一个心理治疗师的工作手记
普通人的心理健康自助手册



我在精神病院当“助理”

王子燕——著

社交焦虑 疾病焦虑 广泛性焦虑
强迫症 抑郁症 躁郁症
物质使用障碍 边缘型人格障碍 创伤后应激障碍
……

20种现代社会典型心理、精神病症
带你走进光怪陆离的“精神世界”

中國婦女出版社



我在精神病院当“助理”

王子燕 一著

中國婦女出版社

版权所有·侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

我在精神病院当“助理” / 王子燕著. -- 北京 : 中国妇女出版社，2023.9
ISBN 978-7-5127-2308-5

Ⅰ.①我… Ⅱ.①王… Ⅲ.①心理学－通俗读物 Ⅳ.①B84-49

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第168500号

责任编辑：朱丽丽
封面设计：静 颐
插图绘制：谭 婷
责任印制：李志国

出版发行：中国妇女出版社
地　　址：北京市东城区史家胡同甲24号　　邮政编码：100010
电　　话：（010）65133160（发行部）　　65133161（邮购）
网　　址：www.womenbooks.cn
邮　　箱：zgfncbs@womenbooks.cn
法律顾问：北京市道可特律师事务所
经　　销：各地新华书店
印　　刷：北京通州皇家印刷厂

开　　本：165mm×235mm　1/16
印　　张：13.25
字　　数：150千字
版　　次：2023年9月第1版　　2023年9月第1次印刷
定　　价：49.80元

如有印装错误，请与发行部联系

前 言

PREFACE

我写作这本书的意图既简单又复杂。说简单是因为我想写一点之前没有人写，但是大众又很需要的东西；说复杂的话，我就要避免自己长篇大论了。近几年关于心理学的作品如雨后春笋一般，层出不穷，也引起了很多人对心理学的关注。作为一名心理学研修者和从业者，我很开心大家开始关注心理健康、关注原生家庭、关注亲子教育。这显然是一种时代的进步，我们不只要活着，还要活得好，活得幸福快乐。

但在心理学行业快速发展的同时，也呈现出一些问题，就是我们的咨询师群体过度地强调心理咨询的作用，而忽视了一些症状比较重的来访者，他们可能已经是精神疾病的患者。这个时候心理咨询可能并不是让来访者获益最大的方式。

很多来访者甚至已经需要由精神科医生进行诊断治疗，以降低

对自己和他人生命安全的威胁，但是个别不专业的心理咨询师可能并没有注意到这种问题的严重性，还是单纯采用心理咨询的方式，这样可能会增加来访者的风险或者让他错过治疗的最好时机。还有一些情况，咨询师已经强烈建议来访者去医疗机构就诊，但是来访者自己认为问题不大或对于去精神科进行专业的治疗存在一些顾虑，认为只有“疯子”才会去精神病科及专科医院，如果自己被确诊为精神疾病，别人就可能会用异样的眼光看待自己，等等，因此拒绝去医院就医。所以一名来访者，他的问题到底是什么？是否已经属于某种精神疾病？严重程度如何？是否需要药物及其他方式的综合干预……在现实中，这些问题很有可能是一个“谜”。

从医出身的我，受到这种“职业病”的困扰，还是坚信若要治疗和解决一个问题，首先要明确这个问题是什么、严重程度如何，才能对症下药，达到治愈和恢复的目的。可是在心理学领域，似乎缺失了某些部分。当然，面对广阔的心理学和精神病学领域，我也如同盲人摸象一般，这本书所能呈现的内容，也许只是我摸到的“大象腿”或者“大象尾巴”。好在我并没有把它们当成一头完整的大象来和大家分享，如果大家有好的建议，也期待可以和我分享。

另外，心理咨询师虽然不具备精神疾病诊断资质，但有很多关于精神疾病的著作，如 2013 年出版的美国精神疾病分类与诊断标准的最新版本——DSM-5（全称是《精神障碍诊断与统计手册（第五版）》），国际疾病诊断标准 ICD-10 等，都是精神疾病诊断经典，心

理咨询师们也应进行研读学习，以便让精神疾病的诊断有迹可循。但是，包括我在内的很多心理咨询师对这类图书的了解并不深入。对于大众来说这类书更是艰涩难懂，光是浏览一下目录已经是一头雾水，更别说学习理解和应用了，但是这并不意味着我们不需要了解这类知识。

之所以出现上述状况，有心理咨询师的个人原因，当然也有社会和文化的因素。心理学在中国的发展时间并不算长，目前心理学学行业还没有像医学一样，形成一个规范的培养体系，所以我国的心理学行业既有如初升太阳一般生机勃勃的一面，也有乱象丛生的一面。

在某些国家，心理咨询师、心理治疗师、精神科医生三者都是同一个角色，也就是一个人同时要有心理评估、诊断、用药和心理咨询的能力和资质。这背后当然也经过了漫长的培养体系和政策的演变过程，有逐渐丰富和规范的培养系统在支撑。一名心理咨询师的成长通常也是十年磨一剑，历尽艰辛。

而在我国，这几个角色是分开的。在本书中，读者也会发现这几个词（心理咨询师、心理治疗师、精神科医生）都会出现，为避免误解，同时也作为一个科普内容，在这里和大家一次性讲清楚，当然也只是结合当下的形式，以后这样的情况可能会发生改变。

心理咨询师通常是在社会上从事心理咨询，比如机构或者个人的心理工作室，承接社会上的一些情况比较稳定、问题不太严重的

来访者。如果发现来访者可能患有精神疾病，会建议其到相关的医疗机构就诊。心理咨询师只能应用心理评估、心理咨询等方式，没有诊断权和处方权，也就是不能下诊断和用药物治疗。

心理治疗师的执业地点往往是医院，也有一些会在机构里从事心理咨询，大部分都具有医学背景，或者是学心理学专业的人。面对的来访者情况可能更严重一些，可以为伴有精神症状的来访者提供咨询，与精神科医生相互配合。虽然心理治疗师也没有诊断和药物处方权，但除了心理评估、心理咨询外，还可以结合医院的情况，应用一些物理治疗方法（如经颅磁刺激治疗、生物反馈治疗等），对来访者进行综合的干预。

而精神科医生的执业地点就必须是医院了，在专门的精神卫生中心和综合医院的精神科从业。根据现有规定，精神科医生同时有诊断、用药和心理咨询的权限，但是仅有很少部分精神科医生在学习精神医学相关知识的同时，用心地钻研心理咨询相关的知识和技能，大部分都仅仅通过医学诊断和用药来治疗患者。所以有权限也不完全代表有能力，无论是诊断用药还是心理咨询，都是一门很深的学问，需要不断地学习领悟和积累经验才能做好。

综合上面一部分有点繁杂的内容，给大家做一个总结。首先，任何证件和资质都只是一个招牌，评估一名心理咨询师要从个人体验的时长、知识积累、系统培训、督导情况等多方面进行衡量，不能单独依靠任何证件来评估。(对于这一部分存在问题和需求的读者，

如果上述介绍不能解答你的疑问，可以联系我，我会给大家做具体的解答。）其次，诊断和用药治疗方案要寻找精神科医生的帮助，心理咨询可以结合自身的情况寻求心理咨询师或心理治疗师的帮助。

中国精神卫生调查显示，我国精神障碍的终身患病率已经达到16.6%，从精神疾病近1/6的患病率和大家对于精神疾病的偏见来看，大众对了解精神疾病的需求程度已经达到了史无前例的高度，所以这让我更有兴趣去做一些新的尝试，把精神疾病和心理学相关的知识用自评测试和故事相结合的方式展现出来。请原谅目前的我可能还并不擅长讲一个精彩的故事，只是单纯地希望不要让这本书成为一本枯燥乏味的工具书。

可能是自身经历的原因，我从一名医生走向了心理治疗师的道路，心理学也成了我一生热爱和追寻的事业。心理学领域里，大家耳熟能详的精神分析流派经常从一些匪夷所思的角度去解析人的行为、梦境和潜意识。有人会质疑："我怎么知道你说的是对的，而不是在胡说八道呢？"精神分析流派从成立以来，一直在众多的质疑和批判中走到了现在，更有人戏言：有些精神分析的理论，搞精神分析的人自己都不信。但是，当我一次又一次地被那些精分的理论和我的心理咨询师（每名心理咨询师都需要有自己的心理咨询师，自己作为来访者，先去修通自己的课题，自我成长，通常叫作心理咨询师的个人体验，特别是对于精神分析流派，这是心理咨询师成长非常重要的一部分。如果你正在选择心理咨询师，那么个人体验

的时长也可以作为一项参照标准）在心理咨询中被所做出的分析击中的时候，当我的行为和现实生活发生切实改变的时候，我便知道了，这些分析对于我的生命而言就是像真理一样的存在。

在 2021 年我开通了自己的视频号“王一心理”，致力于大众的心理科普。在从事心理科普工作时，我感受到了从未有过的快乐和成就感。由衷地希望大家在拥有身心健康的同时，也能够找到自己热爱的事业，收获一段自由愉悦的人生体验。



目 录

CONTENTS

001 为什么社交和人群总是让我如此恐惧?
——社交焦虑

013 身体健康的人也会有濒死体验吗?
——惊恐障碍

025 是谁弄皱了我的床单?
——强迫症

035 世间那么多快乐，没有一点属于我
——抑郁症

047 情绪总是像在经历过山车，简直就是冰火两重天
——躁郁症

059 我不想待在这里，谁能借我一件隐身衣?
——场所恐怖症

069 我有自己的世界，我的世界你们永远不会懂
——精神分裂症

077 | 都不要惹我，我的情绪比天气还要难以预测
——**边缘型人格障碍**

085 | 我不是不想戒，我是真的戒不掉
——**物质使用障碍**

097 | 黑眼圈常伴，辗转反侧的痛苦谁能理解？
——**失眠**

107 | 很多人都会睡觉打鼾，难道打呼噜也是病？
——**阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征**

115 | 是老天给了错误的身体还是我投错了胎？
——**性别烦躁**

125 | 我不是真的脾气差，只是这几天控制不住烦躁
——**经前期烦躁障碍**

135 | 难道我不是这世界上最有魅力的人吗？
——**自恋型人格障碍**

145 | 明天的事总是困扰今天的我，每天都活得诚惶诚恐
——**广泛性焦虑障碍**

155 | 我不想一个人去上学，不要和我分开
——**分离焦虑障碍**

163 | 不能回首的过去，为什么让我经历这一切？
——**创伤后应激障碍**

173 | 我也不想这样调皮多动，可我就是坐不住
——**注意缺陷与多动障碍**

183 | 冷血、无情、危害社会？其实我也曾经历痛苦
——**反社会型人格障碍**

191 | 我不可能没有病，那些报告显然不准确！
——**疾病焦虑障碍**

为什么社交和人群总是让我如此恐惧？



引言：不同于性格内向和不喜爱社交，社交焦虑的人往往在社交场合中承受着巨大的痛苦，并且会因为这种痛苦而自我攻击，严重者甚至可能患上社交焦虑障碍，影响正常生活。



松鼠先生已经被这个问题困扰了很久。他是一名出色的工程师，虽然已经到了而立之年，事业发展得也不错，但每次身处社交场合时他还是非常害怕，会手心出汗、脸红心跳。“如果我能消失该多好，别人就无法发现我的窘迫了。”松鼠先生的脑子里无数次闪过这样的念头，可是没有一次实现过，他只好硬撑下去，努力假装自己是一个“正常人”。

每一个人的性格和问题都有其独特的成因，是什么造就了今天的松鼠先生呢？他的世界里充满了苛责、不满和嘲笑，就好像小时

候松鼠妈妈指着他说："看看你没出息的样子，以后能做什么？剥个松子都比别人慢半拍，你看看隔壁的小猴，手脚麻利不说，性格也比你好，还比你会说话，天天和人家一起玩，差距怎么这么大，你好好跟人家学学！"

每次听妈妈这么说，幼小的松鼠先生心里都非常难受，害怕妈妈会不要他，满心的委屈。他觉得自己明明已经很努力了，还是得不到妈妈的认可，这些恐惧、委屈、愤怒、不甘，连同一些无法言说的情绪，都只能压抑在心里，默默地承受。

如果用一句话概括，可能这就是不被爱的感觉吧。不知道从什么时候起，松鼠先生就开始变得胆小内向、不善表达，逐渐开始恐惧社交、回避社交，每次想到自己身上的这些问题，他都会更加自责："为什么我会这样？为什么大家都不害怕社交，只有我怕呢？""我真是幼稚得像个孩子，太没出息了，简直就是一无是处……"很显然，这种思考方式不但没有帮他扭转局面，反而让情况更糟糕。那么松鼠先生该如何破局，实现自我救赎呢？



不知道从什么时候起，"社恐"这个词开始"流行"起来，网络上有很多想要摆脱社恐的呼声，当然，这些"社恐患者"有些是真的，有些是假的。有些人仅仅是社交技能不足或者有些内向，并不是

真的社恐。至于真假如何区分，大家可以在后面的测试中找到答案。

如今物质条件越来越充裕，交流成本不断降低，可是我们彼此之间真实的交流却越来越少，网购、外卖和互联网成了“宅文化”最佳的土壤，我们变得越来越不喜欢社交，甚至恐惧社交、拒绝社交，然后就更不喜欢社交了……这种死循环给我们编织了一个封闭的茧房，当你从“自得其乐”中回过神来，就会慢慢品出作茧自缚的味道。不过穷则思变，痛苦开始的时候，反思也就开始了，改变也将慢慢发生，这也是为什么现在越来越多的人在探讨社恐，想要走出社恐的原因。

我们终究无法摆脱作为一个社会性动物最根本的需求，那就是对于关系的渴望，我们在心底还是希望和他人建立一种亲密的链接。其实，这种渴望和我们饥饿时对食物的渴望没有什么分别，如果你不会因为饿了想吃食物而感到羞耻，那就以同样的心态来正视这种对关系的渴望，然后学会如何满足它，进而去享受它。

不得不承认，社交和建立关系确实是一件充满失控感和未知的事情，但这也正是它的魅力所在。有社交焦虑问题的人需要打破想要活在一座孤岛上的幻想，克服恐惧，学会拥抱不确定性，才能真正体会到关系带给一个人的乐趣。

要想帮助松鼠先生解决社交焦虑的问题，我们先要了解到底什么是社交焦虑，社交焦虑要符合哪些标准，然后再探究该如何治疗或改善。

自评测试

社交焦虑并不会给身体带来严重的实质性伤害，但是这种痛苦会造成严重的精神内耗，有什么能比每天都活在痛苦中更让人痛苦的事情呢？所以尽早地发现自己的问题，并且重视它，去寻求专业治疗，对于有社交焦虑症状的人来说，无疑等同于在挽救自己的生命。

带着你的好奇和探索之心，一起来测试一下吧！



1. 在社交场合会产生强烈的恐惧或焦虑。

这里的社交场合一般指会见陌生的人，和别人一起聊天、吃饭，让你在别人面前表达观点或演讲，又或有人看着你喝水或者吃饭等。

松鼠先生几乎不去参加朋友们的聚会，这样的聚会在他眼里简直太恐怖了，那么多人坐在一起面面相觑或聊天，想想就会让他觉得尴尬至极，心脏跳得像个失控的小马达，手心的汗一层又一层。如果你让他在大家面前唱首歌或者说点什么，也会让他同样恐惧。他好多次在排队领松子的时候都因为太过紧张而仓皇逃走……

2. 害怕自己的言行或者表现出的焦虑症状（如出汗、脸红、颤抖等）会招致别人的羞辱和拒绝。

松鼠先生很少会主动和别人交流或寻求他人的帮助，他觉得别人一定会讨厌自己或拒绝自己。在社交场合中的松鼠先生感觉别人很容易就注意到他涨红的脸颊和颤抖的双手，那时他感觉自己是世界上最愚蠢的人，正在被身边的人嘲笑。

3. 以上所说的社交场合都会引发你强烈的恐惧感，并且会因为这种不好的体验而回避社交，遇到实在难以回避的情况，也需要忍受强烈的害怕和焦虑。

松鼠先生很少主动参加社交活动，能拒绝的都会拒绝，为此他错失了很多认识新朋友的机会和更多的成长空间，可是这一切他都顾不上考虑。为了逃避社交活动，他只能牺牲掉这些机会，因为那种体验实在让他痛苦至极。

4. 这种焦虑、害怕，或对于社交的回避持续了 6 个月以上。

5. 以上这些问题所带来的痛苦给你的社交、工作和其他社会功能造成非常大的损害。