

暗里的世界

狂恋不是病

说在人间

滔天发生的烦恼

寂的生命

歌太太

有几个灵魂

知道我在等你吗

脑危机 心理危机

头是岸，岸在哪里

与产后抑郁症

形的执著

宁缓和医疗

张

苹果

魂工程师

我，你入眠了些

施的她

川地震后的心灵干预

凯心理干预

宝

话

从心：行旅

犬儒主义看柳那

姑娘坏姑娘

你在哪里

总是在风雨后

爱与相守

多少爱可以重来

大里的冬天

台教育

影相随

样的疼爱都不要

他迷失在阳光里

女心理医生手记

曹 音 ◎ 著



东南大学出版社
Southeast University Press

女心理医生手记

曹 茜 著



吉林出版集团有限责任公司
JILIN CHUBAN GUAN YU CO., LTD.

女心理医生手记

曹青 著

东南大学出版社

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女心理医生手记/曹音著. —南京:东南大学出版社, 2010. 11(2011. 1 重印)

ISBN 978-7-5641-2522-6

I. ①女… II. ①曹… III. ①心理咨询 ②精神疗法
IV. ①R395. 6②R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 221035 号

女心理医生手记

著 者 曹 音
责任编辑 褚 蔚 cwdoctor @ sohu. com
出版发行 东南大学出版社
地 址 南京四牌楼 2 号(邮编:210096)
出 版 人 江建中
发 行 江苏省新华书店
印 刷 南京玉河印刷厂
开 本 880 mm×1230 mm 1/32
印 张 6. 875
字 数 154 千字
版 次 2010 年 12 月第 1 版 2011 年 1 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-2522-6
定 价 22. 00 元

(本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系,电话(传真):025-83792328)



序

精神卫生是我国当前重大的公共卫生问题和社会问题,直接影响着国民的整体素质、社会稳定和我国社会主义现代化建设的快速可持续发展,是和谐社会的重要内涵,是建设和谐文化、巩固社会和谐的思想道德基础。因此,发展心理卫生事业是和谐社会建设的本质要求。

中国共产党十六大第六次全体会议和十七大文件均明确指出:“注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导,引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉。加强心理健康教育和保健,健全心理咨询网络,塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”“加强和改进思想政治工作,注重人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系”。这充分体现了我国党和政府已将精神卫生工作提升到构建社会主义和谐社会的战略高度。

当前,我国精神卫生现况不容乐观,与构建和谐社会的要求还有很大差距,公众心理行为问题日益凸显,精神疾病患病人数增加,但就诊率偏低;因精神疾病和心理行为问题导致或衍生的肇事肇祸和违法犯罪行为呈持续上升态势,危害日益加剧,不仅直接威胁着国民的健康、安全,造成巨大的经济负担,而且成为影响社会发展与稳定、制约和谐社会建设的重要因素。



面对时代发展赋予的神圣而艰巨的任务,要完成增进全民心理健康,提高全民心理素质,推动和谐社会建设的宏图伟业,广大心理卫生工作者应责无旁贷,身先士卒,全身心投入,持之以恒地履行职责,为民造福,为国家尽责,为时代增采。

《女心理医生手记》的作者曹音先生,正是这样一位常年倾心耕耘在心理咨询、精神疾病和临床医学专业领域的医学专家,她以高度的责任感、敏锐的专业视角、娴熟的专业技巧解脱了饱受各类心理行为问题罹害者的痛苦,她更以高尚和真挚的情感带给了他(她)们无限的爱,抚平了他(她)们受伤的心灵。

读者只要通读《女心理医生手记》一书就可看到,作者多年来所从事心理咨询与心理治疗范围之广泛:从人际交往、恋爱婚姻、幸福与快乐、青少年性教育、教师的压力、育儿、高考、家庭暴力、生与死、自杀、网瘾、同性恋、金融危机与心理危机等心理与行为问题,到焦虑、抑郁、精神分裂症、创伤后应激障碍、惊恐障碍、心身疾病、睡眠障碍、恐惧症、儿童孤独症等精神障碍,无一不在其中。

读者只要研读《女心理医生手记》一书,就能理解和学到如何结合实际灵活应用危机干预(叙事疗法)、系统脱敏、催眠疗法、安定缓和医疗(临终关怀)、认知行为治疗、意象治疗和意向对话技术、借力法、生命教育、挫折教育、精神药物治疗与心理治疗相结合疗法等心理咨询与心理治疗的方法和技巧。

读者只要细读《女心理医生手记》一书就可深深地领略到作者的通部著作文体新颖、行文简洁、深入浅出、通俗易懂、面向生活、富于哲理、可读性强,充分显示出作者深厚的专业功底和文化修养底蕴。

同样,我深信,只要读了《女心理医生手记》一书,都会被作



者通过心理咨询向受众播撒无限深情的爱所感动。这种爱,像涓涓的泉水、绵绵的细雨、和暖的春风抚慰和滋润着众多受伤的心灵,使他(她)们获得重建新生的信心和勇气。

因此,《女心理医生手记》是一部展示心理咨询理论与实践有机结合的力作,是一部普遍适合于社会各阶层人群的优秀科普作品,更是一部值得广大读者认真研读、借以“修心养性”、“引导人们正确对待自己、他人和社会,正确对待困难、挫折和荣誉”的好书。

感谢曹音先生作为我国合格、优秀、成熟的心理咨询师所展示的示范作用!

感谢曹音先生为我国心理咨询事业所做的杰出贡献!

祝愿《女心理医生手记》一书出版发行成功!

中国心理卫生协会理事长

2010年7月于北京

目 录



火凤凰..... 1

两年了,我换了三次工作,做过外贸、物流、货运,至今没找到满意的单位。我自认为能力不错,可是为什么想做的工作别人总是不要我?而要我做的工作又总是那么机械、单调、乏味,没前途?

回家的心..... 5

我没钱,没家,没朋友,活着有什么意思呢?

光明,在夜色后 9

集财富、幸福于一身的经理人到底怎么了?耀眼的光环却遮盖不住深藏其后的焦虑、孤独和苦闷。

准婚姻 13

曾几何时,“搭伴养老”成为老年再婚群体中悄然兴起的一种准婚姻模式。

眼睛里的世界 16

她突然发现一位男生盯着她看,刹那间,她心头像有小鹿般怦怦直跳。

同性恋不是病 19

“爱是可以超越文化差异的,当爱降临时,异性之爱和同性之爱毫无差别。”李安如此解读了自己的《断背山》。



天使在人间 23

有一天晚上我醒来,突然看到墙上挂着一个大花圈,我吓死了,“啊……”地叫了起来,我先生赶忙开灯,原来是窗外树枝在墙上的影子,可是我已经很害怕了,那晚一直没再睡着。

雷雨天发生的烦恼 27

小时候就怕天同时下雨和打雷,随着年龄增大,情况不仅没转好,还越来越严重。只要下雷阵雨,一定要把门窗全关住,自己蜷坐在木椅子上,不敢动;如果雷阵雨很大,那自己会吓得发抖。

怒放的生命 31

在一个很平常的夏天,他一如往常地去上班,一如往常地操作仪器,但是却发生了非同寻常的事!他被化学溶液烧伤了!从右手到腰部到右侧大腿Ⅲ度烧伤!工作和生活的双重打击使年轻的生命不堪承受。

全职太太 35

我每天等着先生回来和我说话,可是先生总是很迟回来,满脸疲惫,不想多说什么。我呢?说的都是家里琐事,先生不太感兴趣,时间一长,他就常常对我爱理不理的,而我却越来越关注先生的言行和喜怒,争吵也越来越多,自己怎么也控制不了。

你有几个灵魂? 38

一个人只能有一个灵魂,可是有的人却有多个灵魂,这种可怕的裂变是一种病。

你知道我在等你吗? 42

当我们绽开笑颜却看到了别人冷眼;当我们伸出双手却握到了空气;当我们付出热情却被泼到冷水,我们开始质疑了:我还该不该微笑,该不该伸手,该不该热情?



金融危机 心理危机 46

拯救他的,是不是天上飞来一大笔资金,让他度过难关?如果有,那是一时。若金融危机持续不短的时间,他照样在地狱中煎熬。

回头是岸,岸在哪里? 49

小严平静的心湖激起了巨浪,曾经以为已经把她淡忘,曾经以为对她已经很无所谓,曾经以为非常恨她,可是,只字片语就让他思念如潮水般涌来,怎么办?

她与产后抑郁症 53

当她得知肚里的宝宝是男孩时,心像小鸟一样飞上了天空,太高兴了!但孩子出生后,好日子没过几天,圆圆感到自己出现莫名的烦躁和担忧,失眠、哭泣不离左右。

变形的执著 57

住院期间,我不断思考:要想出成绩,一定要有强壮的身体,我一定要彻底看好病。看了很多医生,都说问题不大。为什么如此痛苦,却查不出疾病?我非常苦恼,整夜无法入眠。我暗暗发誓,一定要把这病看好!

安宁缓和医疗 60

世尊(释迦牟尼)对阿难(世尊的弟弟)说:“在墨深的苍穹下,见老、病、死、苦之时,我胸臆恻荡,凛然醒悟,有一天我也会老、病、死……”

情怯 64

终于,在一个炎热的夏天,小刘无法忍受秀秀的晚归,坏心情在高温下发酵,当秀秀到家时,第一次发生了家庭暴力。震惊、恐惧、无法名状的感受刹那间包绕了秀秀,她不能相信,无法置信,电视剧里的故事变成了她的真实生活!



青苹果 68

早恋指青少年期或少年期出现的过早恋情的现象,也称“牛犊恋”。

灵魂工程师 72

江老师是教师队伍中一位优秀的高中英语老师,工作了20年,是学校的骨干力量,然而具有丰富教学经验的他也感到力不从心,有一天他走进了神经内科病房。

今夜,你入眠了吗? 76

家属刚扶他坐下,就急促地告诉我“他已经四天四夜没睡着了”。一个青壮年男性七十二小时剥夺睡眠,就可以出现幻觉,更何况是老人呢?

焦虑的她 80

有一次,当她走进放满花圈的房间时,突然感到很恐惧,又出了一身冷汗,像要快死亡一样,飞奔出房间,跑到街上,挤在人潮中。

汶川地震后的心理干预——爱心病房的故事 84

她是四川映秀镇小学的五年级学生,爱打篮球,是一名体育健将,也是一名成绩优异的学生……“我要回去找她算账!”她曾这样告诉我。

危机心理干预 89

“现场像电影一样控制不住地在我脑海中回放,我太痛苦了;没有救出他们,我没用啊。”他注意力不能集中,神思恍惚,易受惊吓,夜不能寐。

瑰宝 92

刚才孩子们天真活泼的表演深深打动了每一个人的心,为什么现在他们最亲爱的人却不赞扬他们了,难道不满也是一种爱?

童话 96

女子尖叫,恐惧、悲戚的声音响彻整条河,整个夜,却无人救援,而巨蛇也咬住了女子的大腿!

“双心”行动..... 101

睡梦中,他突然惊醒,发现隔壁床上的病人在抢救!医生和护士忙碌着,脚步不重却急促。他顿时感到阵阵紧张和害怕,头上微微出汗,心口好像又痛了起来。

从犬儒主义看抑郁..... 105

临死前是什么感觉呢?终于要解脱了!明天的化学考试不想考了,作业也许会做但也不想做了,累了……

好姑娘坏姑娘..... 108

江婷突然冒出来一句:“妈妈有时说我是坏女人。”我问为什么,她叹了口气,摇摇头没吱声。

幸福,你在哪里? 112

在她心里,以前的男友一直没有离开,他的音容笑貌经常悄悄地占据自己的脑海。虽然已经两年没有和他联系了,可他好像从来没有离开过自己。失恋的她常常一人独自黯然神伤……她总是反复问:“什么时候,我才能忘记他呢?”

彩虹总在风雨后——浅谈高考后心理..... 116

高考后,她不敢出门;而他不吃、不喝、不睡、不见人……

相爱与相守..... 120

茉莉不断地打电话查岗,不断地检查衣服和钱包,不断地盘问,两人的争吵越来越多。茉莉喋喋不休的唠叨无法自控,好像有一个心魔掌控着她。婚后仅两年,甜蜜已经被疲惫代替。更让人料想不到的是,终于有一天,她发现自己一直担心的事成真了。



注意缺陷障碍..... 124

浩浩是一只迟飞的小鸟。“在幼儿园时,老师对他也很头疼,上课不遵守纪律,小动作很多,和小朋友相处容易打架,老师布置的作业比如背儿歌、做手工等,需要我们花很大力气帮他完成。在家很调皮,不听话,有时批评他,他会发很大的脾气。”

夏天里的冬天..... 128

“有时候,工作就像一场接力赛,在奔跑的过程中,我朝向目标疾步如飞,根本顾不了其他的事。你必须爬到金字塔的顶端,想不干都不行,没有退路……可内心却很孤独”。

生命教育..... 132

“孩子,你在这儿放牛为什么?”“让牛长大!”“那牛长大了呢?”“卖钱,盖房子。”“有了房子又做什么?”“娶媳妇,生娃。”“生了娃呢?”“让他来放牛呗。”这样的生活没有意义,这样的生命没有价值——这位 14 岁少年得出了结论。

友情+同事=? 136

“我竟然讨厌原来的兄弟了,我不敢相信自己居然这样!”他边说边揪着自己的头发。

甜蜜成家..... 140

昔日初恋女友的情影就如春风吹过后的小草一般在脑海里疯长起来,思念越来越浓。他根本无法与现在的妻子在一起。

春天,他迷失在阳光里..... 144

“最近我经常听到同学窃窃私语,都在议论我,以为我听不见,其实只要是说我的坏话,我都能听到。”“不仅如此,还在我家对面楼上架了特殊的望远镜,偷看我在家做什么……”



是我,还是她? 148

夜晚,她走在亮着五彩霓虹灯的大街上,人流如潮,却看不到熟悉的脸庞,听不到熟悉的声音;在又美又大的城市里,她经常问:“这是哪里? 我该在哪里?”

神秘王国 152

他是动漫的痴迷者。他是别人眼中的“网络成瘾者”。

身不由己 156

他紧锁双眉,咬字很重,苍白的十指深深插进浓密而又凌乱的头发中。“她父母把她藏了起来,我找不到她,她给我留了封信,说‘再也不见面了’。我不相信,不相信,不相信!”

如鱼得水 160

现在我的工作需要团队合作完成。我不习惯和别人进行很多交流,所以其他成员也这样对我。我也想改变,但我经常不知道该和他们聊些什么。

如影相随 164

“我是自己思想的主人,还是奴隶?”这个问题从来没有人告诉我。

这样的疼爱要不要 168

小苏想:“打是疼,骂是爱,他在我面前这样表现,是因为我是他最亲密的人。”

心桥 172

普天之下,没有我不喜欢的人;普天之下,没有我不信任的人;普天之下,没有我不原谅的人。

畸形的爱 177

她说:“我没有心理问题,只想来谈论一个问题——爱情”。



风烛之身 云淡之心…………… 181

老李越来越紧张了,他变得不敢独自出门,害怕在路上出现意外没人抢救,晚上害怕睡觉,害怕眼睛一闭就再也不能睁开,害怕看剧情紧张的节目,担心情绪受影响导致心绞痛发生。

有多少爱可以重来…………… 185

小茹越发温柔对待小江,细心呵护如珍宝般放在手心。小江出现了怨言,他说:“小茹对我太好了,我快受不了了,我是男人,不是婴儿。”

蓝色的爱…………… 189

他曾经用各种方法不让自己洗手,不惜折磨体罚自己,可是,事与愿违,洗手的愿望愈发强烈,无法控制!洗完很多次手后弹琴才让他得到片刻的安宁和幸福。

苦难人生 也有风景…………… 192

母亲的痛苦在于她的期望与孩子疾病的客观发展规律之间有不小的落差,很难协调。苦难的人生,是否也有风景呢?





火 凤 凰

1919年5月4日,中国青年学生为“外争主权,内除国贼”而斗争,从而爆发了“五四运动”,他们“爱国、进步、民主、科学”的精神至今仍被人们推崇。时别几十年后的今天,当代的青年人又在追求什么、困惑什么呢?江凡给了我一些答案……

江凡是一个大学毕业两年的青年,初见我时,他稚气未脱的脸上有一些忐忑不安。待我们稍稍熟悉之后,他便向我敞开心扉,倾诉那缠绕在心头许久的困惑……

“我从小和妈妈一起生活,爸爸很早就离开了,对他没什么印象。妈妈对我很好,好东西总留给我,新衣服也只买给我穿,自己很节约,总是穿旧衣服,不舍得买好吃的,人也瘦。虽然她收入不多,但在她的精打细算下,我们的生活井井有条。读书时我成绩很好,而且是优秀学生干部。我认为有出息是对妈妈最好的回报,工作后多赚钱,让妈妈过好日子。可是现在……”

沉浸在回忆中的他声音有些哽咽,低着头,神情落寞,像个无助的小孩。

“两年了,我换了三次工作,做过外贸、物流、货运,至今没找到满意的单位。我自认为能力不错,可是为什么想做的工作别人总是不要我?而要我做的工作又总是那么机械、单调、乏味,没前途?妈妈为此常替我担心,我呢?心里非常内疚,总觉得对不起妈妈,觉得自己很没用。”



据统计,2009年应届毕业生600多万人。在就业大军中,除了他们还有很多其他人群,近年来在金融危机的大背景下,就业的难度更是雪上加霜。另外,青年人在此阶段还需完成从学校到社会的再适应过程,因此,如何才能找到满意的工作这一苦恼便成为当代年轻人的普遍现象。如何帮助他呢?

对此江凡是这样叙述的:“前几次在车间工作,周围同事有很多是技校生、中专生。我是大学生,和他们一起工作,心中不爽,如果这样,我为什么要念大学呢?而且工作枯燥,经常被人使唤,工资又低,真的很没劲!”

江凡的自我定位明显高于社会定位,所以他感到苦恼。

北京大学学生处专家说:“不论你是哪个院校、哪个专业,在就业前不做好自己的定位,不认清自己是很盲目的。”

就业定位的关键是职业定位。那么定位主要包括哪几方面呢?

首先是待遇定位。我们不是用钱来衡量自己,而是要把自己的期望值与自己的水平和能力相结合。很简单的一个道理,如果毕业后没有工作,生存都出问题,还如何谈发展、谈未来?受当前金融危机等因素的影响,我们更应认清形势,给自己一个合理、合适的待遇定位。

其次是地区定位。客观地讲,大城市的就业机会确实比较多,但同样就业的人数也多。高学历的人才跻身就业市场,也同样充满激烈的竞争,以致出现数十人乃至数百人争抢一个席位的现象。因此,我们不妨拓宽自己的眼界,着眼一些非主流城市或非发达地区的就业岗位。那儿有着广阔的发展空间等着年轻人去开拓。国家的有关政策也对到这些城市及地区工作的毕业生实行扶持与倾斜。

