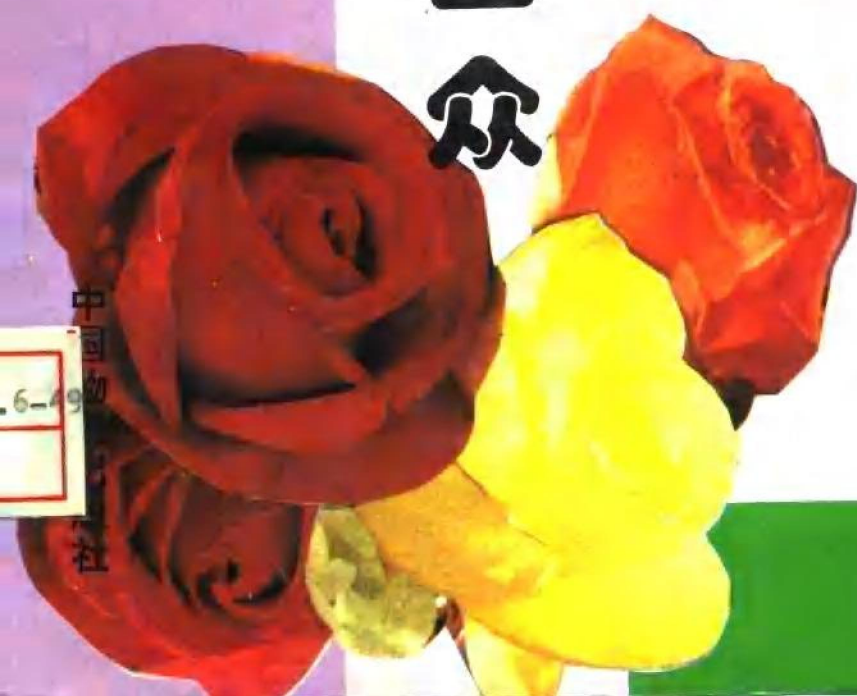


曲伟杰 著

让你更出众



中国物
.6-49
社

让你更出众

——曲伟杰心理咨询书系之一

曲伟杰 著



A0281784

中国物资出版社

(京)新登字 090 号

让你更出众
——曲伟杰心理咨询书系之一
曲伟杰 著

中国物资出版社出版
新华书店经销
北京通县达明印刷厂印刷

开本:787×1092mm 1/32 印张:8.875 字数:200千字

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

印数:0001—4000册

书号:ISBN7-5047-0668 X/B·0002

定价:8.00元

前 言

在心理咨询岗位上,笔者每天都在用各种方式解答朋友们的心理疑难。不论是面谈,还是电话,不论是通信,还是讲座,也不论是广播、电视或者报刊、杂志,总之是在与各界人士进行心与心的深层沟通。

今天把这些形式的咨询成果汇集起来,就出现了放在您面前的这本小书。尽管其文体包括了通信、对话或随笔、札感,内容也不免偶有重复,但其宗旨是始终如一的——不仅是让你没有病,而且是让你更出色!假如这些文字中的某一部分真能对你小有启迪,在生活中展示出你的潜力、你的活力、你的追求、你的灵气,那我真的会为自己矢志不渝地爱上心理开发事业而深感惬意。

当我目睹自己那些神仙都难以识读的心电图式的文字在电脑显示屏上变成条分缕析的书章时,脑海中总是浮现出我的助手姚丽玫、洪涛、高志宏在电脑打字机前夜以继日辛勤劳作的感人场面。我的朋友赵丽波、王金凤、宋日成、付德宇亦曾为此书付出忘我劳动。

在本书完成过程中,郝川先生的智慧作用非凡。

从我创建心理健康指导学校之日起,一直得到新闻界朋友的热诚关注与支持。我把他们发表的对本校工作的部分专访作为本书的附录,既是表达感激,亦是引为荣幸。

我还要对每一位前来咨询的朋友表达诚挚的谢忱。没有他们的特殊信任与真诚合作,我对心理学的爱就永远只能是

一种爱,不会转变为他们的健康与快乐,也不能酿就我的昂扬与灵感。

我对吕晓琦女士深怀敬意,她以新闻记者的深刻、敏锐和朋友般的赤诚,对我潜泳于人类心灵之海发挥着照耀与推动的独特作用。

曲伟杰

1994 年 5 月

目 录

前言.....	(1)
一 心病篇.....	(1)
请自测——你的心理健康吗?	(1)
忧郁好似一片云.....	(5)
且容悲伤慢慢走.....	(8)
闹啥都比闹心强	(10)
走出强迫思维的怪圈	(14)
请试“思维替换法”	(18)
如此“卫生”也是病	(20)
顺应自然 为所当为	(22)
矫治口吃有“三不”	(25)
怎样预防精神分裂症的复发	(28)
这不涉及卑鄙与高尚	(30)
先卧心 后卧眠	(32)
自我催眠术:心身保健的良方.....	(34)
吃饭也有副作用	(36)
当今世界谁怕谁	(38)
谈谈社交恐怖症	(40)
说说异性恐怖症	(43)
害怕的原因是你“躲”	(46)
愿你常遇耶利亚	(48)

谈谈赤面恐怖症	(53)
莫失你的羞怯美	(55)
心脏病还是心理病?	(57)
谈谈癌症的想象疗法	(62)
用劳动满足你的占有欲	(66)

二 交往篇	(68)
咨询化解疑心病	(68)
大丈夫与小金库	(72)
不要凝固母亲的痛苦	(76)
“怒”是一种“退化”行为	(78)
掉啥也别掉脸子	(80)
“容”的境界高于“忍”	(82)
不能做情侣,亦可做友人	(85)
任何选择都是放弃	(87)
别做扑向妒火的飞蛾	(89)
同行未必是冤家	(92)
切莫听风就是雨	(95)
决定你命运的不是唇舌	(98)
生活不是为了被理解	(100)
弯路,谁不曾走过	(102)
真诚表达你的“敬”	(105)
朋友交谈 重在自然	(107)
与高中生朋友谈友谊	(109)
愿你心中有“热源”	(112)
怎样看待对异性同学的兴趣	(115)
何必去“忘记”	(118)

三 教子篇	(120)
有妈的孩子也苦恼.....	(120)
孩子都爱捉迷藏.....	(125)
找出孩子的需要来.....	(129)
聪明家长有“四防”.....	(131)
孩子需要自豪感.....	(135)
关心孩子的心理成长.....	(137)
让不良习惯成为负担.....	(139)
残忍莫过“不许哭”.....	(141)
教子莫缺必修课.....	(143)
莫把打针当上刑.....	(145)
不可“罚你写作业”！.....	(146)
并非“莫须有”.....	(148)
棍棒出病子 失手千古恨.....	(150)
吃饭本来无须劝.....	(152)
不能马马虎虎治“马虎”.....	(154)
不要泯灭孩子的兴趣.....	(157)
不要证明“你不行”.....	(159)
教导的误区.....	(160)
 四 劝学篇	 (162)
考试前夕要“减压”.....	(162)
缓解考场焦虑的小策略.....	(164)
考试别玩“手风琴”.....	(166)
怎样缓解考场紧张情绪.....	(168)
“这次失败很及时”.....	(169)

高考失利有三忌.....	(171)
你还会成为“幸运草”.....	(172)
五 修养篇	(174)
“A 型性格”话养生	(174)
关于“性格”的对话.....	(178)
内向自有内向美.....	(181)
笑谈胆大与胆小.....	(183)
不要失去你的温柔.....	(188)
电视迷,别让“无技能状态”缠上你	(190)
说说心情与表情.....	(192)
色彩与心境.....	(194)
梦中藏着你的渴望.....	(196)
兴趣来自对生命的爱.....	(199)
关于自信的对话.....	(201)
宁静的格调有两种.....	(205)
愿你与明星相辉映.....	(207)
人到老年防三多.....	(209)
心理断乳——成长的契机.....	(212)
女孩,过好你的青春期	(214)
女孩无须怕长大.....	(216)
谈谈女性的情绪修养.....	(218)
千金难买少年苦.....	(222)
孤独原本是财富.....	(224)
男子虽智慧 女性亦聪颖.....	(227)
只要干得累 活得就不累.....	(230)
谈谈商业服务的“5S”原则	(231)

出错与出色.....	(235)
寻找另一种“理由”.....	(237)
你的压力是轻闲.....	(239)
开发心理资源 适应市场经济.....	(243)
怎样缓解发言紧张.....	(249)
关于“心理咨询”的咨询.....	(251)

附录 新闻单位对本书作者的采访

这里使你走向愉快人生.....	(254)
英雄是精神的独立和伟大.....	(256)
解除心理疾患 开发健康自我.....	(259)
森田疗法在我国的三种变式.....	(261)
心河有舵手.....	(263)
心灵奏鸣曲.....	(272)

一 心病篇

请自测：你的心理健康吗？

“请问，这是心理健康指导学校吗？”

实在话，来这咨询的，问话这么豁亮的少。

“是呀，你请坐。我能帮你什么忙吗？”

“您帮不上我什么忙。”

“哦”我不禁怔了一下。

“您别介意，我是出来买美容用品，偶然看见‘心理健康指导学校’的牌匾，就进来看看是怎么回事。我有点想不通，心理健康怎么还要人指导呢？”这位率直的美容师把“指导”二字说得很好笑。

“其实咱们的工作性质很类似。经过美容师的指导，人们能更充分地表现出自己的天生丽质；经过心理医生的指导，人们能更充分地把生命的能量转化为愉快生活的阳光。”

“没想到您这么友好，把美容和心理联系到一起了。您能不能具体说说什么样的人算是心理不健康呢？”听得出来，她是在认真地提问题。

“当然能了。有很多方法能够了解一个人的心理是不是健康。比如你做一做‘明尼苏达多项人格测量’或者‘卡特尔十六种个性因素测量’，就能把心理健康状况很具体地展现出

来。不信你看看这个。”——我指了指这两个心理测验的曲线图。

“噢。不过我今天来不及做了，改天吧。如果不做心理测量，能不能知道怎样才算心理不健康呢？”

“只要你自问三个‘是不是’，就能知道自己心理是否健康。”

“怎么个问法呢？”她兴趣甚浓。

“一问你是不是排斥自己。”

“排斥自己？！”她睁大了漂亮的眸子，然后禁不住哈哈大笑起来。“自己怎么能排斥自己呀？”

“排斥自己这句话听起来奇怪，细想想是很常见的。很多人都有自卑感，常常因为不值得的小事就自怨自责。如果患了抑郁症，还动不动就琢磨自杀。通俗点说，排斥自己就是自己整自己。”

“您这么说我就明白了。有位小姐鼻子长得挺俏的，可是她一口咬定自己的鼻子不好看，非要做隆鼻手术不可，而且说起话来就双泪长流。您说她这是不是得了抑郁症啊？”

“你说的这些情况倒不足以证明她有抑郁症，但是的确有些抑郁症患者‘百折不挠’地在自己身上找出毛病，然后为这些所谓‘毛病’而痛不欲生。”

“您刚才说如果想了解心理是否健康，应当问三个‘是不是’，那么第二个‘是不是’是什么呢？”

“是不是拒绝别人”。

“拒绝别人就是挑别人的毛病吧？”

“经常挑别人的毛病的确是一种不健康的心理。但是拒绝别人还包括对别人过多的猜疑和妒嫉。”

“哎哟，那我说心理健康用不着别人指导，是不是在拒绝

心理医生您哪？”她的口气，俏皮中带着真挚。

“我看那只是你的好奇心强。这种心理有助于发现生活中的问题，可以在探索中得到意外启迪。”

“那我就放心啦！”她乐观地点着头，漂亮的眸子闪闪亮。

“前几天有位大学生来咨询，他毫无根据地认为谁都不如他，甚至认为别人蠢得都象猪。这就是轻躁狂症导致的病态拒绝。”

“世上还有这么狂的人哪！看来我以后还是谦虚点好。”她边思忖边自言自语地说。

“第三个‘是不是’是什么呢？”她的记忆真还蛮好。

“是不是否定现实。”

“您认为满足现状才是心理健康吗？”

“那倒未必。满足现状是不思进取的惰性。否定现实是对目前的自己和别人的价值采取无视态度，目光总是追寻消逝的过去和飘渺的未来。如果一个人的一生是否定现实的一生，那就可以认为他一生中不会有哪怕短短一天的欢乐，因为过去和未来的素材都是现在。”

“听您这么一说，我倒挺欣赏我的那些顾客。”她好似方才理解她的上帝们。“她们找我美容，无非是想让现在的自己美一些，无非是想让现在的自己活得潇洒些、滋润些，而不论过去有过什么坎坷或未来会有什么不测。”

“看来你不仅能当好美容师，也能成为你的顾客的心理咨询师。”

“曲老师，您可真会鼓励人。不过我确实意识到了心理和美容的联系。今后我得经常用您提出的三个‘是不是’提示自己、观察别人。这样才能做到知己知彼，达到心理平衡。您说是吗？”

“真难得你对心理学接受得这么快。其实这三个‘是不是’也可以概括为一个‘是不是’。”

“哟，曲老师您还有招没露哇！”她机灵地引我的话题。

“是不是排斥自己，是不是拒绝别人，是不是否定现实，归根到底在于是不是适应生活，适应社会。”

“您讲的是不是适者生存的道理呀？”

“有这个意思。所谓心理健康，就是指你的心理能帮助你与社会相协调；所谓心理变态，就是你的心理使你与社会相对立。”

“刚才我还说您帮不上我的忙，不过现在我真想请您帮我一个忙了！”她异常认真。

“我能帮你什么忙呢？”

“您能不能当我的心理顾问呢？”

“你心理这么健康，干吗还要心理顾问哪？”我善意地激了她一下。

“不是治疗心理疾病，而是请您帮我理解顾客、帮我适应社会。”

她认真得令人感动。

“我会全力以赴的。”我以真诚对真诚。

忧郁好似一片云

曲老师：

我本是一个活泼、热情的女孩，可是近几个月来却陷入了心灵的深渊。整天忧心忡忡、悲观失望。以往的苦楚都向今天集中，以后的路又是那样渺茫。虽然我在努力、在挣扎，却仍然焕发不出兴趣，摆脱不了深深的失落。这真是苦海无边，回头也没有岸。每天早晨醒来盼到的都是更灰暗的一天。茫然之中，求助于您，渴望得到您的帮助和指导。

晓玉

晓玉朋友：

依据信中流露的忧郁心情，你患的可能是抑郁症。抑郁症是最常见的心理疾患之一，患者以女性居多。其主要症状是：自我评价极度偏低，认为自己处处卑微、万事不如人；与人交往被动、退缩，又是多疑又是恐惧；行为选择丧失主见，先是犹疑后是懊悔；生存意志日渐衰退，终日恍惚无着，凡事往坏处想，找不到生活的意义和乐趣。

中度和重度抑郁症难以自我治愈，而且不排除自杀可能，因此需要到精神科和心理咨询部门接受药物或心理治疗。轻度抑郁症适于进行自我调节，其要点包括：

1. 正视抑郁的存在。抑郁本身并不可怕，可怕的是你对抑郁过于惧怕。表面上看，惧怕抑郁是拒绝抑郁。其实呢？惧

怕抑郁是挽留抑郁。惧怕好比是抑郁的粘接剂——你越怕抑郁，抑郁就越粘着你。所谓正视抑郁的存在，就是不同它作孩子式的对抗，而是把它理解为一个过程：既有来的理由，更有走的必然。西方把抑郁症叫作“精神上的流感”，既说明它危害之广泛，也说明它是来去匆匆的过客而已。以如此心态看抑郁，你会变得镇静、变得坦然，而不至于惊慌得手足无措。

2. 宣泄心中的压抑。抑郁的背景往往是某种情绪、情感被压抑。因此，压抑的宣泄有助于抑郁的消除。鉴赏悲剧是宣泄压抑的有效方式之一。有位抑郁症朋友观看电影《妈妈再爱我一次》，尽情痛哭之后反而觉得从抑郁中解脱了许多。这是因为，悲剧的功能之一就是以艺术的方式释放压抑在人们心中的苦闷与烦怒，使人感到心灵被净化后的清新与澄明。为了宣泄压抑，还可以向知己倾诉心中的苦衷和委屈。有道是：“说不出的痛苦最痛苦。”一旦你以倾诉的方式与友人沟通，那么友人感受的是你的真诚与信赖，而你获得的是友人的理解与依托。如果对方还能进一步帮你找找原因，指指路子，你就更偏得了一份光明与希冀。

3. 换上“欢笑的眼睛”。噢，别害怕，你无须去做眼科手术，只须调整一下观察事物的方法。有位诗人说得好：“忧愁的眼睛到处看见凄凉，欢笑的眼睛到处看见光明。”你之所以抑郁，根源之一就在你那“忧愁的眼睛”里，这眼睛使你在找自己毛病时习惯化地对着显微镜。结果呢？毛病越看越多，越看越大，自我形象随之扭曲、变形。如果说“当你背向太阳的时候，你只看到自己的影子”，那么为了换上“欢笑的眼睛”，你只消转过身来面向太阳，就会在追寻自我的迷途中柳暗花明……

4. 活跃倦怠的躯体。抑郁不仅使人精神萎靡，而且使人身弱体虚。抑郁的朋友们时常是整天蒙头大睡，以为这是所需要的“休息”。殊不知，这不过是一种消极的休息，它不使你振作，却消磨你宝贵的精力和体力。积极的休息是运动。为了走出抑郁，你要培养一点坚强、锻炼一点勇气，从你久卧的床榻上毅然而起，做做操、散散步、听听音乐、跳跳舞，这不仅使你心悦体舒，而且能焕发出战胜抑郁的灵丹妙药——对生活的爱 and 乐趣。

5. 发掘心中的财富。既然你不幸地抑郁了一回，何不幸运地研究一番抑郁？联系自己的心身感受，多看一点心身医学的书籍，找出抑郁的机制和规律，再去抚助别人走出抑郁。这样，你就不是苦叹在抑郁中“失落了自我”，而是欣慰于自己以升华的方式战胜了抑郁。有位抑郁的朋友正在写《一个忧郁女孩的跋涉》，那么你呢？究竟在抑郁中苦熬，还是在抑郁中超越自己？

晓玉朋友，忧郁的心情的确很苦很苦，走出抑郁的确很难很难，但也不是“苦海无边，回头也没有岸”。许多走出抑郁的人都有过这样的同感：抑郁好似一片云，不论它的色彩很深还是很浅，不论它的寿命很长还是很短，只要你勇敢地面对，它终将在生命的阳光下云开雾散，让位于属于你的那方绿水、那方蓝天……

曲伟杰