

你正常吗

现代都市心灵慰藉书

张仲勇 编著

我们本身要创造内在的祥和负责，
没有人能为我们达成这个目的。



NI ZHENGCHANG MA:
XIANDAI DUSHI XINLING WEIJI SHU

心思烦乱？怒火中烧？
疯狂妄想？辗转难眠？没自信？
总脸红？压力大……

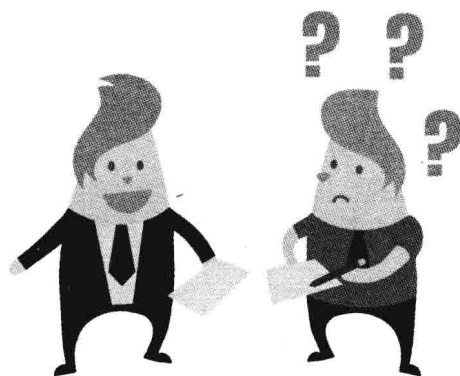
请与心灵对话，在每一次“心”呼吸中全面提升你的幸福力！找到正常的自己。

中国华侨出版社

你正常吗

现代都市心灵慰藉书

张仲勇◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

你正常吗：现代都市心灵慰藉书/张仲勇编著. —北京：中国华侨出版社，
2015.4

ISBN 978-7-5113-5379-5

I. ①你… II. ①张… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071980号

●你正常吗：现代都市心灵慰藉书

编 著/张仲勇

责任编辑/文 箏

封面设计/纸衣裳书装：孙希前

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张18 字数223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5379-5

定 价/32.80元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail：oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

现代社会与以往的任何时期都大有不同，所以现代人有现代人的心理，有现代人看待事物的独特视角。然而，现代人的一些心理却并不是正常的，这些病态心理无论对个人还是社会而言都是无益的。

一项医学调查显示，现代都市人，每100个人中有接近20%~30%的人有轻微的心理疾病，可以肯定，现代都市压力已经开始妨碍人们的心理健康。

在传统观念中，健康就是身体无病，这并不适用于现代人。现代人的健康观是整体健康。世界卫生组织提出：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”事实上，心理健康与生理健康也是相互联系、相互作用的，心理健康每时每刻都会影响人的生理健康。

那么，“心理健康”应该怎样定义？

心理健康是指生活在一定社会环境中的个体，在高级神经功能和智力正常的情况下，情绪积极稳定、行为适度，具有协调关系和适应环境的能力，以及在本身及环境条件许可的范围内所能达到的心理良好功能状态。简单来说，心理健康的人能够愉悦地接纳自己，能够与周围环境和谐相处；心理健康的人并非是没有痛苦的人，而是能很快摆脱痛苦情绪、积极寻求解决办法的人。

“心理健康”具体包括以下五个方面：

1. 认知功能正常，具有正常的感觉、知觉、思维、记忆等能力，能客观地认知现实世界，判断现实。
2. 正确的自我认知。能对自己作出客观的分析，对自己的体验、

感情、能力和欲求等作出正确的判断和认知。具有自我成长、发展和自我实现的能力。

3. 统一、稳定的人格。能有效地处理内心的各种能量，使之不产生矛盾和对立，保持均衡心态。对于人生有统一的认知态度，当产生心理压力时，有较高的抗压力及坚韧的忍耐力。

4. 良好的情绪及行为控制力。对于环境的压力和刺激，采取积极的防御模式，能有效调节情绪及控制行为。

5. 良好的社会适应能力。具有积极的社会交往态度，保持良好的人际关系，并有效率地处理、解决问题。

不妨对照一下，你的心理健康吗、正常吗？请不要遮掩什么，事实表明，随着社会的快速发展和竞争的日益加剧，一些与时代发展有关的心理病症也在不断增多，都市人群开始步入心理病症泛滥的时代，现代人群的心理健康问题已成为亟须解决的问题！

基于此，我们编写了这本集专业性、知识性、可读性于一体的综合类心灵辅导图书，本书以小说一样的笔触陈述案例，将枯燥无味的案例展现成情节多姿的故事，使读者在津津有味的阅读过程中，便可对自己的心理状态形成一个初步的、客观的认知，并对其进行评估与调节。让都市人去正视自己的心理问题，对自己的非正常心理状态进行及时矫正，这是我们的愿望。

当然，本书并非医疗书籍，它的作用更多是体现在心灵健康的辅导与调节方面，所以在意识到自己的心灵出现病恙以后，如果不能自我修复，还是建议大家及时寻求专业医疗机构的诊治。

目录

CONTENTS

上卷 悬丝号脉：透析困扰现代人的 五大心理问题

一、潜意识中的“老鼠” / 03

1. 强迫症之谜 / 04
2. 个案报告 / 11
3. 综合诊疗 / 20

二、疯狂的妄想 / 27

1. 偏执症之谜 / 28
2. 个案报告 / 34
3. 综合诊疗 / 47

三、我的心太乱 / 53

1. 焦虑症之谜 / 54
2. 个案报告 / 59
3. 综合诊疗 / 69

四、怒发冲冠为哪般 / 77

1. 暴躁症之谜 / 78

2. 个案报告 / 83

3. 综合诊疗 / 91

五、含忧草 / 97

1. 抑郁症之谜 / 98

2. 个案报告 / 101

3. 综合诊疗 / 110

下卷 对症下药：现代人非正常心理行为的 纠正调节

一、人性的缺憾 / 121

谁动了我的红酒 / 122

你是不是 NO.1 ? / 126

别人看你挺好，你把自己当草 / 131

自卑的格格 / 134

有一匹马，就会有一匹马的痛苦 / 139

是什么始终不能让人满意 / 143

一次聚会毁掉的幸福 / 148

那是一个绿眼的妖魔 / 152

二、轻飘飘的生活轻飘飘的我 / 155

你帮帮我吧，我倒乐得悠闲 / 156

橡皮人生 / 160

我活着是为了什么 / 163

不当“好人”没关系 / 166

主见都去哪了 / 169

人世间最孤独的人 / 172

心锁 / 175

控制我的另一个我 / 179

哪一个才是真正的我 / 184

三、是什么，让梦想遥不可及 / 187

慢半拍 / 188

怨声载道 / 191

黑裙子还是红裙子 / 194

无法进行的社交 / 197

怯场真要命 / 200

最没眼光的合伙人 / 202

心比天高，命比纸薄 / 204

心急吃不了热豆腐 / 208

四、你的爱情错在哪里 / 211

疑心生暗鬼 / 212

当手机变成手雷 / 215

爱情路上丢了“我” / 218

女人，要依恋不要依赖 / 220

说一不二的一家之主 / 223

家暴面前你沉默了吗 / 225

不同的选择，不同的人生 / 229

五、这个世界让我害怕 / 233

幽闭症，我的梦魇 / 234

商场惊心 / 236

飘来飘去的眼睛 / 239

你让我脸红 / 243

黑暗魔咒 / 245

美女如蛇 / 248

六、心灵瑜伽：在冥想中松弛下来 / 251

没什么值得痛苦 / 252

幸福，就在身边 / 255

把药裹进糖里 / 259

财富、幸福、痛苦 / 262

想开了，一切都很简单 / 265

适合自己便是最好 / 269

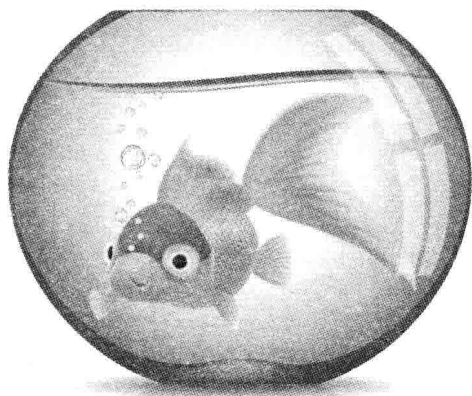
快乐的钥匙自己保管 / 272

静心、淡泊、超脱 / 275

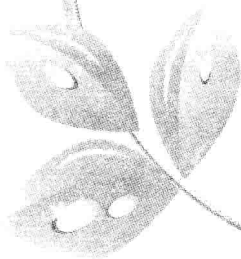


悬丝号脉：

透析困扰现代人的五大心理问题



一、潜意识中的“老鼠”



1.强迫症之谜

➡ 不能自己的苦恼

现代人遇到了一个困扰自己的大问题——他们每隔一小会儿，就“忍不住”要看一下手机，生怕漏掉了电话或短信；出门以后又总是想门有没有锁好，煤气有没有关，即便已经走出了小区，还是“忍不住”要折回家检查一下；虽然已经困得没有精神了，而且第二天还有重要的工作任务，但却不肯按时上床睡觉，电视剧看完一集总是“忍不住”再看一集……虽然自己心里也清楚，这些行为和担忧都是没有意义的，但就是不能自己，搞得自己苦不堪言，几近抓狂。

别把这种情况当作小事，这就是强迫症，它已经成为困扰现代人的一个重大心理问题，不容小觑！

所谓强迫症，顾名思义就是以强迫症状（主要包括强迫观念和强迫行为）为主要表现的心理障碍。强迫症的危害较大，因为有不能自己的思想纠缠，或刻板的礼仪或无意义的行为重

复，严重影响当事人注意力集中，严重影响当事人的学习和工作，严重时，甚至会导致当事人丧失学习、工作能力，造成精神残疾。与此同时，强迫症会诱发很多共病。流行病学调查发现，30%的强迫症病人并发患有抑郁症，40%的病人睡眠受到干扰，30%的患有特定恐惧症，20%患有社交恐惧症，15%的患有惊恐障碍。

强迫症也不是个别现象。据临床资料统计：强迫症的终生患病率约为2.5%，我国约有4000万需要医治的强迫症患者，而有强迫症状的人更是不计其数。有研究表明，80%的心理疾病都起源于强迫思维。换言之，有效解决强迫症，80%的心理疾病都会迎刃而解。

那么就让我们一起走近强迫症，去了解这只“潜意识中的老鼠”吧。

强迫症的基本症状就是强迫观念和强迫动作。它可能仅仅表现为强迫观念或强迫动作，也可能是既有强迫观念又有强迫动作。

1. 强迫观念

即反复而持久的观念、思想、印象或冲动念头。想要摆脱，却因为难以摆脱而越发紧张、苦恼，于是心烦意乱、焦虑不安，甚至会出现一些躯体症状。强迫观念可表现为以下几种形式：

(1) 强迫自己去联想

当事人以某事为源点，反复联想到一系列不幸事件的发

生，虽然心知自己是杞人忧天，但却不能自己，并因此引发紧张情绪和恐惧感。

（2）强迫自己去回忆

不过是一些无关紧要的小事，当事人却在头脑中反复回忆，虽然心知这种行为毫无意义，但却不能自己，搞得自己很是苦恼。

（3）强迫疑虑

已经做出了某些行为，随之而来的却是不必要的疑虑，要反复核实才会心安。如出门后疑虑门窗是否确实关好，一定要折返回去检查，否则就会焦虑不安。

（4）强迫性穷思竭虑

对自然现象或生活中的寻常事反复思考，如“是先有鸡还是先有蛋”、“房子为什么坐北朝南”，明知毫无意义，却无法克制。

2. 强迫自己重复一些动作

又称强迫行为。即重复出现一些自知不必要的动作，心知肚明又不能摆脱。常见的有：

（1）强迫洗涤

譬如强迫洗手、洗衣，等等。25岁的小茹是位医院挂号员，她认为接触一些病人的门诊卡可能会被传染疾病，如果她的手再接触到家里的物件，则可能会间接传染给家人。于是每天下班回家时，她总是喊家人来开门，自己则高举双手进入洗手间，然后反复洗手，洗内外衣，直至深夜才肯吃点东西，上

床睡觉。

（2）强迫检查

因“强迫疑虑”而引发的行为，是当事人为减轻心中怀疑而采取的无意义措施，比如，出门时反复检查门窗，快递时反复检查地址，看是否写错了字，等等。

（3）强迫计数

见到特定某些物体（如树木、电线杆、台阶、牌照等）时，就不能自己地计数，如果不这样，就会感到焦虑不安。

（4）强迫性仪式动作

总是做一些具有象征性福祸凶吉的固定动作，希望借此来减轻或防止强迫观念所引起的焦虑不安，如以双手合十、手拍胸脯等，以示可逢凶化吉等。

前文已经说过，当事人本身非常清楚，这些强迫性的观念和动作根本毫无意义可言，所以他们主观上力图 and 强迫思维、动作进行对抗，结果往往不尽如人意。那么，这种状况究竟是怎样形成的呢？我们一起去看看专业人士给出的病因剖析。

➤ 病因剖析

强迫症如此恶劣地影响着人们的生活，那究竟是什么原因导致其形成的呢？精神分析学家给出了答案：强迫症的形成原因主要包括遗传、心理社会因素、性格特征、生理改变等几个

方面。

1. 遗传因素

医学上关于强迫症遗传关系的研究并不多，但在临床治疗强迫症的过程中人们发现，约有 $2/3$ 的患者在病发之前就存有强迫性人格。之后，精神分析学家对他们的家庭关系进行了跟踪调查，又发现，这些人的父母中有约 $5\% \sim 7\%$ 的人同样患有强迫症，较普通人群高出很多。另外，由于人格特征主要受遗传的影响，而人格特征又在强迫症的发病中起一定作用，故也表明强迫症与遗传具有一定的关系。

2. 心理社会因素

精神分析学家指出，青春期时，青少年生理发育迅速，在与竞争激烈的社会交往中出现的不适应现象可能会诱发强迫症状的产生；成年人因工作紧张、家庭不睦、夫妻生活不尽如人意等因素产生的不安情绪若得不到及时调节，久而久之亦可诱发强迫症的出现；突发性事故、亲人死亡以及一些重大打击，亦会使处于焦虑、恐惧、紧张中的人们出现强迫症状，症状的表现形式与精神创伤有直接联系，症状的内容与当事人所面临的心理社会因素的内容有一定的关联。

3. 性格特征因素

许多医学报告指出，约有 $1/3 \sim 1/2$ 的人其病前个性即属于强迫型，故表明人的个性特征与强迫症的产生具有一定关系。

强迫型人格主要可分为两种类型：