

心理的豁口

陈仲舜

心理热线咨询手记

• 心理卫生科普丛书 •



57
S

心理卫生科普丛书

心理的豁口

陈仲舜心理热线咨询手记

天津科学技术出版社

责任编辑:费晶玲

心理卫生科普丛书

心理的豁口

陈仲舜心理热线咨询手记

*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编 300020

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.25 字数 153 000

1998年7月第1版

1998年7月第1次印刷

印数:1—10 200

ISBN 7-5308-2460-0

G·616 定价:12.60元

自序

心理咨询在我国起步和发展不过 20 年左右的历史。人们对心理咨询的了解从过去的生疏无知到今天的家喻户晓,应该说是从事这一领域工作的研究者不懈努力的结果。

笔者感到荣幸的是,从 1982 年起就加入了这拓荒的行列,而且一直站在实践的第一线,虽谈不到奋斗,但志趣所至,兴致未艾。如健康允许,则吾必将余生无惜地奉献在这块土地上。

曾有人问及,我是怎样迈进心理咨询这个门槛的?说来绝非偶然或是赶时髦,实与我最初的职业密切相关。过去和现在我都是个地地道道的医生。从 1950 年起就工作在精神病院里,尽管那时心理学不受重视,但探讨和研究精神病的发生基础是离不开病理心理学的。作为年轻的精神科医生,我既要学唯物主义的高级神经活动学说(巴甫洛夫条件反射学说),用以解释人类的精神现象;也要学唯心主义的精神分析学说(弗洛伊德潜意识学说)以探索人类精神内容的奥秘。时至今日,随着心理学的飞快发展,新的理论倍出,诸如发展心理学、行为心理学、认知心理学、适应心理学、障碍心理学等等门派,但归根结底,仍是沿着“条件”与“分析”两条主线伸延着。转眼半个世纪过去,也把我带入古稀之年。

提到心理咨询,它起源于欧美,是心理治疗鼎盛时期的衍生物,是心理卫生运动发展的继续。早在本世纪初,当心理卫生运动兴起时,人们把焦点集中在精神病患者的权益和社会地位上。随后则考虑到对他们的治疗。直到以预防为主的医学战略思想产生

后,心理卫生才真正从临床迈入社会。因为社会要承担造成人类精神牢狱的责任。

心理卫生主要是防止心理障碍。心理障碍作为一个专门术语,它不等于精神病,而精神病必有心理障碍,也可以说精神病是心理障碍的极端表现。至于那些轻度的心理障碍往往仅反映在该人的内心痛苦上,他人无从知晓,这是目前困扰人类精神生活最多最广泛的一种正常人的不正常心理状态。

心理卫生以今天的解释,远比当初的内涵更广义。它的方向和目标已从不健康的人指向健康人,更明确地说,旨在帮助健康人进行心理调节以维护心理平衡。因为健康的概念早已从躯体无病扩展到心理无障和社会适应良好的三维层次上来。

人们为避免心理障碍,必须克服心理矛盾,确保心理平衡。这一切如仅凭个人的智慧和能量是难以达到的,为此,寻求他人帮助指导,找他人商量作参谋是必然的途径,由之乃产生了心理咨询。其实心理咨询与心理治疗之间的区别不大,只是深浅急缓的问题。心理咨询在倾听、倾诉、劝告和商榷中,实际上就贯穿着心理治疗的性质。

时常有人把心理咨询和心理治疗误解为一般性的思想工作,其实不然。从某种意义上说思想工作却有心理治疗的作用。如主动找家长、老师、上级谈心,谈思想,要求帮助,确实属于咨询性质,但心理内容毕竟不仅是浮现在脑中的思想,诸如情绪、意志和行为的动机,往往又都不是人们的意识所能概括和制约的。思想工作只能做到该人所意识到的范围,至于意识不到的那些,比如不知道为什么他就烦、就愁、就闷、就焦虑、就恐惧,乃至明知自己不该做的非去做,不该想的非去想等等,绝不是靠思想工作可以解决或找到答案的。这就要靠心理科学和心理分析技术去完成,此项任务自然就落在心理医生身上。

我们说,心理咨询是一门学问,也是一门艺术,尽管咨询的理论五花八门,但其运用与效果还要看技巧,因此不是掌握理论思想

觉悟高者就能实施的,实践经验十分重要。心理医生需要有高智商,更需要有高情商,从此意义上说,心理咨询也不妨说是医生与当事人之间的人际问题,它需要情绪的沟通、交流、协调和控制,远较理性、观念的强化更为重要。

心理医生所做的工作,包括心理咨询、心理治疗和心理卫生指导。起码他应具备医学、心理学和社会学的综合知识和技术。

在1982年,当时的天津医科大学精神医学教研室组建不久,在医大总医院的支持下,我们便领先于全国,开办了精神卫生咨询(亦即心理咨询)门诊。

开始接待的咨询者主要是各种轻度精神病患者和心理症(神经官能症)患者。医生的作用仍然是以治为主。但不难看出,随着时光的推移,在门诊中逐渐出现了非以治疗病症为目的的心理咨询者,就是那些因社会、家庭、人际、婚姻、恋爱、升学、就业的压力以及青春发育发展过程适应困难所致的各种心理冲突和应激等问题。求助于咨询门诊的人数成倍地增加。

在这种情况下,笔者为适应社会人群的需要,经过反复策划,借鉴国外咨询经验,遂于1987年8月,以个人筹资方式首创我国第一条心理咨询热线——天津心理救援电话台(现号码为022-27303765)。通过传媒的努力,此条心理热线在不到三年的时间,其覆盖面已遍及全国(包括港、澳、台地区)。平均每日接话量为30到40人次。电话从一台增加为三台,志愿服务者也从最初1个人到12人。到1997年7月底的10年间,热线共接话10万余人次。其中属于自杀救援者为320人,情感危机干预事项达2000件。为累积第一手资料,保存了录音带500盘,未经整理的原始咨询记录约200万字。

与此同时,我们还开展了信件咨询和报刊专栏性咨询工作。进入90年代,又专为家庭婚恋和性学问题开设了面询业务。这样一来,我们的咨询范围几乎概括了社会生活的全方位。如果说十年分为三个阶段,那么第一阶段以各型心理疾病的治疗咨询为主,

第二阶段则显示出社会心理问题的上升趋势,而第三阶段(包括现阶段)的咨询内容按人次多少则呈如下的顺序排列:婚恋家庭问题、青少年心理发展问题、心理疾病问题、性问题以及人际关系问题等。

从咨询人群的文化和职业状况来看,大部分为知识层(相当高中文化)的干部、职员、学生、商界、个体劳动者和农民,年龄则以青、中年居多。

咨询、治疗、干预和随访,既有即时性的也有持续性的。短者十几分钟,长者数月乃至几年。我们的目的是要讲实效,不空谈,要分析出症结来,拿出办法来,总之是与人为善,站在公正立场上为当事人解困解危。

心理咨询的一条原则,就是保密性。对此也许有人质疑,既保密又为何发表这些基本属于隐私的材料?记得医学轶闻中曾记载:那第一个敢于切割死人尸体以研究人体解剖学的“刽子手”在当时是会被判死刑的。如果没有素材,全来自于虚构,手记岂不成了“天方夜谭”!但我们通过大量实践得以证实这样一句话:“世界上只有你不知道的,却没有不存在的”,所以不管手记的内容如何奇特、不可思议,它绝对取自真人事实,只不过隐去真名真姓和时间地点而已。解剖学对人类医学的贡献不言而喻。至于手记对人类心理健康的影响,有无世人可借鉴之作用自有待后来的评价。

本手记基本上是根据信件、面询和电话录音及随访记录整理编辑而成的,分长篇和短篇两部分。这本书中主要汇集的是短篇共65篇。《心理的豁口》主要反映的是各年龄段发生的形形色色的心理障碍和婚恋方面的心理困惑等。大体可以反映出当前心理咨询的某些趋势和社会生活中存在的诸多心理学问题。在咨询解答上采取就症论症,针对性强的方式,读后使人豁然开朗。

有人预料,在21世纪十大发展学科中,心理学占据其一,而在我国未来的职业走俏动态中,心理咨询和心理治疗又是个热门,此预测不假。因为,随着人们物质生活水平的提高,精神生活的需求

必然突出出来。物质生活依靠的是供应丰富,而精神生活依靠的不仅是客观环境的供给且有主观环境的需求。面临强大社会变革的冲击,人们所承受的心理压力会越来越大,个人欲望和社会制约力量间的冲突必然加剧。于是追求心理健康,讲究心理卫生,有矛盾求助于心理咨询医生的指导和帮助,必将成为个人和家庭保健之必备“药箱”。

本书的出版如能起到对心理卫生和心理咨询事业的添瓦作用,能提醒世人关注:“有心理问题找心理医生”的目的,则夙愿足矣!

值此之际,我更要向那些曾经向我咨询过的朋友们,表示深切的敬意,他们为我提供了丰富和珍贵的素材。如在手记中有所不恭和冒犯之处,尚乞鉴谅,但对有与文中情节雷同的朋友来说,万勿对号入座为幸。

陈仲舜 于天津文化村

1998年3月

目 录

●心理卫生科普丛书●

卷首篇		惧怕分手的焦虑	47
心理的豁口	3	名字的认同	49
心理矛盾		红脸恐怖症	51
一位大龄女孩的婚恋咨询	7	克服“怕”字	53
正常人中的不正常心态	10	家教中的困惑	55
难道他真的不喜欢妻子打扮?	13	“影子”父亲	57
“欲擒故纵”的策略	17	在人际关系的背后	59
丈夫外遇,妻子也有责任	21	心理障碍	
“忍”为高	24	自我多情	63
莫姑息养奸	28	她被她迷惑了	66
不要以“美”定乾坤	31	从压抑到发泄	69
难于启齿的第一声“妈妈”	33	完善自我——戴隐形眼镜	
吝啬症	35	引发的困惑	73
值得深思的人格障碍	37	死并不可怕,可怕的是怕死	77
“夫唱妇随”病	39	代表爱人的咨询	79
恋母导致的婚恋障碍	42	更年期的洁癖	83
影子之谜	45	照镜子证明我是不是自己	85
		边缘病——一种人格障碍	88
		恐男症的由来	90

如此恶性循环	94	是恋物癖还是偷窃癖	140
我为什么见到女人流口水	96	更年偏执病	143
我是不是心理变态了	98	被扭曲的爱	145
他为什么烦气妻子的个头	100	妻子同性恋,丈夫婚外情	148
贪食的姑娘	103	作践自己的女人	152
美与丑的困惑	105	婚姻可以“安乐死”吗?	155
“杞人忧天”症	108	把“恋物癖”消灭在发生	
这是病!	110	之初	158
儿子不想搞对象	113	分裂症,不要为表面症状	
我该如何摆脱“英雄梦”	115	所蒙蔽	162
心理漫游		他为什么总想打人	164
		恐女症的由来	167
人性的偏移	119	怕挤怕碰的心理分析	169
爱,从错位中回归	122	她为活着而苦恼	172
丈夫出差后……	126	老年妇女的“少女”心理	
他为何怕桥	128	反应	174
骨盆的困惑	131	“愧对”丈夫的更年妇女	178
她为什么怕“花圈”	134	恐怖症	182
不做亏心事,也怕鬼叫门	138	单相思	187

卷 首 篇

心理的豁口

她已经 24 岁了，英语专业毕业，在合资企业搞外事，丈夫是个搞经济学的，尽管是他追她，但最后还是嫁给了他。自结婚后，她好像变了个人，以前那种活泼欢快的形象，很快被沉默寡语、懒于梳妆、应酬所取代。逐渐地，她失宠于同事，连工作也被置于远离经理的角落里，公司有她没她已无人关注，也许这就是结婚带来的结果吧。她说不清楚是后悔还是惋惜，总之，她觉得属于一个人的滋味不像想象的那样甜美；相反，倒不时地感到一种无名的苦涩。

人们的感受就是那样不可思议。一天，她从杂志上看到一篇有关美容的文章，烦闷之余，她对镜化起妆来，为了衬托那张漂亮的脸蛋，她换了一套入时的服装和鞋。在上班时已过去两小时的 10 点整，她悄悄地走进办公室。她仍以为人们是不会注意到她的，没成想，一下子就被男士女士们围了起来，你一言我一语地品头论足。有人问她是不是整容了？她忽然感到脸上一阵烧灼似的热，才五月的天气，怎么热得这样让人难耐。大家议论着“整容”，她却谐音为“蒸笼”，可不是，这闷热的心房与蒸笼何异。她坐在自己的桌前，愣了半天神，下意识地提起笔来，一连写下若干个“整容——蒸笼”。终于“清醒”过来，自己问自己：“我是整容了吗？没有整容。”“别人讨厌我吗？不讨厌。”“没整容吗？不！我整了容。”“我讨厌极了，不！我不讨厌！”就这样，在一天里，不停地反复矛盾地问自己，简直一点儿主张都拿不出来了，她好像陷入正反两面冲突的漩涡。凡是对的她都要想成错的；凡是错的都想成对的。她没有自我了，连上厕所都需论证一下该不该去。她什么也不敢做，好像脑子里有一种对等的力量，把她维持在一个僵化的思维状态

中。为了摆脱这漩涡，她不得不求助于丈夫。

“医生，她这是怎么的了？”年轻的丈夫简直被妻子的现象弄懵了，带着满腹疑团来问心理医生。

怎么的了？心理障碍！不折不扣的“强迫性对立思维”。看起来事出于微不足道的化妆，其实，这矛盾冲突是冰冻三尺，只不过借此机会爆发出来而已。

很多女孩，未婚时是群星捧月，常常被捧为“天使”“公主”，她们自己处于那种一片赞扬奉承中，尽管神态自若，旁若无人，似乎是无动于衷，其实，她的心理早已和这一境遇融合在一起。一旦结婚后，外环境变了，人们不再众星捧月，而她竟成了月里嫦娥，被拘在广寒宫里。未婚时，丈夫当然是处处胜人一筹地体贴入微；婚后的丈夫，由于已操胜券，那种入微精神自然大减。从爱人那里得不到更高的温暖，从外围更无法恢复往日“公主”的身份，内心的斗争可想而知。她不能说结婚是错的，但也不能说结婚是对的。她幼稚的心理上希望别人继续围她转，可她知道她已经不属于大家。内心的矛盾形成不可开交的对立观念，借助“整容——蒸笼”打开个豁口，于是心理冲突的思潮有如洪水泛滥，一泻千里，正如同“阴与阳”一样，无处不有，无处不现。治疗，是堵住豁口，还是分洪引流？心理医生需要有大禹治水的韬略和女娲补天的神功。至于她能否得到心理上的康复，暂不去说，可她的经历却应为同龄者鉴。

心理矛盾