

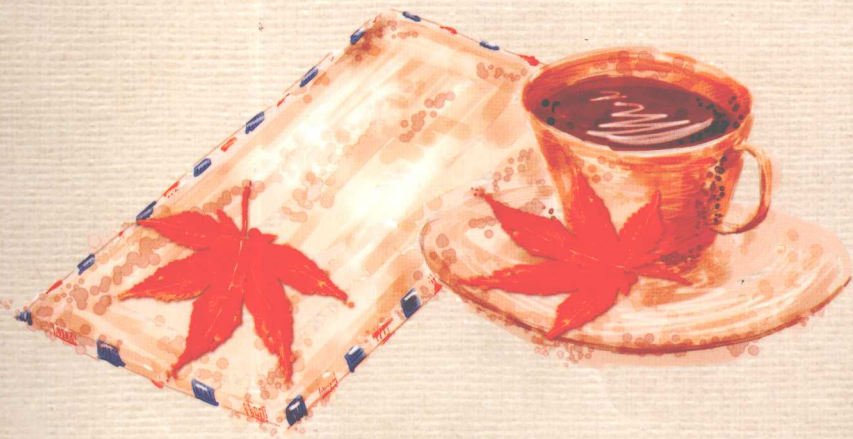
• 专家释疑：心理专家拨云见日，为你解开迷团，让阳光驱走阴霾。
 • 经典案例：在生动的案例中寻找蛛丝马迹，抽丝剥茧，展现真实内心。
 • 发现智慧：丰硕的心理学成果让你轻车熟路，找到智慧的真谛。
 • 去伪存真：在真理面前，谎言和虚伪都无处藏身，惟一的办法就是以真相示人。

心理访谈

听心理学专家讲故事

在对面 我听见你心跳的声音
 那些美妙的音符 在我的血液里流淌
 于是一颗心成了另一颗心的俘虏……

刘迎泽·主编



经得起各种诱惑和烦恼的考验，才算达到了最完美的心灵的健康。

—— 弗兰西斯·培根

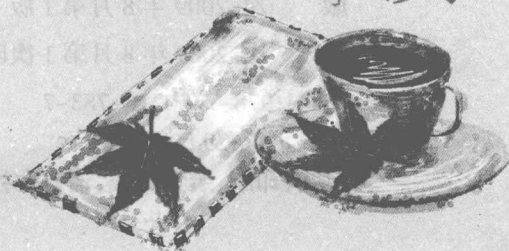


海潮出版社

心理访谈

听心理学专家讲故事

刘迎泽·主编



图书在版编目(CIP)数据

心理访谈:听心理学专家讲故事 / 刘迎泽主编. —北京:
海潮出版社, 2009.8

ISBN 978-7-80213-783-7

I .心… II .刘… III .心理保健 - 通俗读物 IV .B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 138771 号

书 名:心理访谈:听心理学专家讲故事

作 者:刘迎泽 主编

责任编辑:王惠平

封面设计:嫁衣工舍

责任校对:韩红月 刘秀丽

出版发行:海潮出版社

地 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm × 1000mm 1/16

印 张:16.25

字 数:260 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80213-783-7

定 价:29.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

追求健康是人的天性,消灭疾病是人的梦想。这种天性和梦想推动着医学研究的飞速发展。100多年前,医生还在细菌感染面前束手无策,如今,干细胞的研究已经在挖掘人体潜在的可能。医学技术的突飞猛进,让越来越多的绝症能够得到根治,特效药的问世,让无数生命重新焕发光彩。然而,却有一片乌云给越来越多的现代人的生活蒙上了一层阴影,这就是心理疾病。

所谓心理疾病,是指一个人由于精神上的紧张、干扰,而使自己思想上、情感上和行为上,发生了偏离社会生活规范轨道的现象。心理和行为上偏离社会生活规范程度越厉害,心理疾病也就愈严重。心理疾病大致可分为应激反应和适应不良反应、神经症、心身障碍、精神病这几类。

早在公元前4世纪,古希腊医生希波克拉底已经开始对人的心理疾病进行描述和研究,并试图用朴素的唯物主义观点解释心理异常现象。他反对以求神诅咒等方法对待患者,认为应从患者的身体和大脑中寻找致病原因。约在公元前1世纪,另一位古希腊医生阿斯克列皮阿德斯首先使用了“心理障碍”与“心理不健全”的术语。此后,经过长期的历史发展,变态心理学逐渐成为心理学的一个领域,有关心理疾病的研究从思辨转向实验,从患者的外部表现进入其内心活动。

在中国,公元前11世纪的殷代末期,就已有“狂”这一病名载于文献。成书于秦汉时期的医学典籍《黄帝内经》,最早列出“癫狂篇”,对心理疾病作了医学描述,并且收录了有关治疗的资料。以后历代医家和学者在探讨医药或哲理的过程中,对于心理疾病的表现、成因和矫治等屡有论述,在理论和实践上有许多重要的进展。

人的异常心理根据程度的轻重,可以分为不良状态、心理障碍和心理疾病三个层次。大风起于青萍之末,长堤溃于蚁穴之间,所有心理疾患都要从不良心理状态开始,一步步累积到心理障碍和心理疾病。而市面上大

多数关于心理健康的书籍都是按照心理障碍和心理疾病的体例来编排的,未免是舍本逐末。要知道,异常心理达到心理疾病的程度,患者自身的调适已经很难起到效果了。

本书则是从揭示不良心态入手,邀请了数位心理学专家和执业多年的心理医生,回答了心理健康领域 54 个方面的 200 多个常见问题,由浅入深,逐步揭开异常心理的面纱,使读者能够了解并及时发现异常心理的方法,将心理疾病扼杀在将萌未萌之际。这也符合预防为主、治疗为辅,自我治疗为主、外力介入为辅的心理治疗原则。

心理健康的状况可以通过心理测验的方法得以显示。心理测验是根据一定的心理学原理,使用一定的操作程序给人的认知、行为、情感的心理活动予以量化。心理测验的种类现在已经接近三千种,同时还有大量的娱乐性很强的“小测验”。这些小型心理测验大多数是利用潜意识的原理,通过简单的判断来揭示未被测验者意识到的心理内容。而正规的测验大多是以显性行为为主的行为量表测验。

由于正规的心理测验问卷篇幅比较长,而且应该在专业心理医生的指导下填写,所以我们在编辑本书的时候,只收录了一些“小测验”,使读者能够领略心理测验的神奇魅力,但是不能作为诊断心理疾病的证据。如果需要对自己的心理问题做出科学、明确的诊断,还是应该到专业心理医疗机构寻求心理医生的帮助。

科学家告诉我们,决定人身体状况的因素,有些是先天而来的,也有些是后天人所能把握的。在人所能把握的空间里,我们该做什么,不该做什么,则取决于人们对自己健康的态度。如果说人生最高的品格在于能够主宰自己,那对健康的追求就是其中最可行的部分。

每个生命都是一个奇迹,每个人生都是追寻健康、享受健康的历程。这个历程虽然也有艰辛坎坷,也会有病魔侵扰,但寒冬过去才有春景,风雨过后必是彩虹。但愿这本书,能够陪伴每个人的健康人生。

——编者



目录 Contents

第一章 情绪与情感障碍	恐惧·····015
	人为什么会恐惧?
	恐惧感从何而来?
	什么是恐惧症?
	如何摆脱恐惧的困扰?
压抑·····002	悲观·····019
情绪对健康有哪些影响?	悲观从何而来?
压抑情绪有什么危害?	悲观情绪怎样损害健康?
负性情绪应该怎样宣泄?	乐观精神有哪些益处?
适当哭泣有什么益处?	如何培养乐观精神?
为何放声大笑有益健康?	
焦虑·····006	无用感·····023
心理学如何解释焦虑?	无用感有什么危害?
焦虑症有什么表现?	如何克服失恋后的无用感?
怎样克服焦虑情绪?	如何克服离婚后的无用感?
如何缓解焦虑发作?	如何克服失业后的无用感?
	如何克服退休后的无用感?
紧张·····011	孤独·····028
人为什么会紧张?	孤独是怎样的一种情绪?
紧张对身体有哪些危害?	孤独有什么危害?
什么是A型性格?	哪些人容易孤独?
怎样消除紧张情绪?	什么是孤独症?
怎样用生物反馈法放松?	如何突破孤独的困境?



目录 Contents

无助感·····033 厌倦·····049

无助感从何而来? 厌倦情绪从何而来?

人际交往有什么功效? 怎样克服厌学情绪?

什么是习得性无助? 怎样克服工作倦怠?

什么是精神支持疗法? 怎样克服情感厌倦?

如何克服厌倦重燃激情?

罪恶感·····037 空虚·····053

什么是罪恶感? 为什么精神空虚也是病?

道德观念是如何发展的? 空虚感从何而来?

什么是反社会型人格障碍? 为何虚伪的关系会加剧空虚?

如何破除邪念? 心理空虚有什么危害?

怎样充实空虚的内心?

抑郁·····041 羞怯·····058

什么是“心灵感冒”? 人为什么会害羞?

什么是抑郁症? 害羞与社交恐惧有什么关系?

为什么冬天容易抑郁? 社交恐惧症有哪些表现?

为什么要重视男性抑郁者? 社交恐惧从何而来?

如何化解抑郁? 怎样在交往中勇敢起来?

躁狂·····045 虚荣·····063

什么是躁狂状态? 为什么说虚荣是扭曲的自尊?

什么是躁狂抑郁症? 哪些人是病态虚荣的易感者?

什么是循环型人格障碍? 如何理解虚荣的两面性?

如何让心境平静下来? 怎样矫正虚荣心理

愤怒·····067 拖延·····082

人为什么发怒? 拖延有哪些表现?

愤怒有什么危害? 人们为什么拖拖拉拉?

发脾气还是生闷气? 拖延的危害有哪些?

为何要迁怒于人? 如何消除拖延的积习?

怎样平息怒火? 怎样合理安排时间?

嫉妒·····071 完美主义·····087

嫉妒心从何而来? 人为什么会追求完美?

为何预防嫉妒要从儿童做起? 为什么追求完美反而不美?

嫉妒心理有什么危害? 追求完美如何导致强迫人格?

为什么狭隘心理引发嫉妒? 强迫症有什么表现?

如何化解嫉妒? 怎样从强迫心理中解脱?

依赖·····092

依赖心理是怎样产生的?

依赖也会形成人格障碍吗?

为什么最顽固的是心理依赖?

为什么依赖也会导致强迫症?

如何摆脱依赖心理的束缚?

第二章 意志注意障碍

懒惰·····078 犹豫·····096

懒惰心理有哪些表现? 犹豫有什么危害?

懒惰的原因是什么? 什么是导致犹豫的动机冲突?

懒惰有什么危害? 什么是患得患失的“瓦伦达心态”?

怎样克服懒惰心理? 为什么人会恐惧成功?

怎样培养果断的精神?



目录 Contents

逃避·····101	偏执·····119
人为什么要逃避现实?	为什么偏执不等于固执?
人们如何逃避责任?	偏执怎样破坏家庭关系?
逃避者为什么总爱怀旧?	为什么偏执的人总爱抱怨?
什么是回避型人格障碍?	偏执心理可以严重到什么程度?
如何坚强内心直面痛苦?	如何纠正偏执人格?
冲动·····105	挫折·····124
冲动有什么危害?	什么是挫折?
如何克服心理冲动?	挫折会引起那些病态反应?
为什么后悔是无益的?	个体怎样抵御心理挫折?
怎样将后悔转化为经验?	影响挫折承受力的因素有哪些?
	如何提高抗挫折能力?
浮躁·····110	敏感·····129
浮躁心理有哪些表现?	心理敏感有什么危害?
现代社会为什么人心浮躁?	什么是感觉过敏?
为什么学会等待是人生必修课?	什么是幻觉?
如何消除浮躁保持沉稳?	如何克服心理过敏?
逆反·····114	走神·····133
逆反心理产生的原因是什么?	什么是注意障碍?
人们怎样选择逆反或服从?	人为什么走神?
为什么青少年容易产生逆反心理?	怎样治疗儿童多动症?
逆反心理有什么危害?	如何提高注意力?
如何应对逆反心理?	

迷信.....154

人为什么会迷信?

从众心理在迷信中起什么作用?

算命者是如何骗人的?

怎样破除迷信?

第三章 不良行为与癖好

嗜酒.....140

为何饮酒会上瘾?

酗酒有什么危害?

如何缓解醉酒症状?

如何戒除酒瘾?

还有哪些物质令人上瘾?

自杀.....158

人为什么选择主动结束生命?

什么样的人容易自杀?

人们对自杀的认识有哪些错误?

如何进行危机干预?

烟瘾.....144

烟瘾是如何形成的?

吸烟有什么危害?

为什么被动吸烟害处多?

什么是戒断反应?

应该怎样戒烟?

吝啬.....162

吝啬从何而来?

吝啬有什么危害?

老年人为什么过分节俭?

疯狂花钱也不正常?

怎样培养慷慨的精神?

嗜赌.....149

为什么赌博会成瘾?

赌博有哪些危害?

赌徒会陷入哪些心理误区?

怎样戒除赌瘾?

行为成瘾的心理机制是什么?

猜疑.....167

猜疑心理是如何产生的?

什么是妄想?

为什么猜疑是情感的杀手?

如何增强信任的感觉?



目录 Contents

攻击.....171

什么是攻击型人格?

被动攻击有什么表现?

为何社会环境会影响攻击行为?

怎样减少攻击的冲动?

第四章 其他心理疾病

报复.....175

人为什么会报复?

如何认识仇恨的危害?

感恩为何也是报复?

怎样让报复消弭于无形?

心理疲劳.....190

什么是心理疲劳?

影响疲劳产生的因素有哪些?

什么是慢性疲劳?

疲劳怎样导致神经衰弱?

如何有效缓解疲劳?

饮食异常.....179

人为什么要吃饭?

为什么有人暴饮暴食?

什么是神经性厌食症?

为什么孩子会吃泥土?

偏食是怎样形成的?

适应不良.....195

为什么人要适应社会关系?

为什么青少年容易适应不良?

怎样避免婚姻适应不良?

为什么要避免自我封闭?

如何增强社会适应能力?

睡眠障碍.....183

睡眠有什么重要作用?

怎样治疗失眠?

怎样缓解嗜睡?

为什么做噩梦、多梦?

为什么开灯睡眠害处多?

自卑.....199

如何理解自卑心理?

产生自卑的原因是什么?

为什么自卑会造成早衰?

如何重建自信?

自负·····203

为什么有人非常狂妄?

什么人容易自负?

为什么说自负是自尊的外壳?

如何让自己变得谦虚?

自恋·····207

人为何爱上自己?

如何区分正常自恋与病态自恋?

自恋人格障碍有何表现?

怎样转变自恋人格?

自私·····211

人为什么会自私?

为何自私之病难以消除?

人在什么时候最容易自私?

如何改正自私的心态?

怎样教育自私的孩子?

贪婪·····216

心理学如何解释“欲望”?

为什么有的人贪婪成性?

怎样消灭贪婪的恶魔?

为什么盲目攀比要不得?

如何克服攀比的欲望?

性变态·····221

为什么要研究性心理?

性功能障碍有哪些表现?

什么是性恐惧与性洁癖?

什么是性变态?

什么是中老年病态固恋?

癔症·····225

什么是癔症?

什么是癔症型人格障碍?

什么是心理暗示?

什么是疑病症?

影响暗示的因素有哪些?

精神异常·····230

什么是多重人格?

什么是人格解体?

什么是精神分裂症?

什么是分裂样人格障碍?

记忆障碍·····234

什么是记忆和记忆力?

遗忘的规律是什么?

记忆障碍有哪些?

如何提高记忆力?

怎样缓解记忆力衰退?



目录 Contents

智力障碍·····239

什么是智力?·····

如何测量智商?·····

怎样判断儿童智力发育迟滞?·····

什么是老年性痴呆?·····

如何提高智力?·····

心身疾病·····243

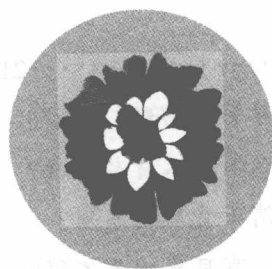
什么是心身疾病?·····

有哪些循环系统心身疾病?·····

有哪些消化系统心身疾病?·····

有哪些内分泌系统心身疾病?·····

有哪些呼吸系统心身疾病?·····



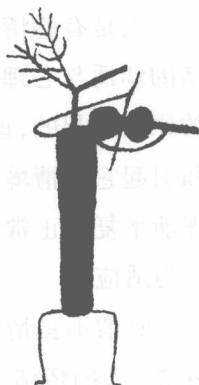
第1章

第1章 情绪与情感障碍

第1章 情绪与情感障碍

第1章 情绪与情感障碍

第1章 情绪与情感障碍



第一章 情绪与情感障碍

著名的情绪心理专家卡罗尔·伊扎德说：“人类对于情绪的理解和控制程度，决定着文明是否进步。”人基本上是明智的、有理性的，人必须克服自己品性中卑劣、低下的情绪因素，才能算是高尚而完善的。内在情绪或外在行为长期反应异常，严重影响生活适应，就可能是情绪障碍的表现。

压抑

与绝望相反的情景,是一个能够自由地真正成为他自己。

——索伦·克尔凯郭尔

情绪对健康有哪些影响?

人是有感情的动物,多数心理疾病患者都在情绪上有困扰。因此,情绪的调适与心理健康关系最为密切。在正常的情绪下,情绪反应是由适当的原因引起的,该原因并未被当事者本人所觉知,并且情绪反应的强度应和引起它的情境相称。当引起情绪的因素消失之后,情绪反应会视情况而逐渐平复。正常的情绪反应,不论是积极的还是消极的,都有助于个体的行为适应。

002

所谓不良情绪是指两种情形:过于强烈的情绪反应和持久性的消极情绪。人的情绪主要受皮层下中枢支配,当这一部分活动过强时,大脑皮层的高级心智活动,如推理、辨别等将受到抑制,使认识范围缩小,不能正确评价自己行动的意义及后果,自制力降低,引起正常行为的瓦解,并使工作和学习效率降低,甚至诱发病变。这就是过于强烈的情绪反应的危害。

另一种不利的情形是情绪的持久性反应。当人在焦虑、忧愁、悲伤、惊恐、愤怒、痛苦时,会发生一系列生理变化,这是正常现象,当情绪反应终止了时,生理方面又将恢复平静。通常此类变化为时短暂,没有什么不良的影响,但若情绪作用的时间延续下去,生理方面的变化也将延长。久而久之,就会通过神经机制和化学机制引起心血管系统、消化系统、泌尿生殖系统、呼吸系统、内分泌系统等各种躯体疾病。

压抑情绪有什么危害?

情绪既然是健全心理中不可缺少的一面,我们对正常的情绪就不能过多压抑,而要加以宣泄。当情绪发作时,人体内潜藏着一股能量,须借助情绪的发泄来加以释放,否则积聚起来,将有害身心。如果我们的情绪表达经常受到压抑或禁制,便易引起身心疾病,在身体上常见的有胃病、高血压和心脏病,在心理上常见的是心理紧张、神经症以及精神病。

压抑情绪是指人在遇到挫折和打击时,产生的消极情绪没有及时的释放和宣泄,反而把它深深埋在心里。当这种负面情绪累积越多时,就容易产生沉重的压抑情绪。如果人长时间处于压抑情绪下,连脸色都会变得阴沉难看,脾气古怪暴躁,难以接近。

医学研究表明,不少疾病的发生发展常与不良的心理状态、工作及生活压力过重有关,社会因素是导致疾病不可忽视的诱因。比如癌症的产生源于多种因素,没有一个致病因素能单独引发癌症,而精神作用对于癌症的危害就不能忽视。比如抑郁生闷气,并常常带气吃饭,就容易患胃癌;长期处于失望自卑中的女性,则有可能会患宫颈癌;常常强忍怒火,则容易患乳腺癌。而在各种不良性格反应导致癌症的统计中,情绪压抑不得释放的人,则容易患肺癌。也就是说,肺癌病人病前情感释放能力,明显要低于正常人。

负性情绪应该怎样宣泄?

压力在所难免,但切不可沉溺于压抑的泥潭中不能自拔,而应尽快调整心态和情绪,采取积极的行动来拂去心头的尘土,让心情永远新鲜快乐。

有时候压抑产生于长时间从事一项工作或事情,得不到合理的休息。长时间繁重的工作不仅让身体逐渐吃不消,也让心里承担着巨大的压力。所以,当你觉得无法继续工作时,想一下是不是太久没有休息了,思维已经僵化了。要果断地走出去,呼吸一下新鲜的空气或者休息一段时间。

有压抑情绪的人大多不愿意把自己遇到的事情向别人述说,他们独



自承担着因为打击所带来的伤害。这样的自我压抑除了使精神状态变得糟糕外,还会导致个人走向自闭和孤独。假如能够把痛苦说出来,即使别人不能给你指导,但是你的心里会感到舒服得多。朋友和亲人就是你的靠山,他们不会嘲笑和鄙视你,他们希望你活得快乐而不是被压抑包围。

体育锻炼能让人在运动中无形中疏解压力。同时,我们也可以走进大自然,让大自然的魅力和纯洁来净化自己的心灵。艺术活动对人神经系统和内分泌系统都有积极的冲击力,使人精神上容易产生一种无法用言语表达的欢快感,忘却常存心中的忧愁和痛苦。音乐对减轻焦虑和疼痛的效果最为突出,而亲手作画或雕塑,对神经衰弱等病症能收到意想不到的治疗效果。

适当哭泣有什么益处?

痛哭本身作为纯真的感情爆发,是人的一种保护性反应,是释放积聚能量用于排出体内毒素、调整机体平衡的一种方式。好比洪水暴涨,水库即将决堤,打开溢洪道,便可避免一场灭顶之灾。

有位中年男子从小就认为哭泣是脆弱、害羞的表现,当他母亲去世、妻子又患癌症时,他在数月里一直感到胸部每天都疼痛不已,精神抑郁,服药也无效。当他把一切告诉医生时,医生坦言告诉他:你可以在这儿哭泣。于是他突然痛哭起来,足足达10分钟之久。几天后,该男子的胸痛明显减轻了。

科学家发现,哭泣时流下的眼泪能清除人体内的过多激素,而正是这些激素让我们产生了烦恼。当我们哭泣的时候,我们承认遇到困难并请求他人帮我们恢复我们的权利,通常人们哭泣后,情绪在强度上会降低40%。相反,有些沮丧的人从不哭泣。因此,专家认为,强忍着眼泪就等于“自杀”。

不过,哭泣不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭,否则对身体反而有害。