经症”怎么变成了精神分裂症？	(256)
十、嗜酒、吸毒、赌博、卖淫、虐待及相关问题	(259)
长期的应酬害了他	(259)
赌博真的那么可怕吗？	(262)
喝酒真能喝出问题吗？	(265)
毒瘾能戒掉吗？	(268)
青少年吸烟者如何戒烟？	(272)
“电脑迷”的困惑	(275)
十一、老年人心理及相关问题	(279)
面临退休该怎么办？	(279)
怎样做好老年人的心理保健？	(282)
更年期妇女如何保健？	(285)
老人失眠是怎么回事？	(288)
妻子总是不停地洗手、洗澡怎么办？	(291)
老人心情不好怎么办？	(294)
他是否得了老年性痴呆症？	(297)
退休后心神不定怎么办？	(299)
退休后疑心重是病吗？	(302)
十二、心理治疗：直面人生，亦或透过现象看本质	(305)

一、心理咨询和心理治疗 ——走进你的心里

肖泽萍,1966年出生。在读博士。上海第二医科大学精神病学副主任医师、副教授,上海市精神卫生中心副院长,中国心理卫生协会心身医学专业委员会委员。获全国卫生系统青年岗位能手一等奖、中华医学会中青年优秀论文三等奖、上海医学会青年优秀论文一等奖、上海医务青年管理大赛二等奖、施思明基金奖进步奖。自1990年7月以来,在上海市精神卫生中心和上海第二医科大学从事精神科临床、科研和教学工作。擅长诊治神经症、饮食及睡眠障碍等。



医学科学高度发展的今天,越来越多的人接受这样一个不争的事实:医学模式已从原来的纯生物学模式转变为生物—心理—社会模式;健康的概念和要求也从原来仅关心躯体无病转变为要求生理、心理健康以及社会适应处于良好状态。当今社会,现代化进程不断加快,都市化的规模日益扩大,人们所面对的竞争和压力在增大,应激的强度在增高,出现心、身问题的危险度加大。据保守的估计,目前人群中5%的人有轻度精神障碍和心理问题(上海有60万以上的人),他们有别于传统的精神疾病患者,但其心理健康、社会适应完好的促进与心理咨询、心理治疗密切相关。心理咨询不再是一个陌生的名词。而心理健康热线更是人们最初倾吐心曲的地方。

几乎所有的人都有几分忐忑地拿起电话,首先问的