



Face to Face with the Psychologist

心理医生对你说

46个不可不知的典型病例

梁 兴◎主编

有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，
有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的，
人生最为宝贵的财富莫过于心理健康。

 科学出版社
www.sciencep.com



《心理医生对你说》是作者多年从事心理咨询工作的经验总结，也是作者多年从事心理咨询工作的经验总结。

心理医生对你说

40个不可不知的典型案例

作者：张明华 主编

中国心理卫生协会 中国心理卫生协会
中国心理卫生协会 中国心理卫生协会

中国心理卫生协会 中国心理卫生协会



Face to Face with the Psychologist

心理医生对你说

46个不可不知的典型病例

梁 兴◎主编

科学出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

心理医生对你说: 46 个不可不知的典型病例/梁兴主编. —北京:
科学出版社, 2010. 2

ISBN 978-7-03-026650-7

I. ①心… II. ①梁… III. ①心理咨询-案例 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 019451 号

责任编辑: 侯俊琳 汪旭婷 / 责任校对: 钟 洋

责任印制: 赵德静 / 封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail. sciencep. com

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 3 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2010 年 3 月第一次印刷 印张: 16

印数: 1—4 000 字数: 262 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

编 委 会

主 编 梁 兴
副主编 刘英华 李 佶 儒
编 委 徐 萍 魏 娜 周 保 张 娟



序 轻松的心灵之旅

你是否郁闷？你是否烦恼？可能是，可能不是。但有一点是肯定的：你希望自己健康、愉快、充满活力！你的家人、朋友是否焦虑不堪？是否惶恐不安？或许是，或许不是。但有一点是肯定的：你希望自己生活在幸福、快乐、富有人情味、和谐的家庭中或和谐的人群中。

人生的路难免坑坑洼洼，心理疾病随时可能降临到你或者你的家人、朋友的身上，这时你该怎么办呢？求助于心理医生当然是最好的，但是目前大多数人还不愿意去医院或专业的心理咨询机构就诊。人无远虑，必有近忧，当你万般无奈的时候，了解一点心理学的知识将使你受益匪浅。心理医生梁兴主编的《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的心理学知识带入生活，注入每个人的心灵。在相当长的一段时间里，国内心理咨询业都面临着庞大的普及工作，本书通过走出偏颇心理的荆棘林、越过人格障碍的险峰、摆脱性心理障碍的梦魇、远离神经症的困扰、洗心革“瘾”、心身疾病的心理疗法、当情感遭遇风暴七个部分的撰写介绍了身边的心理学知识，这是促进心理健康的一个极好的切入方式。该书通过案例回放，心理-行为表现描述以及心理治疗要点的阐释，将心理治疗以文学艺术加科学阐释的形式呈现在读者面前，相信这本书，让看不见的被看到，使读者受益多多。

为什么人际关系难处理？为什么情感会自私？为什么爱情只开花不结果？为什么一倒霉，朋友就不见了？为什么瘾魔缠身不能自拔？……这些问题的答案，就在《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》里面。生活中方方面面的问题，都与心理学有着千丝万缕的联系。掌握了心理学知识，许多问题将迎刃而解。

有苦有乐的人生是充实的，有成有败的人生是合理的，有得有失的人生是公平的，有生有死的人生是自然的。人生最为宝贵的财富莫过于健康，进入21世纪，追求心理健康、提高生活质量已成为社会文明进步的重要标志。学习和掌握心理学，获得做人和做事的智慧是现代人的追求。

人们的很多心理活动都是额外的心理负担，因为许多时候着急与担心根本于事无补。确实，很多时候我们之所以感到累，更多的是因为不能在工作中找到乐趣和价值感，在心理上将其当作沉重的包袱，背负着这个包袱进行人生的旅行才会感到格外的累。那么，如何才能消除心理上的疲劳，使我们的心灵轻松下来，感受愉悦与美好？您不妨翻一翻《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》。

人生本来就是一次旅行，起点是已知的，终点是可知的，无法预料的是沿途的风景和经历。目的地并不重要，重要的是沿途的风景和看风景时的心情。我推荐《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》，希望普通老百姓能从此书中受益、健康快乐。

每个人的幸福都把握在自己的手心里，人人都是自己人生的编剧、导演与演员，如果你是自私的，你永远感受不到幸福，觉得所有的人都是欠你的。人快乐不是因为拥有的多，而是因为在乎的少。当环境无法改变时，对个体而言，最经济、有效、恰当的选择是调整自我，适应环境。

我们无法改变天气，却可以改变心情；无法控制别人，却可以掌握自己；无法预知明天，但可以利用今天；不能样样顺利，但可以事事尽力。我们这一代人最大的发现是人能改变心态，从而改变自己的一生。没有心理健康就没有美好的人生，请踏上这趟轻松的心灵之旅吧！

希望每一位阅读《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》的读者都能够在这本书里学到心理学知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，更加幸福，更加美满，这就达到了作者的目的。愁也是过，乐也是过，何不快快乐乐地去生活。只要你认真对待每一天，不管你的人生怎么样，我相信都是精彩的。

中国心理卫生协会残疾人心理卫生分会副理事长
陕西省预防医学会精神卫生专业委员会主任委员
西安市精神卫生中心院长

2009年11月于西安



前言 探秘心身 健康人生

随着社会的变革和发展,人们的思想品质、道德行为、生活方式等都在发生着变化,由此引发的心理问题、心身障碍也是多种多样的。

人的实质是由生物属性、心理属性和社会属性组成的有机整体,三者在这个统一的生命系统里共同起着作用,影响着人的健康、社会适应和发展。美国人性大学者艾尔·叶海雅说过:“每个人应当了解自己的人性,便可胜不骄、败不馁,保持情绪稳定。”通过心理学直探人性的底部,解密生命根处的本能,改善和提高人在扑朔迷离的社会圈里的生存能力。然而,人有无意和有意的包装能力,展现出的往往是华而不实的优点,粉饰过的缺点,而一个人要想做自己人性的主人,和谐顺利地感受人生,保持身心健康,提高生活质量,就必须看透人的本质属性。《心理医生对你说:46个不可不知的典型病例》中的心理案例能给我们以启迪,引导我们发现人神秘的内心世界。

1946年,世界卫生组织提出健康的概念是:“健康不仅仅是没有疾病和不虚弱,而且是身体、心理和社会适应能力三方面的完美状态。”20世纪90年代初期,世界卫生组织又提出了健康的新概念:“除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还要加上道德健康。”之所以提出道德健康,是由于道德衰败、沦丧而引起的忘恩负义、损人利己、妒忌、诋难、仇视、敌意、侵害等不道德的行为,严重影响了人的心身健康。对人的健康和疾病,应用心身医学和行为医学的观点来解释,从“生物-心理-社会”以及道德行为四方面来研究健康和疾病发生、发展、预防、诊断、治疗和转归的问题。

如果说生物医学病案记录了一个人从出生、发育、疾病、衰老



到死亡的生命历程，那么心理访谈与治疗档案里则记录了人性、人格、行为变迁的过程。人有一个神奇玄妙的内心世界，展现的是七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）的过盛或不足，这些情感冲动及嗜好的变异蕴藏着一个可怕的症结，但不可能由着这些症结，任其发展和“兴风作浪”。本书将不同心理学派之所长与《黄帝内经》中的以情治情的心理治疗法则有机整合，针对人性与人格的弱点和缺陷，提供心理矫正或心理综合干预的案例，旨在宣传和普及心理卫生知识，为人们提供生活、学习、工作发展以及心身疾病的心理咨询与心理治疗服务。

《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》共分7个部分，收录了涉及各类心理问题、疾病以及相关治疗的心理案例46例。其中的“案例回放”都是隐去真实姓名的临床实践的现实记载，记录了病人或求助者的一般情况或他们的自述，本书在案例介绍的基础上对各类心理问题、心理障碍及心身疾病等进行了心理-行为阐述，介绍了分析、诊断和综合治疗的过程，既是一部供大众阅读的科普读物，又是一部供专业工作者参考的心理访谈与心理治疗的工作手册。第一部分介绍了日常生活中人的偏颇心理行为以及它们给学习、工作、人际等带来的危害。第二部分至第六部分论述心理疾病（人格障碍、神经症、性变态、成瘾行为等）及心身疾病的发生、发展、诊断、治疗、预防、转归及综合干预措施。第七部分介绍情感困惑给人们生活带来的影响。

《心理医生对你说：46个不可不知的典型病例》一书由7位编撰者合力完成。第一部分：走出偏颇心理的荆棘林（梁兴、徐萍、李信儒、张娟）；第二部分：越过人格障碍的险峰（刘英华、梁兴）；第三部分：摆脱性心理障碍的梦魇（梁兴）；第四部分：远离神经症的困扰（刘英华、梁兴、李信儒）；第五部分：洗心革“瘾”（梁兴、刘英华、周保）；第六部分：心身疾病的心理疗法（梁兴）；第七部分：当情感遭遇风暴（梁兴）。全书的“案例回放”由梁兴、刘英华、魏娜整理并修改。

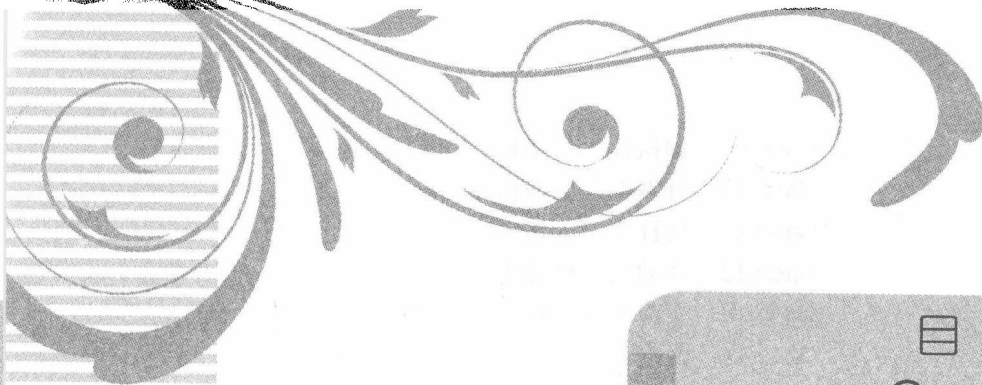
本书的编者们主要从事心理学的教学、科研、临床心理卫生工作，利用工作之余搜集整理资料，精心编写并修改，付出了许多时间和精力，但由于知识经验有限，纰漏和谬误之处在所难免，尊请各位同行及读者朋友赐教指正。

最后，感谢陕西省西安市精神卫生中心师建国院长为本书作序并给予专业指导。

梁 兴

于宁夏医科大学第二附属医院

2009年11月



目 录 Contents

序：轻松的心灵之旅 / i

前言：探秘心身 健康人生 / iii

Part 1

走出偏颇心理的荆棘林

糜烂的生活 / 现代葛朗台 / 妒火中烧 / 灰姑娘的眼泪 / 罗密欧与朱丽叶效应 / 谁为虚荣的后果埋单 / 世上干吗要有个我呢？ / 千般呵护与万般挑剔

Case 01 贪婪 / 2

Case 02 吝啬 / 6

Case 03 嫉妒 / 10

Case 04 压抑 / 14

Case 05 逆反 / 17

Case 06 虚荣 / 22

Case 07 自卑 / 26

Case 08 自私 / 31

Part 2

越过人格障碍的险峰

无法承受的爱 / 怪人的性爱 / “刺儿头”的故事 / 寻找“出口”的女人 / 行为做作的女孩 / 活在“套子”里的人 / 推销员的噩梦 / 他嫌我太累



- Case 9 偏执性人格障碍 / 38
- Case 10 分裂型人格障碍 / 44
- Case 11 反社会型人格障碍 / 49
- Case 12 冲动型人格障碍 / 55
- Case 13 表演型（癔症型）人格障碍 / 60
- Case 14 强迫型人格障碍 / 65
- Case 15 焦虑型人格障碍 / 70
- Case 16 依赖型人格障碍 / 75

Part 3 摆脱性心理障碍的梦魇

偷窃内衣的代价 / 祸起裸露 / 一饱眼福 / 四十不娶

- Case 17 恋物癖 / 82
- Case 18 露阴癖 / 88
- Case 19 窥阴癖 / 93
- Case 20 异装癖 / 96

Part 4 远离神经症的困扰

怕见男性的中年女子 / 我会像父亲一样死去吗？ / 双面胶 / 心底来魔 / 羞涩的草原女孩

- Case 21 恐惧性神经症 / 100
- Case 22 疑病症 / 111
- Case 23 神经衰弱 / 118
- Case 24 焦虑性神经症 / 128
- Case 25 强迫性神经症 / 134

Part 5 洗心革“瘾”

电子海洛因 / 痴迷周杰伦的女儿何法可救？ / 性嗜好的苦果 / 酒精人

- Case 26 网络成瘾 / 144

- Case 27 星迷 / 150
Case 28 性瘾 / 153
Case 29 酒依赖 / 157

Part 6 心身疾病的心理疗法

昏厥猝倒 / 危险性格 / 恶媳妇 / 床下君子 / 羞
涩的搔抓 / 微妙的亲情伤害 / 反抗 / 追求荣耀的
代价 / 嗳气姑娘的苦恼 / 不眠女

- Case 30 原发性高血压 / 164
Case 31 冠心病 / 170
Case 32 甲状腺机能亢进症 / 176
Case 33 勃起障碍 / 179
Case 34 单纯性苔藓 / 184
Case 35 支气管哮喘 / 188
Case 36 过度呼吸综合征 / 192
Case 37 消化性溃疡 / 195
Case 38 功能性消化不良 / 199
Case 39 非器质性失眠症 / 202

Part 7 当情感遭遇风暴

悬念效应 / 天涯何处不相逢 / 一厢情愿的苦衷 /
人小心大 / 毁了姻缘 / 旧情痕迹 / 婚外情的无奈

- Case 40 爱情 / 208
Case 41 失恋 / 214
Case 42 单相思 / 219
Case 43 早恋 / 223
Case 44 离婚 / 227
Case 45 再婚 / 232
Case 46 外遇 / 236

参考文献 / 240



心理医生对你说

Part 1

走出偏颇心理的荆棘林

- ◆ 糜烂的生活
- ◆ 现代葛朗台
- ◆ 妒火中烧
- ◆ 灰姑娘的眼泪
- ◆ 罗密欧与朱丽叶效应
- ◆ 谁为虚荣的后果埋单
- ◆ 世上干吗要有个我呢？
- ◆ 千般呵护与万般挑剔



Case 01 贪婪

金子，黄黄的，发光的，宝贵的金子！只要一点点，就可以使黑的变成白的，丑的变成美的，错的变成对的，卑贱的变成尊贵的，老人变成少年，懦夫变成勇士……

——莎士比亚（英国作家）



案例回放

糜烂的生活

某省劳动人事厅副厅长生活腐败且糜烂，因怀疑自己感染性病，向医生寻求心理帮助。说起自己是如何被拖进腐败的心路历程，他对心理医生有过这样一段叙述：“起初也就是参与一些饭局，偶尔出入歌厅、酒吧。一日，某企业领导设宴招待，酒过三巡之后，那莺歌燕舞的场面实在诱人……第二天醒来，发现自己全身裸露，躺在几个一丝不挂的年轻美女当中，顿时感到震惊、害怕，匆匆离去。后来的一段日子，因担心家人知晓和社会舆论的压力，不敢再进入那种场合。可是那些身姿婀娜的美女常常浮现在眼前，我无法抵抗，把相当一部分精力、时间、情感、钱财等投入到贪求美色上，无力自拔。让我最为难堪、痛苦的是，我的这些行为被妻子、父母知晓，实在是无颜面对他们……”

事隔半载，这位色胆包天、贪得无厌之人，竟然蹊跷地命丧黄泉，留给世人一个谜。但据知情者透露，这位副厅长与一年轻漂亮女子来往密切，长期包房同居。当他面对职场、妻儿、父母的压力，想与情人分手时，对方随即提出巨额分手费。一怒之下他将情妇推下河渠，自知难逃法律处罚，他随后自缢于河边柳树上。



这个案例反映了一个典型的纵情、贪色者的悲剧。爱美之心人人有之。仁爱贤德之士把人体美、人性美视为自然美。他们用生物学、心理学来研究、解读和赞扬，用社会化、人性化的情操来节制情、性的过度欲望。贪色者，用庸俗文化解读权、钱、色的关系，在情、性、欲的问题上放荡不羁，表现为：过分情绪化、色欲心理强烈、盲目的情感卷入、陷入美色的心理误区。错误地认为权力大、金钱多、美女多是享受、成功和伟大的象征，不懂得情、性、欲的节度法则。



心理治疗要点

通过思想教育、法律法规知识讲座和心理卫生访谈，引导当事人认清贪婪产生的根源、实质及其危害，让其逐渐进入心理反省阶段，并向他们说明：贪婪并非天生就有的，是个体在后天社会环境中受庸俗文化的影响以及某些病态价值取向的唆使，形成占有、攫取、贪得无厌的价值体系。

用认知行为疗法动摇其已经形成的贪婪观念和行为习惯，促其“为而不争，争而不害，知足常乐”，消除非分之想，相对保持心理平衡。

抄录古今贤德人士讽喻贪婪行为的名言警句，如将陈毅元帅的《感事书怀七古，手莫伸》挂于醒目之处以作警示。

扪心自问法。在纸上罗列出：什么事情把你催得忙忙碌碌的，体内像是装上了马达一样？想成功？想有权？想有钱？想伟大？想出人头地？用有限的生命和能力去做贪天之事，贪婪的原因是否是攀比、补偿、侥幸心理在作怪？让个体通过扪心自问法，逐步放弃贪婪行为。



知识“充电站”

了解“贪婪”

贪婪是受“人生在世吃、喝、玩、乐”的庸俗文化和享受主义人生观的驱使而产生的一种不满足、“蛇吞象”的社会病态心理。这种病态心理一旦形成，就会产生无限追求权力、女色、金钱等欲望。

俗话说，“当官不打送礼的”，“人为财死，鸟为食亡”。贪得无厌，古今风行，对一些人来说，只要有条件，利己欲就会开始膨胀，对“权、财、物”的追求是无止境的。

凡是贪婪之人，皆利欲熏心。在他们的眼里，只见金银财宝，无视道德纲纪。为了不断地满足自己膨胀的私欲，往往丧失理智，他们对金钱、美女等的占有欲、索取欲和控制欲公开化，漠视社会公德、社会舆论、社会规范和法律。

贪婪的人受“撑死胆大的，饿死胆小的”狂妄心理支配，贼胆包天、心存侥幸、机关算尽、见缝插针，自感手段高明，有过人之处，常为侥幸逃脱法纪而洋洋得意，虽然已走向罪恶的深渊，但仍然守信这一病理信条而不自知。

贪婪之人大都有恶霸意识，意志品质非常薄弱，在金钱、美女等嗜好之物面前，不能控制或根本就不想控制自己的欲念和行为。他们明知过分贪婪不好，强争功名利禄，损德折寿，但是挡不住眼前耳边的嗜好之物的诱惑，仍然会把社会规范、伦理道德、养生之理抛于脑后，贪婪的魔爪再次伸向欲望的世界。

心理-行为表现

贪婪被公认为是一种社会病态心理，既然是病态心理，那么就有它早期的心理-行为过程。人们在成长过程中，无一不受长大成人、成家立业、荣华富贵、汽车洋房、金钱、美女、权势的影响。人们也耳闻目睹到金钱、物质、权力带给人的是什么。一些人的豪华、富裕生活并非通过自身劳动所得，而是某种庸俗文化强化的结果。当人受到这些庸俗文化的影响时，就对人生的意义理解偏移，因而乐此不疲地用一生的精力来贪求。

人不是天生的贪婪高手，在错误价值观的支配引导下，认为社会为自己而存在，世上之物皆为自己拥有。俗话说，“从小偷针，长大偷金”。有贪婪之心的人，初次得手后，虽然有获益心理，但内心多紧张不安、恐惧、多疑、行为诡秘，害怕被揭露，引起公愤或自己被抓。如果此人未被责罚或责罚不严，此次行为得到强化，便产生获益心理，促使那只贪婪之手再次伸向罪恶。

由于贪婪的人胃口越来越大，他人的富有和成功成了其攀比的对象，为此煞费心机。为致富谋利，心悬在法律之上，整日把时间、精力和感情消耗在与日俱增的贪婪上。有些人饱受家境贫寒之苦或者生活中某一阶段经历过

坎坷，总觉得社会对自己不公平，一有条件 and 机会就会变本加厉地向社会索取，以补偿内心的不满足。

贪婪者表现为不择手段地疯狂地向社会及他人攫取财物，唯利是图，见利忘义，大有“财门为我开，物质归我所有”之势。如贪污、挪用公款，即用公款炒房、炒股、赌博，赢了归自己，亏了算国家的。更有甚者，大肆偷盗国家财宝，打黑吃黑，拐卖妇女儿童等。这些都是为了一个“钱”字，不惜一切手段。他们深知钱权的相互关系，凭借裙带、同乡、同事等关系不知廉耻地伸手要官，或写匿名信制造事端，诬陷他人，表现自己。有人为了升官发财，篡改档案、仿造文凭、请客送礼、大肆贿赂，“用钱勾你的权，用你的权赚我的钱”。这类贪婪之人算是一时权势的“得道”者。

贪婪之人既是财权掠夺之徒，又是色胆包天的妄为之辈。男子钟情，女子怀春，生物延续，本是一种无可非议的自然现象。但是一些贪婪之徒“饱暖思淫欲”，在“性”问题上是非人性化的、无法纪的、无人伦道德的。