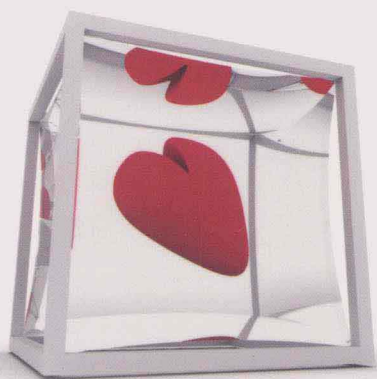


心身 复苏之路

——抑郁、焦虑背后的故事

易非易 / 著



笔者用**道德分析模式**

来解决临床中所遇到的抑郁或焦虑障碍

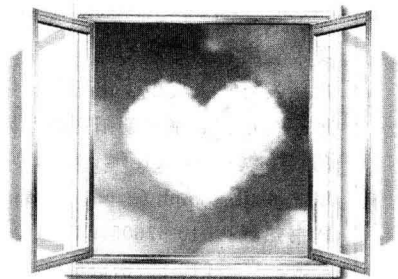
并把**道德意识**的强化融入到治疗中

道德不但是一种力量，甚至也是一种很好的药物

心身 复苏之路

——抑郁、焦虑背后的故事

易非易 著



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

心身复苏之路:抑郁、焦虑背后的故事/郭海涛著. —北京:
人民卫生出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-117-16836-6

I. ①心… II. ①郭… III. ①抑郁症-诊疗-普及读物
②焦虑-诊疗-普及读物 IV. ①R749. 4-49②R749. 7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 035331 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

心身复苏之路——抑郁、焦虑背后的故事

著 者: 易非易

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 14

字 数: 236 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

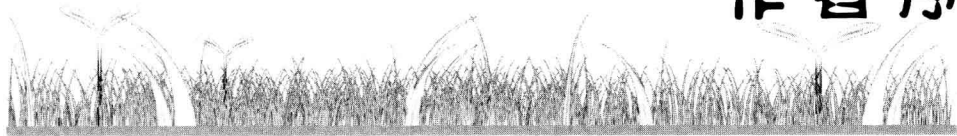
标准书号: ISBN 978-7-117-16836-6/R·16837

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)

作者序



18年前,还在读书的时候,我接触了心身医学这个概念,知道了心身医学是当代新兴的医学科学体系的重要组成部分,是研究精神和躯体的相互关系的一个医学科学分支。关于心身医学的基本概念有狭义和广义两种:狭义的心身医学,主要研究心身疾病的病因、病理、临床表现,以及诊治和预防的学科;广义的心身医学是研究人类和疾病斗争中一切心身相关的现象,涉及医学、生物学、心理学、教育学、社会学等多种学科。

心身医学近三十年来虽然在国际上有蓬勃发展,但十几年前,我们国内的医院,独立的心身医学科还是闻所未闻的新鲜专科,医学模式仍旧是以生物医学作为主体,心身医学所倡导的生物、心理、社会医学模式依然处于胎动状态,并未显山露水,彰显其色。

对概念的了然于胸,不见得就能把所学知识灵活地运用于临床。我的冲动更多是建立在本科所学的专业上。中医学本身所具有的心身医学特质,曾经让我这个出于中医院校,却又受到过系统的现代心理咨询与心理治疗专业教育的医生充满了幻想——能不能把现代心理治疗这一西方的舶来品糅合进中医治疗中,用以加强老祖先遗留下来的中药的作用,一直是我的梦想。这种糅合如何进行?我曾一度困惑。

在没有实际操作经验之前,先入为主的那些知识,往往会成为阻碍你走向成功的绊脚石。对于像我这种喜欢摸索的试验者来说,由于对既有知识的膜拜和充满信任,在早期的临床实践中,内心深处往往是抱着执著的心态,去应用现代心身医学中的某些内容的。追溯心身医学的发展历史,这门学科真正作为一门科学来研究,是受弗洛伊德的精神分析学说的影响而萌芽的。弗洛伊德重视情绪的研究,他又将精神和躯体重新联系在一起,并证明了情绪在产生精神障碍及躯体疾患中的重要性。弗洛伊德的心理发展、内部冲突和无意识动机的理论,给



心身医学以新的推动力,成为心身医学的理论支柱之一。作为心身医学学科体系的根器所在,精神分析学说确实给我莫大的思维动力,极大地拓展了自己的中医思辨能力。

然而在我夹生的临床运用过程中却日益发现,催生心身病症的两大心理精神问题,即抑郁和焦虑障碍,许多时候并非都是建立在“力比多”的失衡基础上的。这种恍然大悟,几乎就是对自身知识贫瘠的嘲弄。伴随着对其他精神分析学流派的进一步了解,我突然发现,“生物-心理-社会”这一医学模式中的重要一环,即“社会”因素,被我严重疏忽了,真是“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”不过,我也知道,自己的这种顿悟也是基于对社会认知的逐渐深入,自身眼界的日益开阔。

简而言之,我们的病都是医学模式中的各种因素导致的。不同的社会制度会引发同样的抑郁和焦虑。因为人们所遭遇的生活事件很可能是相似的,譬如:丧偶、离婚、退休、子女离家、生活孤独、自尊心受损、受委屈、受处分等;还有工作繁忙、面临难以处理的困境、与周围的人际关系紧张或者生活过于平淡、感觉被剥夺、需求目的未遂、升学就业受挫等,谁能说这些问题只是出现在了上海,而纽约没有呢?作为社会性的病因,我们以开处方为生的医生完全可以绕开不管,但理智却告诉我,那样的治疗绝非是完善的治疗,其效果往往会无法持续,消除的病症很快又会复苏。

近几年媒体所报道的医患纠纷,究其原因,很值得我们深刻反思——医生可能经过某一时段的用药,确实改善了病人的症状,但是时隔不久,病人又旧疾复发,这种情况甚至会反复多次出现。这时,我们医生就有必要质问自己的用药,自己的工作真做到家了吗?

作为医生,无法把现实生活和病人的疾病割裂开来对待。让病人明白生活是什么,并要他们学会理解生活,热爱生活,对于心身性疾病的治疗很有帮助。很有必要告诉病人,大多数的心身类疾病,其治疗的主体并不在药物,而在于病人自己,能不能改变自身的生活环境、饮食习惯、性格脾气等,对于疾病的痊愈至关重要!我们医生要敢于这样做,哪怕因此浪费掉自己的时间,减少了门诊就诊病人的数量,也要在所不惜!

作为中医出身的心身科医生,在对病人进行诊疗的时候,我发现自己的机会就在于问诊过程。问诊许多时候被那些自以为是的中医医生所不屑,认为这种诊断方法不足以显现出自己的高明之处。其实对于问诊的冷漠,有意无意之间

便会把病人给欺骗了。隔皮断货式的诊疗技巧,即便最高明的医生也不敢轻言完全掌握。更何况每个人都有自己的人生阅历,个人所受的酸甜苦辣也只有自己知道。不明病因,将如何下手治疗呢?

把问诊转变成医患之间的沟通桥梁,并适时融入适宜的现代心理治疗技巧,引导并帮助病人进行自我意识的反省,使他们能够从疾病中抽身出来,同样站到治疗者的位置,这种医患之间的双管齐下,势必对疾病的快速恢复有重要帮助。

因社会因素而生病,在采用药物治疗的同时,我们不妨就从社会中寻求治疗手段来强化所用药物的效果,这样也好使病人重新树立生活的勇气,使之对自身生活状况有新的认识。我相信:文化可以丰富思想;宗教可以开启心灵;禅坐可以激发生机;道德可以缓解抑郁和焦虑障碍的程度。社会发展,经济竞争——心灵无法宁静。迷失于各种欲望的沉浮消长之中,病的是心,是身,也是我们的思维方法和生活方式。修性需要看空;修命需要无为;养生需要达观。浮躁之际,乱象丛生。其实,俯首静思,真的也在身边,假的也在身边。而心身的调摄,就看你如何执著了。

在疾病面前,退一步是抑郁,进一步则是焦虑。被疾病压制着的机体已经够可怜了,如若心理精神同时也被封锁,则成心身俱疲之势。不论在任何情况下,我都坚守一种信念,生病的人只能鼓励,不能恐吓。医生所起的作用只是引导性的,过于迷信所用的药物,而疏于对心理精神的疏导,对受社会因素影响小的病人可能适应,但对受社会因素影响较大的病人,则就不适应了。

医生不是神仙,癌症不是随手就可以消除的,作为一个有良知的医生,应站在更高的平台上指导病人的用药,不虚夸药力的功效,不疏忽任何一个可能为病人带来好处的治疗措施,既要把病人目前的病症考虑到,还要把其所承受的经济负担,甚至疾病的发展趋势也考虑到。抱着宗教家的慈悲去面对每一个病人,端正品德,正己治人;抱着科学家的心态去工作,一边行医,一边研究。

许多时候,病人的身体可能是僵化的,但其心灵却可能极度活跃。有鉴于此,本书的行文格式突破了纯粹的医学论文式的写作方法,尝试着运用人文笔触,以期赢得更多读者的青睐。既然是立足于探讨,则不足之处肯定难免。本人无意更无力张扬心身医学的应用范围,书中所罗列的病例也只是管中窥豹之见。这一切的努力,但愿不是自己的一厢情愿!

易非易

2012年12月

目 录



第一章 换过九个女友的厨师 / 1

在滋生中国人性格、精神、心理的各种元素中，家庭这一平台所扮演的作用更大，家庭影响作为一个染缸，广泛地感染着个人的精神和心理世界。围绕着这一平台所产生的问题，几乎贯穿了门诊病人的全部抑郁或焦虑障碍。

第二章 心理的脆弱由来已久 / 16

人之孤独，是与生俱来的。就在我刚刚动笔写作此书不到三万字的时候，浙江温州那里的列车出现了追尾事故，那个被掩埋在撞毁列车深处的两岁女孩的一句话，竟让我潸然泪下：妈妈，我以为你不要我了！我相信，在当时，世界上再没有比她更孤独的人了。

第三章 不被丈夫喜欢的妻子 / 27

反观自我，是发现自身缺点的过程，是自我纠正的过程，同样也是摆脱依赖的过程。把现在的自己当成一面镜子，去分析甄别以往的自己，如此，你就会修正骨子里面的自我。记住，要看的是现在我与以前的区别，而不是把以前的我当成模板，以便现在的我去模仿。

第四章 离婚进行时 / 38

良好的婚姻多是善于经营的结果。有人说，夫妻俩过日子就跟合伙做生意一样，合得好的话，生意就会兴隆旺盛；合得不好，生意就会破产倒闭。有人又说，生意好赖常在行。婚姻也一样，我们不能因为微小的

不和谐,而放弃继续经营自己的婚姻——频繁地改行,不见得就能赚钱;离婚后再结婚,也未必真的就幸福。

第五章 学会摆脱家庭的影响 / 51

生之挣扎,不但是由幼稚转向成熟的过程,也包括道德意识的转变,以及思维习惯的颠覆。人们的抑郁或者焦虑并不单纯全是由所谓的不顺心、麻烦事所造成的,某一种习惯的改变,其实也会导致抑郁或者焦虑。对于一种新的生活方式或思维方式的适应过程,本来就不是瞬间可以完成的,在茫然和无所适从中出现抑郁或者焦虑,也是正常的。

第六章 晓雪的幻听 / 69

正常情况下,思维活动可以自如地应对所面临的有形障碍与无形情结,而在特殊情况下,思维活动会因为外在信息的刺激作用而偏离轨道。幻听的出现,就如同向寂静的湖面扔下了一枚石子似的,瞬间激起的涟漪经久荡漾而无法平息下来,这些无用的信息就像错乱的程序一样,嵌刻在正常的思维程序之间,形成了思维病毒!

第七章 自卑繁殖了抑郁 / 79

自卑感几乎是先天存在着的。有人会因为自身能力的不足,缺乏安全感而产生自卑情绪,做事情缩手缩脚,生怕出现差错,无法全身心地投入其中。这种对于现实生活无法做出判断的意识,制约了人们潜能力的发挥。从一定程度上来说,自卑源自于人们的天性,又扼杀着人们的天性。

第八章 自责与自杀 / 86

几乎所有的抑郁症和焦虑症患者都会在心绪平静下来之时,对自我进行自责。抱怨自己的冷漠,恼恨自己的自私——尽管他们许多时候都会把自己的这种不良性格归咎为环境影响,父母教育,并一度固执地把自己圈定到环境之外,与父母关系也很紧张。也就是说,他们用一种扭曲变形的情感或者行为方式,表达出自己对周围环境的愤懑。

第九章 管管你的食欲 / 98

心理精神方面的障碍,与食欲这种极普通的人类欲望有关联,并非

是天方夜谭,而是确实存在的。其实,我们不必抱着非要弄清楚抑郁障碍病理病机的心思,去研究人类的饮食习惯,我们只需要把生活中的种种与饮食相关的疾病拿出来,分析人们的道德意识,个性特征,就足以明白,饮食习惯有时候也是产生疾病的根由,并且还是个人心理状态的反映。

第十章 焦虑的不是寂寞,而是性 / 109

性,因为是骨子里面的东西,所以具有很强烈的专属性,这种专属性几乎就是动物的本能,是不以个人意志为转移的存在。“杀父之仇”与“夺妻之恨”是同等重要的事情,同样具有“不共戴天”的程度。性,既是繁衍子孙后代的行为,又是维系家庭纽带的方式。性如果偏离了正常渠道,首先是一种道德背叛,其次就是对家庭的不负责任。

第十一章 玩味孤独 / 123

机体是由两性而生,人性是由道德所化。人性之孤独,源于机体之生存需要依赖各种条件的配合——而这些条件并非随心所欲之物。道德约束着人性,整合着人性在索取各种生存要素时的欲望,适时地为人性阻止贪婪、自私、狭隘、毒辣等苗头的出现。孤独是一种思索,道德是一种模板,在模板之中进行思索,是不会出现抑郁和焦虑的。而一旦试图超越模板,思索将会飞跃无羁,形成焦虑的思维状态。

第十二章 焦虑,癌症的孵化器 / 136

生活环境的改变扭曲了一个人的心理环境,然后是生理环境的极度逆转,当正常的机体细胞不能适应这种改变的时候,就会以裂变的方式向癌细胞转型。自由被剥夺之后,精神心理的抑郁和焦虑肯定会激化机体内里组织细胞的活动,改变那些正常细胞的生存生活方式,或许就是在这种情况下,癌细胞就出现了。

第十三章 几位癌症病人的经历 / 147

细胞对信息的获取,不但来自遗传,还来自于周围环境的影响——组成我们眼耳口鼻身的各种细胞,以感觉功能的形式,无时不在采摘着周围世界的信息。对癌症的恐惧其实是对死亡的恐惧。他人的死亡,总



是能刺激到相关的人产生感叹,发生联想。而联想是什么呢?是既有信息的再处理!

第十四章 与癌症病人谈死亡 / 158

既然知道死亡是不可避免的,那么畏惧死亡也是大可不必的。庄子死妻,其击缶而歌。这是道家无为思想表现形式的登峰造极,是人性对自然认可的一种无奈表现。其生其死,本是自然的结果,何故执著形体的存在而困于精神的痛苦?不如轻描淡写,坦然处之。走了就走了,我会步你后尘,一前一后,与你长相厮守——在庄子歌呼的背后,不定还包含那种梁祝化蝶的情感呢。

第十五章 素面禅心 / 176

能够让别人感动的人,就是了不起的人。生活中我们许多人甘愿苦口婆心地劝说他人,却不知道身体力行更为重要。语言,因为是带着感情的,所以它是有水分的。而行动,只是别人眼中的表象,简单之极,却能够起到潜移默化的作用。

第十六章 宗教背后的焦虑 / 183

失去理智的焦虑会变成狂躁,包含道德的焦虑会显得沉重。穷途末路之际,幡然醒悟,柳暗花明,收敛起即将狂躁的心性,回归一种自我的囚禁,此时的焦虑已完全被道德所降伏——甚至放弃最基本的欲望,包括性欲,物欲,名利,以及食欲——僧人们“过午不食”、禁食葱姜蒜的戒律,不正是对食欲的控制吗?

第十七章 宗教不是安慰剂 / 197

当具体的病症不能说明某种疾病发展程度的时候,便凸显出中医和西医思维方法的分歧。西医的疾病发展逻辑,是病理表现方面的内容;而中医的疾病发展逻辑,主要是病症方面的内容。西医讲求的是体内物质的化学变化,中医讲求的是情志刺激、外来毒邪对机体施加的影响。

第十八章 自控力的训练 / 205

眼、耳、口、鼻、意皆是外物扰心之路径;酒、色、财、气、名都是欲望之





源头；喜、怒、忧、思、悲俱是心物感应所化生。脏腑疾病之所生，概皆源自于此。自控之训练，在于通过对眼、耳、口、鼻、意开阖之约束，达到对酒、色、财、气、名之欲望的约束，进而稳定个人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。

年很可能无法从自己的生活感受中获得心身的惬意,某些令他无法解决的矛盾正蚕食着他的快乐,使他感觉不到生活中还有赏心悦目的事情。当然,我也能意识到,这个自知无法高兴起来的青年也是个情感丰富之人,对他人、对自己、对周围世界都会极度敏感。这种人很想突破自己、改变自己,只是他找不到方法。

“我叫常义泽,29岁了。”他的眼睛盯在我的处方纸上,似乎是怕我把他的名字写错,补充道:“主义的义,光泽的泽。”

“你在哪里上班?”我又问。

“中州国际饭店,当厨师。”他抬头看着我,不亢不卑的样子,眉头间凝聚着一种傲气,似乎极为看重自己的这种职业。

我知道他所说的中州国际饭店是本市一家响当当的富人会所,进出这家饭店的人都是有头面的,在那里工作,见到的都是大场面,接触的也都是有钱人,久而久之,即便是一个厨师,也会修炼成精神上的准大腕。

“嗯,能感觉到自身痛苦的人,肯定是个有心之人;能够意识到自己经常不高兴,说明你情感丰富,善于思考。”我们接着交流,“义泽,你的样子不像个厨师,倒像一个管理者;厨师这工作可是比较辛苦的,要熬夜,要加班,恐怕还经常睡不好觉吧?你是不是过于疲惫,才觉得高兴不起来的?”

生活中确实有某些人由于工作过于机械而无法获得心理和精神上的满足,由此便对生活产生了厌倦。因熟悉而感觉不到兴趣,因习惯而变得僵硬。厨师这种职业的工作特点在我的脑海里翻腾,我竭力搜寻可能导致常义泽就诊心身医学科的原因。

超负荷的工作会不会导致躯体的疲劳,进而催生心理的抑郁或焦虑呢?临床上虽然有类似病例,但完全单纯由工作劳累所导致的抑郁或者焦虑还是比较少见的。在表现出来的抑郁或者焦虑背后,往往潜藏着压抑了许久的心理和精神问题,即这些问题往往还是过去时的,令人担忧的是,现在时的生活极可能像触雷一般的引爆过去时的心理和精神问题。

“我是厨师长,管着二十来号人,分派好任务,该采购的都采购好,用不着我加班,也不熬夜,八点多我就可以下班了。”常义泽说出的这句话,排除了身体疲劳导致抑郁或者焦虑的可能。听他的口气,他对自己所担当的职务充满了优越感,起码在厨师这一行当里面,他已熬到了首屈一指的地位,这,很值得他骄傲。

“哦,真不错,不到而立之年便有了成就,你应该感到高兴才对呀!你老家什么地方?兄妹几个?”我已然看出导致常义泽内心不高兴的事情并非与工作有



关。那么,接下来对这个青年的家庭的了解便是当务之急。

没有人可以脱离家庭的影响和干扰,在中国这个有着悠久传统文化的国度里,可以想见到家庭环境对于个人性格、心理、精神的影响要远比其他因素重要——我所说的这个“其他因素”,更多指的是西方精神分析学里面的,可以左右并形成个人性格、心理、精神的因素:性、欲望、自卑等。

其实,在开设多年的心身医学门诊里,我已日益发现,在滋生中国人性格、精神、心理的各种元素中,家庭这一平台所扮演的作用更大,家庭影响作为一个染缸,广泛地感染着个人的精神和心理世界。围绕着这一平台所产生的问题,几乎贯穿了门诊病人的全部抑郁或焦虑障碍。正是有了这种发现,我才感到,传统文化就像一种基因似的,已经和病人的人格结合到了一起。而要弄懂这类病人的人格,就必须先行了解这类病人的家庭状况、个人经历以及所受教育等因素——因为环境对于塑造人格具有重要的意义。

为了进一步理解传统文化对于人格形成方面的影响,并尝试着运用传统文化去调摄、治疗这类病人的抑郁或焦虑障碍,我翻阅了中国历史,四书五经、颜氏家训、赠广贤文、朱子家训等古典智慧珍品。

显然,促使抑郁症或焦虑症发生的原因,与当事人所处的各种环境条件(工作环境、家庭环境、社会环境)密切相关。而这其中是否还存在着一个很重要的因素,即传统的人文理念,包括各种传统礼仪、宗教信仰、地域习俗等,由于已经深深地融入了人们的日常生活中——是否会干扰到这类病人的心理与精神?

举例来说,就社会学的观点来看,形成民族的几个要素,首先包括的是固定的地域,以及相似的文化和宗教信仰,一个民族的心理精神也大概以此为基础。那么,个体的心理精神基础,也是根植于其家族血统。近则受到其父母所构建的家庭影响,远则受到其祖上所遗留下来的、业已形成历史文化样的东西的影响——这些影响是否都是组成个人心理与精神的基本元素呢?我之所以如此考虑,是因为相同民族的人们往往具有相似的性格特征。

如果这中间存在有某种关联,那么,文化以及道德观念等这些基本社会元素势必会对个人的心理和精神产生支撑作用。也正是这些元素所具备的支撑作用,才形成了稳定的个人性格特征、思维习惯、行为方式等。而伴随着诸如性格、思维、行为方式等的失调,便出现了所谓的病态人格:抑郁或者焦虑。

另一点,美国文化人类学家 Wissler 曾指出:“在历史以及社会科学中,把所有人们的种种生活方式称做文化。”另一个著名人物 Kluckhohn 指出:“在人类



学中所说的文化,意味着一个民族的生活方式的总体,以及个人从其集团得来的社会性遗产。”

人群在对自然环境的长期适应中,逐渐形成了千姿百态的生活方式和文化。文化世代地传承,又不断地在起着变化。一言以蔽之,文化随着人类狩猎生活方式的出现而扩大,随着农耕生活方式的出现而深化,随着工业社会的出现而复杂化。习惯上以民族和地域的不同来划分文化。每个民族都曾经居住在同一个地方,铸成了共同的语言,共同的生活方式,产生了共同的文化。

文化影响人群的一切方面,对精神卫生当然也产生了广泛而深刻的影响。文化影响“自我概念”的形成,使人于不知不觉间按文化规定的角色去为人处世。譬如,在男尊女卑的社会中,女性的自我概念常是自觉地低男人一等。云南省鹤庆县白族农村里便是这样,妻子包揽各种活计,还要伺候丈夫的饮食起居,要是谁家的丈夫操劳家务,妻子便会感到羞惭。现代城市的新女性不会有这样的自我概念,主要是因为文化不同。这样的心态要作自观法才能理解。

心理是什么?精神又是什么?

在物质与精神的关系上,辩证唯物主义者认为:物质是第一性的,物质不依赖人的精神活动而存在于客观世界;精神是第二性的,精神活动是大脑的功能,人的精神是外在客观世界在人脑中的反映。人的认识、思维、情感和意志等精神活动,不能脱离其物质基础——大脑而存在,也不能脱离社会的实践而发展。

心理现象是脑的功能,是对客观现实的反映。人的心理现象又称为精神现象,它与其他高等动物的心理现象有着本质的区别。因为从内容上讲,人的心理现象具有社会性,从表现形式和过程上讲,人的精神现象不单表现在行为中,而且以语言和劳动产品的形式表现出来。

其实,对于心身疾病的治疗,医生完全可以把优秀的传统文化当做一剂良药,运用到对病人的心身调节中去——因为,在临床中我愈加感到:如果从疾病发生原因到形成具体病症,乃至最终治疗上通盘考虑的话,便必须得承认,构成躯体疾病的,除了躯体和心理方面的因素之外,还包括个体人对传统文化的偏颇或者迷失。从某种程度上来说,相当一部分病人出现的抑郁或者焦虑,其本质上是源自于传统文化与现代生活出现对立之后所发生的冲突和阻滞。在这种情况下,那些不自知的抑郁症患者或者不自知的焦虑症患者,往往也就意识不到自己的真正痛苦。

不清楚自己痛苦的原因,才是最痛苦的。

常义泽坦然地看了我一眼，说道：“我家是县里的，上面还有个姐，我发觉我姐也老是高兴不起来，我们也不知道这到底是怎么回事，对了，我姐得过抑郁症，这两年都不上班了，整天待在家里不愿见人，没精打采的，我看着心里也有点急。”

“你伸出舌头我看看。”我对他说，“除了自觉高兴不起来之外，你还有哪些身体方面的不舒服吗？”

常义泽伸出舌头，我发现他的舌质淡暗，舌体偏胖，舌边有齿痕，而其脉象表现弦涩。这些表象说明他应该属于脾肾亏虚，心脾两虚之证。他等我看罢舌相之后又说，“我经常容易疲乏困倦，硬是强打着精神在工作，再者就是老感觉自己跟别人合不上群，比如，大家伙儿在一起聚会的时候，人家都又唱又跳的，可我就是融合不到里面去。”

我本想接住刚才的话题继续和他攀谈下去，以期了解更多关于他家庭环境方面的信息，但转念一想，像他这样的年龄，也许是因为爱情方面的挫折才导致了他的精神与心理的颓废。爱情可以成就一个人，也可以毁灭一个人。于是我便问他，“你和女朋友相处得如何？以你的年龄，也该结婚了，有这个打算吗？”

“我当然想结婚了，可是我谈了几个都没有成功，开始对方都觉得我不错，愿意跟我发展，可是时间一长，不是我觉得对方不中，性格合不来，就是对方感觉我不合适，然后离开我。”常义泽说这些话的时候，眉飞色舞，好像对那些已经发生过的事情无所谓似的。

“恋爱受挫，有女方的问题，也有你自己的问题。如果是你自己的问题，你就要反思自己所处的生活环境。”我直盯着常义泽的双眼，继续说道：“爱的能力，都是学来的。如果你自小没能从父母或者家人身上获得爱的教育，那么你也就不去爱一个人！我问你，你是否感觉内心很孤独，很焦虑？认为天底下的人都跟你离心离德，是不是？如果真的有这种心态，那么你便不会去欣赏他人的长处，也不会去迎合他人的欢乐，更不会把个人的欢乐拿出来与他人共享。”

我的话说到这里，常义泽犹豫了一下，长叹一声，“有时候我也是这样想的，可是心里面又拿不准是不是这样。”

“你能否把自己的心结或者曾经让你苦恼的故事讲出来呢？也好让我帮助你分析一下，究竟是哪些问题令你产生了纠结。你说说吧！”我鼓励道。

“我给你说吧，易大夫，三年前我贷款在华侨绿城买了一套房子，结果没过多久，我爸生病住院，家里的钱花了个精光，四处借钱又借不来，我只好又把房子给



卖了，现在我经过华侨绿城的时候，心里面就会强烈自责，后悔得不得了。”常义泽顿了顿又说，“按理说，我爸现在已经去世，我不应该再说他啥了，可是，我心里憋着一肚子气——我恨我爸呀！要不是他，我也不至于混到现在这种地步。”

“这件事只是说明你曾经极度焦虑过，当今社会购买一套房子的确也不容易。年纪轻轻四处打拼，却屡次遭受坎坷，你的心理难免会陷入到一种焦虑状态中，并一根筋似的去思考所面对的问题，却无法变通着去考虑所遇到的难题，久而久之，便形成了思维的强迫、心身的焦虑，不高兴的自我意识也便就此形成。”我继续说道，“不知道你父母之间的关系如何？”

“我爸和我妈关系不好，打我记事起，他们的吵吵闹闹就是家常便饭，关键是，我爸这个人品行还不端，他进过监狱，都四五十岁了，还老是偷偷摸摸的，有一次他在火车上偷东西，被警察抓住，结果关进了监狱，这事不能说呀！我们全家都感觉很丢人。现在他也不在人世了，可是我一想起他，就直摇头！你说我能高兴起来吗？”

“谁遇到这种事都会苦恼的。”我的眉头紧皱了两下，意识到常义泽是一个被道德和家庭矛盾纠结着的年轻人，他急于突破这些障碍，却又无能为力。

随着谈话的深入，我进一步了解到常义泽是个要强的年轻人。他自幼家庭环境不好，父亲喜好赌博，赌输了就把自己家里的东西拿出去卖，家里值钱的卖完了，就出去偷别人的东西，在村子里名声很不好，弄得周围亲戚都看不起他们。常义泽在生活困难的时候曾找自己的伯父借钱，人家都不借。他初中毕业之后离家学习了厨师技术，然后进城打工，并一心想着要出人头地，清洗掉父亲带给他的不良影响。前几年他用积蓄下来的几万块钱加上贷款，购买了一套房子，原本想着凭自己的厨师手艺，慢慢地再把房贷还清，也算在城里落住了脚，不成想父亲突然脑出血，住院一下子花了十几万块钱，当时在各种压力交织之下，他只好把那套房子给转让了。

由于进入社会早，常义泽19岁时起开始谈恋爱，并且很快就和女朋友住在一起。但是他一连谈了好几个女朋友都没有得到最终的结果——结婚。结婚似



乎是很遥远的事情；成家，仿佛就不是常义泽所追求的正经事。在他的意识里，谈朋友已经变成了一种兴趣或者爱好，其目的就是消磨时间，花天酒地，消耗掉自己多余的青春活力。

随着年龄的增大，眼看将近 30 岁了，他在周围亲友的催促下才意识到自己真该成家立业了。然而此时，他反倒对婚姻丧失了兴趣，对组建家庭不以为然起来。回首往事，他扳着指头算过好几遍，前前后后，他曾经换过 9 个女友，其中多数都跟他发展到了同居的地步，但没有一个让他付出过真情。他说自己几乎已经分辨不出女人的好坏，只要能在一起同居，获得性欲的满足，其他的什么都可以不考虑，所以他也就不去考虑结婚这个问题了。直到有一天，他钻牛角尖似的怀疑起自己是不是过于冷漠了。

情感的淡漠或者麻木，始终萦绕在抑郁或者焦虑的心理背后。一个抑郁症或焦虑症患者，其内心的情感表达总是犹豫而模糊，他们自己意识不到自己应该表现出什么样的情感，在不同的生活场合之中，他们往往会表现出不合节奏的情感，即总是与周围人的情感相异相悖。本来不该抑郁的场合出现了抑郁，不该焦虑的时候出现了焦虑，并且还一味地自以为是，坚信自己的情感表达是正确的——完全地依着自己的性格或者心理感受去表达个人的情感，这就是病态人格。

世界不是某一个人的，而是我们大家的，所以放纵自己性情的人一定要考虑到周围人的感受；世界又是我们自己每个人的，每个人心目中都有一个属于自己的世界，所以我们需要有独立的、坚强的生活信念，以便围绕着自己的理想去追求，去生活。

显然，常义泽自觉的不高兴，是他渴望高兴起来的一种反映——谁不想享受生活的快乐呢？如果只是把自己所有的快乐都归结到行房做爱之上，时间一久，就距离动物不远了。常义泽最起码还不想去充当一只动物，他想让心身科医生帮助他找回属于心理的快乐，他想让自己能够轻松地感受到生活的美好，而不是单纯地在床上让肉体获得短暂的舒畅。

“你其实很聪明，也很懂得生活，甚至你对生活的各种感受也是很强烈的，但你却没有用心情去体会生活中的各种美好与幸福。”我对常义泽说道：“很可惜你父亲对你的影响，令你至今挥之不去，虽然你的父亲已经故去，但他的影子仍旧残留在你的脑海深处。你性格中存在某种冷漠的成分，这种成分与你父亲骨子里的冷漠很是近似，是不是？”