

5万对2.48亿,这场“战斗”力量悬殊

我国心理治疗师缺口巨大

“不要逃跑,你们这些胆小的恶棍!向你们进攻的只是骑士孤身一人。”

这是小说《唐吉珂德》中所描述的主人公向“巨人”发起战斗时的宣言,不管希望多么渺茫,他总会毫不犹豫为正义而战。而在现实生活中,也有这样一群人在为维护我们心理健康而奋斗。

据费立鹏教授于2009年在《柳叶刀》杂志上发表的一篇有关中国精神疾病患病状况的论文显示,中国各种精神障碍总患病率为17.5%,发病率从1993年的1.12%激增到2005年的17.5%,需要心理健康服务人群高达2.48亿人,而目前仅有8%寻求过专业帮助,4.9%得到专业帮助,剩下的人所承受的煎熬和痛苦无从得知。

心理健康服务的市场有多大?依据《中美移动互联网心理健康市场研究报告》中所指出中美比较数据来看,2014年美国心理健康市场的规模为1790亿美元,人均花费560美元,中国心理健康市场的规模为140亿美元,人均花费11美元,仅是美国的1/50。

就目前而言,我国能提供心理健康服务的专业人士有哪些呢?其中一类是精神科医生,据统计,全国的精神卫生服务机构不足2000家,精神科医师只有2万余人。另一类是心理咨询师,随着社会运转速度越来越快,整体压力水平倍增,催生了心理咨询师培训市场从2003年起每年50%速度的增长,据统计,迄今已有大约200万人参加心理咨询师考试,约90万人通过培训获得心理咨询师资格。另外国内开设心理系的高校有100来家,每年将近有20万学生毕业。

持证人数、新生咨询师人数节节攀升的同时,其中真正从事心理咨询的却仅有3万人,国内能够依靠心理咨询养家糊口的人更是屈指可数,绝大部分都选择了转行。

从事心理健康服务的专业人员,满打满算仅有万余人,而他们所面对的是2.48亿服务对象,无论是从社会需求角度,还是市场发展角度,心理咨询师都是一个大有可为的朝阳职业。可心理咨询行业内有一个耳熟能详的说法:一个咨询师如

果没有兼职,没有其他收入,只做心理咨询师,那么可能会饿死的。其中的原因有很多,最主要的有以下两点:

首先,心理咨询缺乏职业化人才培养体系,从业人员的专业水准远远满足不了激增的心理健康需求,社会认知度不高。相比国外心理咨询师培训分理论、实践、临床及自我体验4个部分,以及在法律认可的医院及私人门诊进行临床实践,我国的咨询行业准入门槛似乎显得有点寒酸,考了一张国家二级心理咨询师证书就可以从业;满足三名持证咨询师,就可以开业办咨询机构。

其次,目前我国的心理咨询对于来访者属于完全自费项目,并未纳入医保。而一次咨询动辄几百甚至上千的费用让不少人望而却步,高昂的费用使得心理咨询在国内成为有钱人的专享。而在美国,心理治疗项目已纳入医保体系,患者仅需承担5%甚至几乎为0的医疗费用,来访者完全不用为费用操心,咨询师也不用有相关担忧。 环球网 2016.11.4



重庆医务人员本色出演情景剧 呼吁关注心理健康

近日,一部讲述人们对精神疾病的误解与歧视,表现心理问题、精神疾病患者内心的痛楚和挣扎的情景剧《重生》在网上火了。该剧全部由医务人员本色出演,根据真是病例和经历改编创作,呼吁社会关注心理健康,消除偏见和歧视。

在《重生》情景剧中,高中毕业班尖子生莹莹的母亲早年患了产后抑郁症,父亲因强烈的病耻感耽搁了治疗,最终导致莹莹母亲自杀。因此,莹莹立志要报考精神科,竭尽所能帮助和拯救更多的精神疾病患者,不让悲剧重演。同学们对她的选择感到十分不解和惋惜,班主任李老师成为她唯一的支持者。

10年后,莹莹已是一名专业的精神科医生。李老师却因丈夫车祸去世而陷入无尽的孤独与绝望,精神崩溃。李老师的女儿青青在万般无奈下向莹莹求助,当被告知妈妈是精神疾病时,青青的焦虑、害怕、抗拒尽显,莹莹无奈下讲出自己父母的故事……终于,李老师被顺利送往了精神疾病专科医院诊治。通过专业治疗和康复,李老师即将重返讲台。

生谭佩根据真实病例和经历撰写创作,中心创作组集体改编、演绎。该基地相关负责人介绍,精神疾病并不可怕,只要我们正确认识、重视疾病、早发现、早治疗,精神疾病是可以治愈的。心理健康关乎个人幸福、家庭美满和社会和谐,心理健康问题应引起国人全面重视,呼吁社会关注心理健康和患者,提高认识、消除歧视,促进社会和谐。

华龙网 2016.11.2 文/黄宇

母亲心理防御能力 影响孩子心理健康

心理防御体系是一个人应对外界压力的能力,形成对自己和世界的稳定的看法,是一种自我防御功能。据外媒报道,俄罗斯秋明国立大学的心理学家发现,母亲成熟的心理防御会对孩子心理防御系统的形成产生非常大的影响,特别是在孩子成长初期,以及学前和低年级阶段。

在现代社会中,人们面临的压力越来越大,因此,学会保护自己免受伤害,保持心理健康显得尤为重要。秋明大学的心理学家伊琳娜·鲁夏耶夫娜表示:“了解形成心理防御系统的年龄和性格特征,有助于我们在一定程度上对孩子心理保护机制的建立作出引导。”因此,秋明大学的心理学家利用临床访谈、投影绘图、游戏和问卷调查等方式对240名志愿者进行了研究,这240名志愿者包括120名孩子和120位母亲。

研究结果表明,母亲的心理防御系统越强大,其孩子的心理防御系统也会受母亲影响,变得强大。母亲缓解压力的能力越强,孩子缓解压力的能力也会受影响而变强。但是,这种影响取决于性格和年龄。比如,母亲对女儿心理防御系统的影响只存在于学前阶段(4-6岁)或是低年级阶段(7-9岁),以及青春初期(10-12岁)。而在青春初期(10-12岁)母亲对儿子的心理防御系统的影响会逐渐消失。 科技世界网 2016.11.4

婚姻里有一样东西比爱更重要

有个杂志采访我,采访提纲里问:在择偶方面,你对读者有什么建议吗?

我答案里最重要的第一条是“适合比爱重要”。

我有对朋友,男人是凤凰男,女人是城市小康女。当初恋爱时,小康女看重凤凰男的上进、体贴。凤凰男看重小康女的大方、活泼。

双方因为爱情的死去活来,自动屏蔽了三观的天壤之别,父母的愁眉苦脸,朋友的苦口婆心。反正我们有爱情。

婚后凤凰男财产独立,一毛不拔,因为他的钱都是奋斗多年得来的。要反哺家人,要分摊育儿。有一次带儿子出去玩,儿子要吃面包,小康女没带钱,从凤凰男口袋里掏出6块钱准备买面包,凤凰男说:你不要脸,拿我的钱。

小康女交友广泛,爱好繁多,但在凤凰男看来,就是无事生非,爱慕虚荣。他私自删除了小康女电话簿里所有朋友的电话。他说,你就应该多去看看老人,带好孩子。

小康女跟我哭诉。我说,你不是有爱吗?你可以用爱买面包,和爱做朋友啊。

凤凰男如若找到一个凤凰女,一起只入不出,关起门来数钱作乐,周末活动就是张家长李家短,也是天作之合。小康女若找个小康男,吃香喝辣,一起好好交朋友,天造地设。不适合这种事,正反都是对,加起来就是错。婚姻本来就是消磨爱的碎肉机。不适合,雪上加霜,由爱生恨。连婚姻最基础的无聊鸡肋都达不到,谈何携子之手,同生共死。

假如合适,哪怕婚前并没有那么相爱,却因为生活里严丝合缝的惊喜,而产生二次生的爱情。我就见过这样的例子。父母之命,媒妁之言。女主角起初见到我们就泪如雨下,控诉封建残余对她的生活残害。我问及男方的身世背景,学历工作,内心竟然有代入感的期待。

两个都是高干子弟,都去欧洲留过学,都在媒体相关任职,相貌形体势均力敌,绝对是一支幸福婚姻的潜力股。果然,两个人听着古典钢琴就谈起了婚后

恋爱。他们经常讨论新闻和纸媒的前世今生,未来走向,紧握双手唏嘘不已。给对方父母送的例行礼物,都心有灵犀的相同。他们都只想要一个孩子,因为分别养了一只狗,三足鼎立温暖足够。

他们的婚姻,像哥们像情侣,永远有说不完的话题,许不下的憧憬。他们去故地重游欧洲,在双方的大学校园分别留下一句“相见恨晚”。

适合会让你的婚姻自觉舒服。舒服到可以磨合妥协后仍能保留大部分的自我,不用乔装演技;舒服到可以共同面对琐碎的无聊和真实的丑陋,否则贯穿一生的婚姻,太难熬了。

什么是合适呢?合适就是你所认为的理所应当,恰好是我的理所应当。我们过得恰恰好,不必分心争吵,只能来相爱就好。

如何找到合适的人呢?给三个参考:一、家世上的旗鼓相当;二、性格上的取长补短;三、精神上的势均力敌。

搜狐公众平台 2016.10.28 文/美亚

一个人的长跑

我上高中的时代,二三线城市教育还很不发达,高考之剑高悬,人人都是一台内心给养严重不足的学习机器。记得高一的时候,学校假模假样表示我校业余活动很丰富,举办了一次运动会。通知发下来好久,无一人报名。长一张糙脸的班主任拿着班级花名册,一手来回搔着小平头,另一只手伸出指头在上面划拉着:你就来这个吧!那个谁,来这个吧!

记得1500米长跑项目那天,大家都涌向了土操场。结果和想象的一样失望,由于长期缺乏相对正规的体育训练,选手们跑得既狼狈又没有丝毫技术含量,就像在土坑里撒了场欢似的。当前三名抵达终点后,后面的选手不想再白费力气,就纷纷下了跑道,长跑就这样很快结束啦。吃瓜群众们大批散去,我也意兴阑珊准备回教室,继续开始乏味煎熬的自习课。突然发现还有三五同学滞留,跑前一看,竟然发现还有一个人在跑道上!准确地说,是一名长跑选手,她是我们班的女生z。

我被她的样子打败了……素无训练突然应对这样的长跑项目,z看上去体力严重不支,脸涨得通红,汗珠乱滚,表情也极其难看,其实她已经不能称作是在

跑步了,只是在努力做出跑的姿势而已。我要再次赞扬一下班主任,z个子也就一米五,腿短是无疑的了,而且还是个胖子,为什么要选她这样体型显然不适合长跑的人来受折磨!

最令人不忍卒睹的是她居然还穿着那条大棉裤!当时正是隆冬季节,老家气候寒冷,学生们都穿棉裤这件抗寒神器,只不过条件好些的人会穿做工好一点的,z则一直穿一条实诚敦厚的老棉裤。这条棉裤让她的腿看上去就是两截短而粗的圆柱。参加长跑居然不懂得轻装上阵。

我随同零星的围观群众,尴尬着她的尴尬,却不理解她为什么要到运动会结束后还要这么几乎是“丑态毕出”地跟这条煤渣跑道较真,跟眼前这个操场、这个学校或者更广阔些的什么去较真。班主任居然一直陪着z在跑道外走着。他一言不发。

我感觉长时间参观一个女同学的尴尬很不礼貌,只是“慑”于班主任在场而不好离去。好吧,在z的周围,还有我们一千人,像散步一样陪着她。时间好漫长。谢天谢地,她终于到达了终——点——

下场后的z身体十分不适,我几乎是在用同情的眼光在看她。这时,一向很少表达观点的班主任突然缓缓说道:这

孩子将来一定有出息。

这是发生在上世纪90年代末的事情。高考时,z的分数只够读一所位于本省三线城市的师范院校,大家一般都会觉得这样的学校不上也罢,但她走上计,还是去了。本科毕业时,考研开始时髦,报名者众,得偿所愿者少。z从d城风尘仆仆赶到省城参加研究生考试,我看她更胖了,蹲下的时候几乎可以视作是一个球。可是她笑得无杂念,看不到对结局成败的任何考虑。结果拿下了北京一所名牌大学。

以为她逆袭成功,没想到z求职并不理想,她工作的学校远离市区,生源和教学质量不佳。可在大小型同学聚会上,不大会见到她流露出对自己现状的评价或展示。她的笑容还是那样的健康。

说说最新状态吧,如今的z已经是首都一所知名中学的教师,瘦身成功,仪容得体,学生见到她,礼貌地致敬问好,z老师点头致意,举止颇有师范,令一旁在侧的我也如沐春风。她的家庭也很幸福。我几次想,z就是一个人生小赢家呢。班主任说她日后会有作为,这是不是也算应验了?

我想,人生就是一场长跑,不要以一时的排名为困,重要的是坚持,即便你做不到冲破终点线的骄子,但你必须走完它,哪怕连滚带爬。

z多年前的一次长跑经历,或许对我这种想法有一种佐证作用。

《人才》文/句艳华