

GOLDEN
SUNSHINE

金色阳光·心理健康辅导丛书

撩开 心理障碍的 神秘面纱



- 一套心理治疗的全景解密档案
- 一份战胜心魔、重塑健康的精妙处方
- 一回直面真实自我的精神透析
- 一本解读心灵隐秘、透析精神的职业手册

山西教育出版社





金色阳光·心理健康辅导丛书

撩开 心理障碍的 神秘面纱

卫亚莉 著



山西教育出版社

图书在版编目(C I P)数据

撩开心理健康的神秘面纱/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 7-5440-3030-X

I. 撩… II. 卫… III. 心理卫生-健康教育
IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 145803 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)

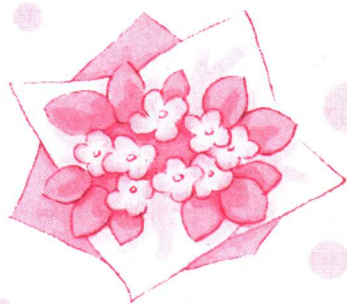
晋中市万嘉兴印刷有限公司印刷 新华书店经销
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月山西第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/20 印张: 11 $\frac{2}{5}$

字数: 184 千字 印数: 1—5000 册

定价: 21.00 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/屡屡自杀为哪般?	1
[心理自助教室] 心理冲突和冲突人格	21
2/战胜慢性焦虑的心灵对话	29
[心理自助教室] 心理应激和生活事件	42
3/深圳创业, 恐慌与我结伴同行	49
[心理自助教室] 渐进性心理放松	67
4/我是个不孝的坏女孩?	73
[心理自助教室] 违禁性罪感	87
5/打破禁忌, 战胜心理痼疾	93
[心理自助教室] 不安全感和不安全感人格	107
6/无奈, 我有这样的眼睛	113
[心理自助教室] 情结和自卑情结	130
7/我心中的“丑女情结”	137
[心理自助教室] 个人耻感	152

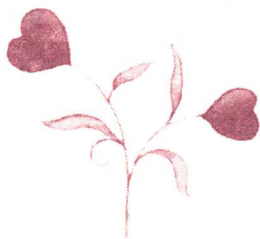
8/一次出轨，无尽的“恐艾”煎熬	157
[心理自助教室] 如何区分正常与异常的精神活动？	173
9/一个恐病症者的家庭危机	179
[心理自助教室] 心理健康 VS 人格健康	191
10/我的人生好无奈！	197
[心理自助教室] 心身疾病 VS 个性行为	209
后记	1



1/ 屡屡自杀为哪般？



心理治疗全景真实再现 >>>



小雪是一个 32 岁的工程师，她大学毕业，在一家研究所上班，是一个清秀的女孩子。她的面容姣好，皮肤白皙，五官长得很匀称，只是她的表情肌比较僵硬，不会笑，或者说很久不曾笑过了。

我的心就像被沙尘暴遮住的天空，
灰蒙蒙的，看不到一点光亮

她的工作很稳定，结婚 4 年，丈夫对她很好，是国家公务员，他们有一个 3 岁的女儿，既乖巧又聪明。她和丈夫的父母都是干部，有稳定的收入，身体也健康，对他们来讲，没有一点负担，孩子出生后，婆婆还经常不断地过来帮她照顾女儿。

在别人眼中她应该是一个幸运而满足的女人，但她自己，却很难找到生活和工作的乐趣，相反，她常常无缘无故自寻烦恼，伤心哭泣。她对自己的自我评价很低，一开口就说自己“什么都不如别人”：

“没有人喜欢我，我不知道怎么和别人交往，我没有朋友，和同事找不到话题。我的工作能力不如别人，我的工作业绩很差劲，我不知道自己还能在单位呆多久，不知道哪一天会被领导炒了鱿鱼。我不知道自己应该做些什么来改变这种被动的状况。”

两年来，她一直处于这样低落的情绪中，原来还算得心应手的工作变得吃力艰难了。一天到晚没精打采、忧心忡忡、郁郁寡欢，对什么都没有兴趣，一点都高兴不起来，内心总是很压抑沉闷，提不起精神。很多事情本来应该能够做好却做不了，和别人说话很发愁，还常常莫名其妙地烦躁、自己对自己发火。

另外，她说，最近她的情况更加严重，她感觉自己的思维变得很迟钝，注意力不能集中，理解力和记忆力明显下降。每天上班对她来说很困难，她无法集中精力去做任何事情，包括看书和看电视，就连简单的家务劳动她也觉得难以完成，什么事情也不想做。

这些又加重了她内心的痛苦，使她觉得自己什么都不如别人，活得很无聊，没有价值。

“我很痛苦，吃饭没有胃口；晚上常失眠，早晨很早就会醒来；白天我不想上班，甚至不想梳洗打扮，和丈夫也不想说话，夫妻生活也受到明显的影响。在单位我不大敢和领导说话，如果同事们脸色不好看，或有什么不高兴的事，明明和我没有关系，我经常还是控制不住将过错归咎于自己，认为一定是因为自己才这样的。”

在人际交往上她有很大的困难。她和同事们找不到话题可说，看到同事们在一起津津乐道、无话不谈，她非常羡慕他们：“我特别想和他们一样，



想说什么就说什么，想笑就笑，这对别人应该是再简单不过的事情，但是我做不到，我找不到话题，试着加入了几次，结果不仅我自己很别扭，还把别人搞得兴趣索然，不欢而散。”

随着时间的推移，这种“融不进去”的情况越来越严重，这使她感觉很沮丧，自卑感更严重了。

“我常常觉得自己很没用，活得没有一点儿价值。一个不受人欢迎、不会和人交往的失败者，活着真是生不如死，所以经常想到自杀。

“我对丈夫和女儿很内疚。自己是个废物，是他们的累赘，不能给他们带来快乐。我很担心，我知道自己患有忧郁症，我的情绪这么糟糕，一点儿都高兴不起来，是不是会传染给女儿，导致她的心理不健康？我觉得女儿明显地受到了我的影响，情绪变得脆弱，容易被激惹，没完没了地哭。

“看到女儿这样我很内疚，很自责，我真是个好不称职的妈妈。”对女儿的心理健康她非常忧虑，这也是促使她前来心理咨询，希望改变自己的主要动因。

“可以感觉到你的内心很痛苦，你觉得自己在很多方面不如别人，不正常，而且你觉得这些情况很难改变，所以你很沮丧，对自己很怀疑，对未来很悲观，感受不到生活的快乐，也看不到明天有什么希望，是这样的吗？”我很专注地倾听着这个柔弱的女孩子用缓慢而又低沉的声音倾诉着她的种种痛苦不幸，我用心感受着这个年轻却没有一点生机的姑娘的哀痛，我的心也为之隐隐作痛。

“是的，是的，你真的可以理解我吗？”小雪感受到我对她的真诚和关怀，她的身子不自觉地向前探了许多。

“我告诉你一件事情，你不要吃惊，在大一到参加工作的头两年这段时间，我曾经自杀过四次！我现在还活着，不知道是命运对我的惩罚还没有结束，还是上天在怜惜我的不幸。”她的声音很平静，好像在讲一个毫不相干



者的事情。看到我惊愕的神情，小雪苦笑了一下，她难得的笑容，是那樣的苦澀，而且是在這樣的時候，令我很难過。

我无言地看着她，不知道怎样去触及这么让人痛楚和心颤的历史。我本能地伸出我的双手，把她纤巧的小手握住，可能我是想向她传递一些温暖和关爱吧。我看到，小雪的眼睛红了，一颗颗晶莹的泪珠滚落下来，她紧紧地抓住我的手，像抓住了救命稻草一样不肯松开。

7 岁，我回到自己的家里， 但我找不到妈妈的怀抱

在抽泣声中，小雪断断续续地讲述着她的童年：

“我出生时，姐姐刚 1 岁半，父母照看不过来，所以我不到 1 岁就被送到农村老家，由姥姥抚养，7 岁上学前才回到父母身边，那时我又有了一个 3 岁的弟弟。

“在没有回家前，我经常和姥姥谈的话题就是我的爸爸妈妈。我每天都盼望着能够回到爸爸妈妈的身边，我经常幻想妈妈给我梳小辫，爸爸给我买棒棒糖的幸福情景。

“但是真正回家了，我大失所望。我的母亲和我想像的一点也不一样，她的个性很拘谨，表情特别严肃，整天绷着脸，没有一丝笑容，不教训我们就不张口说话。

“我第一次看见她就心里发怵，很紧张，她沉着脸让我叫她妈，我哪里叫得出来，因为我说的都是老家话，不会说普通话。我听姐姐和弟弟叫妈妈叫得特别好听，而老家的农村口音‘妈’发音为‘咩’，和羊叫的声音比较像，所以我也不敢叫妈妈，害怕她不喜欢我的口音，更害怕姐姐和弟弟笑话，



所以不敢张口。

“爸爸妈妈自然不喜欢我，他们的脸色很难看，板着脸训我：‘连爸爸妈妈都不会叫，呆头呆脑的，早知道这么笨就不接你回来。’以后，我在父母面前说话始终很紧张，我的普通话会说了，老家口音不存在了，但‘爸爸妈妈’这几个字堵在我的嗓子眼里，怎么也叫不出来。”

如果不是听小雪自己说出来，真的难以置信，早已经做妈妈的她到今天没有叫过她的母亲一声“妈妈”。她说，因为在妈妈的身上，她从来没有感受到妈妈的温暖。

说到这里，我已经明白小雪患抑郁症并多次自杀的问题根源所在——她和她的父母持续至今的冷漠型亲子关系。

我深深地为她悲哀，也为她的父母感到遗憾。

我在拙著《好父母，坏父母？亲子关系沟通技巧》中，用了大量的篇幅讨论了亲子之间的依恋和亲子关系的重要性。

亲子之间的依恋主要形成于婴幼儿期，每当孩子饿了、尿了或不舒服时，父母的关切和爱抚可以满足孩子的需要，解除不安全感和焦虑，妈妈的微笑、爱抚和柔声细语是孩子愉快的源泉，这些经过反复的阳性强化，就形成了亲子之间的依恋。

相反，父母对孩子的冷漠和忽视可能把孩子置于一个情绪黑洞中，无法从紧张、恐惧、焦虑等负面情绪中解脱。

心理学家哈里·哈洛对恒河猴做了非常著名的社会性剥夺实验：

小恒河猴在刚出生或出生不久，就被与母亲分开独自放在笼子里，最初它们强烈地抗议——哭叫，找妈妈。以后，它们变得淡漠，整天蜷缩在笼子一角，缺乏对外部环境的好奇和探索，行为表现倦怠、胆怯而又孤僻。这些完全失去关怀的猴子消耗的食物并不少，但却不见长大。如果它们能很快回到母亲身边，过一段它们就能恢复正常，但如果失去母亲关怀的时间较长，

