

# 孤独星球 不孤独

心理重症病人心理咨询实录

木梅  
著

这里叙述的每个故事  
都曾真实发生过

一切心理问题都是关系的问题  
奇特行为背后有着你不知道的撕裂与孤独

十多年

心理咨询从业经历中，  
从小到大在与周围环境  
互动的过程中受到心理创伤又经  
久成疾的故事，我听过很多，  
这几个尤其特殊。

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 孤独星球 不孤独

心 理 重 症 病 人 心 理 咨 询 实 录

木梅 著

如有雷同，纯属巧合

中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

孤独星球不孤独：心理重症病人心理咨询实录 / 木梅著 . —北京：中国法制出版社，2018.10

ISBN 978-7-5093-9477-9

I . ①孤… II . ①木… III . ①心理咨询

IV . ① B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 111009 号

策划编辑：李 佳 ( amberlee2014@126.com )

责任编辑：吕静云 ( lvjingyun0328@sina.com )

封面设计：古涧设计

---

**孤独星球不孤独：心理重症病人心理咨询实录**

GUDU XINGQIU BU GUDU: XINLI ZHONGZHENG BINGREN XINLI ZIXUN SHILU

著者 / 木梅

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2018 年 10 月第 1 版

印张 / 15.5 字数 / 236 千

2018 年 10 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-9477-9

定价：49.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfs.com>

市场营销部电话：010-66033393

( 如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926 )

值班电话：010-66026508

传真：010-66031119

编辑部电话：010-66054911

邮购部电话：010-66033288

人不是被事物本身所困扰，而是被其对事件所持的看法所困扰。

—— [古罗马] 爱比克泰德 (Epictetus)

## 序

这里叙述的每一个故事，都是曾经真实发生过的……

只不过为了患者的隐私，隐去了他们真实的姓名和背景，对他们的经历也做了一些文学上的加工。而那些发生在他们身上的病症和痛苦，却是实实在在的。

对于心理疾病，相信现在的中国人已经不再陌生。因为心理问题渐渐像感冒，发烧一样普遍，而心理疾病则可能随时侵蚀我们的身心。

套用一句俗语：人吃五谷杂粮，怎能不生病？因此，人处错综复杂的社会环境，怎能不心智迷茫？

身体的疾病往往是显而易见的，但是心理疾病却是隐性的，甚至有时候，连患者本人也不知道自己到底怎么了。其实，他已经病了。

那么，中国到底有多少人正深受心理疾病的困扰呢？这是一个很难准确回答的问题。据世界卫生组织估计，目前中国有心理问题的人数量在 2 亿~3 亿。他们推算，中国精神疾病负担到 2020 年将上升到疾病总负担的 1/4。而名列前三位的心理问题依次是：抑郁（忧郁）、焦虑、失眠。中国人患抑郁症、焦虑症的人数占到总人数的 5%，患失眠症的人数占到总人数的 4.2%。而在抑郁症患者中，会有 10%~15% 的人选择自杀。这些数据无疑是保守的，其实还有很多人已经处在心理亚健康状态，还浑然不知，或不想承认，这个未知人群可谓无比庞大。

作为有着十多年心理咨询从业经历的心理咨询师，我遇到过各种各样的患者，常常面对他们及其家人的质疑：心理咨询师或心理治疗师究竟能帮到他们



什么？还有人会不屑地说心理咨询师的工作不就是聊聊天儿，这有什么特别的吗？这话也对也不对。心理咨询师确实是通过语言性的谈话和患者互动的，但心理咨询的谈话有别于一般社交性的聊天，它可以通过访谈发现患者的问题和心理状态，同时探索心理疾病表面现象背后的原因，然后对症“下言”。也就是说，一般人的聊天是随性的、杂乱的、无章法的，而心理咨询师的“聊天”是基于一定的心理学理论，采用恰当的心理技术进行的，是具有治疗价值的谈话。此外，心理咨询也可以是非语言性的，比如，绘画、音乐和舞蹈治疗等。

人们不免疑惑：心理咨询师的谈话为何能治愈心理疾病呢？这就要从心理疾病产生的源头说起。心理学家认为，“一切心理问题都是关系的问题”，也就是说，几乎所有的心理疾病都产生于不良的“关系”——人与自己、人与他人、人与世界。凡是工作、生活、学习、家庭、疾病、婚姻、育儿等方面所出现的心理问题，大致不过是这三个关系没处理好。所以，心理咨询师常常与患者讨论与这三个关系密切相关的问题。比如，我是谁？我要到哪里去？我要成为一个怎样的人？当然，除这么哲学的形而上的问题，还有一些比较世俗的问题：爱情之路为何这么坎坷？工作压力从何而来？人际关系为何这么难解？不堪的童年有怎样的心理创伤？等等。通过帮助患者探索人生和生命的意义，厘清各种关系，修复心理上的创伤，最终使其获得重生。

也有很多人以为心理咨询师都会“读心术”，看一眼就知道别人在想什么。心理咨询师确实比一般人更能看懂人心，但也做不到像读书一样——一字不漏地读懂人心。毕竟，人心这么精妙，又不会说话，要懂它可不是件容易的事。所以，心理咨询师需要和患者进行多次、充分的交谈，并且治疗过程离不开患者及其家人的大力配合。

是不是所有的心理疾病都可以治愈？当然不能。心理咨询师是人不是神，还没有神通广大到任何病症都能手到病除。心理咨询师其实在多数时候扮演的是一个引导者的角色，做的更多的是陪伴、支持，但不能代替患者自己领悟和行动。正所谓“授人以鱼不如授人以渔”，“助人自助”才是心理咨询的最终目标。正如著名作家毕淑敏所言：“心理咨询师的作用就是不但让眼前的问题找到比较好的出口，而且以后即使风浪再大，他都比较有能力自己去迎接。这就是一个



人真正的成熟与咨询的成功。”

心理疾病如同生理疾病一样，预防重于治疗。小病不治，最终可能发展为不治之症，取人性命。一般的心理问题如不及时解决，亦可能发展成严重的心理问题，乃至心理疾病，同样会要人命。在我不算短的心理咨询师职业生涯里，每次面对患者及其家人时，我都会有一种挥之不去的悲痛。忍不住常常责问他们：为什么不早点来？为什么要等病情恶化到连心理医生都束手无策的时候才来？

病人讳医，自古有之。现代的很多中国人对心理疾病抱有偏见，觉得得了心理疾病是件很丢脸的事情，心理问题甚至被认为是一种道德问题而被广泛压抑。人们得了心理疾病自然不愿主动看心理医生，使得心理疾病在漫长的发展期中没有得到及时的治疗，严重的甚至会造成自残、自杀的严重后果。而作为人生第一守护人——父母，要负有不可推卸的责任。目前，心理疾病有低龄化的倾向，在这些问题儿童的背后，往往有一对不负责任或不懂教养的父母。

本书描述了心理咨询师在心理卫生医院工作时的咨询故事，同时也讲述了罹患强迫症、焦虑症、抑郁症、惊恐发作、性障碍等心理疾病病人的心理历程，尝试从心理学的角度，揭示心理病症患者从小到大在与周围环境互动的过程中是如何受到心理创伤，经久成疾的故事。虽然每个人的人生各有不同，但是病症成因却有规律可循，希望这本书可以给人们尤其是为人父母者以启迪，帮助人们正视和了解自己的心理问题，尝试着打开心结，幸福快乐地生活。

## 目录

- 001 少女张湾之母女相伤
- 008 查房与问诊（一）
- 013 职场锋之扎向自己的刀
- 019 相由心生
- 023 团体心理治疗
- 029 小何之不敢见孩子的母亲
- 032 刘乡之洗不干净的手
- 036 职场锋之走出自我的藩篱
- 039 心理咨询师之反移情
- 043 小魔鬼——实习医生张晓秋
- 048 少女张湾之千疮百孔的原生家庭
- 054 医生的焦虑
- 057 “哈佛男孩”
- 059 被掌掴的父亲
- 061 少年叛逆的真相
- 064 刘乡之迷失的羔羊
- 069 囡囡的妃子梦
- 075 少女张湾之青春的迷茫



081	神秘的催眠术
087	与张湾妈妈的谈话
091	查房与问诊
094	木僵女人——素
096	新手咨询师的苦恼
099	刘乡之谁之罪
103	闵教授的心理督导之青春期综合征
109	少女张湾之怪异的梦境
115	谭玲的跳楼事件
117	放松训练
121	珍之自残游戏
126	素之困在玻璃房中
128	少女张湾之成长的喜悦
133	查房与问诊
136	珍之婚姻咨询
139	少女张湾之亲密关系
142	秦羽的抑郁症讲座
146	少女张湾之说再见
149	心理咨询室里的高科技
152	查房与问诊

155	强迫症研讨会
159	桂香之封在血液里的寒气
163	惊恐发作
167	云的心结
170	梦想有多远
176	闵教授的心理督导之双胞胎姐妹花
179	桂香之身冷？心冷？
182	异常的季节
185	云之自我救赎
188	黑丝袜的诱惑
193	小海之双相障碍
196	桂香之回到夏天
198	小海之绝望的爱
204	同性恋
208	小海之挣扎
211	被害妄想症
214	戴假发套的女孩
216	优等生之不可言说的痛
219	闵教授的心理督导之 PTSD
223	单色人生

227	爱与欲
230	性的报复
234	尾 声



## 少女张湾之母女相伤

“穆姐，快去看看吧，张湾和她妈打起来了！”

听到王莹的叫声时，穆歆正坐在医生办公室里，填写今天的咨询记录。一抬头，看到王莹一脸夸张的表情，风风火火地跑了进来。她难以觉察地皱了下眉头，并没有挪动身体，淡定地问道：

“她们为什么打架？”

“不知道，你快去看看吧。打得可厉害了，拉都拉不开。”

“要出人命了，快来人呀！”突然，凄厉的喊叫声一下充斥了整个病房。随即，病房的走廊里响起一片杂乱的脚步声。

穆歆意识到问题可能有些严重，毕竟自己是张湾的主管心理咨询师，如果真要打出个好歹来，恐怕难辞其咎。张湾，女，19岁，大学二年级学生，昨天才住进来的病人，初步诊断为贪食症。她紧跑了两步，快到张湾病房时，看到一群人堵在病房门口，嘈杂着，蹿动着，很是兴奋。两个护士一人一边，拉着张湾的妈妈，从人群中钻出来。

张湾妈头发散乱，脸上新添了四道清晰的粉红色抓痕，手上拖着行李箱，不停回头，嘴里叫骂着：“简直不是东西，我没有你这样的女儿。说白了，你就是个妓女……”正骂得起劲，看到穆歆，便喊道：“穆医生，你看我女儿给我抓的，她简直不可救药了。我不管她了，我要回去，这个女儿我是不要了。”

张湾妈妈身高近1.70米，比自己的女儿高半头，体格也健硕得很，而女儿张湾看上去纤细柔弱，想不到居然会这么强悍，有如此杀伤力。



穆歆心里很是无奈地叹道：“真是妈不像妈，女儿不像女儿。”很想任由这个女人快点离开，但是，理智告诉她，如果当妈的现在撒手不管女儿，别说没人给张湾支付医药费，更严重的是，失去亲情的支持，张湾后续的心理治疗会更加艰难。因为，心理的康复治疗必须有一定的社会支持，尤其是亲情的关爱，才有可能获得较好的疗效。所以，无论如何也不能让张湾妈走。穆歆知道张湾妈并不是铁了心要走，只是愤懑难消，下不了台。现在要做的是安抚这个受伤的母亲，让她从愤怒中尽快平复下来，继续留在女儿的身边，配合女儿的后续治疗。

想到这里，穆歆赶快上前从护士手中接过张湾妈妈，顺势把她带到心理治疗室，边给她倒水边抚慰道：

“别生气了，张湾妈妈，休息下，喝口水，慢慢说。”

张湾妈兴许是骂了太长的时间，有点体力不支，一下瘫坐在椅子上，接过水杯，一口气喝了大半杯，像一只争宠失利的母狮，仍喘着粗气，气哼哼地对着穆歆道：“穆医生，你见过这样的女儿吗？把自己的妈抓成这样。”

说着，张湾妈侧过左脸颊，抬起下巴给穆歆看，此时的样子倒像是刚得了一面奖旗，少了该有的悲愤，多出几分得意。似乎就此可以抓住女儿的把柄，在这场争斗中赢得同情，占得先机。

穆歆第一次遇到张湾母女间的惨烈冲突，一时间还真不知道说什么好。虽然有着丰富的心理治疗经验，知道大多数孩子的问题基本上就是父母的问题，是父母教育方式和行为的偏差才造就了这么多的问题子女。但是，现在不是争论谁是谁非的时候，且因果纠缠想分也分不清。一个好的咨询师，首先要是个好的倾听者。所以学会倾听，是一个心理咨询师的基本功。

现在，穆歆正好展现一下她倾听的功力。她顺着张湾妈的话说道：“哦，怎么抓成这样呢？是不太像话。痛吗？”

“穆医生，你是不知道，我这个女儿发起飙来，六亲不认。这可不是第一次打我了，上一次，她还把我推到地上，我半天爬不起来，她都不管，跟没事儿人儿一样。我跟你讲呀，她就是冷血动物！”张湾妈妈气愤难平，自顾自地骂着，伸出一只手，反复比画着，仿佛女儿还在面前，可以狠狠地教训一下那



个不孝的女儿。

“是吗，怎么会有这等事？你要不要先涂点药？”穆歆虽然脸上不动声色，但心里难免嘀咕了一句，俗语真是说得好：有其母必有其女呀！每个孩子的行为模式最初不就是从他们的启蒙老师——父母那里习得的吗？

“穆医生，我女儿就是个变态，有病，没救了，真的没救了！”张湾妈依旧沉浸在自己的愤怒中，没有理会穆歆的提议。

“是呀，张湾妈妈，你自己也知道张湾现在有病，她现在的行为自己都无法控制，你又何必和她置气呢？”穆歆顺着张湾妈妈的逻辑提醒她。

“她是有病，但是也不能这样对我呀。”张湾妈也许也意识到了这个无法否认的事实，语气突地缓和了些，“可我为她付出多少，穆医生，你是不知道呀！不光是钱，还有精力和时间。为她这个病，我陪她跑了好多大医院，天津、上海都去过。我这么辛苦，可她一点都不领情，还经常和我打架。”

“这样呀！看来，您这做妈妈的的确是辛苦了，张湾和你打架确实不应该。不过，她也不是总对你这么无情吧？有时候，我看张湾对你也挺好的。你那天感冒了吃药，她不是也给你端水了吗？”

“别提了，这种时候太少了。当然，她不发病的时候，我们母女俩关系也还行。”

“是吧，你看张湾好的时候也挺乖的，现在不是正在发病期吗？你做妈的，就原谅她吧。如果连你都不管她了，谁管她？那她就没有好的希望了。你也不想她一辈子都在医院待着吧？”穆歆软硬兼施。

“可是，看了这么多医生，吃了这么多药，她还这样，怎么办呢？”张湾妈妈有些绝望。

“别着急，张湾妈妈，张湾的病是心病，要解开她心里的结，这不是一两天就可以做到的，需要你们家长和我们医生配合。你也知道，我们这所医院是专门治疗各种心理疾病的，和一般的医院有所不同。我们治疗的方式是双轨制，主治医生负责药物治疗，心理咨询师负责心理治疗，双管齐下，综合干预。很多和张湾一样的病人，我们都治好了。所以，你不要太担心，只要配合我们，拿出更多的爱心和耐心，张湾有一天会康复的，我们都要有信心。”穆歆拉着张



湾妈妈的手，用力握了一下，说：“这样吧，张湾妈妈，你先在这里坐坐，我去看看张湾，劝劝她。”

张湾妈妈叹了一口气，安静下来，没有说话，只是盯着水杯发呆。

穆歆走出咨询室，对在门口的王莹说：“王莹，你好好陪陪张湾妈妈，我去找张湾。”

“好的，你去吧。”王莹很轻快地应道。其实她早就等不及想要知道事情的缘由，这下可逮着机会，可以好好问问张湾妈妈到底是怎么回事了。王莹是才来医院的心理咨询师，大学毕业后凭着对心理咨询的好奇和热忱，考了个心理咨询师资格证，便到心身障碍病房来实习，和穆歆同在一个医疗小组。王莹对心理咨询一知半解，现在还停留在热诚有余、能力不足的阶段。

这里是心理卫生中心其中的一个科室——心身障碍病房，即抑郁障碍及焦虑障碍治疗中心，主要治疗青少年和中年人的心理疾病。因为心理疾病如抑郁、焦虑、睡眠障碍、慢性疼痛、社交恐惧、强迫症、创伤后应激障碍、疑病症、进食障碍、性心理障碍、惊恐障碍以及各种躯体疾病伴发的抑郁、焦虑、睡眠问题等，不是简单吃吃药就可以治愈的。俗话说：“心病还需心药医。”心理治疗成为心理疾病不可或缺的治疗手段。为此，病房实行双轨制治疗，即采取药物治疗与心理治疗两种方式综合干预。所谓心理治疗（psychotherapy），是心理治疗师对患者的心理与行为问题进行矫治的过程，是一种特殊的人际相互作用过程，归属于临床治疗心理学的范畴。《美国精神病学词汇表》（*American Psychiatric Glossary*）这样描述它：“在这一过程中，一个人希望消除症状，或解决生活中将出现的问题，或因寻求个人发展而进入一种含蓄的契约关系，以一种规定的方式与心理治疗师相互作用。”

心理治疗作为一种治疗方式，它的方法和手段很多，从弗洛伊德创立精神分析学派至今，心理治疗的各种流派、体系不断涌现，如精神分析学派、行为主义学派、人本主义学派，等等，所使用的疗法包括认知—行为治疗、系统治疗、存在治疗、家庭治疗、森田疗法等，多达400种以上的心理治疗法。不同的学派，都有自己独特的治疗方法和技术，但是，经过多年来学派之间的争论与借鉴，心



治疗方法逐渐整合。

心身障碍病房有3个医疗小组。每个小组由1个主治医生、1个专职心理咨询师和2个实习心理咨询师组成。穆歆是专职心理咨询师，其实来医院的时间也不长，心理学硕士毕业后，一直在私人心理诊所担任心理咨询师，去年才应聘到医院，负责指导王莹。穆歆这组的主治医生，是个年轻的男医生，名叫王颜卿。另外两个组的主治医生，一个是秦羽——孤傲的美女医生，一个是许建安——和蔼质朴的中年男医生。

穆歆来到张湾的病房，看到张湾正坐在床沿，满脸通红，一头短发凌乱不堪，嘴里仍骂骂咧咧的，活脱脱一只桀骜不驯的小野猫，正乍起一身的毛，舔着小利爪，随时准备扑出去，把对手撕成碎片。病房里其他人都默默地对看着，没人说话，看来刚才母女对阵的架势不小，把周围的人都吓着了，还没醒过神来。

“张湾你跟我来一下，好吗？”穆歆轻声对张湾说。张湾抬头看到穆歆，犹豫了一下，还是站起身跟在穆歆身后，随她来到另一间咨询室。

“坐吧，先喝口水吧。”穆歆示意张湾坐在椅子上，给她倒了一杯水，然后自己拖了把椅子，和张湾隔着一个小茶几，坐下。

“你能告诉我到底发生了什么事吗？”穆歆用温和的目光看着她，平静的语调里尽量不带一丝责备，免得张湾有抵触心理。张湾抬头看了看穆歆，欲言又止，低下头。

“我想如果不是你妈妈把你惹急了，你是不会那么对她的，是吧？”

“穆医生，我妈真的是太过分了！”张湾抬起头，眼圈红了。

穆歆没有说话，等着张湾继续说。

“穆医生，你见过骂自己女儿妓女、婊子的妈没？你不知道，我妈一发火，什么脏话都能骂出来。从小到大比这难听的话，不知道骂了我多少。真是的，白瞎了她还是干部，素质太差了。”

张湾气得倒不上气，不得不停顿一下。缓了口气，她接着控诉：“你知道我爸为什么和她离婚吗？她骂我爸爸骂得更难听。穆医生，我都不好意思和你学。





不仅骂人，她还和我爸爸天天干架……”

“哦，这样呀，当妈的这样说自己的女儿确实不应该，你一定很难受，觉得很伤自尊吧？”

“我都快麻木了。她从来不在乎我的自尊，一不顺她的意，就胡乱骂我，还打我。我是被逼急了才还手的。”

“那今天又是为什么呢？”

“穆医生，是这样的。我交了个男朋友，我妈一直看不上，觉得我男朋友和他们家没钱也没权，还说我男朋友和我在一起，是图我有钱，可以养他。其实我男朋友真的对我挺好的，我生病的时候都是他在旁边照顾我。有几次我发病的时候咬他，他都忍着。再说，我也没有什么钱呀，有啥可图的。可是，我妈就是不同意，一直逼我分手。今天，我男朋友说要来看我。我就化化妆，这很正常吧。可我妈就开骂，说我太贱了。穆医生，你说，听到这种话，我能不急吗？就和她吵了起来。我妈太厉害了，我骂不过她，只好抓了她。”

穆歆顿时觉得心里腾起一团火，但是隐忍着没有表现出来。同样身为母亲，穆歆无论如何也不能想象一个做母亲的可以这样以撒泼耍无赖的方式干涉女儿的人生。可眼下穆歆不是作为一个母亲的身份坐在这里，而是一个心理咨询师。心理咨询师在面对自己的病人时，是不能轻易把自己的情感带到咨询过程中的，更不能进行任何道德上的评判，以免误导了病人或引起病人的阻抗，所以穆歆没有吱声。看到张湾又红了眼圈，低下头抽泣起来，穆歆不由自主地想给这个内心伤痕累累的女孩一个拥抱。

于是，她站起来轻轻地揽住张湾，尝试着用手抚摸张湾的背。张湾身体先是僵了一下，然后便是在穆歆怀里微微颤抖，像一只凄苦无依的流浪猫。穆歆低声说：“真的是难为你了，在这样的环境中长大。穆医生觉得你真是一个很坚强的孩子，承受了这么多，还可以考上大学，真不容易呀！”这些话是穆歆此时内心真实的感慨，同时她也想给张湾一些肯定和鼓励。

“穆医生，谢谢你，我好多了。我也知道我妈为我付出很多，我那样对她不对，但是有时候我就是控制不住自己。”过了一会儿，张湾离开穆歆的怀抱，悄悄拭去眼泪，抬起头说道。