

董兴文 鲁龙光 著

拯救心灵

中国华侨出版社



拯救心灵

董兴文 著
鲁龙光

中国华侨出版社

(京)新登字 190 号

拯救心灵

黄兴文 鲁龙光 著

出版者 中国华侨出版社
北京市朝内大街 130 号
(邮政编码:100010)

经销者 新华书店首都发行所

印刷者 北京水电水利出版社印刷厂

开 本 850×1168 毫米 32 开本

字 数 420 千字 16.75 印张

版 次 1993 年 7 月第 1 版

印 次 1993 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—11000 册

书 号 ISBN 7—80074—579—1/R·12

定 价 11.80 元

自序

(一)

若干年来，在著作和出版界中似也出现了一种时尚，每有著作问世，总是千方百计求位名人作序。那目的自然是为了壮壮门面、扬扬声威、扩大影响吧。其实，有的名人对该著作涉及的领域未见得有多少了解，甚至连该著作的书稿也许未曾翻阅一过，就下笔千言，肯定一番，赞扬一番，推荐一番。这广告和名人的效应也许有吧。但是，如果该著作并没有多少对社会和人民有益的东西，或不便于社会和人民理解和接受，那么，再好的广告和名人效应恐怕也总无济于事。所以，我认为，对社会和人民来说，最根本的还是要看著作本身是什么货色。由此我想，这本书的出版就不麻烦名人了吧，我姑且自己来写篇小序，这至少有一份质朴和真实。

(二)

读者朋友也许会问：“你是一个记者、编辑和作家，怎么搞起医学心理学和心理医疗来，并取得了一定成绩呢？”这个问题问得好。我现在向您坦言交待。我是一个很平凡的人，属于芸芸众生中的一个。我的智商大概属于中等水平，估高一点中等偏上。我算不上什么好人，只是没有坏心眼，从来没有算计过别人，从来没有搞过谁的小动作。别人做了对不起我的事，我也往往能够给

人忍让。我曾经在中学时期的日记里写过几句这样的话：“我必须待人以诚，决不能欺骗别人；如果别人欺骗了我，我也并不报复，但我因此认识了他们。”这种孩子式的语言反映了我的一种心态。我性格比较急躁，办事比较认真，信守诺言，待人诚恳。我和一切凡人一样也有弱点、缺点和不足，也会犯错误，但永远不会搞“阴谋诡计”。我没有什么爱好，不会跳舞，也不会打牌。我最大的兴趣是在做好工作之余，阅读、思考和写点东西。我的一位朋友这样议论我说：“这是一个不学习就活不下去的人。”他说出这样的话，说明他是我的知己。我曾经在一段时间里，每天平均读10万字的书报资料，每年要写20—25万字。十多年里，我发表了小说、散文、评论、论文等100多篇，还编写了10本书。这差不多都是在工作之余完成的。我自从涉足医学心理学和心理医疗领域的七八年来，没有一天停止过这一方面的学习和思考，半夜从床上爬起来记下心得体会也是常有的事。我从来没有睡过懒觉。我父亲在我们几岁的时候就要求我们黎明即起。小时候是被迫，懂事以后是自觉，形成了习惯。我很少睡够医学家们规定的最低睡眠时间，我也极少休息过节假日。以上“自卖自夸”基本是实情。我想，人们无论干什么事情，只要方向对头，方法得当，努力奋斗，总是会有收获的。这是第一。第二，这非常重要。我们现在有一个优良的工作的学习环境，鼓励学习和钻研，干扰较少。比如过去由于“左”的干扰，心理学就曾经被当作唯心主义批判过，现在就不会发生那种事情了。现在社会环境也比较安定，可以全身心地投入。我很珍惜这种良好环境。我的一点小小的很不起眼的不易被人觉察的成绩，差不多都在这十多年里做出来的。第三，要干成一种事情，也还需要某种契机，或者机遇，按照恩格斯的说法，叫做必然性和偶然性的交叉点。我涉足医学心理学和心理医疗的契机就是我自己曾经得过一种心理疾病——强迫症。其实也就是一点点小毛病，一般人甚至看不出来的。可别看那么一点点小毛病，它可把我害苦了。十多年里，真是被它弄得苦不堪言。

为了克服这一点点小毛病没少寻医访药，服药、打针、针灸、按摩，真是办法想尽，但是没有效果。当时真有点无法可想，走投无路了。也算是天无绝人之路吧，这时候有人向我介绍了著名心理医疗专家鲁龙光教授，是他给我指点，使我得以走出心理误区。他是我尊敬的恩师。这里我要向您简要介绍一下鲁龙光教授。我可以十分肯定地说，鲁龙光教授在心理医疗领域做出了少有的贡献。正如陈学诗教授所说：“鲁龙光医师创立的‘疏导心理疗法’不但对颇为难治的恐怖症、强迫性神经症有良好疗效，而且对性功能障碍及性变态的疗效也较肯定。”对计划生育术后的病变“更是疗效显著”。他的科研成果获国家科技进步奖，他本人获得有特殊贡献的专家的称号。我认为这些都是当之无愧的。

当我那十多年的毛病痊愈以后，心里真是高兴！当然，我的迅速痊愈包括我自身的努力，包括我的意志能力和领悟能力。当时我真是激动不已，感叹不已，在我的面前展现出一个绚丽夺目的新天地——心理医疗！同时，我心里萌生出一个想法：心理疾病患者那么多，那么痛苦，而我国目前医学心理学和心理医疗都比较落后，在医学心理学的理论上有一定造诣，在心理医疗的临床实践上能切实为病人解除痛苦的心理医生为数还不多。我能不能在这方面做点工作呢？我自己有很深的切身体验，人也不算太笨，只要努力，也许有这种可能。为病人解除痛苦不是一种很好的事情吗？这就是所谓的使命感吧。您瞧，我又“自卖自夸”了，不过这也是我的真实想法。这时又来了一个契机：鲁龙光教授找到我，非常郑重地向我提出一个要求，帮助他把几十年的成果整理出版。他非常恳切地说：我是学医的，文字能力不行，这个愿望一直没有实现。想找人帮忙也一直没找到合适的。他说我是最合适的人选，他非常高兴，等等。我当时马上表态：一定尽全力办这件事情，并保证办成。当时我把事情看得太简单了。我把鲁龙光教授的一堆材料抱回家，细细地读了五六遍，却一个字也写不出来。这一是因为当时我还不懂行，二是因为医学心理学的东

西表达起来非常困难。于是我决定改变方针，先学习。半年多业余时间，我阅读了许多医学、生物学、解剖学、心理学、控制论、系统论、信息论等方面的书籍和资料，一本一本地啃，一边读一边做笔记，结合鲁教授的材料反复思考。这样紧张地武装到一定程度以后，我又用了一年左右的业余时间整理编写这本书。嗨，真是费劲极了，称得上惨淡经营、呕心沥血。由于用脑过度，身体也极度疲劳，我不得不常常去医院治疗高血压和调节心律。然而，终于完成了。鲁教授飞到北京，我用几天时间把书稿给他念了一遍，一边念一边讨论、斟酌，没有什么改动，总体来说还比较满意。1989年这部书稿由上海科技出版社出版了，书名叫《疏导心理疗法》，受到国内外有关专家很高的评价。

劳动确实不会白付，通过《疏导心理疗法》一书的整理写作过程，我对医学心理学和心理医疗有了比较全面和深刻的了解和把握，兴趣和信心都大大增加，开始了进一步的学习和研究。同时，从整理写作《疏导心理疗法》一书开始，我就陆续接治病人，其效果往往出人意料地好。这鼓励我一边不懈地学习研究，一边不断地临床实践。许多病人从全国各地找来了，几年里我已经接治了数十名病人，他（她）们差不多都是辗转全国各地求医没有治好最后找到我的，其中包括强迫症、恐怖症、焦虑症、抑郁症及心身疾病患者。治疗效果一般都相当不错。我的病人也因此越来越多，我也因此更增强了几分自信。《拯救心灵》这本书，基本上就是这些年我学习和实践的总结。

（三）

发展心理医疗事业的重要性和迫切性是不言而喻的。心理问题热的兴起就是一个明证。社会上经常出现这个热那个热，其中有不少是人为制造的，并不是社会的真实需要。所以那许许多多的热，时间不长就销声匿迹，无影无踪了。心理问题热就决不是

这样。因为心理问题是与人类共存的，只要人类存在就会有心理问题，就会有心理障碍和心理疾病发生，就必须有心理医疗事业。心理医疗事业是前途广阔的事业。

心理医疗事业是人民大众的事业，关系到人民大众的切身利益。因此它需要很多的人关心和参与，人少了是不行的。另外，由于历史文化背景的不同，由于民族风俗心理的差异，国外的心理医疗理论和方法只可借鉴，不可照搬，我们必须建立和发展符合中国国情民情的有中国特色的医学心理学理论和心理医疗方法。《拯救心灵》一书就是这种尝试和努力。有志于心理医疗事业的人们要顾大局识大体，抛弃成见和偏见，抛弃同行相轻的陋习，团结起来，互相学习，取长补短，为发展我国的心理医疗事业，为了克服人民大众的健康和幸福而竭诚努力。我个人虽然能力有限，但也愿意为此做出一些微薄的贡献。

(四)

人们的思想和认识，必须跟上和适应变化和发展了的形势、状况、环境和条件，并采取相应的恰当的行为方式，才能应付自如，通达顺畅，否则是难免要碰壁、吃亏、倒霉的。

由于世界的急剧变化，科技的飞速发展，认识的空前深化，人类健康观念和医学模式已经发生了革命性的更新。如果人们仍然坚守固有的一套观念和模式，那么种种痛苦和灾难必将纷至沓来而难以应付。事实上，心理疾病已经成为人类共同面临的严重威胁。

我在医疗实践、社会调查和科学研究中，对人们越来越多、越来越苦地为心理障碍和心理疾病所困扰和煎熬的境况深感忧虑。当我目睹许许多多的儿童少年的心理受到压抑、个性遭到扭曲的时候，当我眼见许许多多的心理疾病患者被折磨得苦不堪言、痛不欲生的时候，当我看到许许多多的家庭由于有一名心理疾病患

者而穷于应付而濒于绝境的时候，当许许多多的人们千里迢迢，辗转寻觅找到我、向我哭诉和求救的时候……我内心的怜恤和焦急是难以言状的。虽然我义不容辞地尽最大的努力帮助他们，却又深感不堪重负。个人的能力是有限的，我不能帮助那么多病人。我感到更重要的还是应该尽可能快地让尽可能多的人知道如何自己保护自己，如何培养良好个性、提高心理素质，如何胜利地迎接各种心理的挑战和考验，以及得了心理疾病如何对待，等等。

但这是一个非常艰巨的任务。之所以非常艰巨，不仅仅因为我能力有限、能鲜力薄，也许更因为人群中的相当部分在观念问题上、行为方式上常常有一种自觉不自觉的趋旧性，不易一下子接受新东西；有些人你就是掰开了揉碎了地给他们三番五次地说个够，他们也许往往仍旧是一个“不信有这事儿”。这就给我们的工作增加了难度。因此，我们必须坚持不懈、锲而不舍地多工作。只要我们的心是诚的、血是热的，并百折不挠地做下去，我们就一定会感动“上帝”。

这就是《拯救心灵》这本书的写作意图。尽管自知浅薄疏漏之处甚多，也仍然将其复印。我深信，任何事物都有一个不断完善的过程。

（五）

本书有两个突出的特点，一是尽可能地通俗易懂，便于最广大的读者接受；二是尽可能地广征资料，博引事例，便于最广大的读者理解。

本书共分三篇。《概论篇》叙述了心理问题的重要和心理疾病的威胁；《预防篇》叙述了排解心理障碍、预防心理疾病的方法；《治疗篇》则对最常见的诸多心理疾病及其治疗作了一般性的表述。

我衷心希望广大读者成为本书的受益者，同时我也衷心希望

得到广大读者的帮助和指教。

(六)

本书全书由我——董兴文执笔撰写。从搜集资料到完成书稿用了七、八年的时间，也可说，动用上了我几十年学习积累的知识 and 人生经历的体验。其呕心沥血、惨淡经营远远超过了整理、写作《疏导心理疗法》一书的程度。心律不齐是常有的事；血压有时升到 190/128 毫米汞柱；头上不知不觉之间冒出了许多华发；几乎每天夜里腹部隐隐作痛……但我一切都能忍耐，无怨无悔。

本书在写作过程中，鲁龙光教授表示了关注。本书《治疗篇》也吸收了他的研究和实践成果，这主要是指吸收了《疏导心理疗法》一书中的若干部分，所以我决定本书也署上他的名字。在这里，我再次向他表示感谢。

(七)

我在学习医学心理学和实践心理医疗以及写作《拯救心灵》一书的若干年里，给予我最大最多关心和帮助的是陈兴兰同志。她提供了许多的好建议，付出了许多的艰辛。她实在是功不可没的。在本书的作者中本应署上她的名字，但她为人极为谦逊，退让，坚决不同意这样做。这可说是一个遗憾。在这里谨向她表示敬意和感谢。

我还要感谢其他关心、鼓励和帮助过我的一切同志和朋友。

(八)

《拯救心灵》一书成书的消息不胫而走，不少报纸、刊物及出版社、书商有识之士表示了极大的热忱和关注，纷纷要求刊载和

出版。但是，这其中的中国华侨出版社编辑张昆先生和社长兼总编辑陈玉和先生最令我赞赏和敬佩。他们观察事物敏锐睿智的眼光，决断事务的胆识和魄力、对事业执著追求的顽强精神以及雷厉风行的工作作风，都反映了一种崭新的时代风范。当我毫不犹豫地将《拯救心灵》的书稿交给他们之时，表示对他们的衷心感谢。

(九)

以上算是序。

董兴文

1993年5月5日晨3点15分

写毕于北京八平米斗居

目 录

自序.....	(1)
---------	-----

概论篇 健康和长寿——人类的目标

第一章 完善自身，造福人类	
——人生价值的实现.....	(5)
第二章 自信人生二百年，会当击水三千里	
——人生寿命的长短	(32)
第三章 达摩克利斯剑，悄悄肆虐人间	
——心理疾病的威胁	(68)
第四章 心身有机统一，注意生理卫生	
——略谈生理保健	(93)

预防篇 心理健康——当推首要

第五章 微妙复杂，实实在在	
——心理机制现象.....	(115)
第六章 理解的会执行，不理解的也会执行	

——心理机制与防病健身·····	(136)
第七章 真理不过头，优点不延伸	
——培养良好个性·····	(158)
第八章 三军可以夺帅，匹夫不可夺志	
——志向、理想和人生追求·····	(180)
第九章 兵无常势，水无常形	
——适应和应变·····	(205)
第十章 睁大两只眼睛，闭上一只眼睛	
——恋爱、婚姻和家庭·····	(225)
第十一章 休戚相关，荣辱与共	
——个人与集体·····	(247)
第十二章 己所不欲，勿施于人	
——待人接物·····	(258)
第十三章 喜怒之事，不可妄行	
——情绪的控制和宣泄·····	(267)
第十四章 难得糊涂，吃亏是福	
——利害得失·····	(277)
第十五章 认知积极，感觉良好	
——认知与情绪·····	(288)
第十六章 君子坦荡荡，其乐何陶陶	
——心胸与情绪·····	(298)

治疗篇 心病终须心药治，解铃还是系铃人

第十七章 强迫症、恐怖症可以治愈·····	(317)
第十八章 焦虑症、抑郁症治愈率更高·····	(386)
第十九章 性功能障碍心理治疗有奇效·····	(412)
第二十章 性变态非心理治疗莫属·····	(459)
第二十一章 情绪危机需紧急心理治疗·····	(477)

第二十二章	精神病必须重视心理治疗·····	(484)
第二十三章	计划生育术后病变心理治疗效果好·····	(497)
第二十四章	各种心身疾病都必须加之以心理治疗·····	(514)

概 论 篇

健康和长寿——人类的目标

当今之世，人类对自身的健康和寿命表现出越来越强烈的关注，大家都希望自己健康和长寿。厌世的人大抵都是自身出了毛病，首先是心理不够健康。

在我们人类的老祖宗那个时代，茹毛饮血的原始人时代，当然不会想到健康和长寿的问题。那个时候，人类的第一件大事是解决“吃饭”问题，设法生存下来。保健和长寿的问题还不可能提到“议事日程”上来，人们也还不可能有这样的意识。唯物史观告诉我们：人们必须首先有饭吃、有衣穿、有房子住，然后才有可能干任何其他事情。这是一个颠扑不破的真理，也是最起码的常识。有这样一个故事。一个年轻人头脑发昏，写了一首爱情诗，狂热得很：亲爱的，让世界毁灭吧，让一切都毁灭吧，我只要你（大意）！那个年轻人对自己的“作品”很得意，把它寄给了伟大的思想家、文学家鲁迅。鲁迅看了以后，立即在上面写道：年轻人，那可不行，不能都毁灭掉，至少得留下一个卖馄饨的，不然的话，你俩饿着肚子没法儿谈恋爱啊（大意）。看起来鲁迅是在说笑话，实际上他老人家说的正是一种真理和常识。原始人恐怕还没有严格意义上的爱情观念。那个时候，两性的交合大抵是出于一种生物学本能和延续后代的需要，否则人类就要灭亡。社会史表明，人类要生存和发展需要同时进行两种生产：物质资料的生产和人类自身的生产；两者缺一不可。这就是关于人类两种生产的科学理论。人类社会的初始阶段，这两种生产都非常简单，非

常落后，仅仅能够维持生存，使人类得以延续下来。随着物质资料生产的发展，人类生活的环境和条件逐步改善，人类的自身生产也随之改善，逐步地注意改进饮食、衣着、居住诸方面的条件，注意锻炼身体，发展医疗事业，等等。因此，健康状况逐步改善，寿命逐渐延长。下面的统计资料很能说明问题（人类漫长的无文字记载的历史，目前尚无法获得这方面的资料，可以肯定，那时候人的寿命很短）：罗马帝国时代（公元前30年—公元476年），也就是奴隶制时代，人均寿命18岁；中世纪时代（公元476—1640年），也就是封建制时代，人均寿命25岁；资本主义制度初期（18世纪），人均寿命30岁；再以后，1945年，人均寿命45岁；1963年，人均寿命69岁；1975年，人均寿命70岁。这是西方的情况。最近的一百多年里，人均寿命延长了一倍。一般地说，人们在温饱问题基本解决以后，开始注意保健和长寿问题。拿中国这个人口大国来说，新中国成立以前的数千年漫长的历史时期，广大人民群众不可能彻底解决温饱问题。中国人民创造了光辉灿烂的文化，使我们深感自豪。但是那时候大多数人衣不蔽体、食不裹腹，天灾人祸一来更是饿殍千里。即使在我国历史上比较繁荣昌盛的号称大汉帝国和大唐帝国时期也是一样。汉代乐府里有一首叫《东门行》的诗，写一个男人决定出门铤而走险。他为什么要这样呢？因为饥寒交迫，生活不下去了：“来入门，怅欲悲。盎中无斗米储，还视架上无悬衣”。缸里没有米，架上没有衣。为了温饱问题，不惜去冒性命风险。唐代伟大诗人杜甫有一首名诗《自京赴奉先咏怀五百字》，其中有这样的名句，“穷年忧黎元，叹息肠内热”，“朱门酒肉臭，路有冻死骨”；“入门闻号咷，幼子饥已卒”。中国历史资料和文学作品中，这样的记载和描述比比皆是。新中国成立以后，发生了天翻地覆的变化，社会生产力大大发展，人民生活水平有很大提高。但是直到“文革”时期，不少人仍然为温饱担忧。实行改革开放以后，短短的十多年，我们国家又发生了天翻地覆的变化，绝大部分地区已经基本解决了温饱问题，生

活条件有了较大改善，其中最有力的证据之一是我国人民的平均寿命已经接近70岁。人们已经开始十分关心自己的健康状况和延年益寿问题。现在，我国和世界很多国家的科学家在致力于多方位的研究保健、养生之法和延缓衰老、增长寿命的途径，取得了可喜的成果。苏联科学院动物进化形态和生态研究所发出的信息也许是迄今最令人振奋的：只要对人脑做一次不太复杂的手术，人就可能活到300岁。苏联科学家、生物学博士法蒂玛·阿塔·莫娜多娃证实说，这种发现是科学的、可信的。有的苏联科学家甚至认为人的寿命可能延长到500岁。

延缓人体衰老和增长个体寿命的研究还在进一步展开，人究竟能活多长，还不能定论。但是有一点完全可以肯定，自有人类以来，很少有人活够了自己应有的年龄，即使活到100岁去世的人也只能算是中途撒手；迄今已经死去的人几乎都不是自然老死，而是疾病致死和其他非正常死亡。对一些活到七十岁、八十岁、九十岁甚至更高年龄死亡的人进行解剖发现，他们的机体的很多部分包括一些重要器官如心脏、眼球等并未老化，甚至还很年轻，可供移植，继续使用。苏联眼科专家治疗近视眼，用角膜切割法；手术一段时间后发现角膜又变得年轻了，甚至长出了新的角膜。人体最重要的器官大脑的活力更长，即使是从事脑力劳动的人如科学家、作家等等，他们活到八九十岁的时候，大脑皮层的脑细胞仅仅耗去10%左右。可见人类个体益寿延年的前景是非常乐观的。

生活是美好的，幸福是人们向往的。但是，没有健康，则无美好、幸福可言。人们希望自己长寿，但是，没有健康也就没有长寿；而且使长寿失去了意义，病病歪歪，活着反而受累受罪。所以，健康、长寿和幸福即使不能完全划等号，但也是息息相关的。

保健、养生、益寿、延年，是一个庞大而复杂的系统工程，需要进行综合“治理”，如进一步发展科学技术和生产力，丰富社会物质财富，提高人们生活水平，改善人们生活环境（包括自然环