

WEI ZI HE CAI

为自己喝彩

东子心理咨询手记

70多则咨询手记
助你完成心理体检
远离心理疾患
拥有心灵和精神的自在、充实和幸福。

搭上心理健康快车



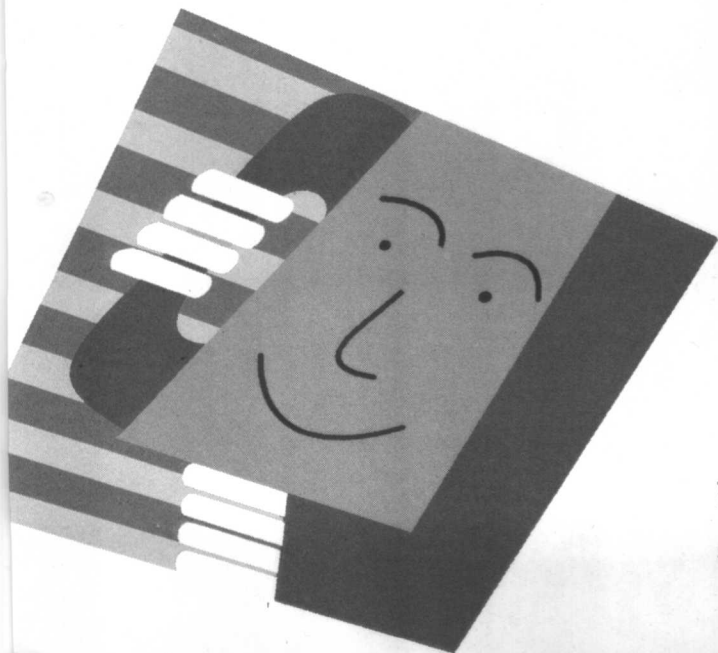
范景宇 姜福玉 著

漓江出版社

WEI ZI JI HE CAN 为自己喝彩

东子心理咨询手记

搭上心理健康快车



范景宇 姜福玉 著

漓江出版社

目 录

成长篇 (22 则)

1 / 半夜频入厕的女孩

临近考试,这个女孩子因为焦虑竟在半夜频繁地上厕所……

6 / 赌桌上,他迷失自我

赌博一旦成瘾,甚至演变成为病态,则将严重危害身心……

11 / 儿子每天早晨要生病

孩子每天在固定的时间“生病”,却原来是学校恐怖症在作怪……

14 / 孩子使我没有自信

一个幼教专业毕业的优秀女孩子,满怀激情地站在一群不谙世事、天真无邪的孩子面前,竟然紧张不安连连出错,以致从此找不到自信……

19 / 都是加分惹的祸

父母为了孩子考上重点中学,千方百计给孩子弄来了加分的“奖励”。孩子如愿读了重点学校,却因为这不该得的10分,背上了沉重的思想包袱……

24 / 家有淘气小女

一个小女孩,淘气得每天上房揭瓦,气得保姆罢工,害得家长操心不已……

29 / 捐助捐出的错

接受他人的帮助往往会给接受帮助的人造成心理压力,尤其对于自尊心较强的人来说,被别人同情和怜悯更是一件沉重的事……

33 / 其实我不想撒谎

她面对自己的谎言,一直在深深地自责,在和那个说谎的自我作斗争,却又控制不住继续去说谎……

38 / 流失的花季

一个花季少年是怎样一步步走向精神分裂,又是怎样在心理疾患的阴影

中苦苦挣扎终不得解脱……

44 / 别让自卑蒙住双眼

抱着自卑的心态审视自己，会看到一个一无是处的自我……

50 / 接受失败 ≠ 承认无能

接受失败不等于承认无能，不要因为失败而否定自己的优秀……

55 / 妈妈，我们要走了

面对父母的粗暴教育，弱小的孩子忍无可忍选择了离家出走……

61 / 是儿错还是母过

如果父母的教育观念存在问题，当问题出现了，父母最先考虑的应该是，究竟是儿错还是母过……

64 / 儿子不可救药了

即便所有的人都否定自己的孩子，做父母的也要对孩子表示欣赏。如果连父母都认为孩子无可救药了，那孩子的一生就真的完了……

69 / 抑郁作怪好女变坏

当平日乖巧的孩子突然变得脾气暴躁，千万不要认为孩子变坏了、不听话了。很多时候，正是抑郁等心理疾患引发其情绪的波动……

73 / 她在虚荣中迷失自我

把握得当，虚荣心可促人奋进。过度追求虚华，在虚荣中迷失自我，则会导致心理的扭曲……

79 / 母爱，难以承受之重

当母爱变成一副枷锁，会阻碍孩子的健康成长。身为母亲，赋予孩子的爱要理智……

84 / 勿忽视孩子的心理环境

很少有人注意，除了给孩子创建一个优越的物质环境以外，还要有一个良好的心理成长环境……

89 / 大汉缘何胆小如鼠

心灵怯弱，身体再健壮高大也无法衍生出坚毅，不当教育在大汉的心里埋下了懦弱的种子……

96 / 从茧中的蛹到展翅的蝶

从未感受过亲情温暖的心灵，裹进了自织的茧中，渐渐形成了自闭心理，回避着世间的冷暖……

100 / 我要重新选择母亲

母亲给了孩子生命，可是，孩子在绝望中渴望重新选择母亲……

104 / 美少女何以贪吃成瘾

人饿了要吃东西，可是，吃有时也会成为一种病态……

情感篇 (18 则)

111 / 本分女孩为何“越轨”

一个年轻、本分的女孩子，在注视异性的时候，视线总是不受控制地投向对方的敏感部位……

115 / 叫声“爸妈”咋这么难

21 岁的她多年来一直难于开口叫一声“爸妈”……

119 / 如何面对歹意哥哥

本是同胞兄长，却对妹妹有了邪念。她如何面对暴戾而邪恶的哥哥……

124 / 怎样走出丧夫之痛

相伴多年的丈夫去世，解除痛苦的最好办法不是逃避，而是直面伤悲……

127 / 睡梦中我被“强暴”了

半夜里，熟睡中被人强暴而不自知，这是不可能存在的事实。她却始终认为自己在睡梦中被“强暴”了……

130 / 网友多多，真情几许

纵然有很多的网上朋友，他依旧消除不了孤独，越发找不到真情……

135 / 暗恋，在师生之间

在一个雨天的课堂上，语文老师温暖的手和她冰凉的手相碰，从而在她少女的心海中掀起了涟漪……

140 / 一条虫子引发的噩梦

童年的记忆中有一条可怕的虫子，这条虫子引发的噩梦揪扰了她多年，乃至影响到她的婚恋幸福……

146 / “讨好”讨不来真情

为了获得周围人的友情，她低声下气极力讨好别人。她不知道，真情不是靠讨好“讨”来的……

150 / 你不是一个坏女孩

许多人在小的时候，都有过玩性游戏的经历。她将此视作罪恶，认为自

己不再“清白”……

154 / 亲情被金钱淹没了

面对亲人无法满足的金钱索求，她感到痛苦和无奈……

158 / 貌丑才高亦美丽

因为丑，她失去了许多成功的机会；因为丑，她比别人更多地遭遇碰壁和被人拒绝……

163 / 如何走出往日经历

过去人际关系的紧张使她形成了自卑、封闭的心理，面对新朋旧友，她没有勇气走近……

170 / 心理阴影缘于姨夫一吻

喝醉酒的姨夫不知是有意还是不觉，竟然拥吻了她。从此快乐单纯的她陷入到浓重的心理阴影中……

175 / 最亲的人伤我最重

她因身体有缺陷而生活在黑暗中，爷爷给了她无尽的关爱。弥留的爷爷道出了隐情后，造成她一生的苦难……

181 / 冷漠中还能靠近谁

她想找一个人分享快乐或倾听她的心事，翻着通讯录，竟找不到一个可以让心灵靠近的人……

185 / 狱中怎报父母恩

他终于在多次行恶之后锒铛入狱，在整个世界变得一片黑暗的时候，他开始为无法报答养父母的养育之恩而忏悔和自责……

189 / 不是所有的思念都有泪

母亲去世了，她整日思念着母亲。而爷爷奶奶爸爸似乎很快就忘记了母亲，他们没有眼泪……

心 惑 篇 (35 则)

195 / 不做贼为何心虚

人不做贼也有心虚的时候。当人们喊着东西找不到的时候，她就感到不安和恐慌……

201 / 报恩却成了包袱

为了报答救命之恩，他将恩人接到自己的家里，供吃供住还拿了钱帮他

创业，可是这种帮助从此就没有了头……

204 / 从司机到经理何其难

原本是为经理开车的司机，一朝竟成了有司机的经理。升迁本是好事，可他为此焦虑不已……

208 / 姑娘，你不可太偏执

在她眼里，身边的人都是那么自私，不会顾及别人的悲与乐，没有人真正爱她、关心她，所以她也不肯付出自己的真诚……

211 / 过于要强是自卑

因为对自我的要求过高，他时常感到焦虑，而焦虑的背后，是深藏在内心深处自卑……

214 / 花季少女缘何自虐

面对妹妹的优秀，心理极不平衡的她，选择了在诅咒妹妹的快意中寻求发泄……

221 / 她的眼神咋不听使唤

同学嘲讽的眼神使她产生了视线恐怖，从而失去了注视所有人的眼睛的信心和勇气……

223 / 她真的是轻浮女人吗

她年近半百，却总喜欢打扮成小姑娘样，大家都说她轻浮……

227 / 掏耳引发的强迫症

只要一看到别人掏耳朵，他就立马要掏自己的耳朵，否则就会寝食难安，而且还总想掏别人的耳朵……

231 / 苦恼人的“笑”

只要见到有人笑，他就会不由自主地跟着笑起来。他总是在心里强烈克制自己不要笑，笑于他来说，真是比哭还难受……

234 / 困苦中要笑面人生

半夜遭袭，从此苦难伴随在她的左右。噩梦般的经历将她推至无边的黑暗中，她不知道该如何走完这一生……

239 / 老局长为何总打女儿

她从小挨父亲的打，直到成年成家，依旧时常遭到打骂，哪怕跪下来求父亲……

247 / 美了容颜苦了心灵

因为不满足于自己平平的相貌，她频频整容。容颜美丽了，可她的心却

由此受到了更深的折磨……

252 / 女教师走过八年高考

她走过八年高考路，却翻不过人生中新的苦痛堆起的山……

259 / 疲惫的白领族

一个女人在试图完美地充当职员、领导、妻子、母亲、家庭主妇等多面角色，女强人综合征缠上了白领一族……

264 / 其实你很富有

她说，她什么也没有，其实她很富有，只是她看不到自己拥有的财富……

267 / 锁门还是锁心

小的时候，他由于没有锁门而失窃，从此锁门成了天大的事，出门时总要多一遍又一遍地检查门是否锁好……

270 / 网络网走了他的心

从好奇到痴迷到置身网络无法自拔，网络像一个魔鬼扼住了他的咽喉……

276 / 为自己喝彩

一个在苦难中不断前进和奋斗的女孩子，让自卑压得消沉至极。其实，为别人喝彩的同时，不要忘了为自己喝彩……

281 / 我咋总跟别人过不去

在家里她惹父母生气，以至于父母让她滚远点；在学校，她和同学处不来，以至于没人和她交往……

285 / 怎样选择不后悔

面对更好的发展空间，为了家庭、孩子，她权衡再三终于放弃。可是，她总是牵挂放弃了的那条路上的风景……

289 / 软弱时，困难是一座山

上学，因处理不好和同学的关系而辍学；学徒，听不了师傅的责骂而放弃；参军，到了部队竟也无法适应……

294 / 天上怎会掉“馅饼”

任何骗术再高明、骗局再周密，都会有漏洞，那毕竟只是编造出来的谎言……

299 / 他为何总看姑娘的脸

看她第一眼的时候，他的视线几乎没在她的脸上停留。后来“看她”竟成了他每天必做的欲罢不能“功课”……

304 / 初涉职场，全新自我

莘莘学子，走出学校，置身于与学校完全不同的环境中，有多少事情需要我们去适应……

308 / 妹妹怎么乐不起来了

18岁的妹妹在掌声和赞美声中长大，每天快乐得如一只小燕子。上了重点中学后，她竟一反常态，郁郁寡欢……

313 / 三十未立，怨谁？！

作为一个男人，他甚至连自己都养活不了，竟靠老娘的退休金生活……

318 / 心若在，梦就在

走出学校，四顾竟一派茫然，他找不到方向……

322 / 30岁的老婆像娃娃

看卡通、玩玩具、穿娃娃装……这是一个30岁的女人热衷的事。早已为人妻的她不愿意长大……

327 / 化妆成瘾也是病

化妆对于她来说，就如水对于生命那么重要。不化妆，她竟什么都干不了……

332 / 恐惧失贞的少女心病

炎热的夏天，她总觉得自己身上有异味，无论怎么洗都消除不掉，她把这归结为自己不是处女……

337 / 好男儿因何嗜哭成性

一个大老爷们拿哭不当回事，常常莫名地伤感，悲春悯秋，泪水涟涟，被人戏称为“林妹妹”……

341 / 她咋越看自己越丑

她认为自己很丑，而且随着年龄的增长，她还在不断地发现自己的“丑陋”之处……

345 / 自残，为求心灵解脱

她接受不了别人比自己强的现实，从毁坏别人的东西到自我摧残，她以此获得心灵的解脱……

351 / 请不要把秘密告诉我

朋友出于信任把秘密告诉她，可是这秘密成了她心头的重负，不再是昔日的“开心果”……

成长篇

半夜频入厕的女孩

迎着清晨的阳光，我踏进办公大楼，打开办公室的门，刚要往里走，却发现地上躺着一封信，显然是从门缝塞进来的。我弯腰拾起并迅速打开它，信的内容很简单：“东子老师，您好！大约两个月前我来找过您，由于当时您办公室里有很多人，我又很紧张，所以您让我回去，将自己的情况详细地写下来给您。回来后我几次提笔又几次中断，我实在不知该怎样描述我心中的烦躁和苦闷。这些天我一直在经受着炼狱般的精神煎熬，可我没有勇气再去找您，您如果有时间，求您给我打个电话好吗？我等着您！”落款是一个女孩子的名字“丽萍”。

大脑中模模糊糊凸现出两个月前那个自称是大二学生的女孩的面容，于是拿起电话拨了信中留下的电话号码。电话刚一接通，那边立即有人拿起，一个女孩子怯生生地问：“是东子老师吗？”

“是我。”

“太好了！真没想到您这么快就打电话来了，我已做好等一天的准备了。”

“谢谢你对东子的信任，有什么事需要交流，你就说吧。”

“我觉得我患上了强迫症，感觉太痛苦了……”

“有什么具体症状吗？”

“夜里我总是一遍遍地去厕所，并不是身体有要方便的反应，大部分时间是进厕所转一圈又回来。躺下后又想去，如果产生去厕所的念头后不起身，就无法安心睡觉。每天夜里都要折腾这么几次，直到筋疲力尽困倦至极才昏昏睡去。我查过心理学方面的资料，像我这种症状属于强迫症。因此我很害怕，可是越害怕，夜里折腾得越厉害，我真不知该怎么办！”

“你是从什么时候开始有这种行为的？最初产生这种行为时心里在想什么？你好好回忆一下，尽可能说详细些。”

“大约是大一下学期，那时快进行期中考试了。我心里一直很紧张，生怕考试考不好。晚上睡觉时脑子里总在想着考试的事，想到自己有许多知识还没有掌握，好多方面没有复习，我心里就很着急，常常在黑暗中坐起来，甚至在地上走动。有一次我刚一坐起，邻铺的舍友问我：‘你去厕所吗？’我不知所措，顺嘴嗯了一下。她说：‘咱俩一起去吧。’于是我稀里糊涂就跟她去了。”

“去厕所的过程中，我脑子里一点也没有想考试的事，也就没有紧张不安了。回到寝舍躺在床上，脑子里又开始想：万一自己考不及格怎么办？万一有许多题自己不会答怎么办？不安到了极点，脑子里下意识地产生去厕所的念头，仿佛借去厕所来逃避对考试的恐惧，于是就立马下地去厕所。我发现只要一想到去厕所，马上就不紧张了，对考试的焦虑情绪也随即减轻了。”

“就这样我每天夜里都睡不安稳，好不容易挨过了考试。考试结果并不像我想的那么糟，成绩公布后，我一下子安稳下来，晚上再也不总想着去厕所了。可是好景不长，很快期末考试一天天临近，我的老毛病又犯了。结果那次考试考得很不理想，我怀着沮丧灰暗的心情升入了大二。”

“初升入大二时，夜里上厕所的症状很轻，只是在考前一个星期的时间里较严重。可自从上学期期中考试，我出现一门不及格后，症状开始加重，尤其这几个月以来不论是考前还是平日里，我都无法安心休息，几乎每天夜里都要折腾几次。睡前我总告诉自

己别想那么多，赶紧睡觉，可是只要一有上厕所的念头，就必须起身去转一圈，若压抑着坚持不去，那这一夜就别想再睡了。再这样下去，我非垮了不可……”

听了丽萍的简单陈述，可以肯定她确实患上了强迫症，产生这种症状的根源是考试焦虑。要消除她的强迫行为，首先要消除她对考试乃至对学习的焦虑。

我建议她回忆一下自上学以来各个阶段的心理感受，以便从中寻找她产生考试焦虑的原因。

“小学时，我的成绩非常好，几乎每次考试都是班里的第一名，所有熟悉的人都认为我聪明。那时候我从来不害怕考试，甚至总盼着考试，因为只有通过考试才能验证我的聪明和我的成绩。上了初中，我的数学老师喜欢在课间给我们几个学习较好的同学出一些稍难的题目，并以解题的速度作为评判同学们聪明与否的标准。大部分时间我表现得都很积极，常常第一个做出正确答案，老师也多次表扬我，肯定我头脑聪明。但有那么几次我落后于别人，当老师夸别的同学聪明时，我就怀疑自己是否不够聪明。这样的次数多了，我的怀疑也就加剧了。升入高中以后，这种怀疑越来越重。尤其哥哥不止一次地对我说，上了高中后，女生成绩往往不及男生好，他希望我多努力，不至于让男生甩在后面。当时哥哥正在重点大学读书，平日里我崇拜他，因而他的话对我作用很大。其实哥哥说这话只是提醒我不要放松，而要加倍努力。但我只领会了一个意思，那就是女生到了高中就会不及男生成绩好，也就是说女生比男生笨。这个论断使我非常紧张，联想到初中时对自己聪明与否的评判，我更加不安起来。

“为此，我开始拼命地学习，为的是以勤补拙，不至于被男生甩在后面。在这种情况下，高一、高二时我的成绩一直名列前茅。但是我为此付出了很大的代价：由于长期伏案学习，我的眼睛近视了，戴上了厚厚的眼镜，而且患上了肩周炎、颈椎病。这些不仅给我带来了生理上的痛苦，还极大地挫伤了我的学习积极性，影

响着我对自己的信心。我开始厌恶学习，害怕考试，上课走神，考试时头脑一片空白。这种状况持续到最后，我竟强迫自己不听课。

“那是一种怎样的煎熬呀，好在我一直安慰自己：坚持到考上大学，一切都会好的。在这种信念的支撑下，我疲惫地应付着不间断的大考小考，应付着做不完的习题。那时候我是多么希望高中生活赶快结束啊，可我又非常惧怕高考，我能顺利通过那一关吗？”

“我不知道自己是怎样熬过来的，凭着自己扎实的基础，我终于走进了大学校园，然而并不轻松的大学生活并没能使我摆脱这一切。相反，对考试的畏惧竟使我的强迫意念越来越强，不仅时常强迫自己不听课，而且在考前总想去厕所，考试中总觉得有东西掉到了地上。现在发展到这种状况，我有一种想死的冲动。”

通过交谈、回忆，我基本找准了她的病根。

“丽萍，可以说你是一个素质不错的学生，之所以对考试产生焦虑，是因为你的不自信。这种不自信的产生，一方面归咎于初中时拿做题快慢衡量自己聪明与否的行为；一方面归咎于高中时女生比男生笨的错误思想。正是因为对自己产生了不自信，必给自己施加心理压力，同时对考试产生畏惧。考前极度的焦虑不安必会影响自己真实水平的发挥，不理想的考试结果反过来进一步加深了你对自己不聪明的印记，从而更加不自信。这样形成了恶性循环，久而久之，使自己终日处于焦虑状态。焦虑不安的情绪积蓄到了极限，为了疏散、减缓这种焦虑，你就不自觉中采用了不停地上厕所这条途径。

“由此看来，树立自信是消除考试焦虑和强迫症状的关键。其实你的学习成绩并不差，你的智商相对其他同学来讲也不低，只是因为过度焦虑，影响了真实水平的发挥，导致考试失利。我们应该看到，考试只是对自己平日学习的一种检验，一次考试的分数说明不了一个人整体的学习情况，更代表不了一个人的整体素质。随着教育制度的完善，人们会越来越淡化考试、淡化分数。作

为学生更应该对考试持一种豁达的态度，在考前有意识地放松心情，告诉自己学到知识是目的，诸如考试之类的不必太在意。不及格也并不可怕，只要努力，补考及格，并不影响升级、毕业。”

运用认知领悟疗法引导她消除对考试的不正确认识的同时，我在电话中教她对自己进行放松训练，使自己能够在紧张情绪中渐渐平静下来，不再体验到焦虑。

针对失眠和半夜频繁去厕所的症状，我教她对自己进行暗示疗法和催眠疗法。比如在睡前，闭上眼睛，在心里不停地默想：“我现在躺在床上，非常舒服……我的呼吸很轻松，很平稳……我的杂念一点点消失……我的心情很平静……我感到困了……我该睡了……”逐渐使自己安心入睡。

我想，只要从根源上将引发其焦虑的思想消除掉，再辅之以松弛、催眠等疗法，丽萍的症状定会逐渐减轻并彻底消失。

几个月后，丽萍打来电话，她说自上次交流后，按照我的指导，她基本上能够抑制焦虑不安的情绪。但最近，随着期末考试的临近，她又不自觉地开始紧张不安，尤其到了晚上，同学们都在宿舍里打着灯复习到很晚才休息，她又开始频繁地上厕所，闹得不仅自己休息不好，而且影响了同学们的学习。

我告诉她任何一种心理症状的治疗都会经历一个反复的过程，当最初引发焦虑情绪和强迫意念的环境、事物再次出现，几近消失的症状复发甚至加重都是正常的，不必担忧和失望，更不应加重心理负担，认为自己无可救药。保持自信和一个平和的心境很重要，只要放下思想包袱，勇敢地去面对考试，并且不要对考试抱有过高期望，相信焦虑会自动减轻。

我建议她在睡前多进行体育锻炼，积极调节神经，改善睡眠状况，同时不间断地对自己进行暗示，以增强自己战胜焦虑的信心。

考试的前几天，丽萍每天都要给我打电话，以期用我的鼓励和安慰战胜内心的不安。终于考试结束了，几天后丽萍高兴地告

诉我，这一次考试她没有不及格的科目！

考试全部及格的事实一下子增强了丽萍的自信，她第一次从内心真正感到考试不可怕，所有的焦虑、紧张全部烟消云散了。新学期开始了，丽萍再也不在半夜三更一遍一遍地上厕所了。

赌桌上，他迷失自我

陈栋嗜赌，这在他就读的那所大学里是有名的。因为赌博上瘾严重影响了学业，并为学校管理工作带来了严重的不良影响，所以学校对陈栋作出了劝退的决定。

说起走上赌博之路的经历，陈栋后悔莫及。

最初接触赌，还是上中学的时候。那时候，同学们喜欢在课余时间玩“狼背猪”的游戏，就是用棍子在泥地上横着画5道直线，竖着画5道直线，然后摆上两个大石子当狼，摆上若干个小石子当猪，持狼子的一方想办法把猪吃掉，就算胜利，而持猪子的一方则想办法把狼围死，就为胜方。陈栋对此非常着迷，玩得也很老到，渐渐地在同学当中有了一点小小的名气。不知是谁起的头，同学们开始喜欢说：“不服呀？不服找陈栋下一盘狼背猪，赢了算你有水平，我就服你！”于是就不断有同学找陈栋比试。久了，陈栋就有些腻了，他不想浪费时间给那些找他比试的同学以展示自我的机会。于是，也许是为了增加点刺激，他总在摆子前问对方：“我们赌点啥？”大家都处于年少气盛、追求新奇的年龄，因此为这一游戏下赌注一时成了同学们下课后的热点。在同学当中属于高水平的陈栋源源不断地赢来橡皮、钢笔和各种零食，他尝到了赌的乐趣。

可惜没过多久，班主任严厉制止了这种游戏，陈栋被迫放弃

了向更高的“成功”攀登的计划。但，他心中因狼背猪唤起的赌的兴奋并没有由此消失。在学校之外，只要有机会，他就会拉着身边的人玩游戏，当然总要赌点什么，即使是他最喜欢玩的象棋，他也开始要求和他玩的人下点赌注，否则就免战。

一晃上高中、考大学，这期间陈栋心里一直隐隐作痒，尤其在上高中时，趁假期他学会了打麻将，没事时总和家里人凑个手，而每次没等玩尽兴，父母就催着他下桌，生怕他上瘾耽误了学习。因此，陈栋心里那点兴奋越积越多，总想找着各种机会发泄一下。高三暑假，陈栋躲到同学家里，玩了整整一个假期的麻将，用他的话说是豪赌了一把。只是他们的赌注不是钱，因为几个人口袋里都没有多少钱，他们用扑克牌做赌资，谁的扑克牌都输完了，谁就请大家吃雪糕。那个假期陈栋过足了瘾。

转眼上了大学，离开了父母的监管，更没有紧张的学习压力，陈栋仿佛一匹脱缰的野马，经过一个假期的热战，在心里不断膨胀的赌瘾开始疯狂地揪扰着他，很快他就和一帮和他有共同爱好的同学打成了一片。应该说，他的赌徒生涯是从这时候真正开始的，因为从这时起他的赌资才真正是实实在在的钞票。

有了钱的诱惑，陈栋的赌瘾越来越大，从开始有所忌讳地在双休日三五成群地躲在宿舍里玩，发展到旷课到校外无所顾忌地玩。从玩扑克牌到打麻将再到掷色子，陈栋对那些可用来赌博的游戏无所不通，而且玩得很精。但，俗话说强中自有强中手，在赢来输往中，陈栋渐渐入不敷出，父母寄来的生活费、学杂费就这样在一声声吆喝中进了别人的腰包，让陈栋饱尝了把钱一张张装进自己口袋又一张张流走的痛楚和刺激。随着口袋里的钱一次次减少，催促陈栋往赌桌上坐的动力不再是那种对赌博的自然向往，而是要把输掉的钱赢回来的咬牙切齿的决心。可是，仿佛是沾了晦气，他很难有“满堂彩”的时候，要么输得一塌糊涂，要么好不容易赢了点钱又在下一次赌博中输掉。

陈栋感觉到自己的生活越来越窘迫，在啃着馒头就咸菜的时

候，他警告过自己：不能再赌了！可是，只要那帮赌友一声召唤，他的腿就不听自己的指挥，拖着他的身体又坐到了赌桌前。而且每次输了，他总安慰自己：“下次肯定能赢回来。”抱着这样的幻想，他没有一点决心离开那帮赌友和那让自己留恋的赌桌。

一年很快过去了，期末考试中，陈栋有两科不及格，并因为连续旷课受到了点名批评。这一连串的打击让陈栋有所警醒，细想一年来自己的生活，他心里有了愧疚，不知该怎样向父母交代。好在父母没有细问，甚至看到他因为极度缺乏睡眠和营养而显得苍白无血色的脸后，开始充满疼爱的为他补养身体，并嘱咐他要注意休息，而且在开学的时候，增加了生活费。

感受到父母关爱的陈栋下决心要改变一下自己，好好把握学习时间。假期在家的时间，他成功地遏止了自己找老同学打麻将的欲望，安心在家里补课。这一进步给了陈栋极大的信心，他相信回到学校后他也会很好地管住自己。可是，事与愿违，回到学校不到两天，陈栋就又和那几个人坐在了一起。接下来的日子里，陈栋一边骂着自己，一边却不分白天黑夜地贪战在赌桌前。这使他感到很痛苦，常常在一次通宵达旦的狂赌之后，陷入深深的自责之中，却又带着不甘服输的心理再次加入那个行列。

陈栋惊恐地发现自己真的陷入到一个永远也无法填满的欲望的沟壑中，当他意识到要戒掉赌瘾很难的时候，他索性放纵自己沉沦下去。因此，有一段时间陈栋过得昏天暗地。

这样没有节制狂赌的结果是，即使每天只吃馒头就咸菜也无法维持生活，于是陈栋开始四处借钱，很快他就债台高筑，不得不拆了东墙补西墙，整天被债主追着屁股，又到处寻找支援者。时间一长，没有人愿意把钱借给他了，见了他都躲着绕着走。陈栋也瞧不起自己，可是他就是管不住自己的手，一天不摸牌，这一天心情就很糟糕，什么也干不下去，坐着站着都很烦躁，见了谁都想发脾气。只要他一个人呆着，心里想的一件事就是赌，就连晚上做梦都是这些内容，有几次说梦话喊着和了，惹得同寝室的