

心理医生对你说 丛书（二）

涧边幽草

心理治疗的艺术

The art of psychotherapy

王丽文 著

希望出版社

涧边幽草

心理治疗的艺术

The art of psychotherapy

王丽文 著



希望出版社

图书在版编目（CIP）数据

涧边幽草：心理治疗的艺术 / 王丽文著. —太原：希望出版社，2008.8

ISBN 978-7-5379-3538-8

I. 涧… II. 王… III. 青少年—精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116711 号

版权合同登记号：(图字) 04 - 2007 - 001

书 名：	涧边幽草	经 销：	全国新华书店
作 者：	王丽文	开 本：	32
责任编辑：	王泉珍	印 张：	5.25
复 审：	王泉珍	字 数：	105
终 审：	陈旭光	版 次：	2008 年 8 月第 1 版
装帧设计：	郭丽娟	印 刷：	山西新华印业有限公司
出版发行：	希望出版社	书 号：	ISBN 978-7-5379-3538-8
地 址：	太原市建设南路 15 号	定 价：	9.80 元

作者简介

学历：美国肯塔基大学教育与咨询心理学博士。
洛杉矶Reiss—Davis儿童心理分析中心博士后临床研究员训练结业。
曾任：洛杉矶湾区心理卫生中心心理治疗师。
现任：中国台湾师大、清大及辅大兼职副教授，专业心理顾问，
具有多年临床经验。

吴佩卿，女，祖籍山东，现居美国。美国肯塔基大学教育与咨询心理学博士，洛杉矶Reiss—Davis儿童心理分析中心博士后临床研究员训练结业。曾任洛杉矶湾区心理卫生中心心理治疗师。现任中国台湾师大、清大及辅大兼职副教授，专业心理顾问，具有多年临床经验。

吴佩卿博士在临床治疗方面有丰富的经验，尤其擅长治疗儿童青少年的心理问题，如焦虑症、强迫症、分离性障碍、双相情感障碍、精神分裂症等。她善于运用各种治疗方法，如认知行为疗法、精神动力学治疗、家庭治疗等，帮助患者解决问题，促进其身心健康。

自序

写这本书的目的，是想要将一部分精神疾病、情绪问题、人格发展问题等现象，做一个“人性化”的介绍，因为这些问题天天以不同的面貌出现，就存在在你我之间，我们需要了解这些现象与问题。

书中谈及的故事，有些是直接来自临床经验，有些是间接听闻而来。为了做多层次的介绍，每个故事都综合了几个故事在一起，并加入一些当事人的话。有些人看了这些故事，也许会感觉和自己的故事有点相似，这也是好现象，毕竟，属于人的故事和感情，应该大同小异。

心理治疗的过程，多半以“谈话”为主，有时也配有其他活动，以加速或加深案例的主人公对问题的了解和解决。一个有焦点的心理谈话，可以释放人的心灵，增加人对生活该如何过下去的选择。一个有效的心理谈话，需要心理治疗师能抓对问题焦点，能看清案主内心的开放速度，同时也需要案例的主人公的勇敢和追求成长的迫切性心理。

这本书的书写方式侧重以“对话”来表达心理谈话如何进行的实况，以及个案在谈话中的挣扎、情绪、想法上的变化。每篇故事结尾，则会针对由该故事所牵引出的一些想法与问题做些整

理。

这本书里的“菟丝花”、“蒲公英”、“霸王花”、“兰花草”，是在阐述有精神病的人的生活、感情和冲突，以及与家人的关系。由于康复工作对精神病患者的治疗非常重要，所以有一篇“团队康复”的介绍。“含忧草”则是描述心理治疗如何帮助有“焦虑”和“忧郁”症状的人。

这本书可以当故事书看，也可以给正在学习心理治疗的人看，还可以给患病的人，以及有类似问题的人看，更可以给病患的家属看，期待能对病患提供帮助。

欢迎所有的指教。

目 录

		人前大大	1150
		青春同歌	1250
		微笑体裁	1300
		延安巨变曲	1350
		世纪号数	1400
001/	关于精神分裂症	高妙真谛	1450
005/	另一种告白	纯情全失素由	1500
.....			
009/	一、菟丝花	朴玉露	1550
010/	心事重重	林一不	1600
012/	精神分裂	吕婉丽而土	1650
013/	历尽沧桑	李中海圆孔不	1700
015/	有家归不得	毛公九折	1750
017/	哪里跌倒哪里爬起	郭仁改康	1800
018/	缘起	周立华伊草	1850
019/	缘灭	夏凤吕竹封	1900
020/	情为何物	贾一美吴	1950
021/	自觉的灵光	董晓琪姚飞	2000
.....			
025/	二、蒲公英	李吉成孙	2050
026/	录音带	亲自驾驶	2100

027/	太太偷人
029/	鸡同鸭讲
030/	危机诊断
032/	同情与安抚
033/	诱导治疗
035/	家属教育
037/	自我安全保护
.....	
041/	三、霸王花
042/	不一样
044/	上帝与撒旦
045/	不能控制的冲动
047/	我怎么了
048/	服药之后
050/	与母亲之间
052/	性伴侣问题
053/	灵光一现
055/	面对幻觉与幻想
057/	想过自杀
058/	预防自杀
.....	

063/	四、兰花草	古都藏人·一文一诗·一图
064/	第一年	生命的成长之路
072/	第二年	金本底集
080/	第三年	绿韵
.....		
091/	五、团队康复	古都·一文一诗·一图
092/	目标	古都封·一文一诗·一图
093/	静坐与自觉	静坐·一文一诗·一图
096/	舒心活动	暖光·一文一诗·一图
098/	会心谈话	寒山晓霜·一文一诗·一图
101/	后记	金霞·天际处·一文一诗·一图
.....		
103/	六、关于情绪困扰——专业心理顾问、辅导、治疗	
104/	神经质反应	失眠的良医·一文一诗·一图
105/	还原	还原·一文一诗·一图
.....		
109/	七、含忧草	
110/	开始	
110/	梦里的焦虑	
114/	心理治疗的准备	
115/	梦里人生	

118/	乱伦之一：儿童虐待	草莽兰	四	1990
121/	有了内伤的心	李一粟	八	1990
123/	委屈求全	李三蒙	五	1990
124/	自伤	李三蒙	九	1990
126/	转变	李惠烟	八	1990
131/	心结	立惠烟	八	1990
132/	性虐待	林白	八	1990
134/	经痛	沈白玉	七	1990
135/	大姐	徐青少	七	1990
137/	婚姻的故事	苗婉儿	七	1990
138/	戒酒无名会	王春	八	1990
143/	进步中	王春	八	1990
146/	号角 母亲隔壁办业务——腹痛急诊手记，六月十日	王春	九	1990
148/	面对问题的训练	王凡进	九	1990
155/	后记	景玉	九	1990

草莽兰 1990.4.1

李一粟 1990.8.1

李三蒙 1990.5.1

李惠烟 1990.8.1

立惠烟 1990.8.1

神經學因此被廢除。首先由亞而麥蘇離木因中一憂鬱長時間
而廢棄耕種，諭君恩賜，並小縣重多，青禾田地，萬頃水旱而
皆大利，而耕者心知其惠，故號之沃土。丁巳歲十月廿一日
，歲次己未，詔斷罪臣等思是伏誥在獄凡二年。朕猶念予子
玄齡狀，心猶式音旨重蒙憲，特下詔書，准定南歸，即日



卷之三十一

关于精神分裂症

（原刊于《科学与生活》杂志）

（原刊于《科学与生活》杂志）

（原刊于《科学与生活》杂志）

（原刊于《科学与生活》杂志）

精神病的名目，最早是由希波克拉底提出的。希波克拉底是古希腊著名的医学家，他将精神病分为十二类，其中一类叫做“傻瓜症”，即现代所说的“精神分裂症”。希波克拉底认为，“傻瓜症”是由于遗传因素引起的，患者往往有家族史。

到19世纪末，随着对精神病学的研究深入，人们开始认识到，“傻瓜症”并不是一种遗传性疾病，而是由于环境因素和心理因素共同作用的结果。

精神病的治疗

（原刊于《科学与生活》杂志）

（原刊于《科学与生活》杂志）

精神分裂是一种因大脑病变而产生的病，就像其他因生理病变而产生的病，如糖尿病、多重硬化症、风湿等病。精神分裂症是一种长期的慢性病，无法根治，依靠药物和心理治疗，可以得到有效控制。患者会展现的症状是思考逻辑混乱、幻听、幻觉、幻想、情绪反常，造成工作、社交、家庭角色行为退化。形成这种大脑病变的原因至今不明，原因也可能不止一个。

精神分裂症(Schizophrenia)有五个种类：

- 一、紧张型 (Catatonic Type)
- 二、青春型 (Disorganized Type)
- 三、偏执型 (Paranoid Type)
- 四、未分型 (Undifferentiated Type)
- 五、残留型 (Residual Type)

精神分裂症的患者，有的寿命可达七十岁。患者的发病年龄，三分之二是在十六岁到二十五岁之间，男性多于女性。三十岁以后较少见，四十岁以后更少。

发病者在二十五岁到三十岁者，女性多于男性。

所有患病者种类的独立生活能力，以“偏执型”的较好些。

发病症状：

- 一、思考逻辑混乱。
- 二、在五官知觉的真实与幻象间分界混乱。

- 三、有不能自主的“幻听”经验。
- 四、有大幅度的情绪失常、情绪自闭现象。
- 五、有思想内容被控制、声称思想内容不是自己的，或能控制别人的思想内容的经验。

在美国：

- 一、每一千人中，有三四人是患精神分裂症者。
- 二、每一年，有十万人被诊断为精神分裂症。
- 三、每天，有六十万各种精神分裂症患者在积极接受长期治疗。
- 四、每年，用来帮助精神病患者的医疗、住院、各种社会福利、薪资损失的各项费用，达十亿至二十亿美金。

其他国家：

- 一、瑞典、挪威、西爱尔兰、北捷克等国家，患病率较高。南欧国家和发展中国家，患病率较低。
- 二、患病率与美国相近的国家和地区有中国、日本、英国、德国和丹麦。

……此书把苦痛的一脉，向读者倾泻得更直白，更彻底，更猛烈。

王朔一派直面，质朴而粗鄙的一类作品是走红的，它能撕下衣兜里那层虚伪的面纱，暴露真实，从而在神情轻松并自由的味中，展现你工义质朴的真性情。露底袋包，未免太丢脸了。

其次，“朦胧”是文艺批评家们常用的，对于“朦胧”的定义，我本人是持否定态度的，我只“热爱”它的



真率，向读者展示“朦胧”诗有别于其他诗的一个特点，是纯朴的诗。那“朦胧”诗啊，“果敢”一个比一个来得清奇古怪，“奥妙”莫名其妙……前脚刚下阶梯就摔倒，吴承恩五体投地已“惊吓”，蹲在台阶上痛哭流涕，连“反思”（如李

另一种告白

……要来的国民“朦胧”诗“古典”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，

耽着不，半分钟不直一眨眼，呵迷醉王香君你快点回过头来，别

……要来的国民“朦胧”诗“古典”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，

耽着不，半分钟不直一眨眼，呵迷醉王香君你快点回过头来，别

……要来的国民“朦胧”诗“古典”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，

耽着不，半分钟不直一眨眼，呵迷醉王香君你快点回过头来，别

……要来的国民“朦胧”诗“古典”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，要来的国民“朦胧”诗“现代”，要来的国民“朦胧”诗“传统”，

耽着不，半分钟不直一眨眼，呵迷醉王香君你快点回过头来，别

三秦书

身患精神疾病，是一种痛苦的挣扎……

我万不能相信，自己居然身患一种精神疾病，而且是长期性的偏执型精神分裂症，这就是我患病的病名。

过去四年，我努力着、希望着能通过做义工的训练，去和我的“残障”共存。事实上我仍不能接受我是“残障”，尤其，我的“残障”竟比我能想象的更“残障”……

但是，我们之间，谁没有一点“残障”呢？你们之间，又有谁看得出来我的另一个“世界”、我的“缺陷”呢？我的外表，看起来正常无异，连我自己都不能相信……我的世界是“分裂”着的，“思考”之间的分裂，“情绪”之间的分裂，“知觉”与“不觉”之间的分裂，“真实”与“幻像”之间的分裂……

现在，我不接受，但是得承认我有病，同时，学着去认识这个病，认识这个病在我身上的影响。我会一直不停地学，不停地学……

谢谢所有帮助过我的人。

作者注：

这封信是一年春节时，一位患者写给我的，那年她三十岁，发病是在二十四岁。高中时代，她很漂亮，追她的男孩很多，她的功课好，待人也好。现在，病情好的时候，她每天会做很好的计算机输入工作，每次可持续工作两小时，每天可做四小时。病情不好时，整个像换了一个人，猜疑、恐惧、乱发脾气、整夜不睡、到处躲着人，这时就得休息四到八个星期，加强药物

与心理治疗，稳定后再恢复工作。能写出这样的信，证明她是很
有“病识感”的人，也就是知道自己有病，对于治疗她积极配合。

这样的病人，家人照顾起来比较轻松些，而且家人也会从照
顾这样的病人过程中，对人的生命中的不幸多些了解，对自己多
些珍重。