

养生心理学

精神病

Jingshenbing Keyizhiyu

可以治愈

杨仲明 著



 中国农业出版社

◆ 养生心理学

精神病可以治愈

杨仲明 著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精神病可以治愈/杨仲明著. —北京: 中国农业出版社,
2007. 6

(养生心理学)

ISBN 978-7-109-11690-0

I. 精… II. 杨… III. 精神病-诊疗 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075143 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 洪兆敏 李文宾

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 8.625

字数: 220 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 10.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

杨仲明先生著

东方智慧

精华

孟景春题

著名中医养生大师，海内外知名《黄帝内经》权威
孟景春教授题词

引 言

白琳是一个聪慧过人的女孩，她上小学五年级时参加 CTB 杯作文竞赛得了一等奖，之后还在刊物上发表过一些文章。她是个全才，数理化也学得很好，中学成绩在她就读的那所省重点中学里一直名列前茅。上高一时，一次焦虑惊恐发作瞬间把她带进了命运的旋涡……

偶尔一次焦虑惊恐发作是正常的。有的人一生也就发作过几次，甚至有的人一生只发作过一次，况且发作的时间也不长，有的几分钟就过去了，一般 20 分钟左右，发作时很可怕，但是发作后却风平浪静，一切恢复正常。

我年轻的时候就发作过，那年我 28 岁，跟我一起留校任教的同事大多结了婚，有了孩子，而我还是孤身一人，住在单身教工宿舍，一个人一个房间，不免有些孤独。一天中午，午睡快醒的时候，我突然感到一只无形的巨手压住我的胸口，顿时我感到喘不过气来，我似乎觉得，我只有挣扎着从睡梦中醒来，才能摆脱这只无形的巨手，如若不能马上醒过来，我可能会在睡梦中死去，我拼命地挣扎着，终于醒了过来。我翻身起床，感到有一种说不出的恐慌，好像马上要面临死亡一样。只觉得，心脏激烈地跳动，头昏脑涨，面色苍白，冷汗淋漓，双手发抖，手指、脚趾发麻，心前区疼痛，喉头梗塞，透不过气来，我感到马上就可能窒息死亡，这愈发加重了我的恐惧，内心极度恐慌……3 分钟后，我又感到一切恢复正常。

当时，我不知道发生了什么事情，事后，当我对心理学有所研究之后，才知道那次惊恐发作是由于性焦虑所致。回想起来，

发作前我并没有想到性，发作过程中我也没有想到性，为什么就认定那次惊恐发作是由于性焦虑所致呢？请听我慢慢道来。

在第一次急性惊恐发作之后，间隔了半年，第二次又发作了，症状与第一次发作一样，随后又发作了两次，间隔时间不长。有一天夜里，我突然担心，哪一天我会醒不来，在睡梦中死去，好像就一定会发生在今晚！如果今晚我醒不来了，死了，房门闭着，别人进不来，没人知道我死了，几天后不就臭了，哎哟，这怎么得了，死后也没有个好形象。想到这里，门是不能闭了，闭上门，我会感到惶恐不安，好像今晚真的要死了似的。于是，我便把门闭打开，不安的心稍稍定了下来。过一会儿，我又想起：不闭门，如果小偷进来了，被我发觉了，小偷急了，把我杀了怎么办？想到这里，又觉得门是非闭不可的，不闭门，我会心不安。于是乎，我又把门闭上。可闭上门，我又觉得，万一今晚我死了怎么办？

我又把门闭打开。可不闭门，也不行……于是一个晚上就这么折腾来，折腾去，后来我想：被小偷杀了总比死后发臭要好。于是，便狠心将门闭打开，上床睡觉。当我迷迷糊糊睡着的时候，只见一个小偷摸进房来，我吓坏了，想喊，喊不出声，我急了，拼命挣扎，结果是一个梦，我被吓醒了。这一个晚上，我就无法再睡了。这种强迫症状不是常有，而是过一段时间，偶尔出现两次，因而也就没有对我的工作和学习造成多大影响。当时，我的强迫症状还表现在其他方面，比如，我很怕坐汽车，有时，甚至想到坐车就害怕。我最怕坐车的时候碰上撞车，脑子里经常出现撞车死人的情景。我没有遇到过撞车，但常听别人说过撞车。我担心，哪一天万一我遇上撞车怎么办？闲着没事的时候，我就练功夫，我要练就一种独门功夫，待到我遇上撞车的时候，全车人都撞死了，我一个人要完好无伤。先练汽车遇到前撞，再练汽车遇到后撞。当我觉得应付前撞和后撞的功夫都练得差不多了的时候，我又给自己出了难题：要是当时车上人多，看不见汽

车是遇到前撞还是遇到后撞，怎么对付？也就是说，我要练就一种功夫，在撞车的瞬间，准确作出判断，并安全保护自己……

我结婚以后，以上症状不治而愈。首先，性焦虑急性发作的症状消失了，晚上睡觉前再也不担心会在睡梦中死去，睡觉前的强迫症状也没有了；其次，我不再害怕坐车，即使是坐在车上看见路旁其他汽车撞车的惨状，我也不害怕，心里很平静。由此可以断言，我婚前的那些症状都是因性的焦虑所致。什么时候发作我全然不知，事前也没有受到任何刺激，发作前，情绪和思维也没有任何异常的先兆，每次发作都是突然而至，究其发作原因，不能不说是源自于一种本能的焦虑。

也就是说，青春期间偶尔一次惊恐发作是很正常的，是青春期成长焦虑的自然现象，用不着恐慌，结婚后它会自然消失的。但是，现实生活中人们很难超然处之。因为这是一种十分痛苦的经历，它会给人留下一种真正的创伤性印证：发生过恐慌侵袭的人总是会经常想到它，生活在害怕惊恐发作会再度袭来的恐惧之中。就说白琳吧，她第一次惊恐发作表现的症状似乎比我当年要强烈些，她感觉自己快要疯了，边喊叫着边在地上打滚儿，还说了些胡话。不仅白琳受到惊吓，也吓倒了当时就在她身边的妈妈。在她妈妈看来，女儿突然间变成个疯子，吓死人了！第二天一早，白琳的妈妈就带她去看医生，精神科的一位老专家初步诊断为精神分裂症早期，一再叮嘱，早治为佳。随后，医生便给患者开了治疗精神分裂症的思瑞康。白琳服后，反应强烈，出现头晕、心动过速等症状，便停止服用。第二天再看医生，改服维思通。一年里，曾先后服用怡诺思、奥麦伦、丙戊酸钠、奥氮平、百忧解、舒坦罗等新一代抗精神病类药物，均无明显效果。相反，惊恐发作的频率不断增加，最初是一月发一次，到后来是一月发几次；还有，每次惊恐发作的时间延长，没服药前，一次发作时间不到 20 分钟，服药后，一次发作时间至少一个多小时，有时甚至半天，吓得病人几天不敢下床。最可怕的是患者服药后

每次发作自杀冲动增强，这是服用第三代抗精神病类药物副作用的结果。据英国《泰晤士报》2004年11月18日报道：伦敦医药学院的专家对美、加、英、法、德、西、墨、巴西、阿根廷等9个国家进行调查，发现18岁以下的青少年儿童服用抗抑郁药物的人数急剧增加。调查的结果显示在过去10年里，抑郁症患者对老一代三环类抗抑郁药物的使用减少30%，对SSRI的使用增加了10倍。很多人担心服用新一代抑郁药SSRI的青少年儿童自杀倾向更严重。

后来，白琳的妈妈无意中买到我写的一本书，名叫《青春期危机与调整》，看到了希望，经过一番周折带着白琳找到了我，接受后期预防治疗，即根据养生心理学的原理，在服用中药同时，逐步减除所服西药，直至完全恢复健康。三个月后，白琳又重新回到阔别一年多的学校，继续她的学业。

事后，白琳的妈妈深有感触地对我说：“杨教授，回想在没有找到您以前的那段日子，至今还有些后怕，别说是孩子，连我们大人都快要疯了。这一年过得真冤啊！正如您在书中所说的，白琳原本属于青春期正常危机，不该轻易乱服用抗精神病类药物。可我们事前不懂啊！”

早在1990年，我针对精神病学界在处理青春期危机问题上滥用抗精神病类药物的现象，写了一篇短文，题为“青春期正常危机”，刊登在当年12月4日的《健康报》上。没想到这篇不足千字的短文，在医学界倒引起了小小的震动，因为我无意中在这篇短文里提出了一个新的概念，即“青春期危机”。当时，有一学者写信给我，希望我能给“青春期危机”这一概念下一个科学的界定。

揭示一种现象容易，而提出一个概念，并对它加以界定，将所揭示的现象上升到理论的高度就难了。这一难，难了我12年。

12年后，当我着手撰写《青春期危机与调整》一书时，我发现自己对“青春期危机”这一概念的理解已发生了根本的变

化，其涵容的范畴拓展了，它不仅包含了轻微情绪失调，也包含了神经症，甚至还包括那些虽具有妄想、幻觉等典型精神病症状，但不讳疾忌医，愿主动接受治疗者。12年后，我之所以对“青春期危机”概念内涵的理解发生了如此的变化，其根本的原因是在这12年里，我创立了养生心理学。换句话说，我之所以将能主动配合治疗的精神病患者也划在“青春期危机”之列，它既是人性真实的反映，也是基于养生心理学在探索人性真实中所取得的成果。精神病不再可怕，只要不讳疾忌医，及时依据养生心理学的理论和方法进行治疗，是完全可以治愈的。弗洛伊德的天才贡献是他描述了人类存在的潜意识现象，而养生心理学的成就，是它以东方人的智慧与语言揭示了人类潜意识现象的本质，开创了人类能成功控制自身情绪的新开端，并为现代医学发展的新思维奠定了一定的哲学基础。

时至今日，在处理青春期危机时，我依然坚持十多年前在那篇短文中所强调的三忌。第一忌，忌轻易使用抗精神病类药物或抗抑郁药物。第二忌，忌盲目多方求医。第三忌，也是最忌讳的，就是忌轻易送精神病院住院治疗。

目 录

引言

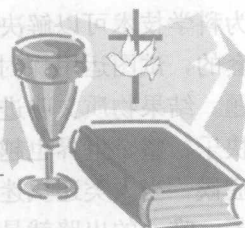
第一章 语言知觉与非语言知觉	1
一、语言知觉与非语言知觉	2
二、知性的知识与体验性的知识	7
三、西方科学与东方科学	12
第二章 养生心理学及其贡献	20
一、养生心理学的诞生	20
二、青春期危机	25
三、精神未病学	33
四、养生与习惯	37
五、天才儿童的保健	46
第三章 精神病是可以治愈的	54
一、个案选编	60
二、接纳自己	86
三、找回自信	93
四、学会生活	105
五、自律机能的恢复	109
六、培养良好的生活习惯	111

第四章 压力与情绪病	118
一、什么是压力	118
二、当代大学生压力状况的调查与分析	123
三、情绪病的自我测试	131
四、情绪病的分类与诊断	135
五、情绪病的预防与治疗	152
第五章 中国文化的重新分类	162
一、道文化	163
二、技文化	180
三、俗文化	187
四、弘扬道文化，拯救人类精神危机	200
第六章 中医养生	209
一、中医养生的形成与发展	209
二、形神合养	216
三、四时养生	221
四、精神病的防治与中医养生	231
第七章 中国性观念的演变与文化的兴衰	235
一、先秦以前性观念的开放与道文化的兴盛	235
二、先秦以后至隋唐的性学发展与成就	241
三、宋时的性禁欲与道文化的衰落	242
四、明朝的精神禁欲与文化人的堕落	244
五、先向性理觅高深	246
第八章 潜意识现象再析——兼谈西方人的文化局限	249
一、意识与潜意识的含义	251

二、弗洛姆关于潜意识现象的解释	252
三、西方人的文化局限	254
四、探索人性真实的语言	257
五、养生心理学的解释	259
六、几点忠告	260

第 一 章

语言知觉与非语言知觉



“精神病是不能治愈的”，这是现今整个精神病学界的一致结论。但在我看来，这个结论未必是正确的。事实上，这个结论只是反映了当今世界精神病药理学发展的现状，而不反映精神病的真实。究其原因，是整个精神病学界受西方医学发展和西方科学发展的束缚，缺乏从整体观的角度来探讨精神病的习惯与语言。或者说，它反映了西方文化的一个局限。

早在 20 世纪 60 年代，弗洛姆在《心理分析与禅佛》的演讲中谈道：“生活在西方的人民，虽然大部分没有清楚的感觉到（或许大部分人一向都是如此），他们正在经历着西方文化的一个危机，但是至少一些有批评眼光的观察者都共认这个危机的存在，并了解它的性质。这个危机可以被描绘为‘不安’、‘倦怠’、‘时代病’，死气沉沉，人的机械化，人同自己、同他的同胞以及同自然的疏离。人追随理性主义，业已达到理性主义变得完全不合理性的地步。”

科学技术能奇迹般地满足人类对物质生活的需求，却不能给人类带来长驻的快乐，永恒的欢笑。相反，科学技术加速了人们的“生活变化”，加剧了人们的压力反应，以致现代人的不快乐几乎是源自人类自身机体的深层。

人类凭借智力创造了无与伦比的现代物质文明，却无形中把自己引入了一个陷阱，以至于我们过分夸大了智化的作用，误以为科学技术可以解决人类的一切问题，甚至不假思索的、生搬硬套的，试图运用探讨自然科学的方法来解决人类精神领域的问题。结果物质文明进步的速度越快，人们的精神生活却越发的不快乐，整个世界也越来越充满了所谓“沮丧”和“忧虑”的衰败症候，当人类还执迷不悟，一味地想通过技术来消除精神上的痛苦，唯一的出路就是选用精神毒品。

从 20 世纪 50 年代开始，在西方一流学者和大学生中所出现的探索庄禅及中国文化的较为普遍的热情，决不仅仅是出于对另一种文化的好奇，或许更多的是他们痛切地感到了西方文化的某种危机，或是人类不幸的处境。探索的结果发现，拯救西方文化危机，解除人类不幸的处境的东西在中国的古文化中。

一、语言知觉与非语言知觉

智力是建筑在语言知觉基础上的，绝大多数人在绝大多数情况下，都是运用语言，即运用概念，通过大脑去认知人、社会与自然的。

布鲁纳认为，人类为应付复杂多变的环境，发明了类别并创造了概念。所谓概念就是代表一类享有共同特性的人、物、事件或观念的符号。我们能够使用概念把面目各异但具有共同本质特性的客体归成一类，然后再根据它们所属的类别作出反应，这样就大大降低了环境的复杂性。单就可辨别的颜色来说，据光学家的估计约有七百万种之多，而且因为射线光度的强弱，物体的静止和运动，以及观察者所在位置的不同，产生颜色的变化更是不可胜数。可是应用概念，便可以认识各方面的关系而使事物系统化。如桃、李、梨、杏、苹果等则可形成“水果”这一概念，当我们见到水果时，则可知道这一类的东西多果汁，味甘甜，可以

供食用。又如纸、笔、墨水、书夹等，则可形成“文具”这一概念，当我们想起文具时，便可知道这一类的东西为供书写与学文化所必需的物品。

概念不仅可以简化知识，便于学习，而且也可以扩充知识，促进学习。一个概念既然是包含具有共同特性的多数事物在内，则只要知道其中的任何一种，便可触类旁通，而推知其他具有类似性质的事物。

这在科学知识方面，乃是很显然的事实。比如在生物学方面，所有一切的生物，都是由细胞组成，而所有的细胞，都是由细胞核与细胞质组成，最外层并包围有半透明的薄膜，一个生物是如此，一类的生物也是如此，所以从生物的基本结构这一概念便可以了解一切生物的细胞组织。

社会概念对我们如何知觉社会世界起着特别重要的作用。在这个社会世界中，标定别人和自己的行为的能力对我们的社会努力是至关重要的，我们对待别人的行为部分地是由我们对他们的概念而定的。此外，我们对自己看作“低人一等”就意味着不会参加那些认为自己“高人一等”的人所从事的一系列活动，认为自己“聪明”或“规矩”的会使自己走上那些认为自己天资“一般”或“不规矩”的人不会走的路，一个人如何看待自己，预示着他的命运。

精神病学家，长期以来对如何探测潜意识感兴趣，探测潜意识的一个普通方法是给病人一系列的词语，让他用想到的第一个词回答每个问题，如果所给的词是“刀”，病人可能回答“叉”或“切”；如果所给的词是“母亲”，病人可能很快用“父亲”作回答。反常的联想，例如用“父亲”回答“刀子”或停顿很长时间才回答，给精神分析学家发出了必须深入探索的信号，这种做法的理由是，对某一文化传统中的大多数人来说，某些联想是平常的，反常的联想和长时间的停顿向精神分析学家表明，潜意识的力量在干扰正常联想。

但是就我们的目的而言，这种做法表明，概念不是在真空中学到的，概念之间不是相互独立、互不相干的，相反它们之间有着习惯的联系，例如当一个概念出现时，我们的脑子里就会想起其他的概念。如果让我们这么做的话，大多数人会毫不费劲地用一长串联想很快对单词“刀子”作出回答，而许多这样的联想，在我们的文化教育中一定是典型的。

这种概念的联想，可以通过各种不同的过程（如频繁性，相近性或类似性）或者通过强化而产生。例如，“吃西瓜”和“电影”这两个概念可以联系起来，因为在电影《小兵张嘎》中有胖翻译吃西瓜的镜头。“吃面条”和“小品”可以联系起来，因为陈佩斯最早演的小品就是“吃面条”。这些是人们多次看过这类电影和小品引起的联想。“电话亭”和“街头一角”可联系在一起，因为这两者都往往相隔不远。“钢笔”引起的第一个联想通常是“铅笔”，因为二者都是书写工具，是类似的项目。强化作用也有助于联想，在学习理论中，强化物可以是任何一种加强反应的东西。比如，孩子们很快学会把“超级市场”和“甜食”联想起来，因为甜食是甜的，孩子们喜欢吃，每次去“超级市场”都买甜食，起到强化作用。气味也可以起到联想概念的作用，某种特殊的香水可引起对某个女人的记忆，一个饭店可以与某个情人联系起来，这是比较正常的联想。在临床中我们还可见到一些反常的联想，社交恐怖症患者往往是把“脸红”和“淫荡之心”联系在一起，见到异性出现脸红，担心控制不住自己，会失态，会让别人联想到自己有一颗淫荡之心，于是匆匆逃避。还有患者，把“眼光”与“妓女”联系起来，有一名男生曾问我：“教授，你发现我的眼睛有什么问题没有？”我看着他眼睛摇头说：“没有。”他说：“人家女孩子都看出来……我的眼睛有一股淫光。”我不置可否，他又补充了一句，“就像妓女那样……”思脏症患者的联想更是频繁，一个概念接着一个概念，就像电影里的“蒙太奇”，超时空的切

换，花丛中一对男女情侣拥抱——叭，一堆牛粪；一双含情脉脉的眼睛——叭，一滩污泥浊水；情侣亲吻——叭，臭水沟；情侣彼此抚爱——叭，垃圾堆……。

而智慧则是建筑在非语言知觉基础上的，当一个小孩子被生下来，还没有学会说话，还不能运用概念进行思考时，他的知觉是非语言的。而 he 自己是自然的，真实的，感觉痛快就笑，感觉不自在就哭，感觉不安全就怕。一旦他学会了语言，开始用大脑思考时，头脑化的作用便开始了。这种作用会使知觉变成不自然，不真实。我以为我看到了，但实际上我只看到文字；我以为我感受到了，但实际上我只是在想那感受。受制于头脑化作用的人是疏离的人，他就如同柏拉图的比喻中所说的洞窟人，在洞窟里他只看到物体的影子，却把这些影子当作了直接真实的实物。

这种头脑化作用，同语言文字的暧昧不明是有关系的。一旦当我把某些事用语言表达，疏离随之发生，而原先充分的体验现在已被语言所替代，充分的体验实际上是存在到用语言文字表达时为止。头脑化作用在现代文化中实际上比历史上任何时代都更为普遍与强烈，科学与技术的成就是以智力为条件，因此近代就特别强调知性的知识，而教育与学识也以此为重，结果是语言文字取代了体验。然而当事者却没有察觉到这一点。他以为他看到了某些事物，他以为他有了某种感受，实际上除了记忆与思想之外，并没有体验。当他以为他抓住了事实，其实只是他的头脑抓住了它，而他自己，他这个整个人，他的眼睛，他的手，他的心，他的肚子却什么也没有抓住，事实上，他并没有参与他以为是他的体验。

非语言的知觉感悟就能克服这种头脑化作用，而使我们获得真实的体验。当人类还没有语言的时候，人类是通过非语言知觉去感悟世界的，那时候的人类活得是自然的、真实的，非语言知觉的宗旨是要感悟世界的真实。2004 年年尾，在印度洋发生的海啸灾难中，拥有现代科技文明的人类死了 20 万，生活在海啸