



中华粉红丝带关爱公益网

搜狐健康频道

推 荐 阅 读

心病

XINBING
SHUI MEIYOU

谁没有

[升级版]

甘露春◎著

一线心理医生倾心力作

16年接诊15万人次

CCTV《心理访谈》特邀嘉宾

搜狐博客十大健康卫士



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



江苏出版社

心病

XINBING
SHUI MEIYOU

谁没有

[升级版]

甘露春◎著



海峡出版发行集团 |



江苏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心病谁没有/甘露春著. —厦门:鹭江出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5459 - 0188 - 7

I. 心… II. 甘… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041444 号

心病谁没有 (升级版)

甘露春 著

责任编辑 / 陈逸君

特约编辑 / 李艳玲 王彦杰

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592 - 5046666 0591 - 87539330

010 - 62376499 (编辑部) 010 - 65921349 (发行部)

印 刷 / 北京同文印刷有限责任公司

规 格 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 227 千字

印 次 / 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5459 - 0188 - 7/I · 81

定 价 / 36.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

名家赞誉

◆ “心似双丝网，中有千千结”（宋·张先），“心”之问题，自古有之。但现代社会，人们所接受的信息爆炸式增长，生活节奏不断加快，面对高节奏的现代生活和缤纷繁杂的世界，心理疾病已成为一个日益突出的公共卫生问题。我希望普通大众能正确对待自己或他人的心理问题，也希望更多的医学工作者关注或投身于心理医学领域，开拓有中国特色的心理咨询之路。

姚志彬

国务院特殊津贴专家、博士生导师

广东省政协副主席、卫生厅厅长

◆ “不管白猫黑猫，抓到老鼠就是好猫”。你可以不认同他，但你无法否认这样一个事实：甘医生能够为咨询者解开“心结”、治好“心病”，公众接受他。作为心理医生，他是成功的。

沈其杰

心理学博士生导师

中华医学会精神科科学委员会常委

《中华精神科杂志》副总编辑

◆ 我对甘医生的诊治能力非常诧异！他有当心理医生的天赋。甘医生的过人之处，在于他能够轻而易举地取得“心病”患者及其家属的信任，并善于引导病人接受他的治疗。

张晋碚

广东省心理卫生协会主任委员

中山大学附属第三医院心理科主任

◆ 读懂我们的身体并善待它，是一个永恒的话题。如果您已经迷失了自我，如果您有身心方面的困惑、不解，请打开这本书，您能从中找到有价值的东西。这是作者和广东省心理卫生协会心理咨询师专业委员会奉献给您的生命礼物。

王玲

广东省心理卫生协会心理咨询师专业委员会主任委员

中山大学附属第三医院教授

推荐序

社会心理因素不但在精神疾病、心理障碍的发生和发展中起到重要的作用，患者的临床表现也受其塑形，而且社会心理因素也对患者的转归有显著影响。因此，作为一名精神科医师，不但要有医学知识，特别是神经科学知识，还应该具备社会学和心理学的功底。此外，为了更好地做到与来诊者的沟通，精神科医师还应该有一定的文化素养和比较丰富的人生经验。我是甘露春医生所著的《心病谁没有》第一版的读者，我不仅很钦佩甘医生丰富的临床知识和功力，更赞赏他对每一个来诊者发自内心的关爱之情。这次的升级版更加体现了甘露春医生对患者的仁爱之心，对人生的深刻思考，对精神医学和临床心理学的努力实践。全国精神科医师仅仅两万名，有资质的临床心理工作者人数更少。希望有更多的“心病者”通过阅读这本书获得战胜疾病的信心和知识，也希望全社会能够对心理健康这一越来越迫切的话题给予更多的关注。

北京大学精神卫生研究所主任 于欣教授

前言

身心舒泰，是为健康。所以，人心不应有结。心一旦打了结，种种心理问题也将由此而生，轻则表现为迷茫困惑，影响工作和人际关系；重则产生情感、思维及行为的失控，以致丧失正常的工作生活能力，甚至危及生命。

受某些传统观念的影响，中国人对“心理疾病”特别忌讳，不敢说“我有病”，害怕被人怀疑“有病”。

但是，心理疾病并非你不承认，它就会消失，也并非你想回避，它就会离开的。相反，它可能因你的忽视和延误而日渐严重，以致不可收拾。

现代社会的急剧转变和飞速发展，如激流、海啸般冲击着社会的每个角落，影响我们生活的各个方面。作为社会的一分子，难免在其中浮沉挣扎，躲不入桃花源，也逃不进避风港。面对这种境况，谁能没有心理压力？因此，谁都有罹患心理疾病的可能！

是的，心病谁没有？也许你今天没有，但并不能保证明天也没有。不要忘记，在你的人生旅途中，还有后天和大后天呢！

现在，社会的透明度高了，打开电视，翻开报纸，我们经常可以看到有关自杀的新闻，这些新闻总是令人感到困惑和不安。据相关部门调查统计，我国每年自杀者数以十万计，患心理疾病的人多达数千万，这是多么骇人听闻的数字呀！

作为心理医生，我深感责任重大。我认为我有责任将这个普遍存在的问题通过文字表述出来，让大家更多地了解和提升自己的心理防范能力。于是，我用6年时间写成了《心病谁没有》这本书，并于2004年4月正式出版。

从1994年开办心理咨询门诊至2004年该书出版的10年间，我的接诊总量就已经超过了8万人次。《心病谁没有》出版至今已有6年，自然销量近10万册。这6年来，我原来所在的中山市人民医院心理科接诊总量就近20万人次，医务人员也从2人变成十几人。有好多人手捧《心病谁没有》，从全国各地，带着期盼与希望来求医，更有远在欧洲、拉美等地的华侨，从网络上了解、购买该书后，专程前来就诊。可见当初出版《心病谁没有》的初衷是正确的、有效的，也确实确实为广大患者提供了一个了解心理疾病的平台，为众多心理疾病患者打开了心结，解除了痛苦，从而赢得了他们的信任。对此，我倍感自豪和欣慰，因而对自己的要求也就更高了。

中山市人民医院的心理科经过16个春秋的创业和洗礼，还将有更大的提高和发展。我的工作得到上级领导的认可，并被赋予更重要的任务——打造“中山市心理卫生中心”，为更多群众提供良好的就医服务和环境。相信通过不懈努力，心理健康和心理卫生知识能够得到普及，民众的健康意识会随之提升，并以正确的心态面对心理疾病，避免发生由心理疾病导致的悲剧。只有当人们敢于承认“我有病”，并把心理疾病当作普通疾病看待，我的工作才算真正到位，才不辱“心理医生”这个职业。

此升级版，我从多个方面加以完善，除了充实原有内容外，还将自己46年的人生感悟以及16年的心理咨询工作经验，毫无保留地奉献给广大读者。书中我附上自己的一些亲身经历，对年轻一代身心发展过程中最可能出现的问题进行剖析，为健康发展规避风险，提供心理理论支持；对已经发生的一些焦点事件进行点评，从心理角度剖析犯错误的原因和后果。这一版较上一版更生动，更有可读性和趣味性。

我希望《心病谁没有》升级版能更大程度地提高社会大众对心理疾病的

认识，引发人们更深层次的思考，从而重视心理健康，改变生活观念，与时俱进，幸福生活。也希望以此书作为范例，与业界同行交流探讨，共同促进心理咨询工作的全面发展。

由于水平有限，疏漏谬误在所难免，敬请广大读者批评指正。

甘露春

2010年2月

第一章 不要怕说“我有病”

我们的某些传统观念害人匪浅。改变我们的观念，重视和正视心理疾病，这很重要。我要强调的是，承认“我有病”，是认识心理疾病的基础。只有正确认识它，才能正确对待它。

心病谁没有 /002

现代人与心病 /006

改变旧观念 /012

第二章 心病如何辨症

一个心理医生，16年接诊15万人次，远在欧美等地的华侨也慕名前来求诊。有人说这是个奇迹。其实我只不过是在工作实践中总结出一套心病辨症法，使我的诊断更准确罢了。

我非巫师，也不懂迷魂术 /022

心病辨症方法 /032

第三章 三大心理疾病

心理疾病的临床表现五花八门，但实质不外乎神经症、抑郁症、精神分裂症这三大病症。了解它们，对我们认识心理疾病很有帮助。我以典型案例为主线，并加以分析点评，

以便你能够更好地理解。

神经症 /046

抑郁症 /067

精神分裂症 /073

第四章 不可忽视的迹象

我将16年来遇到的个案条分缕析，将心理疾病的种种表现归纳总结，分门别类一一罗列出来，以便大家了解。你不妨将其作为镜子，对照一下身边的亲友甚或自己，如果有相似之处，可要注意了。

久治不愈的怪病 /088

稀奇古怪的性格 /105

你的脾气怎么样 /111

你有这种困惑吗 /115

且说综合征 /125

是躯体疾病还是心理疾病 /134

第五章 帮你解开心结

作为心理医生，我力主有心理问题就应及早看医生。请你放心，专业的心理医生，是为你解开心结、治好病患的。心理疾病的治疗手段一般有心理疗法和药物治疗两种。有些常识性的东西你也应有所了解。

有病就要看医生 /156

心病还须心药治 /160

了解常识性问题 /168

第六章 听听我的心里话

明白事物发展变化的基本规律，遇事就能泰然处之。这有利于你的心理健康。在这里，我对不同身份的朋友都有些心里话要说，也和同行交流交流。

没什么大不了的 /174

给朋友们的忠告 /179

路是走出来的 /188

第七章 左右我一生的轨迹

人生是短暂的，我们经历的许多事情可以影响我们一生的幸福。怎样锤炼自己，为自己创造机会，是我们关心的问题。我用我一生的轨迹作为参照，为大家解析人生的一些关键点，希望对大家有所帮助。

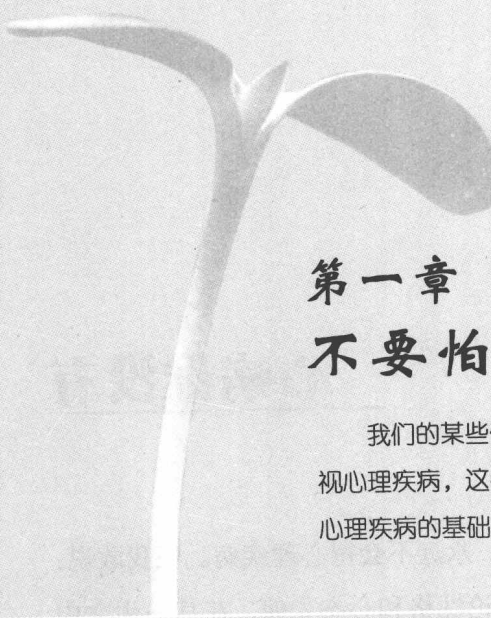
胆子是这样炼就的 /194

时代造就性情 /205

挫折使人进步 /212

顺势而为，积极向上 /220

附录 读者心得分享 /241



第一章 不要怕说“我有病”

我们的某些传统观念害人匪浅。改变我们的观念，重视和正视心理疾病，这很重要。我要强调的是，承认“我有病”，是认识心理疾病的基础。只有正确认识它，才能正确对待它。

心病谁没有

有人说：我的心理很正常，承受力强，永远不会得心理疾病。但我敢说：任何人，不分年龄、职业和贵贱，甚至不论性格和心态如何，在其一生之中都有罹患心理疾病的机会和可能。

过于自信的老板

6年前，一个工厂老板带一个员工来看病。在我看病的过程中，这位老板自负地说：“我已经给他做了很多心理辅导啦，他就是不听。像我这样心理承受能力强的人，绝对不会患什么心理疾病！”

有道是“世事无绝对”，谁也没料到，3年后他却不得不为他的“心病”来找我。

这时的他，患了一种严重的慢性病，正在治疗中，他还必须做好换器官

的思想准备。由于病，他的生意拍档与他分道扬镳；由于病，精力不济，管理不善，他的生意一落千丈；由于病，他的周转资金所剩无几；由于病，他的爱妻再也没有过去的温柔……

这一切给他的打击太大，令他难以承受。他的躯体病了，心理同样也病了。他看上去双眼无神、垂头丧气，完全没了昔日的自信和洒脱。他感到眼前一片漆黑，再没希望了，觉得这一生似乎已走到了尽头。

他灰心地告诉我：“真是天意弄人，想不到我也有今天。我真想一了百了，死了算了！”

古代哲人说：世事难料，人生无常。人生在世几十年，说长不长，说短也不短，有谁能一生都一帆风顺、万事如意？人生在世，有顺心遂意的日子，自然也会有艰辛难熬的时候，尤其在现代社会，压力那么大，变化那么快，任谁都有罹患心理疾病的可能。

有备，才能无患。不管你是否心理问题或心理疾病，不妨抽点时间读一读这本书，学会正确对待心理疾病，掌握一些调适心理的科学方法，这对你在漫长的人生旅途中，长久地保持自己的身心健康，是很有好处的。

奇怪的女病人

我看过最怪的心理疾病患者，当属一位30多岁的家庭妇女。

她因为左眼球不由自主阵发性往外斜，看不清东西，担心自己在驾车时会出事，所以反复看眼科医生。医生的诊断是：左眼动眼神经麻痹症。

这病她医治了一年多，时好时坏，什么方法都用过了，可仍然控制不了，还是要发作。

由于就诊时她两眼的转动并没有异常，而且我不是眼科医生，因此我劝

她还是到眼科就诊为好。

她皱了皱眉，叹了口气，看起来很失望。突然，她左眼咕噜一下转到左上方定住了，没办法转回原位。她使劲挤了挤眼，然后闭上眼睛，用左手食指一推，那眼球才复了位。

经详细询问才得知，原来从两年前开始，她丈夫经常半夜不归，回来后也不愿意向她解释原因。她每天晚上上床就开始担心害怕，没办法入睡，睁着两只眼睛，盼着丈夫早点回来。长期这样，造成了她眼肌疲劳，神经传导障碍，得了这种怪病。

这种怪病产生的原因她自己 and 眼科大夫没想到，我这个心理医生也差一点被蒙过。这其实就是一种心理疾病——焦虑症。

经过两周的治疗，她的症状终于消失了。

“心结”产生的诱因五花八门，“心病”的表现无奇不有。日常我们遇到许多症状古怪、老治不好的奇难杂症，殊不知，其中有很多就是心理疾病。所以，无论是大众读者还是临床医生，对此都应有所警惕。

“小不点”怎么了

有人以为心理疾病只有大人才有，只有工作或生活压力大的人才有。其实不然，什么人都会得心理疾病。我见过不少只有两三岁的心理病人，你可千万别不信。

“小不点”只有3岁。有一次，他在沙发上睡觉，醒后一睁眼，看见电视中有一个精灵哇的闪将出来，把他吓呆了。自此，他就惊恐得再也不能入睡了。

此后，只要大人一开电视，他就找遥控器关掉，不准大人看电视，害怕

再有精灵跳出来。

一到晚上，大人一睡觉，他就悄悄爬起来，四处翻抽屉，怎么哄也不听，抱上床一会儿他又下来了。大人被他折磨得没法生活、工作，费尽周折，找到了我。

我向这个“小不点”保证：“我一定把精灵赶走，但你要答应，以后不能半夜起来了。其他小朋友晚上都不起来，那会很丑的。”

他眼睛一瞪：“我不丑。”

“小不点”患的是儿童焦虑症。我用3元钱的非那根糖浆就把他治好了。

小孩心智稚嫩，受刺激、惊吓容易失常，身为父母要特别注意。见小孩表现失常，有些家长认为是“撞邪”，于是去烧香拜神，赶鬼驱邪。这是愚昧的做法，很容易将小事拖延成大事，搞不好把小孩给害了。所以，小孩表现失常时，家长最好还是带小孩到医院寻求诊治。

我也患过心理疾病

大多数“心病”不是与生俱来的，而是后天刺激的结果。一个处在正常状态的人，很难想象患了心理疾病会是怎么样的，就如同没有吃过榴莲的人想象不出榴莲的滋味一样。那种生不如死的感觉，只有真正患过心理疾病的人，才能切身感受，才有发言权。我之所以这么了解心理疾病和患者的心理，是因为我曾患过多种心理疾病，对心理疾病有着极其深刻的感受。

我有许多人难得一遇的经历：幼年生活动荡，不停地换学校；割过牛草，做过筑路工、建筑工、铁工、木工；读过6个高考补习班，参加了4次马拉松似的高考；遭遇过恐吓、诈骗、抢劫、偷窃、亲人分别、移民、经济困扰。我不是钢筋铁骨，在这么多事情的刺激下，我能不患一点心理疾病吗？