



XINLING 心灵捕手 BUSHOU

总撰稿 / 韩 晶

心悸、恐惧、抑郁、狂躁……林林总总的症状犹如迷雾叠嶂，而心理专家则如同侦探拨开表象，深入潜意识的深海，打捞尘封的记忆，捕捉隐秘的心灵“肇事者”……

 文匯出版社

XINLING 心灵捕手 BUSHOU

总策划 / 肖 霄
总撰稿 / 韩 晶
总顾问 / 戴 平
顾 问 / 陈 莉 陈福国

 文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵捕手 / 韩晶编. — 上海: 文汇出版社,
2010.8

ISBN 978-7-80741-974-7

I. ①心… II. ①韩… III. ①心理学—案例 IV.
①B84

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第141017号

心灵捕手

出版人 / 桂国强
总策划 / 肖霄

总撰稿 / 韩晶
责任编辑 / 乐渭琦
特约编辑 / 陈瑞
装帧设计 / 张晋
插图 / 肖霄

出版发行 / 文匯出版社
上海市威海路755号
(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店
照 排 / 南京展望文化发展有限公司
印刷装订 / 上海港东印刷厂
版 次 / 2010年8月第1版
印 次 / 2010年8月第1次印刷
开 本 / 890×1240 1/32
字 数 / 210千
印 张 / 9.75

书 名 / ISBN 978-7-80741-974-7
定 价 / 20.00元

本书故事取自真实案例,出于对当事人隐私权的尊重和保护,书中人物均采用化名。

目 录 | Contents

| | |
|----------------|-----|
| 危险的游戏..... | 001 |
| 惩罚..... | 013 |
| 冷酷的心..... | 023 |
| 高度战栗..... | 033 |
| 饮鸩止渴..... | 043 |
| 夜半敲门声..... | 053 |
| 崩溃边缘..... | 064 |
| 厌食..... | 074 |
| 魔鬼丈夫..... | 085 |
| 不会写字的语文老师..... | 095 |
| 套中人..... | 105 |
| 魔镜..... | 115 |
| 谁是债主..... | 125 |
| 父女冤家..... | 135 |

| | |
|---------------|-----|
| 偷内衣的少年..... | 145 |
| 神秘的病人..... | 155 |
| 幻觉..... | 165 |
| 无处逃遁..... | 177 |
| 隐痛..... | 187 |
| 谁对木偶施了魔咒..... | 199 |
| 谁之错..... | 210 |
| 夜游墓地的少年..... | 220 |
| 我为结婚狂..... | 230 |
| 魔鬼契约..... | 240 |
| 麻雀的心..... | 252 |
| 有偷窃癖的男人..... | 263 |
| 坠落深渊..... | 274 |
| 网络魔咒..... | 286 |
| 后记..... | 296 |

危险的游戏

一个春天的下午，高先生早早来到一家幽静的茶室，泡上一壶上好的龙井，边看报纸边坐等。由于业务关系，他与一位老朋友相约在咖啡馆面晤，届时，老朋友将介绍一位有订单需求的客户与之相识。

下午三时，朋友如期而至，一同前来的还有一位衣着得体、举止优雅的女士。略加寒暄之后，三人入座喝茶聊天。然而，高先生却显得有些魂不守舍，目光屡屡撇向女士胸前那条流苏颤动的丝巾。朋友似乎觉察出些许端倪，连忙打岔周旋，高先生却答非所问，注意力仍被女士丝巾上的流苏所吸引，仿佛那些微微颤动的流苏正源源不断地向他传递着某种隐秘信息。

时间一分一秒地过去，高先生终于按耐不住内心的冲动，他举起茶壶缓缓起身，佯装前去招呼服务生，却故意让自己的脚被桌子

绊一下，一个趔趄之际，壶中茶水溢出，不偏不倚，正泼到女士的丝巾上。被泼了茶水的女士一脸惊愕，高先生慌忙道歉，并满脸诚意地请求女士将丝巾交给他去洗净烘干。接过丝巾的那一刻，高先生的嘴角划过一丝诡秘的笑意，他飞快地捧着丝巾闪进了洗手间。

久等不见高先生归来，满腹狐疑的朋友前去洗手间一探究竟，不料，却看到了令他大跌眼镜的一幕，只见高先生只身躲在洗手间一隅，正全神贯注地数着丝巾上的流苏……

高先生今年四十六岁，供职于一家中型国企的销售部。高先生在茶室里之所以会有如此怪异的行为，是因为他患有的一种数数的怪癖。无论何时何地，无论看见什么，只要是与数字相关的东西，他都要一数为快。看见高层建筑，高先生要数一数有多少楼层；到电影院看场电影，他要把电影院的座位数个一清二楚；去超市购物，他也会迫不及待地拆开食品包装袋，数一数袋内糖果究竟有多少粒。甚至有一次，他竟然还被超市保安误当作小偷而遭到擒拿。迫于无奈的高先生于是不得不听从妻子的劝告，向心理咨询师求助。

首次咨询，高先生即坦陈：自己多年来备受怪病折磨，只要一遇到与数字相关的事物，他心中便会油然而生一股难以抑制的数数的冲动。虽然明知自己的行为毫无意义，但一到关键时刻，他仍会难以自制，非要数个明白而后快。心理咨询师请高先生不妨列举几个数数的具体场景，略加思索之后，高先生打开了话匣子。

前不久，单位组织年末聚餐，高先生欣然而至。预定的包房在

三楼，由于电梯人多，高先生决定步行上楼。正当他一面在心里默念着楼梯的级数、一面拾阶而上之际，有人重重地拍了他一下，原来是前来赴宴的另一名同事。同事的出现打断了他正数了一半的数字，这令高先生烦恼不已。他一面心神不宁地敷衍着同事，一面绞尽脑汁地回忆自己刚才究竟数到了哪里。最后，他不得不向同事撒谎，以东西忘拿为由而匆匆离去。他当然是重新回到一楼，把楼梯的级数重新数起。直至他将楼梯数清楚之后，才心满意足地来到酒席上。

还有一次，高先生应邀赴一位朋友的生日宴会，发现凉菜中竟有一碟花生，这下可惹来了大麻烦。他魂不守舍地坐在餐桌旁，眼角时不时地撇向那碟花生，就连杯中的美酒也变得索然无味。他挖空心思地设想着该如何将花生弄到无人之处去数个清楚，突然，他灵机一动，猛地一拍桌子，喊道：不好，花生里有只苍蝇！未等众人反应过来，高先生便以迅雷不及掩耳之势端起花生冲出门去。朋友不以为意地嬉笑着，还以为高先生找酒店老板交涉去了，殊不知，此时的高先生早躲到一个无人的角落，将花生数了个一清二楚。

而更让高先生感到难堪的是三天前与两位朋友的一次面晤。当时的他竟像着了魔似的，一心想数清楚那位女士胸前的丝巾上究竟有多少根流苏。黔驴技穷之下，他只得佯装失手，将杯中茶水滴落到女士的丝巾上，然后再诚意请求女士将丝巾交由他去洗净烘干。本以为此招定能瞒天过海，却不料，正当他躲在洗手间一隅聚精会神地数着丝巾流苏之际，朋友竟径直冲入并目睹了一切，令他颜面扫地。

明知自己的行为毫无意义，却还一而再、再而三地重复数数的行为，从而屡屡身陷尴尬之境，高先生不禁为此心力交瘁，痛苦不堪。

听着高先生的叙述，心理咨询师的心中已经有了明确的判断。高先生的症状是典型的“强迫症”，是以强迫意念和强迫动作为其主要症状的一种神经症，这通常是由当事人内心的某种焦虑所引起的。

心理咨询师于是笑问高先生，有没有想过要数一数米饭或头发？高先生立刻把头摇成了拨浪鼓，言辞凿凿地声称，他数东西是有自己的规则的。首先，“不可数的东西”他不会去数，如米粒、发丝、天上的星星；其次，“不喜欢的东西”他不数，如垃圾箱里的瓶子；再次，“数过的东西”他不会重复去数，如那位女士的围巾流苏已被他数清楚，所以，他绝不会再去数第二遍。

高先生所谓的数数规则，颇让心理咨询师感到惊奇。一般而言，强迫症患者往往对自己数过的东西很不放心，所以才会重复数上几遍甚至几十遍方肯罢休。然而高先生对于自己数过的东西，却不愿意重复再数，可见，他数数的欲望并非是出于不放心。

面对心理咨询师的疑问，高先生很快给出了答案。原来，高先生每次数数前，会先对被数对象的数量进行一番估测，然后，再去亲自数一遍，以验证自己的估测是否准确。倘若所估测的数字与实际数额越是接近，他就会越感到满足，越有快感。

就以一个月前发生的那起超市风波为例吧。那天，因妻子出差未归，下班后的高先生途经一家超市，便折进去准备买一包卷面回家，把晚饭随便对付了。不料，就在那个平常的傍晚，却发生了

一件令他蒙羞,且百口莫辩的大事。

当时,高先生徜徉在琳琅满目的货架前,这时,一小包全新包装的兰花豆吸引了他的视线,那正是他钟爱的下酒菜。不过,高先生从货架上取下兰花豆,却并非是想将它买回家,他只是想猜一猜包装袋内究竟有多少颗豆。他仔细地端详着兰花豆,用手掌掂量着它的分量,心中估测了一个数字。紧接着,四顾无人的他,竟然鬼使神差地拆开了包装袋,因为他实在太想知道,自己估测的数字与兰花豆的实际数量是否相等,如果不相等,那么,误差又会是多少呢?然而,就在他全神贯注地数着兰花豆的时候,超市保安骤然出现,他被当成窃贼而人赃俱获。

幸亏妻子接到电话后,连夜从外地赶回,这才平息了一场风波。

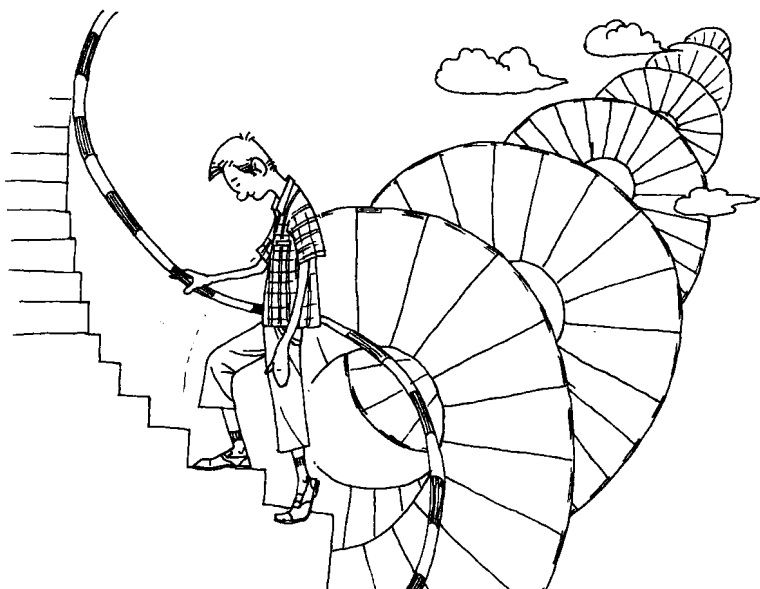
心理咨询师这才明白,原来高先生之所以不数“不可数的东西”,并非是怕麻烦,而是因为无法验证自己的估测。当然,“数过的东西”他也不会再去数,因为那些东西已经被验证过了。在他数数的强迫性行为中,充斥着一些游戏规则,比如什么东西能数,什么东西不能数;又比如先估测,后验证等等。

高先生口口声声地抱怨,他的怪病给他带来了无尽的痛苦和烦恼,并言辞恳切地请求心理咨询师能帮他解除病症,回归正常生活。然而,他在描述一些具体细节时,却表现出异乎寻常的兴奋和调侃,甚至神采飞扬,手舞足蹈,似乎遗漏了任何一个精彩细节,都将会是一件非常令人遗憾的事情。让高先生感到十分痛苦的强迫症,却分明蕴藏着一股浓浓的游戏的味道。这些与他的表述内容不相符合的语调和神态,究竟说明了什么呢?

由于强迫症一般都与焦虑情绪有关，心理咨询师于是询问高先生，在他的成长经历中，是否存在过某些令他感到焦虑的因素或重大创伤？稍加思索之后，高先生却道：自己不记得有过什么重大创伤，自打上学后，就没遇到过什么特别重大的事情。

为了挖掘潜藏在高先生内心深处的隐秘肇事者，心理咨询师决定运用“身心退行技术”，对他的记忆进行回溯和清理，以探测和放大其记忆中被遗忘的片段，帮助他找到第一次出现数数行为的那个时间和场景。

心理咨询师请高先生站在一座高高的旋转楼梯的顶端，告诉他，人生其实就像一座旋转楼梯，是一个螺旋形上升的过程。假设每一级台阶代表一岁，那么，每往后倒退一级台阶，其年龄就会相



应地减去一岁。高先生在这个“身心退行”过程中要做的，就是仔细回忆自己数数的行为是从几岁开始出现的。

在心理咨询师的引导下，高先生的手掌轻轻地搭在楼梯栏杆的扶手上，静静地闭上眼睛，脚步开始缓缓后退。一步、两步、三步、四步……时光开始在意念中倒流，四十五岁、四十岁、三十五岁……过往的岁月犹如雪片一般飞逝而过，他清晰地记得，数数的行为在过去的记忆中如影随形。时光继续倒流着，九岁、八岁、七岁、六岁……突然，高先生停下了脚步，他的手紧紧地攥着栏杆扶手，他说：六岁前似乎没有数数的习惯！

心理咨询师心中一阵欣喜，对于记忆的检索终于初见成效。高先生记得自己七岁时还有数数的行为，但是到了六岁，关于数数的记忆却没有了，很显然，他最初出现数数的行为，应该是在七岁。

心理咨询师马上请高先生进入一间光线幽暗的催眠室，让他靠在柔软的催眠椅上，闭上眼睛，全身放松。一旁的几案上，放置着一盏精致的滴漏器，晶莹剔透的水珠从苍翠的竹管内缓缓滴落，落入一泓清水的陶碗内，激起微微涟漪。心理咨询师引导高先生静静聆听水滴之音，并让时间的脚步放慢，把记忆定格在他七岁那年，看看那个时候，他在哪里？跟谁在一起？发生了什么？

在水珠缓缓滴落的静谧中，高先生渐渐进入了催眠状态，思维的触须向着记忆的更深处艰难延伸。

这时，高先生呢喃道：“我好像看到一扇钉着铁条的窗户，很像我小时候的家……”

咨询师轻声询问：“还看到了什么？”

高先生说：“还看到妹妹站在窗前，双手紧握着铁条……”

咨询师又轻轻问道：“还听到了些什么？”

短暂的沉默之后，高先生嗫嚅道：“听见‘沙沙沙’的声响，好像是妈妈在摇着一只大玻璃瓶。瓶子里的东西很模糊，我看不清楚……”突然，他提高了嗓音，说：“有一群戴红袖章的人将父亲带走了！”

就在这时，高先生猛地惊醒过来，他说他想起来了，家里曾经出过一件大事！

那是一个阴霾密布的早晨，年幼的高先生被一阵剧烈的敲门声惊醒。他懵懵懂懂地睁开眼睛，看见一群穿着黄军装、戴着红袖章的大人一脚踹开了他家大门，气势汹汹将父亲从床上拽到地上，一顿拳打脚踢。妈妈冲上去保护父亲，却被狠狠地推倒在地。接着，他们就把父亲带走了……



高先生从记忆深处打捞出来的往事碎片，把时间的年轮一下子退回到了上世纪六十年代中叶，那是所有的中国人都不会忘却的一个年代——文革。当时，高先生年仅七岁，除了勉强记得父亲被抓走的那一幕外，其它的事情，他都已经不记得了。

面对破碎的记忆，心理咨询师心中不禁疑云密布，从高先生脑海中瞬间闪过的那几个模糊画面，到底意味着什么？那扇钉着铁条的窗户，还有窗户前握着铁条的小妹妹，究竟有什么寓意呢？还有，高先生的母亲用大玻璃瓶又在摇着什么呢？

为了寻找更多的蛛丝马迹，心理咨询师特地请来了高先生的母亲。只是，谁也不曾料到，当得知儿子患有严重的强迫症，并且无法遏制自己数数的行为时，年逾古稀的老母竟突然情绪失控，涕泪交流。她紧紧握着儿子的手，悔恨交加地称是她害了儿子！

随着母亲含泪的叙述，沉重的记忆之门被慢慢打开。

那是六十年代中叶的一个秋天，高先生的父亲是一名大学教师，作为反动学术权威，被关进了“牛棚”。而身为小学老师的母亲也成了重点监管对象，必须每天按时去学校报到，接受群众监督。幼儿园和学校都停课了，七岁的高先生和五岁的妹妹只得整天待在家里。已然成为惊弓之鸟的母亲，唯恐孩子无人照看会外出闯祸，于是，便找来铁条将窗户严严实实地封闭起来，以免孩子们爬窗出去。

此外，她还找出一只大玻璃瓶和两只小玻璃瓶，并在两只小玻璃瓶内分别装上白芝麻和黑芝麻。每天早晨出门前，母亲会把两只小玻璃瓶内的芝麻倒入大玻璃瓶，然后将大玻璃瓶摇了又摇，为的是让白芝麻和黑芝麻混淆得更均匀。接着，母亲将瓶中黑白混

淆的芝麻倒在桌上,关照两个孩子必须在她下班回家前,将白芝麻和黑芝麻分离开,再分别装进两只小玻璃瓶。一个“分芝麻的游戏”就这样应运而生!

母亲的本意,只是想用芝麻让兄妹俩消磨时光,以免外出惹是生非。然而,她做梦也不会想到,这个简单的游戏,竟成为这个男孩一生的黑色梦魇。

由于妹妹更懵懂无知,更不懂得家庭的变故意味着什么,在这个并不有趣的游戏里,妹妹很快便不再听从母亲的指令,顾自跑到窗前,小手握住窗户的铁条,望着窗外的景色发呆。而高先生却已年满七岁,他敏感的心已经觉察到这个世界似乎有点不妙,父亲不知去了哪里,母亲整天哭哭啼啼。聪明的他发现,只要按照母亲的要求将白芝麻和黑芝麻分开,他就可以得到母亲的表扬,而母亲似乎也会因此变得高兴一些。于是,他更加努力,更加一丝不苟地分着芝麻。

由于母亲的表扬,“分芝麻”这一毫无意义的行为,不仅宽慰了年幼的高先生忐忑不安的心,还无形中被赋予了意义,让他认为这样做能使母亲高兴。他当然不会懂得,父亲被关“牛棚”,已使得这个家风雨飘摇,再也经不起任何风浪了。而分芝麻,是柔弱的母亲用来确保一双儿女平安无恙的最后的无奈之举。

只是,简单而机械的分芝麻的游戏最终还是被玩腻了,那么,这个被软禁在小屋里,隔绝了阳光和草地的七岁男孩,又该如何打发这漫长的无聊时光呢?

当一个人被迫处于某个有压力的环境中的时候,为了生存,他的潜意识会启动“转移”的心理防御机制,这是一种当欲望不能直

接获得满足时，转而以一种间接的方式加以满足的心理防御机制。好比一个囚犯被关进监狱，他对于自由的欲望无法得到满足，为了打发漫漫时光，潜意识可能会促使他将其转向其它出口：如数地上的灰尘、或在墙上刻符号等行为，以获得间接性、替代性的满足。

年幼的高先生也正如此。为了消磨母亲不在家时的漫长时光，并且还要让无聊的时光变得有趣，这个聪明的男孩开始在芝麻这唯一的玩具上动起了脑筋。他开始自行设计新的游戏规则，先从大堆的芝麻中分出一小堆，对它进行目测，估计其中白芝麻和黑芝麻分别有多少粒，然后，再对白芝麻和黑芝麻进行清数、分类，以验证实际的芝麻数额与自己的估测是否相等，误差越小，他就会越高兴。剩下的芝麻，他也会如法炮制，直至对全部芝麻完成估测、数数、分类和验证。一个“先猜后数”的固定游戏模式终于大功告成，白天的漫漫时光，在这个游戏中很快就飞逝而过了。

从分芝麻到猜芝麻，再到数芝麻，在一连串的游戏创新过程中，潜意识所启动的转移心理防御机制，虽然帮助他度过了短期的焦虑，但却给他的一生留下了可怕的后遗症。

后来，“文革”渐渐落幕，父亲安然回家，窗户上的铁条也早已被拆除，然而，那个七岁男孩的天真健康的心却再也回不来了。游戏的初衷早已被忘却，然而，这个固定的游戏模式却长进了皮肉，融入了血液，成为一副无形的生命镣铐。年少时，他数课本，数考试卷，数学校礼堂里的椅子；成人后，他数花生，数楼梯，数围巾的流苏，数所有能够数的东西。他无法遏制地将这套固定的游戏模式泛化到生活的每一个角落，最后，将自己逼入绝境。

真相终于大白，困扰高先生多年的强迫顽症，原来竟来自一个