

#2

心理咨询手记丛书



王

卫生间引发的恐怖症
只为一句话，10年不清闲
别和自己过不去
女教师为啥不敢讲课
生命没有轮回
如此怕死，并非因为胆小

中国第一套

全景式展示心理咨询和治疗的丛书

打开心窗



吉林人民出版社

东子心理咨询手记丛书

打 开 心 窗

东子 著

吉 林 人 民 出 版 社

(吉)新登字 01 号

打开心窗

著 者 东 子
责任编辑 游 娜
责任校对 游 娜

封面设计 张 迅
版式设计 胡学军

出 版 者 吉林人民出版社
(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)
发 行 者 吉林人民出版社
制 版 吉林人民出版社激光照排中心 0431—5637018
印 刷 者 长春市华艺印刷厂

开 本 850×1168 1/32
印 张 11.125
字 数 260 千字
版 次 2001 年 1 月第 1 版
印 次 2001 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-206-03622-8/B·117
定 价 15.50 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。



自序

也许你很强壮，但并不意味着你很健康。一个人仅有好的身体是不够的，还必须有好心态。

世纪之交，千年更迭，人类社会正在经受着前所未有的冲撞裂变，我们这个拥有五千年文明史的华夏大国同样在冲击中前进。在这样一种社会大环境下，人们的价值观和生活方式产生急速的变化。所以，也就有了“不是我不明白，而是这世界变化快”的感言。

几天不见，你的朋友成了百万富翁，可你却依然在为奔小康而努力奋斗；士别一周，你的同学当上了老总，可你却为即将下岗而愁眉不展；半年不见，你的穷亲戚居然开着自己的轿车来访，可此时你正要蹬着三轮车去卖菜……

于是，你心理失衡了！

相恋几年的女友突然离你而去，一周后却做了一阔佬的妻子；相依相伴 20 多载的丈夫一脸严肃地提出要离婚，只为那个认识还不到一个月的女孩儿；怕后娘虐待孩子，丧偶 30 多年一直未娶的老父亲，却开始了热烈的黄昏恋……



于是，你突然感到无所适从！

真心付出，得到的却是虚伪的应对，你感到知音难求；别人比你更有优势，你自卑；不如你的人做得比你，你嫉妒；得不到别人的理解，你孤独；事业受挫、恋爱失意、考试落榜等一切不如意使你压抑、苦恼、困惑……

当一切负面情绪积郁心中久而不泄时，就会造成心理失衡，从而产生一系列的心理问题、心理矛盾、心理障碍乃至心理疾病。为了让无所适从的人能找到自己的位置，为了使心理失衡者寻回心理的平衡，为了帮助更多的人解除心理痛苦，心理咨询业伴着社会的发展应运而生了。

如果从在《海南青年报》开设“热线问答”专栏算起，我从事心理咨询工作已近10年了。前5年读者对象90%是青少年，这其中的90%又是大中学生，所以这期间我的咨询对象主要是孜孜以求的莘莘学子。后5年创办了心理咨询事务所，也开始了我的专业心理咨询工作，并从报刊主持转向电台主持，这样使我的咨询对象起了很大变化。职业上，从单一的学生转向工、农、商、学、兵；年龄上，从青少年转向老、中、青、少、幼；文化程度上，从大、中学转向硕、本、专、中、小。但从总的咨询情况来看，年龄上，还是青（58%）、中（27%）年居多；从文化程度上讲，大学（含专科，占47%）、中学（含职专、中专、技校、高中，占44%）较多；从性别上讲，女性（63%）多于男性（37%）。

为了满足一些热心读者和听众的需要，我已于前年整理出版了《象牙塔内的心结——来自东子直播热线的报告》。此书在受到大、中学生喜爱的同时，也受到了中青年朋友的关注。西安市一位45岁的中学教师看了她女儿（陕西医专学生）拿回家的《象牙塔内的心结》后，找到我，向我倾诉她的心理困惑；长春市一位43岁的外企高级职员从我朋友处看到《象牙



塔内的心结》后，来信建议我将咨询面拉大一些，不要把中老年人排除在外，他们同样有许多苦衷，同样需要我的帮助。此后，陆续有一些中青年读者和听众不断来信，希望我能够撰写一本反映中青年心态的心理健康指导用书。

这些来信来访对我触动很大，此后，我在认真做好咨询工作的同时，着手整理了这套心理咨询手记丛书。

这套丛书精选了最近5年我的心理咨询案例，涉及不同年龄、职业的人，详尽记述了对他们在不同背景下产生的各种非健康心理的咨询和治疗过程。

本书所有案例都做了技术性处理，但难免仍会与一些朋友的情况雷同，敬请不要对号入座。同时向为我提供宝贵材料的咨询者表示崇高的敬意，文中如有冒犯之处，企望见谅。

东子 2000年8月于杭州



在电视台主持节目



在军营和战士们交流



和大学生在一起



为读者、听众、观众签名



目 录

自 序	(1)
给心情放个假	(1)
别和自己过不去	(11)
他为什么总是吐唾沫	(16)
小伙子为何总要“自杀”	(20)
无病自忧，岂堪重负	(24)
她这是怎么了	(30)
她为什么怀疑一切	(35)
只为一句话，10年不清闲	(39)
男孩儿为何不听话	(44)
她为何恐惧走向社会	(52)
编织和谐的经纬网	(57)
忠言并非皆要逆耳	(64)
警惕，孤僻也是一种病	(68)
我的天空何时能晴朗	(78)
让忧郁远离老年人	(85)
女孩儿为何要轻生	(90)
生命没有轮回	(95)
辉煌终有时	(107)
终点又回到了起点	(122)
拥有平常心，善待平常事	(133)
学会欣赏自己	(145)
世间本无鬼，为何要自怕	(157)



如此怕死，并非因为胆小·····	(171)
奇怪的同桌恐怖症·····	(176)
卫生间引发的恐怖症·····	(181)
口臭使他患上社交恐怖症·····	(185)
女教师为啥不敢讲课·····	(190)
我为什么总是胡思乱想·····	(194)
偷窃也有瘾·····	(198)
重拾女儿心·····	(201)
相爱岂能不分性别·····	(210)
让“性骚扰”走开·····	(221)
人性的还原·····	(233)
健康就是美·····	(252)
老人小气为哪般·····	(260)
辛酸的黄昏泪·····	(269)
罪恶不该结果·····	(277)
你能幸福就是最好的回报·····	(289)
好继母为何难以进入角色·····	(299)
走出风尘，求证女人尊严·····	(311)
与瘾君子共舞何时休·····	(324)
走出贪婪的深渊·····	(333)
走过去，前面是个天·····	(341)
后 记·····	(347)



给心情放个假

随着生活节奏的加快和竞争的日趋激烈，现代社会中的人们无时无刻不感受到时代的紧迫感、危机感，从而使心理压力加大。于是越来越多的人感到做人很累，中年人尤甚。

人到中年，体质由盛而衰，生理机能日益下降，精力逐渐减退，但其肩头的责任却日益沉重。在家庭中，上要赡养父母，下要培养教育子女，集诸多事务于一身；在工作中，随着生产力的飞速发展，中年人工作压力越来越大，工作负担繁重；在社会关系方面，时时要协调人际关系、处理升迁流动、角色转换等问题。可以说诸事劳形，万事系心，身心负担极重。面对层层压力，中年人若不正确处理，便会导致焦虑、失望、忧郁、压抑，引起诸多心理问题。

重拾学业，不惑之年难承受

在心理学硕士学位班进修期间，我与某大学副教授仲老师住同一寝室。仲老师今年42岁，头发却脱落得没有几根了，显得特别苍老。一个周末的晚上，我俩坐在各自的床上闲聊，仲老师感叹道：“唉，真羡慕你，年轻力壮的，而我已是暮年了。”



“怎能这么说呢，我虽比您小几岁，可我们算得上同龄人，您怎能有如此感慨呢？”

“不知怎么的，我总觉得很累，身心疲惫。学起来也感觉很吃力，这不是老了的体现吗？”

“仲老师，您是不是过于劳累了，没有注意休息呢？”

“唉，这些年我心里从未放松过。32岁评上讲师后，却怎么也晋升不上副教授，我咬着牙拼命地工作、工作，总想不能落于人后，不能就此停步不前。熬了八年，出了一本书后总算了却一桩心事，晋升上了副教授。可是这时候我已进入不惑之年，学校里与我同龄的很多人已是正高职称，我更加不敢懈怠了。为了能尽早晋升为正高，我抛妻舍小离家到这里参加学习。唉，到了这里才知道求学是多么地艰难，一方面牵挂一家老小，老母亲已73岁了，我又不能亲自侍奉她老人家；儿子今年上初三，是关键的一年，我却无法辅导他；妻子在工商局上班，事务也很繁多，我更无力帮她分担家务。另一方面我又总惦记学校，不知我的学生学术论文准备得怎么样了，接替我工作的同事能否忙得过来……更让人烦心的是我发现我根本无法集中精力学习，上课总走神，总是犯困，好像觉不够睡似的，可晚上又总失眠。查阅资料时眼神总也跟不上，脑子里像装满了糨糊。我真是急呀，这样下去怎么能行呢？我是不敢休息，也不能休息呀！”

“仲老师，您的心理压力太大了，当它超过您的正常承受能力，自然会感到力不从心、身心疲惫的。您感到很累的原因之一是因为这些年来您为了事业的发展长期不懈地奋斗着、努力着，却很少放松一下时时紧绷着的神经。您为自己确立了一个又一个目标，却从未给自己安排休闲、娱乐的计划。您在严重透支着您的精力、体力和时间，因此导致您刚过40却有已是暮年的感觉。



“原因之二源于您对工作对家庭的责任感。众所周知，现在的中老年人早年所经历的时代的特征造就了他们比年轻人有更多的责任感。他们对国家、社会、他人以及子女常有诸多的牵挂和担忧，对工作不遗余力，尽心尽责，为家人操心费神，细致入微。当然，这种责任感是每个公民都应具备的，但是如果过多地担忧社会的变迁、人的衰老与死亡、子女的教育、工作的发展等等，我们有限的精力和体力将不堪重荷。

“所以我想您现在首先要做的是全面分析一下自身情况。对自己的身体素质、知识才能、社会适应力、心理承受力都要有一个比较客观的估计，根据这一估计来决定自己的行为和目标。千万不能忽视自身承受能力，一味地给自己加压，确定过高的追求目标，那样不仅使身心疲惫，而且目标无法实现的挫折感对自己也是一种很大的打击。为了事业的发展，尽力完善自己、提高自己是应该的，但也不必较着劲与身边的人一争高低。知足常乐，一个人在某些时候不亢不卑，顺其自然，对身体和心理都是有益的。

“建议您重新为自己制定一个生活与工作制度，安排一个科学的有规律的活动计划，注意劳逸结合，使自己疲劳的身心得以充分的休息。机器还需要有检修的时候，更何况是血肉之躯的人呢？列宁说过：会休息才会工作。所以在现代生活节奏越来越快的今天，在您步入不惑之年各种压力倍增的时候，您一定要适当减压，让身心有空闲喘息。

“我想跟您说的第二点是，既然您已来到这里进行学习，不妨暂时将家和工作放在一边，一心一意地学习，这样不仅可以减轻您的心理负担，让自己轻松一些，还可以有助于您集中精力，顺利完成学业。当然让您将家和工作放在一边，并不是说就此不再管它。人非草木，远离家人，不惦念他们是不可能的；作为一个有责任心的教育者，不考虑教学工作也是做不到



的。只是如今像您这种情况，一颗心分成几瓣儿，无法学习和休息，实属不该了。劝您想开点，既来之则安之。想一下，没有您在身边，您的老母亲照样一日三餐，安享晚年；您的儿子照样上学读书，迎接中考；您的妻子同样不会影响了工作和身体。而没有您在学校，您的同事也会将您的工作做得很好，您的学生也不会耽误学业。因此您又何苦在此担忧和不安呢？

“您现在这个年龄学起来确实比不了年轻人脑子灵活、精力充沛。但您有着较强的理解能力和分析能力，有着丰富的实践经验，这对于学习有着较有利的帮助。所以您大可不必哀叹自己力不从心。如果您能调整好自己的心态，充分休息，恢复了精力以后，您自然会觉得学起来游刃有余。”

“您也是学心理学的，自然了解人到中年后的生理、心理特点，所以相信您会克服心理疲劳，度过这一段心理危机的。我年龄比您小，学识也比您浅，却在您面前班门弄斧，让您见笑了。”

“东子老师，您别客气，其实您说得很有道理。俗语说‘当局者迷，旁观者清’。尽管我从事心理学教育，可是对我自己的心理却很少分析、理会。今天听您这么一说，再细想一想，确实像您分析的那样，我该缓口气了。这些年只是闷着头向前攀进，身后像有鞭子赶着一样不敢松一口气。尤其近几年来，总觉得时光将逝，总自觉不自觉地加班加点工作、学习，难怪如此力不从心呢。”

“是啊，我国的中年人，特别是中年知识分子，由于年轻时在那个特殊的年代耽误了学习，建树不多，大多有紧迫感，随着年龄的增长，这种紧迫感也越来越强，如果能够正确对待这种紧迫感，化作进取的动力，当然是件好事。但如果在这种压力下，急于求成，不顾昼夜，则会使身心受到损害。我国有很多优秀知识分子包括许多作家正是因为不懂得休息，夜以继



日，呕心沥血，结果成果出来了，自己却早衰或者倒下了，很令人痛惜。所以我们中年人一定要保持生活的节奏感，有劳有逸，有张有弛。再急迫再忙碌，也要给自己留出足够的休息时间。好身体是革命的本钱，只有保持精力充沛，工作效率才能提高，才容易出成绩。

“您现在的身体、精神状况已向您亮了红灯，提醒您可不能再像以前那样只顾工作，不顾休息了。

“现代社会，紧张、忙碌、失衡、繁杂伴随着我们的生活，人们向前行进的脚步越来越快，人们的心也越来越劳累。因此现代人比任何时候都需要懂得休闲，休闲已是现代生活中不可缺少的一项重要内容。提到休闲，人们往往误会、曲解了这一概念，常常冠之以‘玩物丧志’、‘有伤风化’之词。其实从古至今，无论是高官贵人还是平民百姓，无论成人还是孩童，都有自己的休闲方式。它既是一种积极的调整，也是一种心灵的输氧。在高度紧张的工作和学习之余，根据自己的爱好和客观环境选择一种适合自己的休闲方式，无疑会给身心带来莫大的益处，更加有利于工作和学习。

“像您从事教育工作且已届不惑之年，我想您要选择一些轻松、愉快、陶冶情操的休闲活动。比如您可以学画画、练书法、听音乐或去散步、下棋、养鱼、钓鱼、做体育运动，有可能的话还可以去旅游。法国著名作家莫阿罗说过：‘最广阔最仁慈的避难所是大自然’。所以建议您紧张的工作之余多到郊外走一走。投入自然的怀抱，很容易转移心境，消除心理疲劳。人们在大自然中享受、欣赏自然美的无限乐趣，受到大自然潜移默化熏陶和心灵启迪，对身心健康十分有利。

“其次，您一定要注意锻炼身体，增加体育运动的时间。您现在已开始出现失眠、精力不集中等早衰现象，如不注意锻炼，仍担负过重的工作、家庭压力，您的身体很快会垮掉的。



生命在于运动，运动延长生命，只有持之以恒地锻炼，才能增强体魄，形神共养。

“另外，在日常工作、学习中，您要保持豁达大度、开朗乐观的态度，保持轻松愉快的心境。俗话说‘笑一笑，十年少’，经常开怀大笑，不仅可以使人愉快、乐观，而且可在笑的过程中，牵动有关肌肉，加速血液循环，从而减轻心脏负担，对增加肺活量也有良好作用，另外笑的过程还能使大脑得到更好的休息。可见笑的功能是很大的，它可以使您容光焕发、青春常在。一个人如果时时能够笑对生活，保持青春活力，他的心是不会感到老的。您说对吗？”

“是这样，尤其是我们中年人，处于生理与心理负荷最为沉重的时期，如不善于自我保健，就会失去心理上的稳定感，也会导致一系列身心方面的病症。今天您的一席话算是惊醒梦中人，我可不能再稀里糊涂地像个老黄牛一样地闷头生活、劳作了。”说完仲老师笑了起来，我也随之哈哈大笑……

身肩重担，日过中天苦支撑

乔女士是A市某局副局长，尽管已是45岁的人了，可依然像年轻人一样，工作起来雷厉风行、精明强干。对其采访过几次后，我们渐渐熟悉了。时间久了，总觉得她虽然表面看上去风风火火、精力充沛，可内心却有一种掩藏不了的疲惫流露出来。

一次闲聊中，乔女士打开了心灵的闸门，向我倾吐了内心的苦衷。

乔女士是一个很要强的人，在家里是个贤妻良母，把家治理得井井有条；在单位是业务能力强的中坚分子，工作完成出色。乔女士的丈夫是个出租车司机，每日早出晚归，有时为了完成一天的载客量，深夜才收车，工作很辛苦，自然顾不了



家。乔女士一个人包揽了家里的大事小情，什么事都不用丈夫插手。前几年她只是局里的一般干部时，工作压力不是很大，她并未觉得累。可自两年前担任副局长后，工作担子重了，单位应酬多了，渐渐地她开始感到力不从心了。尤其今年女儿上高三，学习压力非常大，她既要照顾他们父女的饮食起居，又要时常注意女儿思想、心理变化，询问她的学习情况，她感到从未有过的疲倦。每天天不亮就起床，准备好早餐，照顾丈夫、女儿吃完后出车、上学，自己匆忙洗涮后赶往单位。到了单位，一大堆大小事情等着她去处理，还有形形色色的人等着她去面对和应酬。一天下来她已是筋疲力尽，头发沉脑发胀，真想躺下来好好休息一下。可是回到家里，看到冷锅冷灶，看到堆放在那里的脏衣服，她只能强支着疲惫的身体烧菜做饭、洗衣服、打扫卫生，等丈夫、女儿回来时，热菜热饭已经摆上了桌子，她自己却累得没有了胃口。吃完饭还要陪女儿写作业，辅导她学习。等到一切收拾妥当，上床休息时，早已是夜半更深。未等深睡，又得强睁开双眼，又开始了忙碌的一天。

渐渐地乔女士疲于应付这一切，长期的劳累和精神紧张使她变得烦躁、焦虑、情绪不稳，总想找人吵架，一点小事也使她想大发脾气。为此单位里的同事对她有了看法，丈夫和女儿也开始抱怨：怎么这么大的火气？她自己也不明白这是怎么了，于是她很苦恼，她不想把人际关系搞得紧张化，更不想使亲人与她产生隔阂。可是情况越来越糟糕，她的脾气似乎越来越差，现在已经影响到了夫妻感情。因为丈夫一时无法接受她的暴躁，在他看来，她是无理取闹，是没事找事。她内心充满了委屈，却又不知从何说起。

她叹息着说：“这是不是更年期的反应呢？我心里烦透了。”

“乔副局长，首先应对您如此能干表示钦佩。作为女人，