

家庭医生 心灵世界精粹

杨华渝 / 主编

绝对私情★深度倾诉☆心理治疗
家庭医生倾情奉献>>>

非常心理

另类情感/个体体验/绝对私情一览无余/另类情感/个体体验/绝对私情
一览无余/另类情感/个体体验/绝对私情一览无余/另类情感/个体
体验/绝对私情一览无余/另类情感/个体体验/绝对私情一览无余/另类情感/个体体验/
绝对私情一览无余/另类情感/个体体验/绝对私情一览无余/另类情感/个体体验/

当代世界出版社



非常心理

杨华渝 主 编
王凤玲 副主编

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

《家庭医生·心灵世界》精粹·非常心理/杨华渝主编. - 北京:
当代世界出版社, 2003.8

ISBN 7-80115-664-1

I. 家… II. 杨… III. 心理学-普及读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062784 号

责任编辑:雨 燕

出版发行:当代世界出版社

地 址:北京市复兴路4号(100860)

网 址:<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010)83908400

发行电话:(010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销:全国新华书店

印 刷:中国人民解放军第4210工厂

开 本:880×1230毫米 1/32

本册印张:10.625

本册字数:240千字

版 次:2003年9月第1版

印 次:2003年9月第1次

书 号:ISBN 7-80115-664-1/B·36

定 价:110.00元(全5册) 本册:22.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

序

天下着蒙蒙细雨,空气湿潮湿潮的,虽然已早是夏季,这座濒临北欧的德国城市汉堡还是让人感到些许寒意。吃过午饭,漫步转过几个街区,看到一所砖木结构房子上的标志,我推门而进。

那是一个颇大的房间,中央一张大桌,围着一圈扶手椅,大约有八九张的样子。而在椅子背后跟墙壁之间稍宽敞的地方,又摆放了几张沙发。桌上的鲜花和墙上的壁画将整个房间烘托得充满温情。

屋里已经有几个人三三两两地聚在一起低声谈着。我掏出一毛钱买了一杯热咖啡,随便找了个沙发坐下,静静地看、听着。

来到这里的人们,有的是常客,互相熟悉,而大多数人则互不相识,有些还是偶尔路过,拐进来坐坐而已。但他们大多是因为生活中发生了不愉快的事情,或者心里有疑而不解的问题而来求助的。我想,至少能在此找到一两个人宣泄宣泄吧,谁又管他认识还是不认识呢。

下午3点钟,一名心理治疗专家来到这里。这也是一天中人数最多的时候。人们围坐着,提出自己的烦闷愁苦,在心理治疗专家的启发下,发表各自的见解、看法、意见和建议。讨论进行得热烈而有序,尽管他们都是“乌合之众”。渐渐地,人们脸上的阴云愁雾被阵阵朗朗笑声所代替……

这种类似中国茶馆又不似中国茶馆的所在,到底应该给它想一个什么名字呢?当时给我印象最深的是空气中飘逸的原木香气

(那里好木头盖的房多不上漆),于是就称它为“心灵木屋”。回想起来,这已是上个世纪80年代的事了。

在过去的近二十年里,国内心理咨询和心理治疗的培训办了一场又一场,心理咨询和心理治疗的机构有如雨后春笋,为人们提供了解忧疗疾的场所。我本人也一直在从事这方面的工作,可心里却念念不忘那温馨的原木香气的房屋。这恐怕就是将《家庭医生》心理专刊命名为《心灵小木屋》最初所受的启发吧。

我们希望在“小木屋”里,人们也能尽情地吐露埋藏于心底的感情与愿望,平静地梳理纷乱的思绪,在相互沟通之中,让一切的苦恼和烦忧融释,使内心最终归于宁静。

我们还希望在“小木屋”里,人们在探究深邃的内心世界的同时,也获得抚慰心灵创伤、医治心理疾患、健全人格素质、适应现实环境等等改善身心健康、提高生活质量的有益知识。

至少,我们希望在“小木屋”里,人们能静静地倾听、真切地感受他们如何排遣种种压力和不幸;同时分享他人在脱离愁苦之后的轻松和欢愉。

值得欣慰的是,创刊三年来,《心灵小木屋》一直得到读者和作者的大力支持。他们寄来许许多多讲述自己人生经历的故事,其中不乏那些深藏于内心的鲜为人知的隐情,也不乏涌动于他们内心的感情和冲动,更有他们对人生的感悟以及保持良好心态的“灵丹妙药”,在读者、作者、编者的心灵之间形成了一股互动的暖流。正像有一位读者在《心灵小木屋》更改刊名为《心灵世界》之际给我们的来信中所说的那样:

“繁忙工作之余,繁琐生活之外,拼搏生存当中,走进‘小木屋’品一品专业制作的心灵鸡汤,顿感沁人心脾直逼肺腑浑身清爽。她可以治好名医治不愈的病,可以摘除手术无法摘除的肿瘤;她可以为你的生活扫盲,为你的心灵除垢。有不能对妻子讲的话,你可以在‘小木屋’里畅谈;有不能对丈夫言的语,你可以在‘小木屋’里

诉说；有羞于启齿的隐私，你可以在‘小木屋’中娓娓道来。她以博大宽容的胸怀，接受你的爱、你的恨、你的怨、你的喜怒哀乐、你的嬉笑怒骂。她是一位忠实的听众，倾听你的心酸、你的心伤，吻你带泪的笑，拭你带笑的泪。

“走进‘小木屋’，便走进了欢乐大本营，给你解脱、给你安慰；走进‘小木屋’，便走进了快乐老家，青春常在，快乐常存，笑脸常开；走进‘小木屋’，便走进了世外桃源，令你豁然开朗……在忙忙碌碌的工作中，在匆匆而过的脚步中，别忘了到‘小木屋’来坐一坐，喝杯茶听首心曲，然后，迈着轻松的步履，踏上征途。挥一挥手，不带走一片愁云。”

在此，我要衷心地感谢读者朋友们对我们的厚爱和给我们鼓劲。

为了更多地关注心理健康和生活质量，倡导健康乐观、积极进取的精神境界，给予读者更多的人文关怀，我们将创刊以来较为优秀的作品选编为“精粹”分五册出版，依其内容分别为《红尘情爱》、《绝对私情》、《非常心理》、《少女之心》和《家事百态》。需要说明一点的是，未被选入这五本集子的作品并非不优秀，而是受篇幅所限，或者从作品的内容来看一时难以归入以上五册之中，只得割爱。

《红尘情爱》反映了恋人之间、夫妻之间的情感生活，并立足于现代的观点去描述当前社会所存在的多元性婚姻形式，探索夫妻和谐、家庭稳定的良方。

《绝对私情》侧重从性心理的角度，对正常的及“变态”的性行为、性活动进行辨析，指导人们的性保健，预防性变态的发生，让人们真正享受到“性福”生活。

《非常心理》多以案例的形式展示各种心理障碍的表现，通过专家的点评分析，指出造成这些心理障碍的原因及矫正方法。其中，也包括某些虽非心理障碍却属于非主流群体（如“另类”、“变

态”等)的心理活动及行为。

《少女之心》主要收入反映花季少女心态及内心世界活动的作品。作为陪衬,其中也收入了一些反映少男心态的文章。这些故事对青少年或有启发。

《家事百态》所收文章以亲情为主线,反映亲子之间、两代之间,以及家庭成员之间的感情生活和冲突。与此同时,寻找增进亲情关系以及解决家庭矛盾的途径。

这一套“精粹”之能够出版,要仰仗本书的策划者李正斌先生慧眼识珠。他在铺天盖地的期刊海洋中一眼将《心灵世界》捞出,组织编撰,使更多的读者享受到这一份精神食粮。这是我首先要感谢的。

我还要感谢我们《心灵世界》的同事们:张卫军、刘桂清、金颖、张莲,是他们的敬业和合作,方使这本新创的杂志越办越好,在众多刊物中脱颖而出。

杨华渝
2003年7月

目 录

人格扭曲

12岁少女为何纵火	雨 田(2)
阿丽的告白	余 平(7)
我怎样摆脱“恋父情结”?	张 谨(9)
棍棒下出得来孝子吗?	海 月(15)
“我不快乐”——毁灭亲情的理由?	王德义 杨晓艳(25)
从一幕家庭悲剧看角色固着	马志国(35)
危机年龄	士 心(41)
畸形的母爱	晓 瑛(46)
玫瑰歌手毁于罂粟花下	纪 赭(50)
丈夫的“恋母情结”使婚姻支离破碎	阿 丽 布 敏(56)
女赌徒的逃亡之路	余 平(63)
她的丈夫封建吗?	阿 丽(70)
并非起自“更年期”的烦恼	马 业(77)
惨祸发生之后	鲍传龙(82)
自卑使我脆弱	醉 舟(85)
容貌是我伤心结	沈银法(88)
渴望极度“亲密”的女人	心 慧(95)
受伤的荷包蛋	贝 比(103)
永不放弃	阿 欣(106)

变态杀人狂的童年·····	田 鹰(110)
也谈人格障碍·····	王小璋(114)

心理变态

心理“乱伦”的困惑·····	王廷超(122)
荒唐之后·····	竹 叶(125)
心中那个解不开的结·····	楚 楚(131)
红旗袍,让我失去那段刻骨铭心的恋情·····	娴 芳(133)
“洁癖”女士当释疑·····	王金山(136)
我为何难逃肮脏念头?·····	杨 桦(139)
她们为何患上“网络性爱痴迷症”·····	丛 中(143)
网络成瘾症离你有多远·····	东 子(155)
挣脱艾滋病恐惧症·····	曾奇峰(158)
负疚不该毁了她的一生·····	邱晓兰(162)
从情感孤独沼泽中挣脱出来的女大学生·····	马 业(166)
我终于走出了被强暴的阴影·····	阿 丽(172)
世事无完美·····	阿 洁(177)
这是“灵魂附体”吗·····	陈 斌(181)
解开我那惧怕男人的心结·····	布丁一(183)
战胜心理焦虑·····	寒 夜(186)
怎样战胜“社交恐慌症”·····	王廷超(190)
苛责让丈夫真成了“废物”·····	竹 叶(193)
一种说不出的痛·····	相 照(198)
大姐啊,大姐·····	鲍传龙(204)
奈何结发前妻·····	吴 耐(210)
她焚毁于嫉妒的火焰中·····	马 业(214)
健忘的老人·····	王小璋(220)
道是“单相思”实系精神病·····	陈 斌(224)

走向健康

不完美的完美主义	曾小亮(228)
完美的误区	肖复兴(234)
与抑郁“谈判”	沈银法(238)
超越四合院	李国文(242)
一个博士生的自杀经历	王珂(247)
人世难:青少年适应不良心理现象	肖峰(256)
心理警示:小心网络性游戏	丛中(262)
投射——一种有效的心理防卫机制	祥子(265)
水面下的冰山	陆小娅(268)
不引怒火来烧身	林华(273)
临终的忏悔	东子(279)
胸中莫装“牛粪”	马霁鸿(283)
“公蚊子”谈压力	王占筠(286)
挑前面的位子坐	庄大伟(290)
别让悲伤从四十岁开始	方刚(293)
自己舔平的伤口最易愈合	马业(298)
给心理测验爱好者把脉	肖峰(301)
善待情绪	杨眉(305)
快乐是一剂治病的良药	骆丽娅(308)
健康需要投资	冯苏京(313)
心灵体操八节	王文元(320)
心理障碍治疗指南	苏晓波(323)

人格扭曲



12岁少女为何纵火

奇怪的纵火串案

广州市下辖的朱村镇×村是个有着4000余人、800多户的大村。村中水泥路面宽阔平整,家家户户的楼房漂亮美观,处处呈现出致富后的繁荣景象。

可谁知,自今年春节以来,村里就被一种恐怖气氛笼罩着——村民的柴房经常莫名其妙地起火。村民们至今还清晰地记得,在今年正月初六中午,沉浸在节日气氛中的村民都在家里吃午饭,突然村里传出了呼救声:“救火啊!起火了……”

听到呼救声,村民们纷纷端盆提桶出了屋。只见村里两户人家的柴房浓烟滚滚,大火熊熊。人们丢下酒杯碗筷,飞快地奔赴失火地点,齐心协力把大火扑灭了。大火扑灭后,大家见只烧了两间柴房,损失不大,以为是主人不慎失火,也没太在意。可是,自这天开始,怪事就出现了,村里的柴房隔三差五就会莫名其妙地起火,有时一天要烧上好几间。而且,这些大火烧得半点规律也没有。早晨、中午、晚上,随时都会起火,有时大家正在家里吃饭或看电视聊天喝茶,突然屋旁的柴房就燃烧了起来,令人防不胜防。

其实,该村村民早已用上了液化气,但是,因为沤肥需要,大多家庭都还习惯用柴草煮饭。所以,各家各户都在主房的旁边盖了间小柴房,里面放些柴草、农药、化肥及一些小农具等。还有人家

在柴房里关养耕牛、鸡鸭等。对于频频发生的柴房失火事件,村民们既愤慨又惊慌,也很无奈。他们不明白,如果是有人刻意纵火,为什么每次只点燃柴房?柴房里值钱的东西不多,即使全部烧光,对房主也不会造成太大的损失啊!这火起得太莫名其妙了。纵火者的动机和目的是什么?

令人震惊的破案结果

派出所做过调查,一时也没查到有效的破案线索,于是,各种说法在村里传开了。有人说村里地下有“地火”,导致柴草“自燃”;还有人说是“天火”所致,是“火妖”作怪。一些迷信的人们请来师公道士,“驱妖送鬼”,村里几乎每天都能听到锣鼓爆竹声和驱鬼声,闹得鸡犬不宁。村支部和村委会为了防止火灾发生,组织村民成立了一支专职巡逻队,昼夜不停地轮流值班。尽管如此,火灾还是接连不断发生。该村奇怪的“失火案”引起了镇里的高度重视,镇领导请来专业人士和刑侦人员分析案情,经调查分析,排除了“地火”和“柴草自燃”的可能,基本肯定这是人为纵火。于是,镇派出所抽调了几十名警察和联防队员成立专案组,长驻村里破案。

专案组每天悄悄进村布控,希望早日抓住纵火者破案。工夫不负有心人,破案的時刻终于被持之以恒的专案组等来了。6月11日傍晚6点多钟,天空突然下起了瓢泼大雨,埋伏布控的专案组成员仍坚守在各自的岗位上,警惕地盯视着自己的布控点,半点也没懈怠。这时,一个穿着雨衣的瘦小身影落入了布控人员的视线。只见他冒雨在村道上走了一阵,然后钻进了一家柴房。布控点的干警马上电告同伴,通知他们向这间柴房靠拢。

瘦小的身影进了柴房之后,警觉地环视了一下四周,发觉没有什么异常情况,又把笼里的鸡放出来,赶出柴房,而后从怀里掏出一盒火柴,划燃了第一根火柴。但是,因为屋里柴草较潮湿,没有点燃,接着,他又划燃了第二根火柴。这次终于把柴草点燃了,见

柴草燃烧起来了,瘦小的身影便转身逃离柴房。可是,就在他即将出门时,布控人员如神兵天降突然挡住了他的去路。面对黑洞洞的枪口,纵火者惊叫一声,瘫倒在地。布控人员一面去扑灭柴房里的火,一面抓住了纵火者。可当他们看清了纵火者的面容时,全都惊呆了……

原来,点燃柴房柴草的纵火者居然是个十来岁的小女孩,此刻,她双眼正露出惊恐的目光,绝望地盯着这些从天而降的“警察叔叔”。参与布控的村民马上认出了这个小女孩,她是12岁的六年级学生阿灿(化名)……

在村委会办公室里,面对“警察叔叔”,阿灿坦白了村里一系列纵火案都是她一手制造的。当她详细地陈述了自己的作案动机和经过时,干警们都惊愕地张大了嘴……

小女孩纵火是为了发泄情绪

说起来令人不可思议,阿灿纵火的动机竟然只是为了发泄自己极度压抑的情绪。

阿灿下边有个弟弟。她说她从记事起,就过得不如意,心情感到压抑。父母对她不太好,对弟弟却十分宠爱。她常挨父亲的打骂,从7岁开始,就经常跟父母去干活了,而弟弟却不用干活。现在,每天的午饭都是由她做的。她发育得慢,个子比同龄孩子矮小,若从她的身材看,至多像个上三年级的孩子。她还说她的学习成绩不好也不坏,不太受老师关注,因为性格内向,同学们都不喜欢跟她玩。孤独无奈的她就经常与同学吵架。她觉得自己是个被遗弃的人,心里很委屈难过,总想找个机会发泄情绪和报复别人。

今年正月初六,她又因一点小事挨了父亲的责骂,她委屈地流着泪,在村里瞎逛。当她走近一家柴房时,便下意识地钻了进去。在柴草堆上坐着流了一会儿泪,突然发觉身上揣了一盒火柴,便掏出来划着玩,无意间把柴草点燃了起来。她又战战兢兢地跑出来

看热闹。看着大火熊熊燃烧和人们灭火时的紧张惊惶相,她偷偷地笑了,顿时觉得刺激解恨,心中的委屈和痛苦一扫而光……

有了那次无意的“成功”,见人们丝毫没有怀疑自己,阿灿暗自高兴了好一会儿。从那之后,只要受了委屈或心情不好,她就会去烧一间或几间柴房泄愤解恨。时间一长,居然纵火“成瘾”难以自制了。在她被抓的那天中午,天降大雨,电闪雷鸣,阿灿坐在客厅看电视。父亲警告她说,把电视关了,不然会被雷电烧坏的。可阿灿没听父亲的话,继续收看。不一会,一个炸雷下来,电视机果然被烧坏了。父亲大怒,抓住阿灿狠狠地揍了一顿。下午学校考语文,她认真地答完卷,便放学了。她想起中午挨打的情形,越想越委屈,所以,一回到家里,她就马上顶风冒雨去纵火泄愤……

案子破了,怎么处理善后事宜已经不那么重要了,人们感到心情沉重的是,从这个少女纵火案中引出了另一种深深的忧患……

谁为孩子的心理健康负责

12岁少女纵火泄愤的消息传出去后,学校、社会都为之震惊。学校老师介绍说,阿灿平时的一言一行并无反常的地方,按时上学放学,从不迟到早退。不过,她是个倔强的女孩,性格内向,不爱说话,有事不肯找老师谈。批评她,她也接受,从不回嘴,喜怒哀乐不太溢于言表。但她不肯轻易服输,总是与同学吵嘴闹矛盾,别人骂她一句,她回敬人家两句……阿灿干出这种事,学校所有师生都感到非常震惊,无论怎样也不能把阿灿与纵火挂上号。

一些心理学专家也为此发表了自己的见解。他们认为阿灿纵火是出自心理问题。阿灿因为在很多方面自认不如他人,如家庭宠爱、身高、学习成绩、家庭条件等,这些因素导致她产生了强烈的自卑心理。时间一长,她就走进了自我封闭的误区,交不上朋友,离群索居,对周围的人和事产生了强烈的反感和排斥心理。而自

卑心理又使得她与周围的人格格不入,只得处处谨小慎微,维护自己脆弱的自尊。她对世间所有的事都变得无比敏感,哪怕别人一些细微的动作或言辞,她都觉得是冲她来的,对她构成了伤害,于是,她便学会了记仇。记老师的仇,记父母的仇,记弟弟的仇,记同学的仇,甚至对身边的事物都充满了仇恨心理。而她又处于一个相对孤立的环境,心中的怨恨找不到发泄的渠道,加上正步入青春发育期,情绪不稳定,容易冲动,就极易干出一些极端的事情来。所以,她说第一次看到柴房燃起熊熊烈火时,心中便涌出一种强烈的快感。实际上,纵火满足了她的“复仇”心理。

专家特别提醒:其实阿灿的本质是善良的。每次纵火前,她都会把柴房里的牛、鸡、鸭等动物赶出去,以免殃及动物。由此可见,她纵火的动机只是单纯的泄愤,而不是想加害于人或涂炭生灵。所以说,阿灿完全有可能在正确的引导下恢复正常。学校、社会、家庭不能因为她的违法行为而歧视她,否则会使她更自卑,促使她极有可能再干出更可怕的事情来。惟一的办法就是多给她爱,多给她温暖、宽容和信任,引导她走进群体中,感受到亲情和友情,找回失去的尊严和自信。只有这样,她的自卑和报复心理才能消除。

一个未成年人干出违法的事,他们可以不必为自己的行为负责任,但他们的心理健康又该由谁去负责呢?这个话题实在太沉重……

2002年6月16日凌晨,首都北京发生惊天大案——位于海淀区学院路、非法经营的“蓝极速”网吧突然失火,死24人,伤13人,其中大多为高校在校学生。公安机关发现,纵火嫌疑人竟是两个初中学生张某和宋某,一个13岁,另一个14岁。他们均因父母离异、缺少家庭管教而经常逃学,整天泡在网吧里。纵火的原因是,两星期前他们与该网吧的服务员发生了纠纷,于是购买了汽油,纵

火报复。这些惨痛的教训都提醒家长和老师要注意那些“半大孩子”的心理特点,认识到他们情绪上的不稳定、思维上的偏激片面,以及行为上的冲动和不计后果。因而,平时应当在情绪、思维、意志和品质上给予正确的引导,给孩子更多的关怀和爱护,以避免发生诸如此类因报复而造成的惨痛后果。

(雨 田)

阿丽的告白

我相信了母亲的话

自从父亲离开母亲以后,我便远离了男人世界,再没有跟任何一个男人接触过。即便在学校上学的那些日子,我身边坐着、站着、走着许许多多的男生,我也没有跟他们有过一丝接触,哪怕是说一句话,哪怕是跟对方笑一笑。我之所以能够做到这一点,是因为我在心里发过誓:“一定要听母亲的话。”母亲曾经无数次地告诉我:“男人都不是好东西。”她叫我不跟男人说话,不要跟男人笑。

母亲第一次在我面前说“男人不是好东西”这句话,我还记得很清楚。那天,母亲牵着我的手在街上走的时候,突然看见父亲跟一个年轻漂亮的女人站在一幅巨型广告牌下说话。母亲一下子就气得脸色发青,她狠狠地对我说:“阿丽,你看,男人不是好东西,只知道勾引女人。”她说完就冲过去跟父亲大吵起来,吵得满街上的人都凑拢来看热闹。他们吵的时候,我就哭。父亲看见我哭得很伤心,就蹲下来抱我。母亲一下子把我拉到她身边,不让父亲碰我。回到家里,她又告诉我说:“阿丽,今天你都看见了,男人根本就不是好东西,只知道勾引女人!”

对于母亲的这些说法我十分反感。因为父亲在我心里一直都