

幸福直通车

在心灵的暗夜中，
他疼痛地寻找一束光，
——献给自己，
——赠与那夜路上的同行者。

从心理问题到心理优势

一个抑郁症患者的家庭治疗笔记

于洛生 著



清华大学出版社

幸福直通车

从心理问题到心理优势

一个抑郁症患者的家庭治疗笔记

于洛生 著

清华大学出版社

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

从心理问题到心理优势：一个抑郁症患者的家庭治疗笔记 / 于洛生 著。

— 北京：清华大学出版社，2014.7

(幸福直通车)

ISBN 978-7-302-37125-0



III. ①抑郁症—精神疗法 IV. ①R749.405

*中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第145997号

责任编辑：张立红

封面设计：郝望舒

版式设计：方加青

责任校对：吴楠

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京密云胶印厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：6.375 字 数：147千字

版 次：2014年7月第1版 印 次：2014年7月第1次印刷

定 价：29.80元

产品编号：060140-01

比防癌更急迫的是防抑郁

我是《从心理问题到心理优势》的责任编辑，希望这本书你们能够喜欢，并来信提出宝贵意见。

这是一个非常悲惨的故事，但是结局是好的。

《从心理问题到心理优势》的作者曾经是一个非常不幸的孩子，虽然是数学竞赛第一名的文理全优尖子生，但是，却不幸患上抑郁症。以至于对中学生影响重大的中考，必须吃下三片镇静药才能走进考场。即使这样，他中考成绩依然名列前茅，位列全市前 20 名，考取了当地最好的高中……但是，因为抑郁症他没能完成中学学业，更别奢谈高考……他的妈妈在他休学四年后，逼他回学校保住学籍，绝望中他跳楼自杀，受重伤全身打石膏，终于保住了命，悔恨不及的妈妈从此每天晚上都要从床上重重摔下来多次才能入睡……抑郁症给他本人和家庭带来的苦痛，让我读后手脚冰凉、唇齿生寒。

幸运的是，作者于洛生目前早已彻底摆脱了对药物的依赖，康复 20 多年从未复发，治疗过程非常成功。他成功康复之后，创作了很多诗歌，比如《情缘》《送别》，并被闪客朋友制作成 FLASH 动画，多次荣登各大动画网站的头条，观众很多，成为小有名气的诗人。

这本书两年前计划出版的时候我很犹豫，有几个抑郁症患者呢？

这和普通人没有什么关系吧？没什么人需要看这种书吧？

不到两年后的今天，书刚开始征订，周围就涌出无数人来咨询、要书，似乎一夜之间，每个人的周围都至少有一个亲友得了抑郁症，急需找到治疗方法，这让我们不再回避抑郁症。

抑郁症即将是人类健康第二杀手，而它实际上已经是威胁青少年健康的第一杀手。但是，我们对于抑郁症的警觉性却远远与它的危险性不相匹配。

我们现在对抑郁症的态度，与20年前我们对癌症的态度很相似，那时候没有人像今天这样防癌抗癌，大家都把癌症当做奇闻异事来对待，觉得与自己无关，而现在不同了，癌症几乎成了常见病的一种。

抑郁症比癌症离我们更近，它的痛苦比癌症也更甚，但是，我们对它的警惕心却远远不如癌症。这是让我非常担忧的一个问题。

我个人读完这本书有以下几点体会，在此与读者朋友们一起分享。

1. 抑郁症的心灵病毒也是有潜伏期的。引发于洛生重度抑郁的“心灵病毒”（诱因）是很多年后与姐姐进行心理治疗的时候才回忆起来的。而在遭遇病毒侵袭的当时，年少的于洛生及其家人，和我们大多数普通人一样，以为自己扛扛就过去了，以为好好学习，把学习搞好就行了，不要再想这些不愉快的事情就会好的，一定会过去的。但是不然，病毒表面上貌似没事，其实已经深深地潜伏下来了……

2. 我们遇到不愉快的事情，或者非常难受的事情，一般认为应该抑制、忍住，然后转移，想开点就没事了，或者用努力工作和学习替代。其实不然，这样很容易留下后遗症，或者让抑郁病毒潜伏下来。这本书让我明白，直面它、宣泄掉，才能彻底根治抑郁病毒，使其不

再复发。

3. 不要对别人制造伤痕记忆，善待每个人，也不要在自己心中留下伤痕记忆，善待自己。

4. 不要总是问家人工作成绩如何，工资多不多，挣钱多不多，要多问他们，工作开心不开心，喜欢不喜欢？不要总是问孩子上课听讲了吗？考试得了多少分？受到老师表扬了没有？获了什么奖？和别人比如何如何？要多问他们，在学校开心吗？今天有什么不愉快的事情吗？

5. 遇到不愉快的事情要及时宣泄掉，书中的方法虽然是抑郁症治疗的成功记录，但是，也可以推广及他人，包括我自己，不要让任何不愉快的记忆深埋在你的内心。

6. 最后这点最重要，虽然现在众多名人明星自杀，周围还有许多痛苦经年无法摆脱药物的抑郁症亲友们，让我们感到抑郁症让人类那样的无奈，似乎亿万身家也不能治愈，但是，这个普通的作者，用他的经历告诉我们，尽管很难，但是，你真的可以做到……

最后，祝朋友们开心幸福每一天！

张立红

心理学实验室的小白鼠

“我是一名精神科医生，请问抑郁症焦虑症如何能治好？”QQ上一个长发女孩的头像闪动，发送来这条讯息。

“哦，难道精神科医生也会被这种病困扰吗？”我敏感地感觉到她可能是为自己问这个问题。

“我选择这个职业与我的病有关，从小我就是个多愁善感的女孩子，我还能记得小时候每逢下雨天，我就被深深的哀愁感淹没，最初发病是从初中转学开始，换了一个新环境，人生地不熟，因为学习进度不同步，落了不少课程，我起早贪黑拼命地学，压力非常大……”

果然是这样，她娓娓道来，一段段文字出现在对话窗里。

“有一次老师让我在黑板上做题，我突然莫名其妙极度紧张，心砰砰地狂跳，没走到前面就晕倒了，那一天是我人生的转折点，从那以后紧张和不真实感就纠缠着我，一直到现在。我高考时选择了医学专业，毕业后成为一名精神科医生，希望治好自己也帮助别人，可是药物并没能解决我的苦恼，我越来越觉得我的病根是心理问题，我恨我的妈妈，她从小对我家教太严格，总是不分青红皂白地打我……”

“心病还须心药医，心理问题可以解决，心理疾病是可以好起来

的。”我安慰道。

“我听说你患过六年重度的抑郁症，曾经非常严重，从康复到现在近二十年没有复发，请问这是真的吗？重度抑郁症复发率是很高的，不复发几乎是奇迹，有的患者我们建议终身吃药，请问你是怎样治疗的？”

“我不是什么奇迹，我只是一只心理学实验室的小白鼠，受益于心理疗法，有一些心理治疗成功的经历和经验，说来话太长，足够写一本书的了……”

翻动往事，即便经过二十年岁月的稀释，那一段被黑洞吞噬的时光，无穷无尽的痛苦和迷茫，它们依然深深地烙印在我的生命里……

有太多被心理问题或心理疾病困扰的人，抱怨自己被当作小白鼠，用于各种抗抑郁药物和心理疗法的实验，在心理论坛里经常看到这样的讨论，“我最近吃药加大了剂量，心情还是老样子，体重却又胖了，这原本苗条的小身材停药后还能恢复吗？”“不要停药，一旦停药可能复发，就得终身吃药，所以不要停药。”“天呀，将来咋办？”

……

作为一只成功逃出抑郁症牢笼的小白鼠，我应该把自己康复的经验告诉大家，本书中没有任何复杂的理论，就像宇宙运行建立在公理与基本定律之上，而它们的表述往往是最简洁明了的。但是在大脑思维领域还有太多未解之谜，所以我们需要引入一些假说，就像在人类没有发明显微镜，不知道细菌为何物之前，有人猜测肺病是由某种微小生物引起的。

在开启我们的心理治疗之前，我首先提出几个问题，希望与读者

能够一起思考。

- 一、谁是你真正的心理医生？
- 二、内心的焦虑是说出来还是藏起来？
- 三、怎样对待那些“不快乐的回忆”？
- 四、心灵呼吸得了哮喘症怎么办？
- 五、我们应该怎样看待心理治疗？
- 六、什么才是最佳治疗时间？

每个人都有自己的天赋，但它可能被心理问题遮蔽，导致先天的潜力无法发挥出来。成功的心理治疗会让阳光重新洒在你的生命里，让你发现真正的自己，认识这个世界。即便看到的都是暗影，也深信有光才有影，它藏匿在那里，提供着源源不断的光。此时你便会进入极好的思维状态，你的自信力将恢复，从而实现心理问题到心理优势的转变。

我要感谢我的姐姐，她是一名普通的教师，通过自学心理学知识，担当起我的心理医生。她用自己的智慧和耐心，帮助我重新认识自己、发现自己，从而让我找到自己生命中的光源。

如何治愈心理疾病是全人类的难题，始终处在探索的路上。心理治疗有成功也会有失败，需要我们去不断尝试，不断去探索新的方法。从抑郁症中渐渐走出之后，我考取了国家心理咨询师的职业资格证书，工作之余有时也会做一些心理咨询的研究。在这本书里，我原原本本地写出了我个人的治疗过程，包括我的痛苦、思索、以及在心理咨询探索过程中的一些领悟，供各位读者参考借鉴。



第一部分

从心理问题到心理优势 1

- 一、不要忽视心理问题 2
 - 二、与药物相伴的六年 7
 - 三、我的心理治疗曙光——自由联想法 28
 - 四、疏散痛苦情绪的迷雾 37
 - 五、藏匿于心灵深处的原始之梦 50
 - 六、最后一场大雪过后就是春天 62
 - 七、驶向心灵的灯塔 66
-

第二部分

人脑计算机自检扫描 77


- 一、大脑皮层上的“梦工厂” 78
- 二、提线木偶——愚人生命中的悲哀 86
- 三、心理疗法的一般步骤 92
- 四、机械自助调节的使用说明书 101

第三部分

心理谜案探索 107

- 一、我总是听到亲人们的呼唤 109
- 二、那个摇头唱歌的神秘女人 117
- 三、天上地下无所不在的魔眼 126
- 四、被性梦缠绕的纯洁女白领 136
- 五、三毛：那棵在台北枯萎的仙人掌 144
- 六、顾城：迷失在梦魇中的童话诗人 153
- 七、在愤怒中奔跑的绝望少妇 162
- 八、为偷窃强迫症而苦恼的博士 173
- 九、少年哈奇和“9·11”英雄 182

后记 姐姐寄语 191



第一部分
从心理问题到心理优势

一、不要忽视心理问题

从一般心理问题、严重心理问题到心理疾病爆发，有一个从量变到质变累积的过程。让人困扰的心理问题千奇百怪，从最普通的学习或工作压力，到很常见的性烦恼（手淫或者性念头诱发）以及洁癖焦虑。每个人的心理问题都不一样，甚至怪异得难以启齿，但往往都是先经历一段长期的压抑，在某一天突然爆发，突然感到无法控制自己的思维，对环境失去真实感，不由自主紧张焦虑，从此陷入痛苦不安的境地，还会出现身体上的各种不舒服。因此，预防心理疾病最好从心理问题的萌芽开始。

如果从记忆的库房中挑选一件最令我自豪的往事，那无疑是初三参加全国数学联赛时获得了本赛区（包括周围市县）第一名。从小到大参加的数学竞赛我几乎都是第一，还记得参加学校的选拔赛，老师上课前喜滋滋地说，咱班那谁谁考了满分，后来我知道第二名的成绩才是及格。这种经历让我知道自己比大多数人多了那么一点点的天赋，也带给我自信，但我觉得患抑郁症也与此有些关系，那时仗着身体好，熬夜啃数学难题，困了就喝浓茶水提神，简直就像是在自虐，过度疲劳自己也没有在意。

另一个诱因是一个不快乐的经历，如果从大人角度来看那或许是

一件无所谓的小事，但对于一个未成年的初中生来说，他的自尊心特别强，非常在意别人的看法，当时发生的那件事刺激到了我。

那是在初二的时候，我是班级的学习委员，老师交给我一项收学习资料费的任务，上午收了一大堆零钱，当时自己太单纯了，不相信这世界上有坏人，因为衣服上的口袋很浅担心会弄丢了，所以中午将钱放在书桌里没有带回家，下午上学时竟然发现钱没了！当时那对于我家也不是一笔小钱啊！突然间我被吓懵了！

我跌跌撞撞地跑去报告老师，老师不仅没有注意保护我的自尊心，也没有注意保护其他同学的自尊心，我还记得她像个侦探似的皱着眉头说，这钱一定是咱班同学偷的，我一定能查出来，现在赶紧承认还不晚，她又报警又搜查，每个同学都被她搜了身，有几个中午在教室呆过的同学成为重点怀疑对象，被她单独叫出去询问，不知道她问了什么，回来时所有人都哭得稀里哗啦，一直折腾到很晚才放学。因为我自己的疏忽，让所有同学都受到了伤害。

那个下午我因为内疚流的眼泪，比这一辈子所有的眼泪加起来还要多，事实上当我现在敲下这段回忆的文字，重新回忆那段经历时，我的手从温热变得冰凉，开始冒出冷汗。时隔二十多年，那段少年经历对于我已经毫无意义，就像上辈子的事，按理说我不该在意了，然而记忆的威力依然那样强大，我最内疚的是有位女同学似乎也受到这件事的影响，当时她被老师单独询问后哭得很厉害，后来状态变得很不好，毕业后再没有联系，衷心希望她平安。

在那之后的半年多时间里，一上学我就不自主地想起那件事，心事重重，在学校里再也无法高兴起来，但我从来不认为自己心理会出现什么问题，当时也不知道什么是抑郁症或焦虑症，只是觉得压抑感

越来越沉重，甚至有时觉得喘不过气，唯一的希望是熬过去，等中考毕业离开这个环境就解脱了。

在这样的心境下参加数学竞赛，然后马上面临中考，必须考上市重点高中，将来才有机会考个好大学，拥有光明的前途。这样学习压力骤然增大，需要复习的内容很多很多，在学校里压抑和疲劳相互促进，我感到自己很累，不能放松不得休息，脑子转得停不下来，我预感到这样下去自己要出事，可是我不知道该怎么办。

心理问题就这样积累着，量变都会引起质变吗？我存着侥幸心理，但就在临近中考前的一个多月，我最担心的事情还是发生了。

那应该是在五月份，春天里暖意融融，树木葱葱，天空晴朗，我坐在教室里上课，比往常心里更乱，真是觉得受不了了，但也不能跟别人说，就在麻木忍受的时候，脑海中突然“嗡”了一下，我一瞬间意识模糊，仿佛某根神经断裂了，所有的感觉都变了！

教室里熙熙攘攘，非常不真实，同学们仿佛都在演戏一样，老师讲课的声音变得虚无缥缈，朦朦胧胧听不真切，就像耳朵里塞了一团棉花。蓦然间周围环境如此虚假，被分隔成两个世界，我自己仿佛成了局外人，始终不能融入进去。

我就像一个脱落的齿轮，跟不上别人的节奏，再不能与时间咬合。所有疲惫懈怠的感觉全都涌来，我的注意力变得涣散，再也无法集中，心变得飘飘悠悠的，烦躁得像有一把火在烧，不知道自己应该做什么，突然没了方向感和时间感，很恐怖、很迷茫。

那一天是我人生的分水岭。从那以后我变了，再也变不回原来的自己，连自己都感到陌生，就像有另外一个人强占了我的内心。我无法维持大脑的清醒，心情就像沸腾的水，翻滚着杂念的水花，无论怎

样努力，也无法让它平静下来；这也让我失去了学习能力，头脑中颤抖不安，它们打断逻辑运算，干扰我的注意力，使我无法理解新的知识。

我的精神变得恍惚，经常发生错觉，有一个经历印象深刻，那是在上课铃声响过之后，我随着人流回到教学楼，可是稀里糊涂走错了楼层，进了楼下那间教室，我坐在别人的位置上浑然不觉，看见周围投来陌生且诧异的目光，这是怎么回事？我怎么一个人也不认识呢？直到老师喊上课，我才蓦然醒悟，羞愧难当地跑了出来。

因为以前学习底子好，尽管神志不清，我的中考成绩还是不错，以全市前二十名的成绩考进一所市重点高中。这倒也符合预期，我大大地松了一口气，告诉自己一定要利用好这个暑假，让自己好好休息，好好放松享受生活，把不佳的状态扭转过来！

可是好像有什么种子已经在我心里扎根，无法去除了。那种不安、焦虑和难受，无论怎样休息都伴随着我，变得无法摆脱了！我突然特别害怕！它们影响我的思维、睡眠和食欲，让我时时刻刻都感到不适，而我的自我调节对它们却无能为力，这可怎么办？我怎样才能好起来，恢复那个原来的自我？我会不会永远被这团混乱给困住？

如果灵魂是永生不灭的，那么全球的人口比古代多了几十亿人，这多出来的灵魂是从哪里来的？所以灵魂是不存在的，人的大脑只是一部思维的机器，心理疾病就是这台思维机器的运行出现了故障。

心理疾病发病的诱因因人而异，千奇百怪，每位患者的经历都不一样。

有的患病之前遭受了精神刺激、意外打击，难以承受的疼痛或巨大的学习工作压力，也有的似乎没有合理的诱因，就连患者自己都觉

得莫名其妙，只因为突然想到一个奇怪的想法，从此开始焦虑恐惧，被它困扰很多年，并且越来越严重。

导致得病的奇怪想法千差万别，怪异得让没有经历过的人不能理解，每个人忧虑的内容都不同，似乎人类词典中的每一句话，都可能成为某个强迫症或焦虑症患者的心结。

比如担忧自己长得不好看，鼻子太大，吃饭多会不会影响健康，担心洗手不干净有细菌，但更多的心结是与性有关……

多数患者最初发病的感觉都是类似的。

突然变得极度恍惚，仿佛与外界脱节，隔了一层膜，所有的感觉都变了，心里虚无缥缈很难受，头脑变得不清醒，无法集中注意力，对一切都有陌生感，甚至控制不住自己的思维，身体上也可能出现难受的感觉，有一种渗入骨髓的酸痛。

在抑郁症发病前一般都是有征兆的，常常先出现一些心理问题，比如感觉心事太多，积累起来压得让人难以承受，或者内心里有一种隐约的东西，感到无法面对更无法处理，它令人非常不安，摆脱不掉，压得让人喘不过气来。

大脑是一部思维的机器，它的承受能力是有限的，在它出现故障或崩溃之前，往往已经超负荷过载运转了，所以不要忽视它发出的警报信号。