



足不出户，像美国医生一样接受训练！

精神医学和临床心理学

督导与研究

(总 40 期) 期刊序号: 2016 年第 40 期(2016 年 12 月 23 日出刊)

主编:张 道 龙 副主编:刘 春 宇 常务副主编:夏 雅 俐



在线精神健康大学

主办单位

美中心理文化学会

河北医科大学第一医院 河北省精神卫生研究所

绵阳市第三人民医院 四川省精神卫生中心

电话: +86-18911076076

邮箱: zaixiandaxue@126.com

网站:

<http://mhealthu.com>

教育服务项目

- 张医生远程督导培训班
- 张医生国内集中讲学
- 短程访美学习与交流
- 《督导与研究》杂志

欢迎免费索取

如需转载请注明出处



主编寄语

将“无助”变成“希望”！

本期案例主角都“没病”，但是很困扰！一个 38 岁的恨嫁女子，走不出失恋阴影，开始自我怀疑。一位高三学霸男孩，成绩排前三，却担忧自己该考什么专业、什么大学，去外地读书是否会水土不服……

普通人也有焦虑，需要帮助！

而这次“前沿理论热点”，学习强迫及相关障碍，下期接着回顾创伤和应激及相关障碍，请提前预习。

参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，请致电：+86-18911076076。

医生和咨询师们，继续——正确评估，准确助人！

面对精神医学和心理咨询的现状，我们可以选择什么都不做，等待制度的完善，等待专业的发展，漠视着来访者的一筹莫展，等待青春逝去，梦想破灭，一事无成……

不！不！！不！！

我们是助人者！我们可以选择做些什么，来先救活自己！将“无助”变成“希望”！

在线精神健康大学，带着世界领先的精神障碍诊断系统，带着风行美国的“整合式短程心理咨询”，带着



周周更新、现场可触、当场咨询的生动个案，带着经验丰富、易学易用的咨询方式，来到我们中间，吹来希望的清风，一扫阴霾！在这里，我们将轻松分享最专业的技能和运用：

评估与诊断——《DSM-5》、《DSM-5 鉴别诊断手册》、《理解 DSM-5 精神障碍》；

临床心理咨询——《整合式短程心理咨询》；

精神活性药物——《临床精神药理学手册》；

科学和研究——美国最先进的科研方法与实践……

这些，就是我们在精神医学、临床心理学和 EAP 继续教育领域创办《督导与研究》的初心。初心相通，心手相牵，来吧，握住这一改变职业生涯的机会，我们将成为最亲密的伙伴，共同实现最初的职业梦想。

为了摆脱“无助”，执着追求；为了茁壮成长，义无反顾；为了助人的希望，坚持不懈；我们在一起，汇聚成专业和包容的力量！

张道龙



本期精华导读

栏目

1. 咨询 · 督导

“咨询与观察”看台

张医生点评 · 督导

现场头脑风暴

1 恨嫁女失恋半年，耿耿于怀如何解脱

38岁女子，恋爱一年，失恋已半年，仍言必称“他”，如何走出来？

2. 理论 · 研究

前沿理论热点

2 DSM-5 理论讲授

本期讲解 DSM-5 中的强迫及相关障碍。

3. 大众 · 心理

应用热点

3 体弱的高三男生，学生物和当老师不矛盾

正当年轻力壮的高三学霸男孩，有着种种焦虑和水土不服。如何令他更为理性安宁？



咨询·督导

“咨询与观察”看台

嗨！大家好！本栏目内容取自每周张医生督导课上，“最新鲜”的个案咨询。与个案签订保密协议，并获授权，现场咨询内容可用于督导、教学、科研。所有学员在电话会议系统中保持静音，积极聆听，并在咨询结束、个案离开后，进行热烈讨论。

恨嫁女失恋半年，耿耿于怀如何解脱

美国精神科医生：张道龙

编辑：郝凤仪

故事：

来访者，女性，38岁，留学硕士，金融行业。一年多之前，通过网络认识前男友，对方比来访者大几岁，有过一段婚史。两个人恋爱一年多，见过双方父母，考虑买房子。半年多之前，男友以恐婚为由，提出不能结婚，导致两人分手。分手后，来访者始终不甘心，想不明白原因。一方面，出现自卑心理，不知自己差在哪里；另一方面，出现憎恨、不平衡情绪，虽不会真的做出什么事情来，但情绪反应很明显。来访者感到自己年龄大了，又特别喜欢小孩，结婚压力大，但状态又不



好，虽已开始认识新的异性，但还会想着前男友。希望和张医生探讨目前的境况该如何更好地解决。

第一步，走不出上段感情的咨客，纠结于自己做错了什么。

1、讨论分手的原因，咨客尤其聚焦于自己的问题，但却又理不出眉目。

2、张医生引导咨客聚焦对方“嫌弃”她的具体方面，虽然仍然比较含糊，但好歹说出了一些事件，包括对方妈妈住院后她的做法、约会时她没照顾到对方的感受等等。

3、了解双方硬件的对比，发现咨客自身似乎好于前男友；而前男友家庭背景不错，但离过婚；咨客工作上与人打交道机会要少于前男友。



4、了解前男友离婚的原因，似乎他所反映的都是琐碎的情形，关联到他对咨客细小行为的抱怨，也可管窥到这是怎样的人，并可猜测到咨客并未“投其所好”。

很快我们就发现，其实这个咨客没什么“病”（精神障碍），因为几乎每个人都失过恋，能体会她的感受！只是其纠结反映了独特的模式，这个模式令她在与人相处时所谓“情商”不够，显出持久的执着和痛苦。

1. 张道龙医生：能听清楚我讲话吗？
2. 来访者：可以，听得清楚。
3. 张道龙医生：好的，讲讲你的困扰吧。
4. 来访者：我的困扰，一直从上一段感情里走不出来。
5. 张道龙医生：讲讲为什么走不出来？
6. 来访者：因为我总会想起这个人，总觉得有一些疑问，也许我能做得更好或者我能改变一些什么。



7. 张道龙医生：在你看来，你认为有什么问题啊？

8. 来访者：我觉得他不愿意跟我坦诚，这是不能克服的最大问题，其实我们两个人在一起时，我真的觉得他对我很好很好，如果没有感情的话，不可能做到这些，是不是我哪里做得不够好，他说他恐婚，我不知道……也许婚姻真的很可怕，进入那个状态也许大家都很难受，我们俩分手半年了，正式分手半年了，之前分分合合也很长时间，提分手这半年以来一直试图去联系他，不应该这种状态，即使是分手，我们也应该自然一点成为朋友，当然我承认我自己心里想的并不是只成为朋友，我现在说实话差不多死心了，我觉得他总是逃避我，因为他曾经说过欠我一顿饭，我在他那儿有一个杯子想拿回来，他总是推时间，我觉得特别没意思，但是又忍不住去问，我和他没有任何的可能性，你开始新的生活，但不妨碍我们吃一顿饭或者把杯子给我，哪怕你把杯子寄给我，我很讨厌我自己，但是忍不住，我把他的电话删掉了，为了防止我自己再去打，但是微信我还留着，因



为我舍不得完全删掉，我可以直接面对他，我可以只是说说一些事情，不知道为什么弄成现在这个样子。

9. 张道龙医生：朋友分手，大致知道嫌弃你什么吗？恐婚是哲学的概念了，具体是什么？

10. 来访者：我不知道他大约嫌弃我什么，之前我们两个刚开始时，我觉得都很正常，我不知道他的感受，我们一起见过父母，看过房子，我年纪不小了，那个时候认为定下来了，没料到在订婚期时有这么大的阻碍，他特别紧张，甚至说不行，之前说的某一个时间不行，他也反馈给我一些感受，说我们两个人会有吵架的情况，说我有时还不够爱他。但我后来也反省了一下，他提出这些问题之后，我就更注意了，其实我不觉得我不爱他，不然不会这么舍不得，我觉得这也不是问题，这只是他给我的一个借口，实在是不知道真正的问题是什么，也许是他嫌我不够漂亮或年纪大，嫌我不够温柔，可能都有，但我不知道那是什么，他也许不愿意说。



11. 张道龙医生：但应该能感受到，比如说看房子过程中，每个人拿多少钱，是不是经济方面的事儿？

12. 来访者：我不记得在这上面吵过架，我记得有一段时间，我们两个有一点小争吵，快要结婚时，他妈妈摔了一下，可能我有时还想让他来找我，但我很快就理解他，跟他一起去看他妈妈，我知道父母也很重要，跟他去看他妈妈，看了两三次，但我觉得不是太大的问题，他从来没提过这个。他曾经跟我提的是，我对他不在意，我们两个人约会约到很晚的时间，他还要回家，而我就是想再多待一会儿，其实是这些。

13. 张道龙医生：他妈妈生病的时候，你等于也没有自己单独去看，都是跟他一起去的。

14. 来访者：对，他不让我自己单独去，我也觉着可能我跟他妈妈只见过一次面，在这之前，我想着，老太太躺在那儿，我去看合不合适？老太太觉不觉得自己衣冠不整之类的？他也说跟他一起去，我就买了各种东西跟他一起去了，我没觉得那是个什么问题。



15. 张道龙医生：妈妈生病那期间……我在想什么样的情况……妈妈有病期间，谁照顾她呢？

16. 来访者：他去照顾，我说需不需要我来，他说不需要，老太太有护工，不希望有太多的外人，我只看过他妈妈两次，再往后，因为他和我说，其实是在他妈妈生病之前，他就说不想结婚，他是在我们订婚期的时候，某一个时间，他就说他还不行，我刚开始觉得他只是在跟我闹，不是这么正经的一件事情，因为之前都很顺利，不管在看房子还是干什么，都很顺利，他说不行的时候，我觉得我自己稍微有点情绪上的崩溃，我就问为什么不行，到底出了什么事情，后来见我爸妈了，当我爸妈的面也说不行，再给他一点时间，当时推了一个月，我那个时候感受就特别不好，他就提起来我们之前谈朋友的时候，从什么时候，曾经为什么吵过一次嘴，曾经什么时候又吵过一次嘴，我这个人记性不太好，他都记着，我真是觉得两个人在一起不可能完全性格真的是 match（匹配）到没有任何的矛盾，互相可以包容体



谅，你觉得我哪儿做得不好，我可以修正一下，可以修改一下。

17. 张道龙医生：好的，我现在听清楚这个了，你在家里是独生女吗？

18. 来访者：对。

19. 张道龙医生：你父母做什么的？

20. 来访者：我爸妈是公务员。

21. 张道龙医生：家里人平常对你照顾得挺好？

22. 来访者：还可以，其实我也可以独立的，我自己出国八九年的时间在外面，也没有问题。

23. 张道龙医生：你现在跟他们一起住吗？

24. 来访者：我现在自己搬出来住了，因为新买的房子。

25. 张道龙医生：他的经济条件挺好，你呢，做金融的是吗？

26. 来访者：我是正常的白领吧。



27. 张道龙医生：他是做什么的？
28. 来访者：他是做销售的。
29. 张道龙医生：他父母呢？
30. 来访者：他父母算是高知，都是 XX 部（国家重点部门）的。
31. 张道龙医生：他本身是做销售的，推销东西。
32. 来访者：他本身是一个外企所谓的销售经理或者大区经理，也是一个白领。
33. 张道龙医生：你在金融里头做什么呢？
34. 来访者：我在金融里面做的是信审，批贷款。
35. 张道龙医生：不是跟人打交道？
36. 来访者：我现在开始跟人打交道了，手底下带了五个人，也要跟其他部门进行沟通，我自己在反省这个事情，是不是我让他太难受。



37. 张道龙医生：我在想着帮你分析，一会儿咱们再共同分析，好知道是怎么回事，他平常管很多人是吗？跟人打交道，大区经理什么的。

38. 来访者：他跟经销商打交道，跟他客户打交道。

39. 张道龙医生：对的，主要跟人打交道。

40. 来访者：下面应该也有几个人。

41. 张道龙医生：他第一次婚姻失败，有小孩吗？

42. 来访者：没有。

43. 张道龙医生：他说什么原因失败了吗？

44. 来访者：他跟我提过，我们俩刚认识的时候跟我提过，当时我是真的非常粗心大意，他说他跟他老婆为了买西瓜，是买大的还是买贵的吵架，因为他晚上从外地出差回来，他老婆来接他，非不让他老婆去接，为此而吵架，总共记住这两件事情，其他的事情可能比这事情还要小，根本不会引起你注意，因为吵架吵得多了，后来就没意思，提出来分手，他说他自己也记不得到底他



们两个人谁提的，但是提完之后，他觉得好像更轻松了，就分了。

第二步，进一步了解咨客的情况，以便“概念化”她的模式。

- 1、询问咨客以往的恋爱经历。
- 2、咨客的回顾可以看出她是个比较较劲的人，选择男友时没有选择合适的，之后又会特别不满意对方的弱项（许多女孩都有这样的问题，也与年轻人缺乏前瞻性和应对策略不足有关）。高不成、低不就者找合适的恋人会较为困难。
- 4、咨客禁不住落泪，张医生予以共情和安慰。
- 5、针对咨客对生育的期待和担忧，予以简要讨论，好在她身体不错，这是积极的方面。
- 6、评估咨客的外貌和收入情况，这与婚恋有关联。



45. 张道龙医生：你现在 38 岁，不应该是第一次恋爱啊。

46. 来访者：我之前谈过两次，这个男朋友算是第三次。

47. 张道龙医生：你前面两次什么困难呢，什么原因最后没成？

48. 来访者：第一次谈恋爱初恋，那个时候在 A 国（西方发达国家），那个人也是留学生，我们两个人就在那边谈朋友，五年多，他对我挺好的，但是有时候特别让人着急，可能我就是觉得他不管是上学考试，还是自己的打工各个方面，总有让我觉得非常着急的事儿，我又没法直接帮他做什么，结果真的非常让人受不了，不能一辈子这样着急，我就提出来分手。

49. 张道龙医生：再多说一句，着急是他做事儿的效率慢还是选择有问题？

50. 来访者：比如说，我们都在那边考试，他学习比较差一点，我就问过他，你是真的想学，还是不想学，如果



不想学，咱们走其他的路，不管选哪条路我都支持你，我当时说起这话还是挺伟大的，他说自己还是想学。在A国三次考不过就不能上了，必须转专业。当时跟我在一块的时候，在考试之前，说今天不要再看球了，因为当天有球，我们一块看书，我看前半段，你看后半段，我把重点给你划出来，明天早上实在不行给你抄个小条，无所不用其极，我开始看书了，没想到这个人他自己去他的朋友那儿看球，当时我就气疯了：如果你能考过就不用这样了！这不是费劲吗？你说你要考，又不努力。我觉得当时实在受不了：你要干什么呢，你要我怎么样呢？为这么小的事情吵了好几次，每次都是考完试时给你打电话，战战兢兢的声音跟你说，我这次如何如何……我当时特别想把电话扔了，但是又不能扔，我知道如果我扔了的话，他也有压力，他每天都去上课，上的比我勤，那个时候他已经转校，因为不行，转了别的学校，每天早晨我都觉得他挺好的，做得挺好的，一直坐着火车去那边上课，我都是上课迟到的主，可他就是



过不了。要怎么办？打一辈子工吗？你要选好你自己的路。他打工的时候，觉得老板是个傻瓜，我说老板就是老板，老板是给你钱的人，你不要管他怎样，听他的话就好了，这方面他也有问题，让我觉得我十分没有安全感，不知道一辈子跟他会着多少急。我们俩恋爱谈了很久，大家都认为顺理成章应该跟他结婚了，如果让我答应，我可能结婚时也会跑掉，于是就跟他分手了。

第二段是我的一个同事，那段时间特别短，可能也就在半年左右，那个同事性格有一点暴力，我们两个人也有想争吵的时候，他就会自己打自己的耳光，或者是拿订书器订在他的胳膊上，我觉得特别害怕，那次我们也分了。

这是第三个，其实我们两个是网上认识的，刚开始我们觉得这种认识方法挺不靠谱的，还都觉得不要告诉别人比较好。我看过他的各种证件，甚至他的离婚证我都看过，才放心跟他在一起，我们跟别人说是朋友介绍的，谈得都还可以。他有恐婚，跟我在一起觉得有压



力，因为当时我有机会能够升职，一点点职，他那意思是，我升职了可能就会给他更大压力，真的不知道给他什么样的压力。他拒绝结婚之后这段时间里，我真的是永远从他那边考虑，永远是考虑他，他对我也还行，直到我们完全说分手。我们是去年 10 月份说结婚，今年 6 月份正式分手。这段时间对我还 OK，还不错，也会说，咱们再共同面对，再给他一次机会，到 6 月份了，我就说，你再考虑一下，不能结婚的话，要不就算了，后来想了几天之后，跟我说，不耽误我了。自从那时候开始，只是我单方面去找他了，我总觉得我自己可能太轴了，为什么不能死心呢？我不知道我做错什么了，有的时候觉得自己是怎么让他不舒服呢？但我觉得我的朋友、同事评论我，都是蛮好相处的人，不知道我哪块地方做得不好，我们可以磨合，两个人都付出了那么长时间，付出了那么多感情，就这样成为陌生人？

我后来从今年 6 月份到现在，说实话，也相亲，有时候脑子里想的还是这个人，有一次我有一个相亲对象



抱了我一下，我立刻忍不住眼泪掉下来了，当时就想，为什么还要从一个人的怀抱跑到另一个人的怀抱，（来访者开始哭泣）我这样的时间还要经过多久，才能安定下来？我现在对相亲和谈恋爱没有任何感觉，我现在不想谈恋爱，我想直接结婚，反正现在相亲的对象对我不如以前对我好，我也没有对以前人的那种感情在了。我觉得他是我这辈子幸福的终点。

51. 张道龙医生：没有那么严重，你需要喝点水吗？需要休息一下吗？

52. 来访者：（哭泣）三十八九岁的人不是那么容易找到一个人，愿意陪你走这一道的，也会有很多很多的问题，我理解，我现在在国内这种所谓的婚恋失常，很多学历不如我、工作不如我，任何东西都不如我，我也会去见，因为我不想一个人一辈子，有时候我觉得为什么他会嫌弃我，我怎么那么差，其实再多的外界条件也不能够弥补我的这个差吗？我觉得我自己现在特别自卑，都可以嫌弃我，他们就是觉得我很老，不太适合再做一



个正常的老婆或者在一起生小孩，实际上我很努力，我觉得我还是挺想要一个小孩的，我见过很多人都是在这个年纪才有孩子的。

53. 张道龙医生：这不是问题，你身体还好是吗？

54. 来访者：我身体挺好的，但是说实话，那个时候他也在跟我说，我的前男友也在说，我特别想要小孩这件事情，他也觉得是个压力，当时跟我父母说了好多，他当时跟我父母说的时候，意思是我不要在场，我出了那个餐厅，他就跟我妈说，后来我问我妈，我妈也没说出什么来，说的都是我刚才提到的那些，比如哪天又吵了一次嘴，哪天说特别想要小孩，担心以后也会有问题。这是什么问题？每个人不都有问题吗？

55. 张道龙医生：我不认为这是问题。明显你有了挫折感，看着不如自己的人觉得不甘心。



56. 来访者：前男友各方面真的是一般，这些都不要再去说，因为说了就是我自己介意，我觉得他对我好，我们都愿意为这个感情或以后的生活去付出就 OK 了。

57. 张道龙医生：现在听懂了，一会儿再分析怎么解决这个事儿。我问一下其他的事儿，你的身体本身偏胖、偏瘦？不影响生育是吧？

58. 来访者：我也不偏胖，不偏瘦，我 38 岁，52 公斤，160 多公分，各方面都很正常。

59. 张道龙医生：正常，在人群中，如果别人评价你属于漂亮的，平均的还是中等偏下的，大家怎么认为你？

60. 来访者：我妈妈说，我就是正常。

61. 张道龙医生：也就是平均了。

62. 来访者：同事经常说一些好听的。

63. 张道龙医生：客观一点。

64. 来访者：五官都正常，还不错。



65. 张道龙医生：你比你现在的男友经济条件好吗？收入比他高一倍或者相同。

66. 来访者：差不多。

第三步，对于这个没有任何精神障碍的咨客，可以提高其自省力来帮助她。

1、告诉咨客，历史和情史都是改不了的。这是为了把咨客从回忆和纠结中拉出来。

2、显然，咨客一次次“弹回”纠结中去，循环地琢磨前男友为什么嫌弃自己，自己是否还可以再找他一次。她自我改善的动机位于“动机面询环”的哪个位置？似乎还在“现状”，并没做好改变的准备。

3、张医生同意咨客可以再试着约前男友一次，但可能结果并不会如她所愿。



4、张医生继续提醒她：重点在于思考如何运用策略，找到互补的人，并提高情商，在必要时“投其所好”。

5、从可信的角度安慰和支持她：生孩子不是问题；谈三次恋爱也不是终结；她本身条件还很有优势，也可以寻求专业婚恋公司的帮助。

67. 张道龙医生：我现在帮你分析一下，很明显，你讲起来很伤心。我们不能改变历史，历史不能改，情史也不能改。

68. 来访者：老师我其实特别想，我总想，跟他谈谈，我知道可能我的谈没有什么意义，但就是想敞开心扉，像普通朋友那样谈一谈，不管有什么样的过去，我们可以放平心态：我也不再苛求你怎样，你也不用再对我负任何责任。我就是特别想跟他敞开心扉聊一下。

69. 张道龙医生：可以，这没问题，你可以去试一次。



70. 来访者：现在特别难的是他逃避，总是推。

71. 张道龙医生：因为他不想见你，这件事儿你可以自己去做。你想跟他再谈一次，敞开心扉，约他，他同意就好了，不同意就不同意，你再试一下，但往往适得其反，越找他，他可能越躲避。

我们分析一下，帮你想想策略。他有婚史，经济条件跟你差不多，但男人跟女人不一样，他本身处在那个位置上，又是外企，又是经理，可能跟你处了一段时间，发现想再找别人，还在试的阶段，所谓恐婚可以是借口。你 38 岁了，他条件不错，父母是高知，自己又在外企，选择范围非常大，他比你大 5 岁，找一个比你小 5 岁的都没问题，所以他不急。而你当然急了。他尝试过你了，应该能找到比你还好的。在他眼里，说了半天没听起来你有什么大毛病，明显他有大毛病，那就是没认为你就是他的归宿，试完了一个还想再试下一个。你现在找他应该没什么效果，你可以自己试一下。



为什么我问你家庭条件和其他呢，工作上看起来你是非常好的，家庭教育也非常好，价值观没有任何问题，学习更好，搞金融的人一定是脑袋非常好使的人，智商方面没有问题。可你为什么有这些困难？难在什么地方，从哪儿来的？你条件不错，如果年轻，就属于最容易嫁的，就没有问题了。而现在，所有都在中间状态，你既不是最有钱的，也不是穷人，也不是最漂亮的，所以在婚姻上就不存在明显优势，但也没到劣势的程度。

我听你说到几个男朋友，发现你情商不高，智商很高，第一个男的，如果你想好了这辈子就找一个笨人，他其他方面很好，学习笨就笨，一个主外，一个主内，对你好就行了，这样你早就把自己嫁掉了。而现在，找一个人，不怕他离过婚，只要素质非常高就行，现在高校有些离了婚的教授，素质非常之好，但没有钱、没有房子，可以通过互补来满足，他缺的正好是你有的，跟他去交换。然而你则有点像感情上的洁癖，第一个人你



嫌笨，希望找一个相对完美的、各方面比较匹配你的，年龄越大就越难。你实际上没有放低条件，也没有采取交换，就有这个问题。如今假如要这男的身体特别好，有家庭观念，那其他方面都可以放宽标准，抓紧把自己嫁掉。

再说到资源互补互换。我找经济条件跟我差不多的，其他方面差就差点儿了，这就最容易成就。因为每个人追求不一样，有人追求北京市户口，有人追求有个房子住。要是什么都一样，两人都是北京的，父母家庭比较好，他也是经理，你也是经理，两人挣钱差不多，那就说不上互补互换，人家就会挑剔你。情商是什么意思，怎么得到我要得到的，我可以付出对方想要的。假如要求这个人必须对我好，条件还必须跟我旗鼓相当，就会带来困难。

另外，寻找的手段也包含策略，可以上专业婚恋网站，增加效率。“我得加快了，因为年龄不能再继续耗下去。”生小孩没问题，现在有科技手段，过去 35 岁后



不能生小孩，怕不是优生，现在有了高科技手段，38岁、40岁都没什么区别。自然生产只是35岁以上和35岁以下的区别，现在过了35岁，就没有任何区别了，现在65岁的都能生孩子，所以你要小孩这件事情一定能实现，只要想办法都能生，有人把卵子拿出来让别人生都没有任何问题。

还有一个奇迹，英国创造的。小孩6岁把卵巢拿出来，因为得了地中海贫血，担心以后不能生小孩，经历化疗把病治好了，长大再把卵巢放回去，就怀孕了，现在科技进步到这种程度，用你自己的子宫，用别人的子宫，用自己的卵子或者别人的卵子，都可以解决，别把这个事儿当成压力，35岁到65年的时间都可以，别着急，只要健康，自己身体没啥问题都可以，所以需要锻炼身体，就容易控制。但是我们得了解，情商很重要，你刚才说的像小孩讨论。比如，他妈妈有病时，打破脑袋都可以突然闯到那儿探望，给他一个惊喜。

72. 来访者：他说不行，我怕我去了他生气。



73. 张道龙医生：这就是情商，我跟你说怎么做，官不打送礼的，举个例子，他妈妈在床上躺着，你买一个能够在身下放的气垫，让她不得褥疮的，那个东西放上，跟她妈说，我是他女朋友，我没通知他，就想为您做点啥，要不心里感到难过；护工说容易得褥疮，我给你放上。难道他会跟你吵一架，说凭什么孝敬我妈，咱俩没定下关系，你怎么对我妈好？我没见过这样的男的。人家不让去，你就不去，说明你不会“溜须拍马”。

74. 来访者：当时我本来想着去，他说不要去了。

75. 张道龙医生：我不是给你讲具体的事儿，我举例子来说。

76. 来访者：他直接说别来，直接到我这儿。

77. 张道龙医生：你到现在还没明白，我只是给你举个例子，明白怎么拍别人的马屁。你太直接了，男人反对你，不是说反对有个人对他妈好。你不年轻漂亮是一回事，对他妈好是另一件事儿，没什么可反对的。他不愿



意你这么做，因为你们现在还没定下来，他有很多考虑。但你对他妈好，怎么会反对呢？要明白他反对的是什么，不反对的是什么。人喜欢当面一套，背后一套，但没有任何人反对人家对他妈妈好。他妈得病的时候，你过去看，不是说巴结或者失去尊严，但夫妻之间是跟其他人不一样的。你要对同事这么做，就显得有问题，而溜老板也不恰当，但假如你想嫁给他，你对他好点儿，肉麻点儿，都是正常的。比如，约会晚了，我就陪陪你，再自己单独回去，不是非得男人送。

当然，并非说你一定要这么做，只是说你要“巴结”一个人，就要知道怎么做，这叫情商，什么叫投其所好、拉拢感情、官不打送礼的，这些事儿都是小事儿，鸡毛蒜皮的事儿。通过这个来分析，什么时候必须屈尊一点，那就是想追求一个人的时候。倒过来，别人追求你也是一样，没结婚时，男的对你跑得多勤快，肯定想溜须拍马啊。



78. 来访者：我觉得他刚开始对我太好了，让我觉得我自己真的很轻松就得到一份感情。事后得不到了，就变成另外一个样子，感觉非常不自然。

79. 张道龙医生：别人对你好的时候，我们换一种方式对别人好。男人对你好，想得到的是另一种回报，可能感情上需要你更温柔一些。这种交换都要靠情商去理解，不是智商，这不是一对一的，比如今天我请你吃顿饭，明天就该你送我了，这可不是家庭作业。这要靠情商理解对方需要什么。

总之你给对方想要的，对方给你想要的，这是比较默契的感情交换，反过来，不管他怎么虐待你，你都对他好，那也不对，叫作没有原则，需要适可而止，这需要用心体会，提高情商。否则你跟我说，我该做的都做了，我跟他妈什么关系都没有，我都做了，这已经是最大的努力了，就会有问题。而你男朋友学习不好的事儿，你可以帮人帮到底，而不是嫌弃，重要的是，你得知道，他有这个不足，也有别的长处，怎么来取长补短



短。当然，谈恋爱首先要有做人的尊严，这没有问题，认为男人应该对女人好，碰到好人时也没有问题，但有时候不一定碰到大气、慷慨、照顾小妹妹的男人，有人会斤斤计较，这时候就得明白，不论你要一个大气的男人还是斤斤计较的男人，都是自己的选择，我们不做价值评判，但我们要知道，怎么才能得到我们想要的，这都需要情商。

今天分析完，大概你有两件事儿要改进，第一，情商慢慢提高；第二，生小孩没问题，越早越好；第三，你条件这么好，值得有一份好的感情，能得到，要有策略，比如使用专业婚恋网站，一次性多约几个，这类网站一次性可以约许多合适的人选，有付费的，有不付费的，付费的服务质量更好，还有咨询师，有红娘帮你找。这是短期的寻找，之后的婚姻还得靠你自己。

我不认为谈三个男朋友就好像这辈子没整成功，没有这种事儿。在美国一个人一辈子平均谈四到六个恋人，你连均值还没达到呢，别气馁。你需要改的是策



略。三种女人最容易嫁人，第一，特别能黏人，让人感觉自己高大上，整得像将军似的。第二，智商上非常平等，能交流，注重精神生活，讨论哲学的事情，对社会的看法，大家都爱找伴儿，找精神伴侣，愿意交流的，要是你有这些能力，别人觉得你说的话有意思，第二天还想听你的见解，愿意跟你聊天。第三，对于有恋母情结的男人，女人特别能照顾他，有男人愿意吃这一套，跟第一种类型相反。这三种最容易找到恋人。得慢慢琢磨，交往过程要怎么弄，如果不知道，专业婚恋网站也有分析师，帮你弄清楚想要什么。

80. 来访者：老师我觉得谈恋爱真累。

81. 张道龙医生：也不累，一个搞科研的人，一天在实验室工作几天，每周至少得有五天，一年出几篇文章，两年才一篇。谈恋爱谈三个算什么？从现在开始，每周拿出4小时谈恋爱，就像工作一样，这个事儿很快搞定，周末了，选个时间谈恋爱，这个活儿都是熟能生巧的活儿。大致男女比例是一比一，问题是得有策略。你得拿



出科学精神谈恋爱，效率就高了，先找到目标，再有感情，感情都能培养出来，不像青梅竹马，先有感情后谈恋爱，再结婚什么的，正常顺序到了一定年龄，就得倒过来，提高有效性，用科学手段解决婚恋问题。

82. 来访者：是不是跟前男友完全没有可能了。

83. 张道龙医生：听起来不太可能，害怕跟你联系，躲着你。

84. 来访者：为什么躲着我，可以做朋友出来吃一顿饭。

85. 张道龙医生：你心里还想跟他一起，只是找个借口，不是找杯子，若这样，他能感受到，是找事儿来的。

86. 来访者：我没有要找事儿。

87. 张道龙医生：他会认为，你想跟他和好。

88. 来访者：我觉得他不该这么躲着我，我并不想一再找他。

89. 张道龙医生：我们不去说车轱辘话，你刚才都说了，心里还愿意跟他在一起，这个事儿对方应该也能感受



到，连我们都能感受到，别人当然也能感受到。这件事儿你可以试一次。但更需要总结一下，提高效率。别着急结婚生小孩，要总结怎么提高情商，怎么跟人相处，怎么抓住男人。你碰到下一个男人不是问题，问题是下一次怎么临门一脚，把球踢进去。

90. 来访者：之前他真的对我很好。

91. 张道龙医生：不讨论之前的事儿了，下一次再碰到对你好的男人怎么完成最后一脚。看起来几个男人对你都不错，你的问题不在于一个男人对你不错，因为你是好人，又有这么好的条件。关键是你怎么跟对你特别好的男人最后办了结婚证。要把精力放在最后，临门一脚，我们研究最后这球为啥踢不进去，你回去思考一下，有问题再回来，我们接着讨论。同时别忘了专业婚恋网站，集中精力把情绪搞好了，争取每周都去谈恋爱。你先回去总结一下，得冷静下来去想，才能举一反三，这样清楚吧。

92. 来访者：知道了。



93. 张道龙医生：好，我们先到这儿，有问题再跟我们团队联系，今天回去想一想。

94. 来访者：谢谢您。

95. 张道龙医生：没问题，你今天谈得很好。

这是一个没有“患者”的案例。失恋很常见，失恋后痛苦的人也很常见。但并非所有人都能尽快走出情绪的阴霾，理性地看待前段感情，并总结出经验和教训。案例中的女孩学习和工作上都很优秀，智商较高，但情绪蒙蔽了她的理性，陷入纠结境地，显出情商的欠缺。咨询师的工作是帮助她提高自省力，今后能走得更顺利。即便她暂时还没有明确的改善动机，这颗种子在未来某一天，就可能帮到她。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：+86-18911076076）



张医生点评·督导

- ◇ “生物—心理—社会”，说起来容易做起来难。
- ◇ 现场做完咨询，张医生带大家看到咨询过程中的知识亮点，今后我们自己也能用上哦！
- ◇ **这个咨客不是“患者”**

这个咨客没有任何“精神障碍”，但也需要概念化她的模式，才能有效帮助她。

38岁的“女孩儿”错过大学最好的恋爱季，又浪费了全部研究生的时光纠结于一个男人身上。她早该明白“要么全盘接受要么尽早分开”，却高不成低不就地蹉跎了岁月。现在第三次失恋，也是因为她情商不高，没有把握好人之常情，不懂恋人间的正常交往。几次恋爱全部是在谈婚论嫁时分开了，自己也38岁了。

好的心理咨询师，能够客观地提醒她、帮助她、给予她策略。防患于未然也好，亡羊补牢也好，希望能通过咨询改变认知，让她的心找到好的归宿。



认知调整：提高情商，改变策略

从认知治疗角度分析：三恋三败，首先是败在情商。例如第三任男友妈妈生病，却不知道抓住机会增进和未来婆婆的关系，不懂得“屈尊”、“巴结人”。

其次，过分固守“门当户对”标准。在找老公方面，要求各方面“配得上”自己：既要学历高，又要工作好，还要家庭背景好。这样的男人太抢手，往往可以找更年轻漂亮的女性。如果咨客愿意放下某一类标准，“目标群体”就更大了，对象自然更好找。

积极引导：只有想不到，没有生不了

张医生用积极心理学观点引导咨客：自然生产在35岁以下最好，各类并发症和先天性疾病少。然而随着医学的进步，65岁想要孩子都有可能！还举例说，一名女子小时候因地中海贫血需要治疗，遂将卵巢取出冷冻，14年后她结婚想当妈妈，又将卵巢移植回来，成功受孕



当上母亲！张医生鼓励咨客：只要你身体基础好，坚持锻炼，还有 20 年的时间可以生孩子呢！

张医师又幽默地说了一段绕口令：现在生孩子，可以用自己的卵子生，也可以用别人的卵子生，更可以用别人的精子生，还可以借别人的子宫生。只有你想不到，没有你生不了。顿时令咨客破涕为笑。

行为干预：恋爱如事业，熟能生巧

身边男性拿不上台面？圈子太小不认识新朋友？在网络社交发达的今天，专业婚恋网站、专业红娘、婚恋咨询师都能够帮上忙。

恋爱与事业一样需要经营。搞科研的人几年如一日的辛苦才换来一篇文章，谈恋爱则容易多了。张医生提醒咨客：不纠结于往日的挫败，而是从现在开始，每周拿出 4 小时谈恋爱，慢工出细活，熟能生巧。要么收获一个老公，要么收获一身恋爱技能！



哪类女人容易嫁出去

第一类，能黏人，嘴甜，让男人自我感觉良好。

第二类，智商不错，能平等交流，注重精神生活，风趣幽默，对事件有自己的见解。

第三类，很会照顾人。有的男人愿意被照顾，看似有“恋母情结”，乐意找个“姐姐型”的老婆。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：+86-18911076076）



现场头脑风暴 编撰：姚立华

以下问答，非常精彩，值得慢慢品味哦！

问题一：这个女性在访谈后期一直是车轱辘话，跟她还在沉浸在失恋状态中有关吗？经过一段时间，她就能想明白吗？

张道龙医生：跟情商有关系，跟抽象思维能力有关。改变不是即时发生的，需要她回去反思。她害怕不能生孩子，害怕孤独终老，我们就给予希望，告诉她随着科技进步，65岁都能生孩子；给她建议，利用专业婚恋网站提高相亲效率；学会投其所好，而非男人只喜欢吃米饭，你却做一桌子菜；未来婆婆生病需要人照顾，不亲力亲为就罢了，不能粘着男友不让他不回家。这些启发都需要她过后进行反思，认知改变是她整体心理面貌改变的核心。

问题二：大家都愿意找“门当户对”的，而不是只想嫁出去。虽然38岁，也希望自己在婚恋市场上是香饽饽。应该怎么做呢？



张道龙医生：如果你是蔬菜，就不能带着泥卖给大家。有缺陷的地方要弥补，有优势的地方要展现。女人35岁之前靠自然美，35岁之后靠知性美。年轻美貌不够，情商、知性来凑。但首先，要知道自己想嫁什么样的男人，能嫁什么样的男人，否则就慢慢把自己耽误了。

一般来讲，大学期间的任务就是拿一个学位，谈几个朋友。中学好好学习，大学好好谈恋爱，争取让自己在毕业前变成恋爱的“熟练工”。这样就好办了。这位来访者的情况就有些尴尬：学历较高，家庭不错，工作也不错，从另一角度来看，却又什么都不突出，沟通费劲，长期沉浸在她的痛苦中，没有幽默性格和成熟的应对策略，跟她谈恋爱肯定会很辛苦，精神上缺乏愉悦。这是她需要改善的地方。

问题三：我们也觉得跟她沟通很费劲，您能补充说明原因吗？

张道龙医生：跟她说完话之后不想继续聊，也不想跟她谈恋爱。



首先是不够直爽。问她对自己外貌的评价，她不能承认“我实际上不漂亮，中等偏下，同事们觉得太行，不太烦人，也吓不着谁”，她却要说“我的同事都夸我”。这样转圈不直白，耽误咨询师帮她解决问题。再有，如果她愿意爽快点，我有房子，对方没有房子，也可以接受，凭着自己的户口和房产找个其他方面不错的郎君也不是问题。

其次是不懂经营自己的美。女性有两种美，一种是自然美，一种是知性美。一种是漂亮脸蛋，一种是高情商智商。如果没有第一种，还可以追求第二种，很多女人长得不是最漂亮的，却有知性美，比如大伙儿喜欢会照顾人的女领导，认为这样的女性很美。

再次是来访者就像温水，既没有太多的缺点，也没有太多的优点。C明星（某香港歌星、影星）去北京，民众排队看他的摄影展。理由是他跟女明星们在一起拍的角度这么好，肯定是摄影技高一筹。他的缺点很明显了，优点也同样突出，他找女朋友有问题吗？没有问题。而来访者则有问题，恰恰因为没有太突出的优势。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：+86-18911076076）



前沿理论热点

本期继续进行 DSM-5 理论讲授。请预习创伤及应激相关障碍哦。

DSM-5 理论讲授

主讲：张道龙 编辑：许倩

强迫及相关障碍

强迫及相关障碍的患者通常有以下两个共性：第一，患者严重缺乏弹性，明显超出正常范围。第二，患者需要花费巨大的能量来维持这些不变的模式。

【强迫症】

OCD 是一种较为严重的精神障碍，人群中强迫症（OCD）的患病率约为 1.5%，略高于精神分裂症。OCD 经常与焦虑障碍和抑郁障碍共病。

一、核心特征



第一，存在强迫思维或强迫行为，或两者兼有。有时伴有抽动症。

第二，强迫思维或强迫行为是耗时的。例如，每天消耗至少 1 小时。

二、风险因素

第一，遗传的：OCD 有明显的遗传倾向，尤其是一级亲属有强迫及相关障碍的个体；以及容易焦虑、纠结、对自己较为苛责的个体。

第二，环境的：儿童期有躯体和性虐待的儿童，患 OCD 的风险较高。其次，一些感染和感染后自身免疫综合征可能导致儿童突然出现强迫症状。例如，链球菌感染诱发儿童体内的免疫反应，攻击基底神经节导致 OCD。

三、治疗

第一，心理咨询：CBT 对于轻度和中度强迫症的治疗效果较好。由于强迫思维产生焦虑，强迫行为释放焦



虑，CBT 对于此类患者的治疗目标，主要是让患者暴露于刺激源并产生焦虑，然后教会患者通过其他方法缓解焦虑，例如，做运动、听音乐、正念等。

第二，药物治疗：可用选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）治疗，代表药物有百忧解、左乐复。有时，一种 SSRIs 类药物对患者无效，另一种可能有效；但是，如果两种 SSRIs 类药物均无效，第三种通常也无效。

【躯体变形障碍】

新的研究发现，从遗传学、神经影像学、神经环路的角度来看，躯体变形障碍更接近强迫症，因此，按照病因学分类，DSM-5 将此疾病列在“强迫及相关障碍”一章中，其患病率约为 2.5%。

一、核心特征



第一，患者沉湎于自己感受到的外貌缺陷，类似于一种强迫思维。

第二，患者夸大了这些缺陷并不断出现重复行为，类似于一种强迫行为，例如，照镜子、过度修饰等。

二、风险因素

第一，遗传的：一级亲属有焦虑或强迫症的个体。

第二，环境的：儿童期受过躯体虐待、性虐待、创伤或被忽视的个体。

三、治疗

第一，心理咨询：临床发现有躯体变形障碍的患者并非每天都被疾病同等程度地困扰，而是在遇到压力时症状加重，因此，CBT 对于此类患者的治疗目标包括：教会患者如何应对压力、学会放松；假设存在缺陷的话，如何不通过手术但维持正常生活。



第二，药物治疗：过去由于将此障碍误解为与妄想有关，因此使用抗精神分裂药物进行治疗，但治疗效果不佳。现在则从病因学的角度，首选选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）治疗，代表药物有百忧解、左乐复，大部分患者症状得以缓解。

【囤积障碍】

囤积障碍是 DSM-5 中新增疾病，其患病率约为 2-3%，70%以上的患者，年龄越大问题越严重。

一、核心特征

第一，与收藏不同，持续收集或难以丢弃没有实际价值的物品。

第二，持续感觉到这些囤积的物品将来可能有用。

第三，囤积的物品占据了生活空间，导致存在安全和健康隐患。



二、风险因素

第一，遗传的：有囤积障碍的患者中，约 50%有家族史。

第二，环境的：经历过创伤或压力性事件的个体。

三、治疗

第一，心理咨询：针对患者囤积物品的强迫思维进行认知调整。

第二，药物治疗：可使用选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）治疗，代表药物有百忧解、左乐复。

第三，社会支持：请亲友或家政服务人员帮助患者整理物品、妥善保管，防止引起火灾或危害患者的健康。



【学员问题与解答精选】

Q1：您讲到强迫症通常有四个主题，清洁、对称、宗教和性，是否只有在这些方面有强迫思维或行为，才能够诊断为强迫症？

张道龙医生：不是。强迫症患者往往是先有强迫思维，随之产生焦虑，然后需要进行强迫行为来缓解这些焦虑，这是强迫症的核心特征。强迫症的主题通常集中在这四方面——清洁、对称、宗教和性。这些是最常见的主题，但并非只局限在这四个主题内，具体情况必须询问患者。此外，囤积障碍的患者同样有强迫思维，它也是一种强迫障碍。

Q2：在针对强迫症的心理咨询中，尤其是在做 CBT 的时候，经常会遇到一种情况，患者表示“道理我都懂，但我就是做不到”，这种情况该如何处理？

张道龙医生：心理咨询不是“讲道理”，而是这样的过程：例如，患者遇到脏的东西就想反复洗手，我先



带他去一个比较脏的厕所，诱发出焦虑，再将他带回我的办公室，患者觉得“很难受、很恶心”，特别想立即洗手。但是，我告诉他办公室里没有洗手的地方，因此教他放松训练，让他听音乐或做正念，很多患者做完这些之后发现不那么想洗手了，或让患者看到没立即洗手也并非那么可怕。总之，先诱发出患者的焦虑，让强迫思维暴露出来，再通过放松的方法防止患者进行强迫行为，相当于用建设性方法缓解焦虑，代替原来的强迫行为，并循序渐进地练习。此外，中度以上的强迫症患者还可以结合药物治疗。

Q3：CBT 与暴露疗法在治疗强迫症方面有何不同？

张道龙医生：暴露疗法也是认知行为疗法的一种，两者有相似的部分，也有所区别。通常暴露疗法是指让患者暴露在害怕的事物面前，而上述治疗强迫症的方法（CBT）并不一定真实或完全暴露在具体的事物或情景面前，有时只需要通常想象将产生焦虑的焦虑源暴露出



来，再加以干预即可。其次，暴露疗法不会阻止患者随后发生的行为，只是暴露在恐惧的事物面前，起到脱敏的效果。而 CBT 是先诱发出强迫思维，然后阻止患者的强迫行为，并用放松训练或药物治疗去干预患者的焦虑。

Q4：一位 60 多岁的老人，女性，因为经常洗手，每天大概要洗 10 多次，还喜欢囤积东西，舍不得扔，家人觉得很烦恼，这样的患者该怎么帮助她？

张道龙医生：这是最典型的例子，说明她得了同一个谱系的障碍，即强迫及相关障碍，药物方面可选择 SSRI s，心理咨询使用 CBT 进行治疗。

Q5：因为考虑到强迫症患者有部分思维障碍，在 SSRI 的基础上，是否有必要合并使用低剂量的非典型的抗精神分裂药物？



张道龙医生：有必要，但对于强迫症患者而言，首选药物一定不是抗精神分裂药物而是 SSRIs。因为强迫症患者不是思维障碍，强迫症与扣带回有关，而不是与多巴胺系统有关，所以非常严重的强迫症患者需要手术治疗，即切断扣带回。

有时，反复治疗效果不好，次选药物会使用非典型的抗精神分裂药物。甚至使用第三线药物（例如，苯二氮卓类）来降低患者的焦虑。但是，使用抗精神分裂药物并不是用来治疗强迫思维，而是起到了稳定心境的作用，用以降低患者的冲动性。因此，抗精神分裂药物不能作为治疗强迫症的首选。实际上，抗精神分裂药物治疗焦虑的作用比较弱，有一种药物例外——思瑞康，它降低焦虑的作用较强，但对于强迫症患者来说未被证明更有效。

总之，在使用药物之前，必须先有一个假设，即诊断与鉴别诊断，才能针对性地选择药物来治疗相应的症状。



Q6: OCD 和 OCPD 如何鉴别?

张道龙医生: 两者的核心特征都是焦虑，可以共病。OCD 患者的强迫思维和强迫行为可以将其与 OCPD 区分开。OCPD 患者虽然缺乏灵活性和效率，但是主动地、机械地追求完美。而 OCD 患者并不是自愿、乐于去做强迫行为，而是“不得不”这样做，否则会产生巨大的痛苦。即使完成了强迫行为，依然感到痛苦。并且，患者能够意识到自己是病态的、非正常的。临床工作者从精神动力学的角度，理解了患者内在的驱动力，有利于与患者建立良好的医患关系。

Q7: 如何鉴别强迫思维和妄想?

张道龙医生: 严重的强迫思维，例如，认为上完厕所不洗手就会给身体造成不可逆的损害，患者的自知力受损，达到了不可理喻的程度。这仍然是聚焦于“清洁”主题的强迫思维，在程度上相当于妄想但仍然不是妄想，妄想还具有精神分裂症谱系障碍的其他特点。



Q8：囤积障碍的患者与价值观有关吗？

张道龙医生：三分之二有囤积障碍的患者都是老年人，年龄越大越舍不得丢弃物品，而年轻人患病率较低，这肯定与价值观有关系。在贪小或贫穷的民族中，囤积障碍的患者较多。但是，此障碍首先是从英国总结出来的，美国也发现有此类疾病，这两个国家都是比较富裕的国家。可见，这并不是文化现象，而是特定的一类人年龄增长之后突显出了囤积的问题，它不是由外在条件决定的，患病的个体有其自身的原因，而文化、经济发展对某些疾病起到一定的叠加作用。

其次，精神障碍的症状往往是跨界的。许多症状在正常人群中同样存在。例如，囤积物品，正常人群中也有，超出了一定的统计学范围时就成为了障碍。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：
+86-18911076076）



大众·心理 应用热点

男孩才高三，却体弱，所以父母希望他未来稳稳地做一名享受寒暑假的教师，他却感到与自己学习生物学的理想不一致。同时，他显然满怀焦虑，步步担忧。对这样弱弱的男孩，如何唤起他略微雄壮的动机呢？

一家之言，或有谬误，欢迎开放性观点！多元的期刊社区，包容多元想法！敬请拍砖！

体弱的高三男生，学生物和当老师不矛盾

美国心理学专家：张道龙

编辑：重庆医科大学附属第一医院精神科 郝凤仪

这位高三理科男生是独生子，父母从事销售和管理类工作，对大学专业并不了解。孩子凭现在的学习成绩可考上大学，但考一本还需要努力。选择专业上不清楚，喜欢物理、化学、生物，尤其是生物。由于体弱，父母希望他将来做老师，觉得比较稳定，不希望孩子学生物，认为就业不容易。

孩子感到学习压力大，虽不影响吃饭、睡觉，但有时注意力不够集中。



美丽的困扰

男孩首先吐槽最近压力比较大，尤其上课时比较烦躁，听不进课。烦躁来源是分数的压力。他在班上能排前三名，在年级里排十来名。每年学校大学升学率百分之百。

道龙老师立即“戳穿”他：你这是美丽的困扰。对啊，明明能上大学，怎么还那么紧张？（哈哈，让学渣们怎么活？）

男孩提到，他对选择什么专业很是迷茫。道龙老师一方面肯定和鼓励他，毕竟在应试教育为主的中国非常重视学历，没有大学文凭找工作就会困难，所以男孩的成绩能上大学，绝对是幸事；另一方面，合适的专业必须既符合兴趣，又适合就业。

老师提问他：假如自由选三个专业，你会考什么？孩子说倾向于生物或化学，其次是计算机。他喜欢生物基因工程，喜欢做科研。而基因工程与计算机也可结合。



生物学专业不是很难考，所以这是好事。但做科研往往需要再读硕士，那是大三大四需要考虑的事情了。立足今天，他的成绩并无太大问题。

学生物和当老师不矛盾

接着，问题来了。孩子提到父母希望他当老师，认为生物专业就业较难。

道龙老师澄清：各个大学都需要生物老师，当老师可以教生物，这两件事不矛盾。至于孩子认为生物老师不好就业，或许是一种道听途说的误解。父母并不是这些行业的，也不是做老师的，所以很多担忧是圈外人的担忧。其实，老师要挣钱多不容易，但想当老师不是难事，因为很多人不愿意当老师，因为工资低，然而中国人口又非常多，随着二胎的放开，人口还会快速增长，当老师当然是高就业的行业。

另外，本科毕业和硕士毕业也不同。学了生物，如果还做基因工程，至少要硕士毕业才行。比如，过去袁隆平做杂交水稻，是靠自然去杂交，而现在他的儿子是



通过转基因来做。当然是过去效率低，现在效率高了。生物专业就业比较有潜质，因为可以跟医学、制药、农业、基因都能扯上关系。

这个专业读到本科，基本可以当中小学老师，而读到硕士，就可以去做跟生物有关、跟科研有关的，这样读到硕士就业面就广了。但那是五年以后的事儿，暂时不用考虑太多。

道龙老师进一步问孩子：父母想让你当老师，是否因为他们生意做得好，希望孩子安稳地过，不必考虑发财，是吗？

孩子揭示谜底，说自己身体不太好，父母喜欢当老师有寒暑假，认为对他更好一些。

道龙老师很理解他的父母，因为他相信父母最了解自己的孩子。只是强调了，学生物和当老师这两件事儿不矛盾。若是报考生物专业，竞争没那么激烈，更可以放松一些。



这孩子提的问题都透着焦虑

按道理说，孩子可算能长舒一口气了，大概明确自己可以考什么专业了，学生物和当老师也不会构成明显接的矛盾……然而，他的问题却一个个来了，透着焦虑。

首先问：我考生物系的话没什么竞争压力是吧？

道龙老师告诉他：生物专业不是大家都想考的，不是大热门，相对就好考了。

孩子又担心考外地师范大学，容易“水土不服”，而若留北京，考首师大，今年分数线 600 分，自己分数又不够，因此压力大。

道龙老师给孩子开阔思路：所有大学都有生物系，并不是非盯着哪个学校。若是留在北京上大学，那挺好，首都师大、北师大都有生物系。即便在北京周边，京津冀协同发展，高铁都很方便，等北京新机场修成了，就更容易来回。



另外，道龙老师针对他的焦虑进行认知调整：年轻小伙子离开家几年不是坏事儿，锻炼独立生活能力。

孩子进一步提到自己去外地“水土不服”。道龙老师明示他，北京的水和雾霾都是河北过来的，北京在下游，环境都一样，担心“水土不服”，更多是心理作用。南北有差别，从北到南，他身体敏感，或许水土不服，但河北跟北京水土相差就不大了。这又是认知调整，也暗示他不要一挪地方就“水土不服”。

孩子小小年纪就那么焦虑，而所谓“水土不服”跟植物神经功能紊乱有关。道龙老师提醒他，考上大学以后再想办法自我锻炼，如果真的考上河北大学了，也要锻炼身体，调整饮食，避免把自己弄得很柔弱。

接着，孩子还是摆脱不了焦虑模式，称自己身体天生有点问题，很难经常锻炼。他说自己心脏好像有点问题，但并没有明确是什么样的问题，道龙老师并没追问，只是建议他可以按照最低标准锻炼身体，如果可以走



步，那就可以做瑜伽。同时建议找内科医生确认心脏是什么问题，能容忍到什么程度。

至于孩子担心首师大分数高，担心考不上，这又是一个额外的焦虑。其实每年分数都在变化，孩子距离高考毕竟还有半年，情况不会一成不变。

因此，孩子所担忧的那些事都不构成实际的威胁。显然他是个容易焦虑的孩子，特别需要认知行为调整。

帮助学生，老师需要更多智慧

这样的学生，老师们经常遇到。我们来提炼一下道龙老师是如何帮助他的。

提炼孩子的困扰：一是自己想学生物专业，父母想他当老师，觉得两个事情矛盾，而且怕学生物专业会导致就业不易；二是觉得自己身体不好，担忧到外地读书会“水土不服”；三是虽然成绩名列前茅，对比今年的高考分数线，却感到差一把火候，虽然还有半年可以努力，仍习惯性担忧。



一元论地观察，孩子的模式中充斥了较多的焦虑，但没达到焦虑障碍，相对比较正常，学习也很顺利。

老师需要学会用认知行为疗法（CBT）和动机面询来帮助孩子。动机面询包括：孩子既然喜欢生物，就让他了解学了这个专业可以干很多有意思的事；由于考生物专业，竞争没那么强，高考更轻松；等等。

认知调整包括：学生物和做老师并不矛盾；学生物就业会比较广，尤其在读了硕士之后；而当老师也不会就不了业；所谓“水土不服”往往跟植物神经紊乱、焦虑有关，因为河北和北京水土接近，之间路程也很近；高考分数线每年都在变，况且我们还有半年可以努力；找内科医生确认心脏问题，及时干预，确定运动底线。

行为调整则在于：上大学后要注意锻炼身体和意志；如果担心心脏承受不了，可以做最低限度的运动，比如瑜伽；等等。

（参加讨论，欢迎发邮件给 zaixiandaxue@126.com，或致电：
+86-18911076076）



张医生在国内精神科医生、心理咨询师、EAP 等培训督导领域，已经深耕近 20 年，在海外，作为美国医生，行医 20 多年，中国心永远不变！部分合作组织包括：河北医科大学第一医院、河北省精神卫生研究所、中国人民解放军第四军医大学、北京大学第六医院、北京安定医院、北京回龙观医院、北京和睦家医院、北京大学心理系、中科院心理所、上海市精神卫生中心、上海长征医院（中国人民解放军第二军医大学第二附属医院）、上海交通大学心理咨询中心、上海师范大学心理咨询中心、上海奉贤海湾五院校心理咨询中心、复旦大学心理系、南京脑科医院、南京东南大学医学院、中南大学湘雅医学院、湖南脑科医院、广州市脑科医院、深圳康宁医院、东莞精神卫生中心、四川绵阳精神卫生中心、西安交通大学医学院、武汉大学医学院、河南驻马店精神卫生中心、大连医科大学、哈尔滨医科大学、陕西中医药大学、西南科技大学、伊春人民医院、好人生集团、百合网等。

在线精神健康大学

站在精神健康远程教育的最前沿

■ 中美咨询师精神科医生规范化培训班

培训时间：每周一-五 9:00-11:00 14:00-16:00 (北京时间)

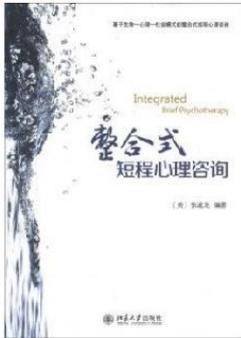
培训系统：CISCO WEBEX MEETING 随时视频回放

报名热线：+86-18911076076

由国际知名精神医学专家张道龙 Daolong Zhang MD 和美国知名教授培训、督导。张教授是美籍华人临床心理学和精神医学专家，美国注册职业精神科医生，《DSM-5》简体中文版工作委员会主席和主译。

张教授临床精神医学从业 20 多年，采用《DSM-5》进行诊断与鉴别诊断，采用整合式短程心理咨询技术，亲自为两万多中美病人和咨客提供超过十万次以上的心理治疗，是华人界第一位在国内采用整合式短程心理治疗方法，为数千位医生、临床心理咨询师和 EAP 咨询师做督导的心理医生，督导时间达 5000 多小时。

督导训练营所采用的教材，与精神健康领域——全球最前沿临床研究成果接轨，全部由张道龙医生团队著作或翻译。详见下页内容。



采用国际权威精神医学、临床心理学教材《整合式短程心理咨询》、《短程心理咨询与督导实录》（2013年）

《整合式短程心理咨询》与《短程心理咨询与督导实录》是国内第一本整合式短程心理咨询的专著和案例集，是张道龙医生率领工作团队依据临床咨询案例撰写的原创著作。书中全部案例由张医生亲自咨询，团队完成记录和整理，内容丰富，适用于婚恋情感、亲子教育、职业发展、精神疾病治疗多个领域。由北京大学出版社于2013年在国内出版。

《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）（2014年/2015年）

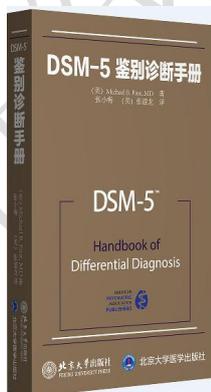
《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）于2013年由美国精神医学学会出版，是1400多位精神病学家和临床心理学家参与研究，经过十二年的努力集结而成的最权威的精神障碍诊断标准，被誉为精神医学诊断领域的《圣经》。

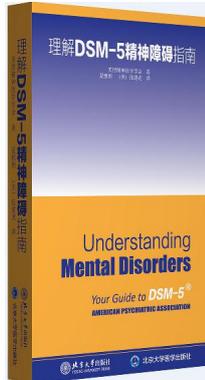
张道龙医生担任简体中文版工作委员会主席和主译。第五版《精神障碍诊断与统计手册》（案头参考书）和《精神障碍诊断手册》（全书），由张道龙医生率领的翻译团队翻译完成，由北京大学出版社分别于2014年、2015年在国内正式出版。

《DSM-5 鉴别诊断手册》（2016年）

《DSM-5 鉴别诊断手册》由美国精神科医生 Michael B. First, M.D. 著述，简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。

本书是国际最具权威的精神障碍鉴别诊断手册，精神科医生、临床心理医生和内科医生通过学习《DSM-5 鉴别诊断手册》，能更熟练掌握《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）的内容，以达到更准确诊断各种精神障碍的目的。目前，该书已于2016年由北京大学出版社正式出版。

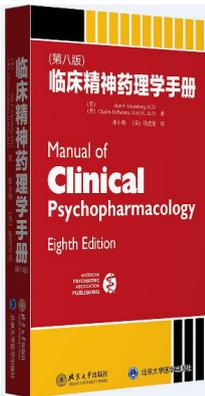




《理解 DSM-5 精神障碍》（2016 年）

由美国精神医学学会著述，简体中文版由夏雅俐博士和张道龙医生翻译。

本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，已于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《临床精神药理学手册》（2017 年出版）

《临床精神药理学手册》由美国精神科医生 Alan F. Schatzberg, M.D. 和 Charles DeBattista, D.M.H., M.D. 合著，简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。

本书是一本基于 DSM-5 精神障碍诊断的精神活性药物使用手册，是一本以通俗易懂的方式，指导医生正确使用精神活性药物的专业书籍，帮助已熟练掌握 DSM-5 精神障碍诊断与鉴别诊断的医生，对症下药，提高精神活性药物的治疗效果。计划于 2017 年由北京大学出版社正式出版。



《临床实践中的精神医学访谈》（第三版）（2017 年出版）

《临床实践中的精神医学访谈》（第三版）是美国精神医学专家 Roger A. Maeland, M.D., Robert Michels, M.D., Peter J. Buckley, M.D. 三人合著，由美国精神医学学会于 2015 年 10 月出版的临床精神医学访谈的最新版本。简体中文版由张小梅博士和张道龙医生翻译。本书基于《DSM-5》对精神疾病的定义、分类和诊断标准，更新了对精神疾病诊断的访谈纲要。访谈提纲清晰明了，访谈语言简明扼要，是帮助临床工作者快速、有效做出精神疾病诊断的访谈力作。计划于 2017 年由北京大学出版社出版。



在线精神健康大学

三大途径，与在线精神健康大学亲密接触：在线督导培训-国内现场培训-短程赴美学习！

要知道，张医生每年都会邀请世界一流的精神医学领域、神经病学领域、遗传学领域、临床心理学领域专家，到中国来讲学。

2015年中华医学会第十三次全国精神医学学术会议，就请来了美国伊利诺伊州精神医学学会主席 Dr.Jeffrey Bennett，与张医生一起，跟大家交流 DSM-5 系统如何应用于临床，天哪！几百位冷静的神内科医生变得热情似火，连会议主办方提供的免费晚餐都不去拿，只想要团团围住张医生团队，问个没完，可见，机会多么珍贵！！

张医生每年两次回国讲学，为国内学员进行集中授课与督导。《在线精神健康大学》在国内设有多个集中授课点：北京、上海、长沙。

每年会根据学员的分布情况，选择适宜的城市集中授课；每次集中授课都会安排现场个案咨询，学员可完整观摩张医生的现场咨询过程。



除了张医生在线督导、顶级专家来国内讲学之外，在线精神健康大学还经常组织——短程访美学习与交流！参加“远程督导训练营”两年以上的学员，经评审合格，会受到美中心理文化学会的邀请，赴美国芝加哥进行“整合式短程心理咨询实地训练”的短期学习，并有机会参加精神医学领域的科研学术活动或座谈会，与美国精神医学和临床心理学专家进行面对面的交流！



智慧的您，把握一切机会，快来与张医生、与高手们面对面吧！



工作团队



主编 张道龙 Daolong Zhang, MD, 毕业于美国芝加哥大学精神医学系

美国伊利诺伊州芝加哥退伍军人医学中心行为健康部主管精神科医师

美国伊利诺伊大学精神医学系临床助理教授

河北医科大学客座教授

北京美利华医学应用技术研究院院长

美中心理文化学会创始人、主席

《DSM-5》中文版工作委员会主席、主译



副主编 刘春宇 Chunyu Liu, Ph. D

美国伊利诺伊大学芝加哥分校精神医学系副教授

中南大学医学遗传学国家重点实验室特聘教授

河北医科大学客座教授

美中心理文化学会联合创始人

《DSM-5》中文版工作委员会副主席



常务副主编 夏雅俐

管理学博士，文学硕士，心理学硕士，心理咨询师

副教授、MBA 职业导师

美中心理文化学会成员

《DSM-5》中文版翻译与专业编辑



编辑 张婉 Wan Zhang, M. A.

美国伊利诺伊大学芝加哥分校传播学硕士

美中心理文化学会成员

专业中英文编辑，视频制作

许倩 · 心理学硕士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑

刘金雨 · 心理学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑

姚立华 · 心理学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》文字编辑

杜思瑶 · 文学学士 美中心理文化学会成员 · 《督导与研究》策划与编辑

张道野 · 黑龙江省伊春市第一医院主任医师，心内科主任，黑龙江省医学教育专业委员会委员

刘卫星 · 北京美利华医学应用技术研究院 CEO · 美中心理文化学会（美国）中国区总经理



《督导与研究》杂志

《督导与研究》，是国内第一本精神医学和临床心理学领域的督导专业杂志，面向的读者群体是精神科医生、心理咨询师、内科医生、护士、临床社工和广大心理学爱好者。杂志由北京美利华医学应用技术研究院和美中心理文化学会主办，编辑团队由精神医学和临床心理学专业人士组成，每期现场咨询案例皆来自张医生亲自咨询的真实个案，咨客真实姓名、身份均保密。为保证可读性和趣味性，文字内容进行了少许加工。

本杂志每期电子版都可免费获得！索取电话：+86-18911076076，邮箱 zaixiandaxue@126.com，在线精神健康大学网站 www.mhealthu.com，微信公众号：在线精神健康

明年中美规范化培训班，报名已开启！进入会议系统，整整一年，每周五天，天天看现场咨询、张医生督导！随时视频回放！加入温暖大家庭，成长路不孤单！

**还等什么？赶快拨打报名热线+86-18911076076
开启专业提升之路吧！**