

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 (C I P) 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

作 者：王丽文

责任编辑：王泉珍

复 审：王泉珍

终 审：陈旭光

装帧设计：郭丽娟

出版发行：希望出版社

地 址：太原市建设南路 15 号

经 销：全国新华书店

开 本：32

印 张：5.25

字 数：105

版 次：2008 年 8 月第 1 版

印 刷：山西新华印业有限公司

书 号：ISBN 978-5379-3538-8

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。

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活下去的选择。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

001/ 关于精神分裂症

005/ 另一种告白

009/ 一、菟丝花

010/ 心事重重

012/ 精神分裂

013/ 历尽沧桑

015/ 有家归不得

017/ 哪里跌倒哪里爬起

018/ 缘起

019/ 缘灭

020/ 情为何物

021/ 自觉的灵光

025/ 二、蒲公英

026/ 录音带

- 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

064/ 第一年

072/ 第二年

080/ 第三年

091/ 五、团队康复

092/ 目标

093/ 静坐与自觉

096/ 舒心活动

098/ 会心谈话

101/ 后记

103/ 六、关于情绪困扰——专业心理顾问、辅导、治疗

104/ 神经质反应

105/ 还原

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	卓慧兰，四	1080
121/	有了内伤的心	李一童	1130
123/	委屈求全	李二童	1150
124/	自伤	李三童	1090
126/	转变		
131/	心结	梁素娟，四	1120
132/	性虐待	林日	1160
134/	经痛	梁素娟，四	1140
135/	大姐	李三童	1150
137/	婚姻的故事	梁素娟，四	1160
138/	戒酒无名会	梁素娟	1170
143/	进步中		
146/	母亲	梁素娟，四	1180
148/	面对问题的训练	梁素娟，四	1190
155/	后记	梁素娟	1210

卓慧兰，四

林日

梁素娟，四

梁素娟，四

梁素娟



关于精神分裂症

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接受长期治疗。

四、每年，用来帮助精神病人的医疗、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。

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。

过去四年来，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，那年她三十一岁，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。