

徐光兴 著

心理 咖啡



上海辞书出版社

徐光兴 著

心理 咖啡

上海辞书出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咖啡/徐光兴著. —上海:上海辞书出版社, 2003. 3

ISBN 7-5326-1139-6

I. 心... II. 徐... III. 心理卫生—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008657 号

责任编辑 廖健华

装帧设计 江小铎

封面设计 江小铎

心 理 咖 啡

上海辞书出版社出版

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

上海辞书出版社发行所发行 苏州市望电印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 插页 1 字数 245 000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5326-1139-6/B·33

定价: 18.20 元



前 言

西方人的休闲方式是喝咖啡,东方人的休闲方式是品茶。近年来,喝咖啡还是品茶已不分东西方人,这是东西方文化交融的结果。

咖啡是从阿拉伯世界传到西方的。在早期,咖啡是一种功能性饮料,被视作为“美酒”,也是医生用药时的配方,普通老百姓不得饮用,一直到15世纪以后才成为平民饮料。中国的茶叶,是明朝时代郑和率领庞大的舰队七度远航,数度造访红海附近的阿拉伯国家时文化交流的产物。郑和每次出访都会带中国的茶叶作礼品,向当地的统治者介绍中国人如何以茶叶招待宾客,并示范泡煮沏茶之法。这给了阿拉伯人莫大的启示:原来提神的饮料并非只局限于宗教或医疗用途,也可用来作休闲或待客的日常必需品。

咖啡与茶的功能价值有许多是暗合的,例如都能提神,但是咖啡让人兴奋,茶让人清醒;咖啡让人轻松自在,茶让人悠然神往;咖啡让人生多姿多彩,茶让人生回味无穷!

阅读本书,但愿你能产生细细品味咖啡或茶的感觉。本书实质上是心理学和文学相结合的产物,书中许多心理学知识,是通过大量的案例故事表现出来的。这些案例故事,有的是用散文、随笔的形式;有的是用小说或报告文学的笔法;也有的是用影视文学剧本的手法写成。书中在介绍心理咨询、精神卫生、性格测试和人生哲理等知识时,是想给读者这样一个启示:原来心



理学并非局限于学术研究和精神治疗等领域，也可作为人们的心理休闲和身心保健之用。一如 15 世纪阿拉伯世界的咖啡和中国的茶之效用。

正如哲人们所说的：每个人对咖啡或茶的喜好是不同的，对于煮咖啡或沏茶的过程其要求也是不同的；但是不妨从喝咖啡中研磨出个人的生活哲学，从品茶中体味出人生制造的酸、甜、苦、涩各种不同的滋味。阅读本书，相信读者能在人生心路或心灵之旅途上，点起一盏明亮的心灯，从中获得智慧的启迪以及人生的哲理。

香醇的好咖啡或者一壶好茶，如果配上好的咖啡器具或精美的中国茶具，会大大提升品尝者的快感，因为它不但带来莫大的口味享受，还会给予我们绝妙的视觉享受。上海辞书出版社的编辑同志，付出了大量的心血，精心编排了本书，并配上许多生动、精美的插图，使本书充满了新的创意和具有很强的可读性。他们的编辑工作给读者带来了阅读心理学科普知识的享受，相信本书的出版一定会受到广大读者的欢迎。

徐光兴

2003 年 2 月于华东师范大学



目 录

前言

第一辑 人生心路——案例集锦

恐怖袭击与精神创伤	3
美国“9·11”事件的启示	3
生离死别的惨案	4
案例点评	7
1. “精神创伤后的压力症”治疗	
2. 遭遇不幸事件后的自我保健	
附录:诊断标准	10
谨防“工作中毒”症	12
案例点评	14
1. “工作中毒”后的症状表现	
2. 白领阶层“工作中毒症”产生的原因	
3. 对“工作中毒症”的矫治	
办公室里的“第四种情感”	19
案例点评	21
青鸟症候群	24
案例点评	27
“逃跑”的新娘	30
案例点评	32
1. 幸福婚姻的标准	
2. 爱情与婚姻的“八字经”	



青涩的苹果	35
案例点评	36
1. “青春期危机”	
2. 优等生“呼吸困难”症	
3. 对少女荷叶的心理援助	
不能忽视的“心理离乳”期	40
案例点评	42
1. “心理离乳”是心理成熟的标志	
2. 青春期心理不成熟症候群	
3. “心理离乳”期的精神援助	
一个女孩“性创伤”的经历	47
追求梦幻般的淘金生活	
耻辱的洗脚职业	
“性”是一种报复的武器	
开始新的人生	
案例点评	52
都市中年女性的“思秋期”	55
尴尬的母子关系	
困惑的婚姻	
婚外情	
案例点评	58
年终工钱	60
案例点评	63
茶馆逸事	66
小城茶馆奇人奇事	
邂逅相逢	
“她是我的女儿”	
冲突	



相逢又分别

案例点评	78
人生的河流——音乐催眠心理分析	80
场景之一:音乐导入后,情感有点伤感	
场景之二:音乐进入催眠状态,闪现过去的时光	
场景之三:尘封的情感,在音乐中追思无限	
场景之四:进入深度催眠,生离与死别之痛	
场景之五:音乐唤醒催眠,回到人生的河流	

案例点评	91
------------	----

凶手——车祸背后的故事	93
-------------------	----

祸起萧墙

- 第一个人物:死者的丈夫
- 第二个人物:婚外情带来的妒忌感
- 第三个人物:死者的上司
- 第四个人物:一个痛苦的秘密
- 车祸心理分析之一:爱的打击
- 车祸心理分析之二:自杀或他杀
- 车祸心理分析之三:报复与反击

案例点评	117
------------	-----

婚外恋游戏	119
-------------	-----

- 第一幕:电话中的声音
- 第二幕:街上的“侦察”
- 第三幕:最后的“决战”

案例点评	122
------------	-----

微型案例咨询手记	124
----------------	-----

乳房

窥视

潜意识中的那一吻



证件恐惧症	
茶杯的去向	
“问题行为”儿童	
案例点评	139

第二辑 点亮心灯——心理自测

梦的心理分析	143
梦的心理分析训练测试	145
男人的爱,女人的爱	153
测一测:你的爱情是给予型的还是接受型的	156
笑——精神上的呵痒	158
测一测:你的笑声属于哪一种类型	160
白领人士“时间活用术”	163
测一测:你的时间管理与利用效率	167
危机与成长	172
测一测:你是否需要心理咨询	175
婚姻物语	179
第一个故事:安徒生笔下的童话	
第二个故事:新年礼物	
第三个故事:微型影视剧	
故事点评	185
童话测验:婚姻、家庭生活、性格类型	186
城市物语	191
第一场景:在上海的屋檐下	
第二场景:彼此之间如此接近又如此遥远	
第三场景:有这样一座“桥”	
测一测:你的社会人际关系	196
保护我们的大脑	200

测一测:你的脑力综合水平	204
《红楼梦》人物心理诊断	209
秦可卿玉消香殒之谜	
贾瑞遗精症的背后	
薛蟠的性嗜好异常	
晴雯的被撵和屈死	
林黛玉哀莫大于心死	
测一测:抑郁症倾向心理预诊方法	231
问卷1 抑郁症倾向自我测评表	
问卷2 抑郁症遗传危险自我测评	
常见的抑郁症状表现参考表	
《儒林外史》人物心理诊断	236
穷愁潦倒的老秀才	
一朝中举喜疯范进	
新婚烦恼的鲁小姐	
测一测:你的应激性生活事件和压力	248

第三辑 心理大观拾零

心理咨询座右铭	255
美国心理教育一瞥	258
精神分析与裸身愿望	263
眼泪	267
恐怖的少年心理——来自日本社会的教育案例剖析	269
挑战:残忍的分尸奇案	
破案:中学生杀小学生	
剖析:社会的盲点,教育的缺陷	
音“药”疗法	274
梵高的恋爱心理分析	279



被抛弃的孕妇	
娶她是最好的选择	
并不在乎世俗的婚姻	
真实的情感	
分析与点评	284
在童话的世界里	287
心理童话两篇	292
魔术大师的手杖	292
“鬼国”的微笑	296
可怜的阿丑是被拐骗到“鬼国”去的	
“让人怕商店”——让人怕的微笑	
恶有恶报,轮到老板倒霉了	
应了一句古谚:谁笑到最后谁笑得最好	
心理幽默随笔	305
透明人会出现吗	305
“圣诞节”是不是基督的誕生日	306
世界上最早的征婚广告始于何时	307
猫型性格和狗型性格	308
现代心理教育寓言	311
寓言之一:我们应该如何办学校	311
寓言之二:老师应该如何教孩子	313
寓言之三:做父母的应该如何“护”孩子	315
寓言之四:教师和家长应如何评价孩子	318
基因革命带来的心理危机	323

第一辑 人生心路

——案例集锦





恐怖袭击与精神创伤

美国“9·11”事件的启示

2001年美国东部时间9月11日上午,美国遭遇了世纪初最严重的恐怖袭击事件。被美国人引以自豪的纽约市最高建筑——世贸中心的两座大楼相继坍塌,熊熊的火焰、滚滚的浓烟、遮天蔽日的灰烬,使整座城市陷入一片恐慌之中。与此同时,在美国首都华盛顿,五角大楼、国务院和国会附近地点也相继发生爆炸事件和大火,恐怖和紧张的气氛笼罩了整个美国。惨烈的爆炸和巨大的伤亡,震惊了全世界,也强烈地冲击了美国人的心灵。

世界的著名建筑和巨大的物质财富毁于一旦诚然使人惋惜;而成千上万人命的牺牲更是令人痛心不已。恐怖袭击事件所造成的灾难是肉眼可见的,而人所遭受的精神创伤却是无形的。从不寒而栗的恐怖事件中幸存下来的人,必然会蒙受重大的心理创伤。又由于这些被害者的诉说和痛苦的回忆,使得周围的人也感到一种悲惨和抑郁的气氛,或者产生恐惧的情绪,我们在心理学上将这种现象称之为心理创伤后一种环境气氛方面的“接触感染”。

恐怖袭击、劫机、沉船和撞车等突发事件,以及地震、洪水和火灾等自然灾害,对于没有危机意识,生活在歌舞升平的和平日子里的人冲击性最大,许多人的精神会在一瞬间里崩溃。灾难发生时一些人被封闭在废墟和瓦砾堆等狭小的空间里,处于孤立



无援的状态中，一瞬的恐怖之中，生命就会消逝；周围熟悉和不熟悉的人断肢残足，受伤的人尖利惨叫，歇斯底里的哭声，使目击者和幸存者浑身僵硬，沮丧绝望。在以后进入医院护理的日子里，有些幸存者会出现无言、没有反应、丧失记忆、乏力、战栗、睡眠困难等现象。

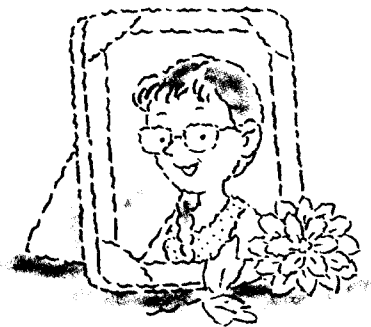
在以前，这种心理症状在英国被称之为“精神崩溃症”（mental breakdown）。当初，英国的医学心理学家认为这种“精神崩溃”是由于身体原因所造成的。他们在诊断中指出，由于炸弹的爆裂，火光和烟雾的冲击，以及废墟的倒塌，造成不可避免的“脑震荡”，引发了神经系统的障碍。他们还把上述这些心理症状定名为“炸弹冲击症”，而且不承认这是心理学方面的“精神创伤”。直到 20 世纪 80 年代，因突发事件或灾难所造成的精神创伤形成一种心理上不可避免的“后遗症”，才得到精神医学界的认可。美国的精神医学学会根据心理外伤的特征及其临床症状候群的表现样式，将它正式定名为“精神创伤后的压力症”（Posttraumatic Stress Disorder, 简称 PTSD）。这一心理症状的临床表现为四十年前欧洲各国医学界人士所描述的“精神崩溃”或精神外伤性的神经症，两者的症状表现是一致的。

生离死别的惨案

在我们的现实社会中，这种遭受恐怖袭击而引发的“精神创伤”案例也时有发生。有一位男青年是科技工作者，他的未婚妻是一位记者，他们在遭到一次不幸的恐怖袭击事件后，惨痛地永远生离死别了。这位幸存的男青年在饱受“精神创伤后的压力症”的困扰之后，经过心理治疗才走出精神的阴影。下



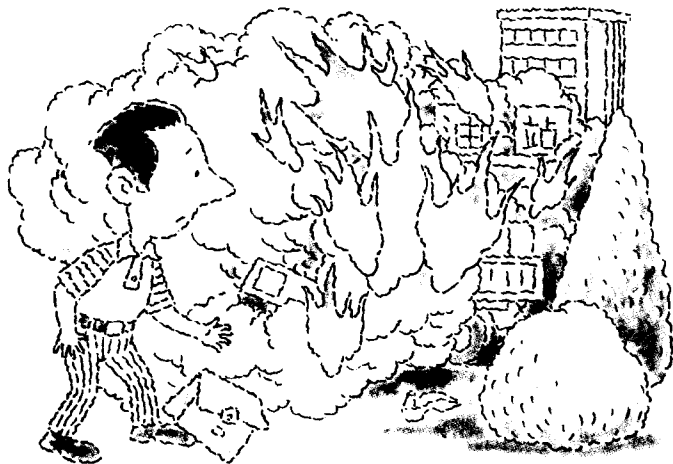
面是他叙述的个人遭遇到的案例。



我喜欢春天,准备在这年五月迎娶我的新娘。记得那天是星期天,阳光出奇的好,照在人身上温暖而惬意。原本说好了这天和未

婚妻小馨去拍结婚照的,但因身为记者的她临时接到一个采访任务,要去市重点中学采访一位优秀教师,所以我们商量以工作为重,我先陪她去采访,然后再去照相。

小馨是可爱而又美丽的,她在大学毕业时,拒绝了其他的追求者,不顾父母的阻拦,离开繁华的大上海,毅然和我一起回到我土生土长的苏北老城。她没有南方姑娘的娇气,努力地耕耘着



AN LI JIN



她的事业。作为一名电台记者,上班第一年,她的发稿量就列居全台第一,她说要和已是市委宣传部骨干的我比翼齐飞。小馨又有着一般南方姑娘的精致与细腻,她给我母亲织了毛衣,为我坐月子的嫂子炖了一大锅当归鸡汤,还将我们的新居布置得温馨而舒适。不光是我本人,我的家人、同事和朋友,都为我能拥有这样一个新娘而感到高兴。

我和小馨热烈地相爱,在甜蜜中谁会想到不幸的降临呢?那天上午,快到小馨要采访的那所学校时,我们突然看见一辆行迹可疑、仓皇而逃的大卡车从不远处的路坡上风驰电掣般地向我们这边高速驶来,后面还响起尖利的拉着警笛的警车追踪之声。后来,我才知道这是一伙抢劫犯,他们抢劫了一家银行后,被警察发现,便仓皇逃窜。歹徒的大卡车眼看就要撞上我们了,说时迟,那时快,小馨大叫一声,在我还没有反应过来的情况下,她一把把一个正在校门口玩耍的孩子推走,就在这时,那辆大卡车飞速碾来,孩子已被推到一边,但小馨不知是衣服,还是身体本身被卡车挂住了,也随着卡车继续前冲……

我想我当时在这一刻肯定是呆了或者是傻了,我就看着卡车带着我的未婚妻小馨撞进了路旁的油站……在火光中,我已看不见小馨,等我找到她时,我不能相信这个面目全非的“焦炭”会是我那美丽的未婚妻……

之后,我走过了一段人不人鬼不鬼的日子。我把自己关在我和小馨准备结婚的新房里,整整有一个星期不吃不喝,我在深深地自责,如果是我去救那个孩子,小馨就不会死,如果我能及时救她,她也不会死。有很长的一段时间,我怕见卡车,怕见火,怕听广播,甚至怕见春天里明媚的阳光,只要是和小馨有关的一切,我都无法接受。那段时间我觉得我的整个精神都已崩溃了,