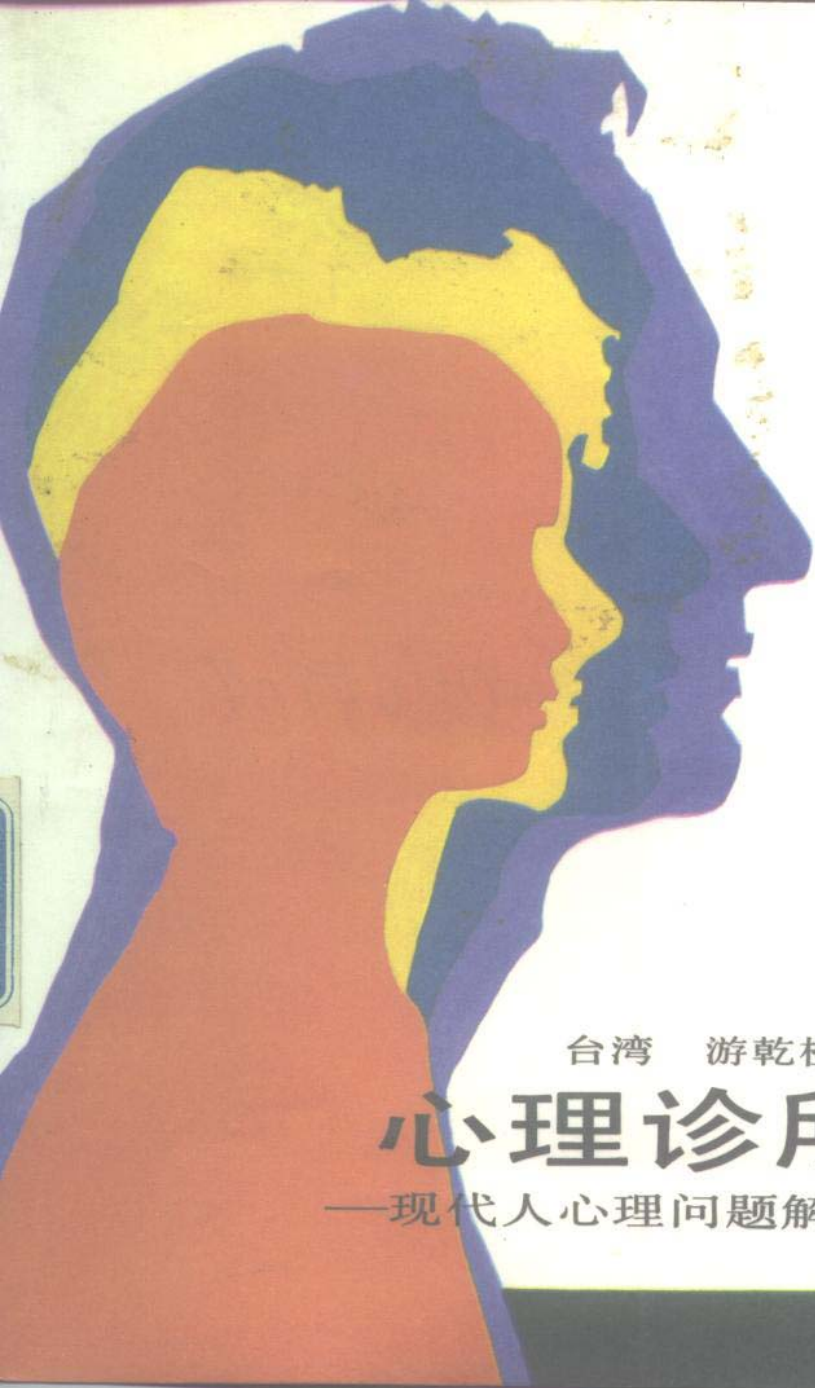
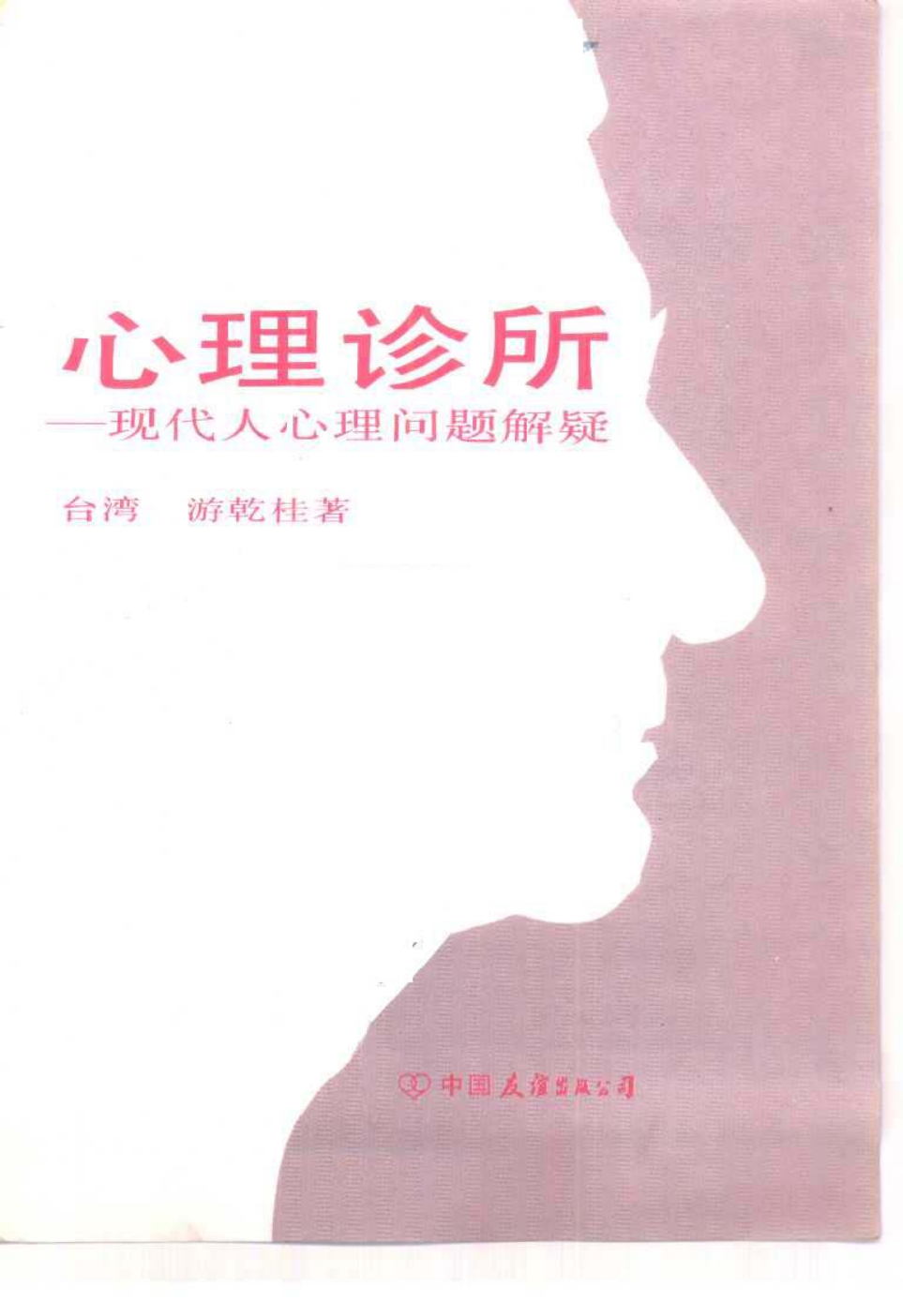




台湾 游乾桂著

心理诊所

——现代人的心理问题解疑



心理诊所

—现代人心理问题解疑

台湾 游乾桂著

中国友谊出版公司

心理诊所

台湾游乾桂著

中国**友谊出版公司**出版发行
新华书店北京发行所经销
北京百花印刷厂印刷

787×1092 $\frac{1}{32}$ · 5 $\frac{7}{8}$ · 123,000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

ISBN7-5057-0209-2/B · 11

定价：2.60元

钟思嘉 政大心理系副教授

解开现代人的心理疑惑

——推介游乾桂先生的《心理诊所》

由于社会风气的渐开，愈来愈多有关精神病的报导出现在大众传播媒体上。这固然是一种正视问题的可喜现象，然而令人担忧的是，大多数人对精神病症的了解不够，看到少数精神病人有些攻击或妨害别人的事件而心生恐惧，我们可以理解到这种误解的心态，不过正如精神医师所说，其实有攻击倾向的病人占有所有精神病人的比例只有千分之三，而所谓的正常人攻击或伤害人的罪行反倒多了许多，因此大可不必惊慌。

当然，如果我们能避免一些不幸事件的发生，减少人们一些精神病症的出现，这是社会大众最关心的问题。所谓“预防重于治疗”的话是目前当局积极加强心理卫生工作的重点之一。因此，如果我们能对精神病症的发生原因和防治方法有所了解，相信更能帮助自己和家人有个身心健康的生活，也更能促进社会的和谐和安定。

乾桂和我相交多年，一直保持了良好的亦师亦友关系，我们常在一起谈心、沟通意见，彼此了解甚深，有时亦直言互勉。他自少爱好文学，学习的领域涉猎甚广，政大心理系四年给予了一些专业性的陶冶和启蒙，毕业后曾在宜

兰生命线担任辅导中心主任一职，又于服役期间在陆军精神医院任临床心理师，真真实实地把所学和实务结合在一起。同时，他的写作从未间断过，不时地在报章杂志上看到他所发表的文章，也看到他的努力和成长。退役后在我创办的《父母亲月刊》担任总编辑的职位，文笔更加熟练圆融，二年后，转任《民生报》编辑，写作更勤，我想他已走出一条属于自己的成功之路。

本书是他在《大华晚报》发表《认识精神界》的专栏集子，从心理学的观点，提供了现代人对精神病症和病人正确的认识和有效的防治之道。深体他服务人群的理想，以及热爱生命，关怀生命的性格。身为挚友的我，在共勉的心情之下，乐以为序。

吴娟瑜 《大华晚报》主编

让你认识精神界

——序游乾桂先生的《心理诊所》

初识游乾桂时觉得他是个诚恳、有冲劲、对精神病学有丰富知识的年轻人，在后来的相处里，更发现他不简单之处，原来他曾经担任过杂志社的总编辑、辅导中心主任、生命线主任，还在许多报章杂志写作心理方面的专栏。算他出版过的书也有七本之多。

曾经在一次电话联系中，大家聊着一般人对精神病的误解和漠视，于是有了灵感——何不请学有专长、又秉持理想的游乾桂在我所编写的《大华晚报·甜蜜家庭》写稿。后来，果然他开始执笔《认识精神界》专栏，每星期六刊登。

游乾桂知道推广精神病学的知识，不能以学术论著来执笔，所以通常他都会先以一段可能发生在我们生活周遭的故事作引文，希望读者进入问题的核心，再思考如何面对和处理，这时，在专栏文章的后半段《案例解析》里，他就会提供正确的精神病学知识。例如在《精神病能否根治？》里，他就表示：“精神疾病是有药可治的，但必须做到‘早期诊断早期治疗’，千万不可将患者禁闭屋中或逃避治疗。切记：患者一旦过了治疗的‘关键期’，以后的治疗就需要付出加倍的心力了。”在《如何促进精神病患的人际关系》中游

乾桂发出了他的关怀之声，他说：“基于一般人对精神病患者的刻板印象，因此总会把这类病列为极具特殊的一群，过分强调他们的‘病’，而忽略了他们也是‘人’！其实他们仍然和正常人一样，渴望获得别人的尊重和支持、交往与友谊。”

在我个人的专栏写作和演讲机会里，常会接触到一些读者和听讲者，对周边发生的问题有不知如何自处的疑惑，有些甚至考虑到一走了之。这使我深深感觉到：在生活即将迈入二十一世纪的现代，科技文明、经济活动等主导了大部分我们生活中的所思所行，人们难免有了疏离感和压迫感。这也是为什么有些资料显示，在台湾十八岁以上的人口中，约有千分之三至六的精神分裂症病人。而且根据最近的流行病学调查，生活压力、人格特质、调适挫折的能力、性别，以及年龄等因素，都和精神官能症有关。

我们希望象游乾桂这样富热忱又有构想的人，基于对心理学、精神病学多方的研究，又肯致力于民众的精神医学教育，能将这方面的知识继续通过深入浅出的文字及充满情感的写法推广出去，期使更多的社会大众对精神疾病能有所正视和关怀。

游乾桂

“他”是我心中的挚友

——代序

长久以来，没有人不把精神病患视为生存于奇幻世界的异类，以及罪恶的表征。小时候，我也深受这种观念的影响，因此每次见到“疯子”，总会颤栗地躲在墙角，好奇地凝望他们。

然而，当我步入医院担任临床心理师之后，才发觉这样的观念有待纠正。其实，精神病人并没有我们想象得那么恐怖，相反的，他们仍有善良、纯真的一面。如果硬要厘出精神病人与常人间的差异，我想除了角色扮演不当、人际关系欠佳、社会功能退化外，其余的特质则和常人大同小异。

在我与精神病人相处的日子里，我发现他们比较真挚，为什么呢？因为他们的一举一动都是原我的表现，一种不假修饰的本性，而我们表现出来的却是“自我”，一种经过长久修饰，甚至附带“面具”的我。

就因为他们如此的率真，以至于使我乐于和他们促膝闲谈，从中我甚至发现了他们的幽默。记得有位病人曾对护士小姐如此说：“小姐，你好漂亮哦！我真恨不得花一百万元把你买回家，放在我家、我家……的垃圾桶里。”另外

有位病人则问我说：“双手放在口袋里会不会比较聪明？”我反问他：“你以为呢？”他却说：“我想会吧！楚留香把手放在鼻子上就变聪明了。”其中尤令我印象深刻的，则是护士催促病人洗澡的那段精彩对话。护士不耐烦地问着病人：“你为什么老是不洗澡？”这下病人有话要说了：“不洗澡不好吗？”护士抗议着：“不洗澡当然不好，皮肤会痒啊！”病人又问：“痒不好吗？”护士啼笑皆非地说：“当然不好。”病人却淡笑地表示：“我妈说节约用水才是最好的。”

从这些幽默的对话里，实在令人不得不喜欢这群充满童稚之气的朋友，虽然如今我已离开医院，但心中仍然惦记着他们，更重要的是，我一直很想将他们坦直的一面，以动人的笔触抒写出来，好让社会大众不要再对他们满怀恐惧及误解，建立早期发现、早期治疗的精神医疗观念。

感谢《大华晚报·甜蜜家庭》版主编吴娟瑜小姐，提供了《认识精神界》这个专栏给我，让我能有机会完成久蛰于心的愿望。从1985年10月1日登出以来，一直到1987年7月为止，共写了两年九个月，计八十篇文章。其间让我体认最深的，无外乎创作的艰辛，以及伯乐与千里马的典故。

此书已即将付梓，而我心中却仍纠结着许多话要说，也许无法尽言，但我依旧想说——精神病患是值得我们共同关心与了解的。

游乾桂

谨志于忘机小筑

1987年8月

目 录

解开现代人的心理疑惑	◎钟思嘉	1
让你认识精神界	◎吴娟瑜	3
“他”是我心中的挚友		
——代序	◎游乾桂	5

◎儿童心理保健室

•僵尸小子	3
•我不是哑巴	5
•跳跃的音符	7
•翘课的孩子	9
•莫辨我雌雄	11
•天才宝宝	13
•六加七等于八?	15
•茧	17
•变色的童年	19
•蛰伏	21

◎扭曲的人间相

•拼命的飙车族	25
•生命的挣扎	27
•沉沦少年时	29

●迷途女郎	31
●古今圣贤皆寂寞	33
●身不由己	35
●自我的囚虏	37
●卿需怜我我怜卿	39
●为物痴狂	41

◎动人的心理故事

●心结	45
●羞涩的呢喃	47
●老黄的第二个冬天	49
●杨贵妃的烦恼	51
●苗条的形象	53
●放“洋”的孩子	55
●错误的联想	57
●红尘劫	59
●心身交战	61
●胃魔	63
●伤冬的泪	65

◎常见的精神疾病

●疯狂的慈善家	69
●青春的激荡	71
●媳妇的梦魇	73
●梦的丝路	75
●幻的传奇	77
●冰美人	79
●心底的哀曲	81

●期盼天明	83
●假如真有来生	85
●愣女恨	88
●生命之歌	90
●风流的代价	92
●阴霾的影子	94
●忘了我是谁?	96
●晚韵	98

◎精神官能症面面观

●难言之隐	103
●浩劫余生	105
●变调的执著	107
●完美的境界	109
●荒城寒月	111
●心魔	113
●女生怕怕!	115
●沙砌宝座	117
●心理的挣扎	119

◎漫谈人格违常

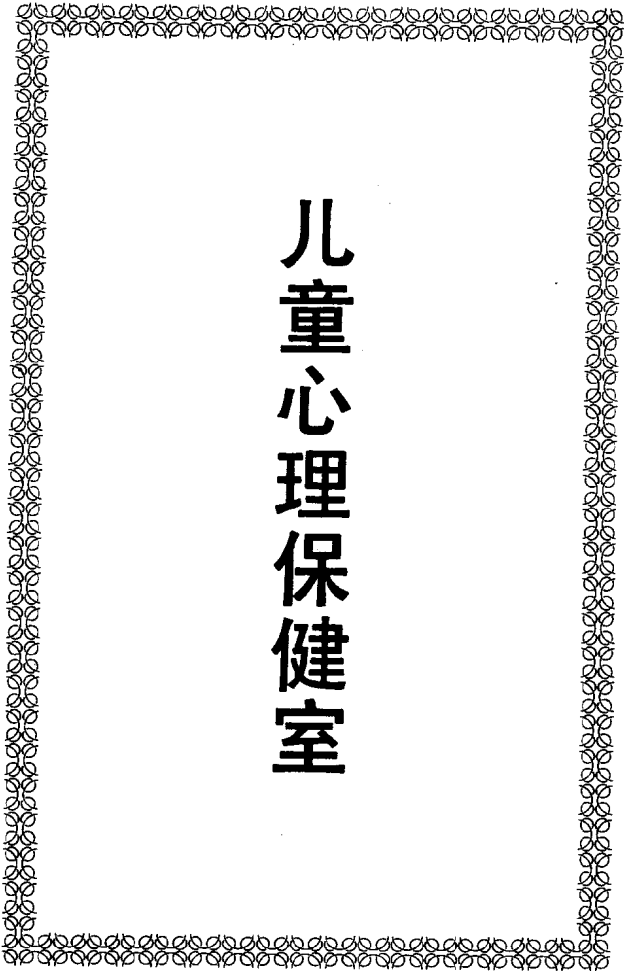
●孤独的过客	123
●虎豹小霸王	125
●老子不干!	127
●边缘人	129
●请多看我一眼	131
●善变的小奇	133
●吹牛大王	135

◎认识精神分裂症

- 变调曲139
- 饮尽一季秋141
- 解不开的结143
- 冷漠的挣扎145
- 奇情幻剧147
- 一落千丈149
- 无奈的诠释151
- 坐拥一山愁153

◎你想知道的几个医疗问题

- 精神病能否根治?.....157
- 精神病患就业有困难吗?.....159
- 精神病患能否结交异性朋友? 161
- 精神病患的婚姻问题163
- 精神病会遗传给下一代吗?...165
- 谁来照顾精神病患?.....167
- 精神病患的愈后照料169
- 正视精神病患的自杀意念 ...171
- 如何促进精神病患的人际
关系?173
- 精神病患的休闲生活175



儿童心理保健室

僵尸小子

——僵尸恐惧症

那一身刺骨的冬，逐渐散去，仿佛化成春天弄姿的新苗，嘿！那鸟鸣，那花放，那虫唧，都告诉了我：大地已经苏醒了！

趁着这难得的良辰美景，我备妥了钓具，领着侄女、侄儿，一块儿临溪垂钓。很不凑巧的是，我们垂钓的地点，必须路过第一公墓，原本以为没什么，因为常走嘛！但是行经公墓时，小侄女居然溜到我的身旁拉着我的衣角说：“叔叔，我怕……”

“以前我们也常走这条路啊！”

“我怕僵尸……”

“哈！怎么会有僵尸，世上没有这种东西啦！”

“谁说没有，电影上就有演，还有大僵尸、小僵尸哩，好可怕哦！”

看着她小手微抖的样子，我猜知她的确怕了，难道说她小小脑袋瓜已烙下僵尸的阴影。

案例解析

去年一系列的僵尸电影推出以后，我们便担心孩子会

不会罹患“僵尸恐惧症”，结果不出所料，一部分心智未成熟的孩子，的确被僵尸先生吓得七荤八素，有的晚上不敢睡觉，有的夜里哭号，有的则担心会被僵尸带走，有的甚至学习电影中的情节——画符作法，一副煞有其事的样子。

当然你也会见到孩子学僵尸般，手臂平伸，笔直地跳来跳去的景象。

由此可见，僵尸电影的威力，果然不同凡响。倘若你把它当成小事一桩，以为过些时候便将相安无事，那你就错了，因为它很有可能滞留于孩子心中不散，是不是？当然我们并非强调，你必须战战兢兢地处理这件事，但是至少需要心平气和地听听孩子心中的感受，接纳他的恐惧，和他讨论僵尸是什么东西，他为什么那么怕僵尸等等。

如此一来，孩子自然会将心中的恐惧完全道出，并了解到僵尸只不过是虚构的故事而已。

虽说目前僵尸电影已暂告一段落，但是谁也不敢保证，一年后，二年后，僵尸电影不会改变行头再大肆拍摄，致使孩子又心生恐惧。

为了保护孩子，让他们的心灵里拥有一块洁净的天空，最好的方式莫过于抵制这类电影吧！