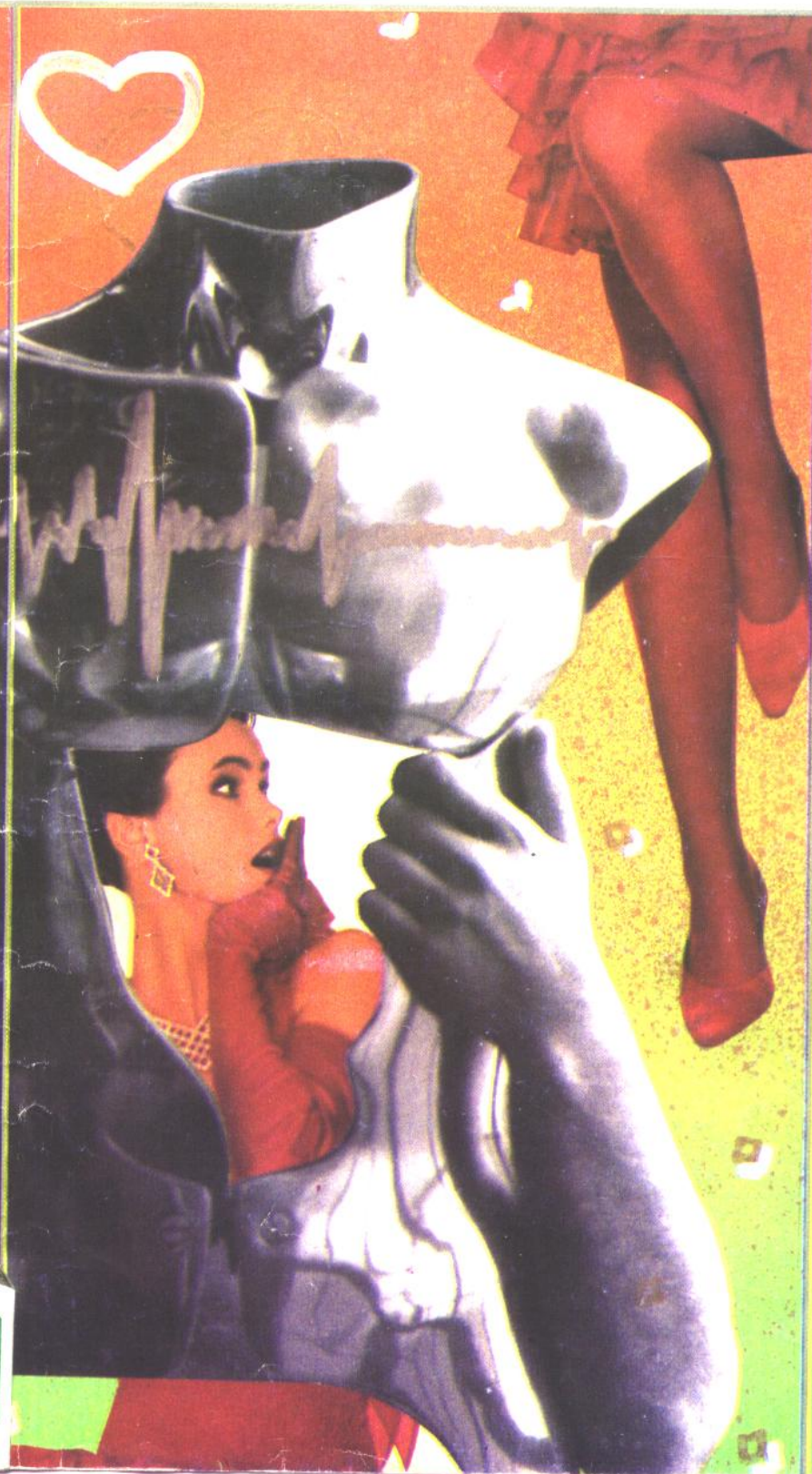




失衡的心理世界

心理异常面面观



肖峰主编

北京师范大学出版社

失衡的心理世界
心理异常面面观

北京师范大学出版社

846

13

1

社会问题速写丛书

失衡的心理世界

——心理异常面面观

主编：肖 峰

选编：肖 峰 赵东辰 张文华

编委：胡志坚 高善萍 葛瑛山 袁立新

魏运华 龚珊珊 金晓莲 翟 晶

胡 丹 王 彤 孙 岩 宋 晖

王 红 陈 榕 邹元欣 朱建军

秦 博 李晓明 沈 立 付永刚

高建军 马 兰

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

社会问题速写丛书

失衡的心理世界

——心理异常面面观

肖 峰 主编

责任校对:伍 正 责任印制:崔玉明

*

北京师范大学出版社出版发行

全 国 新 华 书 店 经 销

秦皇岛市卢龙印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:220 千

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-303-02256-2/Z·32

定价:6.30 元

内 容 提 要

一个偏执的女中学生

走进心理病室的女孩子,大多显出一种自卑、抑郁、沮丧的神情,这是因为她们的心理正经受着某种折磨。但有一天,心理病室来了个 18 岁的女中学生,打扮入时而又洒脱,一头长发任意飘洒,微微翘起的嘴角带着一丝嘲讽的微笑……

苹姑娘爱后父的荒诞故事

苹的母亲离婚再嫁,苹跟着母亲一起生活。有一天母亲忽然发现苹在她的后父面前卖弄风骚。当她后父一人在家时,她会穿着裤衩,戴着胸罩在房里走来走去;洗澡时苹把浴室门半开、半掩,一边洗澡,一边哼着黄色歌曲……苹姑娘到底是怎么啦?

一个同性恋者的自白

一个猥亵的幽灵正在人们的生存空间徘徊,一股浊流正在时代的血管里涌动,同性恋在我国已成为一个严重的社会问题。本文披露了一个同性恋者充满悔恨、血泪的内心独白,意在向所有染上这类恶习的性变态者发出警告!

走出误区的“安全门”

一个厨师,见刀就怕,不得已改行,其后又为眼珠乱转不听使唤徒添烦恼;一个五十出头的工程师在单位多年被评为先进者,可是妻子却发现他常常一个人唉声叹气,两眼发呆。心理医生是怎样开导他们的呢?

崩溃了的“世界”

“我是国家主席,你们全得听我的!现在开会”,一个极富于妄想的精神病人在趾高气扬地向他的“臣民”发号施令。人是一种高级而复杂的动物,人类能够探测幽微原子的分布与结构,而今却还没有能力排除自身的一些疾病,精神疾病就是其中之一。

少女的隐秘难题

一少女晚自习归家的路上,当她骑车穿过一条小胡同时,突然从门洞里窜出两个男人,少女连人带车摔倒在地,她拼命地喊叫和挣扎……。此事过后少女留下了心病,终于一天晚上她拨通了心理咨询电话……

心灵的间离

一位高考尖子进大学不久,便因学习成绩下降从七楼纵身跳下;一位女学生总想攻击同寝室的漂亮女同学,因为总有男孩对她频频表示好感。今日的大学生,时代之娇子,却有着种种难言的心理障碍,令外人吃惊不已。

注意,青春的红灯已亮起

一辆大卡车,歪歪扭扭地撞向了人行横道;三个少年人,笑嘻嘻地把绳子圈套在了老师的脖子上;一位女生竟把耳屎放进了别人的泡茶……。当代中学生各种心理病态现象正在人们的眼皮下悄悄地出现、蔓延。本文叙述了一组发生在中学生中间令人吃惊的真人真事。

请您走出阴影

一女青年,19岁时正憧憬着浪漫的爱情,可却不幸被父亲的朋友强奸了,以至再也无法接受异性的情感。请看一位心理医生寄与失身女的心理咨询。

一个心理医生和他的性变态病人

中学生在生命的冲动中惊恐地颤栗;大学生在失却升华又不得排泄的压抑中自轻自贱;疯狂的女人没日没夜地撕扯着男人的肉体 and 灵魂;生命和社会的阳痿者被妻子和社会推来搡去;未得人世情欢的男儿在朽污的无情物上寄托情爱;人性或非人性的变态者在追逐死亡般的迷乱中痛苦地呼号;压在生身之父沉重躯体下的女儿挣扎着期盼救援,沉溺于梦幻中的自娱者哀叹天下没有一滴清醒剂……

一位女研究生的自杀

春天来了,武汉大学的樱花就要开了。她,却死了,喝的是硫酸。她是武大化学系的研究生、班长、党支部委员。她自杀的原因是她和恋人为一场电影发生了口角,彼此打了一个巴掌。通过这一事例,我们可以看到一个外表坚强的女性却藏着一颗敏感、脆弱的心。

目 录

●谁为你解开心灵的死结·····	徐茂昌(1)
●一个偏执的女中学生·····	凯伦(3)
●走出灰色的王国·····	霍然(5)
●请您走出阴影	
——寄与失身女的心理咨询·····	金德初(10)
●她为什么自杀	
——一个更年期忧郁致死的病例·····	佟慕新 洪士元(11)
●少女的隐秘难题·····	徐岫茹(12)
●心理医生手记·····	彤云 周自强(13)
●与死神玩心理战·····	刘武(15)
●崩溃了的“世界”·····	江流(17)
●一位女研究生的自杀·····	樊作澍(19)
●因手淫而自杀的大学生·····	霍然(20)
●当代都市心理疾病扫描·····	莲子(22)
●冬眠的兽性·····	孔德选(24)
●爱的失败与爱的超越·····	陈仲舜(27)
●走出误区的“安全门”·····	江艺平(29)
●爱,从错位中回归·····	陈仲舜(31)
●看看你的心理病·····	霍然(33)
●现代病——“微笑忧郁症”·····	刘晓皖(36)
●莘姑娘爱后父的荒诞故事·····	苏复(37)
●一个同性恋者的自白·····	梁庆通(39)
●拔发姑娘的隐衷·····	陈永平(41)
●奇怪的情信·····	章龙(42)
●阳刚的失落	
——走进男性“隐疾”者的世界·····	王晓明(44)
●一个记者与同性恋者的对话·····	陈子东(48)
●夭折的小树	
——中学生精神病患者调查记·····	雪梦(50)
●失衡的心理世界·····	姜鹰(53)
●来自心理诊所的非文学报告·····	霍然(56)
●心灵的呼唤·····	王长琴(59)
●“疯人院”纪事·····	穆静(61)

● 阴阳界上——自杀问题调查报告	臧 瑾(65)
● 一个心理医生和他的性变态病人	麦天枢(83)
● 她并非演员——癔病性人格障碍者	汤宜朗(116)
● 奇怪的“爱情”	石 培(117)
● 注意,青春的“红灯”已亮起	庄大伟(119)
● 探索隐秘的心灵世界	木 氏(124)
● 孤独的灵魂	蔡丰进(127)
● 一项充满爱心的工作	王壮士(129)
● 心灵的间离——大学生心理障碍扫描	罗国安 徐慧民(135)
● 走不出心理的怪圈	罗莉萍 付国冰(137)
● 一份发人深省的调查	
——三千余名大学生心理问题剖析	赵国秋 王义强(140)
● 人生不是容易事	
——现代性精神病人的散点透视	李康美(142)

心灵的探讨必定会成为小学一门重要的科学……这是一门我们最迫切需要的科学。因为世界发展的趋向显示,人类最大的敌人不在于饥荒、地震、病菌或癌症,而在于人类事业……

——荣 格

谁为你解开心灵的死结

你误解了。真的,我并非心理学问题的行家。写过几篇短文,为心理咨询的兴起鼓吹叫好,只是尽一个记者的职责而已。但多亏了你的误解,促成了一次踏入这个神秘陌生世界的广泛巡游。否则,也许就不会有这篇正待落笔的文章。

一股“心理咨询热”,这几年正在悄悄兴起于我们这个长期漠视心理健康的国家。你说,你感到困惑:是否如爱滋病,如甲肝,如流行性感冒,中国突然地流行起“心理病”来了。你说对的只是一半,中国,心理病在流行,但不是突然而起的。援引北京一位精神科大夫的话,可以使你惊醒。他说,中国的传统文化容易形成封闭的人格,使人有痛苦不能发泄、不能疏解,这就是滋生心理病的温床;改革开放10年,社会的急剧变化导致人们的心理紧张,则加剧了心理病的蔓延;而偏偏在中国,人们又并不重视心理学的研究应用。所以他发出振聋发聩的惊呼:“中国是一个心理病大国!”这一声惊呼,象征了我国心理学界的觉醒:对日益蔓延流窜,严重威胁着人们身心健康的心理疾病,再不能漠视不顾了。

“心理咨询热”,正是这样在我国兴起的。其实,说这是一股“心理卫生热”,才是真正确切的形容。因为一项类似系统工程的心理保健事业,它的兴盛发展,不仅依傍心理咨询业的枝繁叶茂,也有赖于心理治疗、心理防卫、心理教育、心理训练等多重环节的全面发展。这是一个全社会、全方位的心理卫生(或称精神卫生)运动。在我国,它还刚刚起步,而世界范围现代精神卫生运动的兴起,则已有80多年历史了。有兴趣翻阅一下这部历史吗?翻开第一页,你就会看到一个美国人的名字:比

尔斯。据说,这位比尔斯曾患有反应性精神障碍症,在精神病医院关闭了3年,目睹医院摧残精神病人的种种不人道行为,引起极度愤慨。出院后,他立誓为维护精神病人的权利揭开这层黑幕,于是在1908年3月出版了《人类的归来》(又称《心灵的探索》)一书,向全人类呼吁。首先给予支持的是美国心理学权威阿道夫·迈尔,心理学史上,迈尔就成为广义精神卫生学的奠基人。同一年,美国建立了世界上第一个精神卫生组织——康涅狄格州精神卫生协会,第一次提出维护人类精神健康的主张。以后,这一运动逐渐向全世界蔓延:加拿大和西欧各国首先相继成立类似组织;1930年召开了第一届世界精神卫生大会;1948年,世界精神卫生协会在伦敦宣告诞生,各国成立相应分会,并成为世界卫生组织的主要分支机构。为了在全球普及这个运动,提高全人类的心理健康素质,联合国还将1960年定为世界精神卫生年。这股世界性的潮流,目前仍在奔腾不止,方兴未艾。

也许,有几个数字可以证明,心理卫生在一些发达国家受到重视的程度。在美国,1963年2月5日曾通过一项精神卫生法案,确立了精神卫生的法定地位,并规定每7.5万至10万人口须设立一所精神卫生中心。美国从事心理健康保健的人数,以3:2的比例多于普通医生;使用的各种心理疗法,已多至250余种。而且,在美国有个奇怪的现象,心理咨询每小时的收费竟贵于治疗生理疾病。这样收费,有一个充足的理由,他们认为动物性和人性是人的两大特征,前者表现在人的躯体上,后者则表现在人的头脑里,显然人的头脑比躯体重要。因而,在他们看来,治疗精神心

理疾病贵于治疗躯体疾病则理所当然。

据我粗浅了解,国外在一般的心理咨询、心理治疗外,特别予以重视的是心理病的两极表症。一极是严重心理疾病所导致的厌世自杀。自杀是人类共同面对的严峻课题。自1958年美国率先设立自杀防卫中心以后,各国竞相仿效,陆续建立了类似机构。苏联从1972年起成立“全苏自杀科学中心”,并在许多大城市设有“信任电话”或“社会心理救治室”。香港的防止自杀会每年平均为5000以上人数提供服务,其中电话服务占95%以上。目前世界范围内已有“国际防止自杀会”及其分会,以“全天候”的电话仲裁心理危机,拯救欲图轻生的生命。另一极是心理病的萌芽态势,如心理上的苦闷、空虚等等。为解除人们的心理苦闷,国际上普遍推行“信任电话”。这种电话形式的咨询服务,于1966年首次出现在美国洛杉矶,以后苏联、民主德国、联邦德国、瑞士等国的一些城市也相继仿效。法国则独树一帜,在国际广播电台设有“喂,玛霞”这样的广播节目,由主持人玛霞为收听者进行电话服务。据报刊记载,这位39岁的娇小女子每天凌晨1点至3点在电台作现场广播,倾听打电话者诉说苦闷,并予以善解人意的抚慰。她每年接听1500次电话,收阅2.5万封来信;被誉为“深夜安慰之音”的“喂,玛霞”节目,通过转播,在整个西欧和中东、北非、澳洲共拥有1000万左右的广播听众。一篇报道曾描述说,她那低沉、略带沙哑而极其自然的声音,在充满神秘意味的黑夜播送出去,确能“动人心弦,发挥无限的效力”。一次,她还通过广播,将一位企图自杀的妇女急唤到广播室来见面、交谈,经过长达4个小时的开导劝说,使她放弃了轻生的念头。事后这位妇女感激地说:“不是她,我已经不在人世了。”

过多地夸耀别人,是否会引起对自己的菲薄呢?谈论了许多国外的实例,不能不承认,我们落后了。但心理卫生运动在我国已掀

起初潮,势头锐猛,这也是不容否认的事实。我们会赶上去的,事实将给予证明。

——北京。设立在西单朝阳医院的北京心理行为健康指导中心。这是中国第一家专事心理咨询及矫治心理疾病的治疗中心。1988年4月开业,不到一年已陆续接待5000多人,先后使数百人摆脱诸如抑郁、焦虑、恐怖等心理障碍,恢复了生活信心。青少年是这里的常客,约占咨询者的76%。这里的大夫认为,青少年常会产生闭锁与交往的冲突、依赖与独立的冲突、愿望与现实的冲突,最容易受到心灵的伤害——比躯体的损害更严重,所以为青少年排忧解难,是他们的第一等乐事。这个“中心”的未来,是将建成一所使心理服务系统化、完善化的综合型心理医院。

——北京。西城区信任与安慰者协会。这个协会的咨询活动有它的独到之处:一是免费咨询,义务为大家服务;二是尊重来访者意愿,对他们的诉谈内容一律保密;三是为咨询者解忧的技艺高超。来访者有的一进门就喊“我不想活了”,有的未及开谈就痛哭流涕。7位咨询员总是不急不躁,和颜悦色,耐心倾听,还拿出备好的小毛巾为哭者擦去泪水。他们赢得了来访者的信赖,有的还从此与他们交成了朋友。

——北京。“希望热线”电话。自1989年7月16日开始的每晚6时至12时,任何一名遇到心理障碍或心理危机的人,都可以向这里电话咨询。这是我国第一部免费向全社会提供心理服务的电话。开办后他们接到的第一个电话,是一位女性的声音:“……我已有丈夫和一个5岁的男孩,但偶然与婚前的恋人相逢,又勾起了初恋时的爱情,该怎么办?”接电话的中国健康教育研究所的董教授诚恳地答道:“爱情不能超越一切,它同时要接受社会道德的约束……”

——南京。“青春热线”咨询电话。这条“热线”在南京市青联支持下开设,目的在于尽可能排解日益突出的现代人尤其是青年人

的心理纷扰。开设第一天,就接到来自上海的长途咨询电话,以后从早到晚铃声不断。主持人郭海平每天中午要回答 20 个左右的电话咨询者,忙得几乎连喝口水的时间都抽不出。

——广州。地狱之门的“生命线”:广州“培爱防治自杀中心”。中国也有防治自杀中心,这是第一家。“中心”的 14 位成员全都义务工作,不取分文报酬。一次他们收到一封北方某省的信,一位知识分子因住房长期不得解决而陷于绝望,竟丧失理智地扬言去天安门自焚。他们火速回信劝导,并立即与当地部门取得联系求助,终于制止了这场悲剧。据中心负责人说,在轻生求助者中,因恋爱、婚姻、家庭等问题而自杀的约占 62% 以上,其中就包括性生活不幸福的悲剧。他们根据一年多的实践和有关资料,还对自杀的历史、规律、对策作了深入探讨,写成了一部《论中国的自杀问题》的书稿。

——上海。虹口区青少年心理卫生指导中心。这是上海第一个青少年心理卫生防治机构,成立近一年,先后已为患有心理缺陷、心理疾病的几百名青少年进行了积极矫治和治疗。一位初中男学生来“中心”诉说,他从八九岁起经常在脑海中出现骷髅形象,晚间还常做恶梦,惊起后一身冷汗。“中心”的医生诊断该学生患有慢性幻觉症。后经过服药医治,已使这种症状全部消失。他们还接纳过近 40 名被称为“学习不用功,只知调皮捣蛋”的“差生”。经过科学的心理测定,使真相大白,这些学生原来属于轻度低能,智力上有先天不足之处。“中心”的医生及时与学校和家长取得联系,扭转了偏见,使这些学生得到了应有的关怀。

仅仅掬取几朵浪花,自然不足以反映潮流的全貌,但从浪花中也依稀可以窥见潮影。自 80 年代初以来,精神卫生运动已在全国范围内形成,势头越来越猛。也正是在我们对这个问题开始重视的时候,才深切地看到了问题的严重性。据一份 1988 年的抽样调查表明,上海市的中学生中,34% 的学生学习时有心理障碍(包括厌学、恐学、逃学),12.5% 有心理缺陷,心理异常的占 28.1%,精神病患者约 5%。大学生中,情况也不容乐观。据天津大学一次对本校 400 人进行心理测试,结果大吃一惊:心理症患者竟达 368 人,直逼 90%;其中四种常见病里,神经衰弱症 152 人,焦虑症 64 人,社交恐怖症 43 人,抑郁症 152 人。你看,情况这样严重,还能对心理卫生工作掉以轻心吗?

社会在开始重视心理卫生工作了,那么,作为社会成员的每个人,又当如何来重视自己的精神卫生保健呢?不少人明知自己有“心病”,却不敢坦然走入心理咨询门诊室,这本身就成为一种心理障碍。一位心理学大夫告诫过我们,心理症是在过分控制秘密的情况下产生的,还有就是过分压制情绪而造成的。开放你自己,这是走出心理病症的阴影,使心理病患者走向健康的前提。让我们一起向这些人呼唤:

——你知道你的心理健康吗?请到心理咨询站去。

——你想使自己获得心理健康吗?请到心理咨询站去。

这不是广告。这是一片忠告。

(徐茂昌)

一个偏执的女中学生

她,一个 18 岁的中学生,坐在我的对面。她的打扮入时而又洒脱,一身雪花牛仔衣裤,一头长发任意飘洒,微微翘起的嘴角总带着

嘲讽的微笑。

我接待过不少女孩子,她们大多显出一种自卑、抑郁、沮丧的神情,这是因为她们的

心理正经受着某种折磨，象今天这样神采焕发的姑娘在我的门诊室里还是第一次遇到，我猜想她肯定是一位个性鲜明的姑娘。果然，她一开口便证实了我的判断。

“张医生，我爸爸说，我犯了一种病，叫做偏执狂，还催促我到心理咨询诊所请医生诊治一下，所以我就来找您了。”这位姑娘快人快语，开门见山，一点也没有少女常有的羞涩。

我询问她爸爸说她是偏执狂的理由。原来事情是这样的：她的父亲本来是某厂技术科科长，为人正直。他曾一次又一次向上级部门反映厂长的贪污受贿问题，谁知一封封检举信都落到了厂长的好友手里。好友将情况全部通给了那个厂长。于是，她的父亲先是被停职检查，而后被降为一名普通的设计员。

这件事使她深受刺激，她为父亲不公正的遭遇而愤愤不平。联系社会上日趋严重的不正之风，她觉得世界上找不到一个真诚可信的人，所有的人都是虚伪的，都戴着假面具，都是不可信赖的。渐渐地她怀疑所有的人，包括她的老师和同学。有的老师批评她几句，她便从反面去理解老师的教育，认为老师是存心跟她过不去，是故意压抑她；哪个同学跟她争辩几句，她便认为人家是一肚子坏水，别有用心。

由于她固执地认为所有的人都与她为敌，所以一开口总是说“世界上没有一个好人”，话语中总带着愤恨的情绪，固执己见，常跟人争吵。

十七八岁的女孩子正处在人生的花季，她们没有经受过人世风霜的侵袭。她们充满幻想的眼睛看到的只是阳光、溪流、草地，看不见阴影、污水和沼泽。一旦她们看见阳光消

失了，溪流和草地都被污染了，激情的幻想便会迅速被强烈的失望感所取代。

坐在我面前的这位姑娘正是这样。她把父亲所受到的不公正待遇和社会上的某些丑恶现象联系起来并扩展开去，把社会看得昏天黑地，把所有的人都看作狡诈之徒，因而心灵总是笼罩在猜疑、戒备甚至激愤的阴影之中，这种情绪假如得不到及时疏导，一旦遇到稍不顺心的情境就会变得更加严重，甚至会发展为偏执性的精神病。

对这位患有偏执性心理疾病的女中学生，我从理论上作了一些指点。我告诉她，人与人要相互信赖、相互尊重，要相信我们周围大多数人是善良的、真诚的，奸诈的小人只是极少数。我告诉她，对具体的人和事的判断，要从事实本身出发，作冷静而全面的分析，切忌武断地全部肯定或全部否定；我告诉她，与人交往时要尽量随和大度一些，要承认人与人是有差别的，不要时时处处都用自己的观点和标准去苛求于人。

听了我的话，这位姑娘似已茅塞顿开：“这就是说做人要心胸开阔一些，不要处处怀疑别人，也不要事事与别人计较，对吗？”

我点头微笑，觉得自己的一番开导，毕竟象一颗石子抛进湖水一样，激起了一圈涟漪，有了一些效果。

但我总觉得我的话是苍白的，并不能驱散她心头的阴影。能够驱散阴影的只能是阳光，这阳光就是人与人之间的真诚、热情、信赖和谅解的氛围。这就是说，要让她真正感受到人际的温暖。

是的，能够改变一个人的，只有爱；能够治疗一个人心理疾病的也只有一种药：爱！

（凯 伦）

走出灰色的王国

一

成年和童年的一个显著区别是,我们不再像孩提那样天真、烂漫,无忧无虑。我们有了忧虑、苦闷、绝望等等“灰色的情感”。

为了摆脱“灰色的情感”,生活中,有的人靠吸烟麻痹自己,有的靠酗酒遗忘自己,有的甚至靠自杀来永久地解脱自己。

现代医学认为,一个健康人的标志是:不但要有强壮的体魄,还要有健康的心理。最近,据对一些大学生的调查,患有不同程度心理障碍的人占被调查人数的20%以上。

怎样使人类的内心情感从一个灰色的王国回到一个透明的世界中来?心理学在一定程度上担负起了这一崇高的使命。心理咨询,则可以说是这一学说在一个方面实践中的应用。

1988年初夏,北京繁华的西单大街东北角多了一个去处。在一幢二层小楼的门上方,醒目地挂着一块“心理行为健康指导中心”的牌子。在小楼门旁的墙上和地上还立着几块“简介”、“说明”之类的木板。从“中心”开张的那天起,就不断地引来行人好奇的目光。

1989年仲夏,在北京市东城区内务部街20号一幢楼房里,“希望热线”又正式开通了。

每晚6点至12点,在电话机旁,都有由康华健美研究所心理咨询中心聘请来的我国一些颇有名望的心理专家轮流值班,解答一些在生活中寻求帮助的人提出的各式各样的心理问题。

统计资料显示,从7月16日“热线”开通,到记者前去采访的8月21日的不到40天的时间里,已有760人拨通了这个号码为“552236”的电话。打电话的人,主要是住在北京地区的居民,但也有一些是从河南、四川、

辽宁、广东等地打来的长途。

寻求“希望热线”帮助的人和到“心理行为健康指导中心”看门诊的,从事什么工作的都有,教师、出租汽车司机、学生、家庭妇女、退休教授、军人、服务员……

他们苦恼的原因是多种多样的,但主要集中在两类:一是恋爱方面遇到问题了;二是婚姻家庭及性生活方面遇到问题了。另外,因人际关系不好而苦闷的人也占有相当大的比例。

年轻人,是寻求心理帮助和指导的主要“客户”。

在我国,对心理咨询的系统研究和临床应用只是近几年的事。据了解,目前专门从事心理咨询的专家和医务工作者,全国仅有数百人左右。

当我们至今还对心理咨询感到陌生和神秘的时候,在一些发达国家,到心理咨询所去看门诊和打“希望热线”电话已成为家常便饭了。

不过,人类的文明的传播毕竟是没有国界的。

二

现代化,使人们的生活节奏日益加快,细心的人们甚至可以观察到,在繁华的大城市里,比之10年前以稍快的步履行走的人多了,而悠然闲逛的人少了。生活的重负常常压得人透不过气来。

改革开放在给人们带来了巨大的利益和实惠的同时,也使许多传统的观念和意识受到了强烈的撞击。对此,不少人感到迷惘和困惑,心理产生严重的倾斜。

不少人希望有个地方,无忧无虑地倾诉自己的心事,宣泄忧郁的情绪,聆听别人对自己的慰藉。可是,一些难以启齿的隐私,又使

得这部分人畏首畏尾,不敢轻易开启心灵的闸门。

“心理行为健康指导中心”和“希望热线”,无疑是这些人生命夜色中的曙光。

据专家介绍,看过心理门诊或通过打“希望热线”电话寻求帮助的患者,大约有80%的人病情有不同程度的缓解或得到了根治,也有少量的患者治疗效果不理想。这也好理解,因为心理疾病比生理疾病复杂得多。不过,因为心理门诊主要是解决病人的心理问题,一般很少药物配合治疗,因此,一般不会产生副作用。

我采访了部分心理疾病患者,其中认为治疗效果很好的约占30%,较好的约占20%。有一定效果但不明显的约占30%,基本不起什么作用的约占20%,和专家提供的数字基本一致。

我的一个朋友得知我正在采写这样一篇文章,好奇地向我了解有关心理咨询的一些基本情况。

友人:你注意看心理门诊的主要是哪些类型的人了吗?

我:注意了,看病的人主要是这样两多两少:年轻人多,老人少;知识层次高的人多,知识层次低的少。

友人:这倒是个有意思的现象,为什么会出现这“两多两少”呢?

我:我想,年轻人多,是因为他们的思想不成熟、不稳定,且爱情、生活、工作等许多人生的重要问题还处在一种非常动荡的阶段,这样就容易因情场失意、长期待业、高考落榜等等原因产生心理障碍。

老年人各方面情况相对稳定,产生心理障碍的原因较青年人少,另外,老年人思想较成熟,见多识广,正所谓“曾经沧海难为水”。

知识层次高的人多,是因为这些人更易理解和接受新鲜事物,相对来说,他们对事物的反应要敏感得多,考虑的问题也多,这样产生心理障碍的机会也就多……

三

病例之一:

不论从哪个角度看,他都不失为一个很好的小伙子。外表高大、结实,人看上去也显得很朴实。

当他告诉医生,他曾被判过3年刑,我简直惊诧极了。

他是河北一个小火车站的搬运工,为人不坏,和女孩子说起话来脸还红。他主要的毛病就是性子急,别人一旦欺负他或他家里人,他动不动就跟人“玩命”。上小学二年级的时候,有一次一个块头比他大得多的四年级学生欺负他,他抄起砖头就把人家脑袋开了,对方缝了4针。从此,他在班里成了“大王”,在学校里也出了名,好在他这个大王从不欺侮人;自然,也不能受人欺侮。

把他送进监狱,是由于这么一件事:前几年的一天,他的父亲在离家门不远的巷子口让一个骑自行车的小伙子撞了,本来小伙子没理,老老实实说声对不起,也就没事了,偏偏小伙子不是盏省油的灯,撞了人还骂:“你个老丫挺的,走路也不看着点道?”

这下他父亲不干了,离家门又不远,胆儿也壮,一把将小伙子从车上捋了下来,要和他评理。

小伙子下来二话没说,给老人家表演了一通“少林拳”,一下儿让老头子见了血。偏巧这一幕让他的一个邻居,外号“长舌妇”的看见了。那长舌妇一看势头不好,撒开丫子跑来报信了,本来就生个“死马能说活了”的嘴,再加上一副气喘吁吁的样子,好像晚一点出去就见不着老爹最后一面似的。

他一听,抄了把菜刀跑出来,一看父亲满脸是血,一下红了眼,抡着菜刀就上去了……结果锒铛入狱。那一年,他正好18岁。

他出来也不过2年,前不久,由于工作上的事和“头儿”吵了起来,一怒之下,顺手把铁锹抄了起来,“头儿”对他的过去是了解的,一

见这阵势，吓得屁滚尿流差点儿创了百米跑世界纪录。

他自己冷静下来，也觉着后怕，可是犯急的毛病好象总也改不了似的。为此，他近来常作恶梦，还伴有恶心、失眠等症状，体质明显下降，人瘦了一圈。他觉着这么活着太累，甚至怀疑自己是不是精神上有什么毛病，于是他找心理医生来了……

病例之二：

这是一个 23 岁的小伙子，他和女朋友整整恋爱了 3 年，在付出了大量钱财和真挚的感情之后，女方突然提出和他中止关系。女方的家里居然也支持。这位小伙子的精神受到了巨大的打击，并由此产生了报复杀人的念头，他准备杀了女方和她的全家后自杀。

在情绪极度低落，并准备铤而走险实施杀人计划的时候，在一种相当复杂的心理支配下，他给“希望热线”打了个电话，象嘱托后事一般的悲痛地诉说了自己的苦闷和绝望，以及决心杀人的想法。这天值班的，恰是一位经验丰富的老教授。这位老教授在耐心地听完了他的倾诉之后，运用心理疗法，及时做了缓解和疏导的工作，而那个年轻人在把内心的痛苦痛痛快快地宣泄了一番后，心情也好多了，在教授的劝导下改变了要去杀人和轻生的想法。一次恶性事故避免了。

在面临突如其来的人为制造的痛苦的时候，人类产生的反应主要有三种：第一种是能够很快把这种痛苦的感觉升华，使之成为人生前进中的动力和力量，这种情形和一般所说“化悲痛为力量”近似；第二种则是把痛苦埋在心里，压抑自己，整日愁眉苦脸或强做笑颜地过日子；第三种则是部分或全部丧失自制能力，要么堕落，要么铤而走险。

第三种反应，对社会的危害最大。专家们认为，如果这部分人能及时得到心理治疗，情况一般都会大大好转，恶性事件的隐患一般都能消除。因此，从这个意义上讲，心理咨询也是一项值得发展和不容忽视的事业。

病例之三：

“医生，您救救我吧。”一位二十七八岁的女人对医生小陆说。

“怎么？”小陆医生虽只有 20 几岁，但人显得很沉稳，说起话来给人一种可靠的感觉，他是一所名牌大学的心理学专业的毕业生。

“我也不知道怎么搞的，这一年多会变成这样，整天失魂落魄的，饭也吃不香，觉也睡不好，老是胃痉挛，这会儿胃还痛着呢。”少妇用手压着胃，一副痛苦不堪的样子。

“你和家里人关系怎么样？”小陆问。

“挺好的。”

“结婚了吗？”

“结了。”

“夫妻感情怎么样？”

“感情好极了，我对我丈夫简直太满意了。”一提起自己的爱人，少妇眼睛也亮了，精神也来了，胃好像也不痛了。

“也许就因为我觉得他太好了，我才惶惶不可终日呢。”

她的话，把医生和旁听的我都逗笑了。

她今年 28 岁，是某科技研究所的干部，她有一个长得体面的当外科医生的丈夫。据她讲，她和她的丈夫是通过别人介绍认识的，初谈恋爱的时候，她并没怎么把他放在心上，熟悉点儿以后，还经常拿他取笑什么的，因为她觉得自己的条件不“软”。经过一段时间接触，她发现自己越来越喜欢他，他的气质、才华、事业心越来越深地吸引着她。不知不觉中，在俩人交往中，她变得低声下气起来，几乎事事顺着他。

结婚以后，刚开始还好。不久，她的丈夫给一个漂亮的女大学生动了外科手术，那位漂亮妞出了医院就给她丈夫寄来了一封温度烫得可以的情书。从此，她心里就像撂了一块大石头。尽管她的丈夫仍对她一如既往，但她还是整天神思恍惚，打不起精神来，一种自卑感深深袭扰着她。

“有时，我简直想去找一个第三者，否则

不行呵，我丈夫要哪天甩了我，我非得精神病不可，要是有了个第三者，将来也好有个安慰。”她很认真地说，一点也没有开玩笑的意思。

她想“留一手”，可她的想法简直就是这个时代的怪胎，一方面她保留了中国女人的某些传统心理：依附于男人；另一方面又开化到了想去找一个“第三者”。说到底，还是脱不了依附的实质。

而我想到的却是另外一个问题：原来，爱也能使人的心理产生异常。

病例之四：

一位乐团的团长，业务能力很强，只是在生活上过于“浪漫”，风流韵事不断。前不久，他爱人在上班时间回家取东西，发现他和一个女人睡在一起。事情败露后，那个团长恼羞成怒，天天扬言要杀了他的妻子，表现了一种近乎疯狂的歇斯底里。他的妻子跑来向“希望热线”求援。

于是“希望热线”的专家，乔装打扮成他妻子的同事，一个音乐爱好者，前去登门拜访。话题先从音乐谈起，渐渐投机后，又逐渐引上正题，劝导那位团长珍视自己的家庭和夫妻感情。后来，这位团长的行为有很大收敛，对妻子也比以前好多了。为此，这位女同志还专程登门感谢“希望热线”的专家和工作人员。

严格地说，这对夫妻双方都还没有产生心理障碍，双方只是因男方感情不专而发生了“纠纷”，但是这种“纠纷”已严重地影响了夫妻感情和家庭生活，继续发展下去，必将对双方的心理健康产生影响，因此，及时地寻求心理医生的帮助，不失为明智之举。

病例之五：

也许由于太紧张了，还没有说话，他的额头上已沁出细细的汗珠。

他说：“我是下了很大的决心才到这里来的，我的病再不治，简直没有勇气工作和生活了……”

他是唐山一所技校的教师，今年 26 岁，有一个感情不错的妻子。

“说起来简直难以启齿，可是不说这病怎么治得好……”他反复地唠叨着，“我近一二年来，染上了一个毛病，不知怎么回事，总喜欢盯着女同志的敏感部位看。胳膊、大腿、乳房等等，一到夏天这毛病就更厉害，自己也知道这样做不好，可就是改不了。”

“一次，我坐公共汽车，有一个长得很漂亮的姑娘坐在我的面前，那是夏天，她的衣服胸也开得比较大，我就偷偷盯着她的胸看，后来被她发现了，狠狠地瞪了我一眼，说了声‘流氓’，然后气愤地起身走了。当时我被她骂得简直无地自容，真恨不能地上有条缝钻下去。我是当老师的，班上女生不少，而且那些女生正处在女性的妙龄。一到夏天我简直不知该怎么办好，既要讲课，又要时时提醒自己不要在课上犯毛病，讲台下众目睽睽的好几十个人，要让学生们看出来，我简直得去跳河了。有时，我就想是不是自己意识不好，可又觉得不是，对爱人我也是这样，弄得没办法，我现在一到公共场合都要带一副茶镜，甚至天都黑了也不敢摘，可上课总不能带茶镜吧，我真不知该怎么办好了……”

专家告诉我，这是一种“病态人格”，简单地说，就是心理和行为变态，这种变态有时很严重，但又不是精神病，这种病的表现形式还有：喜欢收藏女人的内衣、内裤等，有的还有其它不轨行为。

专家特别指出，具有病态人格的人有些做法从表面上看已构成犯罪，但对这类人要与常人的不轨、犯罪行为加以区别，病态人格患者的行为和正常人的不轨或犯罪行为主要有如下区别：正常人的犯罪一般总是有计划和有预谋的，而病态人格常常是无预谋的；正常人犯罪一般都有明确的动机和目的，而病态人格的犯罪一般来说动机和目的都比较模糊；正常人的犯罪在作案时往往手法隐蔽，并有目的地进行销赃灭迹，以逃避罪责。而病态

人格没有这种明确的意识,他们往往同时害人害己,而且对自己危害更甚;病态人格患者很少造成复杂而严重的犯罪案件,如凶杀案等。

专家认为,不能随便地把道德败坏和违法犯罪的罪犯都诊断为病态人格,但是也应该看到,在各种违法犯罪者中确实有一部分是病态人格患者。

病例之六:

她近来常偷偷地喝酒,因为她总是觉得心里堵得慌,让酒精刺激一下,她觉得舒服多了。

她在一家合资企业当打字员,人长得很风韵,她在两年前结的婚,丈夫是中央某机关的一位一般干部。结婚前,她的追求者不少,但一直没有满意的,后来铤而走险,挑上了现在的丈夫。她的丈夫各方面条件不错,就是窝囊了点,到了关键时刻,缺乏男子汉的果敢和勇气。

有一次,夫妇俩乘车去王府井,她的丈夫不小心踩了一个小伙子的脚,那个小伙子当时象训孙子一样训了她丈夫一顿,她的丈夫却连吭一声都不敢。这让她火透了,觉得丈夫把自己的脸都丢尽了,他的肩膀挺宽,可她总觉得那是堵快塌了的墙,没法靠。

后来,她在工作中认识了某外事部门的翻译,那人有个感情不好的妻子,整天借酒浇愁。也许是由于同病相怜,也许是确实谈得来,俩人偷偷好上了。

俩人曾商量过各自离婚重组家庭的事,但是一到要动真的,俩人都犹豫,下不了决心。男方犹豫是因为膝下有个挺可爱的儿子,离了婚孩子肯定得判给女方,他舍不得。另外,她的丈夫虽说平庸了点,但对她是好得不能再好了,她不愿意让丈夫伤心。她处在一种离婚也不是,不离婚也不是的两难境地。

长期的郁郁寡欢,心情苦闷,使她的健康大受影响,经常出现头晕、耳鸣、冒虚汗等症状。与其说是看病,倒不如说是让人出主意来

了,因为真实的情况一旦泄露出去,就会出现一种很尴尬的局面。而到心理门诊来,彼此谁也不认识谁,她感到比较放心,即便只把心里话吐出来,她也觉得心里舒服多了。……

在北京,“心理咨询门诊”和“希望热线”已赢得越来越多的人的信任,同时,也出现了一些问题……

四

在一些发达国家,成年人之中看过心理门诊的大约有40—50%,而在我国,这个数字则要低得多。

除了政治、经济、文化等因素外,还因为人们还没有象看身体疾病一样养成看心理门诊的意识,同时,这也和我国的心理咨询事业刚刚起步,还很不发达有关。

目前,还有许多人心理门诊和“希望热线”的含义及服务范围搞不清楚,甚至有相当多的人根本就不知道有这么一回事。

有的人以为无论是什么事情,心理门诊和“希望热线”都能解决,都能给人带来福音和希望。

有一个30多岁的男同志,年纪轻轻头发就开始发白了,为此他整日闷闷不乐,他给“希望热线”打了个电话,寻求能医治这种病的新方法,这显然已超出了“希望热线”的服务范围。

还有个别心理晦暗的年轻人,则在给“希望热线”打电话的时候,搞一些下作的恶作剧。比如,当“希望热线”的值班人员拿起电话时,打电话的人就用很遗憾的口气说:“哟,怎么是个男的,能不能给我找个小妞来,我的心病只有小妞才能治好。”然后,电话里就传来一阵无聊的狂笑。

这种情况虽属个别,但给“希望热线”正常工作带来的干扰和给工作人员带来的不快是显而易见的。

另外,在从事心理咨询的医生当中,也有个别道德败坏者,当详细地了解了对方的个

人隐私之后,寻找可乘之机,以满足自己的一己私欲。

心理咨询在我国还是一个年轻的事业,正因为年轻,她必然会有着广阔的前景和远大的前途。随着社会的进步和心理咨询事业

的发展,一定会有更多的人跨进心理门诊的大门,当他们从一个灰色的王国里走出来的时候,展现在他们面前的将是一个绿色的生机勃勃的世界。

(霍 然)

请您走出阴影 ——寄与失身女的心理咨询

我不知道自己犯了什么错,必须接受如此残酷的惩罚。那年我才19岁,正编织着绮丽的未来和憧憬着浪漫的爱情。可是,我却被爸爸的朋友强奸了。两年来,我一直藏着这个秘密,藏得好累,好苦。而今,我无法接受异性的情感,因为摆脱不掉那次的阴影。我总觉得自己已经丧失了追求幸福的权利,没有资格享受圣洁的爱情,整个人好象跌落在泥泞中,全身沾满污秽……

近年来,杂志社先后收到不少类似此女子的来信。读之,使人如闻其声,如临其苦,她们痛苦、哭泣,她们在阴影中以泪洗面、垂头做人。愿我的咨询,能给她和她们的生活中带来亮光和慰藉。

生活的海洋无日不风波,而对于女性来说,最难经受的不测,恐怕要数所谓的失身了。可是姑娘你清楚吗?这种窒息生灵的压抑是谁编织的?是性观念中的偏见和你的软弱,是那个丧失了道德的男人。只要你能清醒地对待,就能悄悄地擦干眼泪,重启航程。

为此,首先你要科学地分析自己在人生旅途中究竟发生了什么?“全身沾满污秽”、“丧失了追求幸福的权利”,这不是科学、理智的结论,是几千年来男女不平等的历史积淀在你意识中的反映。确切地说,是那种强加的不公正使你困惑、精神恍惚。所谓的“贞操观念”,把女子的第一次性生活,同她全部的身价胡乱地拴在一起,那怕是一次蹂躏,同样让受屈辱的女子来承担全部的责任和痛苦。这是颠倒黑白的荒诞逻辑。

编织这痛苦的又一缕苦线是你个性中的软弱。越是软弱的女子,越容易遭到这类不测。特别可悲的是有些女性习惯依附于世俗见识——那些缺少科学的拙劣而错误的裁决。如果你能藐视世俗的眼光,那些庸俗的偏见也就奈何你不得。如果你能再倔强一些,理直气壮地生活,堂堂正正地做人,你就能与其他女性一样显示人生的价值。

生活告诉我们,一次可恨的意外不能夺走终身的阳光;顷刻的不幸,绝无理由演化成一生的痛苦。问题在于从中吸取教益。如果是自己糊涂,作为一笔昂贵的学费,从此学得稳重、老练些。如果灾祸来自恶棍色狼,那么不管是“父亲的朋友”,还是陌生人,都应全力协助有关部门捉拿归案,这样做既是对自己负责,也是对同胞姐妹负责。果敢的行为,是锻炼你意志、陶冶你情操、完美你人格的社会实践。

这是一个真实的故事。25岁的美国姑娘巴巴拉·弗里曼在等候男朋友时,不幸遭到了三个歹徒的绑架和轮奸。当她清醒过来,想到那三个歹徒还会继续危害与自己一样的姑娘时,就决意抓获他们。她报告了警察局,并竭力回忆当时的情景,寻找一切线索,天天上街寻找那三个坏蛋的踪影。她无数遍地向有关人士反映自己的不幸遭遇,虽然这会使她感到痛苦,不过她每诉说一遍,就会再次点燃熊熊怒火,成为她誓不甘休的精神力量。经过她四个月的侦查,在有关正直人士的协助下,三个罪犯终于被押上了法庭。巴巴拉说:“把