



在线精神健康大学

02

eMENTAL HEALTH UNIVERSITY

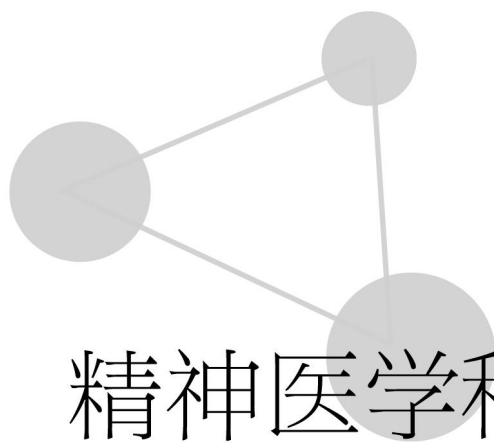
2017.2.17

(2月第2期/总第46期)

主 编：张道龙

副主编：刘春宇

常务副主编：夏雅俐



精神医学和临床心理学

督导与研究

中美班——心理咨询师与精神科医生的黄埔军校，火热招生中！

足不出户，
像美国医生一样接受训练！

欢迎登录在线精神健康大学网站**免费**查阅和下载
如需转载，请注明
“在线精神健康大学”《督导与研究》

网站 | www.mhealthu.com
公众号 | 在线精神健康



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

教育服务项目

- 中美远程督导培训班
- 美国专家国内集中讲学
- 短程访美学习与交流
- 《督导与研究》杂志

精华导读

1) 女博士事事纠结，千头万绪从何处下手

读了博士，令人钦佩，却烦恼于搞科研那摊子事，且对于未来的工作、婚恋，甚至跟妈妈的关系，都感到困扰，千头万绪，从何处开始解决？

2) DSM-5 理论讲授

本期讲解 DSM-5 中的睡眠-觉醒障碍（上）。

3) 小留学生一脑袋“问号”，老留学生跨洋解答

有的学生一问三不知，有的学生想得太多。这都需要学校咨询师懂得更多，更好地引导孩子。

栏目

咨询 · 督导

◇ “咨询与观察”看台

◇ 张医生点评 · 督导

◇ 现场头脑风暴

理论 · 研究

◇ 前沿理论热点

大众 · 心理

◇ 应用热点

在线心理健康大学简介

中美班招生

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。

案例

女博士事事纠结，千头万绪从何处下手

美国精神科医生：张道龙
编 辑：郝凤仪



故事：

来访者，女性，近 30 岁，博士在读，药学专业。父母务农，还有一个弟弟，即将大学毕业。从去年开始，来访者因为担心毕业及将来就业的问题，变得非常焦虑，在很多小事上都特别纠结，比如老师让去买些水果，她就会不停地纠结要买什么种类，在哪里买，如何包装等。目前课题进展缓慢，如果顺利，将在明年六月毕业。去年焦虑最严重的时候，难以静心做课题，休闲时也不能尽兴，总想着课题的事情。另外，来访者主诉，自己母亲性格比较强势，喜欢批评人，因此来访者一直比较自卑，总觉得自己不够好。

本次访谈，想就目前的焦虑情绪以及自己性格中的自卑问题咨询，了解该如何改善。

第一步，了解咨客的困扰。

- 1、咨客提到学习、工作方面的焦虑，令她的生活受到影响。
- 2、讨论咨客难以静下心来学习是因为什么。
- 3、咨客提及自己没想好要做什么，做博士研究感觉吃力。

1. 张道龙医生：能听清楚我讲话吗？
2. 来访者：可以的张老师。
3. 张道龙医生：好的，讲讲你的困扰吧。
4. 来访者：好的，我大概从学习、工作，这方面跟老师谈一下，学习方面，特别是过去的一年，感觉比较焦躁，感觉静不下心来学习，出去玩儿不能好好地玩，玩的时候老想着要回来看文献，好多事情没有做，周末也不能静静地休息，感觉好多事情没有做、没有学，如果坐下来，英语比较不好，看的话又看不进去，很难静下心来学习。
5. 张道龙医生：很难静下心来学习是因为身体的原因，还是因为你学这东西不感兴趣，还是担心学完以后没有什么用。
6. 来访者：首先就业目标不太明确，老是想找自己感兴趣的，但是也不知道自己对什么感兴趣，就业感觉目标不是很清晰，到底毕业以后去科研单位还是公司、高校，感觉没有很大的把握，老感觉这也不行，那也不行。
7. 张道龙医生：有这个感觉多长时间了？
8. 来访者：2015年读的这个学校，一来就想尽快确定毕业以后从事什么，如果是以后做科研，目前感觉自己做得好差，感觉自己科研能力不行，如果去高校，好学校进不去，差学校也不想去，公司，感觉自己人际不行，好纠结，不知道自己适合什么，怎么选择，越想越定不下来。
9. 张道龙医生：但是在考博士之前，你不是自己知道我想做科研，我想找工作，你好像什么也不知道就进来了？
10. 来访者：那个时候硕士的专业不是自己以后想从事的专业，就想换个专业，换个专业也挺好的，也是刚兴起的，因为涉及软件编程比较多，这方面不像我师弟，男孩子从小接触电脑，很快上手，那些软件编程，说明书全是英文的，学起来有些吃力。
11. 张道龙医生：吃力指混毕业困难还是坚持坚持能混毕业，还是继续研究有困难呢？
12. 来访者：不想混毕业，想高质量地毕业，想发文章。
13. 张道龙医生：我说的混毕业的意思，明显看着如果读博士都是这种状态，你以后怎么能做教授？
14. 来访者：是啊，也不知道自己是否太缺乏自信心了。
15. 张道龙医生：缺乏自信心是一回事，缺乏信心有时候会焦虑，而我想说的是具体做事方面，你刚才说的似乎你不如师弟，是你确实不如他吗？

16. 来访者：我感觉也是。

第二步，讨论什么是她合适的目标。

- 1、确认咨客做科研是否困难。
- 2、提醒咨客，除了做科研，凭借她的药学背景还有很多其他好的工作机会。
- 3、建议咨客选择不超过能力 20%、不低于能力 20%的工作，这样可以既不焦虑又不委屈。
- 4、向咨客解释，通过观察许多科学家的发展，发现一般是做博士后时才出现纠结，所以咨客读博士时就如此纠结，可见做科研不是最适合她的工作。
- 5、为咨客描绘生活的整体，包括学习、工作和生活，她这个年龄涉及结婚生育，而过于纠结会令其他事情变得麻烦。
- 6、咨客承认自己需要寻找合适的目标（但显然她还有不甘心，这需要她好好沉淀思考一下）。

17. 张道龙医生：第二个，你做起科研来确实很难是吗？

18. 来访者：对，英语比较差，他能够短时间内概括这个文献，我感觉很吃力。

19. 张道龙医生：你搞科研肯定有问题，做工作做不下去，看文献也有问题。一般创造性强的、素质高的、外语好的人搞科研，发表一篇文章，写完一本书，接着再不断做新的去了。而你现在这么困难，以后做科研带谁啊？以后实验室都要靠你自己建的。在现在的环境下，相当于有支持系统，咱还这么难，

往上面努力更困难了，是这意思吗？那听起来不太适合这工作了。

中国是人口特别多的国家，未来做药产业非常大，医疗产业是上万亿的规模，中国没有原研药，这市场也非常之大，我们不去做研发这部分，其他部分也有很多涉及你的药学背景，为什么你不照这样的药学知识背景去找工作？公司也好，其他也好。

20. 来访者：我们这个专业偏向临床建模统计分析，我没有静下心来钻研它，老感觉很难。

21. 张道龙医生：这是建模，咱们

未来涉及很多仿生药，都要做研究，这类你能参与吗？

22. 来访者：应该可以的，我们老师有这方面的项目，我们可以做科研，也可以做偏向统计分析、数据管理的，但感觉有些不甘心，老师也说可惜，我还想尽量努努力，从事科研、建模工作这一块。

23. 张道龙医生：别人是别人的事儿，假如我们读博士，没有师弟强，自己费了半天才读完，就说明本身不在最高的水平。别人是别人，咱们得照顾好自己的生活，不能把自己拖垮了，中国是重学历的国家，你有了博士学位，哪怕大材小用也行。而且你听起来是很焦虑的姑娘。

24. 来访者：胡思乱想、担忧。

25. 张道龙医生：就像你解数学题，挑容易的做，慢慢没有焦虑了，不耗神了。然而你现在玩的时候都静不下心来，担心耽误工作，工作时又担心师弟追上，他做得比咱好，咱这心永远都静不下来了，咱还得谈恋爱，还谈啥恋爱啊，把自己整垮了，相由心生，这样咱也不可爱了，谁敢找咱，眉毛皱着，这不好谈恋爱。所以就会变成一个耽误另一个，都麻烦。

但是咱可以做硕士做的事情，我们降一级。中国临床药理学数据不准确，是因为没有你们这批专业人才，药物公司需要你这种人，大的三甲医院也要临床数据，要你这样的人，建模也好、质量控制也好，需要你

这样懂行的人。

你压力轻了就有闲情雅致谈恋爱了。你做科研麻烦在哪儿呢？把这个做完了，下个星期又来了。但师弟是男的，让他干就干呗，你给师弟打个下手，现在是师弟，但是可能业务比你强，你搞了最热的行业，咱们不成功不要紧，只要老板成功，师弟成功，他们都成功，你上他那儿找工作不就容易了，谁都能照顾你一下，师姐人也非常好，就是计算机差，你别的方面好，帮助他就行了。我这是举个例子，咱们药物的团队，都是一群人做，在医院里光协调员就仨人，这种工作很容易，你跟他们搞好关系以后，哪个师弟成功了，哪个老板成功了，你去找份工作多容易，剩下咱们管结婚生孩子的事儿，帮助父母，人生有很多事儿要追求，干嘛非要搞科研呢，搞点实用的就行了，这样把生活都调过来了。

26. 来访者：找到适合自己的。

27. 张道龙医生：对的，什么原因呢？在你这年龄，30岁了，拿博士这么费劲，那就先把学位拿下来，中国是注重高学历的国家。抓紧谈恋爱，抓紧生孩子，这都是大事儿，抓紧找一份好工作，在你选的那个城市来看，这都是非常重要的，跟科研较啥劲？许多要强的人都容易猝死。这些事让他们男孩去做，咱们在这儿好好养家糊口，这挺好的。

28. 来访者：是，找到适合自己的。
29. 张道龙医生：对的，记住，我们往上走，最多不能超过自己能力的20%，往下，当然也不能低于20%，本来能挣十万块钱，非要五万，那可能不行，我本来能挣十万，我挣八万就非常容易，而且很轻松，这就行了，退一步海阔天空，进一步你死我活。你需要退一步海阔天空。为什么问你是否能拿下博士学位？咱“混”也把博士学位“混”下来，学位能拿到，还有好实验室，老板人脉关系又很好，搞个热的行业，这怕啥，一个城市几百万男的，找一个就可以了。所以我就说，你听起来好像有好几个问题，实际上就这一个问题，抓紧在一年之内，最多不超过两年，最短的时间内，把学位拿到，找一份好工作，睡好觉，又有了高学位，心情又好，谁不愿意找你啊。

30. 来访者：是，先把学位拿了。

31. 张道龙医生：如果倒过来，非要跟科研较劲。费了半天劲，把学位拿来，当教授了，黄脸婆了，内分泌都紊乱了，没人找了，那就麻烦了。所以不要超出自己能力上限的20%，这就是你要做的事儿。

32. 来访者：我就是不能很好地自

第三步，各种纠结扯出千头万绪，辨别主要矛盾，才能入手解决。

1、咨客提到母亲对她情绪的影响。

2、咨客提到自己容易发火，影响到与男友关系。

3、咨客提到焦虑于无法好好看文献做研究、怀疑自己强迫症，以及是否该转去做别的工作，比如SAP。

我定位。

33. 张道龙医生：现在给你参谋一下。我怎么这么快就明白了你这个情况？因为你刚才说，你现在已经很费劲了，一般做博士后的时候开始出现纠结，做了副教授，才觉得课题有点做不下去，知道自己到了上限。而你读书的时候就这么费劲，后面肯定是有问题的，我经常跟科学家打交道，能看到这些人的发展，如果在最基础的阶段，在有这么多支持系统，有成熟的实验室的情况下，你都感到压力大，那么在自己孤军作战的时候，就麻烦了，如果再让你写文章，限制你，要发表SCI论文，就会给你带来很大困难。

人生可以换个玩法，干什么都能活一辈子，用不着跟自己过不去。尤其你从硕士到博士换了专业，纵向积累不够，现在研究上也出现问题，又到了谈婚论嫁的时候，生活的事也要考虑，咱干嘛把自己逼到最后呢？认认真真，见好就收，先把学位拿到，这需要留出一段时间安排，到时需要讨论谈恋爱的事或其他事儿，回来再找我们帮忙。

4、张医生向咨客解释，这一切焦虑都可能来自她的缺乏成就感。并用“捞汤圆”比喻。说明：千头万绪，必须挑主要问题先缓解，然后再有次序地讨论和改善其他。

5、针对焦虑的缓解，提醒咨客必须规律地运动。

34. 来访者：是的。我感觉从小母亲是很强势的，比较苛责，喜欢批评人，我也越来越像她了，包括我处对象的时候，一点小事儿就容易发脾气上火，训对方，情绪很难控制。

35. 张道龙医生：父母的影响肯定是其中一部分，但你现在这情绪控制问题，有很多是因为压力原因带来的，你现在有点气急败坏，工作压力大，要是工作轻轻松松，没有择业的压力，课题也都能对付毕业，心情一好，当然情绪就能控制了。工作的压力和挫折感会转移到生活中，等把那个压力降完之后，看还剩什么。你现在的很多气急败坏情绪我认为是同一回事，工作有挫折感，对男朋友发脾气，对母亲有怨言，都是一回事，你就得想办法。母亲是农村老太太，当然苛责了，你受了高等教育，当女博士了，我们就要用理性的办法化解问题，今天肯定化解不了这个事儿，今天做的是把主要矛盾找出来，都跟你的情绪有关，我不相信你天天跟男朋友吵架是吧？

36. 来访者：很悲观，还是纠结。

37. 张道龙医生：你现在悲观的这事儿，主要在于你没有成就感，

你刚才说的这几件事儿都没有做好，来自于农村家庭，读硕士没读好，博士做得又这么困难，工作又不知道干什么，男朋友还没有谈婚论嫁，谁能有自尊心呢？

所以怎么办呢？先挑一点成功了，博士学位拿到了，高薪工作找着了，妈妈不会有变化，只是妈妈会老几年，脑袋一糊涂，没有谁跟你打架了，你又变得可爱了，钱也挣着了，房子也买了，那个时候跟现在不是处在同一种位置上了。现在你说这些东西都没有成就感，一个人没有成就感就变得自卑，一个人没有成就感，就抓紧让他做几件事儿成功，就有成就感了，自尊就高了。

女人找男人比较容易，找一个就行了，而拿一个博士学位、混一份工作不容易，先挑难的搞定。找男朋友，行了是最好的，不行就练手了，做实验搭模好几次才行。我们又没找外国朋友，找中国朋友，到处都是，失败一次两次，一回生两回熟，都没事儿。但是硬件整不好就有问题了，事业成就感没有，容易发脾气，所以我们先把事业成就感整完了。你喜欢运动吗？

38. 来访者：挺喜欢的。

39. 张道龙医生：你现在能够规定

自己每天都运动吗？每天都能跑步吗？

40. 来访者：每天给自己定的任务，老完不成，如果一天定的看五篇文章，我看了两篇，怎么看得这么少，我再多花点时间看点，老是拖，自己很想运动。

41. 张道龙医生：焦虑的人必须通过运动降低焦虑水平，运动是一定要做的，关于文章看不完怎么办？你不是有师弟吗？师姐需要帮忙，他肯定有机会显摆，以后跟他搞好关系。请他把看过的文献给你总结一下，做一下综述。我们得靠智慧，剩下时间可以运动，看文章没耽误，运动一好，焦虑一低，这事儿就没问题了，别跟自己较劲。

你今天回去想一想，我们今天讨论非常重要，张医生为什么认为我不适合继续在科研上投入，我压力又这么大，他跟我说怎么减压，减压包括三种，第一种，调整自己的认知，不适合做大事儿，我们做小事儿，把困难的事当有期徒刑，最多两年就出来了，没准一年半就搞定。出来之后需要一些资源，需要师弟，需要其他人帮忙，第二种，我们要运动，通过运动来减压，这是策略，第三种，30岁先把工作搞定，谈恋爱也不晚，或者在中间边做边谈着，不跟我妈纠结，不跟课题纠结，把身体搞好了，身体好了再去谈恋爱。

睡好觉那天，运动完了那一天再去谈，心情就会很好，所以挑好心情那天去谈，不要实验做不好的时候，不要师弟发表文章的时候，心情不好的时候不跟人家谈，这样清楚吗？

42. 来访者：是。

43. 张道龙医生：这样你回去调整一下，想一想今天说的，如果想回来继续跟我们讨论，就再约一下，一次谈太多，就变成教育了。

44. 来访者：张老师说得很有道理。

45. 张道龙医生：我是过来人，年轻的时候也是20多岁出国留学，一辈子走学术路，在战场上能打就打，不能打就不打，不要恋战，不跟自己较劲。你刚才做的是跟自己较劲，而换个战场的意思，就是不搞科研，搞其他的，干老板干不成，就跟着师弟干，你可以靠智慧来减压，自己的学位，自己的老公，自己的小孩，那都是真的，这样想完之后就比较平和。你看来是努力上进的人，已经很要强了，已经了不得了，但我们奔着35岁去了，抓紧干点别的，不只是学问这一件事儿，学术上的事儿有时要适可而止，这样清楚吧？重新衡量自己，评估一下怎么弄，然后我们下次可以接着讨论。

46. 来访者：有时候感觉自己强迫症。

47. 张道龙医生：这些都跟焦虑有关，把运动加上了，把认知调整过来，你焦虑就降低，没有那么强迫了，做科学稍稍有点强迫是好事儿，啥事儿都不急，当不了科学家，有点强迫没问题，但不能达到损害自己健康的程度，你现在说的这些事儿，都跟焦虑有关，焦虑一低，强迫、冲动也会少，强迫思维也会少，吵架的脾气也会小，工作上不觉得那么绝望，再运动运动，这样下来就进步很大，既不需要吃药，也不需要做其他的，先把这个问题调整过来，一次不能消耗太多的信息，否则脑袋就会分神，不能聚焦了。现在聚焦于调整认知，重新调整自己的工作目标，看看这个策略怎么样，消化一下，让子弹飞一会儿，回来再讨论其他的问题。

48. 来访者：好多事情各有利弊，之前谈那个对象，他有优点，有缺点，不知道怎么抉择，好纠结。

49. 张道龙医生：这就是焦虑，我们先把一件事儿——事业上的纠结解决一下，再看你到底是不是纠结爱情的事儿，**就像煮汤圆一样，漂起来的就先吃了，别搅，一搅就成一锅粥了，不要一次讨论太多，把脑子搞乱了。**

50. 来访者：现在就有困扰。

51. 张道龙医生：我刚才说的你还没有清楚，现在把它搅到一块去，

玩也玩不下去，工作也做不下去，男朋友一塌糊涂，不能着急解决这些事儿，你明天早上就要决定吗？

52. 来访者：我妈说赶快跟人家分，不要耽误人家找对象。

53. 张道龙医生：什么叫耽误他呀，男的耽误什么呀，男的多耽误点儿好，就算分手了，吸取教训了，也能找到好的。别听你妈的，一个农村老太太谈恋爱能跟你一样吗？

现在很重要的不是这样的纠结，你**一锅粥的时候，相当于从下边捞汤圆，一捞一锅粥**，你不是在正常的情绪下解决这个问题，为什么今天不能跟你讨论这个事儿，除非明天早上下最后通牒，咱俩明天见面谈分手，假如不是这样，能挺一周就一周，能挺一个月就一个月，先把事业回去想好了，把运动加上了，情绪又好一些，咱们再谈。这个事不涉及马上决定分不分，你刚才说担心耽误他，这没问题，男人不怕耽误，耽误一年，下一个找得更好，你就变成婚姻培训中心了，女的怕耽误。男的担心什么，男孩子耽误一年不会有一点问题，30岁怕什么，他又不是61岁。

54. 来访者：之前工作感觉自己不是很感兴趣，不知道自己喜欢什么，感觉小时候受母亲太强势的影响，看到SAP学生帮助计划感觉很有意义，有没有可能从事这方面的工作。

55. 张道龙医生：别看一个学一个，你现在选择什么样的专业，妈妈有影响？妈妈知道什么药理呢，她只知道农药。我们有导师、有咨询师跟你讨论，不管妈妈过去怎么强势，那是妈妈的事儿，你现在 30 岁了，自己快博士毕业了，自己有独立的思维，独立的人格，妈妈的事儿过去了，不能总去纠结，如果农村老太太控制你一辈子，那是你想被控制。

56. 来访者：我妈妈性格比较强势，看待事物消极。

57. 张道龙医生：30 多岁的药学家，被 60 多岁的老太太控制住了，这是你的问题，不是你妈妈的问题。你现在选什么专业，从事什么，都跟她没有什么关系。我刚才说了，怎么做能让自尊心高起来。农村老太太能天天影响你，肯定跟你自己有关，你跟她较什么劲？你的问题看来不是一般的问题，不是一天养成的，不能一天把这问题都解决，一锅粥，今天把这个理清楚：适合做什么专业，什么时候能毕业，怎么能够把这些压力减轻，学业上怎

么能够得到老板、师弟的帮助，怎么通过运动减压；下一个需要讨论的是解决感情上的问题。

58. 来访者：谈恋爱的时候摇摆不定，我性格比较暴躁，我找一个丑但是脾气好的可以吗？

59. 张道龙医生：为什么性格好的一定是丑的，人帅的一定是脾气暴的？没有这些事儿，你自己做得好，人家就愿意上你这儿来，你自己足够优秀，你选择面就广，把自己做好，有一个好的工作，在一个好的城市，虽然人的性格爆点儿，但本事挺大，肯定有人找你。刚才你说的是伪命题，要是你现在没准备好，去谈恋爱，就只能在差的里头寻找，自己搞好了，好的人就围着你，把自己变成桃李，来找的人就多了。你对恋爱的这个事儿，想找个什么样的，自己得搞清楚，这是我们下一次讨论的问题。如果把讨论你事业的事儿，讨论你妈的事儿，讨论你男朋友的事儿，全部搅在一起，那就一锅粥了。下次给我们打电话再约，我们期待着你继续回访。

来访者：好的。

小结

焦虑的女博士生，有各种纠结，似乎许多矛盾都搅和在一起，她头绪众多，无从下手。咨询师面对这样的个案，可不能同样

焦虑和糊涂。

张医生不忙着给她诊断是什么病，也不忙着顺着她焦虑的思路东一榔头西一斧子地解决。她有专业和工作问题、谈恋爱的问题、与母亲不和的问题……需分清轻重缓急，找到主要矛盾，先把职业成就感问题拎出来，评估并调整现实目标，在这个主要困扰缓解后，再一步步推进。而针对她的焦虑情绪，则首先建议通过规律的运动来调整。

“煮汤圆先挑漂上来的捞”，生活智慧可以转化成咨询智慧。把医生和咨询师们，把自己训练成有智慧的人，就能更好地帮助来访者哦！



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！

概念化来访者

这名 30 岁的女博士生，表现出人们常说的“高智商低情商”，读到博士，却在事业、家庭、未来的婚姻方面一筹莫展。她对每一件事都非常焦虑，以至于理不清头绪，抓不住重点，对父母有意见、对男友不满意、科研不想搞、职业没方向……乱了一辈子，不可能马上解决所有问题，所以我们要快刀斩乱麻，并且找准目标每次只解决一个问题。

生物学干预：运动

对于来访者的焦虑情绪，张医生给出运动的建议，没机会运动也要创造机会运动！可以与师门同学搞好关系，得到专业上的指点，节省出时间，用于运动或锻炼。

心理学干预：认知行为疗法（CBT）

该女性为博士学历，此类人群往往对 CBT 接受度高。张医生为她做了如下的认知调整：

学业方面，正视自身实力的不足，树立合理目标，不好高骛远，

力保博士如期毕业；

就业方面，在知晓自身弱势的基础上，可选择“降级就业”，即不做博士常做的岗位，而从事硕士的岗位，这样压力更小；也要善于利用导师、师弟等人脉资源帮助自己就业；

爱情方面，来访者处于焦虑状态，此时不适合做“分手”决定；男女恋爱怕拖延的往往是女孩子，所以她也不用担心“耽误”男方；此外对男性相貌和性格的极端评价（人丑脾气好，人帅脾气暴）也显示了来访者在情感方面的不成熟和不理智，需要进一步咨询与讨论。

家庭方面，张医生解释道，农村母亲文化程度低，有强势、苛责的性格特征，这会给来访者带来一定的影响。但是，来访者作为一名30岁有独立思考能力的博士生，完全有能力不受他人的影响和控制，应该对自己的情绪和生活完全负起责任。

面对各类压力，可选择运动或心理咨询等正确的渠道来缓解，看清当下的主要矛盾（学业、事业等），而不纠结于原生家庭给自己带来的影响。

社会干预：用好社会资源

博士学习阶段，不仅是科研思维的培养和专业知识的叠加，更是一个在专业领域内积累人脉的关键阶段。在此期间，来访者应与身边的、业内的人处理好关系，为自己将来在本领域内立足和从业打下基础。

过了元宵节，说说捞汤圆。先拣漂的捞，问题选重点

通过以上调整，可以降低来访者的焦虑水平，让来访者能运动、能睡好、身体好气色佳、脾气温和，加上本身学历高，再有个不错的工作，这样的女孩谁不爱呢？爱情问题恐怕也迎刃而解了。

我们都知道元宵节煮汤圆，处理心理问题与煮汤圆是一个道理。首先漂到水面的汤圆就是我们当下亟待解决的关键问题，而不该急于把大勺伸向锅底，看看底下的汤圆到底是怎么了。一捞一搅，得到的就是一锅粥。心理咨询中，要区分主要矛盾和次要矛盾，每次解决一个问题，而不是一锅粥地瞎忙。

在本次访谈中我们可以看到，连博士生这样逻辑思维水平很高的人群都需要心理咨询，那么中国至少 2 亿到 4 亿人都是迷迷糊糊的，心理咨询的市场非常广阔。

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

现场头脑风暴

张医生在线咨询、督导的现场，有精神科、大内科医生护士，也有来自全国各地的心理咨询师、学校老师、人力资源经理，以下问答，值得慢慢品味。

问题 1：这个来访者刚才提到她好像有些强迫，您说这个是焦虑带来的，这个来访者是否可能有强迫型人格或者 C 类人格？

张道龙医生：如果有的话也是 C 类人格了。但她目前把学习、工作、婚姻、家庭的压力都搅到一块，应把这些调整完之后，看看剩下的是什么。说追求完美，我没有看出她怎么追求完美，她做事拖沓，学业远远落后于师弟，追求及格都困难，还怎么追求完美。

追问：好像也有不少强迫型人格障碍的人，追求完美跟能力之间有落差，也会形成一些压力。

张道龙医生：诊断标准里没有一条说是追求完美跟能力之间产生的落差。追求完美是指一件事儿必须要去做好，如果她五篇文章读不完不是速度慢，而是其中第一篇文章读了 20 遍，总觉得哪块没有理解好，这才是追求完美。她不是这样的，她是外语不好不能理解文章，属于能力不足。

问题 2：这个博士生的焦虑，是否跟她的应对方式关系更密切，而不是原发性的焦虑？

张道龙医生：这我们不知道。这个人的模式是：跟所有的人、

对所有事都稀里糊涂。如果有稀里糊涂的模式，她就是典型。一个博士却受农村老母亲的影响；工作行业很热，但是她做得不好；还问“我是不是不该搞科研”，你说呢？谈到男朋友，她认为长得帅的人都脾气不好，长得丑的人都脾气好，这些听起来都是认知偏差。所以在我看来，是认知带来的焦虑，以情绪反应为主，需要先进行认知干预，看看把焦虑去掉了之后她还剩下什么，那时再看她有没有人格的问题。假如她说我跟老师的关系不行，系里人都恨我，师弟刚来三个月之后不搭理我了，我历任男朋友都不愿意搭理我，如果是这样的，可能有人格障碍。她说的不是这些，听起来像是认知上的稀里糊涂，而不是人际关系障碍。认知能决定情绪，情绪决定行为。认知能在一元论上解释她焦虑的来源。

问题 3：我特别同意您所说的认知调整，因为也有不少在现实生活中受困的人会往回看，如果碰到的咨询师一引导，就容易回忆童年，越来越陷入到“这个果是谁结出来的”陷阱，比较麻烦。您这边有一个说法特别好，叫“捞汤圆”，哪个浮上来捞哪个，聚焦主要矛盾，解决主要问题，然后再看剩下的是什么。

张道龙医生：对的，如果煮汤圆，到下边捞，结局就是一锅汤，因为全都搅和坏了，要漂起来一个捞一个，做事有轻重缓急。咱们已经决定拿博士了，就抓紧弄到学位，再结婚生孩子，这就相当于漂起哪个做哪个。如果把上面的撇开，看看下面为什么还没有漂起来，这样做汤圆，还能吃吗，一年也吃不上！事情和汤圆都是成熟一个办一

个，这样有成就感，人自然就会做事儿了，不能把自己整成一锅粥。

问题 4：关于科研方面，您说美国医生 95%从事临床，5%是科研，在中国不管是医院里头还是国企，评职称都是要发论文的。您怎么看？

张道龙医生：第一点，民营医院都不是以科研为主的医院，是中国未来的主流，是合理的方向。第二点，即使在美国，5%的人来搞科研，也要根据自己的实力智力量力而行。你听她说读博士有困难，身体有问题，文献，英语，计算机也有问题，为啥还要做科研？不要为自己纠结，不要为他人所动，要做正确的选择。

追问：做事要找到自己的爱好，自己的擅长，不要超过自己能力 20%以上的事儿，是吗？

张道龙医生：也不能低于 20%，否则不委屈了吗？身体不好，脑子不好使，计算机不行，英语也不行，这还搞啥科研？听起来比得诺贝尔奖还困难。30 多岁拿学位困难，等到 35 岁生孩子也困难了，要放弃生活中所有一切，就为了拿教授，值吗？人生要定一个小目标，先去实现了。或者定一系列的小目标实现了，有信心了，知道自己多大本事再去实现大目标。要明白自己的上限在哪儿，适可而止。

一句话，如果进一步你死我活，退一步海阔天空，我建议还是退一步海阔天空。

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

前沿理论热点

主讲：张道龙 编辑：许倩



本期继续进行 DSM-5 理论讲授。请继续预习睡眠-觉醒障碍哦。

睡眠-觉醒障碍（上）

人的一生中约 30%的时间用于睡眠，正常情况下，大部分人每天睡眠时间为 7.5-8 小时。睡眠可分为两个时相，其一是快速眼动睡眠，二是非快速眼动睡眠。而非快速眼动睡眠帮助身体恢复机能，约占整个睡眠周期的三分之二；而快速眼动睡眠期间，人会出现梦境，如果快速眼动睡眠时间过长，觉醒时个体仍然会感到疲惫。睡眠问题可以通过多导睡眠图来监测和检查。在美国，一般内科、神经内科和精神科会配置多导睡眠监测系统。

睡眠-觉醒障碍几乎与 DSM-5 中所有精神障碍都有关，共病极为常见（其次为焦虑障碍），因此，需首先排除其他精神障碍。第二，睡眠-觉醒障碍与其他科重叠最多。患者经常分散在大内科、神经内科、儿科、妇产科内，通常由精神科医生进行会诊。

【失眠障碍】

一、核心特征

第一，入睡困难或维持睡眠困难或早醒；

第二，睡眠障碍引起有临床意义的痛苦或导致重要功能损害；

第三，持续性失眠，超过三个月；

第四，每周至少 3 次睡眠困难。

第五，失眠障碍有时与情景有关，例如失业、入夏；女性患者多于男性，老年患者多于儿童和青少年。

二、风险因素

第一，遗传的：焦虑的、经常压抑自己情感的个体，一级亲属有此问题的个体。

第二，环境的：嘈杂、光线或温度不适宜的环境可增加失眠的易患性。

三、治疗

第一，行为治疗：在美国，经常使用 CBTI (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia)，即专门治疗失眠的认知行为疗法。此外，还可以使用正念减压疗法或冥想、瑜伽等方法，运用上述方法可以解决大部分此类患者的困扰。

第二，药物治疗：必要时可使用催眠药物，例如，Ambien（安必恩或思诺思）。由于苯二氮卓类药物有成瘾性，建议尽量少用。

【嗜睡障碍】

一、核心特征

第一，每天睡眠超过 7 小时，仍然感觉困倦；或每晚睡眠超过 9.5 个小时，白天仍需打盹。

第二，嗜睡导致重要功能损害或显著痛苦。

第三，嗜睡每周至少出现 3 晚，持续至少 3 个月。

二、风险因素

参见失眠障碍的风险因素。

三、治疗

第一，行为治疗：鼓励患者多做刺激性的事情，训练大脑，让大脑兴奋起来。

第二，药物治疗：必要时可使用药物，例如，Provigil（莫达非尼）或利他林。

【发作性睡病】

一、核心特征

第一，反复发作的突然睡着，每周至少 3 次，持续 3 个月。

第二，伴有猝倒发作：由于突然进入深度睡眠，肌张力松弛，清醒时会猝倒，或在大笑、情绪受到刺激时猝倒。

二、风险因素

第一，遗传的：肥胖的个体，有此类问题的家族史的个体。

第二，环境的：感染、头部创伤、睡眠-觉醒模式的突然改变等，都可能是此障碍的触发因素。

三、治疗

第一，行为治疗：日间可经常打盹，规律睡眠，锻炼身体，积极减肥。

第二，药物治疗：必要时，可使用特效药 Provigil（莫达非尼）或利他林进行治疗。

【学员问题与解答精选】

Q1：临床上经常遇到这种情况，患者的家属和医生、护士都观察到患者的睡眠比较好，但是患者却说自己整晚都没有睡，甚至用手机录像也不能说服患者，如何考虑这类患者的诊断和治疗？

张道龙医生：一般这种情况女性偏多。有时，患者主诉自己的症状更为严重，这显然不是事实，而是患者的一种感觉。此外，这类患者必须做多导睡眠图，再辅以手机录像来观察患者是否有不安腿综合征。如果检查结果一切正常，则不能用使用催眠药，必须使用心理咨询，例如，让患者练习正念减压疗法或认知行为治疗，在与患者的临床访谈中，与患者的对话互动中去帮助他们，进行生物、心理、社会的全方位干预。

Q2：在临床门诊中，对于失眠患者或者合并抑郁、焦虑的患者，

我们会用抗抑郁药,用药之后,患者每天的梦都非常清晰。那么,SSRIs对快速眼动和非快速眼动是否有一定的影响?

张道龙医生: 首先,SSRs这类药物一般建议早晨使用,这样对夜间睡眠的影响较小。但是,安非他酮对睡眠的影响较大。还可以考虑使用瑞美隆,对焦虑、抑郁和失眠都有效。更重要的是在患者有了失眠症状但还没有继发焦虑、抑郁的时候进行有效治疗。除了药物治疗,还要让患者练习正念减压,尝试环境调节等。例如,医护人员经常三班倒,影响正常睡眠,有些管理者通过改变排班制度,减少倒班的频率,由原来一周一次倒班,调整为一个季度甚至半年一次倒班。

Q3: 对于发作性睡病是否有特殊的治疗方法?

张道龙医生: 一旦科学家发现疾病的原因就容易解释了,这就是实证的好处,研究发现发作性睡病的患者中最常见的是肥胖的个体。科学家很快意识到发作性睡病与下丘脑分泌素缺乏有关,人脑中有多种激素,下丘脑分泌素是由神经多肽组成的激素。一些研究食欲的科学家发现了这种激素,叫它食欲素,因为它能够促进食欲;另一些研究睡眠的科学家也发现了它,后来证明是同一种物质,说明下丘脑分泌素起两个作用,这也解释了为什么肥胖的个体容易患发作性睡病。因此,治疗发作性睡病就是使用莫达非尼或利他林进行刺激,保持清醒的作用,对症治疗,会起到良好的效果。

Q4: 睡行症是否会伴有焦虑、抑郁或冲动等情绪性问题?如果有合并表现,如何进行诊断?

张道龙医生: 睡眠问题基本上跟所有的疾病都能共病,这种情况

需要仔细评估哪个问题在前，哪个问题在后，诊断时不能将睡眠障碍作为首选，先评估其他疾病能否解释患者的症状，一般可以观察到其中的因果关系。

Q5：过度嗜睡能否使用莫达芬尼和兴奋剂进行治疗？

张道龙医生：过度嗜睡可以使用兴奋剂和莫达芬尼。但是，兴奋剂存在容易成瘾的问题，莫达芬尼则没有成瘾的问题，因而销量非常好，神经内科、精神科、大内科都在使用。在美国，执行长时间任务的士兵，卡车司机等人群，往往使用莫达芬尼以保持清醒。此外，建议这类患者积极进行体育锻炼，多外出做感兴趣的事情。

Q6：失眠症里提到过“无恢复性睡眠”，这是由于非快速眼动睡眠不充足造成的吗？

张道龙医生：是的，有时还有其他原因，例如，频繁起夜。正常的睡眠是恢复性的，睡完之后个体觉得很舒适、很轻松，而失眠障碍、过度嗜睡、发作性睡病的患者，往往觉得醒来时就好像没有睡着一样，机能没有得到较好的恢复，即无恢复性睡眠。

Q7：许多人睡眠很好，白天在办公室午休的时候，不到一分钟就能睡着，这种情况能诊断为嗜睡吗？

张道龙医生：不能！诊断疾病要求必须引起有临床意义的痛苦并影响社会功能。诊断嗜睡不能以入睡快慢为标准，必须符合诊断标准。

（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

编辑 夏雅俐

有的高中生想得太少，什么都不懂，只知道学习，而有的高中生又想得太多太细，担心未来专业好不好学、能不能找工作，以至于无法放手去飞。今天这个咨询中，留学海外的高二女生抛出了很多的问题，而道龙老师则成了“不倒问”。

我们不能责怪孩子，原因通常在于他们没得到最合适的帮助，所以，家长和老师们，都要多多增长见识和智慧，准备伸出援手。

大众心理，欢迎开放性的观点！因为这是一个多元的期刊社区，包容多元的想法！敬请拍砖！

小留学生一脑袋“问号”，老留学生跨洋解答

美国执业精神科医生张道龙

编辑：重庆医科大学附属第一医院精神科 郝凤仪

女生高中开始在 X 国（某发达国家）就读，目前高二。父亲退休以前从事 IT 管理工作，母亲从事数据研究类工作，有个哥哥自营公司，互联网行业。女生对心理学和医学感兴趣，但对未来专业选择并不确定，希望和道龙老师就此问题进行访谈。道龙老师是美国的老留学生，在美行医近三十年，进行心理咨询及督导近二十年。

化学不好，我怎么学医

女生提到对心理学和医学这两方面都感兴趣，但又担心，自己化学成绩不够好，学医学会不会有问题？担心大学老师

可能会看重化学或某个方面的成绩，她觉得自己化学成绩没那么出众，完全只是兴趣，而不是擅长，同时她也并不知道自己擅长什么。

具体来说，她担心的是，化学成绩不好，我可能上不了生物课，上不了高等生物课就上不了解剖课，这一系列的课都是连在一起的。倒推下来，大学招生时会看我们现在的成绩，如果这一科不好，大学会因为这个而不给录取。

道龙老师得知女生才读高二，提醒她，即使学医，也可在高中毕业后读个其他本科再学医。比如，她既喜欢心理学又喜欢医学，那就先学心理学好了，医学院愿意要有心理学背景的人。心理学和医学是相关的，可以增加她的医学院录取机会。而上了大学具体选什么课，到大学第一年选课时再说。

目前不用纠结这类问题，因为这个矛盾是假的。假如女生想学的本科是地质，又没选化学课，到时想报医学院就很麻烦。

另外，由于她是女孩子，到医院上班还涉及值夜班，有体力要求。所以并非现在就完全决定的。不少人喜欢心理学，学心理学，读了心理学本科，再读心理学硕士或博士也说不定。也有人后来当记者。

假如这个女生心理学本科毕业还坚持学医学，也是可以的。但目前不用想得太细，把高中课程整体学好就行了。

哪种心理学适合女生

说到学习心理学，女生又问了：**心理学分那么多，哪个比较好找工作或更容易学一些？**

显然，这又涉及对未来担忧得过细。道龙老师告诉她，心理学在本科阶段不分那么多，一般在读硕士时才分。要是想学医，想治病救人，当然要学咨询心理学。

但在本科阶段，不分咨询不咨询，只要选择综合大学的心理系，比如芝加哥大学的心理系。而有的综合性大学甚至找一些医生来讲心理学课程，而没有医学院的大学心理系就变成跟教育有关。在国内则不做如此区分。

如果女生在本科学好心理学，到硕士、博士时选临床心理学，就可从这条线就业。同时，由于心理学是人文科学，能助人，有时新闻学院、法学院都愿意录取，医学院当然同样也愿意录取。

接着，女生又问：**犯罪心理学接触法律吗？**道龙老师再细致地告诉她，那是硕士以上、博士才学的，本科阶段是基础教育，包括人格心理学、性心理学一类的基础心理学课程。而司法精神病学、司法心理学，都是博士阶段才做。一般想找的人读到硕士就行了，但想在大学当老师，或想找十万年薪以上的工作，就需要读到博士。

另一个问题接踵而至：**法医会接触法律吗？**

道龙老师告诉她：法医跟医学有关，也天天跟律师、

罪犯打交道，当然算接触法律，但法医要验证被害人的死因，是否中毒死亡，因为什么样的原因中毒的，什么时间死的；某个人是不是强奸犯，是否留有 DNA 证据；基本上是医学，在美国，法医的任务有点像解剖尸体，不看活人，一般都是死人多，相当于病理，接近病理医生，比病理医生还多一些，因为跟犯罪都有关。法医基本上学医学病理的多，不要很大体力，要做实验、做化验。

最后，女生提出：**您能推荐几个适合女生学的专业吗？**

道龙老师告诉她三点，首先，心理学、医学、律师、记者等都适合女生，对体力要求相对比较小。

第二，除了未来的工作之外，你还要考虑兴趣。如果高中阶段就只考虑未来专业哪个容易找工作，哪个容易赚钱，女生合适什么，就可能忽略兴趣的问题，如果兴趣不足，有的专业会学不下去。所以，要首先考虑兴趣。

第三，要预估到未来会有变化。人有时候学着学着就变了，美国大概三分之一的人从上大学第一天到最后基本不变，三分之二的人都变了，大学第三年变得最多。现在不用讨论那么具体，只要知道大致选择。你所说的都是一条线上的，问题不大，心理学是软科学，学了心理学，后面选择很多，继续学心理学，或学法学、学医、当记者、当老师都可以。而心理学中的分支专业，像咨询心理学、犯罪心理学，得读到硕士再说。

学校咨询师懂得越多，越可能助人

比起其他一问三不知的孩子，这个孩子显然特别喜欢问问题。她想得比较多比较远，甚至过于细致，这就需要得到有说服力的引导。这个女孩担心自己化学成绩不好，会无法被医学院录取。但实际上，被录取不是某一门成绩决定的。十几岁的年龄，应首先考虑立足当下、努力学习，对未来有个大致把握，而非把八年、十年以后的事儿都周密地计划出来。这是高中学生不该承受之重，就像让小学生将 π 值 3.1415926……无限背下去，是没有什么用的。

道龙老师为她做了认知调整：在高中阶段应对学业方向有大致了解，却无需过分具体，在读完本科后会有对未来更清楚的方向；学了心理学本科，未来可能继续学心理学，也可以报医学院，或是进入其他专业领域，因为心理学是软科学。

学校老师、咨询师需了解国门内外的许多情况，进行跨界的知识储备，才能真正帮助到孩子，进行讨论和分析。要知道，教育应该给学生树立正确的思想观念，准备好自己，而不是做无用功或担忧十几年后、不确定的事。

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

《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阅读和下载，在线精神健康大学网站 www.mhealthu.com，微信公众号：在线精神健康

2017 年中美规范化培训班，报名已开启！进入会议系统，整整一年，每周六天，天天看现场咨询、张医生督导！随时视频回放！报名热线+86-18911076076

杂志工作团队



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
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



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、四川省精神卫生中心、绵阳三院、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、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。



■中美咨询师及精神科医生规范化培训班（中美班）

正式开课时间 2017 年 7 月 1 日--2018 年 6 月 30 日

全年滚动招生！

培训时间：每周一-五 9：00-11：00 14：00-16：00

周六上午 9：00-11：00（北京时间）

远程培训系统：CISCO WEBEX MEETING 随时视频回放

报名热线：+86-18911076076

- ◇ 全年每周都能学习
- ◇ 上午现场咨询、督导，全部真实案例；下午理论学习与讨论。周一到周四讲心理咨询或精神医学，周五请芝加哥华人医生讲授全科医学，周六请中国知名心理学专家讲实务。
- ◇ 脱产学员可现场听课，不脱产学员看视频直播学习，视频可随时回放，不受时间和地点限制。
- ◇ 规范化培训所采用的教材，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)

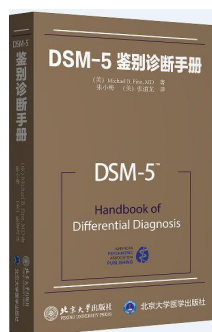
《精神障碍诊断与统计手册》(第五版)于2013年由美国精神医学学会出版,是1400多位精神病学家和临床心理学家参与研究,经过十二年的努力集结而成的最权威的精神障碍诊断标准,被誉为精神医学诊断领域的《圣经》。

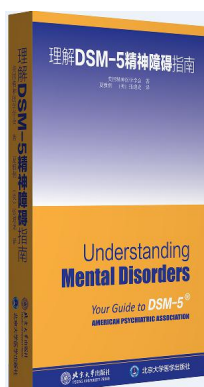
张道龙医生担任简体中文版工作委员会主席和主译。第五版《精神障碍诊断与统计手册》(案头参考书)和《精神障碍诊断手册》(全书),由张道龙医生率领的翻译团队翻译完成,由北京大学出版社分别于2014年、2015年在国内正式出版。

《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。

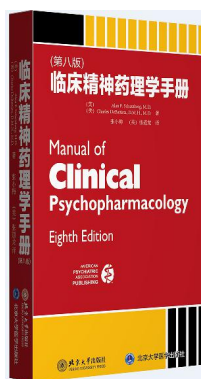




《理解 DSM-5 精神障碍》(2016 年)

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。

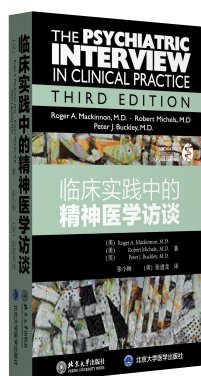
本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》(第五版)时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，已于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《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. Minkon, 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。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。

欢迎参加中美班！正式开课时间 2017 年 7 月 1 日--2018 年

6 月 30 日全年滚动招生！

您可扫描二维码获取免费试听！



加入我们，您将成为——美中心理文化学会（美国）会员、
在线心理健康大学校友！

享有的福利是：

- 1、专业成长得呵护——临床执业技能与智慧培养，一路高人扶持，督导无忧，更可与中美心理学大咖面对面；
- 2、就业机会任你选——如合格则可以被转介来访者，享多点执业支持平台，签约助人轻松搞定；
- 3、全国专业资源网——百家精神专科医院，数十万心理咨询师资源，你不是一个人在战斗！
- 4、推广、会友不停步——在线心理健康大学网站线上线下，全国和区域性活动样样有，温暖手牵手。

您咨询实操能力的提升将涵盖：

- ①简单心理问题的处理;
- ②情感咨询、夫妻关系、家庭关系及亲子教育;
- ③学生帮助计划 (**Student Assistance Program, SAP**), 各类学生行为、心理、性、成长、发展、人际关系、家庭问题的咨询;
- ⑤员工帮助计划(**Employee Assistance Program, 简称 EAP**), 各类职场问题的咨询, 如就业咨询、创业指导、职场情绪与心理问题干预、职业生涯规划;
- ⑥伴精神障碍、心理障碍或服药患者的心理咨询与治疗;
- ⑦伴各种躯体疾病患者的心理咨询与治疗。

张道龙教授简介：

美中心理文化学会 (CAAPC)、在线心理健康大学创始人, 北京美利华医学应用技术研究院院长, 毕业于美国芝加哥大学精神医学系, 现就职于芝加哥退伍军人医学中心, 与伊利诺伊大学芝加哥分校医学院精神医学系, 河北医科大学客座教授, 他是在美国获得精神医学学会少数族裔特殊贡献奖的知名华人精神科医生。

张教授临床精神医学从业近 30 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, 为千万名位医生、临床心理咨询师和 EAP 咨询师做督导的心理医生。