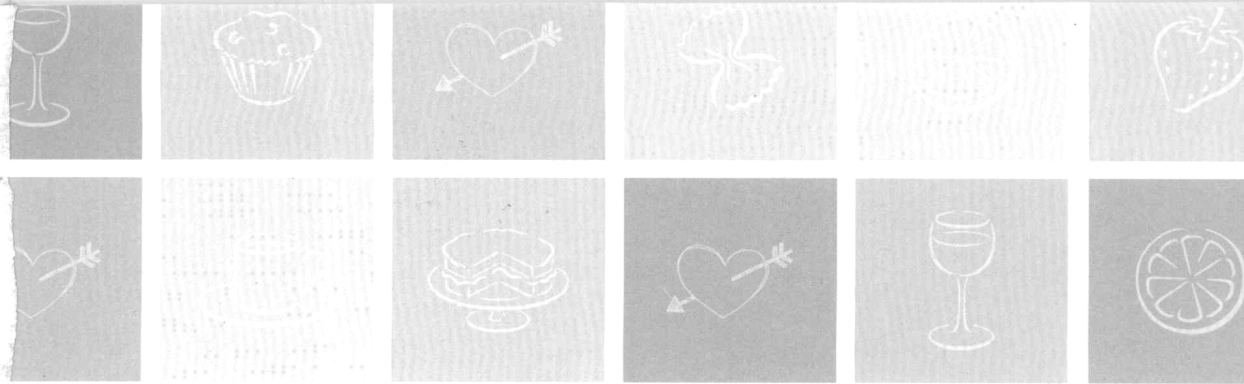




# 每天学点 治愈系心理学

世界并不完美，你要保持内心漂亮  
你的心怎样，世界就将怎样  
纪汉平◎编著

- ☑ 神秘
- ☑ 第六感
- ☑ 情感咨询
- ☑ 心理辅导
- ☑ 减压
- ☑ 50个典型案例
- ☑ 40项趣味测试
- ☑ 轻松阅读
- ☑ 修炼一颗漂亮的心



# 每天学点 治愈系心理学

世界并不

竟

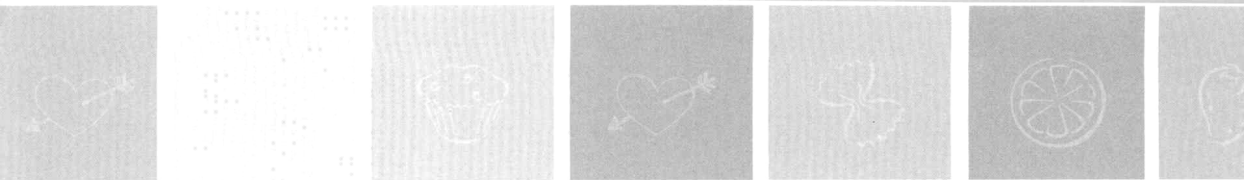
纪汉琴◎编著

中国轻工业出版社  
北京

ISBN 7-5019-9000-0  
定价：29.80元

 **广东旅游出版社**  
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS  
悦读书·悦出行·悦享人生





## 图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点治愈系心理学 / 纪汉平编著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 7  
ISBN 978-7-80766-522-9

I. ①每… II. ①纪… III. ①心理保健—普及读物  
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 141254 号

策划编辑: 姚 芸  
责任编辑: 冯 婉  
责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行  
(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编: 510095)  
邮购电话: 020-87348243  
广东旅游出版社图书网  
[www.tourpress.cn](http://www.tourpress.cn)

深圳市希望印务有限公司印刷  
(深圳市坂田吉华路 505 号大丹工业园 2 楼)  
787 毫米 × 1092 毫米 16 开 21.5 印张 258 千字  
2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

**【版权所有 侵权必究】**

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

# 目录CONTENTS

## 健康心理咨询

心理健康	2
心理咨询	10
心理治疗	14
心理测量	26
心理和谐	29

## 现代人常见心理问题与健康心理咨询

解析虚荣心理	40
解析攀比心理	44
解析猜疑心理	48
解析悲观心理	52
解析自卑心理	55
解析逃避心理	59
解析逆反心理	61
解析嫉妒心理	65
解析报复心理	69
解析挫折心理	74
解析浮躁心理	78
解析完美主义心理	81

## 现代人常见情绪障碍与健康心理咨询

解析焦虑	88
解析紧张	94
解析抑郁	97
解析厌倦	105
解析孤独	108
解析空虚	112
解析社交焦虑	115

解析社交脸红	116
解析神经衰弱症	119
解析癔病症	123
解析疑病症	126

## 现代人常见人格缺陷与健康心理咨询

解析自私	130
解析贪婪	133
解析狭隘	136
解析吝啬	138
解析邪恶	141
解析自闭	144
解析偏执	148
解析暴躁	151
解析自负	156

## 现代人常见意志障碍与健康心理咨询

解析犹豫不决	160
解析后悔	162
解析强迫	163
解析依赖	168

## 现代人常见行为障碍与健康心理咨询

解析厌食行为	174
解析恋物癖行为	177
解析异装癖行为	179
解析同性恋行为	180
解析自恋癖行为	182
解析露阴癖行为	184

解析恋童癖行为	186	<b>中年人心理问题与保健</b>	
解析施虐狂行为	189	解析职业适应与失业综合征	269
解析受虐狂行为	191	解析“一夜情”	271
<hr/>			
<b>各生理时期的心理问题与健康心理咨询</b>		解析婚外恋	273
<b>儿童期心理问题与保健</b>		解析再婚	276
解析儿童任性	200	解析中年挫折心理	279
解析儿童焦虑症	202	解析慢性疲劳综合征	281
解析儿童自私	205	解析中年“灰色心理综合征”	284
解析儿童选择性缄默症	207	解析职业压力	285
解析儿童多动症	208	解析“工作狂”	287
解析儿童偷窃	211	解析职业倦怠	290
解析儿童吮拇指	212	<b>老年人心理疾病与保健</b>	
解析儿童撒谎	214	解析记忆障碍与老年性痴呆	295
解析儿童抑郁症	216	解析睡眠障碍	297
解析儿童口吃	218	解析疑病症和恐病症	299
解析儿童强迫症	220	解析老年焦虑与抑郁	300
解析儿童恐惧障碍症	222	解析老年期幻想、妄想症	302
解析儿童孤独症	224	<hr/>	
解析儿童偏食	230	<b>各特定人群的心理问题与健康心理咨询</b>	
解析儿童遗尿症	232	<b>剖腹产儿童与心理健康</b>	
解析儿童肥胖症	234	剖腹产孩子常见的行为问题	305
解析儿童学习能力障碍	237	剖腹产孩子常见的心理障碍	311
解析儿童睡眠障碍	239	如何养育剖腹产儿童	313
解析儿童抽动—秽语综合征	243	<b>中小学生学习成绩与心理保健</b>	
<b>青少年心理问题与保健</b>		解析焦虑与学习成绩	318
解析青少年恋爱心理	248	解析抑郁与学习成绩	321
解析青少年自杀心理	250	解析躯体化与学习成绩	323
解析青少年逆反心理	252	解析应试焦虑症	324
解析青少年性心理	255	解析学习压力过重	328
解析青少年犯罪心理	261	解析青春期网瘾	331
解析青少年吸烟饮酒心理	263	<b>解析更年期综合征</b>	334
解析青春期综合征	265	<b>解析离退休综合征</b>	337



心理咨询师

健康 JIANKANG  
XINLI ZIXUN  
JIANKANG  
心理 咨询  
XINLI ZIXUN

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。心理卫生包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复，精神疾病的预防，减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。

健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。人的健康包括身体健康、心理健康和社会适应功能良好三个方面。

# 心理健康

## 什么是心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，并不是指绝对的十全十美的状态。心理卫生包括一切旨在改进及维持上述状态的措施，诸如精神疾病的康复、精神疾病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按身心潜能进行活动的健康水平等。“心理健康”一词可从以下三个方面来理解：

### 没有心理疾病

心理疾病又称精神疾病，是心理活动的异常表现。没有心理疾病是心理健康的基本要求，因为心理疾病状态下的人无法正常地发挥心理活动的功能，对日常生活和工作会有明显的影响，心理疾病无疑是心理不健康的表现。

### 能及时有效地调节不良心理活动

心理健康的人并不是永远都处于良好的心理状态下，在生活中也会有烦恼，也会有痛苦，也会有这样或那样的心理困境。但心理健康的人能及时发现问题，并能采取合适的方法和手段调节心理活动，使之尽快恢复到正常的活动状态中。在充满竞争的现代社会中，能够及时而有效地调整心态是保持心理健康的一个重要要求。

### 保持积极平稳的心理状态，使心理活动正常地发挥功能

心理健康的理想状态是在社会生活中充分发挥身心潜能。它包括在各种社会条件下保持平稳、正常的心理状态。不论顺境还是逆境，不论成功还是失败，不论自己处于社会的哪一个位置，心理健康的人都会尽可能心平气和、愉快满意地对待现实，较少产生心理困惑。另外，这种理想状态还包括对社会的良好适应，比如能够胜任工作和学习，能通过自己的努力获得一定的事业成就与社会认可，能与周围人保持融洽的人际关系，勇于承担责任，善于解决面临的各种社会问题等等。

## 心理健康的人有哪些特点

美国著名心理学家马斯洛 (Maslow) 和米特elman (Mittelman) 认为, 心理健康有 10 条表现: 1. 有足够的自我安全感; 2. 能充分了解自己, 并对自己的能力有适度的估价; 3. 生活的目标能切合实际; 4. 与现实环境保持接触; 5. 能保持人格的完整与控制情绪; 6. 善于从经验中学习; 7. 能保持良好的人际关系; 8. 能适度地发泄情绪和控制情绪; 9. 在不违背团体利益的前提下, 能有限度地发挥个性; 10. 在不违背社会规范条件下, 能恰当地满足个人的基本需要。

另外, 概括其他心理学家的基本思想, 心理健康的表现如下:

**有良好的自我意识** 自我意识是个人对自己的意识, 包括自我认识、自我体验和自我控制三个方面。良好的自我认识即人们经常所说的“人贵有自知之明”, 能够正确、客观地认识和评价自己, 并能自尊、自信。良好的自我体验即以积极的情绪状态对待自我, 能愉快地接受自己的一切, 做到自爱。良好的自我控制既能对自己的情绪和行为进行有效的控制, 还能使个人情绪有适度的表达, 调节自己的行为, 使之符合工作和学习的目标, 有良好的意志力。

**有良好的社会功能** 即能够对社会环境有良好的适应。适应是个人为满足需要而与环境发生的调节作用, 在个人需要与环境条件之间, 要么改造环境满足个人要求, 要么改变自己适应环境要求。心理健康要求与社会现实保持良好的接触, 通过接触了解现实条件, 在客观条件许可的前提下恰当地满足个人需要, 对社会现实中的各种要求或问题不退缩、不逃避, 用积极有效的方法去应对, 使个人与社会和谐共处。

**有良好的人际关系** 人际关系即人与人之间的关系, 心理健康的人往往有融洽的人际关系, 并通过人际交往交流思想感情, 消除孤独, 获得安全感和归属感, 而且能通过人际关系使自己与同事、朋友协同合作, 在工作和学习方面互相帮助, 共同取得成就。

**有积极的劳动实践** 劳动实践是社会得以发展和个人赖以生存的活动之一, 通过劳动获得成果或事业成就, 能给人以充实感、幸福感和自信心, 使自我能力得以发挥, 自我价值得以实现。这是心理健康在社会活动方面的集中体现。

## 身心健康的标准是什么

人是一个身心统一体, 人的健康不仅仅是没有疾病, 而且应该是心理上同样没有不正常现象。



WHO（联合国世界卫生组织）曾对健康下过这样的定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”即人的健康包括身体健康、心理健康和社会适应功能良好这三个方面。

WHO又具体提出了人的身心健康标准，它包括身体和心理的健康状态。身体健康可用“五快”来衡量，心理健康可以“三良”来衡量。

#### “五快”包括：

**食得快** 吃饭时有很好的胃口，能快速吃完一餐饭而不挑剔食物，食欲与进餐时间基本一致，这证明内脏功能正常。食得快并不是狼吞虎咽、不辨滋味，而是吃饭时不挑食、不偏食，没有难以下咽的感觉。吃得顺利，吃完后感到饱足，没有过饱或不饱的感觉。

**便得快** 有便意时，能很快排泄大小便，且感觉轻松自如，在心理上有种良好的感觉，说明胃肠功能良好。不强行憋便，便后没有疲劳之感。

**睡得快** 晚间定时有自然睡意，上床后能很快入睡，而且睡得深；醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理生理的病态表现，如各种心理生理障碍、神经症。睡得快说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病变信息干扰。

**说得快** 说话流利，语言表达正确。说话内容有中心，合乎逻辑，能根据话题转换随机应变。这表示头脑清楚，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。说话不时常停顿或下意识重复，说话不觉吃力，没有有话说而又不想说或说话过程中有疲倦之感，没有头脑迟钝、词不达意、前言不搭后语的现象。

**走得快** 行动自如协调，迈步轻松有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅。这说明身体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。

因诸多病变导致身体衰弱均先从下肢开始。人患有一些内脏病时，下肢常有沉重感，心情焦虑、精神抑郁或心理状况欠佳时往往感到四肢乏力、步履沉重，或是行动不协调，反应欠灵活。

#### “三良”包括：

**良好的个性** 性格温和，言行举止能够得到别人心理上的认可，能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点，没有经常性的压抑感和冲动感。意志坚强，自我发展目标明确，工作、学习具有自觉性和持续性。感情丰富，热爱人生和生活，总是向前看，具有坦荡胸怀与达观心境。

**良好的处世能力** 看问题客观现实，具有自我控制能力，与人交往的行为方式能被大多数人所接受。适应复杂的社会环境，对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪，在不同的环境中能保持适应性，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。

**良好的人际关系** 有与他人交往的愿望，有选择地交朋友，珍视友情，尊重别人的人格。待人接物能大度和善，既能善待自己、自尊自爱、自信自强，又能宽以待人、对人不吹毛求疵，对他人的问题与人际矛盾不过分计较。能助人为乐，与人为善。

## 儿童心理健康标准

**智力正常** 智力是人的观察力、注意力、想象力、记忆力、思维力和身体协调能力以及实践活动能力等的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。世界卫生组织和许多国家提出的精神疾病分类体系中，都把智力发育不全或迟缓视为一种心理障碍。一般来说，智商（IQ）低于70即为智力落后。

**善于协调与控制情绪** 情绪在心理健康中起着核心的作用。心理健康的儿童能经常保持愉快情绪，天真活泼快乐，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好，具有调节控制自己的情绪、保持与周围环境动态平衡的能力。

**有较强的意志品质** 意志是人意识能动性的集中体现，是个性的重要组成部分。健康的意志品质的特点是：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；坚忍不拔，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有实现目标的坚定性，又能克服各种干扰因素，不放纵任性。

**人际关系和谐** 和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件，也是获得心理健康的重要途径。和谐的人际关系表现为：一是乐于与人交往，有知心朋友，能愉快地和周围同龄伙伴和谐相处，能够较好地处理小朋友之间的冲突和纠纷；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度，不存在孤僻、独占、退缩或攻击行为，能够较好地适应新环境，能和老师与同学尽快建立感情。

**心理协调，个性健全** 心理健康的儿童，行为具有目的性，受理智支配，认识活动、情绪反应、性格特征等心理活动的各个方面是和谐统一的。行为反应的强度与刺激强度相适应。有积极的态度，喜欢与外界接触，能够很好地适应环境，从而使心理活动和行为方式协调统一，具有健全的个性。

**奋发向上，自强自制** 心理健康的儿童，具有乐观、积极、进取的精神，能将自己的志趣和精力倾注于学习和活动中，并充分发挥其智慧与能力，尽自己努力去克服困难，争取最大的成就。他们遵守集体规范，能克制自己，不任性，不违拗，认识与行为协调一致。他们思维活跃，在游戏和学习活动中富有创造性，并能较好地处理遇到的困难和挫折。

**心理表现与年龄特征相符合** 人的心理和行为是随着年龄的增长而发展变化的，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式，儿童心理健康应具有与自己年龄相仿相符合的心理行为特征。一个人的心理行为如果经常严重偏离自己的年龄特征，也是心理不健康的表现。

## 少年心理健康标准

**智力和认识能力正常** 良好的智力水平是保证少年完成学业的必备心理基础。能客观地反映外界事物，正确地进行判断、推理，能顺利地完成任务。

**有理想有目标** 能有明确的奋斗目标，有远大的理想，并能为创造出一个符合自己理想和目标的理想环境而拼搏。

**遵纪守法** 做到讲文明、懂礼貌、尊老爱幼、遵纪守法、遵守社会公德。

**情绪稳定** 情绪波动适度，既不要过分高兴，也不能过分悲伤，恰当地控制自己的情绪，而且对生活充满热爱，乐观向上，具有朝气。

**有自信** 对自己、对社会发展坚定自信，努力进取。并且善于团结他人，宽以待人，广交朋友，能与他人友好相处，有良好和谐的人际关系。

**社会适应能力较强** 能与现实保持良好的接触，不仅能适应各种自然环境，而且能适应家庭、学校和社会生活等环境。

**自我意识正确** 正确地认识自我，完善自我。有独到见解，有鲜明的是非观、善恶观，做到既不目中无人，又不妄自菲薄。

**性格、意志品质健全** 在符合社会需要的前提下能充分地发挥自己的个性特长，保持人格的和谐完整。对确定的目标或要干的事能自觉地、果断地、顽强地去完成，并具有坚忍不拔的毅力。

## 青年人心理健康标准

美国心理学家赫威斯列举了青年人心理成熟程度的 10 项标准，这 10 项标准可作为青年人衡量自我心理成熟的标准，也可以作为家庭和学校教育和辅导青年的行为目标。这 10 项标准是：

1. 能在日常生活中与同龄人建立起和谐的人际关系。这种关系应包括同性朋友和异性朋友在内。
2. 在身份上能够接受自己的性别角色，并且在行为中能恰如其分地体现出自己的性别。
3. 接纳自己的身体和容貌。不过分炫耀自己的优点，也不过分自责自己的缺陷，而是实事求是地根据自身条件去发掘自己最大的潜能。
4. 情绪表达渐趋成熟独立。凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。
5. 有经济独立的信心。即使在经济能力尚未达到自食其力的情况下，也不愿依赖别人。
6. 能够选择适合自己能力和兴趣的职业，而且肯努力奋发，为取得这种职业而做好各种准备。
7. 认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家庭生活。
8. 在知识、技能、观念等方面都能达到作为一个现代公民所需要的标准。
9. 乐于参与社会活动，也能在社会活动中对自己的行为负责。
10. 在个人的行为导向上能建立起自己的价值道德标准。

## 中年人心理健康标准

**感觉、知觉良好** 人的心理活动认识事物都是从感觉、知觉开始的。视、听、嗅、触均应正常，知觉事物不发生错觉。

**记忆良好** 能记住重要的事情，不要人经常提醒，但不能要求自己什么都能记住，有些事情遗忘了是正常的现象。

**思维敏捷** 思维能力和表达能力比较强，说话不颠三倒四，分析问题、解答问题清楚了。

**有比较丰富的想象力** 善于用想象鼓舞他人，用想象为自己设计一个愉快的奋斗目标，并鼓励自己为之奋斗。

**情感反应有度** 情感反应要有分寸，不轻易冲动，不常常忧郁，不事事紧张，不麻木不仁。能常乐，能制怒，经得起欢乐，也能经得起悲痛。

**人际关系和谐** 对人宽对己严，乐于帮助别人，尊重别人，才能在处理各种人际关系中充满愉快和满意的心境。

**学习能力始终不衰** 应坚持学习一种以上新知识和新技能，培养或掌握多项正当的兴趣和爱好，并经常为之而忙碌。

有自知之明 能客观、正确地认识自己，能自觉地用理智控制自己，这是心理成熟的最高标志。

## 老年人心理健康标准

有正常的感觉和知觉，有正常的思维和良好的记忆 即在判断事物时基本准确，不发生错觉；在回忆往事时记忆清晰，不发生大的遗忘；在分析问题时条理清楚，不出现逻辑混乱；在回答问题时对答自如，不答非所问。

有健全的人格 情绪稳定，积极的情绪多于消极的情绪，能够正确评价自己和外界的事物，能够控制自己的行为，办事较少盲目性和冲动性。意志力坚强，能经得起外界事物的强烈刺激。在悲痛时能找到发泄的方法，而不至于被悲痛压倒；在欢乐时能有节制，而不是过分激动；遇到困难时能沉着地运用自己的意志和经验去加以克服，而不是一味地唉声叹气或怨天尤人。

与外界环境保持接触 这样一方面可以丰富自己的精神生活，另一方面可以及时调整自己的行为，以便更好地适应环境。与外界环境保持接触包括三个方面，即与自然、社会和人的接触。老年人退休在家，空闲时间过多，常常产生抑郁或焦虑情绪。

具有一定的学习能力 在现代社会中，为了适应新的生活方式，就必须不断学习。学习可以锻炼老年人的记忆和思维能力，对于预防脑功能减退和老年痴呆有益。

有良好的人际关系 乐于帮助他人，也乐于接受他人的帮助。在家中与老伴、子女、儿媳、女婿、孙子、孙女等都能保持情感上的融洽，能得到家人发自内心的理解和尊重。在外面，与过去的朋友和现在结识的朋友都能保持良好的关系。对人不求全责备，不过分要求于人，对别人没有敌视态度，与人为善。无论在正式群体内，还是在非正式群体内，都有集体荣誉感和社会责任感。

能适度地表达与控制自己的情绪 对不愉快的情绪必须给予释放或宣泄，但不能发泄过分，否则既影响自己的生活，又加剧了人际矛盾。另外，客观事物不是决定情绪的主要因素，情绪是通过人们对事物的评价而产生的，不同的评价结果则引起不同的情绪反应。有一位老太太，大儿子是晒盐的，小儿子是卖伞的。老太太总是发愁，阴天她为大儿子担心，晴天为小儿子担心。一位心理医生对老太太说：“您真有福气，晴天您的大儿子赚钱，雨天您的小儿子赚钱。”老太太一想很有道理，便高兴起来。

**有限度地发挥自己的才能与兴趣爱好** 一个人的才能与兴趣爱好应该对自己有利，对家庭有利，对社会有利。否则只顾发挥自己的才能和兴趣，而损害了他人或团体的利益，就会引起人际纠纷，增添不必要的烦恼。

## 如何保持心理健康

**加强修养，遇事泰然处之** 生命总是由旺盛走向衰老直至消亡，这是不能抗拒的自然规律，对此要有清醒的认识。应当养成乐观、豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，并随之调整自己的生活和工作节奏，主动地避免因生理变化而对心理造成的冲击。事实上，那些拥有宽广胸怀、遇事想得开的人是不会受到灰色心理疾病困扰的。

**合理安排生活，培养多种兴趣** 人在无所事事的时候常会胡思乱想，所以要合理地安排工作与生活。适度紧张有序的工作可以避免心理上滋生的失落感，令生活更加充实，而充实的生活可以改善人的抑郁心理。同时，要培养多种兴趣，爱好广泛者总觉得时间不够用，生活丰富多彩就能驱散不健康的情绪，并可增强生命的活力，令人生更有意义。

**尽力寻找情绪体验的机会** 多想想你所从事的事业，时时不忘创新，做出新的成绩，跃上新的台阶；关心他人，与亲朋、同事同甘共苦，无论悲欢离合，都是对心理的撼动，它会使人头脑清醒，心胸开阔；多参加公益活动，乐善好施，为他人造福。最好是学会一门艺术，无论唱歌弹琴、写作绘画、集邮藏币，都会使你进入一种新的境界，产生新的追求，在你的爱好之中寻找乐趣。

**保持心理宁静** 面对大量的信息不要紧张不安、焦急烦躁、手足无措，要保持心情宁静，学会吸收现代科学信息的方法，提高应变能力，并选择一个最佳的方案行动，从而减轻个人的心理负担，且收到事半功倍之效。

**适当变换环境** 一个人在缺乏竞争的环境里容易滋生惰性，不求有功但求无过，过于安逸的环境反而更易引发心理失衡。而新的环境，接受具有挑战性的工作、生活，可激发人的潜能与活力，变换环境进而变换心境，使自己始终保持健康向上的心理，避免心理失衡。

**正确认识自己与社会的关系** 要根据社会的要求随时调整自己的意识和行为，使之更符合社会规范。要摆正个人与集体、个人与社会的关系，正确对待个人得失、成功与失败，就可以减少心理失衡。

# 心理咨询

## 什么是心理咨询

咨询一词的含义有询问、商议、建议、忠告和给人以帮助的意思，最早的应用是在19世纪初，心理学家为人们选择职业提出有价值的建议，以后这种咨询就广泛应用于各行各业。现代心理咨询包括对正常人的指导和帮助，以及对心理疾病病人的心理治疗。其中涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等。20世纪以来，在西方国家，特别是在欧美，人们的家庭结构、观念和人际关系都发生了巨大的变化。传统的大家庭日趋减少，小家庭日益增多，由于家庭中成年人太少，一旦遭遇精神刺激或困难，能从家庭内部得到的支持和排解力量极其有限。再者，人

们越来越强调自己的隐私，不仅家庭对外界保护隐私，家庭内各成员间也要保护隐私。另外，随着西方教育思想的影响，子女成长到一定年龄便要求独立自主，另立门户。这些思想有健康、积极的方面，但也影响了相互之间的感情交流和思想沟通。近20年来，国内都市化的发展和社会生活节奏的加快，以及流动人口的增加，使人与人之间的交往越来越肤浅化，缺乏深入的交往和感情交流，传统意义上的人情味越来越淡。因传统意义上的来自家庭成员和朋友的支持系统越来越弱，这时人们遇到心理问题便不得不求助于专业的心理咨询人员。

## 怎样进行心理咨询

心理咨询是提出质疑，征求意见，给予指导，保健健康，即在心理方面给予咨询对象以帮助、劝告、指导的过程。一般可通过以下几种方式进行咨询：

**咨询中心** 在各高校、中小学、社会机构、大型企业、社区，现在相继建立了咨询中心，为各类人员提供心理咨询和援助。

**门诊咨询** 在一些较大的精神病院、精神病防治院、精神卫生中心和综合性医院大多都设立有心理咨询门诊，并安排有经验丰富的医生、心理专家定期出诊，来访者可按一般门诊手续就诊，咨询医生同样要建立病历，详细记录，并根据情况进行家访或邀请家人来参加咨询。咨询次数可根据实际情况而定。

**通信咨询** 是以书信方式为主的咨询。该方式较方便，被人们广泛采用。但通信咨询也存在很多缺点，如

咨询者表达不清、文字有误、医学专业术语不懂，咨询医生又不能当面聆听来访者的诉说并当面疏导来访者，因此，常常导致解决问题不深刻、不透彻，有时还可能产生误解。

**电话咨询** 这种方式也是一种简便易行的咨询，可通过通话求得你所需的援助。医生会对电话咨询者给予劝慰，或约定时间到门诊复诊，以协助咨询者渡过心理危机期。

**网络咨询** 通过网络将自己的心理问题呈现，由心理咨询工作者以文字的方式进行交流，通过视频进行表情和行为以及更丰富的情感交流咨询。

## 哪些情况下应该去进行心理咨询

通常情况下，你的心理问题都是依靠自助或在支持系统的帮助下处理的，但当你感到无能为力又缺乏自然的支持系统时，便需要寻救专业帮助。心理咨询的范围十分广泛，包括学习、情绪、性格、困惑、婚姻、家庭、生活、疾病、工作、康复、预防等各个方面所出现的心理问题都可以找心理医生进行咨询，而且咨询可以是个别的，也可以是集体的。具体如下：

1. 为了弄清自己所出现的困惑和障碍的性质、诊断及预防。
2. 指导并制定有效的心理治疗计划，以摆脱病痛，争取早日恢复身心健康。
3. 出现情感障碍（如抑郁、焦虑、恐惧、紧张、情绪不佳等等）方面的问题，寻求分析原因，指导对策，提供解决方法，安定情绪，消除危机。
4. 指导怎样合理安排生活、学习及家务劳动等，充实精神生活，保持旺盛精力，克服某些心理上的衰退。
5. 通过咨询获得各个不同年龄期的心理卫生和其他疾病防治的知识，增进身心健康。
6. 寻求如何协调个人和家庭中各个成员之间的关系，以达到家庭和睦相处。
7. 寻求适合自身特点的各种心理保健知识。

## 心理咨询有哪些特征

心理咨询在国外是一个涵盖非常广的概念，涉及职业指导、教育辅导、心理健康咨询、婚姻家庭咨询等生活的各个方面。各种各样的心理咨询虽不尽相同，但都具有某些共同的特征。



**咨询体现着对来访者进行帮助的人际关系** 咨询过程是建立在咨询者与来访者良好的人际关系基础之上的。经过专业训练的咨询者利用其专业技能及所创造的良好咨询气氛，来帮助人们学会以有效的方式对待生活中的难题。许多咨询工作者认为，定义心理咨询必须涉及与来访者的关系，这与在咨询中使来访者产生变化是同样不可缺少的。他们认为咨询中最根本的核心条件就是理解和尊重来访者。他们所关注的不仅是咨询者的技能，同样也注意咨询者对来访者的基本态度、人格特质或对他人关心的能力。

**咨询是一系列心理活动的过程** 从咨询者的角度看，帮助来访者更好地理解自己，更有效地生活，其中包含有一系列的心理活动在内。咨询过程中，咨询者所运用的有关理论与技术也是以心理学为基础的。从来访者的角度看，来访者在咨询过程中需要接收新的信息，学习新的行为，学会解决问题的技能及作出某种决定，这也涉及一系列的心理活动。

**心理咨询属于一个特殊的服务领域** 在咨询过程中，咨询者可以帮助来访者认识自己，确定目标，作出决定，解决难题。特殊的咨询还可提供有关职业、学业、疾病的康复、心理卫生、婚姻家庭、性问题、宗教和价值观的选择，以及其他一些有关问题的咨询服务。在一些发达国家中，咨询心理学家活跃在中小学、大学、医院、诊所、康复中心、工矿企业、社会服务机构及各个社区之中，以帮助人们在个人、社会、教育、职业等方面达到更有效的发展及取得更大的成就。

## 心理咨询与心理治疗的异同

### 相同之处有

1. 二者所采用的理论方法常常是一致的。例如：心理咨询专家采用的来访者中心治疗的理论与方法、合理情绪疗法的理论与技术，和心理治疗家采用的同种理论与技术别无二致。
2. 二者进行工作的对象常常是相似的。例如：心理咨询人员与心理治疗工作者可能都会面对来访者的婚姻问题。
3. 在强调帮助来访者成长和改变方面，二者是相似的。心理咨询与心理治疗都希望通过帮助者和求助者之间的互动，达到使求助者改变和成长的目的。
4. 二者都注重建立帮助者与求助者之间良好的人际关系，认为这是帮助求助者改变和成长的必要条件。