



实用

SHIYONGXINLIANMO

心理按摩

吴才智 / 主编



湖北人民出版社

禾手

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

实用心理按摩/吴才智主编.
武汉:湖北人民出版社,1998.
ISBN 7-216-02419-2

I. 实…
II. 吴…
III. 心理保健
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 23383 号

实用心理按摩

吴才智 主编

出版:湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:鄂州市第一印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32

印张:21.875

字数:459 千字

插页:4

版次:1998 年 10 月第 1 版

印次:1998 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-8 140

定价:28.00 元

书号:ISBN 7-216-02419-2/R·14

序 言

去年仲夏的一天，阿文（吴才智）、憨子（程国政）二位和我闲聊时说起想把以前的工作作个总结，他们说已经开始进行了。对这个主意我自然是双手赞成。不想，春风尚带寒意的季节，他们就已玉成此事，高兴之余，自然是要说几句了。

那还是1993年的事，经过长达数年的努力，第一份以青年为主要对象的心理咨询刊物终于公开发行了。我们认为，随着社会发展速度的不断加快，现代化在带给人们热望、炽情和信心的同时，又留给人们许多惶惑、矛盾和惆怅，心理失衡已成为一个时代性的精神、情感特点。心理调节越来越成为人们生活中不可缺少的方式和环节。尤其是年轻人，面对的诱惑与挑战更多，稍不留神便陷入心理失衡的状态之中。于是，我们邀请志同道合的阿文、憨子、欣儿、无忧子、黑白子，还有燕燕、家芸、文新、嘉林、姚华，亮起“给您送去一份持久的关怀和抚慰，使您拥有一腔永恒的坦诚与激情”的旗，为了青年人共同的精神理疗室、勇气加油站，作者、读

者、编者一起衔泥拾枝、添砖加瓦，短短的千余个日日夜夜，一座温馨的精神小巢居然就初具规模。

在办刊的过程中，我们与无数的读者、作者一起，在人生的风雨路上搀扶扶持，相挽而行，以“朋友”来称呼这种编读关系，是再恰当不过的了。时至今日，我仍记得一位香港中文大学朋友的往事：为了表示对我们办刊的支持，他在94年给我寄来一大包海外资料和手稿，可一个月过去了，仍未回收到我的信，他只好又修书一封，平静地说：“……我理解你一定很忙，但越是忙，就越能显出做人的功夫。”他的信让我如坐针毡，社会的逻辑不容我们在人生价值的实现中顾此失彼，做人的功夫正在于细微末节之中，我不能以忙为借口疏于朋友。编读相长，使我们与读者心心相映，无论是淡月疏枝的冬夜咨询热线，还是鸿雁衔书的无忧子信箱，我们的心与读者朋友紧紧相连，因为我们深知，帮助大家也就是帮助自己，心手相握才是永久的灿烂。

随着影响的扩大，冯娟、利军、业勇、春燕、向敏、先金又先后加入，大家日日夜夜为一个标题、一篇文章、甚至一个措辞争得热火朝天、互不相让。又过了一些日子，专家们、同行们送来了热情洋溢的赞美：你们把高深的心理学从神秘的学术殿堂请到了生活中！我们特别珍视这个评价，因为这是我们办刊之初就立下的志向。

刊物停刊之时，本来光明一片的前途在大家面前一下子黯淡起来，坚强的汉子哭了，清纯的姑娘脸上雾水蒙蒙，这是我们热爱的事业，这是年轻朋友珍惜的园地，怎么就没了！可是，现实毕竟是现实，我们必须去面对，擦干泪、迈开步，我们又投入新的工作中。我们很痛苦，但我们绝不会被痛苦

打败。在痛苦的日子里，我们更加珍惜编读相长的朋友之乐，更加觉得大家扶携向前是多么可贵；痛苦的日子里，我们更加信任自己，我们的信念更坚定。

春夜阑珊。手掩长卷，我又不自主地燃起了一支烟。阿文、愁子他们正是在痛苦的日子里不放弃信念，不改变对青年人、对生命的热爱，才能够做成这件十分有意义的事。他们的思路 and 做法就是先前我们共同的认识。行文中他们比较好地贯彻了“心手相握是永久的灿烂”这个宗旨，把过去的日日夜夜点亮了。

只要不放弃信念，总会有成功的日子。

当我们又投入到热火朝天的生活中时，当我们享受着成功带给自己的喜悦时，我们会发现，过去的痛苦原来也很美！这也许就是人生。

是为序。

黄立平

戊寅年春月

前 言

自 1983 年中山医科大学附属三院率先在全国开设心理咨询门诊部以来，心理咨询在我国大陆走过了一个漫长的历程。如今在市场经济的大潮中，社会竞争越来越激烈，人们的心理压力越来越大。对很多人而言，心理咨询已不再是隐性的需求，而是现实的需要。人们对心理咨询的认识从陌生变为熟悉，从排斥变为接纳。心理咨询不再被认为仅仅是对心理障碍、心理疾病的诊治、预防，而可以在更广的范畴内对人的心理的成长与发展产生积极的促进作用。这种观念上的转变，无疑是令人欣慰的。

作为心理咨询专业工作者，我们在前几年从事《青年心理咨询》杂志的编辑出版时，便坚定不移地致力于心理咨询的推广、普及。我们以传播心理咨询科学知识、维护大众心理健康为己任，力图在心理咨询专家与社会大众之间架起一座沟通的桥梁。我们确信，心理咨询的操作是心理学原理的灵活运用，而决不是心理学术语的堆砌玩味。因此我们全心致力于把心理学、心理咨询的神秘架子从神圣的学术殿堂请

出来，让它走到读者中，为读者碰到的各种心理问题拨开迷雾。几年来，我们平易亲切的面孔，从生活实际出发、以学科背景知识作依据灵活解决问题的方式都受到了读者由衷的欢迎。所创设的直接的咨询性栏目，如“咨询手记”、“心理按摩”、“大师风采”、“透视人心”、“无忧角”、“知识卡通”等被读者评为最喜爱的经典栏目。

因为杂志篇幅限制，很难既通俗易懂又较系统较全面地介绍心理咨询的方方面面。早在1994年第六届全国书市期间，我们便有心编写一本给一般读者看的既能推广普及心理咨询知识，又能帮助他们自我心理保健的书。不想一旦投入到杂志的正常运作中后竟忙得无暇顾及。96年底，《青年心理咨询》杂志停刊。这一方面给我们带来了沉重的打击，另一方面也给了我们时间，有机会回头看看走过的路，把过去的工作做个总结，将许诺过的心愿作个了断。这才促成了本书的写作、成形。

一本心理学的科普书可以有多种写法。而我们的选择是彻底放弃心理学的专业体系。虽然仍然不可避免地带有学科的印迹，但我们有一点是坚定不移：本书不是教材，本书是给一般读者看的，而不是给专业人员看的。我们要求自己站在读者的立场上思考问题，一般读者不懂心理学是什么，不急于了解心理学的体系，而是急于寻求遭遇问题的解决。因此我们完全以读者的需要来取舍相关的知识。在篇章安排上，我们要求章节之间做到相互独立，方便读者跳跃式阅读。对读者可以学以致用方法、策略我们不惜篇幅，详加介绍，并以专题的方式推出，务求概念说清楚，操作要到位，讲求实用性，因此我们将书名定为《实用心理按摩》。

然而，我们并不是要编写一本心理调节的工具书。心理调节的技巧并不是像工匠那样的技能：只要按步就班，一二三四，你的烦恼情绪就跑了，你的问题就解决了。没那么简单。个人的困难虽然表现为问题，问题虽然也是焦点，但毕竟不是全部。往往也不是根本。因为人是一个整体，你在某方面的心理困难很多情况下与你是怎样的人，你對自己作如何的追寻、定位有关，与你的生命取向、价值取向有关。心理咨询决不是头痛医头，脚痛医脚，它作为一门实用的帮助人的科学、技术（也是艺术），虽然有很多具体的助人的方法技巧，但绝不是只见问题不见人，只见树木不见森林。否则你所看到的，所要着手解决的只能是一个个零散的问题，而不是对一个个独特的、大写的人的关注与支持。在本书中我们也贯穿了这样的思想。因此与其说本书是一本实用心理咨询或实用心理按摩方面的操作手册，倒不如说是一本生活指导书，为初涉入世的青少年提供一些日常生活心理学的必备知识，帮助大家更好地认识自己了解自己，不仅知道怎么办，更要知道这是什么，为什么，促进对自我作出理解与探索。

我们深知，心理咨询帮助人的一切技术、技巧、方法、策略都是建立于良好的咨访关系基础之上的。透过咨询员的努力，在他与当事人之间营造一种安全、信任的气氛，通过对当事人的关注、接纳、支持，促成来访者的宣泄、剖析以致改变。这样的气氛既是咨询产生作用的依托，同时又放大了具体方法技术的作用效果。遗憾的是通过科普读物与读者见面，难以造就此气氛，形成良性互动的咨访关系，这不能不说是一个限制。我们还知道咨询中没有完全相同的个案，没

有完全相同的问题。然而这里我们只好忽略各位读者之间的个别差异，不能具体考虑不同的自我，不同的情境，只能提供一般问题的处理策略。即便是一般的问题也不能作人生全景式的囊括，而只能有选择地予以介绍。

我们说，心理咨询、心理按摩的目的是促进个人心理的成长与发展。什么是成长？香港学者认为，成长是指人的观念或行为朝着正确方向的改变。这就说明成长有二个方面，既包括观念（心态）的，又包括个人的行为。只要是朝着正确方向的改变就是成长。这里我们不妨把“正确的方向”作更具体的诠释。因为正确与否往往存在争议，而对个人来讲，无论是观念还是行为的发展，都有一个积极方向或消极方向的问题。我们说正确的方向即是指积极的方向，即朝着具有建设性（而非破坏性）方向的改变就是成长。如此看，成长是一个动态的过程，是伴随我们一生的进程。有时似乎是自动的，有时进程是如此缓慢，有时还在倒退。心理咨询工作者所做的努力是促进这种改变历程。个人的成长可以体现在自我的各个方面，一个人紧张情绪的缓解是成长，人际关系的改善是成长，良好自我形象的确定是成长，积极应对生活事件也是成长，心理冲突的解除是成长，心理障碍的康复也是成长，自我（职业角色）从彷徨到发展定位是成长，突破自我、挑战极限更是成长。每一个自我都像不屈的小草一样坚定地寻求长大、成熟……

然而个人的改变、成长与发展有时又不是一件十分容易的事，甚至十分困难。你不可能指望一蹴而就。需要你不断地坚持不懈的努力。个人心理机能的完善，心理素质的提高，不是说你学习了多少知识，记住了多少条款就能达到的。正

如健美冠军需经过繁重、枯燥的体能训练一样，心理的健康，心理问题的解决也需要不懈的练习、调整。谁都不能取代你的努力，包你打天下。他人所能做的是指明方向，剩下的就看你對自己负起责任的程度了。

这是一本心理学、心理咨询的自助读物，仅仅阅读本书而不去实践、体验、领悟，对你的帮助则十分有限。用一句时髦的广告词说：心动不如马上行动。要身体力行，从现在做起！

目 录

第一篇 成长与发展——永恒的主题

一、现代社会与心理压力	2
1. 人们为什么总是行色匆匆	2
2. 鱼和熊掌我都想要	5
3. 我的苹果总没有别人的好	8
4. 人心怎么总是藏得这么深	10
二、成长、发展与烦恼	12
1. 救救孩子——并非危言耸听	12
2. 青春期——不一定总是花季	15
3. 爱——需要说服自己	18
4. 人到中年	22
三、心理健康与心理咨询	25
1. 幸福与快乐究竟是什么	25
2. 心理健康与人的成长和发展	29
3. 身体健康的人同样需要心理咨询	32

4. 解铃还需系铃人.....	36
-----------------	----

第二篇 心理咨询——揭开神秘的面纱

一、心理咨询的一般介绍	42
1. 心理咨询是什么.....	42
2. 心理咨询与心理治疗是一回事吗.....	44
3. 心理咨询与心理卫生有何联系.....	46
4. 心理咨询与思想政治工作有何区别.....	48
5. 心理咨询有哪几种形式.....	50
6. 如何区分心理的正常和异常.....	52
二、来访者——谁寻求帮助	55
1. 哪些人需要心理咨询.....	55
2. 求助于心理咨询的人都是弱者吗.....	56
3. 什么样的人可从心理咨询中受益.....	58
4. 来访者可从咨询中获得哪些益处.....	60
5. 可否不向咨询员吐露隐私.....	61
6. 咨询中来访者是否会受到批评指责.....	63
7. 咨询员为什么不给我直接的决定.....	65
8. 心理咨询需要来访者努力吗.....	66
9. 能否与咨询员交朋友.....	68
10. 当事人通常对咨询抱有哪些期望	69
三、咨询员——谁提供帮助	71
1. 哪些人在从事心理咨询.....	71
2. 一个成功的咨询员应具备什么样的个性品质	73
3. 咨询员应该接受什么样的训练.....	74

4. 咨询员是否应有自己的理论框架.....	76
5. 咨询中如何处理价值问题.....	78
6. 咨询员的经验是否重要.....	79
7. 咨询员如何解决自身的心理问题.....	81
四、咨询关系与过程——心理咨询是如何进行的	84
1. 什么是咨询关系,有什么特点.....	84
2. 什么是咨询要素.....	85
3. 如何确定咨询的目标.....	87
4. 心理咨询是如何进行的.....	88
5. 心理咨询会谈的特点和困难.....	89
6. 咨询以外的力量怎样影响当事人.....	92
7. 什么是抗拒,为什么会产生抗拒.....	93
8. 心理咨询助人的方法有哪些.....	95
五、与求询有关的问题.....	97
1. 什么时候应当去寻求心理咨询的帮助.....	97
2. 该到哪里去寻求专业的帮助.....	99
3. 如何选择一位适合自己的咨询专家	101
4. 咨询的收费很高吗	103
5. 一旦接受了咨询又感到不满意怎么办	105

第三篇 心理障碍——症状及处理

一、与心理障碍相关的问题	110
1. 相关术语	110
2. 走出观念上的误区	112
3. 特别提示	113

二、神经症——症状、病理及处理	115
1. 神经衰弱	116
2. 恐怖症	117
3. 强迫症	119
4. 歇斯底里	120
5. 焦虑症	122
6. 抑郁症	123
7. 疑病症	125
三、人格障碍	126
1. 反社会型人格	127
2. 偏执型人格	128
3. 冲动型人格	129
4. 强迫型人格	129
5. 分裂型人格	130
四、性心理障碍	130
(一) 性功能障碍	131
1. 早泄	131
2. 阳痿	131
3. 性冷淡	132
(二) 性行为变态	133
1. 同性恋	133
2. 异装癖	133
3. 恋物癖	134
4. 易性癖	134
5. 窥阴癖	135
6. 施虐淫与受虐淫	135

五、精神病	135
1. 精神分裂症	136
2. 躁郁型精神病	137
3. 反应性精神病	138

第四篇 心理训练——常用技法面面观

一、暗示——寓改变于无形之中	142
1. 增强信心的自我暗示	144
2. 语言暗示	146
3. 动作暗示	147
4. 改变思维方法的暗示	148
二、经典疗法与自我调节	151
1. 学会放松——对抗焦虑的放松训练	151
附 4-1 如何在人群中放松	155
2. 别让“怕”字当头——系统脱敏疗法	159
3. 强化疗法	162
附 4-2 伤心带给他的好处	165
4. 模仿学习疗法	167
5. 厌恶疗法	169
6. 自我管理训练	171
附 4-3 奖自己一把	179
7. 催眠与自我催眠	181
8. 合理情绪疗法	188
附 4-4 艾利斯对非理性信念的辨析	195
9. 支持疗法——如何寻求他人的支持	199
10. 笑疗法	203

附 4—5 如何获得更多的笑声	207
11. 音乐疗法	209
12. 头脑风暴法——下定决心解决问题	211
附 4—6 作出你的选择	215
13. 反其道而行之——矛盾意向疗法	217
14. 认知疗法	220
附 4—7 退一步，海阔天空	225
三、自卫机制——心理调节怪味豆	227
1. 否定作用——“这不是真的”	228
2. 潜抑——有目的地忘却	229
3. 外投射——以己度人	229
4. 内投射——我中有你	230
5. 退行作用——向童年回归	231
6. 幻想作用——梦中的世界更美丽	232
7. 合理化——吃不到葡萄说葡萄酸	232
8. 反相形成——“我最讨厌心胸狭窄的男人”	234
9. 抵消——只是想弥补我的歉意	235
10. 转移——找个出气筒	236
11. 升华——另一种能量释放的方式	236
12. 利他——大家都好	237
附 4—8 别躲在“不幸”中	238

第五篇 健康的自我形象——成功人生的基础

一、我是谁——人的自我形象	242
1. 自我形象、自我意识或自我概念	243
2. 自我形象与自尊、自信	245
3. 自我形象的影响	246
4. 确立良好的自我形象	249
附 5-1 给内向者提个醒	252
二、我之为我——“我”是怎样形成的	254
1. 重要他人——来自父母的影响	255
2. 自己的观察——现实中的比较	256
3. 重要事件——愉悦体验或创痛	257
4. 社会准则——文化的影响	258
附 5-2 一个女大学生的心路历程	259
三、理想我与真实我——我对自己满意吗	261
附 5-3 建立实际的人生目标	263
四、学会与自己相处	268
1. 别跟自己过不去——悦纳自我	268
2. 与自己相处的几个准则	270
3. 跟自责拜拜——战胜内疚的三栏目技术	273
附 5-4 思维的误区	276
4. 停止自怜——告别自怨自艾的生活	278
五、把握好自尊的弹性	283