

心理医生手记

李 强 李百珍 赵宝然 吕 勇 著

● 走出自责与自虐的深渊

● 她为什么非要做隆胸丰乳手术

● 对一个阳痿患者的咨询札记

● 考场上，她尿湿了裤子

● 社交恐惧症患者就诊记

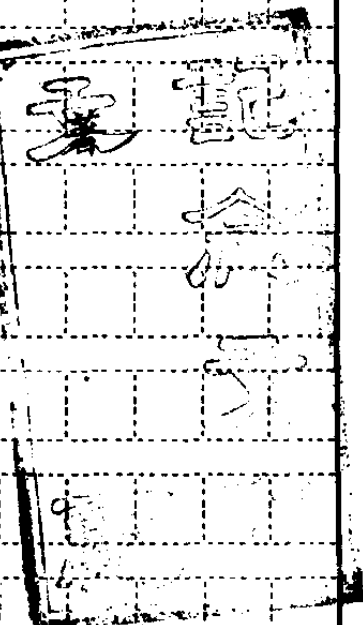
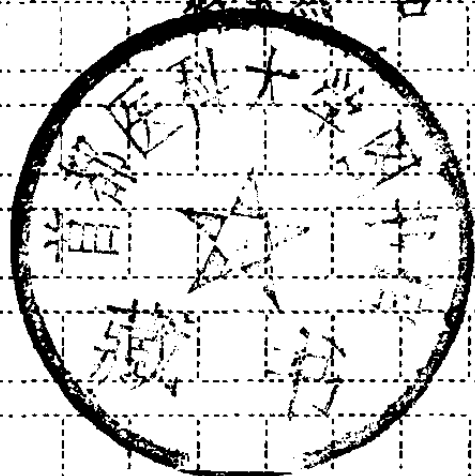
● 女大学生的心病

P345.6
L6

102317

心理医生手记

李强 李百珍
赵宝然 吕勇



A0280282

南开大学出版社

[津]新登字 011 号

心理医生手记

李强 李百珍 赵宝然 吕勇 著

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学内)

邮编 300071 电话 3358542

新华书店天津发行所发行

天津宝坻县印刷厂印刷

1994 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787×965 1/32 印张: 11.375

字数: 174 千 印数: 1—8000

ISBN 7-310-00720-4

B·5 定价: 8.50 元

序

随着社会的发展,现代化程度的提高,心理疾患的发病率也随之上升,这几乎是一切国家在其现代化进程中难以避免的现象,处在这一过程中的中国,情况更是如此。

我国改革开放不仅改变着社会结构和社会关系,也改变着人们长期构筑成的精神世界。它既为人们提供了更多、更广的展示自我、发展自我、创造自我的机会和空间,同时也将人们推向竞争愈加激烈、环境瞬息万变的社会大潮中。人们能够从中享受成功的喜悦,也不可避免地面对各种矛盾、挫折和失败。日常生活中,人们也许会为工作和学习中的难题和挫折而焦虑,为家庭矛盾和子女教育而苦恼、费

神,为离退休后的生活反差而不适,为复杂冷漠的人际关系而困惑、伤感,为自己未来前途而迷茫、担忧……,这一切无时无处地不在打破原有的心理平衡,从而造成抑郁、紧张、焦虑、恐惧、愤怒等各种消极情绪,危害着人们的心理健康。八十年代后期以来我国所进行的一系列心理健康状况的调查结果表明,心理疾患的高发病率已经使之成为当前危害人民身心健康的一大疾患。这一严峻态势迫切需要包括医学、心理学、社会学工作者在内的全社会各界的广泛关注与行动。

心理咨询是心理卫生工作的重要方面,它运用有关心理科学的理论和方法,通过消除和缓解咨询对象的心理问题(包括发展性心理问题和障碍性心理问题),来维护和增进其身心健康,促进个性和谐发展和潜能开发等,适用范围非常广泛。心理咨询加强了心理学与现实生活的联系,满足了人们维护心理健康的需求,扩大了心理学的影响,同时也促进了心理学自身的完善和发展。

正如前面曾提到的,由于心理——社会因素对人们心理健康及疾病过程的影响日益增大,如何帮助人们避免或消除不利于心理健康的心理——社会因素的影响,是心理咨询工作的重要目的。这就要求心理咨询工作者不仅要有良好的品德,健全的心理

素质,丰富的人生经验和咨询经验,还要有扎实的心理學、醫學、社會學和教育學等方面知識。本書的幾位作者分別畢業於北京大學、南開大學和北京師範大學,受過專門系統的心理学訓練,又都曾多年從事醫學心理学、社會心理学、教育心理学等領域的教學和研究;近年來他們又在幾所醫院潛心從事心理諮詢工作,發表過許多著述,具有比較全面扎實的知識結構和較為豐富的諮詢經驗。所以本書匯集的近三十篇心理諮詢報告內容涉及非常廣泛,包括人生各時期的心理保健、各類社會適應不良以及常見的心理障礙和神經症等,這是本書的特點之一。

近年來,心理衛生問題雖然日益引起人們的關注,但由於受傳統世俗觀念的影響,人們對心理疾病仍存在種種偏見和諱忌,即使發覺自己有各種心理困擾和心理障礙,也不願到醫院去看心理醫生,而是自己默默地承受或亂投醫。本書的出版恰好在臨床心理諮詢與心理疾病患者之間架起一座橋梁,起到了普及傳播心理保健知識的作用。另外,本書不同於以往出版的一些信箱問答式的心理衛生知識書籍,而是以心理諮詢手記的形式將整個心理諮詢活動全景式地展現給讀者,內容生動,可讀性強,適應了廣大讀者的需要,這是本書的第二個特色。

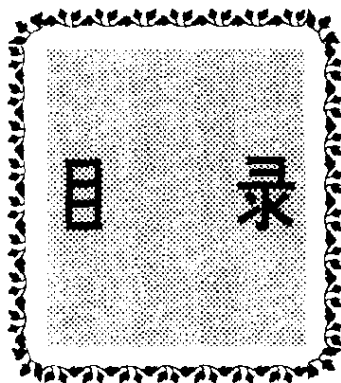
除此之外,由於本書記載了四位作者多年來潛

心从事应用心理学研究和临床心理咨询实践的代表性成果,内容既通俗易懂,又有一定理论深度,无论是对于正在或希望从事心理咨询工作的读者,还是对于教育、心理、医务和社会工作者以及家长等均具有一定的参考借鉴价值。

当然,在我国心理咨询还是一项发展中的事业,心理咨询的实践也正处在探索阶段。尽管本书的几位作者都做了可贵的努力,但书中仍难免有一些不足之处。殷切希望他们在今后的工作实践中不断学习,不断改进,不断提高,以期在不久的将来写出更高质量的这方面著作,为我国心理科学和心理咨询事业的发展做出新的贡献。

孔令智

1994年5月15日于天津



序.....	(1)
走出自责与自虐的深渊.....	(1)
她为什么非要做隆胸丰乳手术	(15)
对一个阳痿患者的咨询札记	(35)
考场上,她尿湿了裤子.....	(44)
社交恐惧症患者就诊记	(62)
女大学生的心病	(75)
尽快结束这没有结果的爱情故事	(96)
手淫又怎能祛除内心的孤寂.....	(104)
拿不起书本的大学生.....	(117)
哭泣的离休老干部.....	(133)
她不甘咽下这自酿的苦酒.....	(150)
丈夫被拘留之后.....	(159)

他为什么活得如此沉重·····	(168)
真是买东西未付钱吗·····	(177)
路就在你的脚下·····	(186)
不爱吃饭的中学生·····	(196)
莫让嫉妒之心毁掉了你的美好前程·····	(205)
总也完不成的“最后一次”·····	(223)
小学生的焦虑·····	(229)
“公子哥”的人格障碍·····	(238)
她的“隐私”被人泄漏以后·····	(255)
从婚外恋的恶梦中醒来·····	(267)
第一次婚姻失败的阴影笼罩着他·····	(276)
女人,应该怎样面对离婚的“威胁”·····	(283)
再婚给她带来了什么·····	(300)
他为什么总有加害亲人的念头·····	(315)
无病自忧也是病·····	(340)
后 记·····	(355)



初冬的一天下午，我正在咨询室给一位来过多次的来访者进行咨询，突然推门走进一个二十岁出头的小伙子，他身材瘦弱矮小，头发没有梳理，穿着有些邋遢，两只不大的眼睛迅速扫视了屋子后便问我道：“这是心理咨询室吗？”我稍微打量了他一下，点点头，然后对他说：“请你先到一楼挂号处挂个号，然后在门外候诊，过一会儿我叫你。”他应了一声，没有关门就去一楼挂号去了。

二十分钟后我结束了手头这个咨询，把那位小伙子叫进门来。这时我发现他身后还有一个年龄与他相近的小伙子，便问他：“后面那个人是跟你来的

吗？”他点点头说：“是我的同事，跟我特别好。”我又问：“你为什么来这里，他知道吗？”“知道一点儿。”他低声说道。

我请他坐在桌旁的椅子上，语气和缓地问道：“看你刚才急冲冲的样子，想必你遇到了什么困难的事情需要我的帮助，告诉我好吗？”

他踌躇了一下，刚要张口对我说什么却又咽了回去。看样子他思绪很乱，恐怕内心有难以言明的矛盾和冲突。于是我对他说：“我们每个人在成长过程中都可能会想过、做过或遇到过这样或那样的问题，这其中有些人自认为这些问题在别人看来会是荒唐、古怪、不合理，甚至是大逆不道，于是感到惶惶不安，心烦意乱，其实未必象这些人想象得那么严重和难以接受，你是否也有点象这些人似的？”

他冲我点点头，没有说什么。

我接着又说：“我很愿意帮助你，只是你应该对我说你的心里话，哪怕先试着说一点，我会绝对为你保守秘密的。”

他被我说动了，但却说了一句我没有料想到的话：“大夫，我太狗食了。”然后就又沉默了。“狗食”是当地一句骂人的粗野话，一般是用来形容某人缺乏人味、不通人情、道德败坏和下贱堕落，连狗吃的食物都不如。这个小伙子用这句骂人的词来形容自己，

说明他内心深处有强烈的自责心理和罪恶感。

“我想你内心一定有某种无法解脱、令你焦虑自责的心理问题，否则你是不会用这样难听的话来形容自己的。”我一边这样说着，一边留意注视着他的反应。

他没有马上回答我的话，但从他那痛苦难堪的表情中我猜到他的心备受折磨和煎熬。在此之后他几乎是在我的不断启发、提问下，吞吞吐吐地讲述了自己“不光彩”的过去和他内心强烈的耻辱感和罪恶感。

“我小时候偷看过我爸和我妈干那种事，还偷看过我妈在屋里解小便，我不是人，我是狗食。”他声音极小地说到这里，不再往下说了。

“先不要怪罪自己，让我们先把事情搞清楚。”我劝慰他道，并接着问：“你是不是看见你父母正在性交的情景？”

他点点头，把头埋得很深。

“当时你在哪？”

“第一次是半夜我被床铺的吱吱声震醒。”

“那么说你与他们睡在一张床上？”

“我和我妹妹跟我爸妈睡在一起。”

“当时你有多大？”

“具体我也说不准，反正我还没上小学，记事情

记得特别清。”

“以后的情况又是怎样的呢？”

“后来也有过好几次，当时我很害怕，不知道这是怎么回事。有一次我听我妈喘着气对我爸说：‘轻点，别把孩子吵醒了让他们看见。’这时我才知道他们干这件事是背着我和妹妹的，从这以后半夜我被吵醒时，我就装做睡着似的眯着眼偷看”。说到这儿他把头埋得更深了。

“当时你都想了什么，有什么感觉？”

他稍微抬起了头，想了一会儿说道：“现在也说不太准了，反正是很好奇，有时也挺害怕的。”

“都怕什么呢？”我问。

“怕被父母看见了，……再有就是我看见他们那时跟平常大不一样，像是变了个人似的……。”他好象还有话，但却没有往下说，看来有些难以启齿。

“你是睡觉时被吵醒，无意中看到了父母性生活这种隐私性很强的事情，这使你感到惊奇和恐惧，其责任完全不在你。看到这件事对于当时那么小年龄的你来说是比较残酷的，从这个意义上讲你还是个无辜受到伤害的人呢。”我说这些话，为的是缓解一下他因自责和恐惧而产生的焦虑，并使下面的咨询顺利地进行下去。

果然他听完我的话之后，渐渐地抬起了头，两只

眼能正视我了。于是我又问道：“以后又遇到类似那种事了吗？”

“我上了小学以后，我爸妈说我长大了，四口人睡在那张床上显得太挤了，就让我到阁楼上去睡觉。在这以前一直是我姐姐一个人单独睡在阁楼里。我上小学五年级的时候，那年寒假姐姐带着妹妹去姥姥家了，本来我也想跟她们一起去，可因为我有一门功课考试不及格，所以我妈妈没让我去姥姥家，让我留在家里补习功课。有一天半夜我被尿憋醒了，正想下阁楼小便，却发现父母正在干那事。”

他说到这不往下讲了，我意识到他又觉得难为情了。我不得不问道：“看到这些之后你怎么办了？”

“当时我吓得够呛，赶紧缩回到被窝里面，可是……。”他又吞吞吐吐了。

我见状赶忙开导他：“不管有什么难以启齿的话，你都可以放心大胆地讲出来，不要有任何顾虑。有些事情你可能觉得说出来会被别人耻笑或无法理解，其实，说出来后别人也许会觉得算不了什么。特别是你要知道，我是心理咨询人员，我对你讲述的一切都会理解的，因为我想帮助你摆脱目前的处境。你明白吗？”

他点点头，深呼了一口气，接着刚才的话题讲述了下面这段在他看来是件伤天害理的事情：“我吓得

退缩到被窝里后，用被子裹紧脑袋，可不知为什么我象是鬼催似的又悄悄地爬到阁楼边沿偷着看父母干那件事。等到看完后我既害怕又兴奋，而且有一种从来没有感觉过的冲动，过后好长时间都睡不着，并发现裤衩不知为什么湿了，粘乎乎的，当时我还以为是吓尿裤子了。”

“后来呢？”我语气平静地问。

“第二天我见到爸妈之后就象是做了什么亏心事似的心里感到很恐慌，担心我昨晚的事被他们发觉。另外，奇怪的是我对他们好象感觉陌生了许多，甚至不太愿意见到他们或者跟他们说话，好在他们也没有觉察出这些，白天上班，晚上回家做饭串门。可是我的脑子里却总想着那天夜里看到的事和感觉到的身体变化，没事总愣神。我爸妈下班后我常借故去邻居家玩，不知为什么我特别怕单独和他们在一起。就这样一直过到寒假结束前姐姐和妹妹从姥姥家回来，我的情况才逐渐地恢复到跟从前一样。”他说过这些后看了我一眼，象是等着我说什么。

“这的确是一件让人感觉很不是滋味的事情，特别是对于那时刚刚步入青春期的你来说，它给你带来的心理冲击实在太大了，可是话又说回来，发生这件事也并不是你有什么不对，换个其它孩子说不定也会是这样的。”

“我和别人不一样，我太狗食了，我不可救药。”他没等我说完话就用一通自责的话打断了我，这说明他愧罪、内疚心理依然很深，看来他心里的话还没有完全说出来。

“对了，刚才你曾说过你以前偷看过你母亲解小便，能详细跟我说说这是怎么回事吗？”我小心翼翼地问道，试图引出他的话来。

“我们家住的是一间平房，晚上解小便都在屋里。刚才我对您说的那件事发生后，夜里我经常惊醒，而且醒来后就好长时间睡不着，这在以前从来没有过，有一天夜里我又做梦惊醒了，我听见母亲下了床铺，就又悄悄地爬到阁楼边，那天月光特别亮，我就看到了……”

“你说你是做梦惊醒的，你还记得做的是个什么梦吗？”我问道。

“梦见我又偷看父母干那事，差点被睡在我身边的姐姐逮着，这个梦我到现在还记得特别清楚。”他回忆着。

“你从上小学开始就和你姐姐一起睡在阁楼上，对吗”我又问。

他点点头。

“你们姐弟之间相差几岁？”

“四岁，我比妹妹大三岁。”

“你和你姐姐一直就睡在阁楼里吗？”我继续问着。

他又有些不自然了，脸也有些涨红，回答话时显得慌乱：“不是。姐上初一的时候，不对，是我上初一的时候分开的。我爸在我家对面盖了间小屋，让我搬进住的。”

“有什么原因吗？”我试探着问。

他语塞了，脸比刚才涨得更红了，半晌他又憋出了那句话：“我不配是她弟弟，我不是人，是狗食。”说完，他把头扭向背着我的一侧。

我一下子明白了发生过什么事，但愿不至于太严重。我怕用词不当而伤害到他那本来就十分痛楚愧疚、但却良心犹存的心，于是选择了一个比较含糊的词问他：“你是不是做了什么错事，惹家里人生气了？”

他仍然没有说话。但我发现他的脸微微抽搐，看来他内心的确十分痛楚且有难言之隐。我没有再催问他，让他先平静一会儿。

几分钟之后我见他情绪平稳了许多，才对他说：“我猜想你父母或姐姐发现了你以前曾经做过的那件事，或者是你可能对你父母或你姐姐有过某种非礼？”

当我说到这里的时候，我看到他的身体微微向