

[美] 凯·玛丽·波特菲尔德 著

Kay Marie Porterfield

STRAIGHT TALK ABOUT POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER

同学，
咱们聊一聊

心理障碍



商务印书馆

同学,咱们聊一聊心理障碍

〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德 著

王朝晖 译

*Straight Talk about Post-Traumatic
Stress Disorder*

Kay Marie Porterfield

商 务 印 书 馆

2004 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊心理障碍/(美)波特菲尔德著;
王朝晖译. —北京:商务印书馆,2004
(同学,咱们聊一聊)
ISBN 7-100-04278-X

I. 同... II. ①波... ②王... III. 精神障
碍—青少年读物 IV. R749-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 103099 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

Straight Talk about Post-Traumatic Stress Disorder

by Kay Marie Porterfield ©2004

Published under license from Facts On File, Inc., New York

此书经北京版权代理有限公司代理,由 Facts On File 授权。

TÓngxué, ZÁN MÈN LIÁO YI LIÁO XīNLǐ Zhàng'ài

同学,咱们聊一聊心理障碍

〔美〕凯·玛丽·波特菲尔德 著

王朝晖 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 7-100-04278-X/G·668

2004 年 12 月第 1 版

开本 787 × 1092 1/32

2004 年 12 月北京第 1 次印刷

印张 5

印数 5 000 册

定价: 7.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965年至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种“桂冠”:“心理断乳期”、“疾风暴雨期”、“反抗期”、“危机期”。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的“同学,咱们聊一聊”的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容,下能针对学生特点,以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的,不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价,而是根据中学生读者的特点,通过社会科学和自然科学知识,帮助青少年澄清一些问题,提供一些不同的选择,并引导他们思考,然后作出某种抉择。

第二,强调可读性,即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发,以个案研究的结果,用种种不同的故事,通俗易懂地阐述问题,给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识,贴近读者,突出了可读性。

第三,强调实效性,即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题:钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、学习生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍,通过实实在在的晓之以理,无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上,以便取得实用的效果。

第四,注意严谨性。这些“同学,咱们聊一聊”,毕竟译自美国的作品,中美的文化背景有差异,教育内容有区别,生活方式也不同,所以,商务印书馆编辑倪乐严格把关,取其精华,让中学生更健康地欣赏国外的作品。

4 同学,咱们聊一聊心理障碍

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书,用自己的审阅能力,消化各种内容,并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生：我像一棵树

在中学生活中，我们有比以前任何时候都难的功课，有比以前任何时候都多的问题。正因为这样，我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候，可能我们会静下来想一想，应该怎样学习，应该怎样面对生活，应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多事情摆在我们面前，等着我们处理，我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试，过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业，都愿意和老师、家长保持良好的关系，和同学、朋友和睦相处。因为，无论是突然之间还是循序渐进，我们都意识到，不能总依靠家长，我们要有自己相对独立的生活，包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育，离不开老师教导，况且我们身上总有这样那样的问题，总会惹出各种麻烦

事,需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象,或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确,中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里,自然会发生很多意料之中和之外的事情,就像一棵树会长出枝杈,这些枝杈有的以后会变粗,有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮,是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的,如培养学习能力,认识和家长的关系,结交新的朋友,建立消费观念,适应身体的发育,面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈,就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过,解决这些问题最主要的依靠是什么?

我们通过出版这套“同学,咱们聊一聊”丛书,把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题,也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实,书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时,每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者，他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道，解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识，离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助，而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念，它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中，每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是，这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004 年 12 月

目 录

- 1 精神涣散,生活破碎:创伤之后的生活 1
- 2 过去岁月的囚徒:创伤后应激障碍(PTSD)
的成因 28
- 3 PTSD:众多的受害者 57
- 4 年幼的受害者:孩子和 PTSD 85
- 5 当爸爸或是妈妈有了 PTSD 时 110
- 6 走出 PTSD 阴影 127

1

精神涣散，生活破碎： 创伤之后的生活

这本书跟同学们聊的是一种常见的心理障碍——创伤后应激障碍，英文简称是 PTSD。它讲的是有关心理和生理遭到创伤后出现的一种心理障碍。为了方便起见，书中使用更多的是 PTSD。

我们先来看看美国几个十来岁青少年的故事。想想看，你和你认识的人是否也有类似的经历？这些经历与书中所讲的故事有什么相同或不同之处？

一天晚上，比尔从朋友家做完习题，往家里走去，他要穿过四个街区呢。突然他听到背后急促的脚步声，他赶紧跑了起来，但是跟在他后头的一伙小流氓还是赶了上来，把他团团围住。比尔看着这伙人身上统一的标记，一种前所未有的恐惧向他袭来。很快，他们

抢走了他的手表和他身上所有的钱——不到 5 美元——但他们仍不满足。还没等比尔回过味儿来,他已经被掀翻在地,只能徒劳地拳打脚踢,奋力抵抗着。幸运的是,这帮家伙很快失去了折磨比尔的兴趣。

比尔被打得青一块紫一块,划伤了好几道口子。在伤口愈合的日子里,比尔发誓,不能被这帮小流氓吓倒。他似乎已经忘掉这件事,又能独自在晚上从朋友家往回走了。他的生活看上去一如既往。直到四个月之后,他吃惊地发现,如果不开灯的话,他就睡不着觉。很快地,即使开着灯也不管用了。在教室,他开始蜷缩在角落里,后背抵着墙。这样,他可以看到所有的人,才感到安全,免得有人做出点什么对他不利的事情来。学期末的时候,他有两门课挂了红灯。他的朋友们也都离他而去。他再也不像从前那样开朗活泼了,现在的他变得郁郁寡欢,脾气暴躁。有时在走廊上有同学从他身后走过时,他会吓得跳起来,做出攻击或是逃跑的架势。他对自己说,既然没人值得信赖,那么他也不在乎有没有朋友一起玩了。然而,在心灵的深处,他还是感到了孤独的痛苦。

数学课上,坐在瑞雅塔旁边的保罗一个劲儿地对她挤眉弄眼。她想过,要像其他的女生那样,同喜欢

她们的男孩正儿八经地谈一谈。当保罗暗示说想带她去看电影时,她甚至没有勇气抬头看他一眼。她并不是害羞,而是一点儿兴趣也没有。保罗一直保持着微笑,而她则头皮发麻,全身僵硬地坐着,心中交织着害怕和生气。老师在乏味地念叨着百分比和分数乘法,瑞雅塔心神不宁——一会儿想不听课了,干脆夺门而出;一会儿又想给那可怜的保罗一拳。虽然过去当他们只是普通朋友时,她曾经很喜欢和他开玩笑。

很快地,那个噩梦开始了——梦中总有个阴暗的、幽灵般的男人偷偷摸摸地闯进她的卧室,撕开她的睡衣,与她撕扯着,想掐死她。这个噩梦一再地出现,每每吓得她惊醒过来,全身发颤,直想呕吐。梦中的她还是个小女孩,那个施暴者的模样也看得有几分清楚。她确信那是个她认识的人。可是,是谁呢?

在现实生活中,她一想到自己认识这个梦中的男人,就会紧张不安。更糟糕的是,有时当她看到某个人时,忍不住会联想起梦中的那个歹徒,心怦怦地跳着。她竭力压抑着心中的这种恐惧。有一次,她和朋友们去附近的休闲广场看录像。突然梦中的情景在她心头掠过,就像一场不得不看的恐怖电影。她几乎能闻到那个男人身上的汗臭味,感觉到他的身子向她压下来。她吓得直喘粗气。朋友们问她出了什么事;

她一句话也说不出,只是狂奔回家,把自己锁在房间里。我是不是快疯了?也许吧!她弄不明白这到底是怎么回事。事实上是,那个幽灵般的男子是瑞雅塔妈妈从前的男友,只是瑞雅塔那时太小,她已经不记得了。

凯伦一家人住的房子被大火烧了个精光。除了她的小猫被烧死,其他人都没事儿。即便如此,凯伦还是吓得够呛。她光脚站在雪地里,只穿着一件超大的T恤衫,目不转睛地看着消防队员在烈火中奔跑。眼前这情景使她想起小时候爷爷常常向她描绘过的地狱。

有人递给她一块羊毛毯和一双男式跑鞋。当晚红十字会把他们安排在了一家汽车旅馆里。他们入住时,一件行李也没有。他们失去了一切——家庭照片、重要文件、衣服、家具,还有凯伦所有的毛绒玩具和美术作品。连一片能让她想起过去13年的岁月的小纸片都没留下。上帝似乎举起一把大斧子,把过去的一切都拦腰截断了。

几周后,一家人搬进了一个新公寓,比老房子强多了。朋友和邻居都送了些衣物和钱给他们。凯伦的妈妈找了份不错的工作,付了一套全新家具的首付

款。他们的日子总的来说比火灾前好过了。

“感谢上帝,我们都安然无恙,日子过得也还行。”妈妈总是这样说。可是凯伦却不领情。她想念过去的日子,想念她的小猫咪。不过她并没有那么悲痛欲绝,也没有为自己的遭遇而哭泣。准确地说,她只是麻木——她的心死了,大火烧毁了她心中的热情,只留下一片冰凉的灰烬。她把自己独自关在黑洞洞的房间里,绞尽脑汁地想着如果新房子再发生火灾的话,她要用什么办法逃生。

上述几个故事里,比尔、瑞雅塔、凯伦过去都生活得很开心,很惬意。可是有一天,一眨眼的工夫,意想不到的灾难降临到他们头上,面对灾难他们束手无策,于是他们的生活就此变得混乱不堪。这种使生活受到严重影响的情况被心理学家称作“创伤后应激障碍”,简称为 PTSD。

根据美国精神病学协会的定义,PTSD 是一种明显的恐惧或绝望的情感,出现在某个悲惨事件之后,伴随一系列具有显著特征的征候。这类的悲惨事件叫作创伤,它完全不同于人们的正常生活,常常给人以非比寻常的打击。

这类创伤事件的典型例子是 1995 年 4 月在美国的

俄克拉何马城联邦中心发生的爆炸案和 2001 年的“9·11”纽约世贸大楼的事件。只要看看电视上那些幸存者、死难者家属和救护人员痛苦抽搐的脸,你就能体会到这类事件给人们带来的冲击。连那些不在大楼里也不在附近的人们,看了新闻报道之后,也会开始担心这样的惨剧会发生在自己或是认识的人的身上。同时,对于制造了这些案件并且杀害了这么多人的凶手,人们也感到义愤填膺。一下子,整个世界变得不再太平了。

有些人得了 PTSD 后,过一阵就会不治而愈。有些人经过治疗后虽然有所好转,但他们的余生却无法完全摆脱 PTSD 的影响。另外一部分像比尔、瑞雅塔这样的人,他们的 PTSD 是滞后的,常常在创伤事件出现数月甚至数年之后才开始发作。

PTSD 会发生在任何年纪的人身上,包括小孩。它是各种不同创伤所带来的后果。如比尔这类人,曾经是暴力事件的受害者,因此成了有 PTSD 的人;还有一些人因为在家里,在学校或是在街上亲眼目睹了暴力犯罪而患上 PTSD;而另一部分人像瑞雅塔这样,在孩童时期遭遇过性方面的、情感方面的,或是肉体方面的虐待,因此带有 PTSD 特征;灾难,比如摧毁凯伦房子的火灾,也会使受害者或目击者在今后的岁月