

你活得累吗?

2005.5.24 (4) R395

I've trouble

你是否感觉压抑, 喘不过气来?

I've trouble

你的思想、情绪和行为是否时有失控?

你觉得自己的心态、性格或脾气有问题吗?

I've trouble

严重失眠 行为极端

脾气暴躁

心慌心痛

孤僻

洁癖

可疑心肌劳损

抑郁症

I've trouble

颈椎病

强迫症

腰酸背痛

I've trouble

I've trouble

人格障碍

神经衰弱

沮丧

“心病”

疑难怪病

脑动脉供血不足

谁没有

I've trouble

疑病症

更年期综合征

甘露春 著

I've trouble

都市综合征

摆脱心病困扰

感受快乐生活

工作狂综合征

I've trouble

世界图书出版公司

“心病”谁没有

甘露春 著

 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

“心病”谁没有 / 甘露春著. — 广州: 广东世界图书
出版公司, 2004.2

ISBN 7-5062-6334-3

I. 心… II. 甘… III. 心理卫生—普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第125441号

“心病”谁没有

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(广州市番禺区市桥镇环城西路工农大街45号 邮编: 511400)

版 次: 2004年4月第1版 2004年4月第1次印刷

规 格: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 6

ISBN 7-5062-6334-3/R · 0067

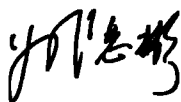
出版社注册号: 粤014

定 价: 19.60元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

“心似双丝网，中有千千结”（宋·张先）。

“心”之问题，自古有之。但现代社会，人们所接受的信息爆炸式增长，生活节奏不断加快，面对高节奏的现代生活和缤纷繁杂的世界，心理疾病已成为一个日益突出的公共卫生问题。我希望普通大众能正确对待自己或他人的心理问题，也希望更多的医学工作者关注或投身心理医学领域，开拓有中国特色的心理咨询之路。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Zhuo Zhen, the official below.

国务院特殊津贴专家、博士生导师
广东省政协副主席、卫生厅厅长

“不管白猫黑猫，抓到老鼠就是好猫”。
你可以不认同他，但你无法否认这样一个事实：甘医生能够为咨询者解开“心结”、治好“心病”，公众接受他。作为心理医生，他是成功的。

沈其忠

中华医学会精神科科学委员会常委
《中华精神科杂志》副总编辑

我对甘医生的诊治能力非常诧异！他有当心理医生的天赋。甘医生的过人之处，在于他能够轻而易举地取得“心病”患者及其家属的信任，并善于引导病人接受他的治疗。

朱厚璋

广东省心理卫生协会心理咨询专业委员会主任委员、中山大学附属第三医院心理科主任医师

前言

一个大学生，仅因为打牌玩乐时的几句口角，就将其发生过争吵的四名同学残忍地杀害了。马加爵的行为令人震惊。这一事件，再次引起了人们对于心理疾病的警惕，对心理健康问题的关注。

是的，现代社会，心理疾病已经成为严重威胁人们身心健康的大敌，并发展成为日益突出的社会问题。心理疾病与心理健康问题，应该受到全社会的关注。

但是，传统观念的影响根深蒂固，加上长期以来我们对心理疾病的知识缺乏宣传，因而一般人往往将“心理问题”、“神经官能症”和“精神分裂症”不分轻重混为一谈。一提“心理疾病”，就认为是“精神失常”，就联想到“疯子”，就是治不好了，没救了。因而，中国人对“心理疾病”特别忌讳：不敢承认“我有病”，害怕被人怀疑“精神失常了”。

心理疾病这东西，并非你不承认，它就会消失，你想回避，它就会离开的。相反，它可能因你的忽视和延误而变得日渐严重，以致不可收拾。

现代社会的急剧转变和飞速发展，如激流，似海啸，冲击着社会的每一个角落，影响了我们生活的各个方面。作为社会的一分子，不管愿不愿意，你都得在其中浮沉挣扎，躲不入桃花源，也退不进避风港。面对这种景况，谁人心理没有压力呢？因此，生活在今天，谁谁都有罹患心理疾病的机会和可能，概莫能外！

是的，“心病”谁没有？你今天没有，并不代表明天也能如此。不要忘记，在你的人生旅途中，还有后天和大后天呢！

现在社会的透明度高了，打开电视、翻开报纸，我们经常可以看到有关自杀的新闻，令人感到困惑和不安。据调查统计，我国每年自杀者数以10万计，患心理疾病的人达数千万之多。这是一个多么骇人的数字呀！

在多年的心理咨询工作历程中，我深深体会到：许多悲剧的发生，并非因为我们心理疾病治疗水平的低下所造成，而是因为人们囿于传统观念和出于对心理疾病的无知，使他们不去重视和正视心理疾病，不敢承认“我有病”，没有及早去咨询诊治，从而最终酿成悲剧。

作为一个心理医生，我常常感到自己的责任重大。

我从1994年开办心理咨询门诊，至今已有10年，接诊总量达5万人次之多。从开办之初门庭冷落，到获得患者及其家人乃至社会大众的接受，并进而赢得他们的信任，以至出现远在欧洲和拉美等地的华侨，也有专程前来求诊这样的事情。现在回头看去，这一步步走来，殊不容易。但能为众多受心理疾病困扰的患者解开心结、解除痛苦，劳作的艰辛又算得了什么？

在本书中，我将把我10年的经验、10年的感悟，毫无保留地奉献给读者。我希望本书对提高社会大众对心理疾病的认识能有所帮助，也希望能以此书作为一个引子，抛砖引玉，与业界同行交流探讨，共同促进心理咨询工作的发展。

由于水平有限，疏漏谬误在所难免，敬请广大读者批评指正。

甘露春

2004年3月18日



一、不要怕说“我有病” /1

中国的传统观念害人匪浅，改变你的观念，重视和正视心理疾病，这很重要。我要强调的是，承认“我有病”，是认识心理疾病的基础。只有正确认识它，才能正确对待它。

1. “心病”谁没有 /2
2. 现代人与“心病” /7
3. 抛弃你的旧观念 /12

二、察颜观色辨“心病” /23

一个心理医生，10年接诊超过5万人次，远在欧美等地的华侨也慕名前来就诊。有人说这是个奇迹，把我传得神乎其神。其实我只不过是在工作实践中，总结出了一套“心病”辨症法，使我的诊断更便捷准确罢了。

1. 我非巫师，也没用迷魂术 /24
2. “心病”辨症：我的三板斧 /38
3. 投石问路法：我的绝招 /45

三、不可忽视的迹象 /51

我将10年来遇到的个案条分缕析，将心理疾病的种种表现归纳总结，分门别类一一罗列出来，便于读者了解。你大可以将其作为镜子，对照一下身边的亲友或自己，如果有相似之处，可要注意了。

1. 信不信由你 /52
2. 这种性格有问题 /68
3. 你的脾气怎么样 /74
4. 你有这种表现吗 /78
5. 且说“综合征” /86
6. 其实这是“心病” /93

四、三大心理疾病 /111

心理疾病的临床表现五花八门，但实质多数不外乎是以下几种病症而已。了解了这三大病症，对你认识心理疾病很有帮助。我以典型案例为主线加以分析点评，使读者既便于理解，又不会觉得太枯燥乏味。

1. 神经症 /112
2. 抑郁症 /132
3. 精神分裂症 /137

五、解开你的心结 /149

作为心理医生，我是力主“你有心理问题，就应及早看医生”的。请你放心，专业的心理医生，是完全可以为你解开心结、治好病患的。心理疾病的治疗手段一般有心理疗法和药物治疗两种。有些常识性的东西你也应有所了解。

1. 有病就要看医生 /150
2. 心病还须心药治 /155

3. 你要了解多一些 /161

六、听听我的忠告 /165

据说算命先生以《易经》为辞，但我却从中参悟出几点人生哲理：明白事物发展变化的基本规律，遇事就能处之泰然——这有利于你的心理健康。在这里，我对不同身份的朋友有些具体的忠告，亦和同行们作点交流。

1. 没什么大不了的 /166

2. 给朋友们的忠告 /171

3. 路是人走出来的 /180

一、 不要怕说“我有病”

中国的传统观念害人匪浅，改变你的观念，重视和正视心理疾病，这很重要。我要强调的是，承认“我有病”，是认识心理疾病的基础。只有正确认识它，才能正确对待它。

1 “心病”谁没有

2 现代人与“心病”

3 抛弃你的旧观念

“心病”谁没有

有人说“我的心理很正常，承受力强，永远不会得心理病”。但我可以斗胆说，“任何人，不分年龄、职业和贵贱，甚至不论性格和心态如何，在其一生之中都有罹患心理疾病的机会和可能”。

过于自信的老板 >>>>

6年前，一位开厂的老板带一个员工来看病。在看病的过程中，他自负地说：“我已经跟他做了很多心理辅导啦！他就是不听。像我这样心理承受能力强的人，绝对不会患什么心理疾病！”

真牛！我信他。

有句话道“世事无绝对”。谁也料不到，3年后他却不得不为他的“心病”来找我。

这时的他，患了一种严重的慢性病，正在治疗中，他还必须做好思想准备——换器官。由于病，他的生意拍档与他分道扬镳；由于病，精力不济，管理不善，他的生意一落千丈；由于病，他的周转资金已花得所剩无几；由于病，他的爱妻再也没有过去的温柔……

这一切给他的打击太大了，他难以承受。他的躯体病了，心理同样也病了。他看上去双眼无神，垂头丧气，完全没有了昔日那种自信和洒脱。他感到眼前一片漆黑，再没希望了，觉得这一生似乎已走到了尽头。

他灰心地告诉我：“真是天意弄人，想不到自己也有今天。真想来个一了百了，死了算了！”

古代哲人说“世事难料，人生无常”。人生在世几十年，说长不长，说短也不短，有谁能一生都是“一帆风顺，万事如意”的？有顺心遂意的

日子，自然也会有艰辛难熬的时候，尤其是现代社会，压力那么大，转变那么快，恁谁都有罹患心理疾病的机会和可能。

有备，才能无患。不管你是否心理问题或心理疾病，抽点时间读一读我这本书，学会正确对待心理疾病，掌握调适心理的科学方法，对你在漫长的人生旅途中，长久地保持自己的身心健康，显然是很有好处的。

奇怪的女病人 >>>

我看过最怪的心理疾病患者，是一位三十多岁的家庭妇女。

她因为左眼球不由自主阵发性往外斜，看不清东西，担心在自己驾车时会出事，而反复看眼科医生。她得到的诊断是：左眼动眼神经麻痹症。

这个病她看了一年多，时好时坏，什么方法都用过了，还是要发作，控制不了。

由于就诊时她两眼的转动没有异常，看不到问题，而且我不是眼科医生，于是劝她还是到眼科就诊为好。

她很失望，皱了皱眉，叹了口气。忽然左眼“咕辘”一下就转向了左上方，定住了，没办法转回原位。她使劲挤了挤眼，然后闭上眼睛，用左手食指一推，那眼球才复了位。

经详细询问才得知，原来两年前，丈夫经常半夜不归，归来也不愿意向她解释原因。每天一上床，她就担心害怕，没办法入睡，睁着两只眼睛，盼丈夫归来。就这样造成了眼肌疲劳，神经传导障碍，形成了这种怪病。

这个怪病不单是她自己和眼科的大夫想不到，就连我这个心理医生也差一点被蒙过。它的祸根就是一种心理疾病，叫“焦虑症”。

经过了两周的治疗，她的症状神奇地消失了。

“心结”产生的诱因五花八门，“心病”的表现无奇不有。日常我们遇到许多症状古怪，老治不好的“奇难杂症”，殊不知，有些其实就是心理疾病。所以，无论是大众读者还是临床医生，对此都应有所警惕。



“小不点”怎么了>>>

有人以为心理病只有大人才有，只有工作或生活压力大的人才会有。其实不然，什么人都会得心理疾病。我见过不少只有两三岁的心理病人，有人不信。

“小不点”只有3岁。他的病是因为在沙发上睡觉，醒了以后，一睁眼，看见电视中有一个精灵，“哇”地闪将出来，把他吓呆了。自此，他就惊恐得再也不能入睡了。

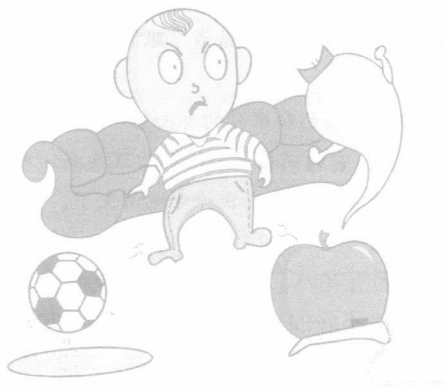
此后，只要大人一开电视，他就找遥控器关掉，不准人看电视，害怕再有精灵走出来。

一到晚上，等大人睡觉后，他就开始悄悄爬起身，四处翻抽屉，怎么哄也不听。抱上床一会儿他又下来了。大人们被他折磨得没法生活、工作。家人费尽了脑筋，最后才在熟人的指引下找到了我。

我向这个小不点保证，一定把精灵赶走。但要他答应，以后不能半夜起来了。因为其他小朋友晚上都不起来，那会很丑的。

他眼睛一瞪：“我不丑。”

“小不点”患的是儿童焦虑症。我用3元钱的非那根糖浆就把他治好了。



看见电视中有一个精灵“哇”地闪将出来，把他吓呆了。

小孩心智稚嫩，受刺激、惊吓容易失常，身为父母者要特别关注。传统习惯，有些老人家见小孩表现失常时，多认为是“撞邪”，要烧香拜神、赶鬼驱邪。这是愚昧的做法，很容易将小事弄成大事，搞不好把小孩给害了。最好还是如上例一样去医院寻求诊治，这些往往不过是小毛病而已。

我也患过心理病 >>>>

大多数“心病”不是与生俱来的，而是后天刺激的结果。一个处在正常状态的人，很难想象患了心理疾病会是怎么样的。那种生不如死的感觉，只有真正患过心理疾病的人，才有对它的真实感受，才有发言权。这就如没有吃过榴莲的人想象不出它的滋味一样。我之所以这么了解心理疾病和患者的心理，那是因为我就是一位曾经患过多种心理疾病的人，我对心理疾病有着极其深刻的感受。

在我的生命中获得了许多人难得一遇的经历。幼年的动荡生活，不停地转换学校；割过牛草，做过筑路工、建筑工、铁工、木工；4次马拉松似的高考，读过6个高考补习班；遭遇过恐吓、诈骗、抢劫、偷窃、亲人分别、移民、经济困扰。我不是钢筋铁骨，在这么多事件的刺激下，我能不患一点心理病吗？

回想我的过去，发现自己的确有过不少病。

少年时期的天真和无知、青年时期的悲哀、苦闷、忧郁、沮丧、狂妄和固执，使我的内心世界从单纯变得混乱。几岁开始患恐惧症，17~19岁患过抑郁症，见识过广泛性焦虑症，感受过惊恐发作的痛苦，甚至想过自杀。

坦露心扉，揭自己的短，我以前也没这个勇气。但现在我的观念改变了，我可以坦率地公开承认我也曾患过心理疾病。我觉得患过心理病并没有什么不好，反而觉得它是我的老师。它教会了我如何面对现实，如何思考人生。

反思自己的经历，我可以说：没有患过心理疾病，就没有我的今天。

所以，心理疾病并不可怕。

对多数人来说，心理疾病并非是不治之症，它往往不过是我们人生



经历中的一片云翳而已，有时它也许还是人生飞跃的前奏曲。它可以让你在焦虑、忧郁、苦闷和彷徨之中反思，让你的失败变得像冰晶一样明明白白，让你的成功与失败形成巨大的反差，使其变得像雪崩一样刺激，令人兴奋。这就是生活，这就是有滋有味的五彩人生！

我想强调的是：

心理疾病并不可怕！可怕的是你的观念！



2

现代人与“心病”

身心协调，人与自然环境、社会环境的协调，是心理健康的基础。现代社会高速发展与急剧转变，使许多人难以适应，心理承受着巨大的压力。处理不善，就容易罹患心理疾病。

协调的意义 >>>

人的身心需要协调，与自然环境、社会环境也需要协调，这样我们的身心健康才会有保障。

身心的协调 机体本身就是一个统一整体，无论是心理活动与躯体运作，还是自身心理方面的平衡，以及机体各组织器官都必须相互协调，那么人这一个个体才能保持健康，而不至于患病。

人与自然环境的协调 人是自然界的产物，并受其支配。古人有“天人合一”的说法。“天”即是指人类赖以生存的宇宙大世界，包括气候条件、环境等。“人”是指社会关系、人文特征。意在只有与外部环境协调，人才能正常生活。任何一方面失调都会出现不良反应，导致疾病的发生。

地球本来就是一个平衡统一的世界。无论植物与植物，动物与动物，动物与植物，以及人与它们之间，皆保持着某种平衡关系。这种关系得以延续的关键就在于，其以食物链的形式存在，并相互依赖，协调发展。食物链的断裂，意味着整体环境素质的下降。

历史的教训告诉我们，人类发展必须和自然环境相协调。任何违背自然规律的行为都将受到大自然的惩罚。

只有尊重自然法则，才能保持人与自然环境的平衡，人类才能减少疾病的发生；只有保护好我们赖以生存的大自然，人类的发展才能得以长久。

