



在线精神健康大学
eMental Health University

精神医学和临床心理学 督导与研究

(总 05 期) 期刊序号: 2016 年第 05 期(2016 年 2 月 7 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”！

本期杂志，我们将看到一种“焦虑”，虽然目前未达到诊断标准，但足以带来强迫性思维和令人不耐烦的“絮絮叨叨”，再发展下去，就要破坏人的社会功能了。

本期我们在“前沿理论热点”中继续学习“临床精神药理学”，并非学习“药物”本身，而是学习“临床如何应用”这些药物。而“大众·心理”的话题则是“情人节和爱的教育”——《孩子也过“情人节”，爹妈心慌怎么办》，对于每位父母，或许有共鸣和启发。

医生和咨询师们，联合起来，2016年的春节，猴年大吉！哈哈，我们更关注的是——“人”，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 事业遇瓶颈，我又疑妻子有外遇，控制不了地想……

职场问题需要倾诉，凌晨睡不着，希望妻子安慰而不得。接着又发现妻子手机上“可疑短信”，还让人怎么活啊啊啊啊……

焦虑，能引起强迫性思维，陷入不断追究细节的怪圈。如何帮助他？且看正文。

2 临床精神药理学

本期继续学习“临床精神药理学”。此次内容为第二章“抗抑郁药”的总论。在美国，在所有药物和所有年龄组中，抗抑郁药是第三大常见的处方药种类，仅居于镇痛药和抗生素之后。并且，临床工作者越来越倾向于使用抗抑郁药。

3 《孩子也过“情人节”，爹妈心慌怎么办》

情人节将至，你是否已过了激动的年龄？此时此刻，若是你的未成年儿女爱上了“情人节”，你会纠结不？

本期话题，有关情人节与爱的教育。



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。

事业遇瓶颈，我又疑妻子有外遇，控制不了地想……

心理医生：张道龙

编辑：刘金雨

故事：

咨客，男，40岁出头，硕士，企业管理工作。已婚有子。毕业后工作一直很顺利，前几年因为职位的上升，工作压力较大，所以很少顾及家庭和妻子。去年开始职位再次提升，回到家希望得到妻子的关心、照顾和陪伴，都没有获得，因此经常争吵。

此时感到妻子对手机格外保护，偶然发现妻子有比较暧昧的短信，两人发生争吵。岳父母介入后（与岳父母一起生活），咨客的“挑衅”有所收敛，没想到妻子开始更换手机密码。几个月前又发现妻子有很多暧昧信息，引起咨客的追问和争吵，岳父母再次介入，尽管妻子一再否认出轨，但咨客仍陷入无尽的纠结，控制不住地想求证妻子出轨是真是假。只要妻子加班，咨客就会不放心，担心她是否与其他男人在一起。为此，每天睡不好觉，心慌，吃不下饭，瘦了十几斤。

咨客以前认为妻子是单纯的，需要他的保护，发生这些事情后，感觉完全不是一回事，包括她的父母也不同于过去的感觉。关于出轨的事情，因前段时间经常半夜质问对方，刚开始妻子还否认，后来发展为拒绝就这事进行沟通。

咨客也想为了孩子，两人重新开始，可总是能发现妻子发短信，导致现在已经严重影响工作，不知道该怎么面对这段婚姻。

第一步，询问咨客困扰——让他有“竹筒倒豆子”的机会。

张医生问了这么一句——“请讲讲你的困扰吧”，咨客就一口气说了一大篇，以下记录其实已经精简过了。可见，他有多焦虑。他说了什么呢？

- 1、由于工作上的变化，近两年状态不太好。
- 2、寻求妻子的安慰，包括睡不着时希望妻子陪聊，却得不到。
- 3、去年因为手机短信开始怀疑妻子。
- 4、岳父母也“拉偏架”，令人失望。



- 5、妻子拒绝交流。
- 6、咨客曾接近崩溃。

1.张医生：你好，我是张医生，请讲讲你的困扰吧！

2.咨客：我的家庭出了一点情况，对我来说比较突然，也比较意外。我人到中年，事业上遇到了瓶颈，前两年工作上不是很顺利，近两年自己的状态不太好，希望爱人能给我更多的帮助。我的要求也不多，只是希望她能多听听我的诉说，在我睡不着的时候能安慰我一下，但是都得不到。这样我们逐渐就变得疏远了，去年我发现了一些东西有问题，也许不能证明什么，但对方坚决不承认。当我发现更多的信息时，她还是不承认，我认为这里面肯定有问题。现在我不信任对方了，对方也是僵持状态，这个家庭对我的打击很大。以前我认为她是个需要我保护的人，突然发现自己是被蒙在鼓里的，而且她根本没有对我有任何考虑，弄得我有些走不出来。另外，这件事情她的父母介入了，对方的态度更加强硬，我不知道接下来该怎么办？对方的态度是反正‘我也没什么事，你爱怎么样就怎么样，我不提离婚，也不和你多谈，还是照样不关心，也没有要改好的行为，你看着办吧。’家里的这种情况我不知道该怎么办。还有一些细节的问题，看你要了解什么，我来回答。三周前最痛苦的时候，整个人快崩溃了，吃不下也睡不着，我找过心理咨询师，咨询之后我控制了一下，先不去怀疑，也不查这件事到底是真是假，感觉好了一些，但这件事还是梗在心里没过去，不知道接下来怎么办。

第二步，切入咨客事业发展和人际关系情况——焦虑来自哪里吗？

- 1、提问：事业如何？
- 2、得到咨客回答：有一大篇的话，说明自己偏技术，最近才有新机会，到新单位还没站稳脚跟。
- 3、澄清咨客“人际关系”方面是否存在问题，虽然咨客反复强调自己“诚实”、“开诚布公”，然而，张医生，以及静音听咨询的医生和咨询师们，都感到有些乏味，因为咨客把相同的话反复说多遍，甚至令人感到有点……“强迫”，他的同事或妻子，会不会也有昏昏欲睡或烦躁的感觉？
- 4、澄清咨客是否怀疑他人在背后说他坏话。

3.张医生：你刚提到自己人到中年，在事业上是越来越好了，是吗？

4.咨客：之前我的工作一直发展很顺，而且我是偏技术型的，不太注重人际关系和人际管理，到了某个阶段后就遇到了瓶颈。恰好在遇到这个瓶颈后，我的上层领导发生了职位调动，对我的发展也有所影响，所以最后一次提升没能上去，导致我近几年的状态都不太好。直到去年，有了其他机会，我就换了一家单位，职位也往上走了一层，但新的单位需要花很大的精力在协调和拼搏上，所以这个新的机会也不是非常稳定的阶段。我不知道是否阐述清楚了，就是之前一直走得很顺，到了某个阶段遇到了瓶颈，在瓶颈往上冲的时候，没冲上去，为此自己的心态在两三年内都没调整好。去年终于抓到一个机会，换了单位，但又需要花很大的精力在站稳脚跟上。这个机会对原来偏技术的我来说，最大的不足就是人际的协调和不同环境下的适应问题，所以这个工作也不是太舒心。也许在外人看来，物质条件都很好，但我自己知道还没能站稳脚跟，对未来发展也不是很有利。

5.张医生：原来做技术的时候比较舒服，但不能升职，现在需要偏管理了，要和人打交道，你觉得有些不稳定，是吗？



6.咨客：是这样的，在原来的公司也是技术管理，在一定的成绩范围内偏技术肯定是很舒服，毫无问题，但如果再往上走，肯定涉及的东西更多，比如大家要相互权衡，各部门之间的利益冲突等，这方面也是致使我当时没能冲上去的一方面原因吧。

7.张医生：能具体讲讲你在人际关系上到底哪方面比较欠缺吗？比如是和人聚会时不知道该聊什么？看不懂别人的真实需要和想法，不能读懂对方讲话的真实意图？还是其他什么问题？

8.咨客：你指的其他方面是什么？

9.张医生：我不是要给你多个选项，而是让你具体说说到底人际关系哪方面处理不好？是否和男士能处好关系，和女士处不好？是否不知道如何平衡几个部门或几个人的利益冲突？是否不能读懂那些表面恭维，实际上提了要求的言语？是否猜不透领导的意图？是否与别人关系变得亲近时，你不知道该如何相处等等。你指的人际关系困难到底是哪个方面？能具体举个例子吗？什么事情是让你感到非常棘手的？

10.咨客：这么说吧，我在原来的单位并不觉得人际关系处得很难，因为我这个人比较诚实，与人打交道也很开诚布公，也是在底层一步步做上去的，对那里的关系和人人都很熟悉，人缘也很好。我缺的是玩儿心眼的那些东西，当时再往上走就需要学会讲话要留半句，还要判断某些人背后的利益决定他讲话的含义是什么，这方面是我不擅长的。我的性格偏内向，不太擅长张罗或能歌善舞，人际关系并没有处得不好，身边的圈子和朋友都非常多。

11.张医生：你大概能管多少人？

12.咨客：我在公司的总部，所以只管十儿人，但这个级别放到省里的话，可能要管几百人。单位是那种总分的架构。

13.张医生：你会经常怀疑同事背后讲你坏话吗？

14.咨客：没有，我比较容易信任别人。我比较大的一个缺点就是不会主动怀疑别人。在原来的单位认识很多人，朋友也很多，如果有人讲了什么，就会有人转告给我，我也会对那个人有所提防，或者让对方很快就能感觉到和我打交道诚实些更好，而不是玩儿心眼。而在新的单位我是闭塞的，周围人都是不熟悉的，这时我发现很容易相信别人的方式让我已经吃过几次亏了。

15.张医生：你的技术是哪个行业或专业的？

16.咨客：工程师。

第三步，讨论咨客与妻子的关系——呈现问题模式

1、询问咨客，妻子的“问题”是一直存在，还是最近出现的。天哪，这个几句话的问题，又引起咨客一大串的“车轱辘话”。

2、讨论：为什么妻子人到中年，是喜欢安稳的年龄，却出现这样的关系危机？咨客提到“没法沟通”，当然，这是由于，问题回到：他反复问妻子是否真的“出轨”。这通常是个得不到“有效答案”的问题。

3、询问咨客：以前你们夫妻交流的情况怎样？咨客没有好好回答这个问题，而是提出对两人差异的认识，从前觉得“互补”，现在嫌她“忙着吃、玩、风花雪月”、不顾家。

4、了解咨客和妻子的家庭情况，咨客是独生子，妻子有个比她大10多岁的哥哥，原来，他们在家都是被照顾的角色啊。



5、提到岳父母，咨客又开始纠结，想不通为什么岳父母“翻脸很快”。接着，他又提到没法相信妻子。

这一部分，张医生问的所有问题，几乎都被咨客绕回到——对妻子和岳父母的抱怨与纠结，看来妻子是否“出轨”，是否值得信任，岳父母与妻子的谈话中有多少信息量值得挖掘，甚至通过技术手段去深挖妻子的“秘密”，成了咨客的“强迫性思维”，可见，他是有多焦虑。

17.张医生：你是这几年不顺的时候发现太太有问题了，还是一直就觉得有问题，只是这些年你太忙了没注意。近几年是工作受挫了，把精力转投向家里后发现有问题了？是太太真的发生了变化了，还是她一直就不怎么关心你，你最近工作压力大需要她呵护后开始注意了？是她有变化，还是你的注意力有变化？

18.咨客：这个问题你说到点儿上了。我俩原来是一个大的集团的，在家里我的影响更大一些，之前在单位也能通过我的影响给她更多的关照，所以我从来没有怀疑过她的什么东西。但我是个比较偏工作狂的人，无论是晚上还是周末，只要有工作我都理所应当去做，她也从来没有说过什么。那些年我尽量给她物质上的照顾，所有我觉得好的东西都会给她，每年安排她出去旅游。那些年我很顺，所以状态也比较好，更意气风发一点。两三年前受了点打击之后，我自己走不出来，总想证明自己，更专注工作，还觉得自己有些关系没搞好。更多的表现是心情烦躁、焦虑，当时还有些抑郁的倾向，睡不着觉，经常半夜四点多醒来就睡不着了。对太太的要求也不高，就是想让她听我絮叨一下，憋在心里不舒服，和别人又没办法讲。要么就在我半夜醒来的时候，对方能拥抱我一下，其实是很简单的要求。还有我希望她能每天陪我出去走走路，但这几个要求太太基本都不满足。她说自己是很单纯的，不喜欢这种勾心斗角的往上爬的事情，这样的事情不要和她讲。半夜也不要吵醒她，会使她睡不着觉，六点多要起来送孩子。她的理由很充分，我也没有怀疑她，只是觉得自己找了一个不体贴、不关心人的老婆。当时即便我和她闹情绪，过后也会主动和她道歉，从没怀疑她什么。当我事业顺利的时候，对自己很有信心，也认为自己够优秀，尽管外面也有非常多的诱惑，我都能守得住，也没理由怀疑她会有这种事情发生。但我感觉她对我越来越不关心了。去年开始我半夜醒来发现她在看手机、发消息，有些东西怕我发现赶紧收起来。我问她做什么呢，她就说睡不着觉，和同事聊几句天，或者说在看电影。但每次我让她陪我聊天时，她就说要睡觉。大概几个月前吧，连续两次意外地发现她手机里的一些东西，这些东西超出了我对她的认知。我不能说她真正地出轨了，但至少能看出她在和他人诉说喜欢。第一次发现这些东西时我直觉上感到不对劲，但我没怀疑她，只是和她闹了一下，抱怨她不关心我，却和别人聊天。她说我不应该怀疑她，如果我不怀疑她，她也不紧张，对大家都好。我觉得她讲得对，这几年我自己的状态不好，尽管现在没站稳脚跟，但一切都在好转，不像以前那么焦虑了。我就努力地对她好，对她表达关心，她也适当有所变化。但第二次我在她手机里发现了让我吃惊的内容，然后我就不断让她给我解释。现在回过头去看，我当时是希望她不断证明这件事是不存在的，全部都是充足理由的，逼问几次之后对方圆不了了，我们就进入僵持状态了。这时她的父母就参与进来了，说我在无端猜疑，就算有什么事情也是我在多想，后来干脆说如果我想好好过，就当做什么事情都没有，如果不想好好过，也别想离婚。话讲得很难听，我突然发现这一家人迅速和我进入敌对状态，完全没有缓冲，枉我之前尽心尽力的对待他们。本来我只是寻求一点安慰，这段时间我也很苦恼，但是没有。即便如此，我后来把她手机里的信息恢复了一下，发现她在我发现之后不但没有收敛，反而和几个人聊得更多，吃饭、散步、互相倾诉等，与跟我说的和做的完全不一样，都是假的。我们现在没有把这个话全部揭穿，她知道我复制了她的手机，有些信息她知道我能看见，但我不说穿，她也当作不知道，家里现在就是陷入死局。

19.张医生：你太太是做什么工作的？

20.咨客：她和我专业不同。

21.张医生：你俩工作内容不太一样，是吗？



22.咨客：对，不一样。

23.张医生：但她收入比你低很多，是吗？

24.咨客：是的。

25.张医生：你问过她什么原因吗？听上去有些问题，你在单位里的级别较高，你们有十年的婚姻基础，孩子也上学了，按理说作为一个快到中年的女人来说，这时候大多会寻求稳定。你和她探讨过吗？为什么会出现这种情况，不是在你做得不好的时候，反而是你做得比较好的时候，两人的关系变得疏远，甚至觉得越来越烦你？你思考过这个问题吗？

26.咨客：我思考过，也问过她，没办法沟通。第一次发现问题时，我就说聊聊，她说不和我聊，不愿意和我聊这些事，受不了。我说聊聊我们感情出现什么问题了，她说只要我对她好，不怀疑她就行，不用聊。后面我发现了让我受不了的信息时，我想让她证明这些都不存在时，也聊不下去。后来我看到她和她母亲的对话，她和母亲说只是语言上的“出轨”，她母亲没有再多问，就告诉她忍住。后来我要聊的时候，她母亲就说什么都不要和我聊，冷静，什么都不要承认。现在我说什么都不回答，动之以情也好，聊我们以前的感情也好，都没用，最多就是很委屈的流着眼泪，说被我逼得受不了了，要出去透透气。完全没办法交流，就是封闭的状态。

27.张医生：谈论这样的事情对方当然不爱讲了。过去愿意和你讲话吗？没发生这样的事情之前，比如孩子的学校，该让孩子学点什么，家里要买房、买车之类的事情会有交流吗？还是所有的事情你俩都不交流？

28.咨客：我太太虽然年龄不小了，但她更爱玩儿，更喜欢花花绿绿的东西。最近几年我陷入和自己较劲的状态中出不来，总想让她多听我的诉说，她嫌烦，后来觉得我总来来回回、絮絮叨叨地说，她受不了，不让我和她讲。以前我的状态比较好，一般就是商量去哪儿玩，那时也没什么事情，房子、车子都买了，没什么需要特别商量的事情，家里有事也都是我处理，比如老人生病。有了孩子之后，我觉得她没有进入妻子和母亲的状态。老人都比较能干，什么事情都不让我们操心，还帮我们带孩子。我的大部分时间都在工作，或与工作相关的应酬上。她也经常很晚回家，但她没有任何压力。现在家里这种状态，我发现她还是在忙着和其他人一起吃、玩、风花雪月等，她就喜欢这种事情。

29.张医生：你刚才提到自己是内向的，不是能歌善舞的，你太太是什么样的，她是能歌善舞的吗？

30.咨客：她很活跃，能唱歌能跳舞。

31.张医生：你认识她的时候，觉得这是优点，和你不一样，是吗？

32.咨客：对的，我觉得这是好事，和我互补。

33.张医生：结婚有孩子之后，你认为她应该像个成熟稳重的母亲，爱玩儿的那些事情要有所收敛，可她几乎没有变化，或变化很小，在你看来没有进入第二阶段。

34.咨客：比如那天我岳父母把孩子带走了，我说咱俩回家做顿饭吃吧。她说都挺忙的，我们在外面吃完再回家。这次的事情对我打击很大，是因为我从没怀疑过她什么，现在我觉得不认识她。以前我总抱怨她不懂得照顾家，只是把自己照顾得漂漂亮亮的就行了。她也抱怨我不管家，我说我要给家里提供好的物质条件和资源，她就会说我为什么不回家照顾孩子，不回家洗衣服。我曾经和我岳父母抱怨说，如果他们不在，这个家就不像个家，冷冰冰的，没有人气。我的生活起居也没人照顾，当然我也不太需要，自己都能安排。总之，如果老人不在，这个家就是凉的。

35.张医生：你在家里有兄弟姐妹吗？

36.咨客：没有。



37.张医生：她呢？

38.咨客：她有哥哥，比她大一些。

39.张医生：大概大了多少？

40.咨客：近十岁吧。

41.张医生：她的父母和你们一起住，是吗？

42.咨客：对的，这段时间我的感觉特别不好。以前我对所有人都是最信任的态度，现在回到家里我没有任何声音和话语权。

43.张医生：我听懂了，因为是3：1，是吗？

44.咨客：对，以前我不觉得，以前她父母需要看病或给他妈买东西我都没问题。但我发现出现这方面问题时她父母翻脸很快，连戴着假面具的温馨都没有，直接指着我说‘你知道你为什么睡不着觉吗，就是因为你在这些事情上想不开，老钻牛角尖，不够大气，你就应该当做事人一样。你爱人之所以和没事人一样，就是因为大气’。我没有和他们多说什么，心想如果我出轨的话，你们还能做到大气吗？如果我不提这件事，他们依然会对我嘘寒问暖。可是我已经看到她和她妈妈的对话中，她妈妈根本没有深问她是否做过出格的事情，是不是还有别的事情，同时还在告诉她该如何应对我。这让我感觉心里是非常非常凉的。之前我也和她谈过，为了这个家，为了孩子，我愿意放弃过去不追究，我们都重新开始，但条件一是她要把该断掉的都断掉，第二是不要再对我说假话了，看看我们能不能过好。我把这话也告诉了她母亲，她母亲说我的大方向是对的，但我总认为别人在讲假话的这种态度是不对的，说我就应该对她好，哪怕是石头也能有反馈。他们从来没说过要管好自己的女儿，不让他们的儿女继续做这些事情，也没问过自己的女儿是否真的做了什么。总之，就是她女儿一切都可以继续，而我的困惑是，她做什么说什么我都觉得是假的，哪怕是和以前一样的事情。比如以前她也说今天很烦，不愿意陪我走路，不愿和我讲话，现在我就觉得是假话。她十点钟说很困，但十二点我发现她起来和别人聊天。现在我依然看见她是这样的。

第四步，了解咨客社会功能情况——评估焦虑的影响程度

1、睡眠、食欲和体重的变化。

2、工作已到出错边缘——在一个新单位，这是危险的。

3、讨论啥时状态能好些，与运动、音乐、佛经是否有关系。

4、了解妻子睡眠状况，似乎“睡得很好”（要知道，不想听别人说话时，是可能装睡的哦），但咨客又额外提出妻子“剥手皮”现象，问医生这意味着什么。当然，张医生没回答这个问题，咨客那么焦虑，妻子被烦扰得剥指甲、剥手皮，不是很正常吗？

45.张医生：好的，我听懂了，这些事情明显是影响你睡眠了，影响食欲吗？

46.咨客：主要是睡眠，吃东西调整过来了。最近两三年因为事业我不是一直走不出来吗？去年已经逐渐好了，让我生气的是，因为这件事一下子又返回去了。最近一两周我控制自己不去想这些事，就会好一点。

47.张医生：你体重有变化吗？



48. 咨客：瘦了不少，同事们见到我都说我明显瘦了，脸都凹下去了。

49. 张医生：体重和原来相比，能有 5% 或 10% 的变化吗？

50. 咨客：我原来大概是 68KG，最瘦的时候也就 60KG 左右，现在能恢复到 63KG 左右吧。

51. 张医生：工作还是可以参加的，没有不想去，旷工之类的情況吧。

52. 咨客：三周以前我坐在办公室基本上是无法工作的，能对付就对付。旷工是不可能的，因为是新单位，我没办法完全扔掉不管。

53. 张医生：有没有明显的出错？

54. 咨客：差一点吧。当时我和底下的一个管理者提到家里有点事儿，希望他能帮我多分担一下。最近尤其是这周，明显是好很多了，每天也就两三次能想到这件事，其余时间都可以工作，但状态远不如以前拼事业的时候，感觉浑身没劲儿。

55. 张医生：一周有七天，你有几天是状态好一点？还是每天都不好？

56. 咨客：如果这一天有什么事情触发了，我的状态就很不好，调整后第二天能好一点，一周之内这件事影响心态的时间，大概有三天。

57. 张医生：喜欢什么体育运动吗？跑步、打球或散步等？

58. 咨客：跑步吧，以前喜欢打网球，后来就放下了。

59. 张医生：打完网球能感觉睡得好些吗？第二天能舒服些吗？

60. 咨客：我现在还没捡起来。

61. 张医生：我知道，我说的是打网球的时候，运动完之后能感觉睡眠好些吗？

62. 咨客：现在我是跑步，但好像睡得好坏取决于我想不想这件事，如果我想起这件事了，就睡不好，不想就能好一些。

63. 张医生：听音乐能使你放松吗？

64. 咨客：听音乐没有。之前我都在学一些佛教的东西，听完之后会感觉比较舒服。最近这件事影响了心态，反而没怎么看这些东西。现在早上醒来看见对方呼呼大睡，我受不了，就会起来去写写字，能好一点。

65. 张医生：你们之间的争吵和矛盾没有影响对方，她睡得很好，是吗？

66. 咨客：她睡得很好，我每次醒来她都睡得很好。我们也没有争吵，她什么都知道，就是装作什么事情都没发生。我们有一个共同的朋友，和我关系更好，前段时间和我太太吃顿饭，回来后和我讲完全看不出她表现有什么异常。

67. 张医生：好的，给人感觉像“没心没肺”似的，依然吃得饱，睡得香，是吗？

68. 咨客：另外我想说明一点，如果真像我发现的信息一样，这件事已经持续了三年的话，她已经习惯了。几个月之前我第一次发现这种信息后，她就很镇静地把我糊弄过去了。我现在发现当她焦虑的时候就会不停撕手皮或脚皮，你是学心理学的，我不确定这能不能说明问题。但我每次要和她谈的时候她都是抗拒的，也不看你，但她转过身就是在撕手皮，表现得很镇静。



第五步，总结评估结果，提出建议——这里用了“建设性对质”

- 1、再一次澄清今天想讨论的问题。咨客在重述时，再次加入了很多“小杂碎”的担忧和细节。
- 2、确定咨询目标是“如何打破僵局”。咨客又两次补充同样的问题，主要围绕“捅破了怎么谈”。
- 5、使用“建设性对质”，通过讨论“反移情”，引导咨客去思考职场上的伙伴、生活中的伴侣，对他可能存在“不耐烦”的感受，进一步揭示他因焦虑而起的“强迫性思维”。
- 6、针对咨客的强迫性思维中，有关妻子不像妻子，岳父母“翻脸太快”等纠结，给予正常化解释，因为咨客是独生子，妻子也是家里的老小，比哥哥小10几岁，本来就一直是被照顾的对象嘛！而岳父母的反应就更正常了，在这样的事上，怎么可能不“护犊”？
- 7、在指出咨客因焦虑而生“强迫性思维”之后，咨客又绕回有关妻子是否值得信任的讨论，原本，这就属于强迫性思维的一部分。因此，张医生果断地把他拉了回来。
- 8、有关改善，张医生给咨客介绍了“正念”，同时指出，首先需要降低自身的焦虑，减少强迫性思维，接着或同时可进行夫妻家庭治疗。

69.张医生：好的，我听懂了。你今天主要想和我讨论什么问题？

70.咨客：我家里现在陷入了僵局，不知道该怎么办。我的父母身体一直不太好，其实他们已经发现问题了，但我让他们在我想好之前不要掺和进来。她的父母就说我们什么事情都没有，就是我一天到晚胡思乱想。我明明知道她有问题，尽管我没有实际的证据证明她出轨，就是出去和别的男人约会，相互说喜欢。但其中有个人是她们一个小部门的小领导，他们离得很近。这件事我没揭穿，她也不承认，也从来不说我要悔改。而我在家里就像被闷在什么东西里面，想拍桌子都没法拍，完全陷入僵局。而且最近我发现有两次她说在加班，其实是和那个人出去溜达了。我为了能让自己休息好，就不再纠结这件事了，但我在家里很困扰。如果没有孩子的话，我可能甩手就搬到我父母家住了。孩子虽然小，但好像也知道了什么，每天说爸爸妈妈你们能不能好一点，还说爸爸对妈妈好，妈妈对爸爸不够好等，这些让我放不下。

71.张医生：你主要想知道如何打破这个僵局，接下来该做什么，是吗？

72.咨客：还有我不知道自己下一步该选择怎么做。即使我现在放下，也不能永远放下，她现在就是觉得我认怂了，原来你在家不是挺牛的吗？什么事情都要你安排，现在不得照样认怂。

73.张医生：好的，我听懂了。

74.咨客：对不起，我还要插一句，这件事我最后一定是要和她捅破了谈的，怎么谈？我还要不要这个家？再这样下去我受不了了。本来我是个阳光、正能量的人，现在变得特别阴暗，还要窥探她的隐私，以前我都不屑于和别人讨论隐私，我不想让自己变得这么阴暗、扭曲，这样下去我就废了，把自己毁掉了。

75.张医生：对的，我明白了。你刚才提到在单位走到了瓶颈，升职失败。问过组织单位或领导是什么原因吗？具体谈过吗？

76.咨客：那件事已经解决了。

77.张医生：我想了解你找领导谈过吗？



78. 咨客：沟通过，我知道原因。

79. 张医生：能和我说说领导认为主要是是什么原因吗？

80. 咨客：我的直属领导是全力推荐我的，到了那个层级的竞争会涉及各方面的因素，除了个人能力，还有外部的圈子以及一些特殊的因素，这些都远不是我能控制和考虑的。没有人直接指出说我性格不好或那天的表现谁更好。

81. 张医生：没有什么原因，你业务又很好，最后就是没提拔你，是吗？

82. 咨客：如果说原因的话，实际上就是在最后一层还有其他的外部力量吧，比如人脉因素等。

83. 张医生：可以理解为人脉因素，就是所谓的圈子、官场文化等，而不是业务本身，是吗？

84. 咨客：对，是的。

85. 张医生：好的，我听懂了。现在我试着来回答你的问题，第一，你肯定想知道自己从工作到家庭怎么变成今天这样了，为什么都不是很顺，第二，就是想知道该怎么解决。是这样吗？

86. 咨客：是的。

87. 张医生：刚刚和你有了近一小时的对话，对你有了一些了解。首先，假如我是你的领导或是家人，和你聊这么半天有种感觉，就是有点不耐烦。作为医生，怎么会对病人不耐烦呢？在心理学上这叫反移情。第一，在评估的过程中，咨询师需要像个器皿一样，衡量你，如果作为你的领导、同事或家人会感觉怎么样。很明显，在人际关系方面是你不擅长的。如果因为这个方面没被领导提拔是正常的，家人如果因为这个烦你，也是正常的。表现在哪些方面呢？你表达问题总是咄咄逼人，不说完绝不罢休，钻牛角尖，心理学上叫强迫思维。我每次想让你停下来都有些困难。临床上有两种来访者很难停下来，一种是躁狂，你显然不是这种；另一种是强迫思维，焦虑的一种表现。从你的角度讲，这些事不讲完就焦虑，不管对方是否听懂了，你都假设对方听不懂。只听一个小时没关系，可同事和家人每天在你身边，你这样他们会很痛苦的。你岳母先不说这件事的真假，她认为女儿没什么问题，都是你钻牛角尖，空想出来的问题，这种心态要表达的意思就是你怎么反反复复，没完没了的。所以我认为你的工作和家庭都是一种模式，都是焦虑背景下的强迫思维，绝不罢休。有没有证据之后再讲，但一定要把这件事讲完。搞计算机和技术类的男士很多存在这种问题，他们都不擅长和人打交道。你太太是否有出轨的事情，我们谁都不知道，只有她自己知道。但你的交往方式听上去已经很多年了，没有变化，太太也没有变化。你说自己内向，不“能歌善舞”，不擅长在领导面前头头是道，但喜欢像太太这样能歌善舞的人。当你说她出轨，甚至和她谈到离婚的时候，她都没有什么异常表现，照样能吃能睡。只有一种可能，就是她已经习以为常了。不是讲假话都无所谓了，而是觉得你啰里啰嗦的都是这类问题，在你身边像是听催眠曲一样，听得烦了就得睡觉。长时间对方就知道不能和你斤斤计较，因为你会没完没了。刚才一小时的内容有半小时你都在重复自己，说的事情我都听懂了，但你假设我听不懂。试想在你身边的话，每天都是这些事情，一个故事连续讲三年，时间久了只能选择呼呼大睡了。在这里不是说你做得对不对，而是你没意识到这些问题。这是和你解释对方为什么没有变化。这里还和你俩的家庭环境有关，你是独生子，她有个哥哥，是家里最小的孩子，哥哥和她年龄相差很多，你俩都是从小被别人照顾的人，当你工作受到委屈有压力时更加想要别人的照顾。毫无疑问你是个聪明、求上进的人，所以你说你业务好我没有异议，说你人际关系好我表示怀疑。试想一下，一个四十岁左右的男子汉，在企业里做到中层管理以上级别，晚上睡不着的时候要把对方弄醒，陪你聊天，心情不好时陪你散步，这显然不是领导的做法。我们常说宰相肚里能撑船，放不了游轮，至少放个小渔船，你这听上去什么都放不进去啊，对方睡着了你得给弄醒陪你聊天，领导怎么能是这种胸怀呢？做一家之主也有问题。过去你没有这些要求，是因为工作把你精力都消耗进去了，你努力上进，领导也表扬你，这种情况你当然没时间把精力放在她身上了，连打球都放弃了，对方也能如鱼得水，所以反而容易相处。当你在单位受挫时，注意力转移到家里了，我反复问你是注意力发生了变



化，还是对方发生了变化，实际上对方以前也不怎么和你谈话，这时你发现她有了那些问题，而且不像个妻子和母亲，自己都快崩溃了，她居然还能吃得饱喝得足。你再逼着她说什么，她只好找别人去说了。心理学上有个现象是大人踢小孩儿，小孩儿踢狗，狗只能叫，像食物链一样。对方也不知道该怎么和你谈这些事，毕竟你也没做错什么，恨不得选择装睡，等你睡着再起来做自己想做的事情，这是很好的应对方式。一般有强迫思维和强迫症的人身边的亲属要么装睡，要么喝酒，否则不知道该怎么应对你们。在这里不是讲她是否真的出轨，但对此我高度怀疑。一般丈夫在事业上很成功，对感情很忠诚的情况下，太太有外遇的可能性非常小，但想和别人聊聊的可能性非常大。因为和你聊会很烦，为什么不和别人聊呢？我现在都有个愿望想和你太太聊聊，不想和你说了，你说的东西我都听“烦”了。想听听她的版本的故事，为什么她会变成这样？为什么能吃好睡好？为什么愿意和别人聊天，想要解决什么问题，但她和谁聊我并不关心。她的做法更像是自我治疗，不像你一样可以找咨询师和心理医生。那她找谁呢？一定是最近的人，她长得漂亮，又能歌善舞，大家当然都愿意找她聊天了，出去聊容易出问题，只好手机上聊。有没有可能这些事情更多于实质上的外遇，当然你不知道，我更不能知道了。这种情况，在美国都是找心理咨询师，在中国都是先找姐妹，姐妹不行就找同事，能感到心理舒服些。在我看来你们都是很爱家的人，你对家庭的理解是多挣钱，多在经济方面照顾她，让她多出外度假，这是传统意义上对家庭的解释，是正确的。可对方依然有颗孩子的心，认为生完孩子就交给老人照顾，自己趁年轻要多玩，否则大好的青春就浪费了，以后老了不能唱也不能跳了，也没人愿意看了怎么办？一个女人不生孩子是 mother，愿意不愿意做家庭妇女，做你说的那种妈妈是 motherhood。她没想做你说的传统意义上的像你父母那样的 motherhood，我觉得你父母也是被迫的，就一个孩子，不照顾你照顾谁？现在的年轻人很多都是生完孩子交给父母，自己去忙别的事情了，是这样吗？

88. 咨客：是的。

89. 张医生：你认为她不像妻子和母亲，不照顾你和孩子，是指她不像传统意义上的妻子。过去的女人没有工作，没有收入，都像你说的那种做，现在的年轻人很少这样做。她从小就是被照顾，没照顾过父母，也没照顾过哥哥，为什么要照顾你呢？现在的独生子女都面临这样的问题。关于你的岳父母站在她女儿的角度看问题，帮助她的女儿对付你，在我看来这是非常正常的父母。在这种事情上，相当于说他们没有培养好女儿，他们的女儿不够成熟，对方怎么能接受和承认呢？这种护犊子的做法是非常正常的。现在最重要的是你该怎么做才能让你焦虑感降低，强迫思维减少，真有事儿的时候解决事情就可以，没事儿的时候别去惹事儿，更不能逼得对方出事儿。什么技术手段、侦查都尽量不去做，没什么意义，因为你还想过日子。下面咱们看看怎么解决问题，对你来说，运动、音乐的效果都不好，没有达到用药的程度，工作也没有严重受损，再严重下去就很麻烦了，体重和睡眠都会发生变化。你这种情况特别适合一种心理治疗办法叫正念减压疗法，这是一位叫卡巴金的生物学教授发明的。他在印度发现一个和尚能连续6小时在打禅，对身边络绎不绝的人浑然不知，卡巴金教授问他时，答案是在念经。我的意思不是让你学佛，这种正念减压的疗法对治疗焦虑和强迫思维非常有效。下次我们可以具体讨论怎么做，或者你可以去参加这种培训班，主要让你学会在焦虑状态下怎么能静下来，这次主要评估是什么问题。这种疗法能流行起来，主要是因为乔布斯，他在非常强迫的状态下用这种办法能安静下来。把你每天胡思乱想的时间都用来“打禅”，每次15分钟，每天三次也就45分钟，你自己都说不想这些事就能睡得好。关于你太太，如果她愿意的话，下次可以让她也来和咨询师聊聊。告诉她‘我和咨询师沟通过了，感觉家里好像有些什么问题，你愿不愿意也去聊聊，我们可以一起治疗，也可以单独治疗。’实际上你太太还歪打正着了，如果继续听你倾诉，会让你彻底发病，达到临床诊断标准了，你会变成病人。恰恰因为她不允许你讲，逼得你来看医生，知道你有什么问题，找到正确的治疗方法，也就是正念。这期间恢复打网球，尽管对你的治疗作用不大，但做喜欢的事情能让你心情好，每周至少三次，把你查看对方手机的时间都用来打球。这是我对你的分析，都清楚了吗？

90. 咨客：我还想插一句话，你提到她可能没什么问题。我之所以突然对这个人产生极度怀疑，是因为看到她手机上的一封信，这封信有三年时间了，写这封信的人提到了他俩和另一个人之间的三角



关系，这三个人都有家庭。如果按照信里的内容，就可以断定这三年他们已经在外面发生些什么了。当时她坚决不承认，我也毫不怀疑。只是后来又发现了信里的一个人又给她发了信息，说什么很后悔当初分开，现在还想和好。后来写信的这个人也冒出来了，越来越证明写信的人以及信里提到的人都和她有密切关系，根本不像她说的没有任何关系，不熟悉。

91.张医生：我刚才说的内容你大概没听明白什么是因什么是果，我没有说她到底有没有这些事情，我说的是你都不知道，医生更不知道了。问题不在于有还是没有，你这样做下去，如果对方有也会继续，没有也会有了。在这种状态下对方的压力可想而知，我刚刚帮你分析完原因是什么，怎么去治疗，你反过来马上就要补充一个细节，这种强迫思维下，对方不去找别人聊聊都是不正常的，找别人聊聊才是正常的。只是在美国找咨询师聊的比较多，在中国都去找别人了。这样讲你能听懂吗？你的问题在于不断核实细节，看对方是否有这些。先把你的状态调整好之后，再看看太太是否愿意找咨询师聊聊。对方有没有问题都先解决自己的问题，然后再解决对方的问题，最后是你们之间的问题。强调对方的问题、核实所谓的细节和你的疾病一点关系都没有，你一定是这种情况很多年了。你现在要做的不是继续多疑、核实细节，而是关注你的症状该如何减轻，再不减轻就变成发病的程度了，这样会损害家庭和工作。你这样下去，没有任何一家公司会选择你来当领导，因为你不在状态。我需要反复让你停下来，不去核实细节，但你停不下来，这就是强迫思维。

92.咨客：我能不能理解为对于这方面的强迫思维，我先扔到一边去，先不去想任何这方面的东西。

93.张医生：对，把强迫思维降低，将整个人的强迫状态调整为正常状态，因为那些第二步要解决的问题，不是第一步。你强迫到什么都不能谈，只能谈这一件事，这件事怎么能解决呢？最后很有可能让你失去家庭，失去工作，什么都没得到。只有把你的状态调整好，工作也做好了，然后才能解决这部分问题。

94.咨客：我明白了，治疗我的强迫就一个打坐就可以了吗？是不是和我的性格也有关？

95.张医生：不是性格的问题，你的强迫思维是焦虑反应。稍后你的咨询师会教你怎么使用正念疗法，或者下次咨询的时候我们再讨论。做完之后效果不好就得用药了，效果好的话就可以转为家庭治疗了。现在你这么强迫别人会受不了的。

96.咨客：好的，我先按照你说的方法去做吧。

97.张医生：对的，你先试试，如果效果不好再回来，我们还可以用药。之后还可以让你太太回来聊聊，我们看看她是怎么想的，为什么做这些事情？也许不愿意和你聊，愿意和咨询师聊呢。这样清楚吗？

98.咨客：清楚的。

99.张医生：好的，谢谢你接受今天的访谈。我觉得你是个非常健谈、聪明，也很爱家的人，这些都是非常优良的品质。精神健康状况是人群中发病率最高的，只要积极干预就会很快见效。好吗？

100.咨客：好的。谢谢你！

101.张医生：不客气，再见！

102.咨客：再见！

面对强迫性思维的咨客，如果我们感到了“不耐烦”，这就是精神动力学提到的“反移情”，是很有价值的，咨客周围的人一定也会有这样的感受，从而影响到他的人际关系、职业发展和婚姻家庭。咨客如此焦虑，他很想找到解决方案，却一直复述那些问题，这就是他的“问题模式”。这时，



果断地对质，引导他直视问题，寻找建设性的解决方案，需要咨询师具备充足的经验和把控力。虽然当时咨客或许感到“被截住话头”，但在逐步管好焦虑情绪之后，他会感到，这对于他是最有用的。

读完案例，或许能想象，那些焦虑的人们，如同热锅上的蚂蚁，强迫性的思维和行为很常见，在他们身上，总是停不下来。因此，在聚焦具体问题之前，降低他们的焦虑程度很必要。

提到“焦虑”，真令人有点“焦虑”哦，虽然本案例中的咨客暂时还没达到焦虑障碍的诊断标准，但是，我们必须学会诊断和鉴别，才能助人。DSM-5 中，“焦虑及相关障碍”那一章里，有好多种焦虑障碍呢，赶紧趁 2016 年的农历春节假期的空档，再研读琢磨一番吧！



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！

病理模式可“跨界”

- ◇ 对于今天的咨客，我首先采用的短程心理咨询办法是“精神动力学”。因为在工作中，领导没有提拔他，只好换工作，导致他心情不舒畅。在家里，那么多年的太太没有产生大的矛盾，但逐渐就不喜欢他了，听他讲话就烦。这中间有没有什么关系呢？为什么一个男人在最有魅力、最成熟的年龄段、风华正茂的时候，变得四面楚歌？工作和家庭都出了问题？这时，我们要寻找，是否存在什么病理模式，用的是精神动力学方法，找到病理模式后，就能解释他的很多事情，这些事情看似“跨界”，实则相通。

凌晨四点半把妻子叫醒，求安慰，什么情况？

- ◇ 除了提炼病例模式外，还要评估咨客问题是否达到临床诊断标准。
- ◇ 在这里，我询问他是否不能工作了，是否工作中出现重大失误，饮食、睡眠、体重是否发生明显变化？他现在只是睡眠不好，没有其他临床意义上的损害，未达到临床诊断标准。
- ◇ 症状上，他揪住一些细节问题不放，不吐不快，有明显的强迫思维，但这并不是强迫症，都是源于焦虑。一件事讲到让别人感觉很烦，毫无可爱之处，说明他自己是焦虑的。自己睡不着，看着太太睡得好就生气，非要对方起来陪她聊天，散步，这都是什么要求和胸怀？刚结婚的小年轻什么都不懂，可能会这样做，但他都四十多岁了，孩子都那么大了，他认为妻子不像母亲，他自己的做法像丈夫和父亲吗？

缓解焦虑，目前他可首选“正念”

- ◇ 关于治疗，首选是正念减压疗法，他喜欢佛学，学这套东西会很容易，而且这种疗法对他的症状会很有效。用精神动力学分析他和太太的行为分别是怎么回事，寻找他的病理模式。用动机面询调动他改变的积极性，让他了解自己是个聪明、顾家且非常优秀的男人。用认知调整的办法转移视线，把他的问题转移到社会和独生子女的问题上，独生子女都希望被照顾，不会照顾别人。还用到 SFBT 里的“寻找例外”，问他一周七天，哪些天比较好。然后是运动，他自己提到喜欢打网球，即便没有治疗作用，至少可以缓解他的负性情绪。

(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

目前张医生在线督导的周六现场，有精神科医院、脑科医院的多名医生，以及来自北京、上海、深圳的心理咨询师，大家听了督导，可激动呢！以下问答，非常精彩，值得慢慢品味哦！

第一问 是否要转为家庭治疗，评估标准是什么？

Q1: 在您之前的咨询中，有些案例是不需要转为家庭治疗的，今天的案例您觉得可以转为家庭治疗，在是否转为家庭治疗的问题上，您评估的界限是什么？

A1: 今天的咨客在考虑要不要离婚，要不要放弃家庭，已经认为全家人都是敌人了，很可能在冲动的时候出去做出不可逆转的事情，那会比较麻烦。但他得先接受治疗，然后再转家庭治疗，不能他有病让妻子接受治疗。如果只是让他接受治疗，他又反反复复说她妻子的问题，他会心有不甘，不利于建立治疗同盟。

第二问 为什么将岳父母的表现“正常化”？

Q2: 今天的案例里妻子和她的父母建立了一种联盟，以前的咨询中您都是去掉这种联盟，来建立夫妻间的联盟。今天却好像是正常化的一个过程，能说说是什么原因吗？

A2: 这要具体看是什么事情，他怀疑妻子有外遇，岳父母肯定要和女儿联盟，她做的那些事和他的疾病并没有什么关系。如果他在治疗中都能强迫思维那么严重，在家里得是什么样的表现？他岳母不是说他没事胡思乱想，爱钻牛角尖吗？一个来访者病的这么严重还能搞什么联盟呢？得先把他调整到正常状态，再去研究联盟的问题。

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



前沿理论热点

编撰：张小梅 张道龙

本期继续讲临床精神药理学啦！并非纯粹讲“药”，而是讲药的“临床应用”。

临床精神药理学

第二章 抗抑郁药

第一节 总论

在美国，在所有药物和所有年龄组中，抗抑郁药是第三大常见的处方药种类，仅居于镇痛药和抗生素之后。并且，临床工作者越来越倾向于使用抗抑郁药。

抗抑郁药对重性抑郁障碍的疗效已经被历经半个世纪的随机临床试验所证实。在门诊患者的试验中，安慰剂的有效率约为 30%。与之相比，抗抑郁药对减轻重性抑郁障碍的不同症状普遍有效，可使总体症状比基线改善 50-70%，并且能够有效预防重性抑郁障碍的复发。在越严重的案例中，抗抑郁药相对于安慰剂的优势越显著。

抗抑郁药所具有的广谱性是其得以普及的重要原因。自 20 世纪 90 年代起，除了治疗重性抑郁障碍，抗抑郁药作为一种可行的方法，开始用于治疗焦虑障碍。许多选择性五羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs）和五羟色胺-去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SNRIs）已被 FDA 批准用于治疗广泛性焦虑障碍（GAD）。并且，与苯二氮卓类等其他治疗 GAD 的药物相比，抗抑郁药虽然见效较慢，但确实有效，并且没有使患者产生依赖的风险。SSRIs 还获批准用于治疗惊恐障碍、创伤后应激障碍（PTSD）、社交焦虑障碍和强迫症（OCD），目前已经成为这些障碍的一线用药。尽管对重性抑郁障碍和焦虑障碍的治疗构成了抗抑郁药的主要用途，但这些药物还可治疗多种精神障碍及其症状，例如，神经性厌食和经前期烦躁障碍，精神分裂症的阴性症状，痴呆的激越，冲动控制障碍和边缘型人格障碍。抗抑郁药还被批准用于治疗神经痛、背痛和纤维肌痛等疼痛状况。

关于如何选择抗抑郁药，如何决定药物的剂量，以及如何确定最佳的治疗周期等使用抗抑郁药的基本原则，请期待下期杂志内容。

（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

情人节将至，你是否已过了激动的年龄？此时此刻，若是你的未成年儿女爱上了“情人节”，你会纠结不？

本期话题，有关情人节与爱的教育。

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！

孩子也过“情人节”，爹妈心慌怎么办

身为家长的你，在外面看到学校附近的“小情侣”，勾肩搭背，卿卿我我，你心里慌不慌？想起自家的闺女，担心她“早恋”，吃亏上当吗？若是家里是个小子，可能稍微心定一点，可是……就不怕他惹祸，早早带个姑娘回来？

“情人节”将至，当我们这些家长已经渐入中年，而那些祖国的“花骨朵们”正在绽放，热衷于过情人节的，往往不是我们，而是他们！

一二三年级的情人节——爱吃巧克力！

那些只知道吃和玩的懵懂小朋友，他们喜欢“情人节”！巧克力和玫瑰花，他们当然选择巧克力！！

记得我儿子上幼儿园小班时即将迎来第一个寒假，寒假前最后一天，他回来告诉我：“妈妈，我要结婚了！”我整理一下“懵圈儿”的心，问：“跟谁啊？”他回答：“丫丫！”这是个甜蜜的寒假，我要做婆婆啦！可是开学第一天，儿子放学回家颇为沮丧，因为失恋了：“丫丫去加拿大了！”于是，有些日子，儿子期待着长大了到加拿大找丫丫！

以上记述了一个美好的“爱情故事”。发生在4岁宝贝身上。

而一年级到三年级呢？男孩女孩打得那个开心！男孩高兴地对着小女孩叫嚷：“女神和女汉子！女神和女汉子！”然后“女汉子”就追打小男孩。你会发现，那真是他们无比快乐的游戏。

说实在的，到了四年级五年级，这个状态基本没有质的飞跃。只是女孩稍微变得多愁善感起来，而男孩，哎！还是喜欢巧克力的多！

哪一天开始，他懂得了“泡妞”？

爹妈们，千万别用自己的过去来探究孩子们的“小时代”。他们的课桌上不画“三八线”，他们不一定强调“男女有别”，他们常常成长得天真无邪，非常自然，随着身体的发育，“喜欢”和“爱”的感觉也在悄悄发展。



连幼儿园小班的孩子都想要跟“丫丫”结婚，青春期的孩子想交朋友、想谈恋爱，那不是再正常不过了么？

注意，我还用了一个词——“想交朋友”。

对了，这个年龄的孩子越来越社会化，他们也处于“自我同一性”的形成期。他们想知道自己崇拜怎样的人、将成为怎样的人、在同辈的心目中是怎样的人。

章律师的儿子初三了，不断有儿子班级同学的家长通过各种渠道，向她告状：“你家牛牛好像谈恋爱了！”OK，的确，牛牛温文尔雅，看上去很有魅力。可是章律师不慌。她的心理状态极为平稳，否则，能当得了律师？她好好跟牛牛聊，从各方面采集证据，发现：牛牛，妞妞和洋洋，三个好朋友，他们特别喜欢数学，牛牛常常冷不丁对妈妈说，我觉得这个题用三维计算比二维容易。洋洋的妈妈觉得牛牛和妞妞关系更好，认为洋洋就是个“电灯泡”。而牛牛坦荡地说，我们三个是好朋友。客观地说，三个人的数学成绩都越来越好。

这是个爱交朋友的年龄，当然，友情和爱情，有时也会贴得很近。

如果真正把这个当作“发展中的现实”来看，就需要尊重孩子的成长规律。而在学业紧张的环境中，“爱”的滋润和调节，哪怕一星半点、暗暗发生，也能令枯燥的生活多彩一些。

限制 TA，不如教 TA

所有的限制都容易导致逆反，最典型的，当属罗密欧和朱丽叶的故事。当爹妈的强权用于青春期孩子身上，遭遇到巨大的抵抗，往往毁了亲子关系。

谁少年时没有故事？哪怕是暗恋的，哪怕是微小的情愫，哪怕是青葱男孩喜欢上美女化学老师的课……留下的回忆，常常是校园诗歌般的，一些甜蜜，几缕惆怅。

爹妈所担心的“偷尝禁果”，造成不可挽回的可怕后果——往往不那么容易发生。只要你给孩子相关的教育，而不是恐吓，给孩子信任，而不是盯梢。孩子越来越有数，就在被信任和被引导过程中，越来越成熟。

情人节，TA 可能想给魂牵梦萦的异性一朵花儿，一块巧克力，一张纸条，一张电影票……如果孩子愿意跟爹妈说心里的秘密，而爹妈也不会像炮仗一样，一点就着，基本上，孩子不会做过头，他们小心翼翼地尝试，并且考虑到爹妈所说的那些风险，考虑到爹妈所说的“男孩的责任”、“女孩的矜持”。

当然，我们也会看到许多不到 18 岁的男孩女孩，随意进行异性交往，甚至出格。千万不要拿这些事情来猜疑你的孩子。那些出格的孩子，一定有出格的原因和背景。父母管得少，有的孩子甚至从小就表现出品行问题（DSM-5 精神障碍诊断标准中还有一种“品行障碍”，18 岁后可能发展成反社会型人格障碍），偷窃，抢劫，虐待他人和动物，不守规矩，无同情心，性关系随意，等等，他们的问题从他们的家庭中也都能找到源头。也有一些是“没人管”，糊里糊涂地就走歪了。

而对于亲子关系正常的孩子，以上担忧大可不必泛滥。

当然，从年龄上来说，若在青春期到来前（大约十一二岁之前），就能与孩子畅谈“爱”的课程，释放 TA 的好奇，传授给 TA 相关常识和注意事项，引导 TA 学会处理与朋友及异性的关系，等于给予了孩子充分的训练，令其掌握了相关问题的应对方式，真的抵达青春期时，一切问题都并不会来得很突然，爹妈事先做足准备，这时就会更有回旋余地。甚至还有很少一部分孩子，在青春期前就呈现出对自身性别的不认同，产生烦躁情绪，DSM-5 精神障碍诊断标准中称为“性别烦躁”，若早期就



去评估和引导，到性生理发育之后，就能避免更多生理与心理性别的不一致，以及所致的痛苦。有一部分这样的孩子，在之后的日子，性取向确定为同性恋。因此，爹妈在孩子青春期前就关注孩子“爱的教育”，将会了解孩子们更多的生理和心理“密码”。

总而言之，孩子们以各种方式过“情人节”，无论要巧克力，还是“泡妞”，亦或风花雪月地想心事，甚至约上喜欢的人偷偷去看场电影，爹妈都切忌大惊小怪，只要你平时投注的关怀足够多，亲子联结足够牢固，你对孩子有足够的了解和信任，你也给了孩子充分的引导和常识教育，孩子完全可以在摸索中成熟自己成长自己，那就让他们去吧，尽量保护好自己，若是受了感情的伤，爹妈还在这里，他们要疗伤也有个小窝，要倾诉还有爹妈听着呢。

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



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)

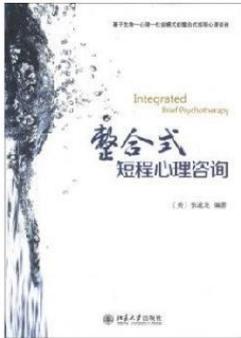
督导电话：95057 (国际通用高品质全时电话会议系统)

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。详见以下内容。



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。



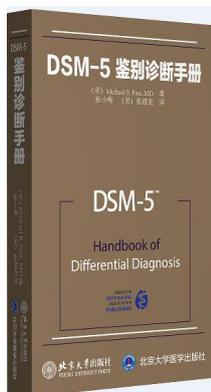
《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）（2014年/2015年）

《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》。

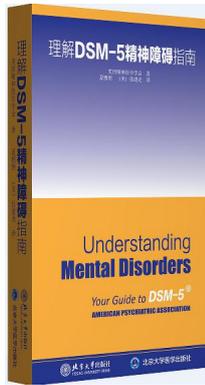
张道龙医生担任简体中文版工作委员会主席和主译。第五版《精神障碍诊断与统计手册》（案头参考书）和《精神障碍诊断手册》（全书），由张道龙医生率领的翻译团队翻译完成，由北京大学出版社分别于2014年、2015年在国内正式出版。

《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。



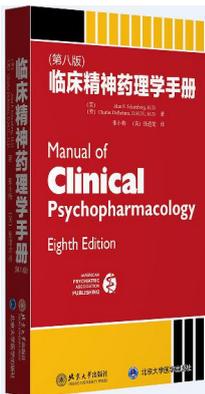
本书是国际最具权威的精神障碍鉴别诊断手册，精神科医生、临床心理医生和内科医生通过学习《DSM-5 鉴别诊断手册》，能更熟练掌握《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）的内容，以达到更准确诊断各种精神障碍的目的。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，将于2016年由北京大学出版社正式出版。



《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。

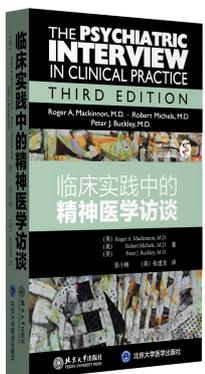
本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，将于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《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. Mankinono, 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



在线精神健康大学
eMental Health University

《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！