



美利华在线精神健康大学

11

Meilihua eMENTAL HEALTH UNIVERSITY

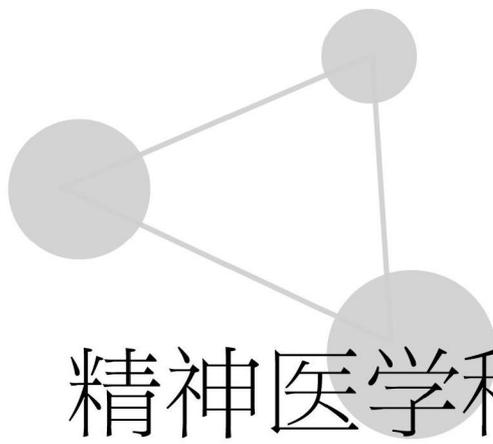
2017.11.10

(11月第1期/总第69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，像美国心理咨询师
和医生一样，接受训练！**



美利华在线精神健康大学

主办单位

美中心理文化学会

北京大学出版社

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

温州康宁医院股份有限公司

电话：+86-18911076076

邮箱：zaixiandaxue@126.com

教育服务项目

- 中美远程督导培训班
- 学生帮助计划（SAP）
- 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

欢迎登录美利华在线精神健康大学网站[免费](#)查阅和下载

如需转载，请注明

“美利华在线精神健康大学”《督导与研究》

精华导读

1) 年轻单身女老板恋爱路坎坷，如何顺利前行

从小被当男孩养，创业一帆风顺，这样的年轻姑娘却情路坎坷，迷失方向。如何扬长避短，调整策略，寻找合适的“真命天子”？

2) 临床心理学

本次讲心理治疗导论，由美国奥特曼博士主讲。

3) 爱选冷门专业的姑娘啊，立足现实找优势

高三女孩成绩中等，高考成绩过了二本线，离一本线差2分，但她选择的专业都是冷门的，还琢磨着到大学另外再加修一个“更好的专业”，这样思考问题，这样选择专业，需要调整吗？

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

◇ 前沿临床热点

大众 · 心理

◇ 应用热点

在线精神健康大学简介

中美班招生

咨询·督导

“咨询与观察”看台

嗨！大家好！中美班规范化培训已经启动！本栏目内容取自张医生的现场咨询和督导。所有学员保持安静，禁止自行录音录像，积极聆听，并在咨询结束、个案离开后，进行热烈讨论。

案例

年轻单身女老板恋爱路坎坷，如何顺利前行

主诊：李志梅
督导：张道龙
编辑：李志梅



故事：

30多岁的单身女子，有个姐姐，从小被父亲当儿子养。大学学的是工商管理，毕业2年后，开始创业，经营一家器械出口公司，目前事业顺利，但感情方面不太顺利。她大学期间谈过一次恋爱，很投入，但男生感觉她太强势，就分手了，她感觉很受伤。此后五六年与男生交流都有障碍，严重时手心出汗，自觉对男生有抗拒感。又谈过两次恋爱，两三个月就结束了，感觉不需要男性，自己什么都能做，不知道要男人有什么用。一年前对本公司一位已婚男性产生了兴趣，两人很纠结，该男性于半年前辞职离开。她感觉很受伤，经常半夜哭，茶不思饭不想，持续2个月后逐渐恢复，1个多月前基本恢复正常，把生活安排得很满，跟朋友交流比较多。

女子工作能力强，雷厉风行，积极努力，敢拼敢干，对自己的事业满意，生活上比较迷糊，自述相貌中等偏下，大大咧咧、不拘小节，不爱打扮，情绪容易波动。

困扰：感觉自己这么大了还没有恋爱结婚，觉得人生很失败。希望能够谈恋爱结婚。有谈恋爱的动机，但择偶标准似乎不太现实。

会诊目标：讨论如何准确评估和干预。

第一步，询问女子的困扰。

- 1、女子提到上半年一次情感的伤害，引起对工作生活平衡的担忧。
- 2、两个多月前，她的情绪状态开始恢复，自己做了很多建设性工作。
- 3、女子提到自己在读 EMBA，还考虑出国学习一段时间，但没想好。
- 4、女子的困扰围绕于想找一个合适的人结婚，甚至觉得自己失败。

1. 咨询师：请讲讲你的困扰吧。

2. 来访者：从何讲起？今年上半年最大困扰还是情感上的伤害带来的。但可能最近逐渐在恢复吧。我可能不止是情感上的困扰，可能这是最重要的一部分，引起了我整个对于工作和生活平衡的困扰吧。

我一直事业发展还不错，但是今年马上 35 岁了。本来 32 岁前我对婚姻这事其实没什么感觉，就是没感觉，不知道为什么要进入婚姻状态。33 岁以后，突然开始觉得焦虑，特别想找一个人，很想结婚，也可能是我遇到的这个人导致我想结婚。他是我们公司的一个股东，结婚刚一年，妻子怀孕半年了。我也不知道什么情况，我们两个渐渐就好了，可能他也有很多想接近我的成分，怎么说呢？我们俩在一起七八个月左右，最后两三个月我的情绪非常差，总是莫名其妙地哭，我说我真是没办法再继续下去了。后来 1 月份，我就彻底跟他闹了一次，很大的冲突，然后就分开了，3 月份他就离开公司了。但是从 1 月份开始一直到 3 月份左右，

我可能是受了太大打击，整个对生活失去信心了，几乎每天无缘无故哭好几场，而且几乎不愿起床，也不愿出门，基本上什么也不想干，天天在家睡觉。

到了 4 月份左右，才渐渐好转。5 月份满脑子都是这件事，但也有好转，6、7 月好了。我本来想寻求心理干预的，觉得肯定是心理出现很大问题了，然后后来也在好转中，到现在可能拖了三四个月了，我觉得好了很多。现在基本上自我感觉恢复正常了吧，但我心里仍然还有惦念他的意思。大概这是我想来这里的原因。当然我确实对自我有很大疑惑，我对他是有感情的，但我最大的问题是想结婚。我跟他分开后的想法就是，要是能尽快找个人结婚就解决这问题了。我其实就是想找个人结婚，觉得自己失败。

怎么说呢？事业做得再好，但婚姻解决不了，没有女性魅力（我老觉得我没有女性魅力），我就觉得自己是个失败者，然后开始怀疑人生——到底人生应该怎样过？

我是自营公司的，创业 10 年了，公司发展都不错。有时候我都不去上班了，有两三个月，除非极紧急情况，我都不去，我放弃它了，不想干了，这种感觉，就这样一个态势。大概就是不知道人生的方向应该往哪里走，应该怎么走。

我现在北大上 EMBA，四五月份我最糟糕的时候依然去上课，这是我很坚持的一件事，我不知道为什么。后来我想可能是坚持个人成长，还是坚持有个人际关系？我不知道。

其实我有打算到英国或美国学一年，想换个环境，也想到那边学一年其他课程，比如艺术类、哲

学类、历史类的。后来觉得我还是比较喜欢哲学类的，我在考虑吧。现在还好一些，没有太急迫，但我还是想用一两年时间到国外大学去修一个课程或怎么样的。反正就是各种迷茫。是这次情感困扰造成的迷茫；还是本身就迷茫，这只是个爆发点？我也不知道。就是这样的情况。

3. 咨询师：我觉得你讲得挺好。但这里有这么个问题，假如你想到英国也好，美国也好，去散散心，那你得学 XX。你不是想把公司关了到国外去，而是想远程控制这公司，是这意思吧？

4. 来访者：是这样的。

第二步，评估“适应障碍”，并进行认知调整。

1、肯定了来访者事业的成功，并认为她只在婚恋这件事上不完美，不是所谓“失败的人生”，予以积极的鼓励。

2、评估咨客上半年失恋后出现了适应障碍，提醒她注意，进行预警。

3、运用精神动力学，帮助来访者分析她的特质、形成原因，并与其择偶标准相匹配，进行调整。

4、对于咨客的择偶策略进行具体讨论。

5. 咨询师：我们也参与创业，你看到了，我是个小型公司，才 20 多人，所以能体会你的感受。像 XX 那样，怀孕后到美国学习一年，既生了孩子，也解决了好多其他问题，这是正确选择。

而如果你现在做这事，就像一种逃避，不是正确的选择。为什么呢？很明显你到了适婚年龄，而且

一般 35 岁以上怀孕第一胎，生孩子容易出现问题。你确实到了该解决这些事的时候。结不结婚是法律上的事，但怀孕生小孩是女人到了 35、36 岁必须要解决的。除非万不得已，要是你一结婚一生小孩，公司就垮了，这样的话当然要从长计议。你现在事业有成，还挺风顺水，那就到了解决家庭方面事情的

时候了。我不是说婚姻，因为那是法律上的。你刚才说不管那些事，抓紧时间学习，学EMBA还好，因为磨刀不误砍柴工，你还在中国学习，还带着你的公司，危机还能处理，没准在班上还能碰到什么人；但到了美国就不现实了，突然学习压力一大，好多事又麻烦……除非你想一辈子单身。

我看到你为什么不适合单身呢？虽然有很多人丁克，但是你却从大学开始就谈恋爱，中间工作也有这感觉，所以你是一个有正常要求的女性。不像是从来就无所谓，不知道结婚干什么、也没什么生理需求、比较中性的，那就无所谓。我看出你不是个中性的人，实际上是传统的女人，只是事业上比较要强，把自己耽误了，或者是从小的成长环境把你当假小子养。就是说，变成这样不是你发自内心不喜欢女性性别的问题，不是性别烦躁的问题。正常人要是不解决这些事，早晚有一天可能后悔。有的人不后悔，有些女人没准还不想当女人呢。你不是这样的人，又在正常双亲家庭长大，还有姐姐也很正常。所以你现在出国留学不理智，怀孕后再出国留学是理智的。

第二件事就说找个人怀孕。还不能随便找人怀孕，得有一些最低条件。你想找什么样的人结婚怀

孕，在我看来是一样的，法律上的事你自己解决；但找什么样的人比较现实，能够一到两年快速解决？从目前你的事业跟家庭看来，你属于事业型。这世上从来没有事业跟生活能平衡的，一般能平衡的人，都不是特别出类拔萃的。从事普通工作的人，往往可以平衡，工作之余，可以顾家。像你这样创业成功，在中国是很难的。这些事都说明你在事业上的投入比正常人多。你是跟体制内的公司竞争，中国又是个体制内公司占很大影响力的国家，说明你至少比别人多付出一倍，如果你不比别人聪明一倍以上的话。这就使你无法兼顾两边。更多人是事业有问题。因为相对来说，事业不好做，家庭好做，只要身体零件正常，往往就能生小孩。如果缺个子宫什么的，就比较麻烦。你看起来啥也不缺。这不是问题。但这是事业型的人面临的问题，而不是说它是一个难解决的问题。

接下来讲讲这是怎么来的，明显跟你小时候的成长环境有关。你是个企业家，所以才会有这些感情问题。我目测你这种情况，加上你的客观条件，一半男的喜欢找你这样的。

现在情场上不像事业上那么顺利，就得适当妥协。你看哪个能接受，哪个不能接受？比如对小孩

影响最大的，先不管结不结婚这件事，就说你想跟什么人怀孕，那么智商一定是最重要的。而智商是遗传的，情商是不遗传的，情商不好可以培养，智商是没法培养的。你跟什么人怀孕，就生什么人——想生聪明的人，就得找聪明的人，这个条件往往是不能妥协的。

第二个遗传非常明显的因素是个头，两个大高个生出来的孩子往往个子也高。据说姚明的孩子现在已经一米六几了，小学还没毕业呢！同样道理，矮个生矮个，所以不能在这上面打折扣。

所以智商和高矮长相，跟遗传有关，把这个叫作生理因素吧。在这两方面妥协的话，往往会有后遗症，把智商和高矮长相传给下一代。

现在你的问题在哪儿呢？根据刚才李志梅医生的报告和我目测你的长相，很明显是中等偏上，你的个头也是中等偏上，财富也是中等偏上，那为什么还难呢？看来你是在某些方面没有具备足够的弹性。关于你找个什么样的人，你刚才说要找一个上进心强的，那听起来不对。为什么？因为你希望对方经济条件跟你一样好，不见得非要找个企业家，中国绝大多数男的都不想找女企业家，所以你找反了。你是“女主外”，找“男主内”

比较合适。恰恰这些人是事业心不强，愿意在家带孩子，愿意当“煮夫”，愿意支持太太，以太太能够出类拔萃为荣，应该找这样的人。否则你找一个强的，假如跟你同等条件的，肯定不会首先选择你。为什么呀？他自己可以生活得挺好，可以找个温柔的太太，可以找个年轻漂亮的，找个生孩子没问题的，而不会反过来选择你。这你得想明白。你要求越高，越不好，越容易把自己剩下。所以中国大部分剩女指的是什么？是非常优秀的女人，优秀的剩女，原因就在这儿。当你好到一定程度，所有条件基本都中等偏上时，你就得放弃一部分条件。要求智力中等偏上没问题，要求长相中等偏上也没问题，因为这跟遗传因素有关，你不想下一代在这些方面中等偏下；但是你要求他的经济条件，要求所有其他事都跟你一样，听起来就不太可能。这是你必须想明白的事。

学历也是一样，找个聪明人就可以了，就好找。如果一定要找学历比你高的，你现在读EMBA，越往上那就人越少。实际上在我看来，你找个本科毕业就可以了。小学毕业当然不能接受，高中也不能，本科毕业就可以了。本科毕业，其他条件可以中等偏下。但你刚才说的智力和外表要求，我认为没问题，

你配得上这样的人，因为你有这么好的条件。但其他必须完全放开，这样你才能选择多。如果你自己效率低，就让亲戚朋友抓紧帮忙介绍；如果不行，再到婚恋网站给你找，很多人都在那匹配成功。这样你就容易匹配成功，达到你刚才说的目的，结婚也好，怀孕也好，生孩子也好，就很容易实现。但你再加任何一个条件，比如要求对方必须博士，而中国社会只有百分之几的博士，那么 90%就不合格了。跟你一样经济条件好，也创业，志同道合，这样的老板有的是，但他不喜欢找女企业家。你看马云的太太不是企业家，王健林的太太也不是企业家，你能想到的都不是。恰恰像 XX 这么能干，却没有人找她，或曾经有过，有了孩子，如此而已。她得放宽条件，才能成功，否则谁敢找她那么厉害的女性。她为什么难找？你想想正常男人谁敢找她？没法驾驭。当然不是拿你跟她比，就是这意思。

你适合找个相反的，策略必须改。中国有很多类似 EMBA 的老师。你看讲 EMBA 这些人，都是讲让人怎么发财，但他们自己却不一定发财，也没当过总裁，所以才当 EMBA 老师。这就好办了，企业家找教授就好办。不能找跟你条件一样的，因为比较困难。

所以你是偏事业型的人，作为女企业家，找对象会有些问题；但普通人有普通人的问题。企业家是人群中非常少的一部分，大部分都是男性，但男企业家往往不找女企业家。

在我看来，你并没有什么缺陷，只是你人生的路径不同。从小爸爸妈妈把你当男孩养，到你自己做企业家，像男人一样创业，现在要回到像传统女人一样结婚，几乎不可能了；但按照事业型女人去找，就完全有可能。你是这么能闯的人，找一个普通人，就容易了；你学历这么高，找个大学毕业的就好办了；你经济条件非常好，自己能解决房子车子，找个经济条件一般的就容易了。只要大学毕业就好，但是不放弃刚才说的那些跟遗传因素有关的要求，找一个健康的、没有遗传病家族史的，个子高的，智力比较好的，这没问题。再想加一点，比如要求性格也好，也凑合；但是不能再要求经济多么好，不能再要求学位多么高，不能再要求其他的。因为如果再加的话，你的选择面就非常非常窄了。你也不能盲目出国，在国内读一段时间是对的。

你这个情况我们叫适应障碍。什么意思？这是创伤带来的。几次情伤，给你带来的创伤一次比一次

厉害，一次一次搅和你。为什么你比别人更容易受伤？因为事业上你成功的概率高，平常可能什么事都三五天就能搞定，三五次就能成功，所以长期养成了你“做事应该成功”的模式，不成功就挫折感特别强。后面还有女人的生物钟在捣乱，你就变得比较焦虑，所以你是适应障碍伴焦虑和抑郁，属于这种问题，小问题，但你必须想清楚策略，大致是这样。我这样跟你讨论，你能听明白吗？

6. 来访者：我都听明白了。

7. 咨询师：毫无疑问，看你挺漂亮，你嫁不出去天理不容！这没问题，但问题是找什么样的人。记住不能把做企业、要强的那些事，和你职场上竞争成功这些事，用在择偶中，非得找跟你一样强的人，非得找非常优秀的——那就比较麻烦。我跟你打赌：好不容易看上一个男的达到你原来的要求，你会发现他的太太跟你恰恰相反，人群中大部分都是这样的。我们科学界也一样，比如钱学森的太太是弹钢琴的。王健林的太太也不是企业家，还有马云，还有李嘉诚也是如此。跟你同等成功的男人，往往不会首选一个女企业家做太太，而会选一个年轻温柔的。因为往往男人事业越成功，越要求太太不工作，跟你的情况正好相反。但既然你人生前

一半已经选择了做企业家，领着大家创业，那人生下一半可以继续做你擅长的企业家，但同时选择另一半相反的，就好了。如果你想另一半在各方面与你是同等条件，那就比较难。

既然家里把你当成男孩养，你本身也像男人一样成功，你就得知道男人怎么选配偶。事业成功的男人通常不要求太太跟他一样成功，科学家的男人也不要求太太必须是科学家，这都不是他们的首选。我知道的成功男人没有任何一个会这么选，正常男人大致是这种想法。相反，他们的女朋友，往往不是电影演员就是模特——这是传统男人的选择，并非特例，基本上都是如此。

你外表是女性，这没有话讲，但你内心像男人一样，你就找一个内心像女人的男人，意思就是能照顾你吃喝，照顾你生活，生了小孩还能带，结不结婚是另外一回事。能做到这些的，才进入你的视线，这样你就能很快锁定；而不是直奔着成功的、强势的去，结局就会很麻烦。

你原来追求的男人足够优秀，他就会有别的想法，因为关于婚姻，男女的价值观往往不同。你事业上积极像男性，工作方式也像男性，但你还想找一个男性，这就是

麻烦事，所以一般就得倒过来，找个对你好、生活能力强、会做十几道好菜的，如果他去创业，可能干啥啥不成，就觉得你真行，你能干这些事，哪怕公司十个人你都能搞定，他就会崇拜你。假如他跟你同等，你可以的事他也可以，他就不会崇拜你，不觉得你有什么本事。夫妻两人干同样的事，往往不会互相崇拜。比如，两个教授互相崇拜的很少，但如果你是院士，比他高出几个数量级，那才有可能。商人崇拜商人，往往也是差了几个数量级，如果两人差不多，往往互相不买账。所以你找不买账的人，还喜欢上他，就比较麻烦。找一个互补的，就比较适合，类似“女主外男主内”。

不能变的条件还是不变，该变的还是得变，这就比较好。所以在我看来，你在受情伤的时候，选择EMBA就是典型的“磨刀不误砍柴工”，正确的；但选择出国就是下策，还没到那个时候。你带着孩子或者怀着孩子一起出国，那才好，啥事都解决了。不是为了赶时间而

赶时间，你已经等了那么长时间，不差这一年半载，但原则上是越早越好。不用逼自己，不然会饥不择食。如果下次再受一次创伤，可能就真垮了。你完全不用到这个地步。因为你已经成功了，只是能不能更美好、更完美，而不是成功失败的选择。但如果你把自己搞得丢盔弃甲，就不划算了。实际上你只是一件事失败，不存在所谓失败的人生，只是看能不能更完美。本来也没有绝对完美，因为人生没有十全十美。你现在啥也不干，已经是十全七美了，再凑合一件事就是十全八美了，人生哪有十全十美？但是非要把自己搞成啥也没有，回家不梳头不洗脸不上班，天天在家不吃饭，那就完了，不超过一周就完蛋了。我的意思是说，没有地震，就别把自己当成地震受害者，这只是人生路上的那么一个坑，或者有个包的地方开车撞了一下而已，不是什么严重的车祸。我认为你是很坚强的，否则做不成这样成功的企业家。听得清楚吗？还有什么疑问可以再问。

第三步，聚焦优势，提高自信，讨论个性化策略。

- 1、来访者明显变得不太自信，怀疑自己与人交往有问题。
- 2、咨询师协助来访者调整认知，解释人们晒微信朋友圈的动机和背景，分析来访者与普通人的差异，并通过自我暴露，令这个分析更显合理化。

3、针对来访者的自我怀疑，提醒她要找的伴侣不是 300 个，而是一个，不一定要强行改变自己，只要在合适的群体中扫描，就能找到崇拜者。策略较为重要。

4、予以积极的鼓励。

8. 来访者：倒是没有什么疑问，我觉得还好。我可能在人际关系上有一点欠缺，不只是跟男性，但总体来说还是跟男性交往有一点欠缺，跟女性还好。但我不是那种积极交往型的，不像那些人天天晒朋友圈，跟很多人关系都很密切，我很难做到这一点。

9. 咨询师：这是有原因的。第一，明显你不像一般的女性。有的人，可能不太容易吃到好的东西，一旦吃到了，就到处去晒，天天给人家看。为什么？现实生活中非常少。凡是朋友圈晒得特别多的，往往在现实生活中比较缺乏这些东西。现实生活中拥有太多的，当然不需要做这些事了。比如说，家里房子大的，反而不想让人家看到，怕税务局登门找你谈话，你才不晒呢。往往自己房子都没有的，上个酒店都要照，回来给大家晒，这房子多好——基本上是这样。所以你看那些猛劲儿晒朋友圈的，基本上现实生活都有问题。你一定看不到王健林没事晒晒他吃啥饭，也看不到马云晒晒他家房子长什么样，人家是怕

你看到。有钱的人往往不炫富，炫富的人往往没钱。所以你不像其他女孩那样做，因为这些对你来说没啥意思。吃什么菜，穿什么衣服，住什么房子，你都解决了，所以你没有在朋友圈晒这些东西的动力。现实世界太丰富了，反而不会晒。

第二，你更像企业家，比较聚焦。普通人有晒的时间，你可能要进行商务谈判，可能进行税务报表，可能关注商务信息——你会看有用的信息。经常晒的人，今天这块吃什么饭，明天那块搞什么活动，后天北京天多么蓝了，大后天晚霞如何了……这些闲事闲情说明他啥事也没有，业余时间闲，就做这些事。

越是事业强的人，朋友圈晒得越少。你绝对看不到比尔·盖茨晒游艇，而是咱们中国政府给他晒——胡锦涛主席访问他后说，你家比白宫还好。但这些都晒，因为他在现实生活中拥有。所以你千万不要认为你不晒朋友圈是毛病。这是因为你的工作环境不同，你高度聚焦，天天

有这么多事要做，所以你不像其他人那样爱晒。还是那句话，爱晒什么东西，往往是什么东西少。所以你的朋友圈没有啥，我的朋友圈也啥也没有，我也不知道有什么好晒的，我只知道有很多事要做，天天给团队成员回答问题，我的答疑时间多于晒朋友圈的时间。我不认为这是你找对象困难的原因，但我认为你的择偶标准必须调整，要作策略性的改变，因为这样命中率高。

10. 来访者：因为我老觉得我是不是不擅长跟别人交往？我没有那么多的时间进行这种亲密交往，不管是跟异性还是同性，我很难抽出这样的时间。也不是绝对没时间，但我不像他们那样没事跟人家说两句，我也不会。所以我其实有点焦虑，我是不是不会跟人家交往？或者说除了事业以外的平常的生活交往，我是不是有点欠缺？我感觉有点不大对。

11. 咨询师：很明显大家都不是平衡的，一方面优秀，另一方面就可能付出代价。你看打球好的人可能大学都毕不了业，原因很简单，脑子都给运动占去了，没有时间发展学习方面的事。你事业这么忙，肯定另一部分就会欠缺，但我不认为这是需要改的。如果你需要 300 个男人，可能需要去改；你只需要一个，就不需要去改，因为有人就会欣赏你这样的。

所以，你可以去给人家当老师，比如说黑马营、创业营，你不是去学习，而是作为成功的企业家去讲课，别人就会觉得你非常有魅力。为什么呢？因为凡是来的人，都觉得创业这事不好干，但是你成功了，就会觉得你很厉害，相当于是师生恋一样。比如，到 MBA 课堂去做老师，他们都是学生，光有理论不会创业。EMBA 里面都是老总，成功的人多了，不会觉得你如何了不起。但不成功的人会觉得，我学了这些理论还没成功，你啥也没学还这么成功，还给我当老师，他就崇拜，崇拜就产生好感，产生好感就什么事都好办了。投其所好，拉拢感情，都是这样的。

所以要看你在哪个群体中，别人创业你去当老师，那里头就会有人崇拜你，他不要求女的一定要女性化。原因很简单，太女性化的就变家庭妇女了，不会去做企业家。企业家都有这种风风火火的味道，喜欢的人喜欢得不得了，讨厌的人讨厌得一塌糊涂，你找喜欢你的人就行了。因为你只需要一个正确的人，而不是一大堆正确的先生，这就好办。所以我不认为你需要修改自己那些特色，只是需要选对群体，选对对象就可以了。

12. 来访者：好，那我就知道了。

13. 咨询师：还有别的问题要讨论

吗？

14. 来访者：应该就没有了，这就是我主要的困惑，老是纠结，听老师讲讲我好多了。

15. 咨询师：好。中间有什么问题，回来再跟我们讨论，需要我们回访的时候就回访，没问题。我看见你，觉得你的外表和言谈举止，还有你做的这些事，一定不是婚姻市场上会剩下的人，只是稍稍有点难度。策略一改，你什么问

题都没有，不是需要改硬件。需要改硬件的比较麻烦。你既不缺美丽，也不缺智商，也不缺情商，就是事业太强带来的事业生活失衡。而且越优势的人，往往失衡越严重，这没什么问题。你找一个不把这些当回事的人就好。以后有什么问题再跟我们联系。好吧？

16. 来访者：好的，谢谢老师。

小结

这类案例在 EAP（员工帮助计划）平台经常能见到。但咨询师如何能准确评估来访者的“适应障碍”并给予提醒和干预，避免问题变得严重？如何通过精神动力学，概念化困扰来访者的问题，并讨论可以落地的策略？既需要熟练地运用 DSM-5、整合式短程心理咨询方法，又要熟练地运用人生智慧！

中美班规范化培训已如期展开。想亲眼看到更多精彩实用的现场咨询和督导，快来吧，参加一年期规范化培训，天天看现场，想不进步也难！



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！

有所侧重，抓大放小

事业跟家庭生活，往往越优秀的人越是会失衡。因为整天在家里哄着老婆哄着孩子的，怎么会是有出息的男人呢？女人也一样。如果在家庭花很多时间，占2/3以上，往往也不可能是事业优秀的女人，而是优秀的家庭妇女了。我们跟来访者说完这些，就会让她的心情比较好。她是由于这个原因受到了伤害，那就要调整她的认知：因为你优秀，所以你这样；大部分女人都没有找老公生孩子的问题，但是大部分女人有事业的问题。所以她把最难的问题解决了，已经十全七美了，再加一点就可以了。

她说，我干脆逃避了，干脆去美国留学，再拿个学位。学位很重要，但学位不能代替情爱，学位证不能代替结婚证，完全不是一回事，那就不行。假如她说，我在中国学完这东西发现没用，我想上外国看看人家MBA怎么培养的，那是可以的。比如我到美国芝加哥大学学完住院医，就跟我们哈医大显然不一样，这样就没问题。但她说，我到美国读个书，看能不能代替恋爱婚姻的事？答案是不可能。怀上孕，再到美国生孩子，这是可以的。

能不能就不结婚了？不，那太不公平了。为什么一个事业成功的女人就不能要一个家庭呢？为什么事业成功的男人就可以？这本身是不公平的，所以我们不能接受这种假设。那怎么办呢？女主外男主内就好了。但是她一定不能有这样的想法：我现在是个企业家，有钱有房有车，我要找个对等的。为什么呢？男人这样去找都困难。比如你是教授，为啥非得找女教授，有人买你的账吗？不见得。得看这教授是不是还有其他魅力，不可能单纯学问好，人家就愿意嫁给你，肯定人要好。男企业家也是这样，好不容易自己有钱了，不一定非要认为女的有钱是第一位的。这可以放到第二第三甚至更靠后，往往不是第一。对男人来说，往往年轻貌美是第一，这是社会常态。我认为她确实缺少这些常识和策略。

正性鼓励，改善策略

在她沮丧的时候、特别难过的时候，我们要鼓励她。我用三件事鼓励她。

第一，我没有说她做企业家是坏事。但我同意李志梅医生的分析，做企业家跟她男性化有关，跟她父亲的培养有关。但我没有认为她做企业家是个错误的选择，那样打击就太大了。

第二，我没有说她要剧烈地改。剧烈地改，就是从现在开始学做淑女，那怎么学呢？30岁以前是风风火火的假小子，30岁以后变为淑女，怎么可能呢？江山易改，本性难移。除非大脑移植，正常人哪能这么干？所以这样的治疗计划、治疗目标就不太现实。所以我说你

这样就足够好了。

第三，我目测，不认为她整体外形中等偏下，而是中等偏上，大致是这样。但因为毕竟还有年龄方面的劣势，那按照总体中等偏下的条件去找，就好找了。一定不能所有条件都中等偏上。但我故意给她一个打开脑洞的机会，提到对遗传很重要的智商问题。她聪明，不能让她的孩子不聪明，那没办法，只能找聪明人，这些要求不能放松，可以坚持。但不能其他所有的都坚持。除了智商和长相这两件事可以坚持，其余都不能坚持，因为坚持越多，匹配概率越低。

还是那句话，人家什么都好，找你干嘛？你总得适当放宽一下标准。我认为大学毕业这个要求没问题。原来她要求经济对等，个子180cm以上，听起来不太对。我还告诉她上哪儿去找。不能去EMBA班找，EMBA老总最多，他不太会找你。老总创业成功了，找你干啥？但你可以去创业营、黑马营或大学，或MBA，这些学生需要课外辅导老师，他当然就崇拜你了。你是企业家，他们都只是学了一大堆理论，这就容易崇拜。就像一个好的教授对住院医来说，特别有吸引力；好的住院医对医学生来说，特别有魅力，为什么？他啥病都不会看，你啥都会看，当然崇拜你。但她在EMBA里头就显得一般了。这就是所谓的套路，鼓励她不难，关键是到哪儿去找。她回去再想想就没问题了。

切不可把所有东西都对等，因为她还没有这样的资本。如果她现在25岁、26岁，那她的要求就有可能实现；或者她比现在再漂亮一倍，有可能实现。必须足够优秀，才能要求对等。以她现在的条件，

要求对等就比较麻烦，因为她正好是“高不成，低不就”的年龄，比较麻烦。34 岁的女人不太容易找到 20 多岁的男人，三十五六岁或者四十岁的男人，第一圈不会找你，第二圈也不会找你，那你找谁去呢？你总得找个人，不能光是一个概念。所以这些就是她必须面对的问题。

但逃避不是好事，她的两个逃避，我都给她阻断了，告诉她，家里临时躺一会儿可以，但总在家里躺着可不是个事；到美国来也不是事。不是说来美国不好，而是说这个时机不好。她在这种情况下选择在家里呆着，或到美国，都不是正确的选择。这些很重要，我要告诉她。

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

现场头脑风暴

张医生咨询、督导的现场，有精神科、大内科医生护士，也有心理咨询师、心理治疗师、老师和人力资源经理，以下问答，值得慢慢品味。

问题一：应该用什么样的策略，让她感觉既不受伤害，又能正确认识自身当下的处境？

Z 医生：概念化来说，这是不是跟她小时候的被培养方式有关？现在事业成功的大部分是男人啊。用精神动力学去理解，她找这样特别优秀的男人，困难在哪儿？绝不是单纯找一个男人怀上孕，而是她本身事业跟家庭不太平衡，平衡的往往是普通人，越优秀越不平衡。这就必须知道她是从哪来的。

但若是让她放弃事业，那可能吗？所以一定要想怎么用最小的代价去获得最大的效果，去帮助她，让她增加信心。她很明显是策略上的失误，而不是整个人生失误。所以我们现在得帮她重建生活，重建的意思就是事业上不动，看看感情生活怎么能够更好，而不是把她整个人生都否定了。

我本人参与创业，知道企业家相对普通人来说，是非常值得尊敬的。因为她一个人可能产生成千上万的就业；马云也雇几万人，他一个人的健康、快乐、幸福生活，能带来几万人的家庭幸福快乐。如果她失败，可能几万人因此有麻烦。如果她爱情有困难，大家都应该帮助她，而不是取笑她。所以你只要心态对了，就能出主意。假如没有这种共情，就会取笑：你啥都有，怪不得爱情不行，人生哪有完美的？你就该不行——这样的心态就有问题。

她的难是因为什么？我们怎么帮助她？怎么给予肯定？因为企业家的生活往往都是这样失衡的。比如说，没有人认为华为不好，都说任正非不差嘛！当然不差了，因为他创造了这么大的产值。可是大家知道他得癌症了吗？知道他心脏放支架了吗？他可以金盆洗手不干，也可以选择自杀……可是他没有放弃！几次抑郁，几次焦虑，都说：我不能死，我死了那几万人怎么办？所以他得了癌症也不放弃；心肌缺血，放上支架，还在行动。因为他，华为变成中国最优秀的企业。这种人有困难，我们当然要帮助他。所以只要从这种角度欣赏和帮助她，她就能听得进去，就能感受到。你需要教她策略。企业家不见得每件事都好。任正非家庭生活处理得好吗？未必。其他人也是，往往越优秀的人这方面投入越少，不可能天天在家。现在他的总裁办公室还放着一张床，经常住，意思就是在公司住，不能回家住。连回家住这件事都不能保证，那这也是我们很多企业家、科学家的奉献，所以我们要知道他们是最可爱的人。

当然，我也不认为普通人如何糟糕，而是说，越优秀的人越是为社会创造普通人达不到的贡献。他们没有普通人的困扰；但是普通人并不困扰的事，对他们来说还是个事。所以该怎么帮助他们解决这方面的问题？这样去做就好了。

这样的来访者如果进行第二次咨询，我会跟她说，上次讨论的你还清楚吗？我会把这些东西再拎出来。

第一，一个成功女人多拿一个学位，多留学两年，不如多给创业训练营讲讲课。因为这些人容易崇拜你，崇拜你以后就会对你有好感

外表上差一点都不要紧。刚才说的医学生对于住院医，住院医对于教授，类似这种崇拜，容易产生师生恋。

第二，你用两年时间留学，不如健身，甩掉 20 斤，使你更有魅力。你去留学，拿个学位回来，有什么用啊？更没人敢找你了。所以不能因为人家觉得你条件高，不找你，你再给自己整个证书，满墙贴证书，成了证书姐，还是不行。不如花那个时间去减肥、整容，做些有意义的事。所以我会直接告诉她，可以相信爱情，但也要现实一点，做些在男人心目中有趣的事。再学学着装打扮，这些都是能够凸显你的好事，对你有用。有人真的是不知道这个，这方面受熏陶少，你就告诉她怎么弄，都会让她容易成功。

问题二：她失恋之后，有一段时间，天天哭，不愿意出门，老师说她是适应障碍。有的学员就疑惑，她现在是否还处于适应障碍中？因为我们说到适应障碍的时候，会强调压力源是不是已经撤出，适应障碍是如果压力源撤出之后，她的症状就会恢复，跟压力源密切相关。那么像她这样，失恋了，然而这个失恋一直存在，她自己就慢慢好了？

Z 医生：因为她是企业家，强大。企业家总是面对不可预测的事情，总是面临很多变化，所以企业家一般都能扛。但是再坚强的人，能承受多少次打击？再有三两次恐怕就崩盘了，就觉得人生没意义了。人总有做不成的事，到了一定的失败次数，不要说她了，我也会坚持不住。十年磨一剑还行，三十年磨一剑，五十年磨一剑，磨啥

剑啊，直接拿剑自杀了，谢罪了。五十年磨一剑不可能，但是二十年还凑合。道理就是说，再有心理韧性，那也是有一定范围的。

所以我认为她现在还是处于适应障碍。原因在哪儿呢？第一，她还处于失恋状态；第二，她现在还是没高兴起来，还是唉声叹气，只是最难过的、在家待着不能做事的情况，现在变好了，还说自己都纳闷这么难受，咋还坚持去读书。所以她属于轻度，但是不能说现在已经结束了，她今天还找我们做咨询，说今天感觉好多了，说明之前还有一些情绪上的变化，没有认为她完全自愈了，但已经靠自己走出来很多了。她是适应障碍伴焦虑和抑郁，由中度变为轻度，正在变化过程中，很可能再有一两个月就好了。

因为她是企业家，绝大多数企业家都是这样。都说任正非是咱们的民族英雄，你看他得了严重的抑郁症和焦虑症，他跟谁说呀？都是打碎牙咽到肚子里。他能跟家里人说吗？没人让他继续干呀；他能跟员工说吗？本来已经跑了一半了，再说，可能就跑光了。所以这些都是我们做企业家的不可预测性。教授跟企业家还不一样，在大学讲EMBA容易，创办企业养活20个人，那才叫本事，因为它难嘛，不可预测嘛！

所以我认为她现在还没有完全自愈，但是已经从中度调整到轻度，她最严重的时候也没达到重度。但是再失败一次，她可能就受不了了。所以我还特别说了，也许婚姻与谈恋爱怀孕生小孩不是一回事，那就不说法律上的事。什么意思？就是降低标准，而不是说必须拿到结婚证，并非没拿到证就不算成功。在出主意的时候，目标要现实可

行。

所以我认为她还是适应障碍，只是从中度改变到轻度。然后我们给的策略使她继续变好，我们还给她研究怎么解决这问题，制定新的可实现的目标。

问题三：就是说她认为自己现在已经基本恢复正常了，只是对于婚姻、择偶有些困惑，老师认为她现在的困惑也是适应障碍的一个延续？

Z 医生：对。因为她刚才说了，“我感觉好很多”——说不定这里面还难过呢！然后她还说，“我都很惊讶能坚持上课”，意思就是不正常，她很惊讶，我怎么还能正常上课呢？意思是我应该是不正常的，应该是不能正常上课的。所以那就不是完全自愈了、不需要帮助了，而是说她还在困扰之中，但已经很轻了。我们要知道，这样的人经历了三次打击，再次打击可能真的会崩盘，甚至可能选择啥也不干了，公司也关了，其他也不做了，所以这期间需要我们帮助她。宁可假设她重一点，千万别假设她没事。有时候我们认为对方没事了，他却到门口跳楼了；还有医生觉得自己治得挺好的，病人出院就自杀了——这些都是血的教训。

我们看到这种情况，不认为她很正常，她还有很多问题需要解决，甚至会做出不理性的决定。谈不了恋爱就去美国，去美国能谈恋爱吗？如果在美国有十个相亲对象等着，那是另一回事；不是说失恋了就去留学，这两个本来是不相关的事。她也不需要留学。企业家是特

殊的人，不是按照课本去做事，那些知识仅供参考。未来还有其他事要做，那她总得做点什么，就顺便读个书，磨刀不误砍柴工，OK，最小的代价。我还问她，能不能远程控制她的企业？她说我基本上能远程控制它，危机时候亲自出个面就行——这样我才赞同她学习。如果她的答案是：不能，如果不亲自去企业坐班，它就会倒闭——那就构成问题。出国是无稽之谈，两边还有时差。这些就是我们对她的衡量，认为她没有完全走出阴影，但已经大部分走出阴影了。

问题四：我刚才的疑惑是，我们说适应障碍是因为压力源产生的，那么压力源要是撤出之后，她的症状也会恢复。但她是因为失恋而起的，显然这个失恋尚未消除，已经成为事实了，而且她跟那个男的也不会再有什么瓜葛。听老师刚才分析之后，我的理解是这样，她的这个压力源撤出，等于是她找到了应对策略，那么她之前面对的压力源就不再成为压力源了，这也算是压力源撤出了。是这意思吗？

Z 医生：正确。或者再找着另一个人。她可以跟别人谈恋爱，但得先走出阴影再谈，否则容易饥不择食。

谈一个新的恋爱或者做一个什么事替代它，假如她能接受了，想，天涯何处无芳草？我找别人去，这就算走出来了。但假如她跟我讨论：给他一笔钱，让他太太离开他，是不是这样我俩成功概率就高？——如果她还讨论这个，说明她还在想那男的嘛。她说本来想很快找我们，结果没有，中间隔了一段时间，正确的，大部分人都是靠自己自愈，只有一小部分是靠咨询。这就是心理韧性。绝大部分失恋失业的人

都不会来找咨询师，少部分人会来。

顺便提一下，不只是适应障碍，PTSD 也是如此：大部分不会得 PTSD，少部分得。

问题五：老师您刚才说的，她失恋之后的创伤，跟她小时候的内在风险因素是不是有关？来访者对自己女性这部分感觉很不足，跟这些有关系吗？

Z 医生：不是。她是成功的企业家，不能接受不断的失败。一次失败没问题，这三次谈恋爱都不行，就打击很大。往往一件事上特别行，就容易变得刚愎自用；在某一方面成功，就容易泛化，这是人类的毛病，包括我本人在内：看病看得好，我就认为教学好；教学好，我就认为科研好——认为啥都好，就泛化了，慢慢就产生狂妄了，轻躁狂了。理性人不会这样，我是这方面做得好，那方面不好，很清楚。但是有的人不这样理性，很容易泛化，说自己好是泛化，说自己坏也泛化，慢慢就抑郁了。

所以这跟她作为企业家，不能接受持续失败有关。怎么找个男人这么困难？你们都有，比我差的人都找到了，怎么就我找不到？越想越气。我们帮她分析的意思，就是让她理性思维：究竟难在什么地方？是她的择偶观和生活方式带来的困难，部分跟她的抚养方式有关。她知道这些，就不焦虑了。很多女企业家，都是这样的。如果是贤妻良母，还不容易成为杰出的女企业家呢。

这样说，就等于给她正常化、合理化：你不是特殊情况，人都

有毛病，不平衡是因为你优秀——这种重构必须得暗地里表扬她。而不是说，你不平衡，所以人生活着没啥意思，你这算啥成功，人家成功都是事业爱情双丰收，你这一条不咋地——这样说不就打击她了嘛？

问题六：就像她最开始说的，她失恋了之后，突然觉得人生一塌糊涂——这部分就是已经泛化了吧？

Z 医生：是的，所以要把她制止住。告诉她，普通人都会失衡；你失衡是正常的，说明你优秀。这样解释不就像昨天奥特曼博士讲 CBT 是一个道理吗？老板没看我，肯定是因为不喜欢我，看我跟他打招呼，就把头转过去了，我肯定是要完蛋——那就抑郁了嘛。而另一种想法：老板没看我，是因为他在思考问题，没注意——这样想就不生气了，不抑郁了。

我们咨询师不能像她那样想，那样想她肯定崩盘。我说的话没有一个会让她崩盘，但是我告诉她现在到美国来，是错误的，还告诉她，XX 是什么时候来的，得有证据。我平常看这些花边新闻，不是为了这些绯闻、花边新闻，而是为了了解他们为什么这么做。她是怀上孕到美国，是为了小孩不用办移民了，为了孩子的生活，让孩子以后容易在美国读书；生完孩子她再继续回去挣钱。人家不是失恋了来美国的。这样的新闻信息，我就知道总有一天用得上。我还用真实的故事说明，重视事业的人往往不太重视家庭。因为她没有时间去做那些事。

我国还有个核潜艇首席工程师，在上海，这老先生还活着，80

多岁了。出于工作保密的需要，他连续失踪 30 多年，不给妈妈过生日，也不跟兄弟姐妹来往。家里人说，哪有这种人，大学毕业以后人就没了，活不见人死不见尸，什么人啊？骂了他一辈子。有一天退休了，解密了，说他是中国核潜艇的总设计师，离家 30 年不能回家，是因为保密的要求。他妈妈就开了个家庭会议，原谅他。因为他是这么优秀，中国核潜艇的一把手，所以他不能回家。老先生说，妈妈是一个家，是我自己的家，但祖国是个大的家，它俩要选择，我得做出正确的选择，我不能弃大家而顾小家。所以大家认为他伟大，这不容易做到。说这事的道理就是，这些信息你都收集着，有一天就会用得上。没办法，事业这么优秀的人，家庭必然是这样。不能让他天天围着妈妈转，那怎么可能呢？天天围着农村老太太转，你能成就啥？人生是不同的选择，他赶上了这些机会，就不得不去抓住。

你这样理解企业家，这就是最大的共情。她能够感受到，对面的咨询师理解我，给我评估，我有个问题叫适应障碍，还给我说这些策略，上哪儿去找，找什么样的人……这样她就会变好。

（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：Altman 博士 翻译：张道龙

编辑：许倩 郝凤仪



临床心理学

Clinical Psychology

第 1 讲：心理治疗导论

【课程实录】

张道龙医生：欢迎来到美利华在线精神健康大学。Altman 在芝加哥，我在北京怡宁医院，郝凤仪在重庆，我们的工程师也在芝加哥，这样四方互动的教学过程加远程传输，大家才能跟 Altman 互动，中间有这么长一个反射弧。

Altman 博士：我感到非常兴奋，参与了 7000 多英里、一万多公里以外的跨国项目，我非常高兴能跟大家分享临床心理学。就像科学技术一样，没有很多的局限性，我们想学的也没有局限性，与其说给你们讲课，不如说我们大家互相学习。我们说精神障碍实际上是在精神健康领域面临的挑战，涉及了我们的人类学，面临整个生存的环境等等其他方面的挑战，这些对我们来说是一个非常充满挑战的领域。心理学，它实际上并不是你读的那些课本，以及那里面所阐述的知识和技术，你可以直接拿来对付病人，实际上你的脑、你的心灵，与这些东西的结合，用一个最简单的话来说，它是“科学+艺术”。

我希望在一年时间里面，你能看到我对心理学的这些激情，能在

下面的讲课过程中，令大家体会得到。我的讲课风格是互动式的，我并不是仅仅给大家讲课。心理学本身也是一门互动科学，这门课由我来主讲，张医生给我做翻译，我也希望你们能积极互动，只有在互动的过程中才能把临床心理学学好，说穿了，临床心理学不是关于心理学的理论，而是关于心理学的应用。很重要的一点是，讲课的过程中愿意听到大家的问题。

临床心理学它是个应用的学问，涉及到案例、讨论等等，不管是模拟案例、真实案例还是互相的讨论，通过讨论过程，才能把心理学的理论学透、掌握，而并非听完课就变成好的咨询师了。我们在未来的学习中，会讨论心理学的理论、治疗方法，尤其是在临床应用部分，我们还会讲到精神障碍的治疗，基于临床实证，我们有科学的证据来证明某种方法是有效的，也叫循证医学或者是循证临床心理学，是这么一个系统组成的。

临床心理治疗必须整合“生物、心理、社会”因素

今天是第一讲，我首先介绍什么是心理咨询或者心理治疗，在国外这两个是不分的，心理治疗就是关于行为或者整个精神过程的一门科学，同时它还要研究应用，目的是更能了解人类的这些行为，这叫心理治疗。我们说心理学的应用是研究人类的情感、精神状态的过程，不管是情感还是行为，研究它的科学部分，以及如何去治疗它们，这是我们要涉及的内容。

我们在这里讨论心理学的这些内容，你最好把它理解成是理论，

而不是事实，因为我们并不知道它真正的本质是什么，关于解释人类的行为或情感、思想的理论，我们可以接触它，我们也可以排斥它。很明显我们的目的是理解这些行为、情感、思想，预测他未来的行为和思想，更主要的是预见他未来的发展，目的很明显是要影响它，这才叫治疗，等于这些理论能帮你理解人为什么是这样的，你还知道怎么去影响和改变他的这些行为或他内在的一些体验，这样才叫心理治疗。

我们有特别多的科学文献，可证明我们的心理咨询是优于安慰剂或优于对照组的，在某些情况下，比如说跟儿童创伤有关的这些抑郁，我们的心理治疗还能优于相对应的药物，这些都是有科学根据的。对于大多数的精神障碍来说，在美国我们经常用心理咨询或心理治疗+药物这些组合疗法，也就是咱们说的生物、心理、社会方法，优于单个的治疗方法，也是作为一线治疗来运用的。

根据美国的统计，几乎占人群的一半，45%到50%的人在一生中都会有一次精神障碍的表现，而20%的人群中则有持续的精神障碍。在儿童中也有一半有精神的问题。比如说，儿童期的糖尿病，实际上很多这类的问题都跟我们的行为科学、跟精神障碍有关系。在美国引起大家注意的是青少年，18岁到25岁，抑郁障碍的发病率已经从8.5%增加到11.1%了，这引起了大家的关注。我们知道，全世界各国都是这样，抑郁症非常容易引起人群中自杀率的增加，刚才说到在美国青少年抑郁障碍的高发病率，毫无疑问，这样的人群中自杀率会增加，因此引起精神健康专业工作者特别的关注，儿童抑郁障碍增加意味着

自杀的人会增加，这是非常严重的一件事。

我们知道，成人中，抑郁障碍、焦虑障碍、物质使用障碍等等这是发病率特别高的前三位，心境障碍，包括抑郁、双相障碍，焦虑障碍指广泛性焦虑障碍、社交焦虑障碍、惊恐障碍等等，这都是在成人中常见的。在儿童中最常见的疾病是 ADHD，然后是心境障碍、行为障碍，最后才是心境恶劣，也就是过去说的持续性抑郁障碍以及焦虑障碍，儿童的排列明显跟成人不一样。这里单把重性抑郁障碍列出来让大家看，儿童的重性抑郁障碍跟成人不一样，比如说经常伴有行为的表现，抑郁的孩子有时变得易激惹甚至有些行为的变化，所以很多人把他误诊为行为障碍，实际上他还是重性抑郁障碍。估计有精神障碍的美国成人中 56%的却没有接受或享受到精神健康的治疗。

对心理治疗的社会偏见与误解

为什么很多人不去寻找心理治疗呢？有这样几种情况，很多人认为，寻找心理治疗就表示你人很弱，不强大的人才去寻找帮助，更多人不知道通过心理治疗来帮助，美国成人中有精神障碍的人口一半不去寻求心理治疗。精神健康的问题或精神障碍，有时很严重，不仅仅能让你致残，更严重的能导致死亡，得了精神障碍的人，知道这么严重，他为什么不去寻求治疗呢？难道他们不想让自己变好吗？答案不是的，他们也希望自己好起来。

我们更愿意说，这是一种社会的偏见，人们在日常生活中学到，如果你有一个精神障碍去看医生，就等于告诉别人你自己控制不了自

己的情绪，你自己不能使自己好起来，你寻求专业人士的帮助，到专业机构去看精神健康，本身就说明你自己不够强大、不够自律、不够自强等等，这些统称为社会偏见，这成为他寻求帮助的一种障碍。有很多人不知道这些可以通过治疗和帮助得到解决，他会认为，我一直是这样，我就是抑郁，我有病就应该是这样，不知道还有一种专业服务能帮他解脱精神障碍所带来的痛苦或异常。

另一种情况，他认为自己变成这种程度，能抑郁成这样，怎么可能通过陌生人的对话来帮助自己。我临床实践中遇到很多退伍军人说，不可能有什么事儿可由其他人帮助我，尤其像你这样的陌生人。你尽管是专业人士，但对他来说是陌生的，他不相信你会帮助他。不论是社会的偏见，还是你不知道有这种专业的帮助，或是你不相信专业帮助能够帮助你，都使得患有精神障碍的人，长期处于痛苦的状态。精神健康的专业工作者其中一个任务，就是让他知道，他是一种什么类型的问题，他的问题能得到专业的帮助，经过专业的帮助还能好起来。也就是说，我们要帮助患者克服这些寻求帮助的障碍，最后才能使他们得到帮助，才真正能够治疗他们。

我们知道，生活中发现的这些事儿，会让人有一种恐慌状态，除了痛苦以外，还会影响他很多社会功能。我们知道很多生活中的压力，或称为应激源、压力源的，就会导致精神健康问题，不论一过性的还是持续性的，有关人际关系，失恋、离婚或者家里亲人的死亡，就是具体的压力源之一。有人来寻求帮助是解决他的精神障碍，比如说抑郁症、焦虑症、物质使用，有的仅仅是来寻求帮助，改变他生活中的

一些状态、痛苦，不是上面提到的离婚、家里有人死亡，他痛苦，不一定要有精神障碍，再来找心理治疗师治疗，也可以是生活中出现不适应的状况、压力源，找咨询师来帮助自己。有人仅仅是为了寻求工作跟生活的平衡，有关家庭的责任以及抚养小孩、亲子关系等等，也就是说，并不是一定要达到精神障碍的诊断标准，才能寻求专业的帮助，仅仅是生活中的不平衡、怎么应对生活中的压力源，也可以寻求专业工作者的帮助、心理治疗师的帮助。寻求心理治疗最重要的障碍，用一句话来说，就是社会偏见。

人们若以为，寻求心理治疗师的帮助，表示自己不够强大、很弱，你就要跟来访者讲清楚，恰恰相反，寻求心理咨询或者心理治疗，是一种勇气的表现，因为你要克服社会偏见，实际上是你比较强大的表现，而不是你比较无能或者弱小的表现。我们有很多科学证据表明，生理上和躯体上，也就是咱们说的心理上跟躯体上这些疾病之间和状态之间，有着千丝万缕的联系，甚至有的是直接联系，你要没有了心理健康，你的生理健康也会出问题。反过来也是正确的，当我们失去了躯体健康或生理健康，我们的心理健康也会受到影响。

压力、情绪反应和应对方式学习

一个人有了非常强大的或不可抗拒的压力源，压力源本身就能引起心肌梗塞或其他疾病。大家知道，一定的压力情况下就会得心肌梗塞，而甲状腺功能低下，到了一定时候也会影响心理健康，这样的人往往抑郁、双相。这就是生理跟心理之间互动的、心理健康问题的发

生情况。我们体内存在这样的结构，下丘脑-垂体-肾上腺轴，用于应对压力，在面对压力时调节身体，释放肾上腺皮质激素，控制去甲肾上腺素，这些激素本身也反过来会影响我们的免疫力，影响我们其他躯体器官的表现。轴本身的连接，怎么应对环境的压力，怎么调节各个器官，这叫内分泌系统，能够使人体跟环境互动，心理跟生理互动，有这样的一个科学基础。

慢性压力会使下丘脑-垂体-肾上腺轴激活，以至于影响肾上腺皮质激素分泌，长期以来对人体产生持久影响，在慢性应对压力的过程中，整个肌体就会处于不健康状态，身体付出代价，不但带来情绪反应，也对身体的其他部位造成冲击。因此可谓身体为心理上的压力付出代价。有人认为我得了精神障碍，我学点应对机制就可以了，很明显这是不完全准确的，是的，有了压力可以动用应对机制去缓解，但这只是在一定程度范围之内。

我们要知道怎么处理这些压力，学会应对，可以通过自己的知识、自己在生活中积累的智慧，那就首先要有这样的知识和技能。你积累了这些东西，并非能在更深、更广的范围之内帮助你处理这些事情，这并不总是万能的。我们不太可能通过一个个体的生活经验或积累，来应对我们在人生中遇到的各种困难和挑战，即使一时应对了，可从长久来看，有时总没办法靠自己的力量来应对，不会有那么多的经验和资源来应对生活中所有问题和困难。

生活中还有很多人根本没有什么应对技能，有人即使有一些，也不一定知道在这种情况下还有更正确或更适合的东西，因为他是自行

积累的，有什么用什么，肯定只跟个人体验有关系，有人什么技能都没有，很快就出现危机。你在应对这些困难的过程中，也要利用这些技能，不能仅依靠自己的积累，还要跟专业的人士学习，就会有一整套的技能去应对生活中出现的各种情况，才是正确的路径。

准确地来说，我们在生活中发展的一些技能，在应对某一种具体的挑战和困难时是正确的，但实际上我们并不知道针对某一种情况，人们应该有什么样的情绪反应，为什么会有这样的情绪反应，哪一种应对是最合理的，往往普通的人在个人的生活体验中，不是这样去思考问题的，只是有了某一种情况，自己认为某一种应对机制是最好的，因为就只知道这些。

我们人有很多情绪反应，实际上是为了自我的生存或者保全，哪怕是伤害我们自己的，本能的反应都是为了自己的生存，应该理解人为什么会有各种不同的情绪反应，哪怕结果是伤害性的。就像两个人打架，就会导致肾上腺皮质激素的增加，激素的增加实际上会伤害我们的身体，负性地影响我们的情绪，但肌体本身就能产生这些反应。心理治疗师的作用，更像一面镜子，当你跟心理治疗师讨论问题或不好的行为的时候，就能够体会，这就是我这样做的后果，通过治疗师这面镜子能反过来观察自己的这些反应、这些行为，是不是有不当的地方，这是心理治疗师的作用。

一个来访者跟治疗师讨论的过程中，可能就出现了情绪的反应，易激惹，治疗师告诉他以后，他能通过跟治疗师的关系体会到，为什么日常实践中我总是跟别人打架，我怎么伤害到了别人，别人怎么看

待我，只有在治疗的环境中，通过治疗师这面镜子才能反映出来，他自己不会观察自己，需要别人告诉他，“你知道吗？你刚才很激动，看起来很愤怒”，他说，可能生活中，另一个人看到的就是这一面，往往通过这样一种方法，他就能体会到自己是这样的，从这个角度更能理解别人的反应。通过治疗师专业人士做镜子，他就能看到自己在另一种关系中，别人是怎么看待自己的，为什么能帮助他。所以我们认为，治疗师本身就是一种治疗工具。

没有人走在路上顺便找一个治疗师说，我要做咨询，你给我做做咨询，往往开始都缘于一种危机，这时才觉得需要心理治疗师的帮助，往往从这儿开始。心理咨询或心理治疗不仅治疗心理有障碍的人，也能帮助健康的人，不仅起到治疗的作用，还能起到预防的作用，现在在临床心理学领域特别强调预防危机的发生，这样才能使得你不发生危机，而不仅仅是危机干预。

心理治疗本身要有不同的形式，第一是个体咨询，第二是团体咨询，第三是家庭治疗，家庭可以帮助小孩或其他家庭成员，还有婚姻咨询、配偶咨询。精神科医生是通过药物或其他手段来治疗精神障碍的症状，我们心理治疗是找出这些症状的来源，对来源进行干预，最后，这些症状就会随之消失。

我们的心理治疗也是一种学习的过程，学习看待问题的新的方法，获得相关的知识或受到健康教育，不仅可以发生在治疗室，还可以发生在生活中，会体验到新的生活方式。

心理咨询或者心理治疗，帮助我们学会了解我们的情绪反应、行

为等等背后的机制，学会在未来遇到这些情况的时候，怎么去应对。

举例说，人本主义认为人没有抑郁、焦虑，是因为他生活中缺少目标、缺少意义，我们认知行为疗法，认为人之所以有这些问题，可能是由于有不合理的想法或认知扭曲，最后产生抑郁，基于这样不同的理解，就会有不同的治疗方法来治疗有精神障碍的人。精神分析会强调，这些无意识的过程，是他早年的经验使他发展出防御机制，用于适应当前情况，会有痛苦。也就是说，这些都是理解人类思想、行为问题的不同路径，基于这些理论，当然就可以设计出一些疗法。

如果对心理治疗做一个了解，我愿意用一个比喻，一个人闭上眼睛在黑屋子里摸一个大象，摸到腿的时候，感觉大象更像一棵树，摸到躯体的时候，它非常厚实、非常粗，摸到尾巴的时候，描述是非常细，甚至有一些象皮的感觉。这也可以用于了解人类的行为、思想，就像刚才举例一样，我们从不同角度、不同观点理解人类复杂的情感和行为，提出不同治疗导向、流派，从不同角度解释为什么来访者会有这些症状。精神分析，从无意识的角度去观察来访者，理解他的情绪、行为。行为治疗是巴普洛夫的理论，大家知道巴普洛夫做的狗的条件反射实验，得出的条件反射学说，得到行为治疗。我们的人本主义和刚才讲的基于人的生命意义和生活中做出不同选择，导致这些症状，治疗时针对性地进行干预。其中人本主义的疗法，大家应该听说过亚隆的流派，人应该有自由意志选择自己人生的意义。

我本身受到人本主义的影响，在我们的讲课过程中，大家慢慢能体会到这个，但很明显我在这里不只是讲这样一个流派。认知疗法就

是聚焦于，不是你做什么，而是你想什么。现在大家都要做的是整合式心理咨询或者心理治疗，不把自己局限于某一个流派或某一个方法，而是根据来访者需要把它们整合起来。

心理治疗的要素

治疗关系、治疗目标和治疗计划

我们刚才讲的不管是不同流派还是不同方法，我们都有一些共同因素，在各种不同的治疗取向中起作用。在所有不同的治疗取向中，大家都强调一个共同因素，就叫治疗关系。所谓的治疗关系，是治疗师跟来访者之间的关系，那是一种连接，来访者必须感觉到自己被尊重，能够充分被倾听，自己是在一个安全、信任的环境下从事治疗等等，治疗关系是这样一种特殊的关系。

我强调过多次，在治疗实践中，患者说，我第一次能被这样被倾听和这样理解，这本身就会使他变好，也就是说，精神科医生治疗病人是靠药物，而在心理治疗过程中，我们本身就是治疗工具，也就是治疗师本身就相当于精神科医生的药物，在起作用，患者感觉自己的问题得到了倾听和理解，这本身就令其变好，这就是所谓的心理治疗。有时，患者说，在治疗过程中，我没有办法跟某个治疗师发生联结。为了心理治疗有效，患者必须能接受你的这些方法和你本人。如果不能，就没形成这种关系，当然要转介给其他的治疗师，反过来，患者跟其他的治疗师不能够建立这样的治疗关系，也可以转介给我，为了治疗能起作用，患者必须能接受治疗师的解释和方法，否则治疗是没

有效果的。治疗师必须能够共情，在伦理的范畴内，从事这类专业的服务，这是为什么你跟一个心理治疗师或者心理咨询师谈话，不同于跟一个普通朋友谈话。你要无条件地尊重来访者，对他来说，有时是全新的体验，可能在他的日常生活中没有体验过这样被无条件尊重的感觉，这本身就会起到治疗作用。

另外，为了形成治疗关系，心理治疗师跟来访者必须共同确认治疗目标，也就是说，如果来访者跟咨询师治疗目标不一样，就不会起作用，不会发展成好的治疗关系。你要特别了解来访者，发展治疗关系的第一步，必须要有概念化，来访者跟你说了很多问题，你也给他评估完了，你必须要有概念化，能够准确地知道来访者到底是什么问题，他为什么一直有问题，怎么处理问题，就有了进行到第二步的基础。你同时还要知道他的强项、他的优势、他的弱势、拥有的资源等，才能更好地帮助他。

有了上面的步骤，才能最后进入治疗计划，帮助患者制定治疗计划，既是双方同意下一步做什么，也是让来访者知道他需要参与治疗过程，并非他有了问题，交给咨询师，由咨询师去处理他的问题，而是共同制定治疗计划，他跟治疗师一样，要参与改变的过程。

新的学习过程

治疗的第二个共同因素，是新的学习过程，患者来之前对自己的问题有一些看法，在这过程中，你帮助来访者学习，他的问题是从哪儿来的，什么是他的加重因素，为什么问题持续这么长时间，可预见的未来怎样，这实际上是一种教育、学习的过程，就像人本主义所认

为的，我们生命进程中有很多事不可避免的，一定会来，我们只是学会怎么应对，就会减少无助感，这个相当于教育过程，是健康教育。

了解情绪反应

我们心理治疗的下一个共同因素，是了解来访者的情绪反应，让他了解自己有一些情绪反应，如何应对或管理情绪反应。情绪实际上是为了我们人类的自我生存而出现，我们对环境的情绪反应，实际上是对环境的一种感受，并不总是正确或真实的，但正因为这种感受，我们才存在到今天，作为一个物种，作为人类，能生存到今天。

内省力

下面一个是内省力或自知力，我们怎么能帮助来访者理解他自己，这是一个理解自我的过程，本身就是治疗学的一个目标。我们教会来访者如何理解自己，理解应对机制，理解病理模式，这样就帮助他们更好地管理自己。通过更好地了解自己，才能够更好地应对生活中各种压力，更好地管理自己的情绪，最后更好地去生活，症状就会减少。了解了自已，他就会有动力去改变自己。但这里要区分的是，更好地了解自己，不是自动就会好了，因为还需要技能去帮助他。当然，了解自己，先了解自己的问题，明显是寻求改变的第一步，接着需要相对应的技能和能力帮助自己实现目标。

在了解世界的过程中，需要知道有的人怎么想，你有什么样的信仰，对外部的世界的反应和想法，你怎么跟人们一起工作，怎么跟人们相处，这也是要教会来访者做的。但同时要知道，我们的一些想法，一些信仰，本身就是一种对环境的反应，既不一定是真实的，也

不一定是正确的，甚至不一定是合理的，但这就是我们的想法和信仰，当它产生问题的时候，我们就通过沟通改变它们。

我们有很多想法、信仰，实际上有时候是夸大的，有时候是不切实际的，有时候仅仅是对环境的反应，我们很多情绪或其他行动都是在信仰或想法驱使之下出现，它们本身可能是不现实的，甚至不合理的。

行为改变

我们的行为改变是最后的一个共同因素，在不同的治疗取向中，我们要改变行为，去适应我们的环境，让它变得更合理、更具适应性，而不是功能失调的，要将不好的行为改为更加适应性的行为。我们知道如何去改变跟环境的互动，变得更合理、更理性，我们的很多行为也能随之改变，把不健康的行为变成健康的行为，这样我们才能够更好地适应所处的环境。

小结

很多研究证据表明，治疗会好于没有治疗。我们知道，认知行为疗法是被广泛研究、应用最广泛的，能够治疗抑郁或焦虑。通常说，CBT 能治疗抑郁，暴露疗法能治疗焦虑，而用 CBT 治疗焦虑障碍，也有特别多的证据，能够使焦虑障碍减轻，让患者面对压力时更好地去处理。这些方面进行了广泛的研究，基于实证，提出，哪些方法治疗抑郁好、哪些方法治疗焦虑好。CBT 可以治疗焦虑，还可以治疗强迫症、创伤后应激障碍等等，在后期讲课中会提到，CBT 应用的范围很

广泛。

下面总结一下，作为今天讲课的结束，什么使心理治疗更有效呢？第一，治疗师必须跟来访者有好的治疗关系，彼此互相理解，这样心理治疗才会起作用，这并不是说治疗师多么好是重要的，而是说他和来访者之间的关系有多么重要，来访者能体会到这种治疗关系才会有效。第二，来访者自身因素，是不是有非常强的欲望去改变，配合治疗等等，这能预见治疗是否会有效。在这里强调的是，不是医生改变来访者，而是来访者自己改变自己，来访者有多大的情愿、多么强烈地想改变他自己，来起作用。因为改变不良行为，变成健康行为，需要做很多次，练习很多次，重复很多次，新的行为才能稳定，效果才能持久。

我们还要监测治疗的过程，告诉来访者哪些改变了，哪些没改变，并且反馈给来访者，这样他才能够知道自己的进展，因此，监控治疗的进展也同样是重要的。

最后，治疗师的因素也是非常重要的，我们作为治疗师有多少激情，我们多么在意把病人治好，我们自己本身的专业技能，选择的治疗方法，都是非常重要的，所谓的治疗师因素在影响着最后的治疗效果。

（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

本栏目致力于传播科学的心理健康常识，帮助普通人找到幸福快乐，帮助普通家庭更好地养育子女、孝敬老人、发展好职业。

这个故事中的高三女孩成绩中等，高考成绩过了二本线，离一本线差2分，但她选择的专业都是冷门的，还琢磨着到大学另外再加修一个“更好的专业”，这样思考问题，这样选择专业，需要调整吗？

欢迎联系我们，既可参加规范化培训，也可推荐案例进行免费教学咨询，而SAP学生帮助计划的“高考志愿早知道”直通车欢迎各位联系夏雅俐的微信号：BGFDDSA。

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！

爱选冷门专业的姑娘啊，立足现实找优势

19岁的北方城市女生，高考成绩470分，离一本线差了2分。她是个独生女，父母都在企业工作，家庭经济条件较好。女生在文科班，历史好，数学差一些，其他科目则较平均。性格偏内向，平时喜欢打乒乓球、电影、听音乐。她想报考的大学的专业的专业是：历史，汉语言文学或小语种。她也知道历史属于冷门专业。父母希望她报考北方的一所大学，而她则想填报南方两所大学的历史专业，又担心分数不够，因此，还想着是否能选小语种专业的学校，想知道大学期间是否要兼修另一门更好的专业。

挑了几个不好就业的专业

女生说自己喜欢历史，也希望能读历史专业，现在选了两个还不错的历史专业的学校，但综合分数相差较多，她知道历史专业比较冷门，犹豫是否要继续这个选择。同时她还喜欢汉语言文学、小语种。

她对此解释，首先对经济类专业不感兴趣，数学也不太好，怕学了这类专业之后毕不了业。其次，考的分数不高，而在二本里面，管理类专业又比较虚，学不到东西，不太想学。

咨询师基于现实提醒她，好多历史系毕业的人都当了图书管理员或历史老师，择业范围较窄。而她提到想学外语，选的却还是小语种，实际上一般小语种国家的人都学英文了，例如，巴基斯坦人都学英文了。还有柬埔寨的语言、老挝的语言，都是小语种。这些也都是不容易就业的专业，似乎听起来很纠结，好像在跟自己过不去。

女生迷惑了：学小语种必须学英语，学英语必须学小语种，学英语和学小语种好像没有什么差别。

咨询师进一步解释：差别不是在你学的时候，差别是到最后使用的时候。英语教学机构在中国有的是，可你看过教柬埔寨语言的培训学校吗？一般小语种的学习，咱中国肯定需要，但就个人来说，发展空间就缩小了。

咨询师很好奇，为什么这个姑娘有点“不食人间烟火”，

问下来得知，她父母都是企业的管理人员，家庭经济条件好，孩子衣食无忧，没有什么危机感，也缺少足够的现实感。如果爸爸妈妈是考古学家、历史学家，女儿也学那些专业，子承父业，那就有资源和传承，更为现实可行。

发挥优势，选择合适的专业

从正向角度看，女生选的这几个专业之间明显有共性，汉语言、小语种、历史，都跟语言有关，她是个喜欢文科的姑娘，性格内向，综合下来，比较好的策略是：选外语专业就选英语专业，或选中文专业。不论一本、二本，专业很重要，而不是学校最重要。

女生说自己的中文跟别人比处于中间状态，不算优秀。英文则处于中上。假如让她学英语，她也能接受，因为比较通用，可以周游四海，像在美国、英国，也都讲英文。而德国讲德语，法国讲法语，但他们国家接受的外语也是英语。另外，加拿大、澳大利亚、新西兰，虽然有自己的语言，基本上也都讲英文。

根据她的成绩和中上等的英文、偏好文学、语言方面较好，家里经济条件又好，未来到世界各地都没有任何问题，通过读硕士改变专业，未来人生就会比较顺。高考受了一点挫折没关系，后面的人生能更好，因为一下打开了世界之门。在目前条件下，结合她的爱好、家里的情况和本人的擅长，

听起来选英文是相对合理的。这样选择等于把思路打开了。

所以选学校时，可考虑选一个二本里头英文系比较好的学校，不管师范类，还是综合大学。大学期间再思考一下，是凭英语专业找工作，还是学完英语再学其他专业。如果四年以后不想把英文当饭碗，可以通过读硕士转专业。英语学好了，未来想转其他语种，转专业、出国都可以。如果以后想像父母一样做管理，英文好就比较容易做，反过来，管理学完了再学英文就比较难。若学小语种，可能就只能去经济不发达的国家，有时还可能遇到危险。而学好了英语，选择的国家就多了。

而女生又问，如果报一个比较好的学校，选一个相对冷门的专业，同时修一个热门一点的学科，是否可行？

咨询师指出，这不像是一个好的策略。如果要读研，就要选好的老师；如果是读本科，就要选好的专业，其次才是选名校，选名校里最好的专业、最好的老师。如果学习足够好，那就选名校，名校里最好的专业、最好的老师，没话说，但现在成绩不够理想，最好就考虑选一个好的专业，避免毕业后连工作都找不到。百度的李彦宏，北大毕业，图书管理专业，后来到美国读了计算机检索专业，毕业回来造就辉煌人生，对中国做出重大贡献。

找到模式，顺应模式，优化模式

选择几个专业都是冷门专业，这个女生的模式是什么？可能带来怎样的结果？

首先，看出这几个专业都跟语言文学有关，她偏文科，偏文学。这是她的喜好和特长所在，因此需要用其所长。

其次，由于家庭条件优越，她不用操心生存问题，成熟度不太高，不怎么了解现实情况，选专业没考虑未来就业，只盯着名校，不理解专业的重要性，这方面需要进行解释，帮助她更务实地确定选择专业的方案。

第三，家庭条件本身还可以为她保驾护航，无论未来有了英语专业本科文凭后再转到管理、商科专业读硕士，还是出国留学，或是借助家庭资源找到合适的岗位，这都是她独有的优势。

因此，咨询师提醒她结合自身和家庭的情况，务实考虑，规划好四年青春。

我们发现，SAP 咨询师必须训练概念化和抽象思维能力，才能快速找到学生及其困惑的模式，引导他们发挥优势，避免短板，改善原有模式中对自己不利的部分。咨询师练出了这类能力之后，是可以跨界使用的哦，无论职业学业咨询，还是婚姻咨询、亲子咨询，可都离不开“概念化”的好方法！

（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，美利华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，天天看现场咨询、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

- 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
张心仪 · 伊利诺伊理工大学康复治疗与心理咨询硕士，国家三级心理咨询师
陈幼红 · 北京大学社会学硕士，国家二级心理咨询师
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

美利华在线精神健康大学

站在精神健康远程教育的最前沿

美利华“在线精神健康大学”，美国精神医学专家张道龙医生带领团队在国内进行公益培训 16 年后，于 2015 年在中国正式建立。旨在为全国医生、心理咨询师、学校咨询老师提供规范化培训，线上线下结合，提供专业支持，帮助助人者开拓职业空间，为中国人的心理健康做贡献。

2017 年，已有百家医院和大学进入“在线精神健康大学”合作体系。在北京、上海、广州、深圳等各大城市，以及内蒙古、新疆、西藏、云南、贵州、广西等全国各省市，只要有互联网，就能获取在线精神健康大学无微不至的专业支持。“在线精神健康大学”为中国各个省、市、自治区的精神科医生、心理咨询师、学校咨询老师，提供精神医学国际标准的培训；并将为国内有心理困扰的普通人和精神疾病的患者，提供符合国际标准的规范服务。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、温州康宁医院股份有限公司、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。并与北京大学出版社、北京大学医学出版社结成战略合作伙伴关系。

■中美咨询师及精神科医生规范化培训班（中美班）

第一批正式开课时间 2017 年 7 月 1 日--2018 年 6 月 30 日
全年滚动招生，随时欢迎加入！

培训时间：每周一-五 10:00-12:00 14:00-16:00

周六上午 10:00-12:00（北京时间）

远程培训系统：CISCO WEBEX MEETINGS 随时视频回放

报名热线：+86-18911076076

◇ 全年每周都能学习

◇ 现场咨询、督导，全部真实案例；理论学习与讨论，不仅前沿而且实用。

周一到周四讲授心理咨询或精神医学，周五请华人医生讲授全科医学和神经内科医学，周六 SAP 学生帮助计划咨询实务。

◇ 既能看视频直播学习，又可随时回放，不受时间和地点限制。

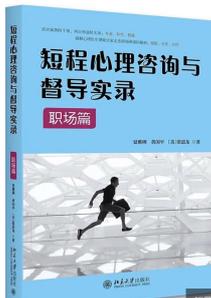
◇ 规范化培训所采用的教材，与心理健康领域——全球最前沿临床研究成果接轨，全部由张道龙医生团队著作或翻译。详见下页内容。



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-亲子篇》、《短程心理咨询与督导实录-职场篇》、《短程心理咨询与督导实录-情感篇》。

《整合式短程心理咨询》与《短程心理咨询与督导实录》系列书是国内最早的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，依据国际公认有效的咨询技术原理和临床咨询案例撰写的原创著作。

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，适用于亲子教育、职业发展、婚恋情感、精神疾病治疗等多个领域，通过现场咨询实录与分析，促进心理咨询技术在各类主题上的实际应用。由北京大学出版社于 2013-2017 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。

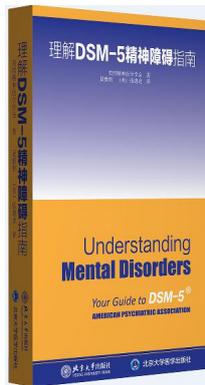


《DSM-5 鉴别诊断手册》（2016 年）

《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。

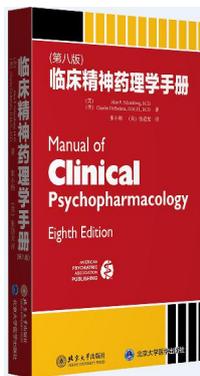




《理解 DSM-5 精神障碍》（2016 年）

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。

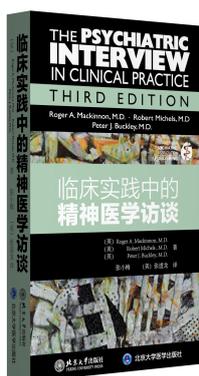
本书采用深入浅出、通俗易懂的语言，帮助未接受过系统训练的非精神医学专业的人，在学习《精神障碍诊断与统计手册》（第五版）时更容易理解和掌握，是内科医生、心理咨询师、临床社工、精神障碍患者家属及心理学爱好者，学习精神障碍相关知识的好助手。目前，该书的全部翻译工作已完成，进入全书校订阶段，已于 2016 年由北京大学出版社正式出版。



《临床精神药理学手册》（2018 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）（2018 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. Minkson, 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！第一批开课时间 2017 年 7 月 1 日--2018
年 6 月 30 日，全年滚动招生，随时欢迎加入！**

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：

知名华人精神科医生，心理学家。毕业于美国芝加哥大学精神医学系。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。美中心理文化学会（CAAPC）、美利华在线精神健康大学创始人，北京美利华医学应用技术研究院院长。获得美国精神医学学会“少数族裔特殊贡献奖”及中华人民共和国芝加哥总领馆嘉奖，为两万多名中美病人和咨客（包括留学生）提供 10 万次以上的心理治疗，是华人界在国内采用整合式短程心理治疗方法，为千万名医生、临床心理咨询师和 EAP 咨询师做督导的第一人。

张教授临床精神医学从业近 30 年，并首次将世界先进的精神障碍诊断系统 DSM-5 系列著作翻译为简体中文版，引入大陆；并著有《整合式短程心理咨询》及系列案例集。