



100个

学林出版社

世界经典心理学案例

SHIJIE JINGDIAN XINLIXUE ANLI

缪晨 编著

100个

世界经典心理学案例

SHIJIE JINGDIAN XINLIXUE ANLI

缪晨 编著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

100 个世界经典心理学案例/缪晨编著. —上海:
学林出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 80730 - 927 - 7

I. ①1… II. ①缪… III. ①心理学-案例 IV.

①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 203277 号

100 个世界经典心理学案例



作 者—— 缪 晨

责任编辑—— 钱丽明

封面设计—— 魏 来

出 版—— 上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行—— 上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路 193 号 www. ewen. cc)

印 刷—— 上海展强印刷有限公司

开 本—— 890×1240 1/32

印 张—— 10. 125

字 数—— 25 万

版 次—— 2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号—— ISBN 978 - 7 - 80730 - 927 - 7/G · 285

定 价—— 25 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

引言

Preface

“一个人最大的敌人就是自己。”提起这句话，相信大家都不会陌生。一个人想要在现实世界获得成功，其实首先需要征服的，既不是巍峨的群山，也不是险恶的巨浪，而是自己的心灵。俗话说，“人的一半是天使，另一半是魔鬼”，如果一个人失去对自身心灵的有效控制，他就很可能会陷入“心力委顿”的状态。

一位诗人曾经说过，“小溪干涸了，才后悔当初没有接纳冰川。”我们要使自己的内心丰盈圆满起来，一方面需要不断提高自身的职业能力和技术水平；另一方面，我们也需要努力提高自身的道德修养和心理素质，像海绵吸水一样不断去充实丰富它。只有这样我们才能够在竞争中立于不败之地。

中华医学会的一份统计数据表明，中国近几年抑郁症患者占到了总人口数的3%~5%。若按我国总人口数约13亿计算，这个数字就约在3900~6500万之间。如果再算进因心理问题而导致的头痛，情绪紊乱，失眠等人数，我国存在隐性心理问题的人口数当在1亿以上，这种现象是令人担忧的。

《大学》云：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”它为我们指出了正确的人生修养观。在现实世界中，如果我们不具有道德修养，不能控制自己的心理欲求，我们就有可能做出与上述告诫相反的结果。

果：求得而不知止”、“心乱而神不宁”、“纷扰而情不定”，终而百思不得其解，甚至悲观厌世！

这样的案例在人类历史上有很多，本书精选了100个世界心理学史上的经典案例。案例当事人往往由于恐惧、紧张、内疚、放任、懈怠等原因，使自己陷入“心力委顿”的心灵状态。在这些案例中，我们将介绍心理学大师们是如何利用科学的心理学法则，富有人性的关怀，充满艺术的方法帮助当事人走出心灵困惑的。

每个人的一生，有似一个美妙动人的画卷……从“牙牙学语的婴儿”到“未谙世故的少年少女”，从“憧憬未来的青年”到“成为国家建设栋梁的中年”，从“笑看风起云涌的老年”到“作别人间”……这其中每一个过程、每一个细节，都需要我们用一颗“和谐圆融”的心去仔细品味。

拥有“和谐圆融”的心灵，无论是对实现个人幸福还是家庭美满都是具有重要意义的；它在某种程度上也能够帮助我们提高工作效率，促进和谐社会的建立。希望本书的出版，能够对中国的心理学教育和科普工作尽一份绵薄之力；也希望大家能够在本书的帮助下，获得一颗和谐圆融的心灵。

- 44 经常压抑自己欲望的少妇 139
- 45 总爱逃避性生活的女性 142
- 46 被前任男友施暴的大学生 145
- 47 强迫自己追求完美目标的白领 148
- 48 “你得到真正的婚姻了吗？” 151
- 49 “如果你忘记过去的一切” 154
- 50 “我知道他是爱我的！” 157
- 51 “你只是在每一处都挖一下” 160
- 52 反“以瘦为美”观念同盟 163
- 53 “我认为他就是白痴！” 166
- 54 幻想自己成为权威的男人 169
- 55 “是你使我感觉我很愚蠢！” 172
- 56 少一些必须，多一些感受 175
- 57 她喜欢紧闭房门哭泣 178
- 58 他怕人们发现他的易装癖 181
- 59 对手淫充满负罪感的男孩 184

第四章 放任造成的祸害

- ☆ 导读 189
- 60 她竟不爱吃任何东西 190
- 61 医治有暴力行为的少女 193
- 62 溺爱培养出的“弱智”儿 196
- 63 她竟付费给男人要求鞭打 199
- 64 家庭里出现了“破坏狂” 202
- 65 过于依赖造成的“肢体残障” 205
- 66 他陷于情人呢喃声不能自拔 208
- 67 “我想把这些开会的人都毙了！” 211
- 68 习惯于把需求变成要求的人 214
- 69 他爱上了无家可归的感觉 217
- 70 她越酗酒，越感觉自卑 220
- 71 甘做“情感婆子”的女人 223
- 72 比吸毒更“带劲”的事 226

第一章

Chapter 1

当恐惧袭上心头

导 读

Review

一位哲人曾经说过：如果一个人失去了财富，那只是一点点；如果一个人失去了荣誉，那就失去了很多；如果一个人失去了勇气，那他就失去了全部！人在世界上生存，面对困难在所难免。要想获得幸福的人生，我们必须具备与困难作斗争的勇气。

本章共收录了 17 个与恐惧心理有关的经典案例。当事人面对形形色色的困难纷纷表现出了极为恐惧的情绪。这里有害怕考试的女学生(案例 5)；害怕做爱的少妇(案例 16)；害怕尖锐物体的老翁(案例 12)；害怕与女性交往的艾米(案例 15)、哈尔(案例 4)；害怕灵异事件的康夫(案例 2)；怕狗的峒部(案例 8)；怕死的伊娃(案例 13)；害怕机动车辆的 C 女士(案例 11)；害怕细菌的琼(案例 14)；害怕说话的汤姆(案例 3)；害怕失恋的乔治(案例 7)；害怕情人出轨的 A 小姐(案例 10)。另外，我们还给出了两个患有“社交恐惧症”的例子，一位当事人是女大学生(案例 6)，另一位当事人是女机关干部(案例 17)。除此之外，我们还给出两个因为无法认清现实而陷入恐惧与焦虑的例子(案例 1 和 9)，它们均源自弗洛伊德。我们不妨来看看大师们是如何开导这些当事人积极、勇敢地面对生活，最终成功地摆脱恐惧心理的。

1 雪白的床单,雪白的狼

语 录

一个早期的短暂的创伤性经历,往往需要某个后期的辅助经历的触发才能在潜意识中猛然发作。换句话说,要治疗任何一种现存的精神创伤,都必须首先去追寻那个很可能发生于多年之前的根源性创伤。

—— 弗洛伊德^①

引 言

幸福的人生是每个人所追求的,每个人一生其实有一个最忠实的伙伴,那就是自己的心境。王羲之在《兰亭集序》中写道:“及其所之既倦,情随事迁,感慨系之矣。”王羲之的此番话不由得让人联想起一个禅宗故事。一位年轻人问一位老禅师道:为何我为生活忙得团团转,生活中有数不尽的烦恼?老禅师沉思片刻后答道:“三千烦恼丝,皆因绳未断。”

一个人要想获得好的心境,要么他能够彻底斩断内心的一切“恩怨情仇”,要么他能够完全客观地分析出内心矛盾冲突的根源。这其实并非一件易事。这里我们将介绍弗洛伊德的一个经典案例,希望它对大家获得幸福有所启发。

案 例

塞尔吉尔斯·潘克耶夫 1886 年出生在乌克兰。在他二十多岁时,出现了一系列躯体和精神症状,他感觉自己明显已经不适应紧张的工作和生活节奏,于是便向当时著名的心理治疗师弗洛伊德求助。弗洛伊德认为,人的焦虑是彼此关联的,此焦虑往往是过去彼焦虑的延续。他相信,性欲是人性中最容易被压抑的欲望。所以,在对潘克耶夫的治疗中,弗洛伊德不断地试图在其童

^① 奥地利心理学家,精神分析心理学创始人。

2 害怕门后有鬼的中年男子

语 录

别把那些所谓的权威当回事,我相信事实比权威更可靠。治疗的关键是询问,而不是治疗师一厢情愿的分析。客观地观察一切,去掌握第一手资料,你便会源源不断地了解病人最真实的内心世界。

—— 贝克^①

引 言

有这样一个寓言故事：一根粗大的铁棒望着一把细小的钥匙，露出鄙夷不屑的神色。这时，钥匙和它打赌谁能率先打开门上的大铁锁。铁棒鼓足了劲去敲打，谁知大铁锁安然无恙。而细小的钥匙踱步上前，轻轻一插，就把锁打开了。铁棒百思不得其解。钥匙笑着说道：“因为我最懂它的心。”

倘使这个故事被美国认知心理疗法的创始人贝克看到，他恐怕会在演讲中多次提及。作为反对迷信权威、倡导积极询问的心理学家，贝克在全球享有盛名。贝克坚信，人的心灵是有章可循、可以捉摸的，只要你深入了解病人的内心世界，你就会逐渐找到解决问题的科学方法。贝克的认知心理疗法，有点类似辩论赛上的辩手们展开一场激烈的辩论。

案 例

本案当事人是贝克的弟弟康夫。康夫患有有一定程度的恐惧症。非常可笑的是，康夫到了30岁的时候还不敢晚上独自一人睡觉，他非常担心屋子里面会突然有什么灵异现象出现。贝克由于坚信自己总结出的一套心理诊疗方法切实可行，于是决定在自己的弟弟身上率先一试。当然，他也很清楚，这种纯粹的激发患者认清现实的过

^① 美国心理学家,认知心理疗法创始人。

3 “冰淇淋”VS“我尖叫”

语 录

如果有一天，我们能发现自己是如何在阻碍自己发挥全部潜能时，我们就可以学习到很多的方法来使我们的生活过得更加充实。而使这个潜能发挥的基础即在于，我们要使我们生活中的每一刻都充满朝气蓬勃的态度。

——皮尔斯^①

引 言

辩证法大师黑格尔在 15 岁时，曾经在他的日记本上写下这样的格言：“同一种东西，可以在不同时期给同一个人以不同的印象。比如，年轻之时，想吃没得吃；年老之时，有吃不爱吃。”黑格尔描述的这种现象，其实在我们每个人一生中或多或少的存在。倘若人类历史上曾出现过一位“女黑格尔”，她或许要把上面的格言改为：“年轻之时，想穿没得穿；年老之时，有穿不爱穿。”

看来，人生果然充满不幸，想要对人生始终抱以朝气蓬勃的态度并非一件易事。不过话说回来，虽然这种经由年龄变换造成的态度改变很多人都无法避免，但对于那些在现实中由于误解造成的态度改变，我们却完全可以去克服。

案 例

“冰淇淋”和“我尖叫”究竟有何种关系？一般读者很难作出联想。其实，如果我们仔细观察一下两者的英文发音，就会发现“冰淇淋”在发音时，如果第一个音节与后面的音节在发音间隔上略拉长一些，就有点类似“我……尖叫”的发音。

^① 德国心理学家，格式塔疗法创始人。

就是这个貌不显眼的巧合，在历史上却演绎出了一个真实的悲剧。本案当事人名叫汤姆，是一位教师。汤姆有一个生理缺陷，他在说话时，经常要努力使嘴巴和下颌的动作幅度加大，否则他发出的声音听起来就非常不清晰，有时还夹杂着一些金属音，有点像机器人在说话。这令他感到非常自卑。

汤姆怀疑自己有心理障碍，于是他去医院主动寻求心理治疗。心理治疗师珀尔斯接待了汤姆，他首先询问汤姆，在他小的时候是否有过口吃的经历。汤姆显得很难堪，但最终还是告诉治疗师他在大约六七岁时曾经出现过比较严重的口吃现象。那时候，父母还曾责怪他，以为他是故意乱讲话，希望他能把手讲得更慢一点，讲得更清晰一些，但汤姆很难做到。

珀尔斯听完汤姆的陈述后，决定对汤姆进行发音技巧训练。他让汤姆说话时速度更慢一些，再多吸进一些空气。珀尔斯告诉汤姆，空气是人在发音时的重要支撑媒介。他给汤姆示范如何在说话时正确用气。可是，汤姆发现，他越是有意识地努力吸气，就越感到不自然。最终，他竟然变得结巴起来。

珀尔斯见这种发音技巧训练并未产生明显的效果，便中止了它。他开始和汤姆继续攀谈起来。他询问汤姆在他人生历史上是否发生过一些特别尴尬的事情，这些事情使他在说话时感到害怕。

汤姆想了很久，终于记起了一件事情。他告诉珀尔斯，在他大约三四岁的时候，有一天他在家吃冰淇淋，母亲打电话回来问他在家里干什么，他说出了“冰淇淋”。但母亲听错了，以为他在说“我……尖叫”。母亲认为他在家里不听话，故意吓唬年幼的弟弟，于是便在电话里对他大声斥责。

母亲回来后，不由分说地对汤姆进行了打骂。甚至后来有一天，她在冲他发火时尖叫了起来，这令年幼的汤姆感到十分恐惧。此后，汤姆再也不敢轻易开口说话，而每每说话时，就会联想到母亲对自己曾经做出的打骂，心里便会感到十分害怕。

真相终于大白。在心理治疗师珀尔斯的帮助下，汤姆终于明白了自己的说话障碍原来和那次年幼时母亲对自己的误解事件有关。他于是有了如释重负的感觉。后来，再通过一些科学的发音技巧训练，汤姆原先认为不可能康复的生理缺陷终于被治愈了。

生的帮助。

女性心理治疗师米瑞姆·波尔斯特接待了哈尔。波尔斯特从哈尔的脸上看出他有些害怕，她直接问他有什么心理困惑。哈尔告诉波尔斯特，他十分害怕与年轻女性交往，特别是感觉她们处于支配地位时。波尔斯特向哈尔询问了一些关于他的个人生活史的问题，并给他讲解了一些和女性处理人际关系时的心理调适技巧。她看见哈尔拿出一支笔在本子上认真地做着一些笔记，感觉有些好笑。于是，她想到了另一个办法。

“哈尔，现在，让我们来做一个游戏。”波尔斯特对哈尔说道。她从椅子上站了起来，走到哈尔背后。“什么游戏？”哈尔扭过头来问道。“现在，我站在你身后，你感觉如何？”波尔斯特问道。“我……感觉有些紧张。”哈尔答道。“那么，你能不能背着我在房间里转转？”波尔斯特问道。“这……”哈尔感觉有些奇怪。“就转几圈……这是一个游戏。”波尔斯特说道。“那好吧。”哈尔答应了。

接着，哈尔背着波尔斯特在房间里转了起来。转了几圈后，哈尔放下她。两人回到原来的位置上。波尔斯特见哈尔已经不像刚才那么害怕了，她笑着对他说道：“哈尔，你现在感觉怎样？”哈尔跟着笑了起来，“我没有想到会是这样。我感觉刚才很愉快。你给了我一种崭新的感觉……原来我感觉你离我很遥远。现在，我感觉你离我很近，就像我刚才背你的时候一样。我感觉你很随和，对我也很好，我不像刚才那样感到拘谨了。”

就这样，波尔斯特通过角色扮演，让哈尔体会到了处于主动位置的感觉。紧接着，她向哈尔讲述一个男人如何才能在社会活动中更具有主动性，以及男性对女性应当持有的正确态度。最终，当治疗结束时，哈尔已经显得很有自信了，他感觉自己不再对女性持有一种恐惧心理，而自己也将步入了一种崭新的生活。

延 伸

本文案例可以充分说明“未完的事”这一概念的内涵。

“未完的事”是格式塔心理学中的一个重要概念，它指人来自过去“未被表达”但对现在有“深刻影响”的情感。它既可以是恼怒、仇恨，也可以是内疚、害怕，还可以指人的记忆中存在某种奇特的令自己感到困惑的情感经历。格式塔心理学认为，当行为人心中存在“未完的事”时，他就不可能完全做到“融入现实”，他的思想和行为往往显得与环境格格不入。而当一个人完成“未完的事”时，其心灵中郁积的那些情感就得到了完全释放。此时，人的心灵就成为了一个“和谐圆融”的整体，更倾向于对现实做出积极的行为。

5 心神不宁的考试焦虑症

语 录

在动物心理中,兴奋和抑制此消彼长。一只老鼠看到逼真的猫的照片也会害怕,但如果食物诱惑的量不断加大,时间不断增长,老鼠的恐惧感就会不断降低,直至有一天完全丧失。这种心理机制对于人亦是如此。

—— 沃尔普^①

引 言

有一首流行歌的歌词是这样的:“不怕不怕,我的神经比较大。”这里的“大”字用得比较贴切,里面蕴含的哲理说来与西方心理学中的“系统脱敏疗法”还有着一定的联系。它从某种程度上也印证了一句俗语:见怪不怪,其怪自败。

“系统脱敏疗法”的实质就是通过放松训练和情境演示,增强行为人对某些可能引起焦虑情境的神经耐受性。在系统脱敏心理治疗中,沃尔普总结出了“脱敏三部曲”。第一,教来访者放松心灵。第二,把引起焦虑的事件分出等级。第三,让来访者逐步想象焦虑情境并依次放松。这样,最终可以使得来访者对过去那些能引起自己焦虑的情境不再感到恐惧。这里我们将介绍一个沃尔普利用系统脱敏疗法治疗“考试焦虑症”的例子。

案 例

C小姐是美国一所高校艺术系的24岁的学生,患有比较严重的考试焦虑症。C小姐平时学习成绩还算良好,但一遇到考试就会感到害怕。这种心理经常使得她在考试中难以取得好成绩。通常,在考试前她还会回忆起很多日常生活中的不快,比如家庭里

^① 美国心理学家,“系统脱敏疗法”创始人。

会。劳拉对跳交谊舞显得有些畏缩。每当有男孩子走到她跟前彬彬有礼地请她跳舞时，她都会感到脸红，特别是那男孩子长得比较帅时。有时，她甚至会感觉心率明显加快，额头出汗，胸部有压力，头痛。劳拉怀疑自己是不是患上了“社交恐惧症”，于是她去看心理门诊。

心理治疗师波尔科维奇接待了劳拉。波尔科维奇是一位非常有经验的善于运用系统脱敏疗法治疗心理病症的治疗师。他认为，劳拉存在一定的焦虑心理，这是一系列压力事件以及她对压力事件的心理预期造成的。于是，他首先对劳拉进行了问诊，让她列出了在学业、交际、家庭中的种种压力事件。

接着，波尔科维奇告诉劳拉，人的心理对压力有一种自然的承受能力。很多时候她感受到了较强的压力，并不是因为压力本身过大，而是因为她头脑中考虑了太多“压力假设”的问题。波尔科维奇教会了劳拉一套科学的放松方式。当她感到压力时，尝试着放松身上的所有肌肉，将焦虑的想法彻底熔毁。

在放松的时候，波尔科维奇指导劳拉要进行有节奏的呼吸，要放慢呼吸的节奏，什么事情也不要想，把注意力集中在放松这一令人愉悦的感觉上。接着，开始想象自己不是独自一个人，而是回到了人群中，回到了舞会上……这时，人们不断地回应着自己，但身心仍然保持这样的状态，安静而祥和。

在经过波尔科维奇医生十二次系统脱敏治疗以及科学的放松训练后，劳拉开始意识到，自己以前关于学业、关于社交的一些顾虑其实都是多余的。对于现实的一切，应该努力做到“顺其自然”。后来，劳拉感到和朋友相处更加自信，更加乐观开朗了，参加舞会也不再感到不适了。她终于走出了原来的那种经常困扰自己的焦虑心灵状态。

延 伸

随着社会的发展，人际交往方面产生的烦恼经常困扰着很多当代人。德国心理学家曾做过一项社会调查，他们发现德国人感到心情郁闷通常有两个主要原因，其一是繁重的工作任务，其二是人际交往方面的不愉快体验。可

7 乔治的不合理信念

语 录

个人对成败的解释不外乎四种因素：能力、努力、难度、运气。能力和努力属于稳定因素，难度和运气属于不稳定因素。当人成功时应多作稳定归因，当人失败时应多作不稳定归因，这有利于个体保持积极的活力。

—— 伯纳德^①

引 言

走在现代化的城市街头，我们经常能看到衣着时尚的都市人。时尚不仅构成城市里一道道靓丽的风景线，它也引领着我们的时代不断向前发展。在充满变化、窈窕多姿的现代都市生活中，我们是否也应该去拥有“时尚”的心灵呢？

要想拥有一颗“时尚”的心灵，我们就应当像前面案例中的劳拉小姐一样，变得对生活再开放一些，再大胆一些；当遇到让自己感到焦虑的事件时，一方面要以一颗平常心看待一切，另一方面不要自己为自己制造顾虑。这里我们将介绍一个心理治疗师利用合理情绪疗法对一名“单恋”男孩治疗的案例，希望它能够帮助大家在生活中做事更具有策略。

案 例

乔治是一名年轻的学生。在学校里，他喜欢上了一名叫简的女孩。乔治为了追求简，学会了跳交谊舞。为了避免请简跳舞过程中出现差错，他曾在试图邀请简跳舞前反复想象请她跳舞时需要注意的细节。可是，到了舞会现场，当乔治看到长相漂亮、衣着时尚的简时，他又不忍心请她跳舞了。他害怕如果请简跳舞被她拒绝的话，今后很难再有勇气去追求她。事后，乔治回到宿舍又

^① 美国心理学家，归因动机理论的奠基人。