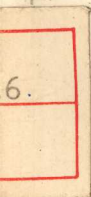


不要害怕做人

——心理病案追踪与分析

唐楠 编著



科学普及出版社

不要害怕做人
——心理病案追踪与分析

唐 楠 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

作者根据自己从事北京心理咨询电话热线——“希望热线”工作的实践及思考,结合诸多心理病例,从理论上对心理危机及疾病进行了归纳和总结,以期向广大读者提供一把走出心理误区之门的钥匙。内容涉及人际交往、同事关系、爱情、婚姻、家庭、子女教育及自杀行为等。

(京)新登字 026 号

不要害怕做人

——心理病案追踪与分析

唐 楠 编著

责任编辑:张力平

封面设计:王庭福

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京地质印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:3.875 字数:80 千字

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:3.60 元

ISBN 7-110-02782-1/R·304

“希望热线”跟踪采访手记

——代序

这篇“‘希望热线’跟踪采访手记”是作者在对“希望热线”进行综合性追踪采访后，编写的一篇纪实性社会报告。本书中的“热线电话实录”，全部是作者在作为一名“希望热线”的工作人员时，记录下来的工作实录的内容，其中的事件都是真实的事件。此文曾先后发表于《人民公安报》《法律与生活》杂志，并被《法制文摘》1991年第3期摘发。现转录于此，以便于读者在阅读本书前，对“希望热线”电话的工作情况做一了解。

文中当事人的姓名系假姓名，涉及当事人的工作单位、家庭状况等一概略去，在此仅提供真实事件本身。

1. 危机，在人群中

还记得9年前震惊全国的“周怡事件”吗？

1982年10月9日，内蒙古民间歌舞演奏员郭卫星（男，25岁）在做生意被骗以后，来到北京，在北京人流最为密集拥挤的地下铁道前门车站，在列车呼啸进站的一刹那间，将罪恶的手伸向候车的一群少先队员，素不相识的小学生陆阳军被

推下站台。在这千钧一发之际，值班青年女民警周怡挺身而出。郭卫星当即跳下站台自杀未遂。生活愚弄了他，而他却以自己的青春之躯与无辜者的宝贵生命为代价，在人生的大舞台上演出了最后一幕丑剧。

无独有偶。1988年2月2日，还是在北京地下铁道前门车站，江苏如皋县的周建平，因夫妻矛盾离家出走，来到北京，在地铁列车进站的瞬间，将解放军某部24岁的青年女军官吴茵推下站台。周也跳下站台自杀未遂。其个人生活的失意与不满足，转移成为一种对社会的仇视与对抗。

1989年，在世界闻名的八达岭长城，来自我国东北某省的一对恋人制造的一起引起国际舆论的爆炸事件，可以说是这种个人情绪不正常发泄于社会的典型。爆炸事件中，这对恋人双双殉情。值得一提的是，他们拥有的难以启齿的生活背景，一个是有妇之夫，一个是有夫之妇。当他们放任自己的情感时，又惶惑迷失于社会关系的纠葛之中，走向自绝于社会的极端。不幸的是，一对来中国旅游的新西兰姐妹竟无辜遭殃，姐姐当场死亡，妹妹被炸成重伤！

生活中充满矛盾和斗争，每个人都可能在某一时刻出现精神心理的危机。极度的紧张、焦虑、抑郁、恐惧、孤独，都会使人陷入窘境、困境和绝境。个人生活的失意转嫁于社会，形成各种各样潜在的威胁社会安定的危机。由普通的人转化成为犯罪分子，是在他们施行畸形报复行为的瞬间实现的。触犯法律的，必将受到法律的制裁。然而，我们的社会工作者们可曾想到过如何使悲剧不再重演？

2. 这里医治心灵创伤

80年代，一些心理咨询机构悄然出现在中国大地，仅北

京就有近 30 余家,如“信任与安慰者协会”、“北京社会生活心理卫生咨询服务中心”、“心理行为健康指导中心”等等。其最终目的就是,及时矫正人们意识与潜意识中出现的各种误差,以减少或避免悲剧的发生。

1989 年 7 月 16 日,中国第一个民间的、有心理咨询专家值班、提供综合性免费义务服务的“希望热线”——电话 55.2236^①,在北京开通。

在北京东城内务部街一座简易小楼上,每晚 6 点到 10 点(最初时到 12 点),“希望热线”的工作人员便开始繁忙的工作。他们不要任何报酬,不计个人得失,利用业余时间用默默的工作与无私的奉献,温暖一颗颗冷却的心。记者曾在“希望热线”进行了 50 余天的跟踪采访,并有幸以热线工作人员的身份拿起电话听筒,与电话机另一端那些曾经陷入困境与绝望的声音交谈。这里有默默忍受各种困扰的恋爱中的青年男女的慨叹,有被青少年的教育成长牵动全部精力的父母们望子成龙而又恨铁不成钢的懊恼,有与社会安定密不可分的充满火药味的家庭纠葛,有在社会关系的复杂纷纭面前生发出来的各种不适应症。

每一个请求“希望热线”帮助的人,都可以在这里深深体会到,在人苦恼乃至绝望时,一个热情的搀扶是多么重要!

3. 失重的家庭

采访第一天正赶上中国健康教育研究所的心理分析专家董经武值班。董经武家住中关村,工作单位在和平里,下班以后他来不及吃饭就匆匆赶到这里,一边啃着干面包,一边用热

^① 北京“希望热线”电话号码现已改为 4222266。

情的声音给失望者以鼓励。有时候，碰上重大心理危机，董经武耐心细致地倾听求援者的哭诉，设身处地地帮助他们分析目前的处境，寻找缓解危机的办法。董经武值班时常遇到这样的情况，当求援者如释重负满意地放下电话时，他抬腕看表，早已经错过了末班车的时间。

一位才华出众的音乐工作者，在生活上也十分“浪漫”。他在维系家庭结构稳定的前提下，又追求新潮生活的刺激，风流韵事不断。有一天妻子在上班时间回家取东西，发现他和一个女人正睡在床上。事情的败露使他灵魂深处的邪念充分曝光，他的举止也走向疯狂，他扬言要杀掉妻子！妻子不仅不敢回家，走在路上也总是提心吊胆。走投无路时，她找到了“希望热线”。

那天值班的正好是董经武。他耐心听完了她的哭诉后，先耐心做这位走向绝望的妻子的劝导工作，使她放弃轻生的念头。

如何使那位疯狂的丈夫放弃杀人念头呢？

董经武利用星期天的休息时间，装扮成他妻子的同事，动员自己的儿子充当音乐爱好者，前去登门拜访。话题从音乐谈起，渐渐投机后，逐渐引上正题，董经武动之以情、晓之以理，劝导那位音乐工作者珍视自己的家庭和夫妻感情。后来，这位音乐工作者的行为有很大收敛，对妻子也比以前好多了。

4. 人，要靠自己救自己

利用电话咨询的间隙，我向心理分析专家鲁逸请教：“精神心理危机的缓解，最基本的方法是什么？”

鲁逸点燃一支香烟后缓缓答道：“我们并不能代替咨询者面对生活，只能是在交谈与沟通过程中，帮助求援者度过心理

危机，增强自我意识，在纷纭突变的社会生活中学会自我调节，以适应社会。说穿了就是：人要靠自己救自己。”

我追根究底：“怎样才能自己救自己呢？”

“由于社会适应不良，而人为了生存又不得不去适应急剧变化着的社会，因而造成了大量的不适当的应激反应性行为方式、不良的生活习惯与偏离的人格等，从而引发了各种各样的适应性或应激性疾病，或称之为“现代文明病”。帮助危机中的人树立生活信心，最关键的就是让他们真正认识到过去的事已经结束，目前现实问题如何解决，如何充满信心地放眼未来。”

这时电话铃响，我在鲁逸的鼓励之下，拿起了电话听筒：

一名进入青春期的少年惶惑于朦胧的骚动中，乘其父外出未归时，将其母用安眠药迷倒，与之发生了性行为，而这一切偏偏又被刚进家门的父亲撞见，觉醒的道德意识、羞愧耻辱困扰使少年无法摆脱。

我用刚向鲁逸学来的方法帮助这位少年分析他目前的处境，帮助他科学地正视性问题的干扰，重新鼓起生活的勇气。

初试的成功使我沾沾自喜于自己充任的“希望之星”的神圣角色，当电话铃再次响起时，我毫不犹豫地拿起了电话听筒。然而，我一下子愣住了，用不知所措的目光向鲁逸求援。电话机传递着一个消沉而清晰的声音：

“我不想活了！”

鲁逸抓过电话听筒，语气温和又很严肃地说：“自杀可是一次性消费举动。如果你能成功，我们就不可能再交谈，我就要问明天我们到北京城哪条河里找你去了。”

“既然来找希望，想说什么都可以，或者叫喊几声，发泄一下，反正我们不查你户口，不问你姓什么叫什么。”鲁逸试图以

目 录

“希望热线”跟踪采访手记——代序

一、了解你自己	(1)
二、现代人类的真正瘟疫	(7)
三、危机中的心态	(14)
(一)真实的事件	(14)
(二)危机中的心态种种	(18)
四、人靠自己救自己	(26)
(一)心理自卫机制	(26)
(二)自我认识:我知道自己是谁	(38)
(三)缺乏自我指导能力的三种人	(40)
(四)自尊心:我是一个有价值的人	(45)
五、人·社会关系·犯罪	(49)
(一)社会行为与人际交往	(49)
(二)人际交往危机种种	(51)
六、可怜天下父母心	(56)
(一)从小皇帝到杀人犯	(56)
(二)你会爱孩子吗?	(57)
(三)可恨这些父母心	

——家庭问题与青少年违法犯罪	(59)
(四)天使之路——教育子女的技巧	(64)
七、青春的困惑	(69)
(一)孤独的谋杀者	(69)
(二)最糟糕的情况是什么?	(72)
(三)变态与障碍——性的种种不适应	(76)
八、假如房间没有第四堵墙	(82)
(一)寂寞的婚姻	(82)
(二)婚姻家庭中的困惑	(86)
(三)抹不掉的阴影	(90)
(四)第三者的内心独白	(93)
九、自杀——一种社会现象	(97)
(一)好莱坞自杀追踪	(97)
(二)“永别了,武器!”	
——海明威的选择	(98)
(三)自杀行为透视	(101)
(四)对自杀原因中生物化学因素的研究	(104)
代结束语	(108)
附:主要参考文献	(109)

一、了解你自己

人生最大的难题

——“知道你自己!”

——古希腊哲人达勒斯

如果有人问,生活中最重要的是什么?你了解你自己吗?你将如何回答?

每个人都无法回避矛盾,都会在某一时期被某种灰色情绪缠绕,这并不可怕。常常被不健康情绪困扰的人,往往是那些并不十分了解自己的人。

【热线电话实录】

“我的死,谁也不怨……”

“我的死,谁也不怨。只因进了大学,不知为什么,我陷入了一种不可名状的孤独之中。我不愿意去找谁,谁也不愿意来找我,我希望别人理解我,却又怕别人了解我。为此,我只好到极乐世界去寻求安慰了……”

这是1985年秋，某重点大学一位20岁的大学生，在刚过完他的20岁生日时，写给他的亲人的遗书中的一段话。

20岁，跨入重点大学的骄子，在他面前铺开的，无疑应是一条令许多同龄青年羡慕向往的成才之路。20岁意味着的是金灿灿的青春年华，如早晨八九点钟的太阳一般朝气蓬勃，奋发向上。然而，就是这么一位前程如朝霞般灿烂的天之骄子，仅仅是因为感到“孤独”，就用自己的双手结束了自己的生命。

——为什么一位充满生命活力的青年，适应不了社会，让自己陷入到孤独的绝望中去呢？

如果我们进而考察一下青年步入社会之后的思想状况，就不难发现，因为步入社会而又难以与社会相融合，产生种种困惑、烦恼，以至丧失生活的信心等消极情绪的青年，并非个别。

生活中的危机，有些有形（如失去亲爱的人），有些则无形（如上例中大学生的孤独感）。任何人都会因某一微不足道的小事而沉浸于过去曾有过的某种不良情绪的回忆之中，当这种回忆由偶然的瞬间在你的头脑中出现，逐渐延长时，沮丧、悲哀、焦虑的情绪便会缠绕过来。如果使你产生这种联想的事物越来越多，你就会越发觉得痛苦而不能自拔。

由于受两次世界大战和现代科技浪潮的震荡和冲击，西方工业发达国家普遍出现了道德混乱加剧、民族精神颓废、利己主义和个人主义盛行的现象，给社会造成严重的危害，在人的心理上造成了“历史传统的崩溃”、“主导认识的缺乏”和面对不确定的将来的空虚、失落感。这曾被美国科学家奥本海默描绘为“艺术家的孤独、学者的失望、科学家的偏颇”。

对未来生活失去信心、没有目标，毫无追求的生存，而又试图探究人的精神境界的奥秘，使得各种现代思潮与流派应

运而生。离婚、自杀、吸毒成为西方社会极为突出的社会问题，或称之为“西方社会病”。

在中国。经历了一系列的政治运动后，特别是十年“文化大革命”的冲击，改革开放带来的新旧社会体制的碰撞，产生了许多社会问题和矛盾。人们有时感到在社会生活中自己所承担的责任与付出劳动所得的报酬不平衡，感到了机会不均等。官僚主义、压制人才、论资排辈等现象，亦使人们感到压抑，感到在偌大的社会里“英雄无用武之地”。

政治经济体制改革打破了过去人们安稳、求逸的心理结构，开放的社会充满了竞争，人们面对的是猝不及防的新情况、新问题。这些在人们心理上造成了震荡、骚扰与冲击，同时也给很多人带来心理压力。

人与社会永远是一种既对立又统一的矛盾运动的统一体。社会管理的偏差又常造成人对社会的消极情绪与不满心理。这些消极情绪在人的心理上的直接影响是很突出的，个人主义增长，不负责任态度的出现、道德的凹陷等。有的人自以为看破红尘，对自己身外的事物看得那么轻，甚至对自己也不珍惜，没有抱负，没有生活目标，没有崇高远大的追求；有的人认为“谁也靠不住，唯有自己靠自己”，有人认为“社会不理解我”等等。

人的社会意识、社会责任感、使命感也逐渐淡化。

对于个人而言，便形成了种种诸如焦灼、烦躁、冷漠、消沉、孤独等等个性心理障碍。

【热线电话实录】

每个人都有软弱面

“事情真是不顺心，我好象把一切都搞糟了。在家里，我的行为决定都遭到了反对；在单位，领导整天跟我找别扭。我没有朋友。到处都是障碍，到处都是困境。我好像被一张网围住子。再继续努力，又有什么意义呢？”

人们希望自己能摆脱烦恼。当他们在家庭里，或在工作中，在与朋友的交往时，或者同时在这三方面都感到力不从心时，他们的意识或潜意识都在寻求转机，希望能够得到弥补、改善。如果人们对转变产生希望，他们就会做出更积极的努力，以便使事情好转。

然而，希望破灭是一个渐渐的、不被察觉的过程，既没有明确的开端，也没有明确的终结。人们可能不知不觉地就陷入了对自身、对人际关系或对工作失去信心的过程中。当然，有些人从来就没有太多的绝望，因为他们以种种方法尝试了种种事情，结果还是一无所获。还有一些人不想产生任何希望，因为他们意识到希望会迫使他们向自己恐惧的方向发展。

一位妇女感到无所适从，无论是工作还是日常生活。因为她的丈夫是一个不可救药的酒鬼，嗜酒如命，几乎每天都喝得烂醉如泥。更为可怕的是，他每每在喝酒之后，痛打他的妻子。对这位妇女而言，她只有两种选择：要么继续维持这一破坏性的婚姻；要么，结束这种生活，与他的丈夫离婚。离婚，对她而言简直是难以想象的，她从小就被灌输一种观念，那就是：对一个女人而言，离婚意味着生活的失败，是一种耻辱。所以，在

她的思想中，她从来就没想过离婚这回事。既然如此，她只好做另一种选择：继续这种恶梦般的生活。她对生活已经彻底失望，每天被恐惧纠缠。因为无法摆脱这些烦恼，她的心里就愈加希望摆脱。

人们往往由于缺乏必要的解决他们自身问题的心理承受能力，才造成了生活中许多的失意和苦恼。

当人的需要得不到满足时，他的心理上就会出现麻烦。

上例中的妇女，由于她对离婚这样的举动缺乏必要的心理承受能力，她对生活的安定、家庭生活的和睦、夫妻生活的和谐等等需要得不到满足，她的烦恼便难以得到解决。

相对而言，人们健康的需要越是得到满足，他们所拥有的心理承受能力就越强，人们也就越能建设性地处理日常生活中遇到的烦恼，并通过某种行为方式最终为自己带来真正的满足和快乐。反之。如果人们的心理承受能力越弱，他们在应付问题时，也就越徒劳无益，他们所经历的失意和苦恼也就越多。

当人的自我调节失效时，人就会感觉到对社会环境难以适应。自我调节能力强的人，他们与环境打交道时，使自己的愿望得到满足的可能性也就越大。反之，人的自我调节能力越弱，他们与环境打交道时得到满足的可能性就越小。他们做出的努力越易受到阻挠，他们就越常因此而烦恼。

另一方面，人们如能有效地与他人交往，他们便有可能使自己的愿望得到满足。而当人们与别人的交往不那么顺心时，他们就有可能遭受失意和孤独的冲击。

当人们的自身能力和人际交往能力增强时，他们自己的需要得以满足的可能性也随之增大。需要满足程度的增大，他们的心理承受能力也随之增强。当一个人缺乏勇气、易怒、迷

惑、犹豫不决、失意、感情受到伤害、愤恨、内疚、嫉妒、与别人发生冲突、就业困难、办事拖拉、或者精神萎靡不振时，他们就会经历各种苦恼。

而当一个人处于短暂的心理失调、性格失调、体型失调、性心理失调变态和精神变态等等心理状态时，他所经历的苦恼则更为严重，并有损害性。

二、现代人类的真正瘟疫

生活本身是一个极其丰富、复杂的组合体。生活里有灿烂的阳光，也有阴霾的云雾。生活的丰富性、复杂性决定了人际关系不可能是静止的，完美无瑕、简单划一的。

人是社会性动物。每个人都不能离开他所生活的社会群体。人们的心理、生活与其环境密切相关。如何与人交往，人与人如何相处？这便是做人的艺术。人际关系的好坏，实际上标志了一个人做人的成功与否。从一个人，到一个家庭、家庭与家庭、邻里与同事、朋友，以至扩散到整个社会，一个健康的人必须和社会沟通并保持一致，同时感受到社会的支持，具有充分的社会安全感。人们一旦失去了这些东西，即感到不能和社会相沟通，不能和社会保持一致，感受不到社会的支持，失去了社会安全感，就不可避免地要发生心理困扰、心理应激或心理危机。而一个处于心理应激或心理危机中的人，往往由于伴随强烈的负性情绪，如焦虑、抑郁、恐惧、仇恨、愤怒等，就很容易丧失理智、削弱意志力，模糊了对人对事的评价标准，甚至站到社会的对立面，从而引发违反伦理道德规范乃至触犯刑律的行为，尽管他们在正常情况下主观上可能并不敌视社会或仇恨他人。

请看下面的案例。