



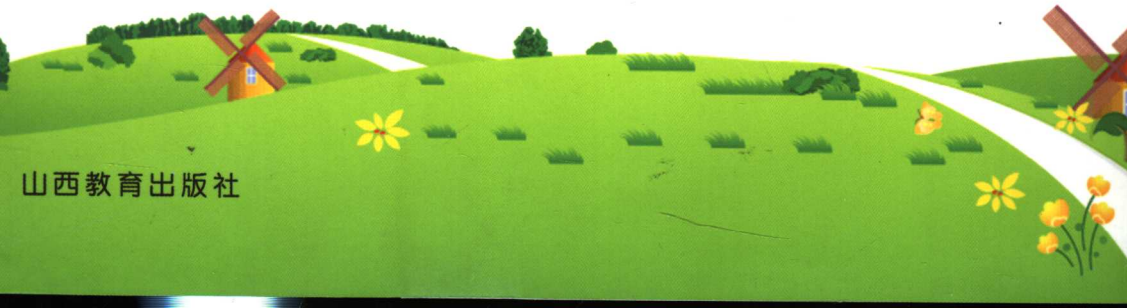
金色阳光心理健康辅导丛书

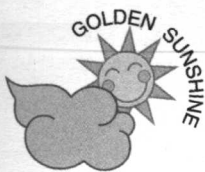
家庭情感问题的 非常处方



一次叩击情感、探索奥秘的心灵历程
一份促进家庭和谐沟通的精神套餐
一次追寻幸福、体验自我的发现之旅
一本解读人际关系、战胜情感障碍的职业手册

山西教育出版社

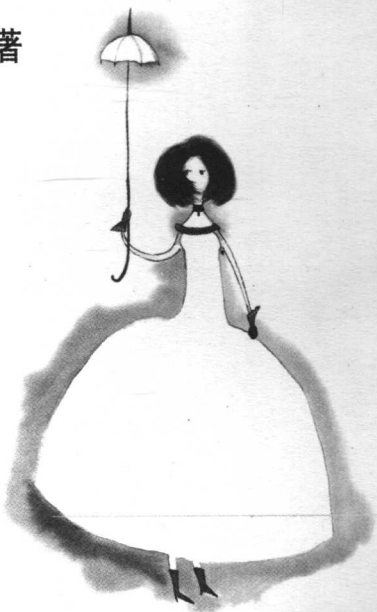




金色阳光·心理健康辅导丛书

家庭情感问题的 非常处方

卫亚莉 著



山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭情感问题的非常处方/卫亚莉著. —太原: 山西教育出版社, 2006. 2

(金色阳光心理健康辅导丛书)

ISBN 7-5440-3029-6

I. 家… II. 卫… III. 情感性精神病-诊疗
IV. R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 145804 号

山西教育出版社出版发行

(太原市水西门街庙前小区 8 号楼)

晋中市万嘉兴印刷有限公司印刷 新华书店经销

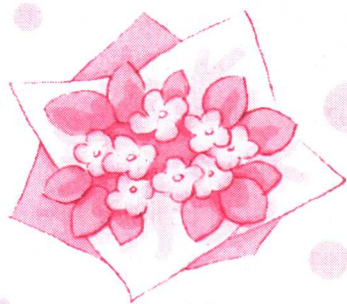
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月山西第 1 次印刷

开本: 787×1092 毫米 1/20 印张: 11 $\frac{1}{5}$

字数: 181 千字 印数: 1—5000 册

定价: 20.00 元

前言



2003 年的夏天，突如其来的“非典”使国人陷入了前所未有的恐慌：厚厚的大口罩，铺天盖地的消毒水，街巷、商店门可罗雀的冷清，车站、机场、医院等公共场所无处不在的温度检测仪，以及蔚为壮观的全民抗击非典的大行动……这些无不昭示着：非典是威胁人们生命健康的最可怕杀手！

然而，现实世界里的另一大杀手——心理障碍和精神疾病的危害却远远比“非典”的影响更长远，更具生命杀伤力，而人们对它的危害却远没有基本的认识。比较以下两组数据，您就会清楚，这绝非是在危言耸听。

1. 2003 年全球共感染非典 8437 例，死亡 813 例。

2. 中国每年有 60 万以上的人因为各种心理问题和精神障碍自杀。在中国自杀人口中：15 ~ 24 岁占自杀总数的 26.64%，55 岁以下占 34.26%；5 ~ 14 岁少年儿童占 0.85%。换算成具体数字，分别合 159 840 人、205 560 人和 5 100 人。

1999 年中国/世界卫生组织精神卫生高层研讨会上，世界卫生组织总干事布伦特兰博士指出，世界上前十种使人致残或失去劳动能力的疾病中，精神和行为障碍就占了 5 种（抑郁症、双向情感障碍、精神分裂症、强迫症和



酗酒)。有资料显示,早在1999年,全世界范围内,共有三亿四千万抑郁症患者,在全世界的十大疾病中,抑郁症位居第五。据世界卫生组织预测,至2020年,抑郁症在全球疾病负担中的排名将上升至第2位。届时,按照比例计算,抑郁症给中国每年造成的直接及间接经济损失将高达640亿元。对于心理障碍这个比非典更可怕千万倍的生命杀手,我们最大的危险在于对它的认识贫乏和态度冷漠。

笔者近期对×市×中学初一、初二年级的学生进行SCL-90(症状自评量表)问卷调查,结果令人堪忧,轻度抑郁的占28%,中度的占17.78%,重度的达11.11%。笔者还与×报、×医院联合对×市金融、房地产、广告、新闻媒体的百名职业女性进行了SCL-90问卷调查,中到重度抑郁、强迫、躯体化和偏执的分别占被调查者人数的22%、26%、32%和30%。尽管这两项调查样本不大,却足以揭示一个基本事实:心理障碍是21世纪的“流感”,正悄悄地在人群中流行!

近30年来,我国成为世界上社会变动最快的国家之一,无论是政治体制、经济体制、文化生活还是人们的价值观,都发生了极大的变革。国人在拥有前所未有的自由和机遇的同时,也面临着前所未有的挑战和风险:职业的不确定,家庭和婚姻的稳定性下降,人际关系的冲突增加,价值、文化的多元取向……

毫无疑问,科学技术和经济的飞速发展给人们的生活带来了意想不到的便捷,物质文明的繁荣使人们的生活水平得到极大的提升,然而精神文明却没有与之得到协调发展,致使人们在物质欲求得到满足的同时,价值感和安宁感并没有得到相应的提升。因此,在我们的物质世界越来越缤纷绮丽的同时,我们的精神空间却明显地萎缩了。

心理学调查和研究显示,急剧的社会变迁使人们在拥有更多的机遇和个人空间的同时,心灵却要面对着前所未有的冲击,使不同年龄群体持续处于

应激状态。情感匮乏和困顿、自我迷茫和失落，从来没有像今天这样使人们手足无措；安全感降低、失去稳定保障的挑战和风险，日渐成为困扰大众生存和发展的主要问题。越来越多、越来越普遍的适应困难，使个体心理行为异常的发生率大大提高。

以抑郁症为代表的精神障碍就是社会适应困难的典型产物。人的生物学属性进化是缓慢的，与社会的发展很不适应，人的精神为了适应变化，对付心理应激，而不断处于紧张状况，就可能引起个体的认知反应、情绪反应、生理反应，使大脑内的一种或几种神经递质消耗过多或分泌减少。神经递质是什么呢？它们是一种生物化学物质，负责把大脑中枢神经系统的指令逐级传达给下一级的神经组织，主要有 5-羟色胺、多巴胺和去甲肾上腺素等神经递质。这些神经递质被认为在大脑内的神经突触处发挥着调节情感的作用，其中，5-羟色胺（5-HT）功能降低与抑郁症和强迫症的发生密切相关。

在当今的社会文化环境下，心理健康的维护、婚姻情感问题的调节、青少年心理行为问题和网络成瘾的处理和预防，已经成为国人社会生活中不容回避的焦点问题。适应环境、发展自我，是每个时代的每个个体都要完成的任务，但对于现代人来说，适应和发展是比以往任何时代都更为严峻、突出，且不容回避的心理挑战。心理咨询和治疗就是在这样的社会背景下发展起来的一门专业化的学科，它的任务是帮助大众克服适应和发展过程中的心理困难和障碍，使之拥有健全的人格和健康的心理，工作富有效率，身心能够充分享受到幸福和安宁。

心理咨询和治疗在中国内地的发展只有 20 多年，普通大众对心理咨询和治疗还相当的陌生，存在着许多认识误区，如将心理咨询和治疗等同于“做思想工作”或朋友之间的聊天。实际上，心理咨询和治疗是在需要心理帮助的来访者和具有职业素养、受过专门训练的心理咨询师/治疗师之间的一种人际互动过程。它更是一门科学，通过咨询师/治疗师与来访者之间的语言或非



语言交流，促进人际的心灵沟通和相互理解，打开心结，从而帮助来访者的心理和人格成长。心理咨询和心理治疗有着密切的联系，然而又有所不同。从对象来说，心理咨询帮助的多是正常人，他们在现实生活中的适应和发展是关注的焦点；而心理治疗解决的问题和对象要复杂得多，它常常涉及来访者心理品质和个性行为方式的改变，以及一些严重的情绪问题和心理障碍。

心理咨询和治疗是现代西方文化的产物，与传统的医学模式不同，在心理咨询和治疗过程中，咨询师/治疗师与来访者之间不是那种医生与患者、从属与权威的医患关系，而是在平等、尊重的前提下给予来访者真诚的理解、关注和人文帮助的特殊职业关系。心理咨询与治疗的过程，不是咨询师/治疗师对来访者进行教育或指导的过程，而是鼓励他们自我探索，帮助他们重新认识自我、消除消极的自我认知、建立积极的符合客观的价值观和自我认知的心灵对话过程。心理咨询与治疗的目标，不仅是要帮助来访者化解心理冲突和心理危机，消除病态的情绪和行为，而更专注于推动求助者的心理成长，达到“助人自助”的目的。具体来说，要帮助他们增强自信心和社会适应能力，敢于面对现实、承担责任和风险，有更多的心理储备和应付技巧来应对生活中难以避免的挫折和打击。心理咨询与治疗同“做思想政治工作”的本质不同在于对待价值取向的不同态度，思想政治教育是用大一统的价值观去塑造人的心灵，而心理咨询与治疗对于来访者的价值观给予充分的尊重，强调价值观的中立。

一个好的心理咨询师/治疗师，不仅需要有着深厚的心理学理论根底和丰富的临床经验，还需要有广泛的人文学科知识的积累，以及和来访者互动过程中的灵活性、创造性。最近几年来，国家开始推行心理咨询师的职业化认证，越来越多的有识之士已经或者正在加入这个行业。由于心理咨询这个行业的特殊性以及国内初级阶段发展的制约，国内目前的培训机构大多只能提供理性层面的辅导，感性实践、自我体验和督导的资源十分有限。笔者作为



一个多年执业的心理治疗师，希望借助这套丛书，将自己在众多心理咨询和治疗个案中探索、实践得来的经验与更多的同道分享，为心理咨询和治疗在中国的职业化发展奉献自己的绵薄之力。

金色阳光心理健康辅导丛书共四册，分别为：《家庭情感问题的非常处方》、《撩开心理障碍的神秘面纱》、《青少年心理障碍的防疗处方》、《让孩子从“心”远离网瘾》。笔者将多年来在心理咨询和治疗实践中具有典型代表性的个案精选出来，以心理咨询/治疗手记的形式展现给读者，力求有较强的理论性和科学性，又有很强的可读性和启发性。本丛书最大的特色在于以鲜活的人物和故事、通俗的语言、生动的文笔呈现出心理障碍、青少年心理障碍和网络成瘾、婚恋情感及家庭创伤的心理咨询和治疗的全景图；揭示出不同心理问题和情感障碍复杂的心理症结和发生发展过程；帮助读者在轻松有趣的阅读中，对常见的心理障碍和情感困惑的发生发展有一个生动直观的了解，学会识别、掌握预防和自我调节的方法，并对心理咨询和治疗的基本理论和方法有所了解和认识。可以说，这是一套来自临床实践、反映典型心理问题，既可作为了解心理、调节心理的自助手册，又可作为心理学界专业人士的参考案典。我们衷心地希望其成为对心理学有兴趣的任何层次的读者的阅读挚友。





作者简介

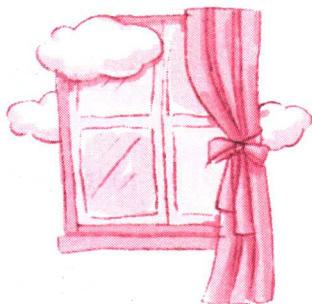
卫亚莉（女），副教授，著名高级心理治疗师和亲子关系心理学专家。德中心理治疗研究院高级心理治疗师连续培养项目毕业。现任《医学心理指导》杂志编委，北京树人天地教育研究所特聘国家级教育顾问，长城经济广播“爸爸妈妈时间”和多档电视节目的特邀嘉宾。作者开办了我国大陆地区第一代心理治疗门诊，近十年间接待和诊治数千名各类心理障碍的来访者，擅长于青少年心理咨询、亲子关系辅导、婚姻咨询和各种神经症的认知行为治疗、催眠治疗和系统家庭治疗等多种心理疗法。作者在繁忙的临床心理治疗工作之余，非常热心心理学的科普事业，在大中小

学、医院、图书馆、科技馆以及媒体上作专题讲座和报告百余场，并创办了心理网站“亚莉心理绿洲”（www.yalepsycho.com）。

作者发表心理学科普文章和咨询/治疗手记 500 余篇，并出版有《好父母，坏父母？亲子关系沟通技巧》、《好孩子，坏孩子？亲子关系成功技巧》、《心病探秘》以及《心理放松自助疗法》等著作。其中，《好父母，坏父母？亲子关系沟通技巧》、《好孩子，坏孩子？亲子关系成功技巧》两部著作已在韩国翻译出版。



目 录



前言	1
1/花季少女的“强暴恐惧”	1
[心理自助教室] 心理防御机制	8
2/揭开家庭三角关系的神秘面纱	12
[心理自助教室] Bowen 系统家庭治疗理论要点 (1)	21
3/母亲和我：难解的情感之谜	27
[心理自助教室] Bowen 系统家庭治疗理论要点 (2)	33
4/走出家庭的泥潭	36
[心理自助教室] 家庭治疗 vs 系统家庭治疗	49
5/我不想做“第三者”！	57
[心理自助教室] 本我、自我和超我	69
6/我为何忘不了前女友？	72
[心理自助教室] 无意识或潜意识	81
7/欲擒故纵，赢回丈夫	85
[心理自助教室] 婚姻治疗	100



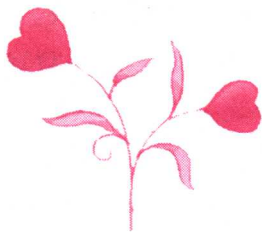
8/七年之痒，留下外遇创伤综合症	107
[心理自助教室] 快速婚姻治疗	115
9/婚检“检出”的性交障碍	119
[心理自助教室] 夫妻关系的交往分析	125
10/沉溺性幻想，只因丈夫性冷淡	129
[心理自助教室] 婚姻关系的发展阶段及相应问题	138
11/新婚没有见红，留下难愈伤痛	145
[心理自助教室] 您的大脑与您的夫妻关系	157
12/分裂在情人和老公之间	162
[心理自助教室] 改善和调节各类型夫妻关系的大脑处方	173
13/这一段跨国恋情，该何去何从？	183
[心理自助教室] 如何在日常生活中加强夫妻的情感联系	198
附录：查查您的婚姻有没有病	203
后记	1



1/ 花季少女的“强暴恐惧”



心理治疗全景真实再现 >>>



反向的青春萌动

江云在我斜对面坐下时，怯怯地只坐了沙发的前半部分，身子向前倾斜着，眼睛低垂，一看就是个文静、纤弱的女孩。

我从预约电话中得知，她是理工大学的大一学生。我为她倒上一杯热茶，微笑着告诉她，初次来咨询的女孩子多少都会有点儿紧张，她听了勉强地对我笑一下，慢慢将身体放松了一些。

“真是有点难以启齿。”江云垂下眼帘，直直地盯着她自己的脚尖，沉默着，最后深深地吸一口气，终于开口叙述：

“我一到晚上就特别害怕，尤其睡觉时，常常莫名地担心有人闯进来强暴我。其实冷静下来，也知道这种情况不太可能发生，因为学校的治安比较好，何况寝室共有8个女孩呢！室友们都睡得好好的，我的床铺又不在靠门的位置，后来还从下铺跟室友换到上铺，可是，一睡到床上，我就不由自主



地紧张，脑海里全是以前看过的女孩被强暴的电视镜头，觉得特恐怖。我每天晚上睡不着，白天没有精神，学习集中不了注意力，我很担心，这样下去根本完成不了学业不说，我怕自己会神经了。”

“这种情况出现多久了？”我引导她把谈话深入和具体化。

“有一年半了。我们学校男生居多，每次上公共课，看见教室里黑压压的一片男生，我的神经就绷得很紧。而且，男同学从我身边走过时，我也会很紧张，觉得很厌烦。每天上、下晚自习，我都必须有女同学陪伴着，不敢独自在校园里走，特别害怕男生从后面袭击我。”

从初步收集的信息，可以判断江云的问题属于“强暴恐惧”，这是恐惧症的一种。恐惧症的发生，一般与个性、认知偏差、经历的生活事件及心理应激密切相关。根据江云给我的初步印象，她的个性比较敏感和内向，这可能是问题发生的心理基础，但一般应该有一些外部因素，心理学称“生活事件”的导火索，才会诱发。

“我刚刚13岁的时候，电视台播放了一起本市的强奸案：有一伙歹徒，经常晚上出来劫持少女，然后集体强暴，那些少女被折磨得很惨。当时，我好像刚来月经，对‘性’感觉很神秘，但看了那则新闻报道后，心里挺害怕的。而我妈更紧张，说要是那种事发生在我头上，我们家都完了，我一辈子就全毁了！为了引起我的高度重视，我妈又不停地讲了好多报刊上的类似报道，反复叮嘱我不要单独和男生在一起、晚上不要独自出门等等。此后的一两个月，我每天都很害怕，晚上放学稍晚一点，在回家的路上就特别紧张。幸亏后来时间一长，我渐渐淡忘了这些事，感觉才没那么害怕。”

我曾接待过几例“失贞焦虑”和“性侵害恐惧”患者，都与类似的家庭教育有很大关系。出于对女儿的保护意识，母亲往往故意夸大生活中的危险，尤其过分强调“失贞”后的严重后果，这对少女的性心理发展有很大的负面影响。因为，青春期少女对与“性”有关的问题，本来就认识很不全面

和客观，一旦当面夸大性侵害的危险，就容易使她们以偏概全，将想像中的危险当成实际的危险，从而形成错误的认知。

“上初中开始，一直有很多男生追我，可我从来都不理他们。有时，我甚至恨他们总想靠近我的身体，感觉我的纯洁被玷污了！”

说到这里，我注意到江云满脸红晕，语气像是气愤，但眼神闪烁，流露出难以觉察的好奇和兴奋。我猜测，她的“强暴恐惧”还与反向心理防御机制有关：她正处于情窦初开的年华，难免会有青春期的骚动，但母亲不恰当的性教育方式，使她惧怕异性的情感。因此，一旦性本能开始觉醒、性欲望开始萌动的时候，她便会感到焦虑和紧张，为了免受这种困扰，于是表现出与潜意识动机相反的过度恐惧。

..... 深夜引爆的恐惧

“一年半以前，我上高三，是住校生。有一天半夜醒来，我想上厕所，厕所在院外，我特想叫下铺的晓琴陪我去，但因为大家每天都学习到很晚才睡觉，我不忍心搅醒她的美梦，更担心影响到别的室友，所以独自壮着胆去了。当时外边静悄悄的，没有一个人影，而且天气很冷，我真想返回去算了，可一看表才凌晨1点多，怎么可能熬到天亮！于是心一横，我快步进了厕所，匆匆忙忙小解完，立刻往回跑。谢天谢地，什么事都没发生，但我还是吓出了一身冷汗。

“谁知，那天晚上以后，我的脑子就反复出现少女被强暴的画面！由于总是害怕有人闯进来强暴我，每天晚上我都紧张得睡不着觉。听着室友香甜的呼吸声，我命令自己：‘不要害怕，赶紧睡，不能影响听课和学习。’但我越这么想，越睡不着。

“那时正是高三的紧张阶段，由于睡眠不好，我学习精力不济，本来成



绩一直在班里前三名，应该能考上重点大学，但一出现这个问题后，成绩直线下滑，只好搬回家住。我家离学校很远，骑车需要一个多小时，坐公交车需要倒车更费事，但由于回家后这种恐惧确实减轻了，所以天天往家里奔波。高考填报志愿时，我一律不考虑外地的大学，因为不敢想像远离家的后果。由于浪费了太多时间和精力，我的高考成绩受到影响，只考取了本市一所普通大学。”

江云困惑地问我，其实在这之前她也曾经单独在夜间外出小解，虽然当时也害怕，但过后就没有事了，可是这一次怎么就怕得这么离谱呢？经询问得知，进入高三以后，学校几乎每周考试排名，紧张的气氛达到了白热化的程度。她那段时间每天只睡4个小时，总在担心自己考不好怎么办，那时已经开始失眠和头痛了。

由此可见，高考这个重要的生活事件与她的强暴恐惧发生也有一定的关系，当面对过重的升学压力时，人的心理承受力往往比较脆弱。因此不难理解，“深夜外出解手”这个偶然的恐惧体验，会给江云造成如此深刻和长久的恐惧烙印。

江云是一个内向和敏感的女孩，这类孩子与人交往时，顾虑比较多，比较在意别人的感受，她的問題是不是也有这些因素的影响呢？我把话题引向她的人际关系。

“与同学相处时，我特别在意自己的面子，害怕和人发生不愉快。如果同学脸色不好看，我常常控制不住要想，她是不是对我有意见，是不是自己不小心得罪她了。就像那天深夜，我之所以独自悄悄出去小解，最主要是怕惊醒室友张敏。她的睡眠不好，容易被惊醒，一有动静被弄醒了，常常会大发脾气。可没想到，我最后还是惊醒了她，结果第二天早上她就拉着脸不搭理我，害得我难受了好几天。”

我明白了，由于在人际交往中过分怯懦，江云惧怕冲突，过分回避矛盾，

情绪过多地受到他人的影响，以致任何小事都会引发心理冲突，又无法及时排遣心中的不快，因而负荷了满腔的焦虑。

至此，问题似乎明朗了：不恰当的性教育，青春期的性萌动，敏感内向的个性，高考压力营造的紧张氛围等，经过心理防御机制的作用，统统固结到那个深夜的偶然事件上，诱发出江云潜藏的“强暴恐惧”。

但我有一种直觉，问题可能不是这么简单：像江云这种过度回避冲突的个性，往往与缺乏安全感有关，或由家庭内部的某些问题引起。而且，在江云的叙述中，我发现自相矛盾的疑点：发生“强暴恐惧”后，她不敢在学校住，但每天回家往返两三个小时的路程，她却可以自己单独来往。要知道下午下课就是7点了，一个女孩子单独走在偏僻的路上，发生被强暴的几率比呆在学校里高多了。

被掩盖的家庭危机

面对我的探询，江云一脸愕然，说她并未意识到这一点。于是，我将话题引向她的父母和家庭关系，试图找出更深层的答案。

“我很小的时候，父母关系就不好，经常吵架。我爸脾气特不好，而且非常粗暴，一吵架就打我妈，有几次甚至挥着菜刀追我妈，把我吓得哇哇大哭。”提起这些，江云很伤心，眼泪抑制不住滚落下来。

“这些年来，我爸知道我妈看不起他，脾气变得更坏了，天天酗酒，喝醉了就发酒疯。以前我在家还好，他怕影响我学习，还能收敛一点儿，自从高三住校后，父母的关系不断恶化。

“有一次回家，看到我妈的眼睛哭肿了，精神状态很不好，我就问她是不是又被打了。以前她怕影响我学习，好多事都不让我知道，但那天，她忍不住和我抱头痛哭，说她实在受不了我爸，原想熬到我考上大学再离婚，但

