

孙琛琛

也许你没必要 那么自责

著

心理师和一个抑郁女孩的心灵旅程



谷底，一团糟糕
你只是打开了灯
看到生活之路上
本就布满的裂缝、烟头和香蕉皮

上海远东出版社

孙琛琛

也许你没必要 那么自责

心理师和一个抑郁女孩的
心灵旅程

著

上海远东出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

也许你没必要那么自责：心理师和一个抑郁女孩的心灵旅程 / 孙琛琛著. —

上海：上海远东出版社，2023

ISBN 978-7-5476-1890-5

I. ①也… II. ①孙… III. ①抑郁症—精神疗法 IV. ①R749.405

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 012007 号

责任编辑 李 敏

封面设计 徐羽心

也许你没必要那么自责：心理师和一个抑郁女孩的心灵旅程

孙琛琛 著

出 版 **上海远东出版社**

(201101 上海市闵行区号景路 159 弄 C 座)

发 行 上海人民出版社发行中心

印 刷 上海锦佳印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 9.125

插 页 1

字 数 234,000

版 次 2023 年 6 月第 1 版

印 次 2023 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5476-1890-5/R·123

定 价 58.00 元

谨以此书献给我所有的来访者，
我们相互陪伴、相互启发、相互治愈，
你们的力量、勇气和决心着实令我敬佩！
我非常荣幸被邀到你们的心灵世界，
相互探索最深处的奥秘，
一起懂得内心的强大即是“弱小”，弱小
即是“强大”！

自序

一个人有两个我，
一个在黑暗里醒着，
一个在光明中睡着。

——（黎）纪伯伦《沙与沫》

上面这句话，我想，对抑郁症患者来说，或许他们的体会更为深刻一些吧！

暴风雨往往并不可怕，可怕的是它来临之前的宁静，掩盖了它残暴的本性，动摇了人心。就像抑郁症本身也并不可怕，可怕的是它所带来的冷漠，遮盖了原本有温度的心，折磨着人性。

绝代佳人阮玲玉因为性格敏感，再加上情感不顺，最终不堪各方舆论压力，患上了抑郁症。25岁那年，她选择了“离开”，留下了一句令人扼腕的四字遗言：“人言可畏！”

风华绝代的张国荣先生在愚人节那天伤叹：“我一生无做坏事，为何这样？”一跃而下，将生命永远定格在了46岁的年轮上。他在《霸王别姬》里塑造的程蝶衣一角，至今让很多影迷念念不忘。

“你尽可以把他消灭掉，可就是打不败他。”这是《老人与海》的主人公桑提亚哥在海上与鲨鱼搏斗时的内心活动，也是作者海明

威深受抑郁症困扰的一生写照。1961年，海明威在美国家中开枪自杀，他一生都是一名虔诚的基督教徒，而自杀在基督教义中是极大的罪孽。

“抑郁症”早已不是一个陌生的话题，可人们总是避而远之，对它的认识更多还停留在“不开心”“行为过激”的粗浅表面，缺少对其背后痛苦和孤独的理解。也许某一天，我们会因为身边一向看似正常的朋友被诊断出抑郁症而感到惊讶不已，又或者会为一名素不相识的抑郁症患者结束了珍贵生命而感到万般遗憾。惊讶、遗憾过后，我们不得不认真问自己一个问题：我们对抑郁症究竟了解多少？

早在20世纪，西方已将“抑郁症”称为“世纪之病”，可见它的危害令人胆寒。近些年，随着国内经济的发展，国人健康意识的提升，心理健康也逐渐进入大众视野。一些精神心理卫生组织对抑郁症的普及宣传一定程度上提高了人们对心理疾病的认知。对于抑郁症，人类在弄清楚它的道路上砥砺前行时，不可否认也付出了百般惨痛的代价。它仿佛对我们的一言一行，甚至心之所想都做到了如指掌，留下神秘不解、恐怖不已的直觉印象。更为讽刺的是，当我们还在回避、无视它存在的时候，它已每年夺走百万人的生命。平均到每天有2740人死于自杀，过去的每分钟都有2人因此而亡。也许是一名有个聪明伶俐的孩子的母亲，也许是一名作为家庭支柱的中年男性，也许是一名人生花朵还未绽放的少年……

就在我编辑以上文字，读者阅读以上内容的这几分钟里……

请原谅我的忧愁与悲伤，因为这一切太过于沉重和伤痛！

抑郁症又称情感障碍。临床症状表现为情绪低落、情感冷漠、缺乏自我价值认同、人际功能性损伤。抑郁症产生的原因有遗传性的和后天性的，发病率高。据调查，仅有不到5%的抑郁症患者正

在接受专业治疗。如果说癌症成为“第一杀手”的原因是医学治疗技术的有限，那么抑郁症被称为“第二杀手”则跟人们轻视和回避它的态度脱不开干系。人们将其称为“沉默的杀手”，其危害有二：一是易被忽视的病理特征，不易引起人们的重视；二是讳疾忌医的“病耻感”让一些人将其误解为精神疾病，刻意掩盖和否认病情，错失最佳治疗时机。很多人惯以矫情、作态来形容抑郁症患者，事实上，这是错误的做法。心理疾病所带来的痛苦一点都不比身体疾病产生的痛苦少，并非无病呻吟。如同骨折带来撕心裂肺的痛感，抑郁症患者也会受到精神疼痛的摧残，严重时甚至会有不良躯体反应。严格说，抑郁症是一种真正意义上的疾病，简单概括为只是一种心理反应又或者自己调整情绪就可好转的想法都不是直面问题的做法。当我们选择无视它存在的时候，它也乘间抵隙进入我们的生活，并对我们造成巨大的影响。

作为一个从事心理健康工作快十年的人，我的生活早已趋于两点一线：家—咨询室。虽有些夸张表达之意，但非有一丝无奈之感，而更像是一种热爱。我被众多来访者真挚地邀请到他们内心最深处的灵魂，那是一种感受与感受间的呼应，心灵与心灵间的对接。我倾向把它比作一场心灵旅程，在一次次奇特的旅途中，我发现人类的所有智力都是思想的结果。思想蕴含着丰富宝藏，给人启迪与指导。抑郁症患者更是纯粹的思想者，他们能够敏锐捕捉到生活的细节，对人生觉悟的能力更是非“常人”所能匹敌。正是这深度思考带来的困扰，成为他们生活暂时的羁绊。而我的工作职责是手握可细致观察世界的“显微镜”，以更少扭曲、否认的角度去引导他们看到事情的真貌，用有效的、温和的反馈协助他们脱离短暂的难堪。这份工作不仅给了我学习和超越自己的机会，也让我对抑郁症有了更具独特视角的认知。我将之整理成本书的内容，以独特

角度来对抑郁症进行科普传播。这也是我力求在本书中呈现的中心思想。

我曾在一次深夜的电话里对一位准备投身西湖的青年女子进行自杀干预，也曾目睹一位青涩少年在淋浴间割腕的经过，还和一位三跳黄浦江只求一死的七尺男儿彻夜长谈。过去的一幕幕都在眼前浮现，不由感叹镜池丛中走，荆棘已满身。震撼的声音刺激着我的大脑神经，做点什么的想法无时无刻不涌入心间。这些悲伤故事都是促使我写这本书的动机，而真正着手动笔是缘于一年前一位年轻的摄影师“鹿道森”在微博里写下的一份悲痛欲绝的5千字遗书：“请你此刻开始爱你的孩子吧！压垮我的不是一根稻草，是无数的沙粒……别了，我无疾而终破碎的梦想，请记得我有花掉我所有的力气奔向你。”他在美丽的情人岛结束了生命，25年的人生，短短5千字记录，显得微若萤火，但如果每一个字都承载着一份记忆的伤痛，那就浩如沧海。我经常反复看着他留在世间的遗言，警醒我的工作；生活不断告诫我们人生之路坎坷不平，但也贵在心态。痛定思痛之后，我想为他、为抑郁症患者写本书。这本书起笔于2021年12月1日，这一天，也是证实命运之神没有眷顾这位满身伤痕之人的一天。

整本书以记录心理师（我）与来访者（W）全程咨询对话的形式展开，其间穿插我对案例的个人解析和说明，其中不乏我在工作中发现的一些有用观点和技术上的使用说明，这些观点是非常个人和主观化的，在此特别说明，还请广大读者给予理解。所有对话内容因为出版要求做不到全部呈现，但我还是尽可能把访谈中对话的原本面貌展现给读者们。这本书包含了许多我喜欢的措辞习惯，而且从口语到书面语的转化也避免不了修饰，也请读者们谅解。同时，为了方便读者更系统更有效地阅读，我将整本书的内容分为以

下四个部分：

第一部分：（第一章）心理师和来访者咨询前期的匹配；

第二部分：（第二章）心理师与来访者咨询关系的建立；

第三部分：（第三章—第十一章）来访者主诉问题的处理；

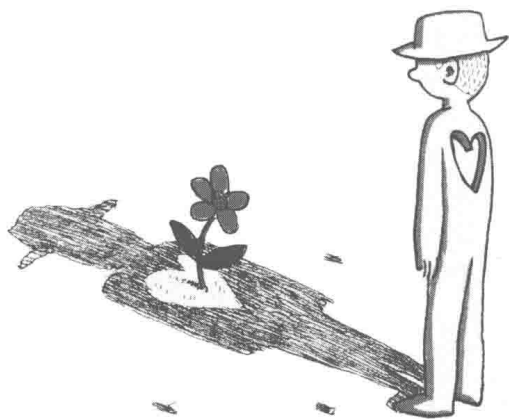
第四部分：（第十二章—第十五章）来访者心理健康促进发展和巩固。

因咨询技术的灵活性，阶段内容实际上在各章节里都有穿插呈现，读者们仔细阅读也能细微捕捉到。在阅读本书时，如果读者将自己代入书中来访者 W，我想，也能够感受到心理咨询的价值所在。由衷希望这本书能带给大家提升自我的动力、感受生活美好的能力。这也是我孜孜不倦从事心理健康工作的核心动力。

最后，诚挚地感谢这一路上最重要的导师：每一位来访者。我非常荣幸被邀请进入你们最深处的心灵，成为你们最忠实的倾听者，你们的信任，使我对自己的工作充满了热爱与激情。感谢 W，你的善良和勇气令我敬佩，正是你愿意将自己的故事呈现出来，我才有了这宝贵而又真实的写作素材。同时也感谢“心灵语录”里的朋友们，你们用内心的声音向抑郁症患者传递着一份特殊的关爱，在通往“光明”的路上，你们让他们看到自己不是孤独的行者。

目 录

自序	1
第一章	1
首次访谈	
第二章	21
首谈抑郁的原因	
第三章	39
「精致的执着」——完美主义	
第四章	57
沉默的启发	
第五章	75
那个男人，请远离我	
第六章	93
不！那是另一部分的我	
第七章	115
我们的收费关系	
第八章	133
人生的选择	



附录

269 心灵语录

第十五章

257 最后一次访谈

第十四章

241 走出抑郁 迎接未来

第十三章

225 我讨厌心理师

第十二章

209 梦——显于内容，隐于思想

第十一章

193 我开始爱上抑郁症

第十章

177 催眠——喧闹中获取安宁

第九章

153 神秘的访客

第一章

首次访谈



“大多数人支持，就是对的。少数人支持，就是错的。”殊不知，这种固有观念让大多数人和少数人之间缺乏了理解。原本不正常的行为，被人视为理所当然，原本正常的行为却被视为不正常，抑郁症患者也就被排挤到边缘绝境。我所认识的“他们”也并非不清醒，相反他们都太清醒。

第一次和 W 晤面是在她的同性朋友 F 陪同下。一进咨询室，W 便躺卧在沙发上，软弱无力的身体早已支撑不了她在陌生人面前注重个人形象。一对黑黝黝的眼圈使她看上去更心力交瘁。W 没有开口述说，倒是坐在一旁的朋友先开了口。通过朋友简单介绍，心理师了解到：W 是在凌晨 4 点从悉尼匆忙赶回上海，经历 10 多个小时的飞行，早已是身心俱疲，还未来得及稍作调整，便赶往市区医院。装满精神药物的袋子就隔在两人之间，W 若有所思地看着那些药物。朋友简单几句话就道出了今天到访的目的——抑郁症。

W，1990 年出生于上海，在国内完成初级教育后，17 岁出国留学，大学毕业后留居悉尼，从事移民咨询服务工作。也是在 17 岁的那年，她被诊断出抑郁症，从此开始了长达 13 年与药为伴的无奈生活，这期间 W 也因状态好转而停药 1 年，但抑郁终究挥之不去，成为她生活里最可怕的噩梦。

在心理师接触过的抑郁症患者中，像 W 这样长期依赖药物的患者不在少数。如果不是出于无奈，光阴珍贵，谁又愿意给自己扣

上一顶“药罐子”的帽子？也有部分患者采取跟长期依赖药物截然相反的治疗方式，他们出于对药物副作用隐患的担忧，只接受心理治疗，即使病症程度严重到必须要进行药物干预，也不为动摇，从而耽误了最佳物理治疗时机。事实上，抑郁症的临床治疗需要药物理疗和心理治疗双管齐下，科学实验也证明结合治疗要比单一治疗效果更好。

在与 F 的前期交谈中，心理师收集了很多有关 W 的个人信息，这些信息对心理师和 W 接下来开展的访谈工作而言，是十分宝贵的资料。W 有过两段心理治疗咨询史，第一段是在她 22 岁，因为受抑郁症严重困扰，W 不得不休学一年回国疗养，回国后在家人苦口婆心的建议下找到一家心理咨询机构做了心理咨询，W 和心理师的交流最终停留在第 3 次结束之后，具体原因 F 也不得而知。第二段是在她 26 岁，因为工作性质变动而产生压力无法自我调节，W 便寻求一位华裔心理医生的帮助。同样，在第 2 次咨询结束后，W 再也没有踏入那位医生的诊室。受前两段经历的影响，W 对心理治疗失去了信心，但 F 作为 W 身边最亲近的好朋友，看到 W 身处痛苦之中也于心不忍，再三说服才让 W 重新接受心理咨询，至于接下来的过程能收获什么，达到什么效果，F 比 W 显得更是心里无底。

听完 F 的简述后，心理师开始将重心转向今天的主要人物——W。

心理师：这种情绪低落的感觉是从什么时候开始的？

来访者：（没有回应，迟眉钝眼地看着眼前的两袋药。）

朋友：从我认识她的那天起，我就发现她很难开心。那时候我们大概十六七岁。

心理师：在前面的交流中我听到“抑郁症”，我们一起交流下对它的理解和感受？

来访者：（一直盯着药物的眼睛微微转动，依旧没有言语回应。）

朋友：请允许我必须用“心如刀绞”来形容它。我曾经也有过情绪特别低落的时候，那是在大学四年级下学期，我面临继续升学还是进入职场选择，一直游移不定，人生之路举步维艰。幸运的是，我熬过了那段艰难时期，正因如此，我更能理解 W 如今深陷泥潭的糟糕。

心理师：如你所见，我接触过很多抑郁症患者，对此也有一些自己的理解。他们善于思考，能够捕捉思绪里每一条细小的“脉络”，我理解为那是智慧的花火。他们关注世间冷暖百态，会为一句话用心斟酌许久，避免言语上对他人造成伤害。他们有着自己所谓的豁然且坚定不移的信念，也许是因为为人友善、待人真诚的性格，抑或是严于律己、志在成功的态度……最后抑郁了，我不知道我们是因为什么呢？

一个睿智、善良的人可能不会抑郁，但有抑郁症的人大多睿智、善良。“好人病”就是形容抑郁症的。患者拥有一颗非常“高贵”的心，化身善良使者去拯救他们眼里的病态社会，一生都在照顾别人的感受而疏忽对自己的关照，最终让自身陷入抑郁痛苦之中。他们试图走出痛苦，却被告知不得不学会对外界释放内在“攻击”，对他们而言，那是罪恶的。最终，他们选择第二个出口，将攻击转向了内在自己。

来访者：（眼光从药物转向心理师，继续保持沉默。）

朋友：您说得太对了！W经常陷入深度思考，这让她拥有了一个聪慧的大脑。我很少会看到一个人像她那样如此富有爱心，她甚至会因为一只无家可归的流浪猫而潸然泪下。

心理师：是的。

朋友：希望您能帮帮我的这位温柔敦厚的朋友。我看过一些心理书籍，提到人类的迷惑行为和“潜意识”紧密关联，潜意识对一个人的发展影响深远。W的潜意识需要深度挖掘！

心理师：你说得很好。我需要说明一下，心理咨询像是日常照镜子，心理师好比一面镜子，来访者通过镜面反射呈现自己，时刻对照自己，看清自己。这里的“清”就是指已经发生但并未达到意识状态的心理活动过程，也称“潜意识”。潜意识影响一个人的判断力和决断力，人类95%的行为都受到它的控制。心理咨询是一个将潜意识的内容意识化的过程，这需要一个人不断地观察自己、发现自己、探索自己、修通自己，最终达到自我个体发展的目的。通过心理咨询我们还可以发现那些曾被夸大的缺点和忽视的优点，这些都有可能在漫长的自我发展中成为一种固有的认知模式，导致对事物产生偏差和扭曲的见解，影响着生活的方方面面。当然，最重要的一点是，心理咨询是建立在心理师和来访者之间相互尊重、平等合作的原则上开展的。如果你的朋友愿意，我也希望自己能够帮助到她。

朋友：那真的是太好了！

来访者：（眼神缓慢地往眼角左上方移动。）

心理师在与F交流的同时也在对W的肢体语言和面部神情进行细微观察。一个合格的心理师需要具备多项能力，其中就包括对细微之处有极致的洞察力。语言可以撒谎，但肢体语言透露出来的

心理状态却很少有欺骗性，而瞬间闪现的面部神情能揭示出最真实的情感。W 那僵硬的身躯、游离的眼神无不反映出她此刻的精神非常紧张。人类进化到现在，依旧保存与动物一样对生存威胁和物质匮乏的不安全机制，陌生的环境触发了 W 的自我保护机制，才让她有了精神上高度的警觉。此时，一个安全、放松的环境对 W 来说尤为重要。

心理师：第一次走进咨询室，你有什么感觉？

来访者：（慢慢吞吞移动着身躯，由半躺式调整到坐立式。）

朋友：房间装修色调以橙色为主，给人一种温暖舒心的感觉。平静之中还能闻到一缕淡淡的檀香。印象最为深刻的是，您那温和谦卑的态度让我们感到倍受尊重，打破了我一直以来对心理医生的刻板印象。

心理师：如果用一种状态来描述你现在的体验，会是什么呢？

朋友：放松……吧？对！放松！我感到特别想倾诉。（还没等心理师观察到 W 的反应，F 已脱口而出。）

来访者：我……我……是因为太善良！

这时访谈已经进行了半个小时，W 开口说出了自进咨询室起的第一句话，一旁的 F 被 W 那突如其来的举动弄得既疑惑又惊喜。心理师知道，W 是在回答她的坚定信念是什么。因为是第一次交谈，心理师并不想直接去打破 W 的沉默式防御机制，而是巧妙地通过与其朋友沟通来循序渐进地降低她的防御。陌生的环境需要熟悉的支持，此时 F 就是 W 最好的支持。在心理咨询中，心理师永远要关注到与来访者生活中的重要人物交谈，其中包括他们的父母、配偶、儿女，还有不要忽略陪同前来咨询的重要人物，他们可