



精神医学和临床心理学 督导与研究

(总 12 期) 期刊序号: 2016 年第 13 期(2016 年 4 月 23 日出刊)

主编:张道龙 执行主编:张小梅 常务副主编:夏雅俐 副主编:刘春宇



在线精神健康大学

主办单位

北京美利华医学应用技术研究院

美中心理文化学会

电话: +86-18911076076

邮箱: zaixiandaxue@126.com

网站: <http://mhealthu.com>

教育服务项目

- 张医生远程督导训练营
- 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

精神科医生和心理咨询师们, 我们坚信,

能将“无助”变成“希望”! ——在线精神健康大学



主编寄语

“无助”变成“希望”！

这次“咨询·督导”，来了一位焦虑的女教师，老公有外遇，貌似原谅他了，却还是纠结其中，如何学会向左走或向右走，而不是左右摇摆、痛苦不堪呢？“大众·心理”此次展现了两个周日督导案例引发的思考，为了选择好自己的伴侣、做好孩子的参谋，为了不把孩子养成“患者”，家长需要懂一点有用的心理学，懂一点《DSM-5》！“前沿理论热点”介绍了大家反复问到的短程心理咨询技术，本期提到5种。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，2016，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：

诊断与评估——《DSM-5》、《DSM-5 鉴别诊断手册》；

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

2. 理论 · 研究

前沿理论热点

3. 大众 · 心理

应用热点

1 不想离婚，却依旧纠结于他曾经的外遇

向左走，还是向右走？离开，还是原谅？那份焦虑，来自何方？

2 整合式短程心理咨询

本期介绍短程精神动力疗法、动机面询、认知行为疗法、焦点解决短程治疗和人际关系疗法。

3 做智慧父母，不做无知父母

从罹患精神障碍的人们身上，我们会看到或深或浅不当的养育痕迹。这些个体当然需要向前看，然而，为人父母者，是否也要反思？



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。

不想离婚，却依旧纠结于他曾经的外遇

心理医生：张道龙

编辑：刘金雨

故事：

咨客，女，35岁，小学教师。丈夫事业单位，两人育有一子。自诉约十几岁开始出现失眠，主要为难以入睡，直至本次发作前，都并没有严重影响工作学习及生活。婚后婚姻及家庭生活幸福。去年年初，意外发现老公外遇，经调解后夫妻危机基本处理完善。由此开始，咨客失眠加重，甚至三天三夜睡不着觉，脑子里不断过这些事，经常控制不住自己情绪，有些歇斯底里，经常会想到老公有外遇的事情，每每想起就会觉得心情不好，哭泣，有时候在上课的课堂上也会不自主哭泣，没有心思做任何事。自己也想回避这个事情，但控制不住，心不在焉，尤其失眠后注意力不集中，脑子反应迟钝，生活及工作均受到严重影响。去年9月首次至医院就诊，诊断考虑“抑郁



症”，予以“文拉法辛缓释片及阿普唑仑”等系统治疗，感觉效果欠佳。9月中旬开始住院两周，诊断“适应障碍-长期的抑郁性反应”，予药物“舍曲林片 100mgQd，劳拉西泮片 2mgQn”。情绪有所好转，出院后，因一直纠结老公外遇一事，做短程认知行为治疗，情绪低落大部分缓解，恢复工作。仍因想起这个事就情绪波动，为了孩子不打算离婚，但一方面待在婚姻里觉得委屈自己，另一方面感觉夫妻信任难以恢复，不知如何重建幸福家庭。

家族史：父亲年轻时有严重的神经衰弱，坚持锻炼效果非常好。

第一步，询问困扰。

咨客提到老公外遇和自己的情绪问题，但明显还在绕着走，很介意。

1、虽然张医生在咨询之前对咨客情况有大概了解，但由她亲自说说困扰，还是非常必要的。

2、咨客提到，老公有外遇的问题虽然看似风波平息，她内心却依然纠结，对工作生活仍有影响。

1. 张医生：你好，我是张医生，请讲讲你的困扰吧！
2. 咨客：你好，张医生！我和我的主治医生做过短期的咨询，她应该把我的情况都和你介绍过吧。
3. 张医生：是的，现在需要你亲自讲讲你的主要困扰是什么。



4. 咨客：事情发生了一年多了，我的情绪没有之前那么激烈了，好像逐渐淡下来了。可是有时候会控制不住、不由自主地要提起这些事，好像就是放不下，不断提醒这件事的存在，然后两个人就会闹得很不愉快，总感觉中间有隔阂，感觉心里没办法接受这件事，很委屈。想让自己要么不要想这件事了，当作没发生一样，做不到；要么就干脆分开，不要再这么下去了，也做不到。感觉老公就像个鸡肋一样，留着没啥用，丢掉又可惜。
5. 张医生：陷入很纠结的状态了。
6. 咨客：对，很纠结。
7. 张医生：现在这就是主要困扰你的事情，是吗？
8. 咨客：有时候我在办公室和大家聊天时，也经常聊到这方面的事情，大家在说笑中我就觉得没啥聊了。

第二步 澄清咨客的婚姻风波——似乎这是她最大的纠结，究竟什么情况呢？

- 1、“不介意的话，我就直接问了。”既然是来解决问题的，有时需要单刀直入地问。
- 2、原来老公的“外遇”并没有明确的延续性，基于各种因素，老公也不太可能离了婚，跟“外遇”一起。
- 3、了解咨客老公的工作性质、节奏，平常的相聚情况，原来是聚少离多。



4、了解他们有无儿女，年龄多大，父子关系如何，夫妻经济安排的情况，似乎进一步能确定咨客老公并没想彻底离开家庭。从咨客对父子关系的叙述，顺便发现咨客是个急性子，她老公跟儿子关系更好。

这是为了评估咨客的婚姻风波严重情况，以及对咨客家庭、情绪所致影响的恶劣程度。

9. 张医生：不介意的话，我就直接问了。在你看来，老公为什么会有外遇呢？外遇的对象是谁？

10. 咨客：我不是非常清楚，对方应该是一个二十多岁的、在歌厅里做事的外地女孩儿，也不知道结没结婚。他们经常去歌厅里跳舞，就认识了吧。

11. 张医生：这个女孩子没有要和他结婚，只是去跳舞时认识的，是吗？

12. 咨客：他们同事、朋友特别喜欢去唱歌、跳舞，过生日、聚会都去这些地方。

13. 张医生：这个人还在这个歌厅，你先生不和她在一起了，是吗？

14. 咨客：不可能在一起，那个人是外地的。

15. 张医生：这个人是在回老家了，还是还在你们那里？

16. 咨客：他说已经回去了，我就不太清楚了。

17. 张医生：你先生是事业单位的，对吗？



18. 咨客：是的。
19. 张医生：他平时闲着的时间比较多，是吗？
20. 咨客：也不多，我们家在县城，他工作在乡下，离我们县城还有点儿距离，开车需要 50 分钟左右吧。
21. 张医生：他是每周回家一次，还是很长时间才回来一次。
22. 咨客：他除了双休日，平时有事儿也可以开车回来。
23. 张医生：平时周一到周五大部分时间都不回家，是吗？
24. 咨客：是的，周一到周五基本都在乡下。
25. 张医生：你俩年龄相差得多吗？还是同龄？
26. 咨客：他大我几岁，今年整四十岁。
27. 张医生：孩子多大了？
28. 咨客：12 岁了。
29. 张医生：男孩儿女孩儿？
30. 咨客：儿子。
31. 张医生：该上初中了吧。
32. 咨客：是的。
33. 张医生：孩子和父亲的关系好吗？



34. 咨客：好，我儿子就喜欢和爸爸在一起。因为我的脾气比较急躁，他性格比较好。

35. 张医生：家里经济方面呢？他会把挣的钱都交给家里过日子吧。

36. 咨客：是的，他的工资卡一直在我身上。

第三步，了解咨客本身是怎样的人，评估咨客焦虑水平、睡眠问题。

1、“客观形容你自己”，可以发现咨客是个怎样的人。原来她不喜欢唱歌跳舞，她老公到歌厅找女孩，似乎得到了一定解释。

2、询问咨客睡眠与运动的关系。显然她运动量较小。

3、询问咨客在婚姻风波之前，她是不是本来就焦虑，她自己觉得关于孩子、工作什么的，都不怎么焦虑。就是老公外遇的事，最纠结。

4、询问咨客家族史，得知她父亲有类似的睡眠问题，而且明显与焦虑相关。



37. 张医生：好的。客观形容你自己的话，你是那种能歌善舞、爱玩儿的人，还是比较严肃、认真，像老师一样的人？

38. 咨客：我比较贪玩儿，教书不是那种特别严肃认真的人。

39. 张医生：你是喜欢唱歌跳舞的玩儿吗？

40. 咨客：我不太喜欢唱歌跳舞，我主要是和同事一起出去打麻将。

41. 张医生：你说自己一直都有失眠的问题，发生这件事前，甚至结婚之前就有，后来运动比较有效果，为什么不坚持运动呢？

42. 咨客：我觉得还是自己坚持不下来，稍好一点就会放松，好像不能坚持到底。

43. 张医生：运动对失眠的人效果很好，不能坚持的确是个问题。你和同事出去玩，是指体力上的那种需要走很多路或爬山之类的吗？还是其他爱好？



44. 咨客：比如这个时候哪里的风景特别好，我们就开车去哪里，然后吃吃饭，打打牌就回来了。
45. 张医生：玩的时候是拍照、赏花这类活动多吗？还是体力上走得更多？
46. 咨客：就是看哪里有好吃的，或者拍拍照就回来了，体力上活动很少。
47. 张医生：你性格急躁，爱发脾气，爱焦虑的问题有多长时间了？是先生有外遇之后变得这样了，还是在此之前就有这个毛病？
48. 咨客：性格一直都很急，做事喜欢一下子做完，很快。
49. 张医生：爱焦虑吗？比如担心孩子上学的事情，家里房子之类的事情。
50. 咨客：这方面焦虑得比较少。
51. 张医生：不一定是琢磨这些事，除了丈夫外遇的事情，其他事会经常担心、担忧吗？



52. 咨客：有段时间很焦虑，我总是想如果我俩散伙该怎么办？

53. 张医生：除了这件事，其他事情会担心吗？

54. 咨客：如果我的情况比较稳定时，我不担心这些。

55. 张医生：我不是指这件事，比如学校里涉及职称晋级，家里涉及孩子的成绩等平常的这些事会让你担心、焦虑吗？

56. 咨客：这些事我不太焦虑。我们学校属于重点学校，考试即便是倒数第一也没关系，反正平均分相差不大，每个班也就差一两分、两三分，校长也不会说什么，主要看及格率。我儿子学习还可以，我也不担心。

57. 张医生：你在学校教什么？当班主任吗？

58. 咨客：教语文的，以前做班主任，去年开始生病了，校长就没让我做了。参加工作以来只有这一年没做班主任，之前一直都是。

59. 张医生：现在可以这些工作是可以承担的，是吗？



60. 咨客：是的，我教的小学生，工作不是很有挑战性，也不是很困难。

61. 张医生：你很久以前就有失眠的问题，是吗？

62. 咨客：这个可能和遗传有关，我爸爸就这样，躺在床上很想睡，但是睡不着。脑子里总在放电影一样的，不停的想一些事情，以前的事、当天刚刚发生的事等，而且特别清晰，就像这件事在眼前重新发生一遍一样。

63. 张医生：你和父亲一样，妈妈并没有，是吗？

64. 咨客：是的，妈妈没有，我爸爸年轻时就这样。

第四步，聚焦问题，生物-心理-社会地解释并干预。

1、生物：如何缓解焦虑和改善睡眠。除了正常用药，还可以运动缓解焦虑，“背字典”改善睡眠，这个绝招不错，我们……是不是可以考虑背《DSM-5》？

2、心理：指出咨客的焦虑，用可爱的孩子和很好的感情基础来激发改善动机，一般化其婚姻风波，重构认知，看到老公 1%做错的事情之外还有 99%的优点。降低其纠结程度。

3、社会：赞同咨客现在的工作方式，不要压力太大。为了重建美好婚姻，可以调整与老公的相处方式，



发展共同的兴趣爱好。不仅换个角度想，还要换个角度去做。

65. 张医生：好的，还有其他事情要讨论吗？

66. 咨客：以前我做事情注意力高度集中，反应特别快，自从有了失眠和神经衰弱的问题后，注意力特别容易分散，好像眼神容易放空，周围人都能引起我的注意，没办法集中精力做自己的事情，和以前没办法比。以前我学习成绩好，就是因为上课的时候听课、看书注意力特别集中，记性好，现在不行了。让学生背诵的课文，以前我都能背出来，现在我也背不出来。

67. 张医生：好在学生们不知道，你作为老师考他们，他们并不考你，不能发现你的问题。如果你作为学生就麻烦了。关于药物，你现在用的是舍曲林和劳拉西泮是吗？

68. 咨客：对的。

69. 张医生：你觉得药物能让你焦虑降低，改善睡眠吗？



70. 咨客：我觉得好像睡眠有改善，但我睡得晚，每天晚上大概 12 点以后才能睡得着。
71. 张医生：舍曲林是早上吃的吗？
72. 咨客：是的，早饭之后吃。
73. 张医生：劳拉西洋呢？
74. 咨客：晚上睡觉前吃。
75. 张医生：睡觉前是几点？
76. 咨客：一般九点多就吃药了，然后我会躺在床上看书，有时候看着看着就是十一二点多了。
77. 张医生：看什么书呢？
78. 咨客：最近在看毕淑敏的书。
79. 张医生：就是北京的一个作家，是吗？
80. 咨客：对对对。
81. 张医生：你说自己背不下来教孩子的那些课文，如果晚上看这些课文会是什么样呢？
82. 咨客：备课啊，我都教了十多年的书了，那些教材都很熟悉，不用备课就可以走进教室去上课。



83. 张医生：我的意思是学生们能背下来的课文，你背不下来，如果晚上睡觉前试着念这些东西会怎么样？会烦躁或厌倦吗？

84. 咨客：没有。

85. 张医生：有没有什么东西是让你比较厌倦的？我知道大学有评副教授、教授的职称问题，中小学也分中高级教师吗？

86. 咨客：是的，我们也评职称。

87. 张医生：你现在是最高级别吗？

88. 咨客：上面还有个特级教师，那个是非常难评的。

89. 张医生：也就是说你不是最高级别的，对吗？

90. 咨客：不是，我是高级教师，上面还有个特级教师，但这个特级教师一般都评不上的。

91. 张医生：评特级教师需要外语吗？

92. 咨客：不需要。



93. 张医生：有没有什么东西是让你读的时候感到烦的？你教孩子语文，肯定要认得特别多的字，新华字典你能背下来吗？

94. 咨客：那不可能的。

95. 张医生：那从现在开始，每天晚上可以背新华字典。现在我们讨论一下你今天要解决的问题，刚才你提到失眠、焦虑、睡不好觉，和先生外遇的事情让你纠结，是你今天要解决的问题，对吗？

96. 咨客：对。

97. 张医生：我们主要从生物、心理、社会三方面来治疗。生物学的治疗上，你有焦虑、失眠的症状，又加上丈夫外遇的事情，使你的症状加重了。在药物上，舍曲林和劳拉西泮的使用是正确的，你坚持用一段时间，等症状减轻后再和医生商量减量或停药的问题，舍曲林是抗焦虑和抑郁的，劳拉西泮可以帮助睡眠，9点钟吃没问题，这个药一般是45-60分钟起作用。这是药物治疗，清楚了吗？



98. 咨客：嗯，清楚。

99. 张医生：对于经常失眠的人，睡觉前胡思乱想的人来说，好消息是你不用再去考试，不用再努力学习了，已经评上高级职称了，如果让你继续读书不是麻烦了嘛，记忆力有问题，注意力也不能集中，还睡不着觉。但现在睡前不能看毕淑敏写的这类书，她是国内的一级作家，还经常写一些和心理学有关的引人入胜的故事，这类有情节的，有故事性的小说都不适合你睡前看，而失眠的人得看那些十分钟半小时就厌倦的东西，再看就睡着了。刚才我在想让你看一下能对评职称有用的东西，但你已经几乎是最高级别了，特级教师又觉得没什么希望。一般情况下我会建议中国人看英语，外国人看中文，肯定一会儿就睡着了，但听上去英语对你没什么用，但你教语文的，新华字典肯定是有用的，那就背字典，这个一时半会儿是背不完的，但能治好你失眠的问题。新华字典背完了可以背辞海、四库全书等，总之永远都背不完，能背下来的话，对你的教学、评职称都有



好处，你想能背新华字典的老师能有几个？所以背不背得下来都有好处。关于运动，必须尽快恢复，因为运动是降低焦虑和促进睡眠最好的生物学手段，而且你过去试过，非常有效，现在必须恢复，得把运动当作治疗手段，相当于用药，一辈子依赖真的药物不是好的选择，但只要是喜欢的运动，哪种都行，只要动起来就可以，要坚持做。这是生物学的治疗，清楚了吗？

100. 咨客：好的。

101. 张医生：关于社会方面的治疗，你现在在治疗、养病期间，不能特别操心，压力大，也不能每天负责很多事，所以不做班主任是正确的，充分利用你的资源，只负责你很熟悉的的教学任务，其余的事情尽量不去操心，不加班，不熬夜，这样你的精神压力会小一些。可以吗？

102. 咨客：好的。

103. 张医生：关于心理方面的治疗，你本身就是个爱胡思乱想，爱纠结的人，丈夫就算没有外遇，你也总是睡



不着觉，爱急躁，因为你家里有这方面的遗传基因。当然，外遇的事情起到了火上浇油的效果，所以你肯定受不了。我刚才询问你们的年龄和他有外遇的原因，是因为如果他们之间想在一起结婚过日子，已经有了孩子，开始转移财产，这类问题是非常可怕的，说明他打定主意了。你们并不是这种情况，而且他处于四十岁的年龄，不知你是否听说过“三十如狼，四十如虎”，这个年龄段的人是有很强的生理需求的，他上班离家有一点距离，平时还不经常回家，这类需求得找个地方来解决。我在这里不是为他找借口，也不是帮他开脱责任，而是天下的男人绝大多数都会有这样的问题，只不过大约三分之二的人都是想想，剩下的是真的去做了，这不是我说的，是成龙说的。关键是我们不能制造机会，比如他不能每天回家，你可以去找他，不影响工作的前提下，住的方面也有条件。你跑个来回也无非就两个小时，不管谁去找谁，但能解决对方生理上的需求。



第二，你丈夫在这件事上肯定是犯错误了，但现在的社会环境就这样，有时候是社交的需要，新闻上不是曝光了上海的法官去做这样的事情吗？好在他们没有长久的打算，更像是宣泄性的，一过性的，而且你们的感情基础很好，对孩子也很满意，家里的财政大权也都交给你，所有的信息都指向他不是要解散这个家庭，更像是要满足自己的某些需要，不论是社交的需要，还是生理的需要。他不认为这件事是正确的，并且后面也一直在弥补家庭，这是好事。你得在认知上这样看待，才能知道如何干预，多让他回到家里来满足，而不是去外面。

第三，关于你的纠结，在这件事上你的确是无过错方，但你这样每天下去，后果可想而知。刚才你提到了，并不想离婚，毕竟两人的感情基础很好，孩子也很好，那怎么才能不纠结呢？你换个角度来看，你先生不可能是完美的人，在这件事上他犯了错误，但他可能有99个好处，只犯了这一次错误，或者大多数都是好的，



少数的缺点，刚才听上去他只有这一个错误，我们每个人都是完美的吗？或者这世上有百分百完美的男人吗？刚才你提到自己有睡眠不好的问题，还脾气急躁，你不是完美的，不是拿你的问题和他外遇做对比，我的意思是每个人都有自己的问题。从这个角度想，这不是不能解决的问题，端正对这件事的认识。甚至让他去找咨询师或医生，让他意识到这件事对太太，对孩子的未来，对整个家庭都有严重的损失，对他的工作也有风险，未来要考虑清楚后果。很少有男人做了这种事，不认为自己错了，包括成龙都认为自己错了，这样想能帮助你放下纠结，不是天天想着他错了，自己没错。除了这件事之外，我们每个人都是有瑕疵的，每个家庭都是有问题的，只是各不相同。你这样想问题，才容易放得下。这件事是当今这个社会很多人都去做的，你们那里也不是只有他犯这样的错误，事情已经发生，接下来如何过好以后的生活，如何吸取之前的教训，才是现在要考虑的，而不是把关注点放在过去。你提到自己和同事



们喜欢打牌，他喜欢和同事们唱歌跳舞，他喜欢的东西是不是你都不感兴趣，以后是否可以创造机会大家一起出去玩儿，打牌、唱歌跳舞、旅游等，家里的活动多了，他去外面宣泄的机会就少了。否则，所有的需求在家里都难以得到满足的话，他就容易去外面寻找机会。毫无疑问，我在这里不是评判你俩谁对谁不对，我的意思是这样去想问题，你才能走出来，而不是纠结在这件事上，长期像现在这样下去，可能自然就走向离婚了，孩子也会受到影响，这不是你想要的结果吧。我这样分析你能接受吗？

104. 咨客：可以的，换个角度看问题，是吗？

105. 张医生：对，不仅要换个角度想，还得去做，刚才提到是不是对方有这方面的需求，如果他喜欢性生活，却得不到，这不就容易出问题吗？“三十如狼，四十如虎”，是否他的欲望强一点，你弱一点？人经常焦虑、失眠就容易欲望低一些，如何解决他的生理需求问题？不从对与错的角度看问题，而是出了问题该怎么解决？



怎么让以后的生活更好？更何况你们之间还有个可爱的孩子，两个人的工作都很稳定，拿着人人都羡慕的“铁饭碗”，这样的家庭就在等着成功呢，只有这一件事怎么就过不去了呢？别人的家庭可能没有外遇的问题，但也会存在很多其他的问题。更何况你们的距离只在一小时之内，如果经济状况没有问题，两人在中间的宾馆见面还能更新鲜，当作度假、度蜜月了。这样分析清楚吗？

106. 咨客：嗯，很清楚。

107. 张医生：好的，大致上就是生物、心理、社会方面的治疗，回去之后按照我们刚才讨论的方法去做，有问题再和我们联系，好吗？

108. 咨客：好的，谢谢你！

109. 张医生：不客气，再见！

110. 咨客：再见！



婚姻中的纠结，情绪容易占主导地位。选择，要么左，要么右，如果不左不右，就只能成为“鸡肋”。这时尤其需要智慧的点拨。

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

在线精神健康大学



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！

她以前并非真的不焦虑

- ◇ 咨客在丈夫有外遇前就经常失眠，性格急躁，且有失眠的家族史，注意力不集中，记忆力减退，是个爱焦虑的人。丈夫有外遇的事情明显起到了火上浇油的作用，加重了她的失眠和焦虑。



生物：药物+运动+背字典

- ◇ 关于咨客的困扰，本次咨询分别从生物、心理、社会三方面提出了治疗方案。
- ◇ 生物方面，关于药物治疗，咨客正在服用舍曲林和劳拉西泮，前者治疗焦虑和抑郁，后者有助于睡眠，需要坚持服用一段时间，直到症状减轻且稳定后



和医生讨论减量或停药的问题。咨客有失眠的家族史，父亲和自己都试过运动的办法，而且效果非常明显，所以运动要马上恢复，当作治疗手段。咨客之前睡前看毕淑敏的小说，这类有情节的小说，不利于睡眠，反而会刺激大脑，所以不适合失眠的人看。作为小学语文老师，睡前背新华字典，一方面有助于睡眠，另一方面对工作和未来评职称有一定的帮助。

心理：重构认知

- ◇ 心理方面，用认知行为疗法帮助咨客分析丈夫是怎么回事，为什么会有外遇，咨客该换个角度看待这个问题，把关注点放在接下来该如何生活得更好，而不是继续纠结于过去，纠结丈夫的错误。挖掘咨客的正向资源，调动她改变的积极性，两人都有稳定工作，都是铁饭碗，十几年的感情基础也很好，孩子也非常好，丈夫出了这件事后做的都是弥补家庭的事



情，并没有要解散家庭，只要两人愿意，这个家庭正在走向成功，怎么能每天关注这个错误不放呢？

社会：保持低压力的工作环境

- ✧ 社会方面，咨客目前正是治疗和养病期间，不适合做班主任，不适合做非常操心、负责的工作，更不能加班、熬夜，利用自己的资源，只负责非常熟练的教学工作即可。

（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：张小梅

以下问答，非常精彩，值得慢慢品味哦！

第一问 为什么没讨论完美的婚姻？

Q1：这个咨客总是纠结于丈夫出轨的问题，经过本次咨询的澄清和讨论，给了很多有效的建议，而且听上去咨客也都接受了，让这个案例更具体化、形象化，可操作性更强，而不是停留在讨论理论上完美的婚姻应该怎么样，这点让我很受启发。

A1：我们还是要看咨客自己怎么选择，如果她非要选择离婚，我们的咨询思路可能不同；但她明确地说不想离婚，就想知道如何放弃纠结，我们不能火上浇油说这种人怎么能原谅？那她回去岂不是更睡不着了？这时咨询师更关注如何解决咨客的困扰，接下来该怎么办。丈夫为什么出轨？什么打算？经过询问这个男人并没有想要放弃家庭，只是去歌厅玩的时候认识个女的，很多人去那种场所都想性生活，只是没能真的去做而已，这样想问题可以“大事化小”。但实际上这个问题很严重，得让男士知道这么做的风险很大，很可能会失去工作。咨客在这期间争取时间，改善夫妻关系，我们更关注接下来的生活如何能令彼此都做得更好。咨客是个非



常焦虑的人，因此，咨询时要“举重若轻”，强调解决方案，让咨客看到希望，还有很多事情可以尝试去做，多看到自己拥有的正性资源，而不是一味地强调理论上完美的婚姻是什么样。

第二问 假如是妻子有外遇，怎样帮助丈夫？

Q2：社会上这样的事情非常普遍，假如咨客换成丈夫，妻子有外遇了怎么办呢？

A2：道理是一样的，咨询方法与性别没有关系，和事情有关系，所以治疗上一样的。经社会学家调查，男女在这方面不一样的地方在于，男人关注性，也就是说“好色”，与不爱的人性生活、一夜情等完全没问题；而女人更关注关系，多数是先爱上一个人，然后有性。遇到你说的这种情况需要评估，女人只是临时找人宣泄一下的概率很低，在这件事上男女比率差距非常大，几乎能达到9:1，女人一般都容易喜欢上这个男士，性只是一部分。如果这个女人从事的是这类工作除外。

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



前沿理论热点

编辑 许倩

最近张道龙医生在几场演讲中，经常被问到“整合式短程心理咨询”的理论及应用问题。

这里我们将张医生讲的常用短程心理咨询方法汇总，本期先介绍 5 种。

整合式短程心理咨询

作者 张道龙

一、短程精神动力学

寻找和干预病理模式。根据现代医学“生物—心理—社会”模式的观点，人的生物学因素（遗传基因）是先天的因素，固然对人起到决定性的作用。然而，心理因素（如防御机制）、社会因素（如所处时代、家庭环境等）这些后天因素，同样会对人成年后的生活产生重要的影响。短程精神动力学的核心功能就是寻找来访者潜在的、隐晦的病理模式，诸如来访者的困扰是否长期存在，问题是否重复发生，是否存在某种特殊的模式



或关系，这些模式或关系是如何形成的等等，在此基础上，教授来访者应对困扰的技巧或解决问题的方案。

二、认知行为疗法 (CBT)

寻找病因学因素并调整来访者的认知行为疗法，不仅是治疗方法，也是病因学理论。认知行为疗法认为“认知”会导致人产生一系列的情绪、行为上的变化，尤其是负性的认知会导致人产生焦虑、抑郁等负性情绪。例如，抑郁的人对自身的评价会显著偏低、过度负性；而焦虑的人则会感觉自己总是处在即将发生的危险状态之中，夸大自身面临的风险。

三、动机面询 (MI)

破除来访者的阻抗行为。科学家发现，人们自己找出理由说服自己去改变，效果往往好于别人给予他的理由，这就是动机面询的理论假设。动机面询认为人的改变可以分为几个阶段：“现状”阶段、“犹豫不决”阶



段、“承诺”阶段、“尝试改变”阶段、“新现状”阶段。因此，需要了解来访者目前正处于改变的哪个阶段，只有针对不同的阶段给出具体化的建议才会有效。也就是说，咨询师不能走在来访者前面，需要与来访者处于同一个阶段，不能急于推进咨询进程，了解来访者正处于哪一种状态，再帮助来访者进入下一阶段才会比较容易。具体而言，咨询师需要让来访者自己意识到为什么改变是重要的，而不是咨询师认为改变是重要的；帮助来访者分析哪些改变在生活中是可行的，哪些是不可行的；来访者还能做出哪些更多的改变，以实现目标等等。

四、焦点解决短程治疗（SFBT）

给予来访者成就感。与其他短程心理咨询方法相比，焦点解决短程治疗相对简单、易于掌握，例如常用的“寻找例外”的技术。所谓例外，就是问题并未发生或是问题得以解决的情况，关注例外，就是要详细了解



是谁、什么时间、在什么地方、做了什么正确的事情，并鼓励来访者多做正确的事情。因此，当来访者在咨询过程中遭遇挫折时，可运用焦点解决短程治疗的方法帮助来访者建立信心，给予来访者成就感。

五、人际关系疗法（IPT）

适用于尚未达到临床诊断标准但存在人际关系困扰的来访者。人群中仅有 20%的个体达到了精神障碍的临床诊断标准，大多数个体尚未达到临床诊断标准，但可能存在人际关系困扰。因此，人际关系疗法适用于那些人际关系造成了一些问题且存在人际关系机能缺陷的来访者，而非人格障碍患者；临床工作者需要帮助来访者解决的是社交焦虑方面的问题，而非社交焦虑障碍。虽然一些研究者发现长期使用 IPT 在一些临床背景中也是恰当、有效的，但通常情况下，IPT 被作为一种短程心理咨询技术来使用。尽管 IPT 短程化的使用要求有可能会限制对某些领域的深层探索，但这种疗法的限时本质



会激发来访者和临床工作者始终聚焦于咨询目标并鼓励来访者积极做出改变。因而，IPT 可以成功地被应用于不同年龄、不同性别、不同文化背景、不同精神障碍诊断结果的个体中。

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

在线精神健康大学



大众·心理 应用热点

编辑 夏雅俐

我们精神科医生、心理咨询师接触大量普通人之后，除了医者仁心的“悲悯”不断泛滥以外，更多是从理性角度思考，发现：如果每个普通家庭、每对普通父母都多懂一些“科学的心理学常识”，就能避免很多“伪科学”的灌输和捣乱，尽早发现孩子可能存在的心理问题，尽早意识到自身的问题，改善养育方式，减少人群中“原生态”的精神分裂症患者、人格障碍患者、焦虑抑郁患者等等的数量，或是令他们即便患病，也能最大程度地减轻症状和痛苦，令自己的家庭和关系变得更健康和谐。

我们呼吁：普通人也要学点临床心理学！

这里是大众·心理，欢迎开放性的观点！多元的期刊社区，包容多元的想法！敬请拍砖！



做智慧父母，不做无知父母

从两个案例看到，个人的问题跟家庭有着一脉相承的关系。

其中，一个案例里，一家三口都很“强迫”。要是当初父亲或母亲知道自己有强迫的问题，还会找同样强迫的伴侣吗？他们还会对孩子有那么强迫的训练吗？在孩子未来寻找人生伴侣时，是否能有更确切有用的指导呢？

另一个案例里，20岁女孩的“回避型人格障碍”与从小父母“无微不至”的关系一定相关，当然，也不排除还有其他的生物性因素，比如家族遗传等。

因此，我们得不断呼吁：要做就做智慧的父母，不要做无知的父母。

当然，前提是要做一个有“自省力”的人。学习科学，不被伪科学和迷信等等带着跑，这是第一步。是啊，要是你的孩子生病了，你不送她去医院，而是去庙里要一捧香灰泡水喝，现代人用脚趾头想想，都知道不



靠谱。其他伪科学也是同样不靠谱，只是隐蔽性更强，你却以为那就是“爱”，那就是“心理学”。就是极大的误导。

学会评估心理健康水平，找到“加分”的伴侣

那么怎么才能懂点心理学，做智慧父母呢？

我们的建议是，略略了解一点世界最先进的精神障碍诊断标准。这样起码能大概评估自己的精神心理健康状态，在伴侣跟你吵架时，你能大概知道对方究竟仅仅是最近心情不好，还是长期以来都有点心理问题需要帮助；在孩子“厌学”时，你不简单地认为孩子在“偷懒”，而是也许有别的问题，需要支持和帮助。

案例一，咨客与先生结婚 10 几年，先生一直对妻子、对孩子要求完美，一旦妻子回家没有把鞋放到鞋柜里就会生气，会给妻子买书，希望妻子学习“怎样做淑女”，会因妻子在接他的路上堵车没按时间到达而发火。妻子反映先生对外平易近人、没有脾气，但本身不



爱和别人打交道，即使单位有免费旅游的机会也不愿意去，宁愿上班。两人在长时间的婚姻生活中“鸡同鸭讲”，咨客感到非常困扰，通过宗教去寻找心理的平静。

还不光是咨客的先生有问题，咨客 13 岁的儿子也令她担忧，上学之初就开始出现抠鼻子、吃指甲，甚至会把指甲盖啃掉，咨客在孩子的指甲上涂上紫药水、黄连才会有所好转。在学校跟人打交道有问题，开玩笑掌握不好分寸。学习成绩不好，处于班级里的下游。老师反映有写字障碍。很小的时候曾经测过智商，咨客不记得具体的数值，只记得是勉强及格。但是在咨客眼里，孩子很聪明，多才多艺，喜欢看军事的书籍。因为上课注意力不集中，去年开始参加一个练习记忆的课外辅导班，记忆数字能力表现突出，找回了一些自信。咨客先生对孩子目前的状况特别不满，经常批评，孩子跟父亲相处有压力。但是孩子对妈妈看不上，认为妈妈不聪



明、学历低，和妈妈在一起的时候，经常把自己的不高兴发泄给妈妈。

咨客不知道孩子是什么问题，不知道先生是否也有问题，自己又有哪些问题需要改善，而自己面对这两方面困扰该怎么办。

其实，他们一家都有强迫障碍。咨客的强迫稍微轻一些，所以她的自省力更好，愿意求助。怪就怪在，两个强迫障碍患者还能相识、相爱、结婚，这不是常见的事，而且他们生下的孩子也明显有强迫障碍。假如普通人学会更好地评估自己的心理健康水平，不健康的多去找健康的，改善自我状况，也生下相对更健康的后代，就不会出现案例中的严重问题了。

普通人稍微了解一点对“病与非病”的区分，就能更好地自助。有了子女后，也能给他们出主意，他们要找伴侣，父母把关时，一定要考量对方整体健康水平，而不仅仅是躯体健康水平。



改善家庭教养，不制造“人格障碍”孩子

许多家庭的教养方式，往往把原本没问题的孩子扭曲成问题孩子。父母虐待、忽视孩子，不爱学习，动辄说粗话，不知道感恩，这一切都会在孩子身上打下深深的烙印。他们会成功制造出精神分裂症孩子、人格障碍孩子、品行障碍孩子、对立违抗障碍孩子、焦虑抑郁孩子等等遭受痛苦的人群，而且还是原生态人群，从小没有得到任何发现和帮助，带着痛苦走到成年。

案例二，咨客是个 20 岁女孩，在校大学生，学前教育专业。父亲中专学历，电路工程类工作，母亲是大专学历，护士。她从小特别在乎别人的看法，尤其是男生的。从初中开始发展为病态，害怕别人对自己有不好的印象，害怕别人认为她古怪，有神经病等，特别害怕得罪别人，从而越来越不敢和别人说话，更不敢说出自己心里的真实想法。特别害怕与男生讲话，尤其是同龄男生，长辈没有问题，因此从不主动和男生讲话。与强势、不和善的女士讲话也紧张，不论是否同龄。高中时



还为此休学一年。曾在多地就诊，诊断“强迫障碍”，曾先后使用过舍曲林、奥氮平等药物治疗及心理治疗，症状均未见明显好转。

经过张医生问诊，发现女孩得的是人格障碍，是C类里的回避型人格障碍，与回避社交场所有关。如果她独处、或跟父母等比较亲近的人在一起，会很愉快、很放松，可是她内心向往和人社交，但是不擅长。对于焦虑、处理不好人际关系的人来说，最难的就是和异性的关系，见到同性有问题，面对异性就更紧张了。女孩说到，从小父母对她照顾得无微不至，什么事都替他做好了。

记得在上次期刊的主要案例中，一位26岁的男性也被评估为回避型人格障碍。与这位女孩相似，他从小被要求一直呆在家里，不与小伙伴玩，他常见的状态就是闷在家里看书，结果也成长为一个特别爱抱怨、想与人交往又不擅长、人际关系出现严重问题的大人。

想培养心理健康的孩子，父母必须动动脑筋了。



学有用的心理学，首先了解《DSM-5》

《DSM-5》是《美国精神障碍分类与统计手册》第五版。许多家长很重视家庭教育，可是却不知道该如何着手学习和改善。这时，中国大陆的土地上就冒出各种针对家长的培训，更多的是在“教育家长”，用非常理想的描述引导家长如何表达“爱”等等，而实际上，如果家长都不知道怎么去评估孩子现有的状况，找到隐藏的问题，那么，所有故弄玄虚的说法都更可怕！会耽误一部分真有问题孩子得到及时帮助！而另外一些正常的孩子也未必能在家长学会的似是而非的教育方法之下，得到任何实质性的好处。

所以我们在分析形形色色的家长和孩子问题之后，郑重地建议家长：

一是用科学理念取代伪科学理念。千万不可人云亦云。看到一个貌似精彩的理论，一定要去看看它是否有可靠的依据，可复制吗，在你的孩子身上可能起作用吗？科学的好处在于其实证性，可以“证实”，可以



“证伪”，而非令你云里雾里，不知所云。《DSM-5》是上千位世界顶尖的科学家和临床精神心理学工作者研究多年而产生的科学系统，有证据的就说有证据，没证据的就说在研究中。这才是科学的、有效率的。

二是在了解家庭教养对孩子可能产生的影响后，学会教育孩子的合适方法。家庭教养不当，可以把孩子变成“有病的孩子”，也可以把亲子关系变成“有病的关系”。那么，父母信科学，能尊重孩子，在实践中琢磨与自家孩子最有效的沟通方式，那就是对孩子有可能产生好影响的一个起点。“整合式短程心理咨询”，整合了全世界有效的短程咨询方法，有的只要短短几分钟就能学会，家长可以运用来跟孩子沟通。

三是据以审视自身，万一有问题，也可及时求助。孩子的问题，往往来源于家长。如果我们懂一点《DSM-5》中的精神障碍评估标准，就能在与孩子发生冲突时，审视一下我们自己：是我们自己太焦虑了，还是孩子可



能有 ADHD（注意缺陷/多动障碍）？如果有相关怀疑，赶紧求助于精神科医生或心理咨询师啊！

四是在遇到问题时，得以与医生更好地沟通。只有当父母本身有科学意识，懂得一点诊断标准，并且愿意积极与医生沟通，才能更好地帮到孩子。以最近川师大学生杀人案件为例，假如在嫌疑人还没到四川上大学之前，就能去拜访有执照的精神科医生，而不是病急乱投医，去各种奇怪的心理咨询师那里浪费时间，后面的惨剧或许就不会发生。

可见，如果家长对心理学感兴趣，而且目的是为了带好孩子，那当然就应该学临床心理学，学临床心理学，当然就要了解《DSM-5》，才能更清楚地看待自己和孩子的问题，如果觉得太专业，我们的《理解 DSM-5》很快要出版，给非精神科的医生、心理咨询师、人力资源经理、老师、父母等阅读，浅显易懂。而“整合式短程心理咨询”则是从生物-心理-社会三方面进行整合干预，包括短程精神动力学、动机面询、认知行为疗法、



在线精神健康大学
eMental Health University

焦点解决短程治疗、人际关系疗法等，本期“前沿理论热点”中就介绍了这5种，不妨一看。

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

在线精神健康大学



在线精神健康大学
eMental Health University

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：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、伊春人民医院等。

在线精神健康大学

站在精神健康远程教育的最前沿

■ 张医生远程督导训练营

督导时间：每周六 9:00-11:00（北京时间）

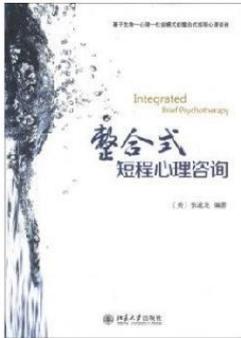
督导电话：95057（国际通用高品质全时电话会议系统）

报名热线：+86-18911076076

由国际知名精神医学专家张道龙 Daolong Zhang MD 亲自督导，他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。

张医生从业 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。



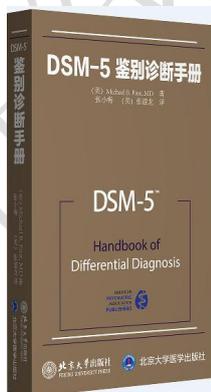
《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）（2014年/2015年）

《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》。

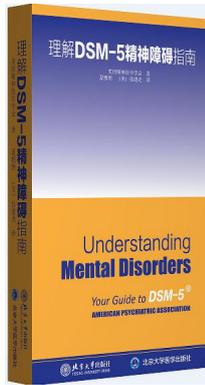
张道龙医生担任简体中文版工作委员会主席和主译。第五版《精神障碍诊断与统计手册》（案头参考书）和《精神障碍诊断手册》（全书），由张道龙医生率领的翻译团队翻译完成，由北京大学出版社分别于2014年、2015年在国内正式出版。

《DSM-5 鉴别诊断手册》（2016年出版）

《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。



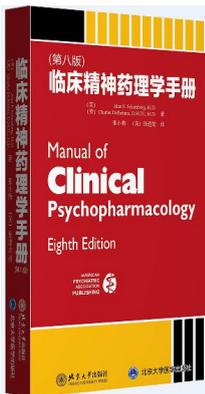
本书是国际最具权威的精神障碍鉴别诊断手册，精神科医生、临床心理医生和内科医生通过学习《DSM-5 鉴别诊断手册》，能更熟练掌握《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）的内容，以达到更准确诊断各种精神障碍的目的。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，将于2016年由北京大学出版社正式出版。



《理解 DSM-5 精神障碍指南》（2016 年出版）

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。

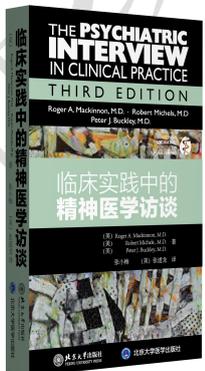
本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，将于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《临床精神药理学手册》（2016 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 2016 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. Minkinono, 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

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

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



执行主编 张小梅

北京大学精神医学博士

美中心理文化学会医务总监

《DSM-5》中文版翻译与专业编辑



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

张燕 · 中南大学湘雅医学院博士，副教授 · 《DSM-5》中文版翻译与专业编辑

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

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

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

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

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



《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，索取邮箱 zaixiandaxue@126.com。

您还等什么呢？赶快拨打报名热线，与张道龙医生面对面，开启专业提升之路吧！

您只需每周六 9：00，拨打 95057 进入全时会议系统，就可接受张医生的亲自督导啦！

加入温暖的大家庭，您的成长之路不再孤单！