



调试生活

[德] 罗尔夫·梅尔克勒 著

王匀煦 蒋仁祥 / 译

当生活成为负担

Wenn das Leben zur Last wird



6



中央编译出版社

99
R395.6
107
2

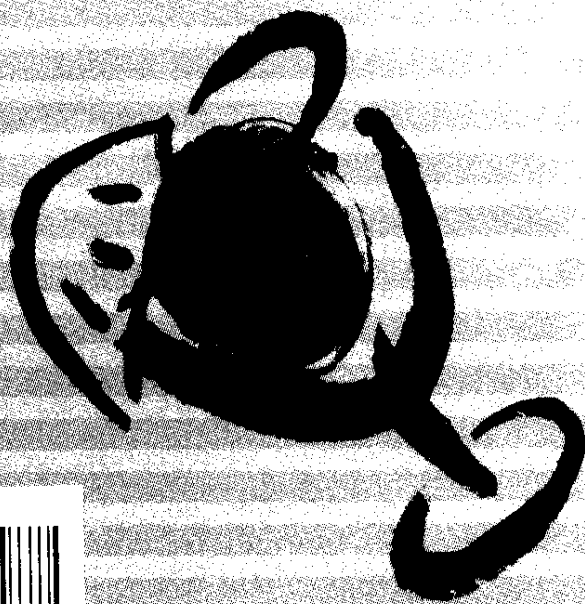
[德] 罗尔夫·梅尔克勒 著

王匀煦 蒋仁祥 /

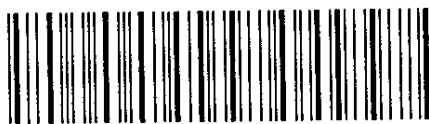
当生活成为负担

Wenn das Leben
zur Last wird

XH761/04



中央



3 0068 4624 4

(京权)图字: 01-97-1343

© 1991 by PAL Verlagsgesellschaft mbH, Germany

本书中文版权由 PAL Verlagsgesellschaft 出版公司授予中央编译出版社。版权所有不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

当生活成为负担/(德)梅尔克勒(Merkle,R.)著,王云绪,蒋仁翔译.

-北京:中央编译出版社,1999.6

(调试生活丛书)

ISBN 7-80109-326-7

I. 当...

II. ①梅... ②王... ③蒋...

III. 心理卫生-通俗读物

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19587 号

出版发行:中央编译出版社

地址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电话:66117130(编辑部) 66171396(发行部)

经销:全国新华书店

排:北京京鲁排印部(63044503)

刷:北京星月印刷厂

开本:850×1168 毫米 1/32

字数:82 千字

印张:4.625

版次:1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1-6000 册

定价:11.00 元

中央编译出版社

前 言

如果您由于心理障碍而对生活感到乏味,如果您觉得生活没有乐趣,那么,我可以给您一个忠告:您应当学会如何克服心理障碍,学会重新从生活中寻找乐趣,并积极参与到生活中去。

即使您觉得目前的一切都无比灰色暗淡,而您又几乎没有希望跳出这种情绪的低谷,我也保证可以帮助您。本指南中列举的非常有效的治疗方法可以帮助您和同您一样的其他许多人克服心理障碍。

“读了这本书我就能克服我的心理障碍了吗?”

不,阅读这本书并不能消除您心中的阴影。阅读这本书至多只能让您重新获得勇气 and 希望。如果您真想赶走您生活中的沮丧心理,就必须把学习到的东西运用在您自己身上。您必须照我说的方法去练习,天天练习。





您想改变的,不会全部都改变

您应当主动去争取使自己生活得更好。至于您怎么去克服您的心理障碍,我会慢慢告诉您。

这本书只读一遍是不够的,就像服过一次药就指望完全恢复健康一样。您只有牢记我的建议,并把它有的放矢地运用到您自己身上,这本书才会帮助您克服您的心理障碍。也就是说,从今天开始,在以后的几周里,您应当一直让这本书陪伴您。可以保证做到吗?

“我能自己帮助自己呢,还是需要一位有经验的心理医生的帮助?”

您的心理障碍越严重,就越需要坚强的意志和这本书。如果您觉得阅读这本书并没有什么好处,也不能说明您已不可救药。

如果您没有进步,或者开始有一些进步,后来又倒退了,那么,您最好还是请一位有经验的心理医生提供帮助。这时您应该鼓起勇气,打电话向我在本书结尾处推荐的心理医生求助。他们多数都是可以由医疗保险付费的,并且都从事“系列行为疗法”工作,这是克服心理障碍的最流行,也是最有效的疗法。本书所提供的窍门和建议正是以这种疗法为基础。

进行自我治疗的注意事项：

为了在实行自我治疗计划时取得最佳效果，您必须掌握一定的方法。因此，请您牢记阅读本书的窍门。

1. 请您先浏览一遍本书，以便对本书的内容有一个大概的了解。

2. 每天两次，每次用二三十分钟的时间来仔细阅读本书。最好早晚各一次。许多有心理障碍的人总是在早上情绪最为低落，因此我建议您在每天早上读第三章中的“希望课程”，直到您感觉明显好转为止。而每天晚上或睡前，当您的情绪稍好一些，又能集中精力的时候，建议您逐章地阅读本书。即使开始时您觉得各章中只有很少的东西对您有用，也千万不要泄气。您阅读的次数越多，掌握的东西也会越多。因为有心理障碍的人，往往注意力不集中，记忆力减退。

3. 非常重要的是：请您完成我在各章中预留的作业。完成这些作业是恢复正常人生活的重要步骤。请记住：克服心理障碍需要耐心和练习。根据我以往接触许多病人的经验证明，您完全可以克服自己的心理障碍，但是，治疗必须彻底，不要期望奇迹的出现。克





服心理障碍需要时间。而您将会发现,您有时能较好地克服心理障碍,有时却不行。这是正常的。一个人的情绪变幻无常,对您是这样,对每个有心理障碍的人都是如此。这是心理障碍的特点。因此,怀疑自己或怀疑本书都是毫无道理的。

4. 在有几章的末尾您会看到,在“我想记住本章中的哪些内容”的标题下留有五行空白。请您在这些空白处填上您读了这一章后的感想或体会。这种用自己的话所作的简单总结,可以说明您所记住的东西——这对您是极其重要的。如果您肯定自己几乎没有记住本章的任何内容——这是很可能的,因为有心理障碍的人注意力往往不集中,记忆力衰退——那么,您应该将这一章多读几遍。您不读透内容,就不可能有所收获。

希望您拥有重新获得生活乐趣的耐心和毅力。您定会成功的。我是您精神上的朋友。

罗尔夫·梅克勒博士

希望在向您召唤。您能够克服您的心理障碍。

目 录

前 言	I
第一章 心理障碍的表现形式	1
第二章 心理障碍——缺乏行之有效的 方法的后果	9
第三章 积极对待每一天	14
第一个疗程	16
第四章 我的心理障碍严重吗?	19
第五章 消极思想导致心理障碍	23
第二个疗程	36

第六章	怎样认识和改变消极思想	40
	第三个疗程	66
第七章	产生自责心理及您应当	
	采取的对策	68
第八章	产生自卑感及您应当	
	采取的对策	76
	第四个疗程及以后的疗程	84
第九章	产生负罪感及您应当	
	采取的对策	85
第十章	缺乏自信心及您应当	
	采取的对策	97

第十一章	缺乏主动性及您应当 采取的对策	108
第十二章	产生恐惧感及您应当 采取的对策	120
第十三章	记忆力、注意力和决策能力出现 问题及您应当采取的对策	125
	结束语	131
附 录	施行本书说明的系列疗法 的心理医生通讯录	133

第一章 心理障碍的表现形式

心理障碍有许多表现形式,而且各具特色。一个人有了心理障碍,那么,他在性格和日常生活的许多方面都会表现出来。他的思想、感情和行为都会与常人不一样,他的身体健康状况也会发生变化。下面让我们先看看心理障碍的几种表现形式。



心理障碍最主要的表现形式

1. 反应性心理障碍

心理障碍的这种形式通常被视为精神性心理障碍。如果我们不能正确对待某些事件,比如失去伴侣或工作、退休、职业上的失望、生活拮据或遭到反对等等,就可能产生心理障碍。使我们产生心理障碍的并不是这些失去伴侣或工作等事件本身,而是我们对待它们的方式方法。这种形式的心理障碍最为普遍,也就是说,大多数有心理障碍的人都患有反应性心理障

碍——很可能也包括您,亲爱的读者。

2. 疲劳性心理障碍

产生这种形式的心理障碍一般是由于长期心理压力过重,比如长期的家庭压力或事业上的压力,婚姻或家庭中的长期持续不断的冲突等等。

3. 内生性心理障碍

这一概念用于无法确定精神原因的心理障碍,通俗地说,就是指原因不明的心理障碍。一般认为这种形式的心理障碍是由化学因素和荷尔蒙等因素造成的。比如我们知道,有这种心理障碍的人血清素含量偏低,给这种人注射血清素,他们的情绪就会出现好转。然而至今仍不清楚,也还没有得到解释的是:是血清素含量偏低造成了这种心理障碍,还是这种心理障碍产生后导致了血清素的下降。在一般情况下,这种形式的心理障碍主要用药物进行治疗。

这种心理障碍还有一种特殊形式,叫作躁狂型心理障碍。这种人的情绪变化极大,要么狂喜,要么悲痛欲绝。躁狂型心理障碍患者可能在几天或几周内情绪极好,而在某一天却会突然变得极其糟糕。这种病症必须用药物治疗。用药物可以适当缓解病人情绪的极端化。在这种情况下再辅以心理治疗,可以收到很好



的效果。

然而,毕竟只有极少数人患有这种内生性心理障碍,大多数心理障碍是反应性或精神性的。如果您的心理医生告诉您,您可能患有内生性心理障碍,而只为您进行药物治疗,那么,我建议您赶紧去听听有行医资格证的心理医生的意见。

心理障碍是遗传的吗?



我们经常听说,心理障碍是遗传的,或者至少有遗传因素的作用,因此唯一的办法就是服药。

而我并不这样认为。在长期的实践中,我所见过的心理障碍患者,没有一个是遗传的。我的观点得到了大多数同行的认可。

很多处于更年期的妇女都认为自己有心理障碍。然而她们的心理障碍不能归因于她们体内的生理变化,而应归因于她们那种自认为已“人老珠黄”的自卑感。从她们的眼睛里可以看出,她们觉得自己失去了某些非常重要的东西,因此觉得自己不再完整。此外,在这个生活阶段,子女们逐渐离开家庭,家中显得空荡和寂静。很多妇女便认为自己是多余的、无用的。她们现在已没有家务,而家务在此之前一直是充实她们生活的一部分。



药物是万灵的吗？

即使在今天,当一位有心理障碍的病人来到诊所时,医生也总是拿出处方笺,开出抗心理障碍的药物。是的,多年来都使用这同一类药物,这几乎是唯一的治疗方法,其结果是部分病人觉得有强烈的副作用(例如视力下降,口干,便秘,心率不齐,尿频等等),或者是产生药物依赖性却不见丁点儿好转。

药物不能治愈心理障碍,只能减少痛苦。我并完全反对使用这类药物,但我认为:药物不能代替心理治疗。

有时,在治疗的初始阶段,心理障碍患者服用一些药物是有用的。这可以让他更易于接受治疗。但是,如果您的医生只把开药作为给您治疗的唯一方法,您绝对不能以此满足。这时您应该主动地再去看心理医生。药物不能治愈心理障碍,因为药物不是针对心理原因的。它只能减少病人的痛苦,只能起到抑制、调理或镇定的作用。

什么人可能有心理障碍？

年轻人和老年人，穷人和富人，走街串巷的菜贩和大公司的老板，都可能会有心理障碍。在三个有心理障碍的人中，可能有两个是女性，也就是说，女性有心理障碍的可能性比男性要大得多。心理障碍是一种最常见的心理疾病。据估计，联邦德国有 300 万人存在不同程度的心理障碍。



您不是唯一有心理障碍的人——尽管您至今一直以为只有您存在这个问题，而所有其他人都很健康。

心理障碍所产生的影响

心理障碍对思想、感觉、行为和健康都有影响。

1. 思 想

心理障碍患者最明显的特征就是思想上的消极和悲观，他们总是消极地看待自己、周围的人和未来，为自责感和负罪感所折磨，自我感觉极差，以为自己的生活毫无意义，不可能再获得幸福或健康。这种消极思



想造成的后果便是极为颓丧的感觉。他们的注意力受到干扰,导致记忆力减退。他们优柔寡断,花许多时间在那里冥思苦想,而且想的总是同样的问题。他们总以为一切都毫无意义或自己是个失败者等等。

2. 感 觉

心理障碍患者感到悲痛时仿佛失去了一位心爱的人。若正常人失去亲人后感到悲痛,过一段时间就会从悲痛中恢复正常,而心理障碍患者的反应则不同。他们的失落感可能持续很长时间,并且随着时间的推移会益加强烈。而这种感觉越是被压抑,就越麻木。这时就会产生强烈的、支配一切的负罪感和自卑感,并对一切失去兴趣,进而失去欢乐感和满足感,只觉得极端乏味和无聊。这时也可能产生恐惧感:害怕未来,害怕不能恢复健康,害怕因成为家人的负担而被拒之门外或被抛弃。内心的不安甚至亢奋激动,使有心理障碍的人坐立不安。他感到自己十分被动和孤立无援。

3. 行 为

心理障碍患者无心做任何事;做什么都难以得心应手。他们花在工作上的时间越来越多,而且还一拖再拖。他们已没有昔日的兴趣和爱好。他们离群索居,几乎不与他人交往。

心理障碍患者感到自己懒散和倦怠。他们要么夜不能眠,要么嗜睡成癖;要么食不厌足,要么毫无胃口;对性生活的兴趣也会渐渐丧失。除此之外,他们还会有不适的感觉,比如头痛,胃痛,腰痛和心痛等等,可能会出现便秘,也可能出现腹泻等症状。心理障碍严重的人甚至会觉得早上起床穿衣都是一项难以承受的负担。



我在本书中向您介绍的系列行为疗法,是一种更好地控制您的消极思想和感觉的有效手段。通过它的帮助您将学会逐步从生活中找到更多的乐趣。

您要逐个地解决问题

有了心理障碍您就会碰到各种各样的问题。您会有强烈的负罪感和自卑感。您会疏远您的亲人和朋友,您的身体状况也会大不如前,您的注意力会集中不起来,睡眠不好,等等。

在您的自我治疗中,最好把每个这样的症状看成一个一个单独的问题,逐个处理,逐个解决。如果您总有强烈的负罪感,那么就视您的负罪感为一个必须解