

<<心理咨询师手记>>

图书基本信息

书名：<<心理咨询师手记>>

13位ISBN编号：9787802136892

10位ISBN编号：780213689X

出版时间：2009-5

出版时间：海潮

作者：刘迎泽

页数：325

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>

## <<心理咨询师手记>>

### 内容概要

本书所举的案例分为五个部分。

第一卷收录轻微的心理障碍和不良心态的案例；第二卷收录严重心理疾病、有自杀倾向等足以影响生理健全的案例；第三卷收录儿童心理发展和青春期典型心理问题的例子；第四卷包括情感障碍、婚姻问题以及其他人际关系不良的案例；第五卷收录职业倦怠和影响职业活动的心理问题的案例。

根据心理咨询保密性的原则，本书案例中所有人的名字都由代号表示，但是足以影响心理状态的年龄、职业、教育程度等等情况都是真实的。

心理咨询，是指在心理方面给咨询者以帮助、劝告、教导的过程。

心理学家塞西尔·帕特森认为，心理咨询是“一种人际关系，在这种关系中医生提供一定的心理气氛或条件，使咨询者发生变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员”。

为了使更多的人能够了解心理咨询，特编辑了这本案例集，通过99个发生在心理门诊的真实案例，向读者介绍心理咨询师日常工作的情况，同时使读者能够了解解决心理学问题，防治心理疾病的科学方法。

## <<心理咨询师手记>>

### 作者简介

刘迎泽：籍贯北京，中尉，毕业于中国人民解放军北京军医学院。  
陕西省心理学会心理测量与心理咨询站专业委员会会员，教育学硕士。

在学术研究方面成果丰硕。  
曾在核心期刊上发表学术论文多篇，如《对心理战地位作用的分析》、《提高我军心理防御能力与完善心理咨询机

## &lt;&lt;心理咨询师手记&gt;&gt;

## 书籍目录

第一卷 困惑手记 理想与现实的抉择 动机冲突 眼泪为父亲而流 情绪障碍 慰藉丧子之痛 应激回避 滔天洪水之后 创伤后应激障碍 谁是真正的罪犯 自我意识障碍 “伟大”的狂人 自负心态 独守空巢的母亲 老年空巢孤独征 学校里的恩仇记 报复心态 “房奴”背负的虚荣 虚荣心态 逆风时如何扬帆 挫折心态 跨越自卑的栅栏 自卑心态 没人说你是神经病 自知力缺损 水仙女孩的转变 自恋癖 寻找未知过敏源 心因性躯体障碍 令人眩晕的花圈 单纯恐惧症 来自绝症的恐惧 恐病症 非典型办公室恐惧 广泛性焦虑障碍 震颤从内心而来 社交恐惧 执著的清洗念头 强迫症 美丽的心魔 强迫症 在信息的漩涡中迷失 信息强迫症 请看看我的眼睛 强迫性焦虑 双面佳人的故事 双重人格 “病人”面具的背后 疑病症 不堪风雨的花朵 神经衰弱症 休息，休息一下 退休综合征

第二卷 危机手记 瘫痪在大桥之下 转换障碍 她到底伤在何处 一过性意识丧失 车祸后的离奇赌徒 类变态人格障碍 狂食节食变奏曲 暴食症 一个蛋黄的难题 神经性厌食症 绝食背后的秘密 危机干预 虚幻的谋杀 妄想倾向 天使的不归路 精神物质依赖 一个惯偷的心理透析 盗窃癖 女白领成了搬家狂 躁狂抑郁症 慢性子治病记 被动攻击型人格 世界是他的舞台 表演型人格障碍 我不想说话 回避型人格障碍 逃离冰冷的家庭 自恋型人格障碍 你们都是我的敌人 偏执型人格障碍 从一块丢失的手表开始 强迫型人格障碍 我要你们的爱 依赖型人格障碍 异样的逃兵 边缘性人格障碍 怎样给内心消毒 焦虑性神经症 危险总在生气后 癔症性神经症 翻开你的日记 抑郁性神经症 一个来，一个去 产后抑郁症 生不如死的晚年 老年期抑郁症 孝心战胜病魔 老年痴呆症

第三卷 成长手记 我的孩子成绩差 儿童学习障碍 “地图大王”的困惑 遗尿症 歪颈耸肩是心病 抽动症 儿子有尊“保护神” 隔代教养 离婚埋下的地雷 家庭分裂创伤 游走在悬崖边缘 亲情饥渴 我不想长大 同一性扩散 为谁辛苦为谁忙 价值坐标 他到底讨厌谁 投射效应 一枚多动症“标签” 标签效应 孤独少年的慰藉 网瘾综合征 管教不听话的孩子 逆反心理 没考就“糊”了 考试焦虑 不该发生的血案 青少年犯罪 父子变“情敌” 恋师现象 贺卡引来的麻烦 青少年异性交往 难道我是“性变态” 性心理异常 她对她的依恋 青春期同性恋症候群 考研路上的岔口 家庭教育不良

第四卷 情感手记 虚构的完美初恋 爱无能 无可奈何花落去 失恋 温情总在梦幻中 钟情妄想 无解的谜题 择偶困惑 众里寻他千百度 主动失恋 我是个坏女人 异性恐惧症 不要为爱情掘墓 婚后适应不良 鸡毛蒜皮的陷阱 夫妻矛盾 难堪的“夹心饼干” 婆媳关系不良 可怜之人可恨处 婆媳关系不良 温柔化为流沙 男性婚外恋 出轨让她情不自禁 如陞婚外恋 重入围城的困惑 再婚适应不良 匿名信风波 嫉妒妄想 我家有个老风流 病态固恋 为何他总跟我过不去 人际关系障碍 纯真的友谊哪儿去了 交友困惑

第五卷 职场手记 职场中层的困惑 纵向人际环境不良 我知道我不行 岗位压力 敢问路在何方 自我爱人格 无法放慢的脚步 职业疲劳 新“摩登时代” 职业个性不合 我想做我喜欢的事 职责不明 职场“超女”的危机 职业性抑郁 让退休来得更快些吧 频繁调动岗位 夜班的危害 工作时间不良 我就是不想上班 慢性疲劳 职场新人老问题 横向人际环境不良 栋梁之才要“倒”了 职业压力 怀才不遇怎么办 环境适应不良

## &lt;&lt;心理咨询师手记&gt;&gt;

## 章节摘录

第一卷困惑手记慰藉丧子之痛应激回避S女士，39周岁，技术工人当S女士走进我的咨询室的时候，脸上挂着掩盖不住的悲哀神情，头发已经花白。

开始，她蜷缩在沙发里，脸埋得很深，一声不吭。

等她抬起头来，两颊已挂满了泪水。

她曾经是两个孩子的母亲，但是大儿子五岁时不小心触电死亡，他们又生了个女儿，小心翼翼地抚养，但是刚刚三岁，又因白血病不治而亡。

S女士和丈夫悲痛万分，从此每日以泪洗面，生活在愧疚自责当中。

在经历了孩子夭折的震痛后，她开始每天失眠，不断想念死去的两个孩子，有时候在工作中都不能集中精力。

她还总是埋怨自己没照料好孩子，导致他们一个个离她而去。

这种罪责感使她一蹶不振，陷入无休止的自我谴责和自我折磨。

“每当我又为孩子的离去而痛苦时，我就感觉到孩子好像并没有离去，而是还和我在一起，还整天在我周围玩耍着，可是，都怨我，孩子一个个都走了！

白发人送黑发人，我受不了啊！

”她仍然神色痛苦，但现在好像舒展一些了，毕竟，她开始把内心积压的悲痛和自责表达出来了，这比压抑和麻木的状态还是要好些的。

我知道，普通人面对这种情况，往往会劝慰道：“别总想那些了。

”但是心理医生会鼓励他们在温暖而宽松的环境中面对过去的伤痛，尽情地倾诉。

他们在咨询室里宣泄得越充分，在现实生活里的进步就越明显。

然而，S女士毕竟是普通人，当我建议她带着感情表达她的愤怒和无助时，她说：“为什么？

就我一个人痛苦还不够吗？

我想忘掉这一切，永远不想再记起这些事，让我的孩子安息！

”看起来，她想使用否认的心理防御机制，这是很多遭受重大创伤的人常用的方式，用来保护自己脆弱的心灵，但是，随着时间的流逝，她还是需要逐渐面对孩子已经死亡这个现实，否则，单靠否认现实只会导致陷入幻想，而不能鼓起勇气去开始新的生活。

因此，我建议她向外界寻找爱的出口，而不要把爱变成对自己的伤害。

经过一段时间的咨询，S女士已经逐渐从悲痛中走出来，重新找到了人生的乐趣。

她到孤儿院做义工，关爱那些可怜的孩子。

她说，因为有过去的伤心经历，她这一生也许不会再生孩子，但她愿意把这种缺憾升华，从帮助别人孩子的过程中获得满足，这样，心中的悲痛已经被一种新的平静所取代，而且她的孩子也就能安息了。

心理专家经验谈人有旦夕祸福，当一个人遇到创伤时，倾向于首先告诉自己“这不是真的”，借此防御内心中各种复杂的情感。

在遇到突如其来的创伤性事件时，人的心理和生理会对不良刺激或情境产生反应，称为“应激”。

这原本是个物理学的名词。

物理学认为，金属能承受一定的应力，当应力超过其阈值或“屈服点”的时候就会引起永久性的变形损害。

人也具有承受应激的限度，超过它也会产生不良后果。

察觉或认知评价是决定个体对环境刺激是否引起防卫和抵抗的关键。

在心理学中，它们都涉及对信息处理的智力水平。

这个水平既取决于气候、饮食、药物、家庭关系以及特异环境等外部条件，也受遗传、既往经历等内在因素的影响。

每个人都以自身的不同方式来察觉环境刺激，这就是各人对同一应激源会引起不同反应的原因。

心理学家将个体对应激的认知评价分为两种：积极的应激和消极的应激。

积极的应激给人以力量并提高个体识别与作业的能力；消极的应激则耗费能量储备，并以维护和防卫

## &lt;&lt;心理咨询师手记&gt;&gt;

的形式增加机体系统的负担。

消极的、适应不良的应激反应最终将使这种生理意义上有限度的适应能耗尽而导致死亡。

当个体不能主动处理应激情境的时候，就会转而采取一些回避遭遇应激源的做法。

尝试回避或逃避的做法会涉及许多的认知的和行为的方式，包括痴心妄想、远离应激情境、否认应激源，或者从事一些分散注意力的活动。

回避行为常常是个体对应激情境带来不良后果所作的反应。

在应激源刚刚出现时，个体采取回避的策略能最大限度的减轻痛苦，从而赢得时间去适应和争取更多的资源。

通过降低痛苦水平，原本采取回避行为的个体可能会转而采取主动解决问题的处理方式。

同样，当一个人期待应激源在短时期内消失时，也会采取回避行为，以求在最大限度上减少应激事件带来的消极影响。

尽管回避行为能够在短时间内缓解心理压力，但是一直采取回避行为往往会导致不良的心理健康后果。

在遭遇持续的应激源的时候采取分散注意力的方法，容易导致个体的适应不良。

逃避策略和健康之间的消极关系可能会使个体的活动缺乏建设性，而活动缺乏建设性则是他们不断采取回避策略所致。

就是说，当个体的回避想法和行为直接指向应激源的时候，可能会妨碍他采取积极的有效处理应激的建设性活动，从而使他心头的痛苦无法得到缓解。

在一些极端情况下，采用拖延的逃避方法甚至会引发或加剧刺激情境，并有可能伴发一些额外的情绪性苦恼。

所以说，任何痛苦都需要逐渐得到处理，人只有面对这些伤痛，才能走向心灵的自由与成长。

滔天洪水之后创伤后应激障碍L女士，51周岁，农民L女士是我们在下乡普及心理卫生知识时遇到的一个案例。

现在，农村是我国心理健康工作的一个空白，自杀率：精神病发病率都有逐渐增高的趋势，但是由于经济、文化等各方面的限制，人们似乎无暇顾及这一题。

我们也只能尽可能地普及一些心理知识，而很难更进一步开展治疗、预防工作。

L女士的心理问题是从几年前席卷当地的一场洪水开始的。

那次的特大洪水夺走了同村许多人的生命，她和丈夫以及两个孩子幸免遇难。

但是这场灾难给她的精神留下了难以抹去的创伤。

从那时开始，她经常会梦见洪水向她们一家人袭来，为了逃离洪水，她一直不停地跑着。

整件事在她的梦里会一次又一次地重复发生。

接着，她的精神开始变得麻木，情感迟钝，对发生在周围的悲伤和快乐没有感觉：“一年后我的父亲去世，我甚至连墓地也没有去，我一直没有感觉他已经永远地离我而去了。

现在，那些在我身边死去的人，也不像水灾之前那样使我悲痛了……父亲的去世也没有使我感到痛苦。

我没有了以前那种对死亡的感觉，它不再像过去那样影响我。

”这种状态已经严重影响了她本人和家庭的生活。

作为慈爱的母亲，她以前喜欢烹饪，喜欢做针线活，喜欢整理屋子，总是在不停地做家务，给丈夫和孩子一个温暖的家。

但是现在，那些对她来说都似乎\_没有任何意义，她感觉自己正在忽视孩子，已经不再进厨房了，也不做任何家务。

连着三个星期，她甚至都没有为孩子煮过一顿饭菜。

最近，她还出现了严重的焦虑症状，对任何事情都是高度警觉，稍有风吹草动就觉得心惊肉跳。

尤其是与“洪水”相关的事情，甚至在天气预报中听说下雨，也会有恐惧反应。

“每当下雨或有暴风雨来临，我就不由自主地紧张，不停地在屋里走动，以至于会突然爆发。

如果天气预报说有暴雨，晚上我就睡不着觉。

我告诉丈夫：'不要把孩子的衣服脱掉，让他们穿着衣服睡觉。

## &lt;&lt;心理咨询师手记&gt;&gt;

要是我看见大水来了，就把你们叫醒。

‘我不睡觉，就这样整夜醒着。

”最令L女士感到苦恼的，是她曾经的邻居。

两家人非常要好，情同姐妹，但是洪水到来的时候，邻居家的六个人全被淹死在屋子里。

心理专家经验谈这种在创伤性事件之后产生的严重而持久的情绪障碍，被称为创伤后应激障碍，是心因性精神障碍的一种。

心因性精神障碍是一类由心理社会因素所造成的精神障碍，可以分为适应性障碍、急性应激反应和创伤后应激障碍。

适应性障碍是一种比较短暂的轻度烦恼状态及情绪失调，常常影响；到患者的社会功能，但不会出现精神病性症状。

急性应激反应是由于突如其来而且异乎寻常的强烈刺激导致的一过性的精神障碍，表现为茫然、麻木、注意范围狭窄、定向力障碍、言语凌乱，有的还会出现木僵症状，而有的则表现为激越、活动增多而无目的、伴有强烈的焦虑和恐惧。

急性应激反应通常在强烈的精神刺激之后数分钟至数小时起病，大多历时短暂，可以在几天内恢复，预后良好。

如果一个月内仍未缓解，就不是急性应激反应。

而创伤后应激障碍，是指一个人在经历超乎正常经验之外的心理创伤事件后，仍然在内心一再重现该创伤经历，对外在世界的反应变得迟钝，并出现自律神经及认知功能等方面的障碍。

症状多数在遭受创伤后数日至半年内出现，大多数病人一年内恢复，少数病人持续多年不愈而成为持久的精神病态。

患者的典型特征为：反复重现创伤体验，控制不住地回想受创伤的经历，反复出现创伤内容的噩梦，反复发生错觉、幻觉或幻想形式的创伤性事件重演的生动体验；持续性的警觉性增高，表现为难于入睡或易惊醒，注意力集中困难；持续回避，表现为极力不去想与创伤性经历有关的事，避免参加能引起痛苦回忆的活动场所，对周围环境的普通刺激反应迟钝。

能够引发应激障碍的创伤性事件，往往具有异常惊恐或灾难性质，事业失败、婚姻冲突、亲人死亡、离婚、慢性疾病等打击并不包括在内。

一般而言，能够引起创伤后应激障碍的事件包括：（一）自然灾祸，如洪水、地震等；（二）人为的意外灾祸，如工业事故、火灾、车祸等；（三）有意的人为灾祸，如战争、强暴、酷刑折磨等。

这些创伤事件有可能并不伴有肉体的伤害，但是都必然含有心理创伤的成分，包括极度恐惧、无助、失去控制及死亡的威胁等。

也就是说，仅仅是目睹这些创伤事件，也有可能因为极大的心理震撼而引发创伤后应激障碍。

早在1666年，伦敦作家塞缪尔曾经目睹了著名的伦敦大火。

这场大火烧毁了半个伦敦城，不仅造成了巨大的财产损失，而且使整个城市一度陷入混乱之中。

作为这个事件的报道者，塞缪尔没能逃脱这一可怕事件的影响。

他在6个月后写道：“很奇怪，由于对火的巨大恐惧，我经常在夜晚醒来。

由于总是想着那场大火，我不到凌晨两点就再也睡不着了。

”对有些人而言，创伤后应激障碍的症状直到很多年以后才出现。

部分患者的症状在发病6个月之内缓解，而其他患者的病程可能更长。

在经历心理或身体创伤以后，女性罹患创伤后应激障碍的几率是男性的两倍。

此病经常伴随抑郁、酗酒或其他焦虑疾病一起出现，治疗比较困难，所以应尽早对创伤患者进行心理干预。

## <<心理咨询师手记>>

### 媒体关注与评论

成为一个心理健康的人的关键，是使自己更透明。

我们要愿意并且能够向生活中的重要他人充分地表露自己。

——《美国心理学家）西尼·朱拉德 尊重生命、尊重他人也尊重自己，是生命进程中的伴随物，也是心理健康的一个条件。

——（美国心理学家）埃里克·弗洛姆 最重要的问题不在于各种各样的行为是由什么样的刺激引起的，而在于已经出现的行为为什么有的能够巩固下来，有的却没有巩固下来，没有形成习惯。

——（美国心理学家）伯尔赫斯·斯金纳 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。

——（英国哲学家）弗兰西斯·培根

## <<心理咨询师手记>>

### 编辑推荐

真理不是束缚和限制，而是开拓和扩展，不是隐蔽和遮盖，而是启发和照亮。  
——卡尔·荣格 困惑手记：我们需要的不是解脱，而是一面照亮自己的镜子。  
危机手记：心理疾病就像海底的地震，在你毫无察觉的时候，掀起滔天巨浪。  
成长手记：很多人的心里都会有一个结，这个结多在青少年时期形成。  
情感手记：将理智的思想与感性的情绪融合，才能回归到存在的终极意义。  
职场手记：越来越多的人被工作驱赶着，成为工作的奴隶，而不是在享受工作。  
曲折离奇的经历浸满了生命的悲楚与苦涩，真实动人的感悟折射出灵魂的孤寂与迷惘。

<<心理咨询师手记>>

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>