

周振基
著

抑郁



一个心理咨询师的治療手记



郑州大学出版社

R749.4

3

2006

抑

一个心理咨询师的治疗手记

周振基 著

郁



郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抑郁:一个心理咨询师的治療手记/周振基著.

郑州:郑州大学出版社,2006.9

ISBN 7-81106-448-0

I. 抑… II. 周… III. 抑郁症-诊疗-普及读物

IV. R749.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第106930号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路40号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

河南第二新华印刷厂印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:19.5

字数:311千字

版次:2006年9月第1版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

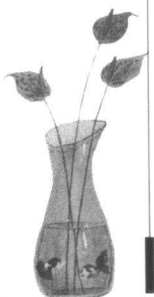
1/16

印数:1~6 000

印次:2006年9月第1次印刷

书号:ISBN 7-81106-448-0/R·674 定价:26.00元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



作者的话（代序）

承蒙郑州大学出版社的抬爱，数次邀请。历时三个月，我终于完成了这本关于抑郁症及抑郁情绪障碍案例集的撰写，不禁松了一口气。

抑郁对人类造成的损失是很大的。据统计，约有 80% 以上的抑郁症患者有自杀的企图或行为。有数据表明，在我国现有 2 600 万抑郁症患者，有 10% 的人自杀成功，另有将近 30% 的人被抢救过来。实施自杀行为的人，只有不到 1% 曾经向专业人员求助。还有统计说明，在自杀的人群中，有 80% 的人患有抑郁症或是处于抑郁情绪状态中。据世界卫生组织预计，2020 年后，抑郁症很可能成为继心脑血管疾病后第二位造成死亡的原因。因此，对抑郁的重视应该刻不容缓。

本书中所讲述的十个故事，都是我经手的抑郁症或具有抑郁情绪障碍的案例。

我把这些写出来的初衷有三：其一，把近十年来经手的案例稍微梳理一下，对自己有个交代。其二，唤起读者对抑郁的重视，一旦出现抑郁情绪或自己无法解除的心理困惑，及时寻找专业人员帮助。其三，为普及心理健康知识和相关咨询技术做一点贡献。

对于心理咨询师和心理学爱好者朋友们来说，我希望大家能够意识到的是，本书虽然比较详细记录和陈述了我在个案咨询中

所使用的方法、技巧以及分析思路,但毕竟不是一本教科书。案例中所介绍的咨询方法也不是惟一的,更不是绝对的,每个故事只是记录了我对本个案的咨询过程。所以,希望大家阅读后不要在实践中简单“复制”,而是要根据自己所掌握的心理学基础理论及自身特长,开拓自己的思路,在实践中进行尝试和探讨,寻找、总结出自己最擅长的咨询方式,达到为来访者服务的目的。

对于普通读者来说,不同的个案有着不同的生活环境和成长背景,切忌将书中个案的表象和相关结论简单地套用于自己的身上;遇到与自己雷同的问题时,不必慌张,更不要生搬硬套,以免误入歧途。如果确实感到自身有问题,尽快与心理咨询机构联系,寻找相关问题的专业人员及时进行心理咨询,争取在尽可能短的时间内逐渐走出心理困境,恢复健康水平。

需要说明的是,每个案例的原型都来自现实生活。但为了尊重来访者,也是为了遵守职业规范,文中主人公姓名均为化名,并在编纂过程中,对他们的背景情况进行了不同程度上的调整和修改。案例所讲述的内容,不敢说是在进行治疗,我只是把协助来访者从心理困境中走出来的经过展现出来,希望能够对看到此书的朋友们起到一些提示作用。

在撰写此书过程中,我得到了许多心理学界朋友们的帮助,他们给予我大量的支持;特别是在我遇到困难时及时伸出援助之手,使我得以将此书继续写下去。尤其感谢我的朋友:蒋芜菁、陈晨、陶慧、陈智芳、樊翠玉,他们不仅在写作思路、而且在观点讨论以及书稿校对上都给予我很大的帮助,此书能得以问世,与他们的努力是分不开的,在此我对他们表示深深地感谢!

周振基

2006年8月



目 录

我不想离婚

1

绝大多数不幸的家庭都是从幸福开始的,就如同绝大多数人当初结婚时绝不是为了今后的离婚。但为什么有人终究还是走上了一条苦难婚姻的不归之路?是否是双方的失误把幸福的家庭推向了不幸?能不能有一种办法,或者一群人,把已经不幸的家庭,从那条尚未走到尽头的不归路上拽回来?让我们用心探索和体会那婚姻的奥秘,人的奥秘,也许你我的发现,将会泽被众生。

- 幸福的家庭、幸福的女人/2
- 噩梦因意外来电而起/3
- 堪称完美的结合/5
- 被证实的“噩梦”还在继续/7
- “我不想离婚!”/11
- 细沙侵蚀的爱/14
- 妙语良方入梦乡/22
- 齐心协力,修复磨损的爱/25

走出婚姻的枷锁

33

鸟儿们装上了翅膀,非但没有感觉沉重,反而竟因此飞了起来;人类承受生活所赋予的责任,如果能够勇敢面对,绝大多数不会被压垮,也会有如寓言中的鸟儿们那样,飘然飞起,飞向自己选择的地方。

亮起了红灯的婚姻/34
网络与现实的 PK/34
也许无法修复的婚姻/41
走近心灵的窗口/43
阻碍心理发展的儿童式思维/53
开始自己“上路”/58
心理咨询为我插上了一双飞翔的翅膀/63

离婚,就是解脱吗?

67

孩子没有了,婚姻没有了,对爱的信任没有了,对自己掌控能力的信心也没有了,夏岚晴陷入了绝望之中……一个人住在原来的房子里,整天默默地坐在那里,想着流产的孩子,想着曾经有过的幸福婚姻,更想着自己走过的人生道路,不吃不睡。

就这样她离婚了/68
离婚也无济于事/70
是幸福生活让她缺乏免疫力/72
后院起火殃及池鱼/75
先选大葡萄珠吃的性格/79
“喝酒就会打人”的阴影/87
重整旗鼓/93

婚姻,需要适应和经营 . 97

脚比鞋重要。……大千世界,有无数种可供我们选择的鞋,脚却只有一双。有些时候,放弃不该恪守的婚姻,正是走出不幸的开始。

- 死,永远不是解决问题的办法/98
- 选择死亡的原因就是这么简单? /99
- 于婚姻的往事中寻找答案/104
- 音乐唤起生命中的死亡暗示/110
- 同意不自杀协议书/113
- 认识自我 审视婚姻/117
- 认清方向 没有解决不了的问题/125
- 脚和鞋,谁更重要? /129

不愿公开的婚姻 133

一个好心人看到一只蝴蝶在茧里挣扎着要出来,很想帮忙,就轻轻地把茧上的丝拉开一个口子。蝴蝶出来了,煽动着翅膀,却不能飞。这位好心人不知道只有通过生的挣扎,翅膀才能硬得能飞。

- 不愿公开的婚姻/134
- 克服恐惧、挑战自我/138
- 拨开层层迷雾 图画泄漏“天机”/142
- 十几年“细纱磨眼”般的痛苦让她不敢“睁眼”/149
- 妙语引路转观念 巧思自助解谜团/152

亲人的理解为走向心理健康铺平道路/160
补办婚礼庆贺 重现幸福笑颜/164
未解的疑问/165

从失去母亲的创伤中走出来 167

你希望母亲能够像别人说得那样死后快乐,为她做了法事,我想这等于是点燃了一盏灯,但不是为你母亲,而是为了在你自己的生命中点燃了一盏灯。灯既然点亮了,你就可以安心地行走了。

母亲的离去让儿子不知所措/168
以柔克刚的治疗技巧/171
竹影扫阶尘不动 月穿潭水了无痕/176
逐步抽离,减轻心中的悲伤/181
主动权永远掌握在自己手中/184

走出自卑的阴影 189

当我想到死的时候,突然觉得很累,我就不挣扎了……这时我仿佛看到了太阳,是那种傍晚快要落山的太阳,离地面很近,金色的光芒,但不强烈,也不刺眼,很柔和。

冷冷清秋中的来客/190
“自己不如别人”在作祟/190
心理咨询使他的情绪“阴转晴”/195
优点总会多于缺点/197
消除自杀因素的深层辅导/203
非理性思维导致非理性认知/207

理性认知引导理性行为/213

心理专家的话/219

我可以说“不”了

221

那面目不清的男人径直朝她走来，一把抱住了她。除了本能的尖叫，不知道还能做何反应。她忘了自己是怎么从那男人的怀抱里挣脱出来的，只记得那间风雨飘摇的公共厕所，三分种的极度恐惧……

“我怎么就学不会说‘不’呢?!”/222

糖吃多了也会腻人，教育孩子也不能仅用“夸”/226

音乐为梦插上翅膀/229

神奇的“自我发展疗法”/234

艰难的“不”助她前行/238

似是节外生枝/241

尘封记忆叙缘由/243

柳暗花明展笑容/248

娓娓道来咨询经/249

突如其来的降职

251

她期待着自己的付出能有相应的回报，只要回报满意，她知道再苦再累自己都能承受。公司规定各人的工资待遇背对背，可在孙亮的意识中，工资是评价一个人价值的标准啊！

背向阳光的人看到的总是阴影/252

缺少异性关爱的童年/254

得失不由人/255

透过阴霾,感受阳光的温暖/259
阳光照耀下总会感到有些刺眼/265
换个角度,原来生活是如此美好/269
丁香花开了/272

莫名的压力 无果的咨询 275

没有效果的咨询,对一名心理咨询者来说应该是很正常的事情,关键在于我们是否能够做到相对客观地评估个案的咨询效果,是否敢于面对自己的失败,是否敢于否定自己。

无形的压力扭曲着幸福的婚姻/276
无声无息的离去/278
他,不能否定自己/280
难以进行的咨询 /281
抗拒情绪源于童年的经历/283
艰难进行的会面/286
为何是无效的心理辅导/293
我们要时常睁开“第三只眼”/295

参考书目

300

我不想离婚

托尔斯泰曾经在他的文学巨著之一《安娜·卡列尼娜》中说过这样的名言：“幸福的家庭是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。绝大多数不幸的家庭都是从幸福开始的，就如同绝大多数人当初结婚时绝不是为了今后的离婚。

——题记



幸福的家庭、幸福的女人

这是一个在别人眼里认为非常幸福、美满的家庭。

丈夫是北京一家著名科研机构的副研究员；妻子是一家外资企业在中国从事电子商务公司的部门经理；女儿在一所北京所有家长恨不得都想把自己孩子送进去读书的重点中学，读初中一年级。丈夫的父母远在东北偏僻的乡村，由丈夫的兄弟照顾着；妻子的父母在离休之后，回到温暖的江南一个中型城市生活，衣食无忧，由妻子的妹妹和一个弟弟照顾着。双方父母都在安度自己的晚年，不用他们操心。一家三口住在北京城西一套自己购买的一百六十余平方米的风子里，丈夫每天开着黑色的“广本”车送妻子上班；如果时间合适，下班的时候也来接妻子回家。每当双方各自朋友有聚会的时候，只要时间允许，夫妻二人必双双挽臂而来。丈夫的玉树临风，妻子的窈窕婀娜，引来多少羡慕、嫉妒的目光。

这样的家庭有谁不希望自己也拥有呢？

他们也确实幸福。结婚的时候，在给对方手指戴上戒指的那一刻，双方都铁了心地把对方当做自己一生最钟爱的人，那时他们的内心都充满了甜蜜的幸福感。结婚一年后，可爱、漂亮的女儿降生了。在女儿成长的欢笑声中，他们更加感到幸福。感受着幸福，夫妻每天都在忙着自己的事情，也体验着成功的喜悦。丈夫的科研课题不断，在自己的研究领域中名望愈来愈大，四处有人邀请讲学，甚至还有国外的研究机构。妻子在单位的专业水平认可度愈来愈高，以致后来连外国老板每次到中国来视察自己企业的时候，都不忘记见一面这个能干的、漂亮的中国女雇员，并着实地夸奖一番。当然，他们的经济收入也在这种幸福感中向上飙升，向着全家年薪50万元的标尺冲击。

这种幸福的感觉一直持续着、持续着，尤其是妻子，觉得自己是天下最幸福的女人。拥有不错的职业，方方面面对自己的评价很好；女儿聪明伶俐，学习从来不用自己操心；经济收入已经达到只要自己想买东西，可以不必过多考虑价格问题；双亲身体健康，晚年保障，从来不给自己添麻烦，还可以借经常出差的机会回去看望一下、留下一些钱表示自己的孝

道。更主要的是有一个理想的、事业有成的丈夫,虽然经常出差,有三分之一的时间不在家,但是他不论走到哪里,都惦记着自己的妻子和孩子,每天必打电话问候。尽管两人每天工作很忙,然而每星期平均两次的夫妻生活,让双方都感到自己要融化在对方的身体上了。所以妻子坚信丈夫深爱着自己,深爱着这个幸福的家。自己是天下最幸福的女人。

噩梦因意外来电而起

直到一个多月前的一天,年关将近,公司里的外地员工都在议论着何时订票回家团聚,给自己的父母或是爱人带回什么礼物。这时的她也在暗自盘算着一家三口何时离京到丈夫父母的家中探望。这些年来,每到过年的时候他们都要在公婆那里度过。婆婆已经因为脑血栓瘫痪在床七年了,而丈夫不能尽孝照顾母亲,只好利用过年的时间回家看望。她认为合情合理。自己的父母身体尚好,每年都要来京两三次,每次可以住上一个星期左右;自己也经常会去看望他们。而作为媳妇,不能照顾生病的婆婆,确实也有些歉疚。所以当七年前丈夫提出这样的建议时,她很爽快地就答应了。这时的她一点也没有感到已经拥有十三年的幸福感就要化作云烟,可能再也不会回来了,十三年的生活正面临着翻天覆地的变化。

忙完了单位的事情,她回到了家中。

学校已经放寒假了,女儿到丈夫弟弟家中找弟弟的女儿一起玩,准备住一个星期。丈夫下午已经打电话告诉自己晚上有一个应酬不回来吃饭。所以,她在离居住的小区不远处一家经营江南菜的餐厅吃了饭。此时,她半躺在客厅的沙发上看着电视。

突然,电话铃响起。她拿起电话,是一个陌生女人的声音,喊出了她的名字。她很诧异,自己不认识这个女人。那个女人自我介绍说自己姓叶,是她丈夫的朋友,在网络聊天中认识的,已经将近四个月了,而且关系很密切!之所以知道她家的电话和她的名字,都是她丈夫告诉的。现在就在小区门口,希望能见面谈一谈。

她懵了!



抑郁

一个心理咨询师的治手记

几分钟,只有短短的几分钟,仿佛整个世界都在她的眼前崩塌了。她禁不住浑身战抖,喉咙发干,说话困难。但她毕竟是做了近十年的企业高级管理人员,与人打交道的经历锻炼了她的应变能力。于是她克制住浑身的战抖,镇静了一下自己的情绪,告诉对方二十分钟后在附近一家茶馆门口见面。

放下电话,抬头看了一眼墙上的挂钟:9点37分。她不相信这是真的!强烈的念头是打电话找丈夫核实。但她怕自己控制不住情绪,同时也是女人的心细和谨慎,只给丈夫的手机发了信息,说是自己一个人在家有些不安,要求他尽快回家。

强打精神,稍事打扮,她如约来到那家茶馆的门口。

这家茶馆有如京城内所有的茶馆一样,门口的灯光都比较暗淡。远远的,她可以看到在门口昏暗的灯影下有一个身穿大衣的女人身影,一头长发似瀑布般披在肩上。见到这个身影她停顿了一下,感觉心脏在怦怦跳,呼吸也急促了一些。但她还是咬了咬牙,快步走到了这个女人的面前。

“我姓陈,是赵明军的爱人。是你找我吗?”

她站在那个女人面前,没有伸手,没有表情,拿出面对自己下属的神情,冷冷地说。只是在这句话中加重了“是赵明军的爱人”的语气。

两个女人走进茶馆,在一个偏僻的角落坐下。这里的灯光明亮一些,她可以看清面前这个自称姓叶的女人。

这是一个不到30岁的女人,明眉皓齿,一双眼睛仿佛会讲话,一套剪裁得体的黑色职业装衬托出纤细的身材。一头黑发披在肩上,随着她讲话时的动作时而摆动着。

从这个女人嘴里得知,她叫叶媚,29岁,曾经有过一次失败的婚姻。一年多以前从东北的一个小城市来到北京,现在是一家合资公司的公关小姐。离开家乡前与男朋友分手,来北京后朋友不多,平时没事儿的时候喜欢上网聊天。在三个多月前的一次网络聊天中结识了她的丈夫赵明军,并对他有了好感,觉得两个人很谈得来。相识一个多月后,他们在她租住的房子里发生了性关系。之后的一段时间里,两个人也曾多次幽会。后来赵明军提出要终止两个人的关系,并给了她5000块钱作为补偿。但

是叶媚不愿意,虽然收下了钱,但是仍然与赵明军有往来。直到两个多星期前,赵明军到深圳出差,她利用双休日追到深圳,来到赵明军住宿的宾馆一起住了一夜。她知道赵明军有家庭和孩子,但是她不在乎。与赵明军在一起只是为了满足自己的好奇心,或者是为了填补感情上的空虚,还有也是为了性。这次之所以打电话,是因为赵明军要离开她,不愿意与她保持这样的关系了。两个多星期前在深圳时她曾向赵明军提出要1万块钱,赵明军不答应。当时她曾威胁赵明军如果不给她钱,就给赵明军的老婆打电话挑明这件事情。回到北京后几次给赵明军打电话,他都不接。她并不是真要钱,只是用这种方法留住赵明军,不让他离开自己,但是他却不回头。今天晚上打这个电话原本是要找赵明军的,但是听到了她的声音后,马上改变了主意,提出两个女人要见面。既想报复赵明军,也想看看这个让赵明军非要离开自己的女人究竟是什么样子。

听着叶媚的叙述,开始的时候声音仿佛从遥远的地方传来,感到心里好疼、身体发颤。后来她逐渐地冷静了,刚才身体的战抖已经停止了,但在心疼的同时又感到一阵阵的恶心,想吐。

半个多小时里,除了简单的发问,她几乎没有说话,只是在听。就在这时,她的手机响了——是丈夫的电话。她告诉丈夫自己在外散步,马上回家。

挂断电话后,她站起身,再次用冷冷的眼光看了看叶媚,什么话也不说就向门口走去。身后传来叶媚愤怒的声音:“我还会找你!”

这是陈磊然在咨询室一面哭、一面讲述自己“遭遇”的前半部分。

堪称完美的结合

陈磊然,38岁。在南方一所中型城市的重点高中毕业后参加高考,是全校考入北京这所名牌大学惟一的女生,学的是计算机专业。因为当时国家尚有统分指标,所以毕业后留在了北京。在原单位从事计算机软件开发及管理工作,四年后离职转到现在的这家外资公司,至今已经将近六年。现在利用业余时间读在职MBA。丈夫赵明军,39岁,同一所大学比她高一届天体物理专业毕业。陈磊然读大三时两人恋爱,毕业后一年结



婚。婚后一年生了女儿,现在已经12岁,读初中一年级。

陈磊然家教很严。父亲是一名军人,但是脾气并不暴躁。母亲是一名中学教师,慈祥、和蔼,操持家务更是一把好手,但对陈磊然姐弟三人在学习上的要求很严。由于在一个传统教育的家庭中长大,陈磊然打小就很听话,从上幼儿园时开始就是一个好孩子。上小学、中学和大学时的学习成绩总是排在年级的前十名之内。最主要的是,在部队做了一辈子政治工作的父亲、为人师表的母亲从姐弟三人小的时候起,就把自己做人的准则灌输给了他们,教他们应该如何做人。所以在家中孩子排行最大的陈磊然,一直作为榜样出现在妹妹和弟弟面前。也许是继承了作为职业军人的父亲的某些特性,她长期以来养成了对自己要求严格的特点,逻辑思维严密,做事按部就班、力求完美,甚至某种程度上有一些刻板。

父母对她的另一个影响是学会了如何与人交往,尤其是如何与亲人交往。在陈磊然的印象里,父母的感情是非常好的。他们家虽然住在部队大院,但由于职务之便,父亲基本上每天晚上都回家吃饭。每当父亲回来晚的时候,母亲都要求三个孩子一起和她等着。父母之间讲话的态度很是温和,相互尊重,家里的事情总是商量后解决。在她的记忆中,从来没有见过父母激烈争吵,更不要说感情出现问题。所以,当陈磊然到了懂得男女之情的时候,深深为自己的父母所感动,甚至暗自幻想,将来自己的家庭也一定会是这样的:夫妻恩爱、不离不弃、白头到老。就是在这样的家庭环境中,陈磊然平静地度过了自己生理和心理的各个成长阶段;尤其是在母亲的教导下度过了青春期,一直到读大学时才离开了家。

23岁的时候,她遇到了自己心目中的白马王子,博学、谦和、儒雅、睿智的天体物理学专业的高材生赵明军。经过两年的考察,她决定将自己的终身与这个男人永远结合在一起,像父母那样走完自己完美的一生。而这个男人也像爱护自己的眼睛一样呵护着她,从来不让她受委屈,即使在她因为生理周期的原因而脾气不好的时候,也依然面带微笑地、顺从地听着她的呵斥。宝贝女儿的降生,更加让这个家庭充满了幸福的欢笑。每当她看着丈夫躺在床上把女儿高高平举、听着父女俩咯咯的笑声时,内心的满足无以用言语表达。她把女儿视作掌上明珠,从小严格地用科学的方式培育着女儿,把自己的业余时间几乎都用在了女儿身上。3岁教她