

<<心理诊所>>

图书基本信息

书名：<<心理诊所>>

13位ISBN编号：9787536692862

10位ISBN编号：7536692862

出版时间：2008-1

出版时间：重庆出版集团（重庆出

作者：宋国萍

页数：583

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心理诊所>>

### 内容概要

《心理诊所》由中国科学院心理研究所心理咨询中心多位长期从事心理学研究和心理治疗咨询实践的专家共同完成，参阅了大量心理学、社会学及心理医学资料的基础上，结合专家们在心理咨询和治疗中长期积累的丰富案例，深入浅出地介绍了心理健康促进与问题解决的基本知识，提供了许多简便易行的自我评估工具与自我指导方法。

既是一部理解自己与他人、完善和发展自我、科学地帮助他人和自己解决心理问题、使读者成为自己的“心理医生”的一部实用性心理学必备读物，也可作为一部系统的心理医学参考教材。

## <<心理诊所>>

### 作者简介

主编：宋国萍，心理学博士，应用心理学博士后，副教授，国家心理咨询师培训师，中科院心理所心理咨询中心咨询师及心理咨询督导。

中国心理学会会员，中国工效学会会员，中国军事心理学专业委员，英国工效学会海外会员。

从事心理咨询十余年，从事国家心理咨询师培训和教育工作五年。

副主编：朱松：中国青少年研究中心科研人员，中国心理学会临床与咨询专业机构与专业人员注册系统注册心理师。

刘煜凡：吉林东丰人。

心理咨询师。

较早探索网际心理咨询，婚恋心理、青少年问题咨询专家

<<心理诊所>>

书籍目录

序上篇 心理诊断第一章 心理诊断1 正常心理与异常心理2 异常心理的类别和成因3 神经病和精神病的鉴别诊断4 常见人格障碍的诊断标准附：心理健康症状自评表第二章 心理诊断中常用的心理测验1 常用心理测验的分类及说明2 恰当选用心理测评工具3 正确使用心理测验4 心理测验专业词汇第三章 心理诊断在某些领域中的应用下篇 常见心理问题的咨询与治疗第四章 发展性心理问题第五章 健康性心理问题

## &lt;&lt;心理诊所&gt;&gt;

## 章节摘录

【案例】来访者，女，五十岁，因为无法和二十二岁的女儿相处而前来求助，希望从咨询师这里得到一些建议。

片段一：咨询师：请你告诉我，你知道的关于你女儿的事情，以及对这些事情，你有什么想法。

来访者：我的女儿已经搬到××市了（一个邻近的城市，大概一百公里的距离），她在那里找了一份服务性的工作。

这份工作可以支持她当演员的梦想。

她在那里，同时在××大学（一家著名的大学）学习戏剧，表现非常好。

我知道，好多年轻的演员都需要靠一些低微的工作来养活自己，其实她根本用不着做那样的工作。

（突然开始啜泣，和之前的平静格格不入）咨询师：你心里是不是还有其他事情，让你感到这样不快乐？

来访者：（哭了出来）女儿离开家，让我很伤心，现在我的巢都空了！

（停顿）但是这不是不好，我准备找家学校，重新开始做图书管理员。

我已经在学一些必要的电脑课程，已经能够胜任这份工作了。

我做这个很多年了，经验很丰富，但是这已经没什么用了。

我必须从最底层的工作开始做起。

二十年前，我在一家中学的图书馆工作，我离开的时候，是那里的馆长。

但是现在我想再回去，已经不可能了，我不得不联系一些小学看看。

咨询师：我发现在你的处境和你女儿的处境之中，有一些相似的东西。

你们的能力都被低估，都从事着卑微的工作。

来访者：（又开始啜泣）我知道，我对工作的期望其实充满了深深的悲伤和怒气。

片段二：咨询师：我发现，你爱用一个象征来描述自己的生活处境。

而且，每次你想要说自己的处境的时候，总是说女儿的情况。

来访者：是的，这一点我很清楚。

不仅在这里，我在生活中也经常这样做。

我喜欢用象征性来表达自己的情形。

我就好像那些熟悉象征符号的人，我热衷于用这个作为沟通方式。

片段三：咨询师：我希望你能描述你现在心理状态的发展过程。

来访者：当孩子们渐渐长大之后，我曾经努力想要保持内心的平静。

我向你提过的那个女儿是我最小的孩子。

她还有一个哥哥和姐姐，他们都在这五年中相继离开了家。

其实，他们三个孩子在进入社会的时候，都有很好的开始。

但是当它们一个个独立自主地走进社会后，我就发现我非常失落，还有一种莫名的悲伤。

咨询师：悲伤？

你能详细说说吗？

来访者：这么多年了，我很清楚，为了孩子，我是快乐的，我为他们感到骄傲，也为我能把他们抚养长大而感到骄傲。

但是，最后，我发现，我失去了他们。

【案例分析】咨询师对来访者进行了抑郁症的评估，发现并不能诊断为抑郁症，而且来访者也没有自杀的倾向。

实际上，咨询师也清楚了，来访者能控制她的愤怒，并有效地处理其他形式的攻击行为。

之前，她在描述自己的工作的时候，充满了怒气。

而现在，对孩子是否和她联系已经不那么在意，甚至可以描述她对孩子的愤怒。

片段四：来访者：在这二十年中，我为了抚养孩子，放弃了工作。

在抚养中，我获得了很多满足，而且一直很开心。

这是我生命中最快乐的时光。

## &lt;&lt;心理诊所&gt;&gt;

我享受了作为母亲的乐趣。

周围的人总是因为我能够幸福地拥有这三个好孩子，而投来羡慕的眼光。

在这之前，我因为自己事业的发展而困惑，感到压力很大。

当有了他们三个孩子之后，这一切都消失了。

三十岁的时候，我老公劝我放弃工作，做一名全职太太。

从此，我和老公的关系就变得更加亲密了。

片段五：来访者：我来自一个非常优秀的家庭。

我还有两个姐姐，她们在很多方面都非常出众。

我的父母都是专家，很受到大家的尊敬。

当我们姐妹三个在什么方面表现得好的时候，他们从来不吝惜表扬我们。

但是，如果做得不好，批评也是非常严厉的。

在我的成长过程中，我一直担心让父母失望，一直担心父母给我的赞扬随时都会被他们再拿回去。

……来访者：我常常反复地做这样一个梦，从十几岁就开始做，直到现在还在做。

我梦到我在学校里，准备参加某门课的考试。

但是我知道，整个学期，我都没有上过这门课。

我知道自己一定考不及格。

在梦中，我感到很挫败。

我也对老师感到生气，因为整个学期，老师都没有特别帮助过我。

同时，我对自己也非常失望。

咨询师：你对这个梦有什么想法吗？

来访者：这个梦表示，我不但害怕失败，而且当我不成功的时候，我马上觉得自己怎么那么差劲，同时我也对父母感到生气，因为他们在我成长的过程中给我的鼓励太少了。

【案例分析】来访者的突然哭泣传达了更多的信息。

哭泣的突然性和强度，表明了哭泣并非来自之前描述的内容，因为这之前，在描述女儿的情况的时候，她是非常平静的，这两种情绪是无法符合的。

了解到来访者的象征性表达的倾向，这一点对于接下来的治疗是非常重要的。

因为来访者会在治疗中频繁地运用象征的手法，咨询师需要清楚来访者在说什么。

所谓的“听话听音”。

经过对象征手法的理解，咨询师明白了，来访者的主要抱怨主要是针对她自己的工作情况。

按照心理动力的动机来看，来访者似乎并不是一个会受心理动力作用，而倾向于将愤怒转向自己而变得抑郁或做出自我伤害行为的人。

来访者的困扰来自于自我的成就感，来自于自己的自尊心。

当她重新开始逼迫自己要有所成就的时候，她对失望的感觉有过度的敏感反应。

这让她很不快乐。

基于这样的假设，咨询师应该考虑把焦点集中到来访者的家族史上。

来访者能够参与梦境的解析，也能觉察到自己对父母的愤怒，能够处理自己的心理状态。

来访者也觉察到自己的自尊问题是从自己的儿童时期就已经开始在心理组织中形成了。

## &lt;&lt;心理诊所&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

变迁中的对策——做自己的“心理医生”变迁是这个时代的主题。

近三十年来的中国社会在政治、经济和文化等诸多领域都发生了巨大而深刻的变化，这种社会变迁是全面和结构性的，而且还将继续下去。

变迁不仅带来了中国经济的高速增长，也改变了中国人的心理；变迁为我们提供了契机，同样也提出了前所未有的挑战。

我们所生活的这个时代正在经历着产业化、现代化的进程，经济与技术发展在不断提高和改善着中国人民的生活水平，但新的问题和困扰也相伴而生。

比如，中国大规模的城市化使得大量农业人口进入城市，但现存制度却使大批农民工及其子女处在“真空地带”；生活水平的提高使得人们能够免于饥饿和营养不良，但由此而来的营养过剩则带来了令人烦恼的肥胖问题；信息化带来了海量资讯和前所未有的便捷，但传媒和网络也给我们带来了诸多负面影响。

社会变迁这柄“双刃剑”的表现如此种种，不胜繁举。

生活在这样的社会环境中，我们的心理有何感受，又要做何应对呢？

每个人所追求的目标各有不同，但都向往着幸福。

而幸福的基础是健康，健康是什么呢？

现代的观念包括强健的身体、乐观积极的精神状态和良好的社会适应能力三个方面，这无一不与心理健康有关。

现代人承受的来自社会外部与内心的压力都比较大，这双重的压力就进一步带来了更多的矛盾与冲突。

长期处于这样的应激状态，而且得不到及时的缓解，就难免会产生各种各样的心理、行为困扰与问题。

综合看来，我们日常生活所面临的问题主要有两类：第一类：适应性问题。

社会变迁意味着我们的生产方式、生活方式、价值观念、心理结构等各方面都经历着全面而深刻的变革，这种变革对人们原已形成的社会心理系统形成巨大冲击，并考验着人们心理的适应性，这个过程中遇到的心理行为问题就称为“适应性问题”。

生活中，我们每时每刻都在经受着来自四面八方的信息刺激，这一切也在考验着我们原有的心理定式和行为模式，心理适应性弱的人势必会因心理失衡而演变成严重的心理问题。

社会竞争加剧所导致的压力感加重，不论是升学、就业，还是职称、职务晋升等方面的竞争，都使人们的学习、工作任务加大，标准提高，长期处于高度竞争状态之下，自然会对人们的身心承受力造成重压。

第二类：发展性问题。

生活是一部成长的乐章，每一个人的每一天都不能拒绝成长，但成长的历程时常会遇到痛苦与磨难，每个人在实现自己梦想的过程中都会遇到各种各样的问题，这就是“成长性问题”。

现代社会知识更新速度加快、工作节奏加快、生活习惯替换频率加快，这些都是构成紧张与焦虑的重要原因。

而且，个人在发展过程中还要不断解决文化价值观念的变迁造成的心理上的困惑。

我们为了事业的发展，不断扩大着社会流动的范围，加快着社会流动的频率。

当生活环境的变化程度加大，使人们经常或随时面对巨大的反差时，由于丧失了基本的熟悉，而增加了更多的陌生，这种情形会使人们一时难以形成应有的归属感、依赖感，在极端的情况下则会导致孤独感、无助感等。

我们需要良好的对策，以保证在发展的路途上不断前进。

心理状态是一种连续而变化的状态，情绪与行为在适当的范围表现，不仅自我情况良好，而且与社会关系和谐，能够发挥出自己的能力与特长。

任何影响这种状态的因素都会伤害到个体的心理健康水平，影响因素主要包括以下三个方面：多重的压力。

## &lt;&lt;心理诊所&gt;&gt;

从一上学开始，一个人就会背负着毕业的压力、就业的压力、事业的压力等等众多“大山”，总而言之，就是实现自我价值的压力。

多重压力的交互作用，势必会影响人们的心理健康状况。

复杂的关系。

无论是在社会的哪个地方，复杂的人际关系都会摆在我们面前。

很多人认为最难处理的是人际关系，甚至对进入社会有恐惧感。

特殊的经历。

重大生活事件，尤其是负性生活事件，往往与身心疾病相关。

不良的成长经历会对人格形成带来扭曲，比如对他人怀有敌意，这种敌意有时直接指向外界，对别人的言行特别敏感，而有时还会指向自身。

例如失败的婚恋经历就是重大负性事件之一，失恋常常给某些人造成难以平复的心理创伤，从而引发心理疾病。

有一种观点认为心理医生的职责就是防止心理疾病的发生，这种理解是不完全的。

心理工作的作用不仅在于及时发现问题个体，提供有针对性的干预措施，更重要的是提高我们的综合能力，促进个体的全面成长与发展，帮助人们把自己的精力与能力在学习和工作中以更好的方式发挥出来。

可见，关注我们自身心理健康的最终目标是：维护心理健康，保证生活的顺利进行；促进成长与发展，适应社会的要求，能够应对环境的复杂多变，在现实中真正实现个人与团队的价值。

生活在一个瞬息万变的大发展时代，难免会有些压力或困扰。

我们不能通过抵御变迁来防止个人问题的发生，但我们可以更好地理解变迁的含义，对不同价值观和生活方式采取宽容态度和审视的能力，从而具有更强的应对能力。

《心理诊所》是一部专门面向社会公众的书籍，作者结合心理学专业工作中积累的丰富案例，深入浅出地介绍了心理健康促进与问题解决的基本知识，内容涉及了心理诊断与常见问题的咨询两大主题，提供了一些简便易行的自我评估工具与自我指导方法。

《心理诊所》是一本理论与实践相结合的读物，使用好它会让您在不知不觉中成为自己的“心理医生”。

希望这本书能够受到广大读者的欢迎，成为您在这个变迁时代的好帮手。

高文斌中国科学院心理研究所心理咨询中心主任



## <<心理诊所>>

### 编辑推荐

《心理诊所》由多位中国科学院心理研究所心理咨询中心专家携手编著。  
案例最丰富的心理诊断图书。  
实用性心理学必备读物。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>