

〔韩国〕杨昌顺 著

刘日波 译

精神疾患其实一直就在我们身边！

别说 你没精神病！

——精神科专家杨昌顺的门诊实录



黑龙江教育出版社

中国
心理科学
普及
丛书

中国心理科学普及丛书

别说 你没精神病！

——精神科医生告诉你那些你不知道的事



中国心理科学普及丛书

图书在版编目(CIP)数据

别说你没精神病:精神科专家杨昌顺的门诊实录/(韩)杨昌顺著;
刘日波译. — 哈尔滨:黑龙江教育出版社,2012.3
ISBN 978-7-5316-6257-0

I. ①别… II. ①杨… ②刘… III. ①心理健康…
IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第046416号

미운 오리 새끼, 날다 © 2011 by Chang Soon Yang

All rights reserved Translation rights arranged by Positive Thinking Publishing Co., Ltd.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Heilongjiang Education Press and
Central Compilation & Translation Press.

别说你没精神病!

——精神科专家杨昌顺的门诊实录

BIESHUO NI MEI JINGSHENBING!

——JINGSHENKE ZHUANJIA YANGCHANGSHUN DE MENZHEN SHILU

作 者 [韩国]杨昌顺

译 者 刘日波

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白 宋怡霏

封面设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京市全海印刷厂

开 本 700×1000 1/16

印 张 16

字 数 70千

版 次 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6257-0

定 价 38.00元

版权登记号 08-2011-033

〔韩国〕

杨昌顺 著

刘日波 译

精神疾患其实一直就在我们身边！

别说 你没精神病！

——精神科专家杨昌顺的门诊实录



黑龙江教育出版社

身处巨变中的中国，
每天我们都要直面生活中的压力！
看似不起眼的种种表现，可能正是精神疾病的诱因！

有时我们想，“嗨！还是放弃吧，这个世界不帮我，叫我怎么办呢？”但是，每当这个时候，人们之所以能够站起来，就是因为我们还相信自己。哪怕是微不足道的自信，也会成为推动我们的力量，因为我们相信，自己是人生的主人公！我们可以从一点一滴做起，开始相信自己，爱自己。总有一天会发觉：您的自信没那么脆弱了，抱怨也减少了许多；总有一天会发现：您找回了自我，生活充满希望，自己正在主导着自己的人生。



上架建议：心理类 励志类

ISBN 978-7-5316-6257-0



9 787531 662570 >

定价：38.00元

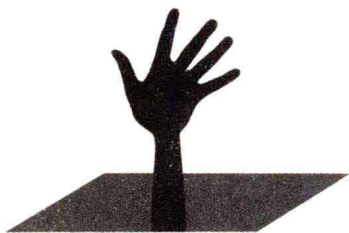
精神疾患其实

边！

别说 你没精神病！

——精神科专家杨昌顺的门诊实录

〔韩国〕杨昌顺 著 刘日波 译



黑龙江教育出版社

Prologue

献给

此时此刻也为了自身
变化和成长而努力的你



看似小小的人际关系，折射出的却是现代社会人们普遍的焦虑感、失落感！根据世界卫生组织的定义，任何非正常的心理问题都可能是导致更严重的精神疾病的诱因。健康生活不仅包括一个好身体，更应该包括健康的心理，这才是应有的完美人生！

这本书是我与《益思》的长时间缘分的产物。自从我在月刊《益思》上连载《杨昌顺的私语》开始，我接触到了各色各样人群，从他们那里听到了很多发人深省的故事。每一个故事都曾深深打动了我的心扉，所以我就把记忆中的这些故事，如同给亲人写回信那样，用自己最诚挚的态度逐一记录了下来。

这个世界上存在两类人，一类是不断抱怨生活的人，他们在生活中得不到满足，不断地抱怨自己的生活，觉得没有哪一件事情是顺心的，这些人缺乏自信，所以就越发得不到他人的信任。他们认为，世界上的所有人都在为难他们，使他们痛苦，觉得没有人会帮助他们，所以他们的人际关系自然也是一塌糊涂。我经常说，人际关系的核心就在于“交流”，是心灵与心灵之间的交流，只要你表现出了你的亲密感，对方也会做出相应的反应；如果你怀有敌对情感，对方也会表现出类似的敌对，所以心中充满怨气的人，他们的人际关系自然也不会和谐，因此这些人的生活毫无乐趣可言。这些人就会认为，自己的人生只不过是幸运的延续，也就逐渐关闭了自己的心灵之窗。

另外一类人是自信的人，即使现在的生活充满痛苦，他们也不会因此而抱怨，他们坚信总有拨云见日的一天。他们深信自己的周围有很多好人，相信自己只要伸出求助之手，就会有人握住自己的这双手，因为这些人已经做好了相同的准备，做好了随时帮助别人的心理准备。

他们自然会拥有一个和谐的人际关系，因为他们努力率先迈出第一步，敞开自己的心扉，帮助别人，所以不由得他人不喜欢他们，而且他们深信，自己有资格享受所有的幸运。他们坚信，“自己是人生的主人公”。

正是这样的自信造就了他们优秀的品质。

无论是谁，也包括我自己，有时也会成为前者，感觉自信的动摇，觉得整个世界都在与我为敌，世界上会有未曾经历这些情感的人吗？

人际关系也是如此，虽然自己付出很多，但是有时却得不到百分之一的回报，甚至会反而得到对方的抱怨，而且你也不能保证自己未曾犯过相同的错误，肯定也有过这样的想法，“嗨！还是放弃吧，这个世界不帮我，叫我怎么办呢？”

但是，每当这个时候，人们之所以能够站起来，也是由于自信，哪怕是微不足道的自信，也会成为推动我们的力量，因为我们相信，自己是人生的主人公。我们

可以从一点一滴做起，开始相信自己，爱自己，总有一天你会发觉自己的自信没那么脆弱了，抱怨也少了不少。总有一天你会发现通过自己的努力找回了自我，觉得生活充满希望，发现自己正在主导着自己的人生。

有一位叫做约翰·卡曾巴赫^①的人说过这样的话——

“以前的我不是今天的我，而如今的我又不是我的全貌。”

人是可以变化、发展和成长的。如果我们成为了一个爱惜自己，能给周围的人带去幸福的人，我们还会奢望些什么呢？我真诚地希望，读到此书的人能够享受到这样的变化和成长带来的满足。

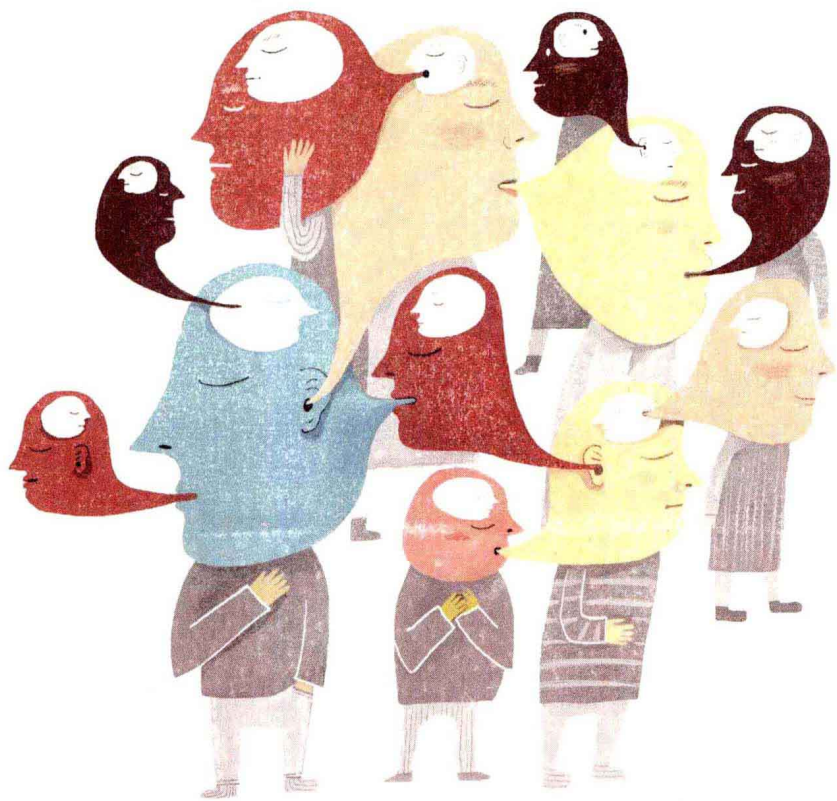
神经精神科专门医师 杨昌顺

^①约翰·卡曾巴赫 (John Katzenbach)，当代美国著名小说家和编剧。



Contents

目录





Prologue 献给此时此刻也为了自身变化和成长而努力的你 4

Chapter. 1
我的和谐
关系的障碍

- 01 自卑感 如果凭借自己的意志不能解决这个问题，也就没有必要为此苦恼 15
- 02 不安感 有了你的许可，它才会在你的心中滋长 19
- 03 不信任感 当务之急，就是要相信自己 23
- 04 抱怨 不要以自己的人生抱怨他人 27
- 05 后悔 做你想做的事情，不要做令你后悔的事情 31
- 06 自责感 强烈的自责感会引发强迫症 35
- 07 厌恶感 不喜欢的人会让我们的变得敏感 39
- 08 牺牲精神 其身后隐藏着对人的不信任 43
- 09 扭曲的自我认识 怪物史莱克也有它自己的魅力 47
- 10 不满足 练习可以克服这种心理问题 51
- 11 自责感 人无完人，也是变化无常的 55
- 12 情结 性格是一种习惯 59

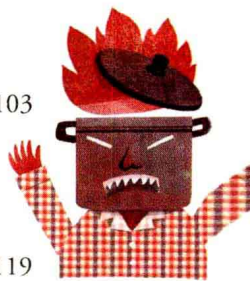
Chapter. 2
不可能与所
有人都保持
和谐的关系

- 13 人们更喜欢有主见的人 65
- 14 只有接受了自身的缺点，你的社会性才能好 69
- 15 害羞的性格也是一种优点 73
- 16 “不是我的错”要比“是我的错”更有利于精神健康 77
- 17 在人际关系中，重要的是保持适当的距离 81
- 18 我们需要承担各自不同的责任和义务 85
- 19 同性相斥 89
- 20 越是依赖，越想依赖 93
- 21 不要害怕暂时的分歧 97

Chapter. 3

不要期待 他人能够读 懂你的心

- 22 越是亲密的关系，越是不能刻意考验对方 103
- 23 每个人都会有各自不同的想法 107
- 24 就是父母也不能接受孩子的一切 111
- 25 心中的愧疚越大，越是倾向于发脾气 115
- 26 有些问题，需要通过正式的道歉求得宽恕 119
- 27 心，需要用语言来表达 123
- 28 得到他人认可的欲望越大，心中的恐惧也就越大 127
- 29 无论是能力还是爱情，恢复自信是首要任务 131



Chapter. 4

挽回爱情的 方法

- 30 没有付出努力，就不会有成功的婚姻生活 137
- 31 信任是爱情的出发点 141
- 32 没有什么了不起的爱情，可以让你给他人造成致命的伤害 145
- 33 人的感情之中，没有哪一种感情可以永远持续 149
- 34 自卑感，甚至会给你的爱人带来不幸 153
- 35 恋爱的第一条公式就是自我观察 157
- 36 爱情会从激情转化为亲密感，誓约和责任感 161
- 37 婚姻生活，也像做生意那样需要妥协和协商 165
- 38 成熟的爱情应该如同莫逆之交的感情 169
- 39 并不是不爱我 173
- 40 世界上不存在钥匙和锁头那样完全匹配的两个人 177
- 41 祸水红颜，无法忍受被人抛弃 181



Chapter. 5

能够传递真 心，能有效 果的对话

- 42 人们往往记不清别人说过的话 187
- 43 冷静的对话是与爱发火的人打交道的有效方法 191
- 44 越是严重的问题，越是需要坚决而明确的态度 195
- 45 好聚好散，也有其方式和方法 199

- 46 子女的错误，并非都是父母的责任 203
47 为了谋求变化，要做好迎接更大分歧的准备 207
48 自身的意志，是说服中最重要的因素 211

Chapter. 6

我的幸福 比争强好 胜重要

- 49 宽恕是自身的需要，并非是为了他人 217
50 热衷于流言蜚语，其背后隐藏着不安定的自我 221
51 把自己的心情表现出来，就已然很充分 225
52 消除抱怨，才能变得堂堂正正 229
53 付出关怀，并非意味着输 233
54 失败是成功之母 237
55 为了幸福，需要有比现在更大的忍耐和勇气 241
56 过度的压力，会造成身体的不适 245
57 没有人比自己更重要 249
58 短暂的休息，也是一条通往幸福的道路 253







Chapter. 1

我的和谐

关系的障碍

每个人都有各自不同的心结，这可以说是我们精神上的一种弱点。寒酸的家庭背景，普普通通的外貌，拿不出手的学历等总会成为我们的心理负担，时常煎熬着我们。



我是一个年仅 21 岁的女大学生，我的心结是有关爸爸、妈妈的。我的爸爸精神上有点问题，妈妈的健康情况也不好，日常生活虽然不成问题，但是他们实际上却从来没有去过我的学校。在学校同学面前，我从不说起这件事，也刻意表现出了阳光少女的行为举止。

我不敢期待有人能理解我，也担心我的男朋友发现了这一事实之后会对我大失所望，有时甚至觉得莫不如在感情还没有进一步发展之前就与他分手算了。这种事情、这种想法总是困扰着我，令我的生活痛苦不堪。如今我想打开自己的这个心结，卸下这种沉重的心理负担，从自卑中脱离出来，请您教教我，我应该怎么办呢？

