

“青春心理疏导”丛书

思 奎 主编

善于抚平伤害的情绪

19位情感障碍者心态实录

湖南科学技术出版社



北京市东城区图书馆



012Z0322505

思 奎 主编

伤害 的情绪

19位情感障碍者心态实录



 湖南科学技术出版社

青春心理疏导丛书

善于抚平伤害的情绪

主 编：思 奎

责任编辑：郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：益阳三邦印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：益阳市资阳区疗养路 6 号

邮 编：413000

出版日期：2005 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本：700mm×1020mm 1/16

印 张：12.75

字 数：149000

书 号：ISBN 7-5357-4295-5/G·584

定 价：18.00 元

(版权所有·翻印必究)

编者的话



正常人都有情绪，时而高，时而低，但不管高低，总在自己能克制的程度，而且多半有原因，如：中大奖，被开除等。中了大奖自然会高兴，被开除了自然会悲伤，这些都是很正常的反应。但是，“情绪”也会生病，可能病得再也无法控制。一旦情绪失控，患者可能无缘无故感到悲伤、沮丧，为了小事而自责不已，甚至想自杀，也可能莫名其妙感到高兴，事事顺心。过低的情绪带给人们痛苦，过高的情绪也会带来痛苦，时间不长尚可接受，持续太久则会变成一种“疾病”——情绪障碍。

情感障碍主要有3种表现形式：躁狂症、抑郁症、双向情感障碍。人们要避免产生情感障碍关键在自己，

RBFD(1)

应加强自我修养，提高自己的情商，学会说话、办事，多与别人交流、沟通，开发自己的潜能，树立正确的人生态度，养成处理问题的正确方式方法，可以在别人的帮助下纠正不良行为，改善人际关系，保持一种舒畅、愉快、乐观、向上的心理状态去享受工作的快乐和生活的快乐。

本书中的倾诉者，每一个都真真实实地来自于我们身边。他们真实地反映了各个阶层人员在生活中出现的各种情感障碍。书中讲述了19位情感障碍者的心态实录以及相关知识。希望家长们通过阅读本书，增长实用心理学方面的知识，从而教育子女如何避免情绪的伤害，有效地解除情感的羁绊，活出自己轻松自由、健康快乐的生命亮色。

CONTENTS

目 录

内心荒芜的事业成功者 1

☐ 如何消除恐惧情绪 8

幸运中奖者的不幸 13

☐ 认识欣快感 19

致富梦让我浮躁成癮 23

☐ 浮躁心理分析 28

她为何一夜成躁狂 31

☐ 评析躁狂症 39

事业让他如此沉迷 43

☐ 穷忙的家伙不正常 47



多语难掩饥饿的心 51

☐ 多嘴多舌是病态 56

同学们为什么不爱我 59

☐ 疏导自负心理 64

我陷入了孤立的境地 69

☐ 傲慢心理探讨 73

都是冲动惹的祸 79

☐ 如何遏制愤怒情绪 87

CONTENTS



郁闷就像灰蒙蒙的天 95

☐ 驱走郁闷的乌云 100

什么造就了情感的缺陷 105

☐ 点评沮丧心理 110

唯一的爱不再重来 115

☐ 走出内疚的死胡同 122

他不该过分自责 129

☐ 钻出自责的牛角尖 134

强者的外表，脆弱的心 137

☐ 悲观者的内心世界 142

拒绝融化的冰 145

☐ 化解情感残酷 153

沉溺于袖珍的世界 157

☐ 退避者变异心理分析 165

少年心结系未解 169

☐ 何谓双向情感障碍 174

多彩世界是如何褪色的 179

☐ 抑郁的起因 183

当情感倾斜之后 187

☐ 疏导压抑心理 191



内心荒芜的事业成功者

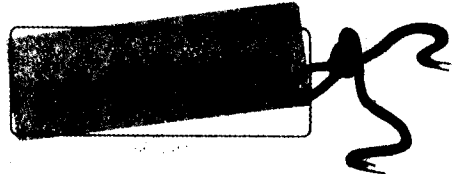
毫无疑问，他是一位非常成功的商人，经营着一家有 800 多位员工的公司，财力雄厚。可是，从外貌观察，他一点也没有商人的痕迹；他谈话的语气，也无丝毫富商的优越感。

我接触过十几位富商大贾，我发现他们身上有个共同点：凡财大气粗的商人，多多少少都有些自豪感，总会在有意无意间显露出些许骄纵。可是，这位钱先生，与他们截然不同，他甚至有点自卑，有点忧郁。

因而，我陷入沉思：追求成功与财富为人之常情，可谁知道成功与财富并不能克服情感的障碍，并不能消除隐藏在内心的恐惧感？也许，只有他明白这一点。

Smooth Hurted
善于抚平伤害的情绪
emotions





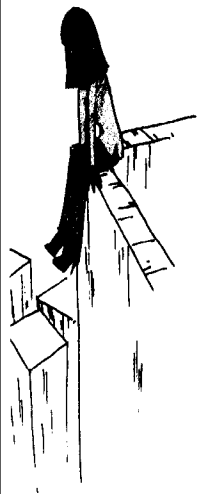
诚如报纸杂志的报道，我在事业上一帆风顺，被大家称为商界奇才，大家对我的才能极其钦佩。但实话实说，我自己却远非他们想象的那样看待自己。我的内心从来就没有平静过，也并不认为自己真的取得了巨大成就。你相信吗？恰恰相反，失败的感觉，经常冲击着我的内心世界，使我疲于应付。

于是，我将全部的时间和精力投入到金融事业中，不断地取得巨大的成功。在别人看来，我也该算是个成功人士，也该算是一个极富勇气的人。但论及我的内心世界，却充满着恐惧，我只能算个失败者。

听到这里，我没有露出丝毫惊愕的表情，而是鼓励他慢慢讲述内心最隐秘的感觉，慢慢打开他从未向人开启的心扉。我想让他知道：在我这里，他可以说出任何真实的感觉，我绝对不会大惊小怪；任何细微的、难以启齿的感觉都有倾诉的权利，我都会认真倾听，并不时加以疏导。

许多人并不知道，我出身贫寒；虽然姓钱，家境却极为穷困。在我读初中一年级时，家里连学费都付不起，几乎要辍学了。我非常喜欢读书，学习成绩一直名列前茅。听说我不能继续念书，我急得如热锅上的蚂蚁。那时，哥哥正念重点中学，有望考上名牌大学。家里决定想方设法继续供他念书，毕竟只剩一年时间；而我，离出人头地太遥远了，家里也等不到那一天。

我了解家里困难，虽然父母是逼不得已才出此下策；我仍被父母轻视我的态度刺痛了。凭什么认为哥哥是栋梁之材，我是不肖之子？虽然我脾气急躁，爱顶撞父母，但也是个聪明的孩子，内心里对父母也很尊重。



Smooth Hurted

善于抚平伤害的情绪

emotions

得知父母计划让我辍学在家，我非常难过。我才12岁，我能做什么呢？幸好班主任主动提出替我缴纳学费，我才得以继续念书。不久，学校推选我参加地区数学竞赛，我满怀信心，也暗暗下定决心取得好成绩回报老师和学校的栽培，也想在家人面前显示自己的能力——我是有出息的人。

可是，那次考试失利，让我的自尊心蒙受极大伤害。学校老师倒没说什么，可父母和哥哥的嘲笑，让我无地自容，让我觉得自己很无能，是一个失败者。从此以后，我的自信心就从未恢复过，心中总有一种莫名的恐惧。

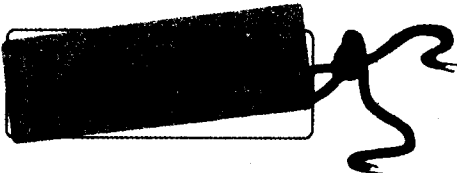
长大以后，我总担心自己的事业，商业上的冒险会惨遭失败。我总是被一种失败感所困扰，对自身的力量没有信心。尽管在不断地争取事业上的成功，我始终未能摆脱不安全感和自卑感。

甚至在大学毕业后，因我被一种深深的恐惧感缠住不放，而变得非常自暴自弃。在毕业的那一年暑假，我无意中听到我身世的秘密：我是被父母抛弃的孤儿，是养父母把我养大成人。

你知道我生活的环境艰难，我一直抱着人生很苦的观念，猛然间知道自己被亲生父母抛弃，更加深了我对未来的恐惧感。我也明白了为何养父母在我幼年时代对我冷淡，甚至不让我念书，原来他们并不爱我。

从此以后，我不仅对未来感到恐惧，对人也感到非常恐惧，害怕被人遗弃。于是，大学毕业后，我主动与养父母断绝交往。由于害怕被他们抛弃，我就先下手为强地抛弃他们，甚至是自己的恋人。

我的女友很漂亮，性情又好，她的家庭尤其和睦。我们交往了一年，彼此深爱对方。可是，我觉得自己很贫穷，里外都是个穷光蛋，深恐真相大白时被她玩弄遗弃，最后竟然狠心地对她说：“我不再爱



你了！”让她非常伤心。

我本来以优异的成绩毕业，被分配到最好的单位，我却断然拒绝前往任职。对其他单位的邀请也冷嘲热讽地挡回去。学校教授和单位领导都认为我是一个人才，苦劝我应该把握机会，力争上游，我却想平平淡淡终此一生。

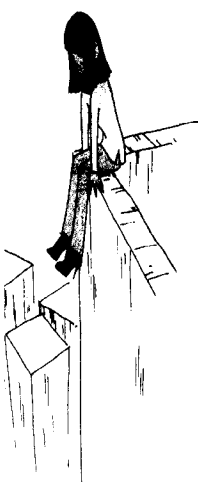
总之，父母不要了，女友不要了，好单位也不要了。我什么都不要，只因为我害怕，害怕我要不起，只好先不要他们。有几个月的时间，我与社会的混混为伍，又打群架。若非我的导师爱惜我，挽救我，我肯定会越来越堕落，甚至成为罪犯。

他叙述自己的经历时，一直保持着平静的态度，可是，说到这里，他的眼中闪过一丝恐惧，虽然一闪而逝，但我捕捉到了这个信息，他内心恐惧的信息。随着这个眼光的消失，他的手情不自禁地抓了一下裤袋，但很快就松开了。也许，他在心里想：若他继续那种颓废的生活，后果真不堪设想。他为此感到恐惧吧。

后来，我留在导师身边当助教，我全心投入工作，以此驱逐内心的惶恐不安。我希望像所有人那样生活、结婚、追求成功和财富，我希望内心的恶魔会慢慢消逝。

于是，我有了妻子，又有了孩子。我努力爱她们，让她们过得幸福；我也很渴望一个圆满的家庭。我曾经深受家庭不幸的折磨，我不想让我的孩子经历这种痛苦。可是，似乎感到很困难，我和妻子的交流常常存在障碍。而且，我后来才知道，我的妻子也有内心的问题，就是情感的障碍。

引起她恐惧的不是精神上的抑郁，而是身体上的疾病。她在4岁



时就被母亲抛弃了，由她的祖母抚养。这位祖母非常苛刻严厉，让小女孩的她感到非常害怕，从不敢表露一点点自己的愤怒情绪。她希望能有人来爱她、欣赏她，但这些愿望却一直没能得到满足。她的母亲离开后一直没再露面；父亲再婚了，有了自己的家庭，很少关心她，只是定期往祖母家寄钱。为了逃离这种处境，她早早地结了婚，嫁给了大地 11 岁的我。结婚那年，她才 22 岁，我们认识不到半年。

妻子外表看起来很拘谨，但内心非常狂热。我们认识后，她对我非常热情，非常顺从，愿意为我做任何事，甚至包括在认识一个月后为我献出贞操。我被她的热情打动，也眷恋她青春丰腴的身体。我想，我对她的内心了解较少。我们很快就决定结婚了。

我应该是爱她的。但她却常常强调，我并非真正的爱她，我更爱她的身体，只希望每夜与她交媾。我以为精神与肉体的爱相互交融，不分彼此。我们为此不断发生争执。

我想，她一直在缺乏爱的环境里成长，她非常希望有人爱她，无条件地爱她，不要因为她丰硕美丽；她也毫无条件地爱我，为我做任何事。但是，她爱得越多，她也希望得到越多的爱。我在言语上不善于表达，我只用行动表达我的爱，让她生活得更好，送她更多的礼物。

她希望我更多地关注她，陪她逛街、吃饭等等。可我的工作很忙，在家停留的时间有限，似乎是睡觉时才回家。她总是盼望我更多的爱，盼望精神上有所依托，但这种需求没有得到疏导和发泄。于是在她的内心世界进行着激烈的斗争，这种冲突大大伤害了她的身心健康，在三十出头的时候，她患了高血压。

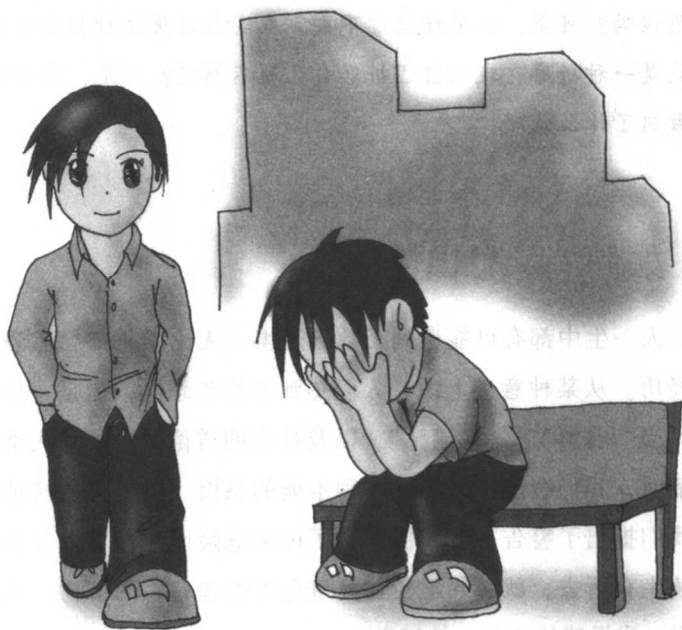
我知道她很孤独：女儿读书后，有忙不完的功课，也有她的生活圈子，不能伴在妈妈身边。我知道她很恐慌：我老不在她眼前，让她没有安全感，担心我被别的女人抢走。因此，她一方面享受与我的性

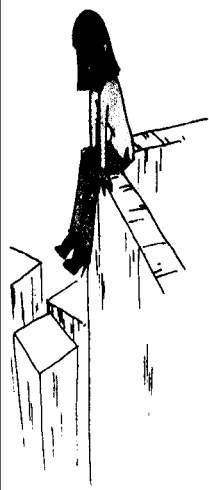
爱，一方面抱怨我爱她不够，总是对她不闻不问，只是埋头工作。

每次生病，她都希望我陪在她身旁，希望女儿，希望她的朋友更多地关心她。我总是尽力满足她的要求。每次生病，都是我们夫妻感情最好的时候。她又像结婚早期那样温柔多情，心情开朗；而我常常准时回家，与妻女一起晚餐；饭后，陪她散步。

在婚前，我就习惯了以全心全意工作的方式对付我的恐惧，我没法为妻子改变这个习惯；而且，说实话，我也以工作为借口逃避对她的恐惧。她害怕我被其他女人抢走，害怕有一天我回家对她说，我不爱她了，我要离开这个家和另一个年轻漂亮的女人生活。其实，我又何尝不害怕有一天深夜回家时，人去楼空，只剩下我孤零零的一个人？

医生，我现在的处境是，我的事业越成功，我们夫妻的关系越恶





Smooth Hurted

善于抚平伤害的情绪

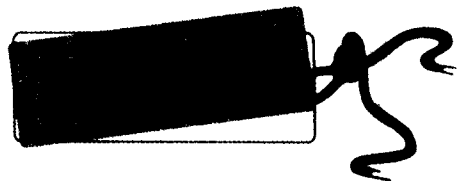
emotions

化。我知道她其实依然很爱我，但对我常常粗言恶语、讥讽嘲笑，让我很受不了。我对她的爱也没有完全消失，但对她表现得很冷漠，有时一连几天不回家，在办公室里睡觉，更是没日没夜地工作。

这段时间，我常常产生离婚的念头，在她抛弃我之前，我要先抛弃她，就是俗称的先下手为强。可是，我很痛苦，我不忍心这样做；这不像多年前抛弃父母，抛弃女友，抛弃工作那样简单。她会崩溃的。她从小生活在恐惧当中，情感上存在问题，比一般人更脆弱，更容易击垮。而且，她很爱我，被所爱的人抛弃，更是一件可怕的事情。再说，女儿一直在父母的爱的包围中生活，知道父母离异后，完整的家庭即将破裂，对她以后的人生将会有怎样不良的影响，从我们夫妻内心所受的伤害就能知道。我愿意做一个负心和胆怯的丈夫吗？我愿意做一个不负责任的父亲吗？我愿意以后的人生一直孤独痛苦、一直逃避恐惧吗？可是，如果继续过下去，我实在讨厌这种相互伤害的生活，简直是一种折磨，我们自己折磨自己还不够吗？可是，我该做什么呢？我做错了什么呢？

□ 如何消除恐惧情绪

人一生中都有可能遇到无数的恐惧。无论谁，都会有恐惧的感觉或经历。从某种意义上说，人们感到害怕和恐惧，也是一件可喜的事情。当“非典”、“禽流感”，以及社会的道德困境威胁人类的生存和幸福时，我们会产生恐惧，一种本能的恐惧。正是人的这种心理机制给我们提出了警告，使我们避免了许多危险而生存下来。如果我们想继续生存下去，就必须学会如何避免可怕和有害的事物。从这个角度来讲，恐惧感绝不是一件坏事。



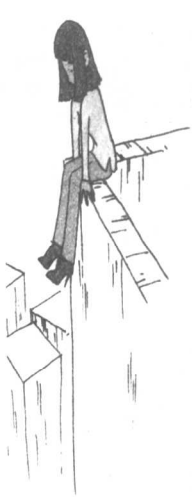
人既有想像力，又富于理性，只有人才会感受到那种生存的恐惧和危机。旷野中的动物只不过感受到动物式的惊恐，却感受不到人类才有的恐惧。人的气质千差万别，对同样的事情，人们的情绪反应往往是迥然不同。然而不容忽视的是，那些经常处在极度恐惧状态的人，往往会表现出病态的神经质和某种莫名的坏情绪。

恐惧会使人们失去活力，降低人们的工作效率，使人们的精神发展得极不健全。恐惧还会对人们的人格和本性造成巨大的危害，造成人格的扭曲、心理的变态。一些看起来很成功的商人、生活优越的女性，他们会把生活中的恐惧更巧妙地伪装起来。其中的原因何在？

其一，童年的经历。也许在你小时候，你常常感到自身的渺小和无能，为了向成人展示你的力量，你采取了冒险行动，但最终失败了，那些成人对你的努力大加嘲笑。当然，不久后人们也就忘记了这些事，但这些失败和遇到的嘲笑在小孩的心灵世界中却留下无法抹去的伤痕。譬如，你第一次尽力在父母和兄长面前表现自己，以显示自己将来是一个有出息的人，但得到的只是嘲笑和轻视。你觉得自己很无能，很自卑，是个弱者，在心理上形成一片恐惧失败的阴影。长大以后，虽然功成名就，但你依然有这些感觉，阴影依然困扰着你——这种感觉，不过是童年的恐惧在成人时期的延伸。

其二，不敢面对。心理学家告诉我们，要对付成人世界遇到的恐惧和忧虑，最重要的一点就是要正视这些感情，不要逃避。我们应该认识到这点，童年时经历过的挫折和错误是潜在的精神枷锁，在成年以后，它们会不断地逼迫我们为过去的失败付出高昂而沉重的情感代价，使我们感到精神上的痛苦和消沉。若我们不及时解决面临的恐惧和焦虑，它们就会一直占据我们的情感世界，破坏我们心灵的宁静。

其三，逃避现实。研究身心关系的医学表明，全部疾病，即使是



Smooth Hurt

善于抚平伤害的情绪

emotions

普通的感冒或关节炎，通常是由人们深层的恐惧心理造成。人们过于敏感，非常恐惧，借着与慢性病作斗争来逃避现实中的奋斗。当然，现实生活中需要极大勇气的战斗、抗争，和这些相比，生病自然要容易对付得多。我们现在意识到了，有些慢性病患者，其实是害怕现实中的抗争和奋斗，潜意识中想让自己生病，以便在疾病中寻求安慰和舒适。疾病对于他们而言，只不过是是个有利的借口罢了。

就像你妻子，她患了慢性病，应该说是一件不好的事；但她潜意识里非常想保留这个病。因为，她在很小的时候便知道，一旦生病，便可以得到大家的关心和疼爱。她现在也是利用她的疾病来吸引丈夫、孩子和朋友的注意和关心。我们的恐惧感通常也是一种自我保护的方式。因为感到恐惧，便找到了一个很好的借口，让自己活在内心世界，活在自己的天地里，借以逃避现实，可以不必长大和成熟。

当然，关于恐惧的问题，对所有人而言，一定是在所难免，也是

