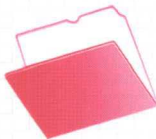


🧐 我能把自己治好，再一次想起应该怎么笑！😊

★ 一位诗人的心理灾难自救传奇

★ 心理健康之求医不如求己

# 心灵 杀毒母



于洛生·著

## 2.0 弗洛伊德的拼图

海内外知识界人士感动推荐  
罕见的心理疾病疗愈记录  
挚爱铸就的慷慨，灾难锻造的奇迹



清华大学出版社

● 中国首部 2019 年 10 月 1 日起实施

《中华人民共和国民法典》  
总则编 物权编 合同编 人格权编 婚姻家庭编 继承编 侵权责任编

# 心 灵 毒 母

## 2.0

中国首部 2019 年 10 月 1 日起实施

《中华人民共和国民法典》

总则编 物权编 合同编 人格权编 婚姻家庭编 继承编 侵权责任编

中国首部 2019 年 10 月 1 日起实施

2019 年 10 月 1 日起实施

中国首部 2019 年 10 月 1 日起实施

中国首部 2019 年 10 月 1 日起实施

☹ 我能把自己治好，再一次想起应该怎么笑！☺

★ 一位诗人的心理灾难自救传奇

★ 心理健康之求医不如求己

# 心灵 杀毒母

## 2.0

### 弗洛伊德的拼图

于洛生 著



清华大学出版社

北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

心灵杀毒 2.0——弗洛伊德的拼图/于洛生 著. —北京：清华大学出版社，2010.5

ISBN 978-7-302-22126-5

I. 心… II. 于… III. 抑郁症—治疗—通俗读物 IV. R749.405-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 036020 号

责任编辑：张立红 王荣婷

封面设计：周周设计局

版式设计：康 博

责任校对：胡雁翎

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：169×230 印 张：15 字 数：190 千字

版 次：2010 年 5 月第 1 版 印 次：2010 年 5 月第 1 次印刷

定 价：30.00 元

---

产品编号：033057-01

透过人的躯体观察心灵，我们可以看见在深不可测的空间里，除了有宽阔无垠的绿草鲜花之外，还有荆棘丛生充满泥泞的崎岖小径。许许多多的是非纠缠不清，形形色色的人物面目模糊，各种频率的声音此起彼伏，仿佛要将人的灵魂吞噬。童年时代不堪回首的经历，少年时代被压抑的记忆，还有多种颜色的情绪，都会以种种形式从不同的地方在你最无防备的时候向你出击，让人陷入无法自拔的痛苦深渊，被抑郁包围。本书作者用散文般的笔墨描述自己曾经的无底痛楚，以及姐姐如何用弗洛伊德的精神分析法为他做心灵杀毒，使他终于彻底痊愈的故事。细节如珠，联想如穹；阅读此书，令人心晶莹剔透。

——陈晓萍 美国华盛顿大学终身教授、心理学博士，著有畅销教材《跨文化管理(第2版)》《幸福的决定因素》

先睹为快，读完《心灵杀毒2.0》的主要章节，我为这个曾经的抑郁症患者——如今的网络诗人、科普作家的非凡发现而感到震惊。他的“心灵杀毒”完全可以成为治疗心理疾病的重要科研课题，将为彻底根除抑郁症带来新的希望。于洛生作为一个曾经的重度抑郁症患者，愿意公开并分享这些经验，是一次更令人敬佩的奉献，是更了不起的慷慨！巧妙的结构、精彩的叙述、广阔的知识视野，加深了本书浓烈的艺术色彩。我们为近年这样少见的优秀科普作品而高兴！

——吕中山 黑龙江省作家协会副主席、一级作家

在暗夜中微笑，盛开最静美的花，安放张皇的心——不要别人看见。当下，抑郁已成时尚，于洛生将他的血泪和艰辛摊放，拾掇成文，帮我们找回最好的自己。

——孙旭阳 《新京报》记者

花了一个上午的时间，一口气把《心灵杀毒2.0》书稿读完。我相信于洛生的现身说法与成功经验，对众多抑郁症患者来说会是个福音，提供了一条值得一试的康复途径。我一直相信，诗歌对一个成长中的心灵有莫大的安定与免疫作用。在美国便有不少人把写诗当成自我治疗，而我也一直呼吁让孩子们从小就接触诗歌与文学。在于洛生战胜抑郁症的过程中，对文学的喜爱与追求，不可否认地扮演了一个极为重要的角色。

——非马 美国马开大学机械硕士、威斯康辛大学核工博士，曾任美国伊利诺州诗人协会会长北美中华艺术家协会创会理事及国际华文诗人笔会主席团委员、中国诗歌翻译研究中心文学艺术作品大奖赛评委会主任等

我喜欢于先生写作本书的风格，怀旧的诗歌穿插在回忆之中，丰富的联想和引用，仿佛带我进入一场时光旅行。他与抑郁症斗争的亲身经历，使得他的立场非常有说服力，有利于我们深入看清抑郁症。我欣赏他分享战胜抑郁症经验的坦诚，并衷心赞同通过心理治疗缓解心理压力、解除心理困扰。

——张惠岚 美国密歇根大学心理学博士

因工作关系，我和于洛生先生前后联络有一年多，他的《心灵杀毒2.0》从构思、写作、修改到最终出版，我一直都在关注。《心灵杀毒2.0》最为吸引我的是：他在书中提出的解释神经症病因的观点很新、很有创意。我想，这个可能极有学术价值的研究选题，对神经症的研究将起到很好的推进作用，

对抑郁症患者也会有全新的启发作用。

——崔晓勇 《家庭》杂志资深编辑、中国作家协会会员

心理教学上最匮乏的，不是理论，而是案例，由于隐私原因，多数教材上的案例极其古老，还依然有着“觉得车间主任对我有意见”之类的案例。于洛生以自己的经历为主，层层剖析，提供了一些绝佳的经验，不仅对抑郁症患者有帮助，对处于抑郁心境的普通人来说，更是很好的好处。我们很难看到过来人对自己内心如此深入的剖析。心灵需要保健，不要到生病后，才去急于治疗。

——汤涌 前《新世纪周刊》记者

一个曾经的抑郁症患者，一个优秀的网络诗人，以其亲历体会和惊人发现为铺陈，以其科学理想和文学追求为动力，撰写了一部可以拯救人心理疾病的科普力作。《心灵杀毒 2.0》，融生物学、心理学、社会学等多学科为一体，用强烈的文学色彩作烘托，引导抑郁症患者了解“宣泄疗法”“话疗”，扫描心灵硬盘，杀除病毒，还一个健康的本我。《心灵杀毒 2.0》的出版，必将有力地推动全社会的科普创作。

——木桦 黑龙江省双鸭山市作家协会主席、一级作家

这又是一个“骇客帝国”，只是它不只穿梭于电子芯片当中，还高速运转于生命体内，宇宙混沌之中，甚至可以遁身于诗歌的唯美世界里，隐蔽于上帝的创世念想里。它为一双双眼睛，开启极夜，点亮水晶球，当生命重启，我们会看到那些或入侵或潜伏的病毒，被一一标号、确认、梳理，然后作用于心灵阑尾、大脑梦工厂、粒子世界。只为了让人们了解认知生命、认识自己，认清一切实与幻，最终认清未来和命运。

——张金余 《做人与处世》杂志编辑

## 等待罗伯特·科赫

抑郁症就像一架轰炸机，它不停地给社会新闻投下重磅炸弹：德国足球门将恩克自杀、歌手陈琳自杀、浙江大学海归博士自杀，而世界流行音乐天王迈克尔·杰克逊，去世前也服用了大量的抗焦虑、抗抑郁药物。抑郁症可能是最痛苦最折磨人的疾病，一直以来，都是名人们的头号狙击手，一长串的名人自杀事件，为抑郁症空袭人类社会拉响了警报，世界卫生组织也一再警告人们，抑郁症将成为威胁人类的第二大杀手。在生活节奏快、心理压力大的今天，特别是在高智商人群中间，心理疾病已呈泛滥之势，据北京市团市委和北京市学联共同推出的《首都大学生发展报告》显示，2006年北京地区大学生患病率已达到23.66%，而在西方发达国家抑郁症的发病率更高，人类已经进入了与心理疾病相抗衡的世纪性战争。

种种惨烈景象令我想起100年前另一种世纪性疾病——肺结核，这白色的幽灵曾经游荡全世界，带来死神的威吓和恐怖，曾夺走百万人的生命，为世间留下无尽的心酸和痛苦。

我们怀念罗伯特·科赫，这位曾经的东普鲁士乡村医生。他在极其简陋的条件下，开始了对病原微生物的研究，第一个证明了每种特定疾病源于不同的病原体，先后发现了炭疽热、结核、霍乱的病原菌，为人类最终战胜这些疾病作出了伟大的贡献。我们更呼唤新的罗伯特·科赫，这个时代呼唤罗伯特·科赫的创新精神，因为在心理疾病的研究领域，还有大量的谜团需要

破解，我们必须找到引发思维系统脆弱，以致不能承受任何心理压力的原因，分离出导致神经症的唯一病原体，发现潜伏在神经纤维丛林中的心灵病毒。

澳大利亚的科学家巴里·马歇尔为了验证幽门螺杆菌就是导致胃炎的罪魁祸首，不惜喝下含有这种细菌的培养液而大病一场，《心灵杀毒2.0——弗洛伊德的拼图》的作者具有同等的献身勇气。他的这本亲身经历回忆录，不仅向公众敞开了抑郁症心灵之谜，帮助我们理解那些自杀者的痛苦体验，还提供了如何走出心理疾病的经验方法，并贡献出他对神经症生理病因的思考，这些资料具有宝贵的科学价值。人类在等待新罗伯特·科赫的出现，彻底研究清楚神经症，一个可以轻松治愈心理疾病的时代一定会到来！

叶 耘

资深市场专家 《华尔街日报》专栏作者  
著有最有范的职场小说、2009 拓风之作《第 N 种危机》

## 更了不起的慷慨

我上中学的时候得过第一名，曾经有一年左右在一至三名之间徘徊，我知道这是不容易的，而且我那时候理科很好，文科死活提不上去。我们年级也有文科特好，理科死活提不上去的人。但是，我很少遇到过一个文理科都是尖子的人。所以，当编辑向我介绍这本书的作者——于洛生，他在中学时候偶然发布在网上的诗被网友制作成 FLASH 广为流传，同时他在参加过的所有数学竞赛中，从来没有得过第二名时，我心中一震，莫非传说中文理兼优的奇才、尖子生中的尖子，此刻被我遇到了？

我和所有人一样，非常好奇他后来成了什么样的人。

看了他的书我才知道，后来发生了比车祸致残之类更可怕的事情。我们知道，天才诗人，顾城，自杀了；天才作家，三毛，自杀了；迈克·杰克逊——一代流行音乐天王，虽然没有自杀，但是，于洛生告诉我，迈克·杰克逊死之前吃的药，和他 15 年前吃的药完全一样——Xanax(佳乐定)。于洛生悲哀地感叹，这说明，整整 15 年了，在世界医学领域中，对于抑郁症治疗的研究没有实质进展，而这 15 年，多少领域已经发生了天翻地覆的变化……

中国的全民文化水平正在迅速提高，教育被视为重中之重，我们越来越不能容忍平庸，我们希望有更多的奇才和天才出现，我们期待民族复兴和伟大的成功。我们的孩子们成才比例越来越高，成为非常智慧的一代，但是，他们在疯狂增长知识和才能的时候，就像被疯狂植入数不清的功能强大的软

件的计算机一样，不知什么时候，似乎无法察觉和预防，混进了病毒。于是，可怕的事情发生了，出现了越来越多的三毛们、迈克·杰克逊们。对于“心灵病毒”，我们感到无力和无奈。这本书的作者于洛生也曾和他们一样。我们曾以为刺骨的疼痛才是可怕的，我们曾以为死亡才是痛苦的，与他们所经历的无底苦痛相比，这些不算什么。

人们在被培养得更加智慧和聪明的同时，也更加容易掉入抑郁症的“地狱”。

无数天才已经被这个地狱吞噬了，顾城没有回来，三毛没有回来，迈克·杰克逊没有回来，而诗人于洛生回来了，这本书就是他在回来的路上留下的灯塔和清晰的路标！

而这一切都源于一次次设计独特的“心灵手术”！这些“手术”是在遍寻良医不遇，遍尝百药不得之后，由于洛生年轻的大学计算机专业毕业的姐姐担当“操刀者”实施的，而且效果非常彻底和理想！

这姐弟俩沿袭了弗洛伊德的自由联想法，指出背后存在思维心脏原理，发明了辅助的自我调节方法，大大提升了这一传统心理医疗技术，为古老的精神分析增添了新的拼图。

在《心灵杀毒2.0——弗洛伊德的拼图》中，于洛生勇敢地将自己放在手术台上，在无影灯下，打开心灵的角落，照亮抑郁症的秘密。他不仅完整地呈现“心灵手术”的操作过程，而且通过观察和思考，提出神经症病因在生理层面上的新理论，为人类彻底攻克这种世纪性疾病提供了重要的参考实例。

这是一个非常罕见的抑郁症疗愈真实案例，即使在全球范围内都难觅踪迹。而作者出版这本书则是一种更了不起的慷慨。毫无疑问，这是一本明灯一样的心理疾患治疗指南，更难得的是，它还兼具一个文科尖子生绚烂的文字和一个理科尖子生缜密的逻辑，我们有什么理由不去学习和珍惜呢？

沉 幸

## 指南针、抑郁症与抒情诗

当你将远行时我有些心痛  
想不到送别时是飘雨的天空  
我们都将踏上渺茫的前程  
也做好准备去度过风雨人生

我会给你写信的……

不会问你路上  
天空响不响雷  
身旁刮不刮风  
只问你旅程  
手中有没有伞  
天上有没有虹

——于洛生《送别》

初识诗人于洛生还是在 2002 年。那时他与闪客艺术家们合作，诗歌《情缘》与《送别》的 FlashMTV 正在各大动画网站热映，是排行榜上的常客，每天有上万的点击率，收获了很多赞誉。作为诗歌与多媒体结合的先行者，这些靓丽的“音诗画”还上了当时中央电视台《互联时代》节目的屏幕，又

被天津卫视《网络生活》、哈尔滨《生活报》等传媒报导，这一实践后来被诗人桑克写入《网络诗歌调查报告》中，为网络时代的诗歌打开了一扇新窗。

从此我开始关注他，与他成为网上的好友，鼓励他坚持创作，写出更多好诗，永远不要放弃艺术理想，也在心底暗暗地祝福，希望他在文学创作的道路上，历经风雨的磨砺后终见成功的彩虹。

最近悉闻他的著作《心灵杀毒2.0——弗洛伊德的拼图》即将出版，多年努力成为现实，我有“漫卷诗书喜欲狂”的感觉，立即向他祝贺，并准备第一时间去书店购买一本。

书的封面图案色彩温馨，看了就让人喜欢，红白两色的基调，不仅象征书中蕴满诗人的激情，也预示这本心理医疗回忆录。图书的内容更大大超过我的期望，原来在那些美丽的诗歌背后，有着这样跌宕起伏的故事！诗人以倒叙的方式，打开一段尘封的回忆：少年时代即患上严重的抑郁症，去各地求医却久治不愈，饱受痛苦折磨。眼见一生就要堕为精神残疾，后来身为计算机教师的姐姐学习精神分析疗法，将弟弟的抑郁症当作大脑——这架生物计算机中毒来研究，坚持进行“心灵杀毒”。在康复的过程中，通过对“心灵病毒”的观察，发现了人类心灵的很多秘密。

抛却《心灵杀毒2.0——弗洛伊德的拼图》的文学性不谈，书中浸透关于大脑思维机制的思考，如同他的那些美妙诗歌，一样地思维活跃，处处迸发出灵感的火花！比如，他认为神经症的病因是由于大脑记忆细胞(生物电容)因疼痛、痛苦刺激等过载生物电冲动而储存了高电位，导致“自我意识读写器”不能进入或读写，从而产生神经症的极度不适症状，并旁征博引，从古老的弗洛伊德自由联想法，直至“反复经颅磁刺激(rTMS技术)”来论述它；又提出大脑具有一个“思维心脏”，它在不知不觉中，自动以一频率对人体状态进行自检，由此产生人类的“自我意识”。关于人类的“自我意识”研

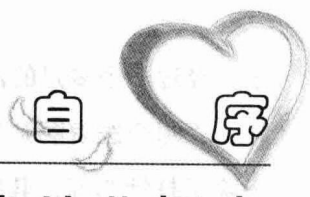
究，特别是此功能在神经结构上的定位，一直为科学家们所关注，前诺贝尔物理奖得主、夸克理论的提出者盖尔曼，就转行在新墨西哥沙漠的圣菲研究所为此冥思苦想呢。

如果给这个时代添加标签，抑郁、诗歌，都是当下人们关心且经常谈论的关键词。特别是抑郁症患者，在中国就数以千万计，带来严重的社会负担，《心灵杀毒 2.0——弗洛伊德的拼图》的出版，如同给迷路的人以指南针，帮助他们找到走出困境的方向。最近与诗人联系，得知他正在选编一本诗集，将以最绚丽的创意来包装，因为他相信貌似贫瘠的文化沙漠下，说不定埋藏着珍贵的“石油”，让我们真诚地期待诗人才华的再次井喷！

沃 野

资料来源：

1. 反复经颅磁刺激 (<http://tech.sina.com.cn/d/2005-03-31/1736567759.shtml>)
2. 沈致远《关于科学的几个问题》(<http://post.baidu.com/f?kz=112388260>)



## 我从北极来

电脑屏幕上的晴空，一天 QQ 闪动，有两个消息同时传来，有好有坏，你想先听哪一个？先说坏的那一个给你听吧：有个网友告诉我，抑郁症吧的老吧主叶子自杀了。

我很震惊。一张茄子一样狭长的脸，满脸的痘包包，顿时在我的脑海中出现。其实我与叶子从未谋面，尽管相识 5 年。长得丑的印象，还是来自一位与她视频过的网友的转述。这可能是不真实的，根据我的网络经验，真实的她，也说不定美得就如她的才华一样风华绝代。

在不久前我还和她在 QQ 上聊过(因为上网时间不同我们遇见的时候很少)，我告诉她，抑郁症是可以治愈的，请相信我，我自己就是一个重度患者成功康复的例子。她却在那边幽幽地说：治了好多年，已病入膏肓，想放弃了……

我很后悔，没有当机立断地给她的家人打电话，告诉他们我的担心。那一夜，我梦见一片斑斓的叶子，旋落在秋水的深处，窒息、沉沦。

我回忆起在抑郁症吧里第一次看见她的帖子：一个清冷的早晨，她扎着红围巾骑着单车(那样的飒爽英姿)，带着礼物去看最疼爱她的姥姥，姥姥给她做了很多好吃的……如今这些记忆都被蒙上黑纱，摆上奠台，将在亲人的心上洞穿怎样的伤口？

另一个消息来自我的网友“砖块”，她兴冲冲地告诉我，她从医院回来

了，经过一个多月的治疗，她的抑郁症全好了。

“那个医院啊！”她还沉浸在幸福的回忆中，“医生对我们老好了！每天除了打针吃药，其他时间都是带我们做游戏和锻炼，打扑克、做手工、听讲座，都是集体活动，我交了很多朋友，生活安排得丰富多彩！医生说要让我们锻炼适应新生活的能力！”

“(那地方)空气很新鲜，一点也不窒息是吧？”

(愣了一下)“是的。”

“其实抑郁症就是心灵的过敏性哮喘，你知道哮喘不？”

“不知道。”

“有的人说抑郁症是心灵的感冒，我看说成是心灵的哮喘更恰当。它有两种治疗方法：一种是用药和改变环境来缓解，这相对简单，却是权宜之计，将来‘哮喘’还会复发；一种是彻底清查导致心灵发生‘过敏哮喘’的刺激源，这很复杂，但却是避免复发彻底解决的途径。”

“可是我现在确实感觉很好！”

“是否真好你还没经过检验啊！这种‘哮喘’缓解之后，一时可以好得和健康人一样，你什么时候复学？只有回到有刺激记忆的环境，承受学习压力和疲劳、面对巨大的困难也不复发，才是真的好了。”

说完这些话我有些恨自己，为什么要打击一个心智只有幼儿园水平的孩子对恢复健康的热望，干扰她的信心？我应该告诉她，这种病没有复发率，从此以后就好了。

关掉这个名叫“心理研究”的QQ，登录上另一个号码，我换了一个身份，有位网友给我留言，请我介绍出版社编辑，他要出版诗集。

我还曾是一个网络诗人？自己都要忘记了！代表作《情缘》和《送别》有很高的知名度，被闪客好友制作成FlashMTV广泛流传，登过各大动画站

的头条，还上过央视的屏幕，《情缘》更多地被转抄在别人的情书中，《送别》则经常出现在离别的纪念册上。没有人知道作者还暗藏了无数忧伤的旧作，为什么每一节每一字都贮满忧伤的眼泪。

打开 Word，我着手撰写本书，伴着簌簌的声音敲入：15 年前一场绝密的心灵试验，有一位计算机教师，学习精神分析医疗方法，结合计算机理论知识，在她身患重度抑郁症的弟弟身上，进行了一场心灵杀毒的实验研究，他们发现了心理医疗背后隐蔽的基本规律，与前人所知不尽相同，即使弗洛伊德活过来都应为之哑舌。对于抑郁症这一极端情况的研究，有利于我们看清思维世界运行的全貌，发现心灵普遍的系统漏洞……

我陷入了回忆，回到 15 年前，那个面色苍白、手脚冰冷的孩子，正在经历他人人生中最严酷的冬天。环境仿佛突然改变，天空变成了怪异的古铜色，飘起了如席的雪花，覆盖了山峦和原野，周围死一般的寂静，寒冷像冰锋的刀子，切割着人的神经，要同化所有的生命。

他几乎失去了嗅觉、听觉和视觉，感觉不到饥饿和全身的伤痛，像一个虫子一样蠕动着，艰难地向前方爬去，爬在北极冰冷的冻土之上，一米又一米，在远处加冕湾闪闪发光的海面上，停泊着一艘科学考察船……

从回忆中拉回到现实，我们要做杰克·伦敦笔下《热爱生命》中顽强的北极淘金者，与命运做一次殊死的搏斗，而不做欧·亨利小说《最后的常春藤叶》中听天由命的琼珊，在厄运的漩涡中随波逐流。叶子，我希望你的自杀只是他们的讹传，如果你还活着，我要将这本精心写作的书送给你看！