

ZOUXIANGXINLINGLUZHOUCONGSHU

走向心灵绿洲丛书

普

通人平常心

日常生活心

理问题答疑

◎ 郭垦 贾晓明 主编

◎ 京 华 出 版 社

6-44

普通人平常心

——日常生活心理问题答疑

郭 坚 贾晓明 主编

京 华 出 版 社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

普通人平常心:日常生活心理问题答疑/郭垦,贾晓明主编.
—北京:京华出版社,1997.8
(走向心灵绿洲)
ISBN 7-80600-249-9

I. 普… II. ①郭… ②贾… III. 心理卫生-问答 IV.R
395.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 13176 号

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

北京华昌印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

787×1092 毫米 32 开 10 印张 220 千字

1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 定价: 12.50 元

主 编 郭 垦 贾晓明

撰稿人 (按姓氏笔划排列)

丁亚平	方 新	朱建军
吕 勤	李子勋	李林英
郑 宁	杨 眉	赵 梅
侯志瑾	贾晓明	唐文军
郭 垦	黄蘅玉	

序

几年前，分散在京城的一所高等院校和医院里的十来位从事心理咨询和心理治疗的年轻人聚在了一起，为的是共同磋商、交流经验，进行学术上的探讨。他们称自己的这个集体为“心灵绿洲”。

那是一个星期六，我赶到了他们平时利用休息日而定期聚会的地点——北京大学，参加了一次活动，方才亲自体验到他们投身于自己事业的热忱。后来，由于编写辞典的缘故，跟他们中的一些人在专业上又有了进一步的接触，领会到他们在治学上严谨的态度。他们之中，不乏硕士、博士、主治医师、副教授，每一个人都工作在心理咨询和心理治疗的第一线，既有扎实的理论基础，又有丰富的实践经验，而最为难能可贵的是他们所具有的精良的素质和同情、坦诚、善解人意、热心助人的品质。这些都体现在他们为社会上困陷于心灵烦扰的人们排忧解难的贯注和投入的精神上。这一本集子就是一个见证。

随着社会的进步，随着物质生活的提高，人们对于情感世界的需求，对于人际关系和家庭生活的质量也越来越重视。

许多人已不再满足于过去那种为了生存而委曲求全的人际关系，不再满足于过去那种为了“面子”而凑凑合合的婚姻关系。当人们对生活质量的期望值提高之后，困扰和挫折也就不可避免地随之增加。没有一个人会喜欢困扰和挫折，可是，活生生的现实却告诉我们——那是无法避免的。

如何坦然地面对生活中的困扰与挫折而不是回避，这一本集子肯定会给你不少启示，会帮助你渡过难关。也就是说，它会像绿洲里的甘泉一样，对于沙漠之中干渴难当的行旅，一点一滴都沁入心脾。虽然在今天看来，这股“心灵绿洲”中流淌的清泉还只不过是涓涓细水，相信，不久的将来，它终会汇成巨流。

我想，这一定不会只是我这个做序者一个人的愿望吧。

杨华渝

1997年3月16日

前 言

人的心理具有自卫能力,只不过人们未能正确地运用它;人的心理具有高效的调节机制,只不过人们未能有效地开发它。

心理咨询、心理治疗事业正是为解决这一社会性的难题应运而生的。但是,在我国,由于种种原因,这一事业起步较晚且步履艰难。直到80年代中期,心理咨询、心理治疗才作为“新生事物”正式登上社会的舞台,并逐渐地为愈来愈多的人所接受,在人们的心目中占有了一定的地位。

然而,与发达国家相比,与我国实际需要心理咨询、心理治疗的人数相比,我们的心理咨询、心理治疗事业发展还是太慢了,心理卫生专业工作者还是太少了,心理健康知识的宣传普及影响还是太小了。时至今日,在我国,人们对心理健康的常识还知之甚少,还有许多人将心理因素引起的身体不适当作躯体疾病来到处寻医问药,还有许多人把心理障碍看作是精神病,还有许多人将心理咨询工作与政治思想工作、生活咨询混为一谈……

如何使生活在现代社会中的每一个普通人都明白,心理

健康对于社会、家庭及个人会有多么大的益处？如何使每一个普通人都能在复杂的人际关系、生活矛盾面前保持一颗平常心？如何使每一个普通人精神生活的质量，也像我们的物质生活水平那样，在稳步提高？

1994年11月，“满地黄花堆积”，北京已是深秋了。“自古逢秋悲寂寥”，在这最易牵动人们愁绪的时刻，在一所著名的高校里，一群充满朝气的中青年学者聚集在一起，向人们心头上的秋天发出了挑战。他们是我国心理咨询工作者中的“少壮派”——年轻有为、热情执著。在他们中间，有人是高校心理学专业课的教师，有人是综合医院的心理医生，还有人是在科研机构的心里学工作者。多年来，他们一直在心理咨询、心理治疗的第一线上默默地勤奋地工作着。对事业孜孜不倦地追求、对尽快提高人们心理健康水平和生活质量的责任感、对加快发展中国心理卫生事业的使命感，使他们深刻地感受到相互学习、相互交流、共同探讨、开拓视野是极其必要的。于是，一个以交流心理咨询工作经验体会、探讨心理学问题为主的小型学术沙龙，便由此诞生了。能够为终日处于高度紧张的工作中和生活旋涡中的人们的心头带来一片温馨、惬意的绿荫，是小组全体成员的共同心愿，所以，这个小小的学术团体便有了这样一个动听的名字——“心灵绿洲”。

既然是绿洲，就不能坐视沙漠的侵袭；既然是“心灵的绿洲”，就要给在人生旅途上跋涉的人们带来心灵的慰藉与安抚。尽管科普工作历来是既无缘出名又难以获利的事情，自诩高深者不屑为之，非专业工作者又难以为之；尽管做这项工作要占去大量的业余时间和精力；但是“心灵绿洲”人还

是以饱满的热情将关注的焦点投向了大众心理健康。

几年来，“心灵绿洲”人已在报纸、杂志上发表了上百篇科普类文章，他们还积极参与制作了电台、电视台的心理咨询节目。如今，他们之中的大多数人已成为各类心理咨询机构、电话咨询热线的骨干中坚。

摆在读者面前的这本书，就是“心灵绿洲”人几年来在宣传普及心理健康常识方面的部分成果。其中许多内容，是专门为此书而写的。书中所设问题都来自生活、来自实践，都是他们在咨询工作中经常遇到的问题，也是有关心理健康方面的常识性问题。这些问题看上去也许稍嫌琐碎，但却又是我们每一个生活在现实社会环境中的人所无法回避的；而解答这些问题也似乎体现不出多高的学术价值和水平，但它却又是实实在在地针对普通人心中存在的疑惑。因而，此书名曰《普通人平常心》，意在告知读者：生活中不存在毫无心理问题的人，从这个意义上来说，我们都是普通人；关键在于能够科学地、合理地运用心理学方法来解决心理问题，也就是说，要保持一颗平常心。

最后，需要强调的是，作为一本常识性读物，其目的是为了普及宣传，读者所遇到的心理问题未必都能在此书中得到圆满的解答；至于相比之下更为复杂的心理障碍和疾病，更不能指望通过阅读此书便可不治而愈。如果在读过此书后，读者能够初步地确立了心理健康意识并具有了一定的心理卫生常识，作者便会感到万分地荣幸了。

编者

1997年春

目 录

咨询常识篇

什么是心理健康?	(1)
心理障碍与精神病有什么区别?	(5)
心理咨询与心理治疗有什么区别?	(9)
心理障碍可以用药物治愈吗?	(12)
心理咨询与生活咨询、思想政治工作有什么不同?	(15)
什么情况下应该去看心理医生?	(18)
求助心理咨询是弱者的表现吗?	(21)
心理医生会保护来访者的隐私吗?	(24)
心理咨询为什么要收费?	(26)
如何选择你的心理医生?	(29)
心理疾病患者应如何配合医生治疗?	(33)
什么是 A 型行为?	(36)
你了解你的气质类型吗?	(41)
你知道你的性格特征吗?	(46)

心理障碍篇

什么是人格障碍?	(48)
----------------	------

A 型行为与健康有什么关系？	(50)
什么是强迫症？	(52)
害怕登高是不是恐高症？	(54)
心情抑郁也是一种病吗？	(56)
特自卑是不是病态？	(59)
总是无端地怀疑爱人有外遇是不是病态？	(62)
经常莫名其妙地发火是怎么回事？	(65)
神经衰弱是怎么回事？	(67)
心理治疗能治好失眠吗？	(70)
想做变性手术是怎么回事？	(73)
更年期妇女易出现的心理问题是什么？	(76)
离退休后应如何调整情绪？	(80)
什么是反应性精神病？	(83)
精神分裂症能治愈吗？	(85)

社会交往篇

人际关系处不好怎么办？	(87)
没有知心朋友怎么办？	(91)
总想讨好别人，却总不能如愿是怎么回事？	(93)
同事给你“穿小鞋”怎么办？	(95)
与他人交往时紧张害羞怎么办？	(98)
怎样与陌生人打交道？	(103)
与上司处不好关系怎么办？	(106)
想给领导提意见怎么办？	(108)
如何对待老板的不当处罚？	(111)
上级向你示爱怎么办？	(114)
女性如何处理与男上司的关系？	(117)
遇到性骚扰怎么办？	(119)

恋爱婚姻篇

怎样选择恋人成功概率较大？	(123)
想恋爱可又对男人不太信任是怎么回事？	(126)
怎样才能知道对方是爱自己的？	(128)
找恋人要不要门当户对？	(130)
恋人与自己学历不同会不会影响感情？	(132)
恋人与自己的性格不同好不好？	(134)
恋爱中不喜欢男友有过分的亲密行为是怎么回事？	(136)
父母认为我们不般配怎么办？	(138)
违心地与恋人分手，造成对方痛苦，心里不安怎么办？	(141)
爱上有妇之夫怎么办？	(143)
失恋后不敢再恋爱怎么办？	(146)
同居后男友又提出分手怎么办？	(149)
如何看待试婚？	(152)
婚姻为什么不是保险箱？	(155)
什么是婚姻中的互动关系？	(159)
结婚多年觉得生活太平淡怎么办？	(162)
离婚后不敢再婚怎么办？	(165)
婚姻危机是不是灭顶之灾？	(167)
中年妇女如何走出婚姻的低谷？	(170)

家庭关系篇

婚后夫妻如何了解对方，增进感情？	(174)
婚后发现丈夫（妻子）变了怎么办？	(178)
改变配偶的秉性为何这么难？	(182)

妻子不能理解丈夫面临的工作压力怎么办?	(185)
妻子爱唠叨是怎么回事?	(187)
丈夫经常不回家怎么办?	(189)
婚后夫妻感情不和怎么办?	(191)
丈夫对妻子恶言恶语怎么办?	(194)
丈夫常当别人面挖苦讽刺妻子是怎么回事?	(196)
丈夫经常打妻子怎么办?	(198)
夫妻争执以后发生动手怎么办?	(201)
常受丈夫虐待又不想离婚怎么办?	(203)
丈夫出国后情感冷淡了怎么办?	(205)
如何对待处于更年期的妻子?	(207)
丈夫发现妻子手淫怎么办?	(209)
妻子经常拒绝性生活怎么办?	(211)
丈夫不能满足妻子的性要求怎么办?	(213)
丈夫受到其他女性的诱惑怎么办?	(216)
发现写给丈夫的情书怎么办?	(219)
丈夫不承认有婚外情怎么办?	(222)
丈夫发现妻子有外遇怎么办?	(225)
妻子提出离婚丈夫不同意怎么办?	(228)
丈夫有了婚外情, 妻子不想离婚怎么办?	(230)
丈夫曾有婚外情现已回心转意, 妻子应该怎么办?	(233)
丈夫既爱情人又不肯舍弃妻子怎么办?	(236)
丈夫提出复婚要求怎么办?	(239)
婆婆有“恋子情结”怎么办?	(241)
婆媳不和丈夫怎么办?	(243)
如何客观地看待婆媳关系?	(246)
如何看待父母的离异?	(249)

教育子女篇

家庭教育对孩子的影响有多大？	(252)
独生子女教育中易出现什么问题？	(255)
三四岁的孩子不听话怎么办？	(259)
父母不给买玩具，孩子大哭大闹怎么办？	(261)
孩子不愿意上幼儿园怎么办？	(263)
孩子不愿意与小朋友玩儿怎么办？	(265)
为什么孩子在家和在幼儿园不一样？	(267)
孩子把别人的东西拿回家来怎么办？	(269)
有的孩子“人来疯”是怎么回事？	(271)
爱动的儿童是不是有“多动症”？	(273)
孩子胆小怎么办？	(275)
怎样对待爱提问的孩子？	(277)
发现孩子撒谎怎么办？	(279)
孩子出生以后由别人代养好吗？	(281)
小孩不能接受继父（母）怎么办？	(284)
怎样培养孩子的性别角色？	(286)
如何回答孩子提出的“性问题”？	(289)
十几岁的孩子为什么总和父母作对？	(291)
孩子交上一些坏朋友怎么办？	(294)
如何帮助孩子减轻学习压力？	(296)
孩子考试时过度紧张怎么办？	(299)
成年的孩子犯错误，家长怎么办？	(302)

咨询常识篇

什么是心理健康？

说到健康，按照世界卫生组织提出的定义，是指包括身体健康、心理健康和社会适应良好的一种“大健康”状态。

目前国外十分强调的大健康关心包括：治疗、早期预防和健康促进。

健康促进是指帮助人们增加控制和改善自身身心健康的能力。近几年有关健康尤其是心理健康促进的问题越来越为人们所关注。这不仅仅是由于过去半个多世纪以来营养和医药方面有了较大的改善，人类的躯体健康状况出现了持续的改进，而且也由于随着现代文明的发展，作为现代病之一的心理疾患正日益增多。不仅如此，人们已发现，现代人的很多躯体疾病并不只是由单纯的器官因素所引起，很多时候，正是人们的心理问题引起了躯体疾患。为此，原有的生物医学模式也已为现在的生物医学社会模式所取代。

当前，随着现代文明的进展和大健康概念的普及，具有一些基本躯体保健常识的中国人也开始关注自己的心理健康了。

由于中国的心理卫生事业起步不久，很多基本常识还未

能普及，因而很多人尚不了解心理健康的基本内容，不懂得预防和治疗心理疾病的基本常识。为此，这里就以上几点做一些基本的介绍。

所谓心理健康一方面指的是一种良好的生活适应状态，它包括：

1. 情绪基本稳定，没有持久的内心冲突；
2. 能从工作中得到乐趣并在工作中体现自己的能力；
3. 能与他人友好相处；
4. 自我认识 and 了解，并能与自己友好相处；
5. 能适应生活环境并有效解决环境中面临的问题。

心理健康的另一方面是指在必要时懂得用科学的方法有效地帮助自己。

有必要指出，一个人不可能在一生中的所有时间都保持着 100% 的良好生活适应状态。如果一个人用此标准要求自己，那不仅是不合理、不可能的，而且也是不健康的。但是，如果一个人在他生命中的绝大部分时间都能表现出良好的适应状态，那么，他就是一个健康的人。

这是因为每一个人在自己的生命过程中都多多少少要遇到会使自己产生烦恼、紧张、痛苦甚至恐惧的事情，如高考落榜、失恋、好友反目、亲人亡故、工作不顺利等不如意的事情。每当此时，人们往往会出现如上所述的反应性心理问题。此时如果我们去做心理卫生评定量表检查，会发现自己不仅心理健康水平很低，甚至出现了心理障碍，但是随着时过境迁，自己的情绪便会逐渐好转，并且各种适应能力也会逐渐恢复。

但是生活中还有一种人，重大的生活事件已经过去很久

了，或者根本没有什么重大的生活事件，可是他却总是无法控制自己的情绪，无法适应与他人的关系和工作环境，无法解决所面临的问题，无法容忍自己或者无法客观地对待自己。这样的人，他的心理健康就已出现了问题，严重的或许已患有精神疾病。

那么，当自己或亲友遇到重大生活事件而产生心理问题或者已经有了心理疾病时应该怎么办？

应该懂得运用科学的方法帮助自己或自己的亲友。

中国人过去因重大生活事件而产生心理问题时，通常习惯于向亲友求助。亲友的帮助对我们渡过难关的确有很大的意义，但是，随着生活事件的日益多样化和复杂化，亲友的支持与帮助越来越显示出其局限性。因为它只能暂时满足当事人所需求的最基本的宣泄需要和情感支持。而一个人若真想从困境中走出来仅有宣泄和情感支持是不够的，他还需要掌握可供操作的、科学的帮助自己的方法和技巧，他需要通过这些方法和技术去重新看待自己和自己的问题，并进而积极有效地解决自己的问题。而这一切都是亲友所无法提供的。

所以，如果我们有心理问题时，我们可以考虑用以下方式帮助自己：

首先，向自己的亲友求助。有时候我们自认为很严重的问题实际上并没那样严重，亲友作为旁观者往往能向我们提供客观的对比参照。亲友的帮助是我们最基本的支持力量，如果我们平时注意建立社会支持系统，那么，当我们遇到问题时，我们就可以在这个支持系统中得到放松甚至部分地解决问题。

其次，向当地的各种电话热线求助。尽管热线电话作为