

[心理咨询非常手记]

# 按摩心灵

周绍辉 著



珠海出版社

[ 心理 咨询 非常 手记 ]

# 按摩心灵

ANMOXINLING

周绍辉 著

珠海出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

按摩心灵 / 周绍辉著. — 珠海: 珠海出版社, 2004.4

ISBN 7 - 80689 - 189 - 7

I. 按 ... II. 周 ... III. 心理卫生 - 普及读物  
IV. R395.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 012528 号

**按摩心灵**

——心理咨询非常手记

周绍辉 著

责任编辑: 罗立群

封面设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756 - 2639345 邮政编码: 519002

网 址: www.zhchs.com

E - mail: zhchs@zhchs.com

印 刷: 珠海经济特区壹朗印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 10.5 字数: 233 千字

版 次: 2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000 册

ISBN 7 - 80689 - 189 - 7 / R · 34

定 价: 20.00 元

**版权所有 翻印必究**

若印装质量有问题, 可随时向承印厂调换

## 我当心理医生的前前后后

我——一名内科大夫，为什么当上了心理医生？要知道，大学毕业时我对医学遗传学最感兴趣，毕业后在各种学习班上讲授过医学遗传学，还同海南遗传学会理事会的一些负责同志一道创办了一本全国发行的医学遗传学科普刊物——《遗传与健康》，获得国内不少遗传学界人士的好评。我还受邀出席过在西柏林举行的第七届国际人类遗传学会议。

当我有关心理咨询的论文陆续出现在《中国社会医学》、《医学与哲学》、《卫生政工研究》上时，当我的心理学科普文章分别发表在《羊城晚报》、《卫生与生活报》、《健康报》、《海南日报》、《周末画报》等报刊上，并多次在北京人民广播电台广播时，一些同事曾问我：你为什么要当心理医生？是不是有过失恋？是不是有过挫折？是不是……

我笑了：多有意思的启发！不错，我失过恋（失恋何止我一个?!），也有过挫折（谁没有过挫折?!）。有时也曾经几个晚上彻夜难眠，辗转反侧。直至现在，挫折还在伴随着我，我相信将来挫折必定追随着我度过一生。现在，我反倒喜欢起挫折来了。因为，没有挫折，哪来奋斗？我觉得，没有挫折的人生是苦恼的人生，失败的人生！

但是，促使我开设心理咨询门诊的原因不是我过去的失恋，也不是家常便饭式的挫折，而是来源于我对现代医学模式——生物心理社会医学模式的深刻认识。正是临床上数量繁多且各式各样的心理状态对人们健康的巨大影响，正是疾病谱从感染性（包括传染性）疾病为主到非感染性疾病为主的演变，使我看到人类心理状态的无比重要。我决心选择心理医生这个职业。

从医学角度纵观人类历史，其实就是四个字——延年益寿——这是人类梦寐以求的大事业。本人曾将人类这个大事业分为三个阶段。第一阶段，人类在百兽争强的年代，“延年益寿”的死对头是各种各样的野兽，那时，为了争当“百兽之王”，人类集中全力对付野兽。火的发现及使用，工具的发明及利用，使人类学会了劳动，创造了语言及文字，也同时创造了人类自己！人类站起来了，成了“地球之王”。威胁着人类生存繁殖的百兽统统“俯首称臣”了。人类的延年益寿在一定程度上得到了保障。

在第二阶段，各种微生物、寄生虫等越来越猖獗，成为人类生存的主要敌人。由鼠疫、天花、霍乱等微生物及寄生虫引起的瘟疫，夺去了几百万、几千万人的生命，“千村薜荔人遗矢，万户萧疏鬼唱歌”。人类不得不集中全力，在地球各个角落，用各种不同的方式方法，打击着瘟疫的蔓延。显微镜的发明，使人们看清了瘟疫的庐山真面目。抗生素的发现及应用，为人类战胜瘟疫提供了最有效的武器。

现代社会高速发展，科技水平迅速提高，各种信息日益增多，知识爆炸、信息爆炸带来了人类的进步，却也带来了知识及信息的污染。这时，人们再不像既往那样从容不迫、有条不紊，而是普遍感觉生活节奏快了，人际关系微妙了，烦恼也多了……在第三阶段中，严重威胁着人类生存的疾病甚少与微生物、寄生

虫有联系，在发达国家及地区，主要导致死亡的疾病和原因前三名为心脑血管疾病、癌症和意外伤亡。这三类疾病加上心理疾病被称为现代文明疾病，它们与人们的生活、工作及学习有着千丝万缕的联系，真是“斩不断，理还乱”。这些疾病的致病因素用显微镜找不到，它们也不是单一的，而是综合的、立体的。对此，人们需要的，不仅仅是一个强健的体魄，还需要一个健康的心理状态。

在这时候我当上心理医生不正是顺理成章的吗？

那么，怎样才能使自己有一个比较健康的心理状态呢？读了本书所汇集的几十篇小故事后，您一定会有所领悟。在此，我把它们归结为两条：一是要有一个比较正确的人生观。二是要有广泛的生活情趣和才能。这两条又是相互交融的。

第一条：要有一个比较正确的人生观。这似乎是空话套话，其实不然。就拿我自己来说吧。不少人看到我每天都是乐呵呵的，总认为我是“一帆风顺”、“平步青云”，没有什么烦恼似的。

其实我这一生够倒霉的了，我们这一代人倒霉的共性全国熟知：在身体发育时期碰上60年代初期的经济困难。那时我在中学饭堂吃饭，每顿饭九片（不是九块！）炒冬瓜片或一小撮炒青菜，血液中的胆固醇肯定达不到正常值，因为菜中仅混有两三片能被风吹掉的肉片。在求知欲旺盛时期碰上“造反”，继而“上山下乡”，接受“贫下中农再教育”。虽说70年代有些幸运儿当上了大学里的“工农兵学员”，可到了80年代初期，这批幸运儿却变成了各个大学的弃儿……落实到我个人身上的倒霉事儿也不少：三岁那年双脚被火严重烧伤，至今留有疤痕。1969年，我17岁的胞妹从县城中学返家，乘坐木船过南渡江时淹溺；1973年，我刚被推荐上广东医学院（原湛江医学院），还没当上“工农兵”，却因

在公开场合向个别领导提了意见，被斥为“狂妄自大”、“目无领导、目无群众”等，被定为“党内重点帮助对象”，个别人还以单位党的核心领导小组的名义，向市高考招生办公室打了撤销我大学生资格的报告。上大学时，谈了恋爱。毕业后，对象也吹了。直至现在，还有不少挫折困扰着我。如在1987年的职称评定中，我被莫名其妙地挤掉了，连个主治医师都评不上。使我哭笑不得的是，当我在为职称问题向有关部门申诉时，却有一位卫生学校的教师，因为评不上讲师，慕名找我咨询，请我“指点迷津”。当我告诉她我是一个自身难保的“过河泥菩萨”时，她接连说了三次“我绝不相信”……好了，够了，我的倒霉够多的了。

老子云：祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

虽然倒霉不少，挫折繁多，可我也够幸运的了。

1973年9月，就在我差一点被取消上大学资格的那年，我不仅上了大学，还当上了一班之长，一个多月后，又鬼使神差地成为医学院的学生会主席。这强烈的反差，自然令我兴奋。工作后，我在事业上可真谓春风得意。我撰写的20多篇论文，有些刊登在全国、省及地区的学术刊物上。其中，有近十篇，分别获得了各级的优秀论文奖。1985年，我被中华全国总工会表彰为全国读书积极分子；1986年9月，本人应邀前往联邦德国参加第七届国际人类遗传学大会，成为“海口市解放30多年以来第一个受到邀请出国参加国际会议的医务人员”；1987年，海南日报社、海南电台、海南电视台分别报道了我的有关事迹，广州《周末画报》聘请我为“心理医生札记”专栏特约撰稿人兼顾问，《健康报》评我为1987年积极作者；1988年，在有关领导及同志们的关怀下，我的主治医师职称通过了，我的《中等城市综合医院门诊咨询工作》荣获海口市科技进步四等奖……

幸运中出现倒霉，倒霉之后更加幸运，这种倒霉与幸运的交错，说明了什么？我多次反思。

值得自豪的是我有一股气。在倒霉时刻，是这股气支撑着我。在挫折面前，我摔倒过，但我不沉沦，虽然浑身沾满了泥浆，甚至有时“血迹斑斑”，这股气仍然支撑着我爬起来，挣扎着向前走去，走去……

在挫折面前，我逐步学会了：绝不屈服，永远乐观，始终行动。我认为，既然活着，就应该有活下去的勇气——“正气内存，邪不可干”。

我特别欣赏贝弗里奇《科学研究的艺术》这本书。在该书中他写道：“有些心理学家认为：人们最出色的工作往往在处于逆境的情况下做出。思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。很多杰出的伟人都曾遭受心理上的打击以及形形色色的困难，若非如此，也许他们是不会付出超群出众所必需的那种劳动的。”他还指出：“‘忍受痛苦’而不气馁，是青年科学家必修的严峻的一课。”

第二条：要有广泛的生活情趣和才能。要使自己有一个健康正常的心理状态，还必须像陆游在一首诗中告诫子孙的一样“汝果欲学诗，功夫在诗外”。我们不能仅仅拘泥在心理学及医学心理学的学习之中，现代科学的发展离不开引进其他学科，既然如此，我们就应该兴趣广泛，博学多才。

兴趣广泛会使人感到充实，善于合群会使人信心倍增。兴趣与合群相辅相成。兴趣广的人自然更易合群，处处充满活力；合群的人显然会兴趣十足，心理上不会孤僻，行为也不会怪异。

此外，不少“心病”来源于把“我”看得太重。做人应当“无我”，即将自己融于群体之中。从这点上讲，无我者生。

顺其自然，强扭的瓜儿不甜。要学会水的“性格”。日本一



位军事家认为：不仅自己运动，还推动其他物体一起运动的是水；经常地不停止地寻求自己的路的是水；遇到障碍则气势更大的是水；不仅洗净自己，还洗涮其他污浊，并且有包容清浊“肚量”的是水。

正确对待反复。普通的感冒病一个人一年都可以患上十次八次，心理疾病的反复自然会更多，怎么办？平心静气，正确对待。

对受到压制的人来说，建议他们具备“多角气球”的本领。

还请记住：任何一种心理障碍，势必有两军对垒，自古华山一条路，两军相逢勇者胜！

如果能做到以上这些，你就是一个心理健康的人！

\*本文系《骚动的心灵》一书的后记，有删改。

# Contents

自序：我当心理医生的前前后后 ..... (1)

## 神经症及疾病咨询纪实

抑郁症 ..... (5)

抑郁症目前称为情感障碍或心理障碍，是以情感或心境改变为主要特征的疾病。表现为情绪低落、思维迟缓或意志消沉。

千万要记住的是：热爱生活，热爱自己，接纳自己，你就会从生活中焕发出无穷无尽的激情，意气风发地扬起生命的凤帆，驰骋在人生的海洋里。

如何对付“可畏的人言” ..... (7)

在忍耐中一切都会过去 ..... (11)

神经衰弱的治疗体会 ..... (13)

请不要拿抑郁症患者开心 ..... (16)

今天是个好日子 ..... (18)

与抑郁症拼搏的女学生 ..... (21)

焦虑症（包括恐怖症等） ..... (25)

焦虑、紧张、魂不守舍……

预防与治疗就是两动：运动与活动。

“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村。”

飞机票已经买好…… ..... (27)

登台演出之前的咨询 .....	(29)
为篮球中锋治疗动物恐怖症 .....	(31)
“不必花去那笔冤枉钱” .....	(34)
达观医焦虑 .....	(36)
社交恐怖症治疗一例 .....	(38)
跨越狼狽	
——寄语社交恐惧症患者 .....	(42)
<b>强迫症</b> .....	(45)
强迫症患者始终担心一些生活中反复的思维及行为，生活在永远拿不定主意的选择当中。	
过好今天 .....	(47)
“我现在可以去跳舞了” .....	(49)
我摔破了茶杯，他却痊愈了 .....	(52)
为某大学生治疗强迫思虑症 .....	(56)
<b>疑病症</b> .....	(63)
疑病症现在称为躯体形式障碍。其特点是：不相信医生、不相信诊断，就是认为自己患上了某种疾病。“不到黄河心不死”，而且“到了黄河心还不死”。	
怪病不怪 .....	(65)
直觉有时是错觉 .....	(67)
掘墓取尸引起的臆想症 .....	(70)
<b>精神分裂症</b> .....	(73)
精神分裂症的临床表现是思维联想情感以及意志行为障碍，表现为思维离奇荒诞错乱，情感淡漠倒错，行为退缩、被动、懒散、违拗、孤僻，出现幻觉、幻听、幻视、妄想等等。最大的特点是有了上述症状他们也不承认自己有病。	
我借巫婆治好了他的精神分裂症 .....	(75)

“第三者”引起的心因性精神病 .....	(78)
半疯对全疯 假疯对真疯	
——治疗精神分裂症的一个体会 .....	(81)
别为罪犯或精神病患者开脱 .....	(83)
<b>危机干预</b> .....	(87)
危机可能带来厄运，但危机又是生命的转折点。	
干预是必要的。不干预，危机危及生命；干预，危机出现转机。	
干预需要冷静，干预需要智慧，干预需要勇气。	
“基度山伯爵计划”被中止 .....	(89)
学会“挨打”	
——如何对付挫折 .....	(91)
<b>紧急救援</b>	
——请不要自己对自己犯罪 .....	(95)
自杀咨询中的淡化原则 .....	(99)
<b>有器质性疾病</b> .....	(103)
心理可以引起疾病，疾病同样影响心理。世上的事情往往是相辅相成的。	
溃疡病人需要心理调节 .....	(105)
应该为这个诊断高兴 .....	(108)
结果截然相反的两个患者	
——当你的老父母患病时 .....	(111)
如何探望病人 .....	(114)
小孩住院时，你想过这些问题吗 .....	(116)
<b>心理作用及其他</b> .....	(119)
心态决定一切。	
不同的心态决定不同的结果。	
“色盲”痊愈的秘密 .....	(121)

安慰剂使他酣然入睡 .....	(123)
我开的药为什么病人吃了就“灵” .....	(125)
更年期综合症的预防要从姑娘开始 .....	(127)
从病友恳谈会看心理疾病的特点 .....	(130)
交友的“门道”	
——如何与别人相处 .....	(133)

## 生活、学习、工作咨询纪实

人与世 .....	(145)
——做你害怕做的，害怕就会消失。	
当你“跨越狼狽”之后，你就会深刻理解俄罗斯大诗人普希金的感叹：	
“上帝本没给人幸福，	
习惯	
——就是他赏赐的礼物。”	
“人善人欺天不欺 人恶人怕天不怕” .....	(147)
“周绍辉，百分之百正确” .....	(150)
考试不及格有什么关系 .....	(154)
如何对待成绩下降 .....	(158)
独生子女的苦闷 .....	(161)
心理医生吃闭门羹 .....	(164)
来自香港的感谢信 .....	(167)
“广寒宫”里的苦恼 .....	(170)
失去丈夫之后 .....	(173)
为晚期癌症患者的亲属咨询 .....	(176)
退休之后 .....	(179)
挫折，恰恰使你再创辉煌 .....	(181)

“千金买房，万金买邻” ——为母亲咨询 .....	(183)
百无聊赖也是一种病 .....	(186)
为偷东西的大学生咨询 .....	(188)
你的咨询为什么常常自相矛盾 .....	(191)
剖析算命先生 .....	(195)
心理医生受骗 .....	(198)
<b>志与趣</b> .....	(201)
没有坚强的意志，没法活下去； 没有广泛的兴趣，活着没意思。	
我为你的苦恼祝贺 .....	(203)
关于“正常人”的对话 .....	(205)
关于“健康人”的咨询 .....	(208)
我不打算说服你 .....	(211)
理想在挫折中闪烁 .....	(213)
你为什么这么乐观 .....	(216)
有人压你怎么办 .....	(221)
哀莫大于心死 .....	(223)
记忆力强弱之谜 .....	(225)
哪一种性格最好 .....	(230)
为一位被强奸少女的书信咨询 .....	(235)
<b>爱与性</b> .....	(247)
爱情是人类永恒的主题，性也同样是人类永恒的主题。 爱情使人年轻，使人充满活力，也同时充满魅力。 性伴随着人的一生，是健康的晴雨表，性的要求得到满足的 人，爱意更浓。	
“唏嘘花”与“鲁蛮汉”的网恋 .....	(249)

涉入爱河的少女 .....	(252)
坠入爱河的少男 .....	(254)
如何对待“挖墙脚” .....	(257)
靠“征婚启事”能成功吗 .....	(260)
自重吧！姑娘 .....	(263)
“阿米尔，冲！” .....	(266)
从“闪电式婚姻”到“胡子工程” .....	(269)
我支持你们离婚 .....	(272)
离婚之后 .....	(276)
木子美现象咨询 .....	(278)
关于性咨询的随想 .....	(282)
婚前性的自我调节 .....	(285)
手淫不是丑病 .....	(288)
手淫与犯罪 .....	(290)
“阳痿”之谜 .....	(293)
不必为“阴茎过小”担心 .....	(295)
未婚先孕之后 .....	(299)
早泄风波 .....	(302)
“撞红”之后 .....	(304)
家庭纠纷与性生活 .....	(306)
怀孕要讲究最佳效益 .....	(309)
我为同性恋咨询 .....	(312)
面对着欲火熊熊的丈夫我该怎么办 .....	(316)
<b>后记：人格就是力量 .....</b>	<b>(319)</b>

按摩心灵





