

一位心理医生的手记

情爱之门

QING AI ZHI MEN



观察他人的心灵状况
有一种意想不到的收获

林诺 著

剖析家庭内部矛盾 透视各种心理变态
关切人类心理状况 揭示情爱心理特点
提供心理健康资讯 塑造完善人格形象

内蒙古人民出版社

情 爱 之 门

一个心理医生的手记

林 诺 著

内蒙古人民出版社

情爱之门
——一位心理医生的手记
林诺 著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古新华书店经销 华西医科大学印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:11.25 字数:220千

1997年4月第一版 1997年4月第1次印刷

印数:1—25000册

ISBN7-204-03488-0/B-17

定价:17.80元

前 言

应该承认，做了多年心理医生之后，通过对他人心灵的探索和思考，我也洞察和认知了自己的思想和行为，从而可以修正自身的心态和重新感悟生命的意义。促使我投身于心理医生这个行列的动机，源自一个抱负，我希望在心理治疗的同时，能够发现或总结出某种心理的人生观，从而建立一种有中国特色的心理学体系。现在看来，这个抱负大得没有必要。真正值得去做的工作是让心理医生在生活中普及。

首先，必须弄清楚：心理治疗绝不是单纯的心“里”治疗，它更多地包含着心外的内容，最主要的是人际关系和环境调适的能力。重要的是感情本身，而不是感情的对象。其次，还要明白：谁是最需要心理医生的人？

我认为人人都需要心理医生。最需要心理医生的人，除了少数行为不正常的之外，还包括许

多表面上极正常的人。对绝大多数人而言，自己应该做自己的心理医生。在这个变化神速，价值不稳定的时代里，每个人都需要一种能从中找到某种内心安宁的心理气氛，这种心理气氛每个人都应该主动去寻求。

虽然建立心理学体系的抱负被弃置一边，但我认为我可以编一本书。几年来积累的病例材料和一些心得随笔正好可以派上用场。这本书应该是有中国味的心理健康书。编这样一本书，不是催眠自己，而是有真正的心理学依据，能够深入人的心灵。

我希望通过夹叙夹议的方法，深入浅出地展示一个心理医生的体验，亦或是感悟吧。一方面，尽量写得通俗易懂，充满趣味；另一方面，也希望读者在阅读之后，能够掌握一些实用的心理学知识，从而能够真正地关注自己的心灵、自己的需要、自己的心理状况，这样，将有利于确立爱、意志、生活意义等等至关重要的人格和思想。

这本书是出于对人们的同情和热爱而写的，而不是出于厌恶人性或对人性绝望而写的。藉由此书，我们也许能够学会战胜一个常见的愚蠢倾向，即：我们常常总是用对强者的憎恨来表示我们和弱者站在一起，而忘记了弱者更需要现实的帮助而不是某种理由下的同步。

就本书而言，我希望把心理健康作为大众迫切需要的问题来看待，同时，也把写作本身看作与人们交流的机会。这样，本书的叙述就将是平易近人的，也能够探讨人们心灵的苦难所具有的普遍性意义。如果我提不出解决办法，我打算至少论述当代社会里一位心理医生是如何发挥

作用的。就本书而言，它的重点将放在家庭问题上，因为从心理医生角度看，家庭是放大的心灵。它的范围就在一些我认为有价值的个案之中，同时也就意味着我积累的材料将是最好的素材。而思想当然是心理学思想。

我知道，写一本书并不容易，但我有众多朋友的支持。最主要的是这本书将得到读者的需要的有力支持。况且，随着现代社会的发展，城市文明的繁荣，也伴生许多都市病态——青少年问题、家庭问题、婚姻问题、个人行为问题等，这些问题已日益成为我们心灵的桎梏。每一个人对心理医生的需要，就如同对普通科医生的需要一样。

假若这本书不能象人们期望的那样给您带来十分健康的心理，至少它也会使您看了轻松，看了感到愉快。当心理失调时，决不会因为对自己心理健康存在怀疑和恐慌，就用别人的变态行为来证明自己是正常的。本书赞扬人类之爱。

当我决定写本书时，我正在风景怡人的九寨沟旅游，每天清晨即起，看着清秀的山脉延绵而去。树木一夜之间似乎长高了几寸，而草地上也缀满鲜花。我感到了生命的生生不息。我知道人乃是这永恒旅途的一部分，乃是生命悲愁和颂歌的一部分。人能够享受外在事物的同时，也能够寻求内心的真实。我以一个心理医生的身份，把美和爱写进了这本书。

1996.8.17 于成都

目 录

前 言	(1)
-----	-----

第 1 章 家庭之舞

一 玛地亚的故事	(6)
• 剧毒的衣冠 • 希腊神话与心理学 • 玛地亚手刃亲儿	
二 母与女	(10)
• 比女儿更像小女孩的母亲 • 追寻病源	
• 家庭的幕后人 • 要和女儿一起去死的母亲	
三 家里有鬼	(16)
• 15岁少女鬼 • 互换角色演真心	
四 谁是替罪羊	(23)
• 讨伐与反讨伐 • 指桑骂槐 • 沉默的羔羊	
五 睡美人的传说	(30)
• 瞎眼的恐惧人人都有 • 两个愿望的秘密	
• 迷宫中的睡美人 • 没法子的男人 • 生活的谜底 • 睡美人何时醒来	
六 话多的人	(46)
• 唠叨是一种病 • 性之唠叨	

- 七 母子神话 (53)
 •不想工作的大男孩 •恋母情结 •剪断脐带
- 八 母亲是儿子自杀的祸根 (59)
 •儿子无人可以替代 •爱也无法承受 •消沉
 的男人

第 2 章 情爱之门

- 一 情爱没有休止符 (69)
 •回望来时路
- 二 蜡烛两头烧 (73)
 •工作的女郎 •女人回家 •婚姻是一项事业
- 三 再要离婚时 (78)
 •携款叛逃记 •男人有外遇的时候
- 四 吵死了 (82)
 •听他们吵下去 •听女人吵什么 •男人吵什么
- 五 这样的要求算不算太高 (87)
 •告诉他，你要 •要直接一些
- 六 爱妻的黑暗时刻 (91)
 •她在黑暗中 •岁月的沉渣 •重复是一种本性
- 七 钱不能满足情感 (95)
 •女人找理由难过 •赵有钱吵得越凶
- 八 走开的男人 (99)
 •真不是有意漠漠？ •惩罚与报复

第 3 章 美丽的性别

- 一 婚姻的故事 (105)
 - 争吵的夫妻比疯子还疯 • 婚姻没有模式
 - 撒娇是一种幸福
- 二 女性之性感 (112)
 - 触摸琴键的手势和触摸男人身体的手势是一样的 • 感官的音乐 • 女性的重负 • 灵与肉
- 三 性之品种 (117)
 - 性的职业 • 儿童的性知识 • 训练性感
- 四 家庭的悲喜剧 (124)
 - 刀剑反击战 • 家丑不可外言 • 女孩的心有千千结 • 男人哪里有家 • 母亲是家人的绊脚石
- 五 性别的真义 (134)
 - 一切都在成长中 • 错了的躯体
- 六 男人的情人 (141)
 - 丈夫有外遇 • 千里寻夫 • 多夫多妻 • 太空人的婚外恋
- 七 性的变异 (149)
 - 自然变性 • 女人身男人心 • 短暂为妻为母
 - 隐私向谁诉说 • 打工与挨打 • “姐姐”娶妹妹 • 变性手术 • 变性故事 • 男人的性利用

第 4 章 经典个案

- 一 性的人 (163)
 - 心理学女主角 • 超常性欲者 • 最初的心理治疗 • 她在成功之前逃走 • 她的现状
- 二 空虚的富婆 (183)
 - 富婆小铃铛 • 富豪酒会 • 丧失价值的空虚
 - 女人年轻时 • 施展性感手段 • 寻求之路
 - 策划个人生涯 • 另一种声音 • 学会生活
- 三 16 岁不是花季 (205)
 - 16 岁女生 • 教育的问题 • 捣蛋的男孩
- 四 恋鞋的人 (212)
 - 恋鞋的青年 • 他是恋鞋还是恋脚

第 5 章 生存与困惑

- 一 警钟已经敲响 (219)
 - 难以忍受的痛苦 • 最响亮的警钟
- 二 金钱婚姻 (224)
 - 生命的转折点 • 发现婚姻问题 • 女人的私通
 - 心灵的叹息
- 三 眼镜象架自行车 (234)
 - 眼睛的苦恼 • 科长的态度 • 重新生活的方法
- 四 发财的痛苦 (240)

- 真正的心病 •可观的收入 •性格的问题
- 五 难以承受的官职…………… (245)
 - 竞争的战场 •在科长的宝座上 •他的自我
 - 挣扎 •回复真我
- 六 恋爱的代价…………… (252)
 - 凋零的独身者 •对男人的恐惧 •畸形之恋
 - 缺钱的痛苦 •来自气功的启示
- 七 在经理身边…………… (263)
 - 脸红不一定是羞怯 •家庭的普遍悲歌 •令
 - 人恐惧的提拔
- 八 会玩的人…………… (269)
 - 谈玩的重要性 •会玩才有福 •玩的哲理

第 6 章 欲望信使

- 一 信是心灵的玫瑰…………… (275)
- 二 信中性…………… (277)
 - 作家的痛苦 •玫瑰有刺 •渴望被爱 •性的
 - 复活

第 7 章 海外见闻

- 一 不食的女孩…………… (299)
 - 家庭阴影下的不食症 •家庭权力斗争中的
 - 不食症 •不吃东西是唯一的胜利

- 二 同性恋的家庭 (304)
 - 一对同是男同性恋的日本兄弟 • 香港的“十比一会” • 同性恋的定义：个人的所好
- 三 塔里的小公主 (309)
 - 弱智男女的情欲 • 罗生门的故事 • 关在塔里的公主 • 塔不是一天建成的 • 住在放满死人的房子里 • 都是逃避情感的能手
- 四 非洲紫罗兰 (318)
 - “非洲紫罗兰皇后”个案 • 皇后死了，全城人都去送丧
- 五 未完成交响曲 (321)
 - 爱与哀痛不能分 • 成功父母 失败儿子

第 8 章 诗歌妙方

- 一 诗歌的药性 (329)
 - 祈祷辞的妙用 • 性之丰富 • 曾经的爱
- 二 深杯与酒 (341)
 - 将进酒 • 诗药治酒鬼 • 字眼的意义

第 章

家庭之舞

七月里的一个傍晚，我独自从野外归来。在客厅里面，舒畅地躺在沙发上，闭上眼睛，我又看见那明净的水，以及水中的倒映和水中的森林。什么时候，我们的心灵也如清泉一般明澈。

我这样想着时，似乎又转过一条诗意的小路，亲切的树木，优美的瀑布以及杉树下的一泓清泉，它先流过青苔，然后消失在灌木之下。透过稀疏的灌木间隙，能清楚地看见碧绿的草地；草地的尽头是绵亘的层峦叠嶂：第一条山脊是朦胧的绿色，第二条山脊是深蓝色，再后面的几条山脊逐渐模糊，最后和一道长云难以分辨，长云轻轻移动，遮没并浸透群山……

是的，当我们站在这里时，那一道远景中的长云也将我们如群山一般浸透。但是，我们一旦远离这道风景，特别是走向人群时，美景的份量就减轻了，而心理的压力却如同夜幕一般一样地

浸透我们的心灵。我们必须明白还有个现实处在我们的美景与心灵间，需要我们去认真对待。

此刻，晚风掀动窗帘的一角。我知道从窗口望出去，我会看见我的小小的诊所处在楼群之间，它还是老样子。而我，心理早已变得平和老练。

我们曾经经历过梦境，执行过幸福。风月无情地冲刷着我们本来脆弱的灵魂，我们挣扎于生死之间，选择着爱与恨，在自由与束缚的笼子里期盼解放。是啊，还有什么是我们自己的呢？看着眼前的一切，我知道客厅是我的，它的摆设、器皿以及空气和微生物，都属于我的家庭。正是客厅里众多的房门，让我为看到家庭的秩序而感到欢欣。家庭成员们正是在属于自己的空间中调整心理和练习姿态之后，从一扇扇门里走出来，来到客厅里，相聚和共同生活。每一天，这里都有家庭的舞蹈，每个人都有自己的舞步。他们中有人快活地喊道：“哎哟！你踩着我的脚了。”随之是一场大笑，或者一场暴风雨。

与所有舞蹈一样，家庭之舞也有它固有的规律和姿态，“舞姿”的优美是否跟心理素质的健康与否有着不可分割的联系。如果要用比喻，家庭之舞就是一种最亲密关系者之间似的心灵之舞。人们通常用踩不踩脚来评判交际舞的和谐与不和谐。同样，在家庭之舞的关系中也存在着踩不踩脚的问题。当然，每个家庭成员都是一个合法的舞者，彼此之间是否相撞也是一个重要的问题。

从心理医生角度看，家庭成员之间，踩脚不一定是不良的。这主要看彼此对这个问题在心理上持何种态度而定。

踩脚意味着发生了矛盾，而矛盾的疏导也是一门艺术。如果彼此抱怨，必然产生影响，导致不良后果；如果彼此谅解，采取宽容、成熟、幽默的态度，必然会获得合谐。

同样的，不踩脚不一定是有利的。如果彼此依照惯性在运动，缺乏热情的投入，彼此回避心理冲突，其结果必然加重心理的压力。许多在他人眼里很合谐的家庭突然崩溃，主要原因就是人们未曾察觉他们心理的距离。

每一个家庭都是放大了的心灵，它的优良与否直接决定着社会的品质。每个人的心理都带着家庭因素，这种因素不仅影响着他在人际关系中的基本态度，还决定了他一生的生活。