

青春的迷惘

陈仲舜

心理热线咨询手记

• 心理卫生科普丛书 •



心理卫生科普丛书

青春的迷惘

陈仲舜心理热线咨询手记

天津科学技术出版社

责任编辑:费晶玲

心理卫生科普丛书

青春的迷惘

陈仲舜心理热线咨询手记

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编300023

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.25 字数 103 400

1998年3月第1版

1998年3月第1次印刷

印数:1—10 200

ISBN 7-5308-2348-4
G·611 定价:14.80元

自序

心理咨询在我国起步和发展,不过 20 年左右的历史,人们从过去的生疏无知到今天的家喻户晓,应该说是从事这一领域工作的研究者不懈努力的结果。

笔者感到荣幸的是,从 1982 年起就加入了这拓荒的行列,而且一直站在实践的第一线,虽谈不到奋斗,但志趣所至,兴致未艾。如健康允许,则吾必将余生无惜地奉献给这块土地上。

曾有人问及,我是怎样迈进心理咨询这个门槛的?说来绝非偶然或是赶时髦,实与我最初的职业密切相关。过去和现在我都是个地地道道的医生。从 1950 年起就工作在精神病院里,尽管那时心理学不受重视,但探讨和研究精神病的发生基础是离不开病理心理学的。作为年轻的精神科医生,我既要学唯物主义的高级神经活动学说(巴甫洛夫条件反射学说),用以解释人类的精神现象;也要学唯心主义的精神分析学说(弗洛伊德潜意识学说)以探索人类精神内容的奥秘。时至今日,随着心理学的飞快发展,新的理论倍出,诸如发展心理学、行为心理学、认知心理学、适应心理学、障碍心理学等等门派,但归根结底,仍是沿着“条件”与“分析”两条主线伸延着。转眼半个世纪过去,也把我带入古稀之年。

提到心理咨询,它起源自欧美,是心理治疗鼎盛时期的衍生物,是心理卫生运动发展的继续。早在本世纪初,当心理卫生运动兴起时,人们把焦点集中在精神病患者的权益和社会地位上。随后则考虑到对他们的治疗。直到以预防为主的医学战略思想产生

后,心理卫生才真正从临床迈入社会。因为社会要承担造成人类精神牢狱的责任。

心理卫生主要是防止心理障碍。心理障碍作为一个专门术语,它不等于精神病,而精神病必有心理障碍。也可以说它是心理障碍的极端表现。至于那些轻性的心理障碍往往仅反映在该人的内心痛苦上,他人无从知晓。这是目前困扰人类精神生活最多最广泛的一种正常人的不正常心理状态。

心理卫生以今日的解释,远比当初的内涵更广义。它的方向和目标已从不健康的人指向健康人,更明确地说,旨在维护健康人的心理平衡和心理调节。因为健康的概念早已从躯体无病扩展到心理无障和社会适应良好的三维层次上来。

人们为避免心理障碍,必须克服心理矛盾,确保心理平衡。这一切如仅凭个人的智慧和能量是难以达到的,为此,寻求他人帮助指导,找他人商量作参谋是必然的途径,由之乃产生了心理咨询。其实心理咨询与心理治疗之间的区别不大,只是深浅急缓的问题。心理咨询在倾听、倾诉、劝告和商榷中,实际上就贯穿着心理治疗的性质。

时常有人把心理咨询和心理治疗误解为一般性的思想工作,其实不然。从某种意义上说思想工作却有心理治疗的作用。如主动找家长、老师、上级谈心,谈思想,要求帮助,确实属于咨询性质,但心理内容毕竟不仅是浮现在脑中的思想,诸如情绪、意志和行为的动机,往往又都不是人们的意识所能概括和制约的。思想工作只能做到该人所意识到的范围,至于意识不到的那些,比如不知道为什么他就烦、就愁、就闷、就焦虑、就恐惧,乃至明知自己不该做的非去做,不该想的非去想等等,绝不是靠思想工作可以找到答案和解决的。这就要靠心理科学和心理分析技术去完成,此项任务自然就落在心理医生身上。

我们说,心理咨询是一门学问,也是一门艺术,尽管咨询的理论五花八门,但其运用与效果还要看技巧,因此不是掌握理论思想

觉悟高者就能实施的,实践经验十分重要。心理医生需要有高智商,更需要有高情商,从此意义上说,心理咨询也不妨说是医生与当事人之间的人际问题,它需要情绪的沟通、交流、协调和控制,远较理性、观念的强化为重要。

心理医生所做的工作,包括心理咨询、心理治疗和心理卫生指导。起码他应具备有医学、心理学和社会学的综合知识和技术。

在1982年,当时的天津医科大学精神医学教研室组建不久,在医大总医院的支持下,我们便领先于全国,开办了精神卫生咨询(亦即心理咨询)门诊。

开始接待的咨询者主要是各种轻性精神病患者和心理症(神经官能症)患者。医生的作用仍然是以治为主。但不难看出,随着时光的推移,在门诊中逐渐出现了非以治疗病症为目的的心理咨询者,就是那些因社会、家庭、人际、婚姻、恋爱、升学、就业的压力以及青春发育发展过程适应困难所致的各种心理冲突和应激等问题。求助于咨询门诊的人数成倍地增加。

在这种情况下,笔者为适应社会人群的需要,经过反复策划,借鉴国外咨询经验,遂于1987年8月,以个人筹资方式首创我国第一条心理咨询热线——天津心理救援电话台(现号码为022-27303765)。通过传媒的努力,此条心理热线在不到三年的时间,其覆盖面已遍及全国(包括港、澳、台地区)。平均每日接话量为30到40人次。电话从一台增加为三台,志愿服务者也从最初一个人到12人。到1997年7月底的10年间,热线共接话10万余人次。其中属于自杀救援者为320人,情感危机干预事项达2000件。为累积第一手资料,保存了录音带500盘,未经整理的原始咨询记录约200万字。

与此同时,我们还开展了信件咨询和报刊专栏性咨询工作。进入90年代,又专为家庭婚恋和性学问题开设了面询业务。这样一来,我们的咨询范围几乎概括了社会生活的全方位。如果说十年分为三个阶段,那么第一阶段以各型心理疾病的治疗咨询为主,

第二阶段则显示出社会心理问题的上升趋势,而第三阶段(包括现阶段)的咨询内容按人次多少则呈如下的顺序排列:婚恋家庭问题、青少年心理发展问题、心理疾病问题、性问题以及人际关系问题等。

从咨询人群的文化和职业状况来看,大部分为知识层(相当高中文化)的干部、职员、学生、商界、劳动者和农民,年龄则以青、中年居多。

咨询、治疗、干预和随访,既有即时性的也有持续性的。短者十几分钟,长者数月乃至几年。我们的目的是要讲实效,不空谈,要分析出症结来,拿出办法来,总之是与人为善,站在公正立场上为当事人解困解危。

心理咨询的一条原则,就是保密性。对此也许有人质疑,既保密又为何发表这些基本属于隐私的材料?记得医学轶闻中曾记载:那第一个敢于切割死人尸体以研究人体解剖学的“刽子手”在当时是会被判死刑的。如果没有素材,全来自于虚构,手记岂不成了“天方夜谭”!但我们通过大量实践得以证实这样一句话:“世界上只有你不知道的,却没有不存在的”,所以不管手记的内容如何奇特、不可思议,它绝对取自真人事实,只不过隐去真名真姓和时间地点而已。解剖学对人类医学的贡献不言而喻。至于手记对人类心理健康的影响,有无世人可借鉴之作用自有待后来的评价。

本手记基本上是从咨询记录录音和随访记录整理编辑而成的,分长篇和短篇两部分。这本书中主要汇集的是长篇共17篇,均是从电脑储存的资料库中摘出的有关婚恋生活与性心理困惑部分。从内容上大体可以反映出当前心理咨询的某些趋势和社会生活中存在的诸多心理学问题。

有人预料在21世纪十大发展学科中,心理学占据其一,而在我国未来的职业走俏动态中,心理咨询和心理治疗又是个热门,此预测不假。因为,随着人们物质生活水平的提高,精神生活的需求必然突出出来。物质生活依靠的是供应丰富,而精神生活依靠的

不仅是客观环境的供给且有主观环境的需求。面临强大社会变革的冲击,人们所承受的心理压力会越来越大,个人欲望和社会制约力量间的冲突必然加剧。于是追求心理健康,讲究心理卫生,有矛盾求助于心理咨询医生的指导和帮助,必将成为个人和家庭保健之必备“药箱”。

本书的出版如能起到对心理卫生和心理咨询事业的添瓦作用,能提醒世人关注:“有心理问题找心理医生”的目的,则夙愿足矣!

值此之际,我更要向那些曾经向我咨询过的朋友们,表示深切的敬意,他们为我提供了丰富和珍贵的素材。如在手记中有所不恭和冒犯之处,尚乞鉴谅,但对有与文中情节雷同的朋友来说,万勿对号入座为幸。

陈仲舜于天津文化村

1998年1月



作者简介

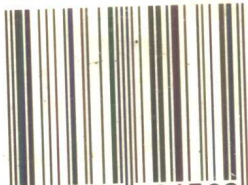
陈仲舜教授 1949 年毕业于长春大学医学院。从 1950 年起即在南京脑科医院从事心理医疗、教学和研究工作,1979 年进入天津医科大学任教。1980 年开始研究大学生的心理卫生问题,1982 年底在医大附属医院开设我国第一家心理咨询门诊,1987 年夏又创办了我国第一条心理咨询热线。现为中国心理卫生协会危机干预和自杀预防专业委员会委员、国际心理救援协会(IASP)成员。

近 50 年间,他不仅撰写和翻译了近 300 万字的文章,还主编出版了不少专业著作,如《大中学生心理障碍及其调治》《心身医学》《精神卫生》《心理治疗指南》《心理咨询百科全书》等。

他已年逾古稀,迄今仍活跃在医疗第一线,是国内外享有盛誉的我国著名的心理卫生及心理咨询专家。



ISBN 7-5308-2438-4



9 787530 824382 >

ISBN 7-5308-2438-4

G·611 定价:14.80 元

本书详尽地展示了各种性心理困惑发生的起因、发展过程和固着的表现与结果。涉及的案例大都是常人难以遇到又无从解释然而却是实实在在的真人真事。著名的心理学家陈仲舜教授对这些现象给予了入情人理、令人拍案称绝的心理分析，并帮助当事人摆脱困境，开始新的生活。

本书内容涉及面广，集学术性、知识性与趣味性于一体，是一本不可多得的心理卫生科普读物。

目 录

●心理卫生科普丛书●

卷首篇	1	殉情者	101
《爱情心理学》浅释	3	卡拉 OK 厅的故事	119
校园掠影	19	来自纽约州的热线	135
女研们的情感追踪	21	性的咨询	150
浮动的眼光	32	干预的干预	165
在上海上大学的乡村姑娘	48	大千世界	181
青春的咨询	61	忘记冬天的女孩	183
暑期札记	73	末法年代的比丘尼	201
社会风情	89	梦的咨询	214
黎丽之死	91	乱伦	222
		一个“心理医生”的故事	235

卷首篇

《爱情心理学》浅释

陈教授：我们是××工业大学的女学生，课业之余经常阅读您写的文章，以作为我们心理保健的顾问。特别是心理咨询与心理卫生方面的文章，更为大家所爱读。素闻您“有问必答”，为传播知识不遗余力，故此我们特请您就目前出版的弗洛伊德名著《爱情心理学》做一些答疑或注释，以助我们的理解。由于我们都很年轻，缺乏生活经验，对医学和心理学一知半解，但我们都有强烈的求知欲，想来不会拒绝我们的请求吧。现将我们阅读后的所有疑问收集在一起，随函复上。

此致

青春敬礼！

徐爱群、贺莉等十八名同学
于东北

写在答问之前——关于阅读《爱情心理学》的一点意见。

《爱情心理学》是弗洛伊德精神分析学说的经典著作之一，它与《性学三论》、《文明的性道德与现代人的不安》三者构成了“泛性论”的核心。所谓“泛性论”就是一切从性谈起，一切归结于性。但是，当我们把弗氏的大部分著作阅读之后，就不难得到一个印象，

他所指的“性”，除窄义的男女之事外，实具有更深远的涵义。

原欲(即力必多—Libido)，作为一种生物的本能需要，如同饥饿一样，它需要获得满足，但不同的是，其满足的方式远比单一的饮食广泛得多。由原欲所迸发出来的能量，作为性欲冲动，可直接进行发泄和满足，但也可以经转化而升华为动力，成为文化与文明的创造源泉。然而，这种原欲所积累的能量，不一定都能顺利地满足或升华，在某种情况下，由于遇到阻力，则可变为畸形发展或是倒错，甚至出现性心理发育的反向退化或停滞现象，这些都会反映在人们对爱情选择、爱的对象和目的以及性满足的方式方法上，于是在心理学上形成一组特殊的变态病；或由于过分的压抑而形成各种心理症。这就是《爱情心理学》所涉及的中心内容。

由此可见，弗氏所著《爱情心理学》并不是一本谈情说爱的心理学，也不是就正常爱情过程做心理上的探讨和阐述。它的出发点旨在通过各种性变态以及心理症，对人类性心理发展做出反证——由病态推论正常的发展过程。现实中存在着这么多的变态者，长期以来，医学家、心理学家找不到合理的科学解释，弗氏则基于深入的观察和研究，终于创造性地发现了其中的奥秘，进而形成一个独特完整的精神分析学体系。因此，当我们阅读《爱情心理学》时，万不可从中找出自己可效法的规律。它只能帮助我们较好地研究精神分析学说，而不能把它作为爱情的指南，更不能依此来片面分析自己或他人的爱情生活，并从中为某种行为寻找什么心理的依据，因为，不懂精神分析技术，很难对人对自己做出正确的评价。

浅 释 (一)

什么是人的“精神机制”和“人格结构”？

精神机制亦即心理机制。我们说任何一种精神现象或行为方式都具有其心理背景。表面上看是一哭一笑、一言一行，但其心理

活动可能是极其错综复杂的,正如制作一颗螺丝钉,成品是那样轻而易举地掉下来,可是其生产工序流程的每道环节都要为形成这颗螺丝钉做准备。螺钉是受机械制约的,人的行为则受心理过程的制约,但这种心理过程,不仅在你的意识控制之中,有时连行为者自己都难以觉察到,此即所谓的潜意识(弗洛伊德在研究歇斯底里患者时,发现他人的症状是受着一种患者本人也意识不到的力量所支配。通过催眠疗法,能使患者暴露出这种支配力量的内容,一旦患者意识到其内容,症状便会消失。于是他得出结论说,在人的意识之外还有一个隐藏着的东西,这就是潜意识)。

弗洛伊德认为,人们意识到的心理过程仅仅是整个心灵的一小部分,而大部分是意识不到的潜意识,它是一个特殊的精神领域,如同冰山下的海洋,冰山是可见的突起,而海洋则是无尽的辽阔。潜意识是人类本能冲动的源泉,又是在现实生活中被压抑下去的不能满足的欲望的总仓库。为了使潜在的能量得以发泄,需要进行大量的秘密的心理工作,这就是所谓的“精神机制”。由于这种机制有其自己独特的表达和反应方式,所以不能以人们所意识到的心理过程去衡量。例如做梦和一些不可思议的变态心理症便是如此。即使是在正常人的精神活动中,有的也难免要流露出自己也不能理解的言与行。一位议长,在众议院致开幕词中,居然说出:“现在,我宣布第××届议会马上闭幕”的错话,难道他是无意地脱口而出吗?不是!这种说法恰恰反映了他内心深处是如何讨厌这场只有争议而毫无结果的马拉松式的会议的想法。一位高中少女,在自己的日记本正面用红笔写下:“请勿偷看”的字样,忘在教室桌上就走了,拾到的同学偷偷地看了,原来里面全是些青春抒情与幻想的内容,还暴露出对某男同学的爱慕之情。这位淘气的同学故意把此事在班上喧嚷开来。她非常气愤,为此找到班主任老师哭诉说:“偷看别人的日记是不道德的行为”。老师批评那位同学,可是看日记的同学理直气壮的反驳说,她是有意让大家看的,因为她的日记本的封皮上明明写着“请勿偷看”四个大字。老