

The corner with
Hope

希望就在 转角处

心理治疗室内的故事

余满华 冯淑仙 著

洪丽芬 个案评析



中国市场出版社
China Market Press

The corner with
Hope

希望就在 转角处

心理治疗室内的故事

余满华 冯淑仙 著

洪丽芬 个案评析



中国市场出版社
China Market Press

图书在版编目 (CIP) 数据

希望就在转角处：心理治疗室内的故事/余满华，冯淑仙著；洪丽芬评析. —北京：中国市场出版社，2016. 8
ISBN 978 - 7 - 5092 - 1506 - 7

I. ①希… II. ①余… ②冯… ③洪… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ①I247. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 168355 号

希望就在转角处：心理治疗室内的故事 XIWANG JIU ZAI ZHUANJIAO CHU

责任编辑：宋 涛 (zhixuanjingpin@163.com)

出版发行：中国市场出版社

社 址：北京市西城区月坛北小街2号院3号楼 (100837)

电 话：(010) 68034118/68021338/68022950/68020336

经 销：新华书店

印 刷：北京领先印刷有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：8.5

字 数：210 千字

版 次：2016 年 8 月第 1 版

印 次：2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5092 - 1506 - 7

定 价：38.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



深情的凝视

踏入后现代社会，压力无处不在。紧张快速的生活和工作节奏，都市化所带来的频密接触却又疏离的人际关系，鼓吹消费的文化，令我们总觉得不够。一个人如何在这样的环境中过得自在如意，这与我们对精神健康的了解有多少，以及如何将知识化成行动、身体力行成正比。

《希望就在转角处》记录了一个又一个故事，故事里的人物有男有女，出身和背景大不相同，论年龄，由小孩儿至耆老；论文化水平，有目不识丁的，也有受过高等教育的；论居住环境，有远在穷乡僻壤的，也有身处繁华都市的。他们的共同之处在于人生路上遇到了困顿挫折，或是不如意的婚姻、家暴、性侵犯，或是遭遇到天灾或交通意外，或是在天灾、交通意外中失去至亲，或是罹患精神疾病，林林总总，涵盖了人生种种不同境况。

这群遇到困顿挫折的人，没有画地为牢，困囿其中，窒碍自己的人生。他们勇敢踏前一步，寻求协助，决意改变自己的观念和待人处世的方式，告别过去，走向新生。在辅导温暖与全然接纳的环境中，这些本来对自己目前的状况有所困惑的人，

透过与心理治疗师的深情交谈，开始正视自己的内心世界，寻找问题的症结所在和解决方法，因而有了出路。

亲子关系，以及青少年和青年一代的成长，是现今许多人都十分关心的议题。如何引导孩子健康成长？所涉及的不仅仅在学业上精益求精，知识上不断累积，同样重要的，是具有情绪管理的能力，以及身处逆境的弹性和韧力，这一切都是在后现代社会中立足、出人头地必备的人文素质。本书第一章和第二章将给读者提供有意义的启迪。

生老病死是人生必经之路，是我们每一个人都要学习的功课。很多时候，面对丧亲者或遇到重大变故的人，我们往往不知所措，因为情感太强烈了，我们自然而然地想回避逃开，但往往又无处可逃，于是我们喃喃自语，说一些不合时宜，甚至造成二度伤害的话。作者提出一些具体可行的方法，让我们看到如何与丧亲者同在，借着聆听、陪伴，以及一些物质上的援助，与哀伤的人同行。

性，是许多不同社会文化的禁区，华人社区也不例外。由于禁忌，由于“家丑不可外扬”，强奸往往成了扫入地毯底下的灰尘，令受害者求助无门。许多北美的调查研究显示，加害者并不限于素不相识的陌生人，很多个案的加害者是相熟的人，诸如父亲、兄弟、亲戚、男朋友等。作者大胆地将地毯下的灰尘扬出来，让我们看清问题的真相，在人生的黑森林中找到出路。

精神疾病是另一个黑盒。迄今社会大众对精神疾病仍存有许多误解，又因误解而产生偏见和歧视，而患者又往往因这些偏见和歧视而讳疾忌医，因而忍受许多不必要的痛苦。作者以

一则又一则活生生的故事告诉我们：即使严重的精神病患者也有希望可以康复。病从浅中医，学习辨识精神疾病早期的症状，及时求医，便可以早日从疾病的桎梏中解脱出来。

本书的另一特色是每章在故事之后附有一篇评析，及“精神健康小锦囊”，透过深入浅出的解说，将理论与实际相结合，让我们得以进一步深入了解当事人的内心世界，以及治疗师应对方式背后的理论；这些技巧不但可以在心理治疗中运用，更可以在每个人的日常生活中运用，改善我们与家人、朋友、同事之间的关系。

此外，我们更可以透过心理治疗所使用的深情聆听、与当事人之间的互动，学习如何跳出本我的思维，从他人的角度看待事物，双方站在平等的平台上展开对话，搭建积极而有意义的关系，最后达至双赢。

本书最后一章分别由作者，以及徐雅妮、刘锐、林承昌/马咏珊和詹维明等人现身说法，缕述自己如何走过生离死别、读写障碍、忧郁症、恐惧症的心路历程。这些有血有肉的故事，跃然纸上，让我们看到无论是社工、心理治疗师或牧师，都不免于生、老、病、死、心理创伤，或先天性的学习障碍，借使徒保罗的一句话来说：他们的身上都有一根刺。不过，他们学会了如何与自己的创伤和平共处，因而开创出人生新天地。

相信如果读者能够将从本书学到的心理健康常识付诸实践，必然可以让自己的生命更丰盛，生活更从容不迫。

黄梅初 移民综合服务中心行政总监



前言

2013年4月20日，中国四川省雅安市芦山县龙门乡马边沟发生7.0级强烈地震。据四川省民政厅4月23日统计，地震造成193人死亡，25人失踪，12 211人受伤。

2014年8月3日，中国云南省昭通市鲁甸县龙头山镇发生6.5级地震。据云南昭通鲁甸抗震救灾指挥部消息，截至8月8日初步统计，地震造成617人死亡，3 143人受伤。鲁甸县位于云南省东北部，人口39.79万人，属国家级贫困县。

2013年5月，冯淑仙赴四川雅安为地震灾民提供危机心理治疗。2014年10月，我和淑仙及福建仁爱会的同工共赴云南省鲁甸县，探访慰问灾民并做危机心理治疗。本书记录了我们在两地所见的一些个案。

《心理医生笔记——汶川/玉树地震危机干预个案评析和反省》一书出版前，出版社的总编辑与我们晤面时，曾提及希望我们下一本书写写平时工作中所见的一些个案，因为那些个案并非处于天灾的境况，乃是在日常生活中，因遇到一些困顿而前来寻求辅导，换言之，他们的故事具有更广泛的代表性，是每个人一生中的某些时段也有可能会遇到的境况，读者因而可



从他们的故事当中得到一些启迪。

于是，在本书里我们选了一些具有普遍性的个案，有些是我在中国，或外出教学时遇到的，也有一些是我在加拿大多伦多工作上的个案。外出教学所遇到的人常让我有一份难以释怀的遗憾：有时间限制。选择工作的个案，希望大家可以从中看到辅导是一份长时间、深入而细致的工作，是辅导者与受辅导者的一场共舞，结伴同行一段人生路。当事人的努力，配合辅导者的陪伴和鼓励，令自己的人生有了正向的改变，从此不一样。

在中国，我常被问及“社工”和“辅导”的分野何在，两者的工作有何异同。为此，我特别选了一些凸显社工工作的个案；也选了一些医学上已确诊为精神疾病患者的个案，读者从中可以看到社工、辅导员/心理治疗师的工作性质，他们如何与精神科医生合作配搭工作。也希望读者可以从中明了精神疾病并不可怕，乃与身体疾病，如心脏病、糖尿病等疾病无异，而且，最重要的是，精神疾病可以治愈！

总而言之，我在中国常遇到的提问，都透过一个个故事——当然，你可以用专业名称“个案”——知无不言、言无不尽地回答了。希望你会喜欢这本书，一如你喜爱《心理医生笔记》。

我衷心感谢每一位前来寻求咨询的人，他们都是有血有肉的人，有着人的七情六欲、喜爱与痛苦、希望与恐惧——与你与我无异——而我有幸与他/她同行一段路，一起在人生的黑森林里探索，寻找出路。他们的奋斗和努力，不但令自己突破困

境，生命更丰盛，同时也丰富了我的人生。为了尊重他们的隐私，我隐去了他们的名字和一些家庭细节，但故事是真实的。

我衷心感谢好友洪丽芬再次慨然拔笔相助。在云南昭通，数位年轻人读了《心理医生笔记》书籍后勒口的洪丽芬老师简介之后，兴奋地告诉我：“我听过洪老师的课。”由于洪老师从未踏足中国，我立刻说：“不可能！”“真的！”年轻人坚持。聊过之后才知，原来他们听过洪老师在电台主持的空中课程。年轻人一再追问：“什么时候洪老师能来中国给我们上课？”希望有朝一日，洪老师能亲赴中国与她的粉丝团见面！洪老师因私人原因未能完成本书所有评析。有趣的是，她的退出却让我对全书结构有了崭新的构思，之前一直茫无头绪，恰如《圣经》所说的：上帝叫万事互相效力，叫爱神的人得益处。我也深信读者将会从洪老师的评析中获益良多。

余满华

2016年1月写于加拿大多伦多

目录 CONTENTS



一、心心相惜	1
我看见了天使的微笑	1
孤独行星	3
等待一小时	8
不轻易发怒	12
评析：你心知我心，我心知你心，心心相惜	14
精神健康小锦囊：做一个有情人	17
二、压伤的芦苇	21
明天去上学	21
新华小学	23
退学	26
寻医之路	29
玻璃娃娃	33
从毒枭到神学生	36
评析：无惧风雨，逆流而上	40
精神健康小锦囊：辅导是什么	42

三、行过流泪谷	44
这是天灾	44
一天的快乐	47
我想要一辆车	50
小天使	52
我要当护士	54
让我带女儿回家	58
意外	61
评析：直教生死两相安	63
精神健康小锦囊：与哀哭的人同哭	65
四、上帝与我	67
让人生更轻省	67
赦免	71
离婚是罪	75
上帝会祝福我的生意吗	79
真爱何处寻	82
评析：存谦卑的心，与上帝同行	85
精神健康小锦囊：价值观	87
五、打开心窗	89
女儿说我病了	89
黑漩涡	93
清除思想垃圾	97
英雄流血不流泪	99
我想结交新朋友	103
评析：打开心窗，迎接风暴后的新生命	105
精神健康小锦囊：使人看见	109

六、柳暗花明	111
最高机密	111
解密	116
我是一只臭鼬	121
一个在屋里撑雨伞的人	124
声音	129
黑暗隧道尽头的一线光芒	131
一个洋娃娃	138
评析：山重水复疑无路，柳暗花明又一村	145
精神健康小锦囊：思觉失调症（精神分裂症）	147
七、走出忧郁的黑洞	150
天才计划	150
我只想忘记那件事	153
只要刚强，大大壮胆	156
我有一个梦	159
就让他饿死罢了！	162
评析：她不是在装病，她需要关怀与帮忙	165
精神健康小锦囊：认识忧郁症	168
八、让 $1+1>2$	172
大石下的橡实	172
在小事上忠心	176
饶恕，走出遭背叛的阴霾	183
爱里没有惧怕	186
911	189
评析：启动神奇的家庭动力，让 $1+1>2$	192
小小数据库：匿名戒酒会	195



九、聆听心的声音	198
有人欢喜有人怒	198
我愤怒	201
我的心啊，你为何如此悲伤	204
聆听心的声音	207
得力在于平静安稳	210
与小鼠起舞弄清影	212
评析：打开潘多拉的盒子	217
精神健康小锦囊：拥抱情绪	218
十、凡尘同行一程路	220
白色康乃馨——我的失亲与思亲之旅	221
亲爱的妈妈	223
雅妮家书	224
生命窄路他与我同行	231
坐在灰烬之中	235
阿拉 O. K. 芝麻开门	245
小乌龟的故事	250
参考资料	258



一、心心相惜

我看见了天使的微笑

我走出二楼教室，在走廊上席地而坐，走廊下面正对着的是篮球场，一群少年在兴高采烈地打篮球。小孩和父母从我面前经过，络绎不绝，其中一些小孩是我的学生。无人和我打招呼，仿佛我是隐形人。学龄前儿童以父母为中心，他们可以和老师很要好，但只要父母一出现，他们就立刻将老师抛到九霄云外，我已习以为常。

我的视线里出现一个小女孩小芳，手上拿着一张她画的画，低着头跟在母亲后面，一步一步前行。小芳从我前面经过，停下脚步，举目望我，一双大眼睛澄清明亮，然后，她的嘴角微微上扬，绽开一抹浅浅微笑。

小芳低下头，继续跟在母亲后面，一步一步前行，沉着冷静，像个小妇人，而不是两岁半的小孩。我看着她的背影，不禁想起两周前第一次见她的情形。

“她呀，一天到晚一声不响，不跟其他小朋友玩儿，真把我急死了！我带她见过家庭医生、心理治疗师、语言治疗师、脑科医生，见了好些专家都说没事。可她就是不说话，不交朋友，哎，真把我

操心死了！牧师，求求你，让她参加你们的活动吧！心理治疗师说，我应该带她出来参加一些活动。”

做母亲的一口气发表了一篇长篇演说，音调高亢，速度几可追上光速。女儿站在她身旁一动不动，也一言不发。牧师面有难色，挣扎着试图解释，说：“但是，我们的活动只收三岁以上……”“我知道，但是，她两岁半，只差半年，而且，她很乖巧，绝对不会给你们制造麻烦……”母亲咄咄逼人。牧师有点招架不住，勉强守着底线：“只收三岁以上的小孩。”

我想给牧师解围，遂插嘴问：“她会自己上厕所吗？”

“会，不到两岁就已经会了。她很乖的，绝不会给你们制造麻烦的。心理治疗师说……”

“好，我收她。”我说。

母亲带女儿走了，牧师如释重负。教会在美国明尼苏达州双城，刚成立不久。牧师问我教会的杨步云牧师可否拔刀相助，派遣短宣队协助他们举办暑期儿童营。经过无数电话和传真往来，以及紧锣密鼓的筹备，我们来到了双城，才发现报名参加人数虽不多，但年龄差距甚大，从3岁到16岁都有，于是重新编班。我们原计划两个老师一班，重新安排之后，有些班就只有一位老师。我独自负责年龄最小的幼儿班。

小时候我是一个安静内向的小孩，可以一整天不说话，藏在角落看连环画。所以，我从不认为内向的小孩有何不妥，甚至还很能感同身受。可是，开学第一天，我马上就看出小芳的问题所在了：只要我走近，她全身便微微蜷缩起来；如果我站在她旁边，她就微微朝相反方向倾侧；我的手一碰到她的肩膀或手臂，她便触电般浑身一震，迅速闪开。

小芳真的很乖很乖，永远正襟危坐，走路端正，脚步轻起轻落。她的问题是太乖了，像一个受过严谨社交礼仪训练的成年人，而不是一个小孩子。

绘画时，我给小芳一把蜡彩笔、一幅简单的图，阿猫阿狗由她随意涂色。小芳很认真，很努力，仍然把颜色涂在画外面。我称赞她颜色用得美，不去纠正她，要求她把颜色涂在画里。两岁半的小孩，指头小肌肉尚未完全发育，拿笔不稳，这是很正常的事。

做手工时，我教她做比较简单的活儿。小芳不会用剪刀，我轻轻握住小芳的手，她想把手抽出来，我轻声对她说：“我们一起剪。”

有时我特意走近小芳，轻轻碰一碰她的手臂或肩膀，在她闪开之时，我已经放开手，走开了。

一周下来，小孩子们熟了，一起玩耍。我们唱歌做游戏，好不快乐。可是，小芳从来不说话，也从来不笑，不和其他小孩子玩儿，小孩子们也不理睬她，仿佛她并不存在。

第二个星期，我发现小芳有了改变，我接近她时，她不再闪避；我握着她的手，教她做手工时，她不再把手抽回。到了星期四，我可以把她圈在双臂中，较长时间握住她的手，和她一起做手工了。

星期五，暑期儿童营结束了。小芳的妈妈来接孩子，她从没有跟我打招呼，从没有询问孩子在班上的表现，这一天也不例外。

但是，这一天，小芳对我展颜一笑。

孤独行星

经理发来一封电邮，告知亚斯给她打了两次电话，查询申请社工服务事宜。亚斯的申请表在我手上，才收到没几天。难得有申请者如此积极，我立刻拨打亚斯的电话。铃声响了两次，亚斯就接



听了。

“我在市中心，正要去见一个职业介绍机构呢。”亚斯听了我的自我介绍后说。

“哦，本机构也在市中心呢，那边的事结束后，你可否到我们这里来一趟呢？”我问。

亚斯爽快地答应了。

一个小时后，亚斯出现在我面前。他精神奕奕，光头，戴着一副黑框近视眼镜，身穿深蓝色贴身西装。加拿大不太讲究衣着，我还是首次见到如此衣冠楚楚的申请者。

坐下之后，我照惯例询问亚斯的病史。

“大半年前我开始看精神科医生，最初医生认为我患忧郁症，给我开了抗忧郁症的药物，没有太大帮助。今年夏天，就是六月的时候，医生认为我应该是躁郁症，改了药，新药效果很好。不过，我认为，我6岁就开始患精神疾病了。”亚斯说。

亚斯的话有许多有待深入询问之处，我一一记下，从他说的最后一句问起。

“亚斯，你认为自己6岁就患精神疾病，可否多说一些呢？有什么表现让你这样认为？”

“我从来没有朋友。”亚斯迅速回答。

6岁那一年，小亚斯开始上学，他很快就发现自己是孤独行星。休息时，小朋友一起玩耍，没有人邀请小亚斯加入游戏或闲谈当中，他也不知道如何加入其中。

起初，偶尔还有同学找他，可是，不知怎的，每次三言两语后，他就勃然大怒，咆哮如雷，同学都吓跑了。小亚斯觉得很忧郁，但他不知如何去跟同学和好。