

关注心理亚健康

—危机行为实例剖析

上海市精神卫生中心 徐声汉 编著
上海市心理咨询中心

- ◎ 宣传心理卫生知识
- ◎ 关注老年心理保健
- ◎ 漫谈学子心理成长
- ◎ 推荐益智健心之术
- ◎ 恶性事件心理剖析
- ◎ 扫视社会心理问题
- ◎ 性心理咨询和治疗
- ◎ 展望精神卫生前景

R395.6
X792

心理保健自助图书

关注心理亚健康

—危机行为实例剖析

上海市精神卫生中心

上海市心理咨询中心

徐声汉 编著

R395.6

X792



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关注心理亚健康——危机行为实例剖析/徐声汉编著. —上海:第二军医大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-81060-494-5

I. 关... II. 徐... III. 心理保健... IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059712 号

内 容 简 介

这是一本心理保健自助图书。作者以丰富的精神卫生临床经验,以细腻、生动的笔触,介绍了一个个精神健康边缘人物可歌可泣的真实故事。全书以危机行为的实例剖析为主线,其内容涉及妇女、老人、学子及众多人群的心理问题,作者结合临床多年的专业知识,予以深入地分析、指导。

本书对心理亚健康状态者、心身疾病患者及家属颇有助益,也适合从事精神卫生专业医务人员阅读。

关注心理亚健康——

危机行为实例剖析

编 著 徐声汉

责任编辑 钱静庄

插 图 钱铭源

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 818 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7.375 字数:191 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-494-5/R·406

定价:15.00 元

前 言

正常人的心理并非始终纯洁无瑕,有时也会出现变异偏差。心理偏差在未形成心理疾病或精神障碍的人群中是十分常见的情况。其防范失当不仅有损个体健康,还会造成社会危害;有些带社会性的偏差变异,如迷信、追风、随大流,其影响面更大。心理偏差的防范与化解,不仅有利于个体健康,也是健全国民素质的必要条件。然而这方面至今还很少受到全社会的关注。最近发现上海建设“健康城市”八项标准就缺少了心理健康的要求。但是,心理健康应是精神文明和健康城市要求应该纳入的内容。

在我国,心理卫生启蒙运动发轫于20世纪40年代,历经半个多世纪,心理卫生知识的普及水平与海外发达国家还相差甚远。在各种医学科普期刊中,心理问题的文章虽有所反映,但都属星星点点,专论的书籍更是少得可怜。近些年,随着笔者从医疗、教学的业务中淡出,多了些自由支配的时间,手痒痒地随便写点科普小文。倒也就越写越顺,举凡各种科普期刊约稿,几乎来者不拒,越写越多;刊出的文章,长短不一,加起来已达数百篇了。但读者要真有问题求助,寻找起来,犹如大海捞针,难以找到。最近,在钱静庄副编审的鼓励下,将之筛选、梳理、编辑成册。

本书作者列举在工作中亲临的具体事件及典型案例,运用心理学理论知识进行剖析,通过精辟分析,以期提高读者对危机行为认识,引为鉴戒,防患于未然;对典型例子的心理矫治,详加阐述,以便举一反三、汲取教益,提高群众对心理障碍的防范能力,推动心理卫生知识的普及,书的内容涉及日常生活中出现的儿童和青少年成长心理、婚恋心理、家庭关系、工作中人际关系交往、社会心态及其引发的问

题等诸方面。虽然许多人经常受到心理问题的困扰,甚至出现心理偏差、障碍,但是他们却甘受长期煎熬。其中与有些人感到求助无门有关。更值得注意的是,一些人已存在心理偏差、潜在着危机行为,而本人并不意识,周围人也毫无察觉,以致出现像大学生马加爵那样的连续杀人恶性事件,惹下祸端,引起社会的震惊。本书列有较多实例,详加阐述分析,以作警示。

按照中国传统医学理论,人是一个身心结合,形神相依的整体。人的健康应该包括生理健康和心理健康两个方面。心理健康应该是:智力正常、情绪平稳、适应良好、人际关系融洽、有幸福感、有安全感、有工作责任心、能充分发挥自己的能力,过着有效率的社会生活。心理亚健康正是脱离了心理健康的要求,但它还不是某种心理疾病。当然,人的心理不仅受自身生理、解剖、内在环境变化的制约,也受到社会环境、文化因素的极大影响,这些书中都有所论及。一旦发生“心灵之变”,它将是您求助的指南。

相信这类“心理保健自助图书”的推出,将打破心理卫生知识普及工作的沉闷状态而收到抛砖引玉之功效,希望得到社会各界人士的关注。

医学心理学、精神病学教授 徐声汉

2005年5月

目 录

一、心理漫笔 /1

人心之常与变 /2

怎样及早察觉心理异常 /4

贾宝玉人格的医学评鉴 /6

心与身——应激性生理障碍(一) /11

心与身——应激性心理障碍(二) /14

心理因素的致病作用 /16

生病会引起哪些心理反应 /19

二、梦与健康 /23

梦的释疑 /24

离奇古怪的“梦游症” /27

黄粱梦者的心理透析 /30

梦中做爱 /33

贾宝玉性梦探解 /35

三、父母必读 /39

切莫忽视对孩子的情绪培育 /40

家长能理解子女的情绪吗 /43

“望子成龙”酿悲剧 /45

- 对付考试紧张症的策略 /48
- 玩“机”上瘾,危及身心 /50
- 偏好,偏恶;畏学,逃学! /52
- 都市时髦病:精神性厌食症 /54
- 儿童性早熟,过失在父母 /56
- 儿童分离性焦虑 /58
- 美国青少年心理卫生问题的现状 /61

四、夕阳晚晴 /67

- 老年人的生活满意感 /68
- 退休前应做心理准备 /70
- 退休后的心理调适 /72
- 老年人的疑病与恐病心理 /73
- 劝君莫奏前朝曲 /75
- 重建心理,提高老年人生活质量 /77
- 老年人的睡眠问题 /79
- 防老抗衰话药补 /81
- 美国的老人问题 /83

五、专家谈“性” /89

- 性之常与变 /90
- 什么是性障碍 /91
- 不懂性心理,易致性偏差 /94
- 儿童、青少年期的性问题 /96
- 新婚久别,怎解相思 /98
- 男性慎用哪些药 /102
- 新婚受惊得阳痿 /104
- 来自新婚之夜的恐惧 /106
- 莫道老年无性欲 /107

如何寻求性咨询和治疗 /109

六、心理门诊 /113

从众心理与轰动效应 /114

“好胜逞能”心态利弊析 /116

压力过度会使人笨拙 /118

“股民”当防哪些心理问题 /120

彩票“热”给人们带来的心理问题 /121

拼命三郎需防“枯竭综合征” /123

克林顿绯闻与“成功者综合征” /125

电脑迷警惕走火入魔 /127

痴痴迷迷的网上情恋 /129

打工妹情系何方 /132

当妻子下岗以后 /135

话说更年期综合征 /137

少女心中的魔影 /139

美国社会文化与精神卫生状况 /143

足球“恐韩症”，恐怖耶？焦虑耶？ /148

“怪病”不怪 /151

“杞人忧天”与无病自扰 /153

一个自疑艾滋病患者的求诊经历 /155

七、心变魔祸 /159

一桩少女拐骗男童案的背后 /160

警惕儿童惨遭性虐待 /164

透视“少妇杀子”的惨剧 /167

里根遇刺与精神病患者杀人 /169

她从大学生到班房的心路追踪 /172

从马加爵杀人案中引发的思考 /175

一个从婚外恋走向绝境的女人 /183

迷恋宠物者戒 /186

八、健心有术 /191

心药治心病 /192

药物的心理效应 /193

漫话心理治疗 /195

中医心理治疗的种类及实践 /198

如何走出自卑心理的阴影 /203

面对挫折的应对之策 /206

脑保健和益智锻炼 /210

怎样合理使用催眠药 /211

神经官能症首先需“心疗” /213

“神经衰弱”能治疗吗 /214

抑郁症的正确求治途径 /216

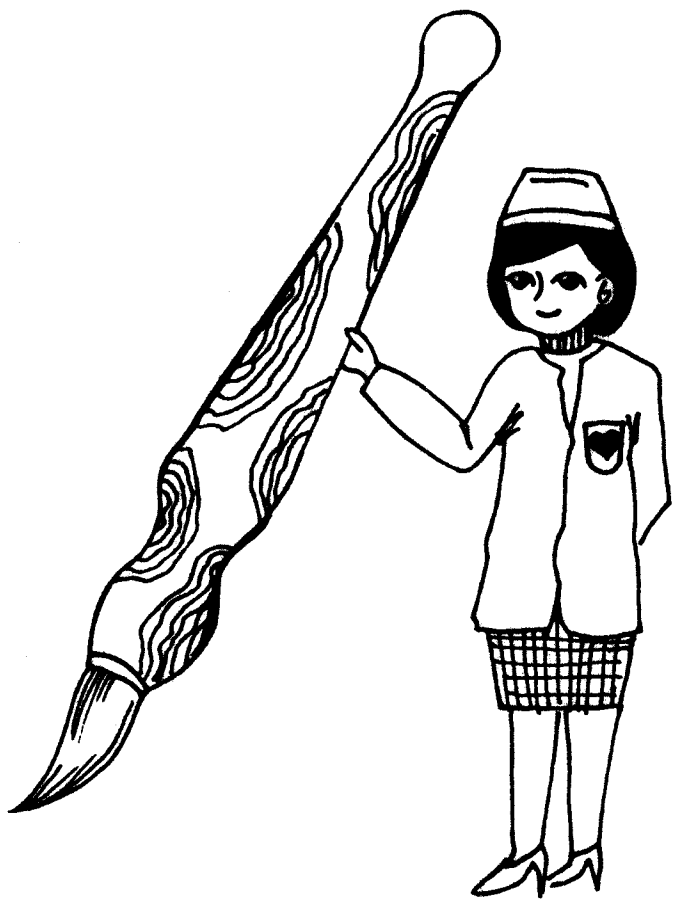
精神分裂症的预后 /217

精神病患者也能获得诺贝尔奖 /221

讳疾忌医为哪般 /225

附 焦虑自评量表(SAS) /227

一、心理漫笔





人心之常与变

人的心理活动属客观存在。人之心理现象极其复杂、变异多端。对心理现象的见解,伴随人对自身的认识而发生、发展并成型。

心理活动最终以行为作表达,故心理学和行为科学都研究人类行为,并做出正常和异常的区分。这种区分因心理活动的复杂性而有所困难。目前只是按经验(本人及观察者的经验),与社会常规模式和适应能力相比较;依据一般心理特征者的常态分配,居中间者的大多数为正常,两端者为异常,以偏离平均值为标准。这样异常心理活动和正常心理活动之间的差别常是相对的,有时就极难规定一个正常与异常的分界线。正常与健康的心理,有些变态与不太健康的心理及完全异常的病态心理(即精神病性“病理心理”),从现象上看,是一种程度不等,像似逐步移行加重的表现。

普通心理学研究人的心理活动过程和个体心理特征。变态心理学研究人们心理活动的变异,也称病理心理。能“通其常”,则“知其变”。在许多情况下,正常与变态仍有着实质的差异。

正常人的行为通常都有一定的动机(包括欲望、要求及目的)。在行为之时,行为者也能预见其后果,并尽力保护自己、家庭与集体的根本利益。有时某些人的行为可能也会令人感到荒唐或难以理解,颇不合理,出乎意外,而且可能损害其自身、亲人、家庭的利益,但在事后或经过教育觉悟后知道做错了而感到后悔莫及,这些都属于正常行为。

若把生理和心理两方面条件联系起来考虑,健康的心理应当是:
①具有正常发育的智力。②健全的人格发展。③没有心理异常表现。④丰富而稳定的情绪状态和情感生活。⑤充沛的生命活力。



正常人的心理也并非始终纯洁无瑕、完全健康,有时也会出现变异、偏差。例如有的人喜欢沉溺于幻想,常出现想入非非的“白日梦”,如通过性幻想来达到内心的满足(“意淫”);因“逆反心理”而有意与人“对着干”;将错误的想法、错误的意愿推之于人的“投射心理”;单恋对方的单相思,虽然是“剃头挑子一头热”,但由于情感的驱使,仍向对方进行苦苦追求,不惜无效劳动;自恋心理、合理化与理想化等心理机制以及过分嫉妒、猜疑的心理,与现实有距离的、不合乎理智的心理,严格地讲都是不健康的,但这些在正常人中却是很常见的。犯罪心理最后导致的结果,必将损害行为人的未来根本利益,它是一种非明智的心理。迷信心理也是愚昧的、非现实性的,但从社会角度讲,迷信与犯罪又都是正常人的行为。有的人性格多疑,尽管喜欢猜疑,但多没有“出格”,行为还有节制,一般只是“疑心病”重;还有些人按先入之见进行推理,会造成与事实不符的结论,这种感情用事的推理偏差,称为“优势观念”或“超价观念”,如古代成语中“疑人窃斧”错疑邻居偷斧,判断错误,后在事实面前完全纠正。这些都可以说是不太偏离正常的心理变异,或称心理偏差。最广义的心理包括上述见于正常人的心理状态。此外,药物作用、催眠状态、梦境体验、非常意识状态等特殊条件下的心理变异,虽是见于正常人而却被归入广义的变态心理范畴。

狭义的变态心理即心理障碍,是许多不同种类的心理、情绪和行为反常的统称。与其类似的名称还有:心理异常、精神反常、情绪障碍、变态心理、行为偏异等。

据世界卫生组织的估计,在同一时间里,几乎20%~30%的人可有不同程度的行为异常表现,心理障碍是以行为作标准。美国曾公布其心理障碍者在全国人口中占11%,其中依次为:智力落后、酒精中毒、儿童与青少年心理障碍、神经官能症、心身疾病、反社会性及性反常、精神病、药物依赖等,大致可反映其所谓心理障碍所包涵的内容。

心理障碍,也称精神障碍,主要是精神病学研究的对象。一些临



床心理工作者也将此作为病态心理来加以研究。根据国际上有关疾病分类,精神障碍包括:

- 1) 以精神活动紊乱为表现的“重型精神病”。
- 2) 以神经功能失调为表现各类神经症及躯体障碍。
- 3) 严重的心理应激反应及适应障碍。
- 4) 心理生理障碍、心身疾病。
- 5) 大脑及躯体疾患时的精神障碍。
- 6) 使用精神活性物质(酒、药物、毒品)所致精神及行为障碍。
- 7) 成人的人格与行为(如性变态)障碍。
- 8) 心理发育障碍。
- 9) 精神发育迟滞。
- 10) 童年与少年期的行为与情绪障碍。

经过归纳的上述方面,包括了几乎所有的精神障碍类别。心理活动一旦明显“出格”或“离谱”,那就会成为异常心理,会损害人的各种能力。重型精神病患者以及严重的意识与智能障碍者还会对社会带来种种危害。有精神障碍表现者,不论轻重皆需求助医疗,若情况不明,可先至心理门诊作心理咨询取得指导。



怎样及早察觉心理异常

医学上有精神病学,心理学中有变态心理部分,两者都是研究心理病态的。

心理活动是否处于常态范围,一般从以下三方面作判断:

- 1) 在日常生活中,他的所作所为是否符合其所在生活环境对他的要求,其言语及行为能否为人理解,有无离奇出格的表现,有无歪曲或违背客观且难以纠正的情况,其心理活动与外界环境能否保持



协调统一。

2) 他的认知、记忆、思维和智力活动是否在正常范围内,情绪是否稳定,情感反应是否适度,各个心理过程是否协调一致,自己能否清楚地控制和调节自身的心理活动,并作出相应的、有目的行为反应。

3) 他现在的人格特征与过去比较,是否有很大的异常变化,或让人感觉其性格明显改变了。

病态是与常态相对立而存在的。故对以上几方面应从对比中来观察发现问题。具体是与同一亚文化圈、他周围相近的人作比较;与他过去的心理行为作比较,若有显著变化则要考虑可能是心理异常,需作进一步查究。

怎样及早发现心理障碍,可通过考察以下方面的能力而进一步作出判断:

1) 对社会环境(包括生活环境、学习环境和工作环境)的适应能力。

2) 人际关系及社会交往能力。

3) 对精神刺激的耐受性和心理调适能力。

4) 心理自立能力,包括处事果断、信心和毅力等。

5) 心理自控能力和心理协调能力。

若发现生活规律倒错、学习成绩下降、工作散漫、人际矛盾、社交中断、易伤感落泪、易暴怒激动、情感失调、缺乏自立能力、自信不足、偏见固执、言行无序等心理异常情况出现,应找正规的心理医生及时求助。

对心理活动应“通其常”,方可“知其变”,对精神异常更应“察微知著”。那种漫不经心、掉以轻心、自圆其说地作解释的做法,都不利于及早发现病态心理而贻误病情。



贾宝玉人格的医学评鉴

贾宝玉是《红楼梦》小说里的主人公，同世界的许多名著的典型一样，贾宝玉这个名字一直在人们当中流传，似历史上真有其人，历久不衰。其实按鲁迅的话“《红楼梦》里贾宝玉的模特儿是作者自己曹霭”，贾宝玉的身上反映了曹雪芹的世界观，概括了他自己的思想倾向和生活经历。由于作者呕心沥血地塑造，致使人物栩栩如生，书中他以其叛逆性格背叛了封建制度，以其自主婚姻的爱情观冲击了封建礼教。因此博得读者的倾心赏识和感情共鸣，随小说之流传而活在人们心里。

在宝玉登场之前，王夫人曾经介绍说，他是“一个孽根祸胎，是家里的‘混世魔王’……他和别人不同，自幼因老太太疼爱，原来和姐妹们一处娇养惯了的。若姐妹们不理他，他倒还安静些；若一日姐妹们和他多说了一句话，他心上一喜，便生出许多事来。他嘴里一时甜言蜜语，一时疯疯傻傻，只休信他。”又写道：“黛玉素闻母亲说过，有个内侄乃衔玉而生，顽劣异常，不喜读书，最喜在内帏厮混；外祖母又溺爱，无人敢管。今见王夫人说，便知是这位表兄，一面陪笑道：‘在家时记得母亲常说，这位哥哥比我大一岁，小名就叫宝玉，性虽憨顽，可待姊妹都是极好的’……”补充了自己的看法。

黛玉初见时，书中描写这位青年公子“睛若秋波，虽怒时而似笑。即瞋视而有情”；换了冠带再回来时“越显得面如傅粉，唇若施脂；转盼多情，语言若笑；天然一段风韵，全在眉梢，平生万种情思，悉堆眼角——看其外貌，最是极好……”。似乎宝玉在黛玉眼中的第一印象较好，可能作者为她日后的钟情埋下伏笔。作者又以以后人有‘西江月’二词继作介绍：



“无故寻愁觅恨，有时似傻如狂；纵然生得好皮囊，腹内原来草莽。潦倒不通庶务，愚顽怕读文章；行为偏僻性乖张，那管世人诽谤！”

富贵不知乐业，贫穷难耐凄凉；可怜辜负好时光，于国于家无望。天下无能第一，古今不肖无双；寄言纨袴与膏粱，莫效此儿形状！”

这些就是对宝玉性格概括性的介绍，似乎贬多于褒。薛宝钗又称他为“富贵闲人”，当然他不仅有安富尊荣的贵公子的一面，而作者更着重描写的还是他是一个封建礼教的叛逆者，是贯穿在贾宝玉性格的主要方面。

由于人的性格常是多轴构成，也需从多侧面去考察。《红楼梦》作者精心塑造的这个人物，表现了其人格的复杂性和主要突出的特点。尽管作者是把他在书中主人公地位而加以正面肯定的，但我在心理咨询对象中作过调查，当代青年，女孩子爱贾宝玉的不多，男孩子也不把他当偶像来模仿崇拜；贾宝玉这个人绝不使人讨厌、生恨，但又爱不起来，这大概是被他那些疯疯傻傻，行为偏僻，禀性乖张的表现影响的吧！

《红楼梦》（第2回），冷子兴谈到贾宝玉的时候，贾雨村倒有一番议论，认为：人之秉正气者，清明灵秀；秉邪气者，残忍乖僻；有禀赋正邪两气而来者，这类人置于千万人之中，其聪明灵秀之气，则在万人之上；其乖僻邪谬不近人情之态，又在千万人之下……。宝玉正属于这种人，他还举出许多古人的名字。

从史料知，的确这些人都是封建阶级的浪子，封建社会里有叛逆性的人，不少是放荡不羁的逸士高人，或所谓“情痴情种”。如阮籍、嵇康，都是其时代的叛逆；唐伯虎、祝枝山，是不热心功名，不合时宜而有才华；顾恺之被传说为“痴”；米芾被认为“颠”；倪瓒自称为“迂”；他们都好洁成癖。这些人性格上的逆反和乖僻都和贾宝玉有许多相似。很可能曹雪芹塑造贾宝玉这个人物的时候，是想到过这些古人并采用了他们的某些性格和思想的成分来突出贾宝玉的怪癖的。生于封建社会制度土崩瓦解的时代，他感悟到那些使人们思想感情窒息的封建教条，官僚制度的腐败，科举仕途经济学问的庸俗，对封建



礼教的人际关系、婚姻制度、奴婢地位、家庭、伦理、道德观念的精神摧残、肉体杀灭，无比憎恨。作者通过对荣宁二府及其他有关社会生活的描写，烘托出宝玉这个特殊人物的特殊地位，从他随时随地的一言一行，从他否定、反对的和肯定、欢喜的事物中塑造出他的特殊个性。他就像在岩缝中生长的树，不可能笔直挺拔，受风霜、刀剑所伤，得阳光、雨露而发，因生长环境的限制，不能不是弯曲的、畸形的。

从医学心理标准看，宝玉这个人物的人格属于偏常的。“多情公子”、“情痴情种”，都说明他富于情感。他对林黛玉一往情深，连梦中也喊道：“什么‘金玉姻缘’？我偏说‘木石姻缘’！”实心相与，愿同死同归。当他听了黛玉哭泣吟诵的“葬花词”后，“不觉恹倒山坡上”，黛玉的深情感染了他，使他“痴倒”，悲伤动情的情感，反应竟如此强烈。

他甚至对地位低下的奴婢，也寄以真心的同情和钟爱。当晴雯被撵出大观园时，他痛声质问：“我究竟不知晴雯犯了什么弥天大罪”！随后又私下去看望她（第 77 回）。晴雯死后，他以无比的怨恨和哀伤，写了祭文《芙蓉诔》，寄以沉痛的悲悼和怀念之情（第 78 回）。处于“亦婢亦妾”地位的平儿，在贾琏私通鲍二老婆的事件中受屈，被王熙凤和贾琏交相打骂之后，贾宝玉出于同情把她接到怡红院，用好话劝慰，后又因之伤感（第 44 回）。香菱的裙子弄脏了，为了使她不挨责骂，宝玉忙让她换上袭人的裙子，心下暗想：“可怜这么一个人，没父母，连自己本姓也忘了，被人拐出来，偏又卖与这个霸王”（第 62 回）。他还为彩云瞒赃（第 61 回）。为藕官在大观园烧纸承担责任（第 58 回）……

他易哭易笑，易嗔易悲，情绪不稳。第一次和黛玉见面时，问知黛玉无玉，宝玉听了，顿时发作起狂病来，摘下那玉，就狠命摔去，“不要这劳什子”！原因是“家里姐妹都没有，如今来这个神仙似的妹妹也没有，可知不是好东西。”后经贾母劝住。贾宝玉尽管是个多情公子，但是他那种怜香惜玉的情感并不深刻，很容易转变，金钏之死，与他有关，他悲伤过一阵，也就忘了，又去另找乐趣。他用情不专，情感多变。他为周围许多女孩子所欢喜（原因当然有他的地位优势），而