

《郁闷》

图书基本信息

书名：《郁闷》

13位ISBN编号：9787508045870

10位ISBN编号：7508045874

出版时间：2008-3

出版社：华夏出版社

作者：雷明

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《郁闷》

内容概要

《郁闷:晨晖心理咨询档案》所有内容均取材于雷明心理咨询中的真实案例，几乎涵盖了每一个现代人都能碰触到的郁闷心结，看心理专家和当事人如何共同探索，重获心灵平衡。张越：“在这些郁闷的主人公身上，我却看到了身边很多熟悉的人，我在一个永远抱怨工作全靠自己一个担当而下属完全不出力的人物身上看到了我的一位同行，又在另一个永远焦虑担心自己被别人抛弃的人物上看到我的另一个同行，在一个既无热衷于操控又与真实生活隔绝的人物上看到我的某位领导，又在一个永远力图反抗自己的父亲却一直被父亲的阴影笼罩的人物上看到我的一个朋友……他写的人就是我们自己！”

作者简介

雷明，近来国内专业功力深厚并极具活力的心理专家，以视野开阔、思维敏捷、严谨务实著称。中央电视台《半边天》常驻心理专家；《时尚》杂志集团等诸多媒体心理专栏特约专家；多家媒体撰稿心理专家。他积累了大量的咨询经验和成功案例。北京晨晖心理咨询公司法人。

书籍目录

张越序

自序

阴阳界

小丑鱼VIP

“北漂”PK“海归”

英格兰来电

交际花

PT漫步者

三人舞

梦魇

大师的门徒

把玩激素

章节摘录

阴阳界1 “铃……铃……”“喂？”“陈主任，总经理请您在中午之前赶到中关村分公司，那边的客服系统出了故障。”“知道了，我这就出发。”陈篁挂上电话，不禁一肚子牢骚，今天似乎所有的事都不顺。早上一出门，自己的车就莫名其妙在路上连续熄火。好不容易对付着把车开到了公司，给修理厂打电话，却被告知明天才能派修理工过来修。本来还惦记着早点下班去探望寡居的母亲，偏偏又摊上这么个临时的差使，看来今天是不是要加班都不一定了。“还得挤公交！Shif！”悻悻地收拾起进行系统维护必需的工具软件，陈篁走出了公司的大厦……为了保暖，冬天的公交车通常都车窗紧闭，这就让车内更像一个塞满了人肉和羽绒制品的罐头，拥挤而憋闷。陈篁挤过层层叠叠的肉屏风，终于爬上了二层车厢。这里的人相对要少，因为北京的马路照例是拥堵的，没几个人愿意在上面像煤球一样被摇来摇去。不过陈篁倒觉得，这总比在口臭泛滥的人堆儿里要舒服点儿，反正路还远，平时也难得有时间摇摇晃晃地发会儿呆。“嗯！视野不错。也许我可以把窗户开点儿缝儿，透透气……这辆捷达怎么这么‘面’，肯定是新司机，这车开得真够‘肉’的……啧啧！那个穿长筒靴的女人身材真棒，等超过她得看看正脸儿靓不靓……唉！斗鸡眼儿，真对不起观众……咦？怎么连人家眼睛都看这么清楚？离她这么近……违章了，这巴士司机没上三环主路，贴着马路边儿开呢！……公交违章，呵呵！警察也不敢管吧？乘客一人一口吐沫都让他下不来台……等一下，好像有点儿不对劲，可到底哪儿不对呢？……糟糕！这是双层大巴！怎么走三环辅路？这司机吃错药了吧？……不好！”“不好”这两个字，是那天陈篁最后的理性思维记忆。因为当他猛地醒悟过来，疯了一样回头想做点儿什么的时候，一切都晚了……他几乎是眼睁睁地看着，自己所在的大巴二层车厢狠狠撞上了北京西三环南路上的莲花立交桥桥体。遗憾的是，那桥体是钢筋混凝土的！随着一声巨响，高速行驶中的大巴二层车厢就像包巧克力的锡箔那样被轻易撕裂。“啊！”地大叫了一声，陈篁转身刚想卧倒，就感到自己的后脑被一件尖锐的东西重重敲了一下，眼前随即便一片黑暗。“快停车！”售票员在喊……“血！打120！”乘客在惊叫……“咣当！！！！！！！！！”有人被撞倒……“哗啦啦！”玻璃碎裂的声音……“啊……”嘈杂……“呜……呜……妈妈！”那天，陈篁最后一个感性记忆是个小女孩儿稚嫩的哭叫，不过陈篁觉得那声音离自己好远，越来越远……【媒体新闻稿引用】：某新闻网北京2003年1月30日讯：日前，北京市丰台区人民法院受理一起公交双层客车顶部不慎与立交桥相撞，造成一死九伤的重大交通肇事案。检察院指控，2002年11月3日10时15分许，被告人某某驾驶车号为京A95718的“长江”牌特×路大型双层客车，由南向北行驶至丰台区西三环六里桥北里莲花桥附近时，未入三环主路正常行驶，而是沿三环东辅路继续向前，致使超高双层大客车顶部与莲花桥相撞，当场发生重大交通事故。车内乘客一人死亡，九人受伤，后果严重。后经交通事故责任认定，某某应对该事故负全部责任。检察院认为，被告人某某违反交通运输管理法规，发生重大交通事故，造成一人死亡九人受伤的严重后果，其行为触犯了《中华人民共和国刑法》的有关规定，构成交通肇事罪，应予以处罚。Z：陈先生，您好像有点不太自然？陈篁：我不知道该不该和你说。因为我不确定，如果我说的东西很荒诞，你是不是愿意相信我。Z：我当然相信您。关于荒诞，不瞒您说，我的客户中有人目睹过飞碟，有人能预知未来。陈篁：你看，这就是我担心的，你已经把我和妄想狂归为一类了。Z：您这么定义他们？我不这么看。我只知道他们都拥有良好的教育背景，并具备相当不错的逻辑思维能力。所以如果他告诉我他见到了飞碟，我就相信飞碟一定在那儿。陈篁：但你真的相信吗？Z：您没注意到我措辞的方式，我说“我的客户中有人目睹过飞碟”，而没说“我的客户中有人自称目睹过飞碟”。而且我认为，您找我并不仅仅为了得到一个能相信您的人，而是想聊聊“飞碟为什么在那儿”，对吗？陈篁：嗯……可以这么说。Z：不管发生了什么，姑且说一说，我们试试看好吗？陈篁：好吧！反正老憋着也不是个事儿。坦白说，我觉得我的父亲在我里面。Z：嗯？能否表达得再清晰一点？陈篁：我觉得我死去父亲的灵魂在我的身体里面。Z：父亲与自己同在，这应该是好事情。陈篁：是的，感觉很亲切。但他总和我争论我的选择，让我在待人接物的时候变得畏首畏尾、混乱不堪，有时候还前后矛盾。他就像我小时候那样，不尊重我和我的决定，喜欢横加干预。Z：您是说，您的父亲经常在您的意识深处与您争吵？陈篁：准确地说，是斥责我。他过去在部队里，说什么都喜欢直来直去，还很固执。Z：能告诉我一个斥责的具体内容吗？也许您可以给我举个例子。陈篁：比如去年我妻子意外怀了二胎，只好去流产，当时我妻子心情很低落。他就唠叨了我好几天，说我不负责任，说我让妻子受到了伤害。Z：在您的意识深处斥责您？陈篁：是的！Z：多数情况下，您和父亲的争吵是发生在安静的环境还是热闹的环境？陈篁：都有。钓鱼的时候、开会的时候甚至做爱的时候，他都会跳出来

《郁闷》

数落我，包括各种各样的问题。Z：钓鱼有什么值得数落的？陈篔：有功夫坐在河边发呆，为什么不去陪陪我妈？Z：这斥责不无道理，但为什么又斥责您开会呢？这总算是正经事了，这是工作呀？陈篔：他批评我的工作态度，因为我当时在会上明明有些想法，但实在懒得较真儿，所以没说出来。Z：那么做爱的时候呢？陈篔：嗯……这么说吧！当时床上的女人不是我太太。Z：原来如此。他去世多久了？陈篔：10年。Z：这种斥责从10年前开始的？陈篔：没那么久，是从3年前开始的。Z：3年前？陈篔：因为三年前，我又见到了我父亲。Z：您说什么？陈篔：我三年前又见到了我父亲，他的灵魂。Z：在哪儿？陈篔：我不知道那是哪儿。

《郁闷》

编辑推荐

《郁闷:晨晖心理咨询档案》编辑推荐：如果说人生如戏，祝愿你在别人的剧本中觉悟自己郁闷的心结，得到开启，得到解脱，最终心无羁绊！

精彩短评

- 1、是很好理解的一本书，没有什么专业术语，简单的说出一些道理，让人明白有些事情没有必要想不开！生活中有许多相同的地方，读后让我的内心平静许多！值得一看。
- 2、在学校图书馆借的，相当不错
- 3、买这本书因雷明的咨询风格不错 直接、通俗本书封面纸张质量太一般了，看封面质量似乎像是山寨版的
- 4、作者的工作薪酬是400/小时，故事都是真实案例整理出来的，作为一个个故事的合集，对心理学感兴趣的话，是本很好的书籍，读完之后，受益匪浅（比如说，人的痛苦是因为感性和理性产生了矛盾）。
- 5、看的很开心。
- 6、雷明的微博虽然一般，但他写的心理案例小故事倒挺好看
- 7、我明白了一些人的心理习惯，有助于理性地思考问题
- 8、好
- 9、书还算可以的，可以看看雷明的咨询思路。有时候还是犀利的
- 10、看过之后真的感觉有点郁闷，社会真的好不好啊，讲述的大多是情妇与第三者之间的挣扎，对初入社会，可能会打个预防针吧~
- 11、老实说，关于心理咨询之类的玄而又玄的东西，我一直不太相信，我自己也接触过很多类似的从业者，从未真正解决过任何问题。这一次，看这本书，是因为书名，我经常郁闷的，自认得了抑郁症，所以就想买本书看看吧，聊胜于无。这本书，我也是翻到<三人舞>才逐渐被他吸引的。因为这故事，在我一个同事身上上演过，当时也恨第三者恨得不行，觉得太卑鄙了，破坏人家家庭。我自己也无法站在一个第三者的角度上考虑问题。可是此书呢，还是告诉了我们另外一个侧面的问题，也许很多事情，真让我们想起来也很无奈。虽然作者也认为感情无错，第三者也未必全错，也没有给出一个关于第三者的谴责，但是，他从一个角度上分析了问题，也就是说，心理咨询并不能代替我们做出什么选择，它只是把利弊告诉你，让你自己去平衡去理解而已。所以，说句玩笑话，心理咨询也并不能从根本上解决什么问题的，关键是自己一个心理平衡问题。可能，有些人自我调节能力好的，没有医生，他也最终可以调节的。其实，生活里，哪一个人是生活在纯粹里的呢？都是生活在很多无奈的动态的平衡之中的，百分百的满意是没有的。真正打动我的，是作者的语言能力，语言犀利，幽默，深沉，作者非普通人也，但是要理解和接受作者的语言，去就诊者还真需要一定的素养\文化\承受能力\理智。哈哈，还是觉得一小时400块太贵了，要是作者这样一个朋友，倒真是不错！！
- 12、看完又好像忘了，只记得他讲的话及讲话风格我很喜欢
- 13、这本书讲的不是别人，而是我们自己
- 14、还没看呢，具体内容怎样还不知道
- 15、盗版书籍 至于书的内容 还没有详看
- 16、其中有个故事让我看了背后一阵凉意,手心出汗...
- 17、读的第一本入戏很深的心理学书
- 18、虽然说的是档案，但其实更像讲故事中穿插了档案。书中的某个案例也许能引起你的共鸣，给予你启发，看别人的故事其实也是在看我们自己的故事。这种书也是属于常看常新的一类。不过书的质量不是很好，这是一个小瑕疵
- 19、看起来雷明的咨询风格还挺有自己的风格。不错的咨询案例结集，虚构和想象的部分也还比较恰当，每个案例后的咨询手记也提出了不少值得思考的问题。
- 20、雷明最经典的书之一 对心理学感兴趣的值得一看
- 21、看豆瓣评价不错就买了，但是还没来得及看~估计不错的吧~~哈哈~
- 22、个人来说，很喜欢雷明，他些的书不错，深入浅出，而且很规范。不过书的纸品不怎么好，印刷还可以，要是想收藏的话，有点不适合，要是作为读物的话，还是挺合适的。
- 23、感觉一般，与《登天的感觉》比起来。
- 24、成熟而理性。。。心理医生能了解问题，试图解决问题，却总也有能让自己感到无力之处
- 25、你是在拿你的纵容在阻止另一个人的成长吗？
- 26、心理咨询入门书

- 27、都有烦恼~~~
- 28、案例很生动，读起来比较快速。
- 29、所以我觉得自己适合心理咨询师
- 30、为啥每一个故事结束，耳边都会响起名侦探柯南破案时候的曲子呢.....书里面的Z就像达斯克佣兵团的评估人员一样，头头是道却彬彬有礼，你摸不准他是尖锐还是温和。
- 31、在雷明老师的博客上看到这本书，然后下来看了几章，觉得很有意思就买了书其实很快看完，但是案例非常有趣，也很有代表性，细节提供的信息很多，还需要反复读几遍，如果想像一位心理医生那样去看问题的话
- 32、还行吧。和疯子在左天才在右差不多的模式，内容还可以。
- 33、舍友推荐的一本书我也推荐一个很好读的一本书 简明好看而且对咨询的方向有了一些启发
- 34、虽然心理学概念穿插得还是有点生硬，不过能让我又读到深夜的书还是给4颗星吧~
- 35、有点知音体。
- 36、我不郁闷~
- 37、很高明的心理咨询师，很精彩的心理咨询案例！也许书中的案例会越来越多地发生在我们身上，当我们被一个又一个心结所困时，能否重获心理平衡？
- 38、雷明，潘帕是不是真的和你很像呢？我亲爱的潘帕爸爸啊~
- 39、很多有趣的小故事，能看见自己的影子
- 40、比我想象的厚一些。喜欢里面通过案例来讲述的方式。并且通过阅读此书，会在各方面比较合适的引导自己。可以启发、开导自己。此书推荐，并且建议续出下去。因为雷明在书中说，所有真实的咨询案例，在他活着的时候不会公开，在他死后会把他们带走。这是他的职业素养，我理解，但同时希望通过更多的案例带给更多的人启迪。
- 41、图
- 42、雷爸的咨询案例很好看。。。
- 43、文笔略苏，体系完整，可配合教材作为实例手册
- 44、该怎么说...jtr推荐的书，我看后只有两个字的读后感fuck u，当然，不是对他说的。谁能完全剥离了自我意识，纯理性的去做每件事情，就像你问我，我为什么是我一样，你怎么解释你还是你，一如当初的你。...童言无忌。
- 45、新生代作品，不同于传统的心理咨询，有些另类。例子中水分很多，篇幅很大。主要针对当代年轻咨客。有精彩的对话。
- 46、生动贴切的故事，从心理学的角度剖析了生活中的一些典型场景。
- 47、雷明，阅历可以
- 48、非常非常赞美对话的形式，学习到一些交谈的方法，还有抽丝剥茧的原因探寻分析法。
- 49、生活、工作、感情、教育、成就、目标。。。你还在迷茫吗？站在自己的视角是否依然在执著？那为何不试着以旁观的眼光看着别人的风景，用以反思自己的固我呢？
- 50、不管用什么方法，只要能治愈病人就是好医生，雷明的方法也是一种，我也很喜欢，只是自己现在还不能吃透，加油吧！、

1、心理医生的确是一个收集故事的好职业，所以他们的出书率很高。对心理学感兴趣的可以先从这类书入手，以讲故事的方式把病例一个一个记录下来，很多病症跟专业名词也都能了解一下。本书以两大部分组成，故事跟病例对话，一个病例是由好几段故事穿插着病例对话展现出来的。有意思的是故事部分写的很风花雪月，极富戏剧性，而对话部分又充满理性。本书都是一些模式病例，没有罕见的比如多重人格这样猎奇案例。都是生活中容易发生的心理障碍，所以比较实用。

2、书中有两个案例中提到了婚外恋，而女方都因为经济上的劣势选择了继续婚姻，我想经济上的不利地位，让他们很难做出离婚的选择。当然这种经济上的劣势并不仅仅是由他们个人决定的。想序言中说的一样，作者很认真，如果来访者的问题与某些专业知识有关，作者会很认真的学习下相关知识，然后与来访者一起讨论，这也是我觉得心里咨询师行业吸引人的地方之一，给人一个条件以便不断扩展视野和知识。没读过作者的书前，倒是在电视上看到过他的视频，不太喜欢他的主持风格，不过书中给人的感觉倒是蛮好的。

3、仅作为感想记录一下：1、作者有非常棒的口才和文笔，将每一个咨询案例写得像故事，又把故事写得像电影。做为小说读起来还是蛮有意思的。这种下笔如有神助，笔尖生花的本事可遇不可求，但可以尝试去学习。2、从咨访对话中可以看出，咨询师自有其鲜明的个性，不用强求自己如教科书中的一般循规蹈矩，但无论怎样应答，咨询师都要做到：尊重、倾听、积极关注、共情、无条件接纳，这是基调。3、提醒我：可以在多去看看咨询手记之类的，学习如何记录。并且记录的有趣。

4、感谢Karon美女借给我的《郁闷-晨辉心理咨询档案》，天资聪慧如我，一本书便省去了每小时400块心理咨询费的必要，哈哈。一口气就看完了，看了很多故事，除了第一个“濒死体验”，每个故事里都有自己的影子，有生活中曾遇到过的影子。作者应该费了不少心思，来选取这些典型的生活状态，编成了这几个真实拼凑起来的简洁故事。这本书让我对心理咨询师的工作肃然起敬，虽然我也读过《佛洛伊德的心理哲学》其恶心和晦涩的程度，绝不亚于DSP(数字信号处理)，能够把这么一门专业的学问，结合事实依据，通过自身的逻辑处理，不加主观的作出分析和推测，从而让客户自己去做选择和判断，简直太牛了！就好象客户本来的生活是一团麻球，掺和着理性与感性，到他那，他左看右看，找出几个线头，用一些规律和逻辑加以分类，就给摊开成一摊麻绳，随后能揉成什么样，都给客户摆一摆，要怎么选择就是客户自己的事情了。很多心理的纠结，愧疚啊，负罪啊，抓狂啊，受伤啊，到了他那里，就是那么一事情，是一个由于现实生活的残酷而产生的正常状态，人们需要做的，不是去追究其责任或谴责什么，仅仅是，在认清现实的情况下，选择对于自己最为妥善以及自己最为期望看到的判断和做法。书中讲到了一种欺骗，我很认可，回避本身就是一种欺骗，当遇到问题的时候，不清楚结局会如何，或预估结局不会像对方想象的那样，而将结局模糊化，使得别人继续付出的，就是一种欺骗，不论其动机的善恶，都是一种欺骗。从这一点上讲起来，我觉得自己还是蛮真诚的，如果我知道有人因为喜欢我而接近我，如果其程度超出了可以控制的范畴，而我知道自己不可能给予相应的回报，我都会不顾尴尬的戳穿他，并敬而远之，我受不起那样的付出。即使对于我曾经爱过而不再爱的男朋友都是这样，宁可看到他有一阵非常痛苦，也不忍心欺骗他。至于自己是否受到欺骗，不能指责别人，只能看自己是否能超越一些单纯的“期待”，看到现实的状况，从现实的状况中得到真实的判断，而不是单纯的“相信”谁。

5、有一天，我们的一期节目里需要请一位心理专家，就节目中的一些特殊的心理状态做出分析，专家很多，但能出镜的专家并不太好找，一方面固然要业务好——总不能在全国人民面前胡说八道；同时口才也要好，生动形象、深入浅出——否则观众不爱看。一位资深的纸媒同行（博主注：是《时尚家居》杂志主编殷智贤女士）向我们推荐了一个叫雷明的，说如何之好，于是赶快有请。专家准时来到，四方大脸、仪表堂堂、金丝眼镜、西服革履，一见面儿先朝我鞠一大躬，叫了一声：阿姨好！……这是医生还是病人？仔细一看，还真没叫错，是我们家老邻居，我住七号楼，他住六号楼，这孩子打小儿就管我叫阿姨，其实他比我小不了几岁。那天我首先就这个问题对他进行了采访：你凭什么管我叫阿姨？为什么不叫姐姐？他说，因为小时候经常看见我摇着大蒲扇、端着小马扎儿，坐在楼底下跟一群老娘们儿东家长西家短地穷聊，还以为我是他妈那拨儿的呢，估计他没好意思说我长得也显老……这不对呀！跟我记忆中的自己不相符呀！我记得自己从小就相当清高，凡人不理，俗事儿不问，除了上学基本上大门儿不出，二门儿不迈，只在闺房里读圣贤书……难不成我也一直就是个普通人儿？这个打击可太大了！可见人对自己的认知是相当靠不住的，常常由衷地替自己编故事，把自己以

为成另外一种人，所以人会得心理疾病，需要雷明这样儿的人来治。我每年年底写工作总结，第一句都是：“光阴似箭，日月如梭……”，现在看到街坊小孩儿都能出息成作家，来指导阿姨工作，越发信了这句话。那天我们是在下班后见的面，节目内容又多，所以聊到很晚，第二天晚上他出现在演播室时，拿出了一大摞稿子，他把节目中四位主角和若干配角全都做了分析，并写出报告，而录像这天他从一早八点半就开始做咨询，也就是说，他在前一天夜里写下这厚厚的一叠分析报告。说实在的，做电视节目的嘉宾不需要这么庞大的准备工作，电视是大众传媒，能够传递给大众的专业知识通常是比较浅显的，嘉宾们只需要来到现场，弄清谈话主题，从自己的专业知识储备库里拎出一两条儿说个大概齐，也就够电视用的了，像这样大量备稿，几乎是在给节目写论文的嘉宾我还真没碰见过。于是我又有了另一重担心，他别是不会说话吧？机器一开他老先生拿起稿子就念，满口术语全是绕脖子的话，老百姓可不爱听……那不砸了？！录像开始，叫人惊喜的事发生了，只见雷明稿子一放，两眼放光，对着镜头侃侃而谈，满口的大白话儿，硬是把一门儿特深地学问讲得栩栩如生，五期节目一气呵成……这样的嘉宾还有什么可担心的？！让我想起刚做主持人时的我自己，拿到一个主题就回家写论文，写完就扔，根本不带进电视台，张嘴说话完全跟论文没关，但写过跟没有写过不一样，要的是心里有数。阿姨的好作风传给了侄儿，可见革命事业自有后来人。后来的情况是这样的，本来请雷明就做一场节目，没想到做完就被扣下了，每次录像必到现场，我们有了个常设嘉宾。其后据我观察，每次录像前一天他都来剧组，把导演采来的内容认真看一遍，那可要好几个小时呀！然后回去做分析，写出一大摞报告再来现场，永远认真从不间断。我喜欢做事儿认真的人，认真比聪明重要，要是既聪明又认真那就了不得了。可笑的是雷明像我一样自我定位很不准确，他看完自己的节目一直在抱怨，说没想到形象这么差！我们力劝他：您的上身确实偏长，腰也不短，而且大灯一烤脑门易出油，说明肤质不是很好，这些现实最好接受。后来雷明陆续给我发来他写的稿子，我才知道他还在写书，都是他咨询过的真实案例。他这些稿子的主人公都是一个个活生生的陌生人，但从这些主人公身上，我却看到了身边很多熟悉的人，我在一个永远抱怨工作全靠自己一人担当而下属完全不出力的人物身上看到我的一位同行，又在另一个永远焦虑担心自己被别人抛弃的人物身上看到我的另一位同行，在一个既热衷于掌控又与真实生活隔绝的人物身上看到我的某位领导，又在一个永远力图反抗自己的父亲却一直被父亲的阴影笼罩的人物身上看到我的一个朋友……他写的人就是我们自己。看了雷明的分析，我们就知道自己得了什么病，为什么会得这种病。记得八十年代初，我在《参考消息》上看到过一篇短文，说美国百分之八十以上的人都有不同程度的心理疾患，都有与心理医生接触的经历，那篇文章是想通过这些数据说明资本主义社会的确腐朽堕落。我看了大吃一惊，那时不懂啥叫心理疾病，只知道一个词儿叫“精神病”。那时咱国家太穷，穷人不容易得心理疾病，得了也不知道……光忙着找窝头了。一想到全国百分之八十的人都是精神病，这国家还要得？！可见资本主义不如社会主义好！后来咱家也富裕了，人民都有了隔夜粮，原以为吃饱了就不愁，后来发现吃饱了也愁。有人孤独、有人忧虑、有人暴躁、有人孤僻，有人见人儿就想扑上去亲近，有人特怕见人巴不得躲到山洞里去，这些全是病。病就是不舒坦，身体不舒坦叫身体有病，心里不舒坦叫心理疾病，好多人特怕承认自己有心理疾病，以为那跟“精神分裂”差不多，其实哪儿的事呀？有病看病，没什么丢人的，我做电视这行，也算阅人无数，依我看，心理一点儿疾病没有的人，还真不太多，包括我自己在内。由此可见心理医生的重要，不过心理医生不是人人都能当，常有观众打电话来，说自己一直没有找着合适的工作，看着这一行儿，身不动膀不摇，坐那儿说着话就能挣钱，还真不错！问我上哪儿能当心理医生，我总是冷酷地告诉他们：哪都不能！专业知识的大大地重要，实战经验的大大地重要，知心大姐的不行！不过心理医生好像都挺贵的，病得不重又心疼钱也可以不找他们，买几本儿案例看看，自己给自己治病，我就是这么做的。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com