

性爱的困惑



-49

陈仲舜
心理热线咨询手记

• 心理卫生科普丛书 •

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给这块土地上。

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,它起源自欧美,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人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,也可以说它是心理障碍的极端表现。至于那些轻性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,旨在维护健康人的心理平衡和心理调节。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找到答案和解决的。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。起码他应具备有医学、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性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一个人到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、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。

本手记基本上是从咨询记录录音和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长篇共18篇,均是从电脑储存的资料库中摘出的有关婚恋生活与性心理困惑部分。从内容上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。

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,心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1月

目 录

●心理卫生科普丛书●

卷首篇 1

1997 年第一天的心理热线纪实
..... 3

校园掠影 17

一封女大学生的信 19

超越 37

追求的艺术 47

突变 61

社会风情 71

为了寻求心理平衡 73

情场 88

假意、真情 108

择偶纪实 121

沧桑 135

最后一次签证 146

可企盼的婚姻 156

大千世界 169

蝶恋——不可忽视的初次
性体验 171

钟情为患 183

漩涡 191

“父子情” 210

奈何情 218

权当虚构的故事 233

卷 首 篇



1997 年第一天的心理热线纪实

1997 年元旦来临了,它迎来了我的 70 岁,也迎来了天津心理热线(022-27303765)的十周年。

原以为元旦这一天大家休假,我也会休假。按过去的惯例,热线在星期日不得休息,可节日的热线基本上是停摆的。没想到电话铃声一个个接踵而至,从早九点到十九点整整 33 个。这标志什么呢?不可否认,是人们的心理卫生意识提高了,不能再按“老皇历”办事了。

于是我对助手说:“来!看看这“九七”第一天,咨询人都谈些什么?做好记录。说不定在新的一天对我们会有新的启示呢。”下面这几个有代表性内容是经过粗略整理后而成的,免去了一问一答的对话方式,为的是节省篇幅。但最后两个例子则采用了对答的形式如实地报导,保留原型以飨读者。

一、谈“情人”色变(天津)

这位 25 岁的女士,刚结婚一年,夫妻感情应当说是尚未脱离新婚状态。平时上下班几乎是同出同归。丈夫从来晚上不出去,有时邀朋友到家里来。1996 年末的最后一天,她单位科室的几个姊妹们在办公室闲聊天,正在议论着某某大姐的丈夫有了外遇,痛苦得不堪言状。想离婚吧舍不得孩子,而且自己年已 30 出头;不离吧,管也管不了,打闹更无济于事。大家都在替那位大姐发愁。

这时有人突发狂想：“要是国家通过一条法律，凡介入已婚人的感情者以破坏家庭罪论处；凡抓到非法同居者以通奸罪论处。相信这情人风能得到遏制，已婚妇女的命运和权益有可能得到一些保障。否则，会愈演愈烈，说不定昨天是大姐，明天就是咱们中间的老妹子了。”这位发言人的话音刚落，不知为什么眼睛瞟了她一下，而且不无揶揄地一笑而去。

当晚她回到家不久，就接到丈夫来的电话，因为年末联欢，大家说平时缺一少两的无所谓，今天谁也不能溜号，没办法只好陪同事们到底，夜里几点回来说不定，让她别等他吃饭睡觉。可是她足等到10点，尚未见丈夫回家，她有些沉不住气了，拨个电话到丈夫的单位，值班人却说，没听说有什么联欢之事，随后小声地带有疑问地自言自语说：哼，说不定是会情人去了吧？哈哈……

她放下电话便陷入沉思之中，头脑里翻滚着，不知为什么把下午的科室议论的内容联系起来，以为那个说“老妹子”并对她一笑一瞥的女同事，肯定是话里有话，笑里藏着鬼。难道丈夫有情人了？这可如何是好……

当丈夫归来时，已经是酩酊大醉，合衣倒在床上便呼呼睡去，推也推不醒他。这一夜她未合眼，元旦上午九点，乘丈夫尚在梦中，她迫不急待地打来热线，请求帮助，怎样才能解除她对丈夫去会情人的疑虑。

“看来，‘情人’仍然是‘97 热线的敏感话题啊！”助手感叹地说：“如今可真是谈‘情人’色变了。”我抢过助手手里的话筒，直接了当地向咨询人说出我的看法：

“你们夫妻的感情可能是太好了，在你以为，丈夫是揣在你口袋里的手绢。但你忘了，夫妻原本就是两个独立的个体。你中有他，他中有你，可绝不等于他就是你。

男的就是男的，他们的社会交往、应酬就是比女的多，而且这种应酬交往是男人生活中必不可缺的一项内容，应当说守着老婆转的人没有出息！

爱是建立在相互尊重、信任和奉献基础上的。你应尊重他的行动自由,应信任他对你的感情,再者你空等他几个小时不也是奉献吗?

急什么,他还没睡醒呢。醒来他必定对你有个交待。可能是道歉,可能是解释,更可能是一言不发地搂过来亲你一阵。总之不管他如何表示,也不要去质问他,更不要把生气疑虑落在脸上。至于那些检查检查丈夫的衣袋,看看衣服上有没有长头发等等之类的小气做法千万别干。

你的确是听‘情人’听得太多了,人们讲,电视里演,小说里写,以致你对‘情人’产生了过敏症。正好像有人在办公室里喊一声‘长虫’,大家都会惊恐地站起来四处张望,而很少去想想,办公室里怎么会有蛇?等到平静下来,就会觉得太愚蠢可笑了,这就是‘长虫’平时给人的威慑信号在做怪。情人也是一样,有人形容‘情人’比蛇还厉害、还毒,这话不假,但‘怕’能解决什么问题?关键是要‘不怕’,只有不怕才能对付和抵制消灭这条蛇。

现在你连蛇的影子都没见到,单凭别人一喊‘长虫’,你就乱了方寸,假戏真做,岂不荒唐?

记住,一定和往常一样,若无其事地去照顾体贴丈夫。所谓‘下不违例’,这种似乎原谅实为不满的说法也最好免掉。但‘事不过三’,如果丈夫真地破了例,再沟通也不迟。何况像那种对外拈花惹草的事,怎能无透风的墙。凭女人的直觉也能察觉到。但同事聚会喝酒不能说明什么,既是聚会就有许多证人,你不必去调查,慢慢也会透露出来的。最后劝告你,别无事生非。夫妻之间偶尔的醋意要表达在明处,这可调味,但经常的醋意是对爱人的刺激;如果醋意大发,便可能构成对配偶的伤害;一旦醋意变成了猜疑和嫉妒,并在言行上受其指挥,则灾难不远矣!”

.....

二、你的任务是高考！（江苏）

她是某重点高中的三年级学生，偷偷地爱上了同班一位男生，于是她整日魂不守舍地留意他，不仅观察他的一举一动，也时刻监视着他往哪里去。如果她偷看他一眼，心就怦怦地跳，如果他看她一眼，她马上把头低下。她特别生气他和别的女同学说说笑笑，唯独对她总是绷着脸。她几次想鼓足勇气和他谈谈，但又不敢在学校接近他，曾在星期天在他的家门前徘徊多次，希望无意中碰到他，可总是白浪费时间。他的功课是全班第一，而她这半年被远远抛在后面。她直觉地感到他肯定喜欢她，但无法与之沟通和证实。她苦闷、惆怅，请求设法帮助实现她的愿望。

小朋友，如果你现在是个大学生，我真可以帮助你，甚至可以亲自出马写信给那个男生，问问是不是对你有印象，或者也和你思慕他一样地思慕着你，如果他还没有注意到你，说明是你单方面的投情了。如果他对此表示关切而且显出高兴的样子，自然他就会设法和你接近，总之好坏都有个结局。成是一喜，不成也是一块石头落地，免去悬念，另觅对象。可不巧的是你们正值高三最紧张的阶段，面临高考的前夕，不用我说，你也应明白，现在应当去做什么、想什么？就当你说他也喜欢你，可是人家不认为，因此，你的观察力有相当大的主观臆想成分。这点完全可用他的成绩全班第一，而你的成绩直线下降来说明。无论男孩女孩，在青春期一旦产生对异性的喜欢和思念，他们的心必然分散，胡思乱想，怎么可能功课和爱情兼顾，去考第一名呢？事实上，在高中这个年龄段的男女同学，都有向往爱情的要求，但大多数同学深明大义，知道早恋是没好处的，所以一般能做到理智胜过感情，正确对待主要和次要的先后之分。也许你以为，只要他表明喜欢你，你就可以放宽心去好好念书，其实你想得太简单了。一旦他答应你的爱，就等于你把他也拉下了水，结果必然是两败俱伤。所以我说，如果你真的喜欢

他,就要为他着想,千万别去惊动他,搅乱他的心绪。等他一举考上大学之后再向他表示会更好些。当然,这里面就产生这样一个问题:你如考不上大学,你们彼此之间出现了差距,在条件上不再对等,他会接受你吗?我估计不能。如让他接受你,必须你也考上大学。于是这结论就很自然地得出:现在好好用功,把落后的状态改过来,让他从成绩突出的角度上注意你(一般来说好学生都是非常重视成绩的,通过优异的成绩才能关注到人),对你有个良好的印象,这才有希望接近你。否则单凭你是个女孩,或者自以为有些魅力就可吸引他,你就想错了,因为他不是差等生。

现在最好把这种感情收敛起来,本着一心一意地把成绩提上来的愿望,去主动向他请教一些难题,求他的指导帮助,也许还是个可行的办法。但前提别建立在你那种动机上,你能做到这点吗?我看不易。与其做不到,不如去找辅导老师,以免在感情上雪上加霜。因为当男同学发现你醉翁之意时,他会排斥你在千里之外,你的颜面又往哪里放呢?

痛痛快快迎接高考,轻装上阵,有什么心事等考中了再说罢。

.....

三、透过现象看本质(上海)

她,26岁,大学是学经济的,现在在一家合资企业任营销经理。在大学时期交个男友,两人关系过密,后来男友发现她已不是处女,便和她分手了。由于是自己的缺点,所以分手后她并不恨他,一直没有再交朋友。半年前当她听说他已结婚,特跑去祝贺,老友相聚,自然难免留恋旧情,以后他们不断有联系。最近男方屡屡向她表示,婚后生活很不理想,时常吵闹,感情濒于崩溃,不久便可协议离婚等等。她对此信以为真,表示希望他重新回到她的身边。可是她始终没发现他妻子(她俩在一个单位)有什么情绪上的异样,根本不像要离婚的样子,而且这位妻子还当着大家面谈论买

房和装修的问题,俨然是一种美满生活的气氛。但在另一方面,男方又把写好的离婚协议书给她看,明确向她提出先作情人,后作夫人的要求。对此,这位姑娘深感疑虑,请求咨询帮助,该如何面对这份感情?

小姐,常常有些男人利用女孩的弱点,以传统观念为由,轻易地抛弃了她,原因她曾失过身。至于这男人的个人行为是否道德,我们先不去议论追究,起码这个人无自责内疚之意。这就是人们常说的那种“占了便宜还卖乖”的伪君子。你这个男友是地地道道的小人和骗子。这不仅表现在他对你的前番抛弃,更主要表现于现在对你的态度上。

确切地说,他就是当前那种主张“一婚一情”的代表人物。什么“先情人后夫人”,什么“协议离婚书”,完全是一种诱饵,欺侮你幼稚、单纯、重情、好骗罢了。因为你有一种希望他回到你身边的愿望,所以他掌握你的感情是十分容易的事,但你怎么掌握他呢?完全没把握,而且也不可能。你全凭他的施舍过日子,不觉得可悲又可怜吗?

旁观者清,像这种男人,除了玩弄你,哪里会有真情给你。你不信,可以试试向他提出,“把离婚证拿来! 否则没商量”,看看他的反应如何? 准保不会有下文。

对他这个人已无何可说,关键是对你这个傻姑娘,不能不说上几句:难道世上真没有可爱的男人了? 还是你迫于现实感情甚至是冲动的需要? 你是个有文化有技术,完全可以独立于社会的成年女人,且自身的条件并不差,何必如此自卑作践。跳出这个由他划地为牢的圈子,难道不是海阔天空任你翱翔的世界吗?

女性的弱点就是恋“情”,再一个弱点就是不能正确对待过去的失误。一旦把“弱点”挂在心上,不自觉地就降低了个人的价值,从而被男性轻视,同时还认为这种被轻视是应该的惩罚。反之,如果是一个自尊、自重、自强、自立的女性,她们才不在乎自己过去的失误,在男性面前永远赢得一席之地,其结果必得到他们的青睐,

爱情何在话下。

.....

四、儿子的性焦虑(陕西)

一位42岁,离异多年的妇女哭诉着她的苦衷,因为16岁的儿子,偷偷地做了两次自慰(手淫)活动,事后非常后悔,痛苦万分,以致烦躁不安,不时激动得汗流满面,摔砸东西,捶头拍胸,甚至揪下自己头发,以示悔恨不已。他逼问妈妈,为什么他要手淫?他该怎么办?当这位妈妈正面告诉他自慰行为是青春期的正常现象,不必担心不要害怕时,儿子就更加发火,以至对她母亲拳脚相加,破口大骂。如果妈妈不说话,他就用绳子勒脖子,扬言自杀,逼着他妈说话。这位妇女真不知如何是好,只有在他犯病时躲到外边去避风,不敢回家。但他对其他人则唯唯诺诺,没有任何发作,所以很难说他是精神错乱。

据这位母亲说,他并不是总这样,是一阵好,一阵坏。明白时和正常人一样,过几分钟就突然变色大闹不休。假如他母亲晚上不回家,他自己也能安然入睡,但她怎能扔下儿子不管呢?她要问他儿子是什么问题,什么奇怪的病,有什么办法治好他?

一个单亲家庭,妈妈带着儿子生活确实很不容易,当儿子长大进入青春期,由于缺乏生父对他的发育(生理)和发展(心理)的教育和引导,以致遇到像这类实质性问题,让一个妇女面对半大的孩子怎么可能做出清晰透彻的解答?而作为孩子为了弄明白自己为什么会手淫,且对手淫具有这么大的自责自罪反应,又将如何平息?这的确给他们母子造成不小的困惑。

躲不是什么办法,闹更不是办法,唯一可行的措施,要借助老师和医生的力量。老师可做正面的思想与性教育,医生可做医疗上的处理。很明显,这孩子患了急性“性焦虑症”,即对性的无知和误解导致的心理障碍。其实孩子不是什么都不懂,起码他知道手

淫是不正当的行为,只是他不知如何自制这种青春的冲动。于是他他以发脾气、闹逆反的形式来发泄,一可冲淡内在的欲力,二可给自己的行为做些解脱(因为我不懂为什么手淫,妈妈为什么不帮我弄清楚?既有想承担责任,又有想推卸责任的矛盾心理)。

为今之计,妈妈应立即去找学校老师来解围,另一方面设法请心理医生给以医疗措施。像他这种性焦虑,在治疗上还是颇有手段的。比如先给他以强安定剂,使他的激动不安平息下来,而后再进行心理治疗。通过疏导和认知,完全能使他的心理障碍得到理想的康复。

说他不是精神错乱,那是因为他对外人不发作(有一部分原因是怕丢面子)而专对自己母亲发作(母亲是自家人,闹闹无妨;同时也反映出单亲家庭子女的心理动荡性和亲子关系的偏移性)。一个真正的精神病人是不会做如此内外有别的举动的,何况他也有完全正常的时候。

.....

五、他有外遇了,我该怎么办?(广西)

她:喂!是陈教授的心理热线吗?我是广西南宁,元旦就来搅扰您,真对不起,可是我不得已啊!

我:没什么,遇到什么困难了?请你简要明确地说给我,我尽量帮你。

她:我和丈夫都40岁,有个13岁的女孩。自结婚以来,应当说是感情融洽,他是某单位的科长,我是一个厂的管理员。我们都是高中文化,过去是同学。论外表他不如我,只是他真情地追求感动了我。

不瞒您说,30岁那年我做了件对不起他的事,一时糊涂动了点婚外感情,被他发现。我请他宽恕我一回,容我以实际行动弥补对他的伤害。他原谅了我,以后我们才进入那真正美满温馨的幸