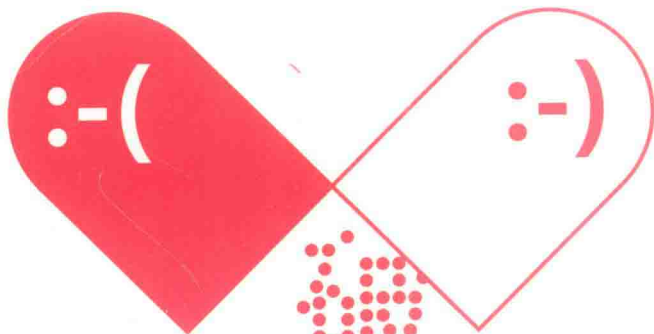




美
学
与
创
造
著

谈
心
造
密
码

夏
冰
史
微
译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

破译心理密码

「美」亨利·凯勒曼 著

夏冰 史微 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

破译心理密码/ (美)凯勒曼著; 夏冰, 史薇译.—北京: 华夏出版社, 2014.2

书名原文: The 4 steps to peace of mind

ISBN 978-7-5080-7971-4

I. ①破… II. ①凯… ②夏… ③史… III. ①精神疗法—普及读物 IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011799 号

The 4 steps to peace of mind / by Henry Kellerman / ISBN:978-0-7425-5878-6

Copyright© 2007 by Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

版权所有 翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2011-4080

破译心理密码

作 者	[美]亨利·凯勒曼	译 者	夏冰 史薇
责任编辑	罗 庆		

出版发行	华夏出版社
经 销	新华书店
印 刷	北京市建筑工业印刷厂南厂
装 订	三河市李旗庄少明印装厂
版 次	2014 年 2 月北京第 1 版 2014 年 5 月北京第 1 次印刷
开 本	880×1230 1/32 开
印 张	5
字 数	78 千字
定 价	28.00 元

华夏出版社 地址:北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028

网址:www.hxph.com.cn 电话:(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。

序言

一个女人说：“我快要焦虑得疯掉了。”一个男人则抱怨：“我无法停止计数的习惯，计数，计数，计数，看，我都说了三遍计数了。”另外一个女人大叫：“我总是经常在很微不足道的事情上大吼大叫，真该死。”又一个女人接着替她的丈夫说道：“他无法应对聚会、婚礼等任何社交方面的事情。”紧接着，一个男人说自己每天晚上睡觉之前都必须一次又一次地检查自己家前门是否锁好。另外一个男人说：“有时候我会突然产生伤害别人的念头来，这让我非常害怕。”这时候，一个男人拿着手帕捂着自己的嘴巴说道：“我从来不碰门把手、灯的开关或者其他沾满细菌的东西。”

这些人都在谈论着自己的心理症状，偏头痛、恐高症、开



阔空间恐惧症、无法摆脱的可怕想法、沉迷、宗教信仰、强迫症和其他种种问题。这些问题你也有过吗？不要担心。实际上，几乎所有的人在生命中的某段时间或多或少都会有这样的症状。

在我开始接受精神学以及后来的精神分析学培训时，有一些问题让我非常感兴趣。所以，在这五十年来，我一直与医院、诊所包括私人诊所的人们一起工作，我得以近距离地接触到所有类型的心理病症。在大多数病例中，每当我询问患者时，他们通常会回答我说，困扰他们的是他们最亲近的人或者他们没有最亲近的人。然而，这些患者来治疗时不断重复说的，往往是他们要治愈病症。

什么是情感/心理病症？

当人们感觉自己正处于一种无法自控的状态中时，我敢打赌，心理病症已经开始产生了。因此，一个情感心理症状就是一段你感觉无法自控的经历。基本上，你就是无法控制它。相反，这个情感/心理症状控制了你，而你对此几乎无能为力。这



个症状将会支配你。在那个时候，你将感受到一种内在力量的出现，一种不同于意识但又比意识更具影响的力量。所以，如果你有过这样的经历，那么你就会明白这种感觉很奇怪，会让人感觉不适，经常使人陷入窘迫的境地。

有人知道如何治疗心理病症吗？

这些年来，我慢慢梳理出心理病症的核心部分，即这些症状是如何作用、发展以及如何治愈的。奇怪的是还没有一个指南或是手册来供心理医生分析和治愈所有心理病症。尽管心理医生对精神疗法了解得不少，但悲哀的是，还没有一个清楚详细的技术能让医生们在面对症状时参考，并治愈它。事实上，心理病症是不讲逻辑的，也不能靠意愿来使这些病症离开我们。要治疗这些症状，你必须要知道它们的密码，它们是由什么组成的。虽然西格蒙德·弗洛伊德告诉了我们很多关于心理病症的知识，但他从未列出让我们能接近心理病症核心以及如何治愈它的公式、程式或基本的密码。



写这本书的目的是什么？

我会在本书中详细地介绍这样一个我称之为心理病症密码的公式。当这个公式被使用时，这些病症就能被解锁和深入理解，进而得到治疗。换句话说，我的目标就是让人们可以通过我这本书来了解、减轻甚至是治愈他们自己的心理病症，从而使内心更加平静。在一些案例中，心理病症密码和需要药物结合起来使用，才能改善或减轻患者的病症。

在第一章中，我会描述心理病症密码的四个要点，下面我简单地列个提纲：

心理病症密码的四要点

要点一 你有某种愿望，但是或许你并没有意识到它的存在。

要点二 你很愤怒，你却并不一定意识到这一点。

要点三 你的愤怒是针对某个特定对象的。

要点四 针对你的愿望，你需要去做一些事情。

在第二章中，我将列出一系列的心理病症，展示出心理病症密码是怎样用于解决这些问题的。在第三章中，我将描述这些心理病症究竟意味着什么，这样你就能对你现在所经历和遭受的事情有一个更好的了解。在第四章中，你将看到，当心理病症密码对一些心理病症的作用不太明显时，需要药物协助治疗的原因。在第五章，我会对心理病症密码做一个总结。

当你最终了解了这以上四个要点的答案时，你会意识到你有什么潜在的愿望，你对谁有着什么样不满的情绪，以及你需要做一些关于这些欲望和不满情绪的事情，这样你就会在治疗你的心理病症的过程中取得良好的效果。好了，让我们开始吧！

目录

序言	1
第一章 解开心理症结的关键	1
1 要点一 愿望	2
关于愿望需要谨记的事	5
2 要点二 愤怒	7
恢复力量感的必要性	9
3 要点三 对象	13
谁是那个对象?	14
通常的怀疑对象	14
把他们集中起来	16
4 要点四 如何做	18



界线	19
第二章 利用心理病症密码解决实际案例	21
5 强迫症:床底下的瓶子	22
发生了什么?	22
使用心理病症密码	23
乔什关于“瓶子心理病症”的故事	24
描述这一症状	27
心理病症密码	27
这个心理病症的含义	28
如何做——界线之前	30
6 侵入性思想:想掐死某人的恐惧感	32
发生了什么?	32
使用心理病症密码	33
泰德关于“掐人心理病症”的故事	35
描述这一症状	37
心理病症密码	38
这个心理病症的含义	38
如何做——界线之前	39



7 病态的专注:凝视尸体	42
发生了什么?	42
使用心理病症密码	44
丹尼斯关于“凝视死尸心理病症”的故事	45
对这一症状的描述	47
心理病症密码	49
这个心理病症的含义	50
如何做——界线之前	50
8 身体错觉:我全身都是洞	52
发生了什么?	52
使用心理病症密码	54
查理关于“全身都是洞心理病症”的故事以及他的抑郁 ...	55
描述这一症状	57
心理病症密码	58
这个心理病症的含义	59
如何做——界线之前	61
9 沉迷:关于死的思考	63
发生了什么?	63



使用心理病症密码	65
卡萝关于“沉溺于思考死亡心理病症”的故事	66
描述这一症状	68
心理病症密码	68
这个心理病症的含义	69
如何做——界线之前	71
第三章 心理病症的含义究竟是什么？	75
10 心理病症是为了满足初始愿望的一种精神方式	76
愿望与心理病症存在联系	76
为什么愿望和心理病症存在联系？	78
愿望是如何转化成心理病症的？	79
愤怒和心理病症之间的规律	83
11 不易治愈的心理病症：那些和治疗相抵触的心理病症	
以及为什么会抵触	84
心理病症的什么特性决定了治愈的难易度？	85
为什么心理病症会从愿望的领域移向性格特征的范围？ ...	88
第四章 需要药物才能治愈的心理病症	91
12 强迫性囤积癖：紊乱	92



问题	92
过往病史	94
它代表的全部含义	97
愤怒与内心	99
13 厌食症:还不够瘦!	101
问题	101
过往病史	103
它代表的全部含义	105
愤怒与内心	107
14 广场恐惧症:今天我不想去上班!	110
问题	110
过往病史	111
它代表的全部含义	113
愤怒与内心	115
15 自我入罪妄想症:我不写任何东西!	118
问题	118
过往病史	120
它代表的全部含义	122



愤怒与内心	123
16 人格分裂症:与性有关、挑衅、本我	126
问题	126
过往病史	130
它代表的全部含义	131
愤怒与内心	132
第五章 总结心理病症密码	137
17 总结心理病症密码和它所经历的三个阶段	138
阶段一:心理病症形成前阶段	138
阶段二:心理病症形成阶段	139
所有重要的特定对象	141
阶段三:心理病症提升阶段	141
抵触性的心理病症	142
作者简介	143



1

要点一 愿望

一切都源于愿望。几乎所有的事情都是愿望。我们都是充满愿望的生物。这就意味着人们始终会有各种各样的愿望。另外，我们并不区分强烈的愿望和微小的愿望。对于我们来说它们都很重要！我们想要什么就一定要得到什么，我们都是这样。基本上，愿望的产生都是由于“快乐原理”。这就意味着人们一直想要愉快、高兴、满足的感觉，想摆脱一切不愉快的感觉。问题在于，在实际生活中，我们的愿望并不是总能得到满足。或者，有的愿望得到了满足，但过程并不是我们所希望的那样。又或是满足我们的方式不是我们所希望的那样。又或是过程和



方式都是我们所希望的那样，当这个愿望实现后，却发现带来的满足感没有我们想象的那么多。

在大部分时间里，我们的需求、希望、愿望都是差不多的。但是我们经常得不到满足。当我们的愿望得不到满足时会发生什么呢？其实真的很简单。当愿望得不到满足时，我们会感觉到沮丧，觉得失去了力量，加剧了紧张感。

接下来会发生什么呢？我们会寻找自我安慰的方法。寻求自我安慰的方式是一种自动的、潜意识的方式，是想让自己感觉没那么沮丧，让自己感觉好点的一种尝试。我们不喜欢被剥夺力量。换句话说，就是我们不喜欢被悬挂在半空中的感觉。

沮丧感很有意思，因为这世界上的每个人对沮丧感都有着相同的反应。我们感觉沮丧是因为得不到我们想要的，令我们不安的也是因为得不到我们想要的，它使我们每个人产生了无助的感觉。那么，什么是无助？它意味着我们感到失去了力量。当一个人感到愿望受到阻碍时，他会觉得无助或是力量被剥夺了，以至于完全失去了力量。

让我来举个例子。你在赶一辆公共汽车或是火车，当你看



到这辆公共汽车或火车时，你奔向它们，但是不能确定你是否一定能赶得上。你想要赶上这辆公共汽车或是火车的愿望很迫切。你感觉到你可以赶得上，已经差不多要成功了，你一直在跑。当你接近这辆公共汽车或火车车门的时候，车门关闭了，车辆已经启动，只剩下一路狂奔、筋疲力尽的你喘着粗气。只剩你拖着沉重的行李站在空荡荡的站台上，下一趟车会在二十分钟后才能到（如果准点的话）。你已经迟到了或者你将要晚些时候才能回到家里。当你赶上这趟公共汽车或是火车的愿望破灭了，你会感觉很好，感到充满了力量吗？不，当然不会。相反，你只会感到挫败，感到失去了力量。这是个很奇妙的词语——力量被剥夺。你的愿望得不到满足。你感到沮丧，因此，你感到力量被剥夺。

到目前为止，我们看到了愿望、对愿望的阻碍、由于愿望未能满足而导致的懊恼，以及未能满足的愿望无可避免地会带来力量被剥夺的感觉。