

# “空心病”也是一种心理障碍

有项调查统计:北京某大学一年级的新生,包括本科生和研究生,其中有30.4%的学生厌恶学习,或者认为学习没有意义,还有40.4%的学生认为活着没有意义。

“我感觉自己在一个四分五裂的小岛上,不知道自己在干什么,要得到什么样的东西,时不时感觉到恐惧。19年来,我从来没有为自己活过。”一位高考状元在自杀未遂后这样说道。这样的个案,笔者在过去三四年心理治疗过程中经历了很多,而且越来越多。

近年来,一个现象越来越突出,即非常优秀的年轻人,成长过程中没有明显创伤,生活优渥、个人条件优越,却感到内心空洞,找不到自己真正的需求,就像漂泊在茫茫大海上的孤岛一样,感觉不到生命的意义和活着的动力,甚至找不到自己。

这背后的根源到底是什么?物质越来越丰富,为什么精神世界却越来越贫乏和苍白?让人想到一个词,叫做“空心病”。

“空心病”是一个比较形象的说法,也许可以把它称为“价值观缺陷所致心理障碍。”空心病看起来

像是抑郁症,情绪低落、兴趣减退、快感缺乏,但所有的药物都无效。

## “空心病”的主要表现:

1、从症状上来讲它可能符合抑郁症诊断。它会表现为情绪低落、兴趣减退、快感缺乏。但是和典型抑郁症不同的是,所有这些症状表现并不非常严重和突出,所以外表上看起来可能跟其他同学或其他大多数人并没有差别。

2、他们会有强烈的孤独感和无意义感。这种孤独感来自于好像跟这个世界和周围的人并没有真正的联系,所有的联系都变得非常虚幻;更重要的是他们不知道为什么要活着,他们也不知道活着的价值和意义是什么。

他们取得了非常优秀的成绩和成就,这些成就似乎是一种瘾,一种毒品。他们似乎很多时间都是为了获得成就感而努力地生活、学习和工作。但当他发现所有那些东西都得到了的时候,内心还是空荡荡,就有了强烈的无意义感。

3、通常人际关系是良好的。他们非常在意别人对自己的看法,需要维系在他人眼里良好的自我形

象,需要成为一个好孩子、好学生、好丈夫、好妻子。

4、对生物治疗不敏感,甚至无效。

5、有强烈的自杀意念。这种自杀意念并不是因为现实中的困难、痛苦和挫折,用他们的话来讲就是“我不是那么想要去死,但是我不知道我为什么还要活着。我完全不知道我活着的价值意义是什么,每天的生活行尸走肉,如果是这样,还不如早点结束。”所以他们倾向于不用那么痛苦和惨烈的方式来结束自己,比如自缢、服药。

6、通常这些来访者出现这样的问题已经不是一两天,可能从初中、高中,甚至更早就开始有这样的迷茫,可能他之前已经有过尝试自杀的行为。

7、传统心理治疗疗效不佳。他们的问题大概不是通过改变负性认知就可以解决的,甚至不是去研究他们原生家庭的问题,不是早期创伤可以解决的——你会发现他们和父母的关系不错,虽然也有那样那样的冲突,但总的来说不是那种典型父母离异、早期依恋、早期寄养的问题。

笔者做了20年精神科医生,刚做精神科医生时,中国人精神障碍、抑郁症发病率是0.05%,现在是6%,12年的时间增加了120倍。每100个中国人当中,有13个人是焦虑症患者,更糟糕的是目前我国自杀率在下降,但是中小学自杀率却在上升。在这种情况下,我们的孩子已经等不及进大学,他们在中小学就开始有自杀行为了。

空心病是一种心理障碍,形成原因十分复杂,但教育缺失是根源之一。我们的教育是在帮助孩子成长,还是在毁掉一代孩子?大约从2000年开始,每当寒暑假的时候,大量的学生会送来医院接受治疗,他们网络成瘾、焦虑,他们和父母的关系出现了严重裂痕。父母有勇气把孩子送到精神病院去,或把他们送到网瘾学校,让他们接受电击的惩罚。其实这是推卸责任,父母和教育才是问题的根源,他们只看到孩子躲到网吧去打游戏,却不知道他为什么要躲到网吧打游戏,这就是教育的失败,值得所有人深思。

北京大学心理健康教育与咨询中心副主任、总督导 徐凯文

## 让孩子得到爱和尊重

八岁的小明正读小学三年级,下午放学后很多孩子都高高兴兴地离校回家,而他却总要在学校滞留很久才回家,显得郁郁寡欢。为此班主任老师找小明询问,小明说:“爸爸妈妈经常争吵,他们吵起来的声音很大,样子也好可怕。当我感觉委屈和伤心的时候哭,爸爸不让我哭,一哭,他就打我。我讨厌这个家,我不想回家!”

温馨和睦的家庭氛围是孩子快乐的基石,父母之间相处不愉快,家庭生活经常充满冲突和紧张气氛,那么,孩子就会产生一种不安全感,自然也就不会感受到快乐。

不良情绪需要释放。孩子一哭,家长就不分青红皂白地喝斥他:“不要哭!再哭我就打你!”孩子表面变得听话了,内心其实掩藏了更多的恐惧和哀怨。在这种不良情绪下,孩子很难拥有一颗快乐的心。

孩子得到关心和爱护,获得爱和尊重的体验,就会心情愉快,身心皆健,在情感上有足够的温暖和归属感。反之则影响孩子的发展,甚至会毁掉孩子一生的幸福。而营造温馨融洽的家庭气氛其主动权很大程度上掌握在父母手上,父母对孩子的抚爱和关怀,势必会毫无遗漏地流入孩子的心田,深深印在孩子的心间。 章月娥



陈远英 (安徽)

## 心灵鸡汤

人生就像杯中酒,会喝的人是享受,不会喝的人是受罪,喝的人不同,各种滋味亦不同。

人心如同秋日的广场,总是会落些叶子和浮尘。人要时刻备着一把扫帚,为自己扫出一片澄明的境地。智慧的人无论经历了多少岁月与变故,依然会保持一颗童心,依然会相信种种美好,依然会爱做黄粱大梦。 洛小芬 (甘肃)

## 老年人易发三种精神障碍

**老年性痴呆** 老年性痴呆的病人早期表现为记忆减退、健忘。紧接着出现人格变化,表现为自私、好贪小利、抢吃抢喝、不近人情、情绪不稳等。很快,病人的智力迅速地、全面地衰退,变得呆傻,不修边幅,收敛废物等。晚期病人生活完全不能自理,进食需喂,与周围人也无任何思想和感情上的交往。

**老年性抑郁症** 老年人很容易产生抑郁症状,其原因有内因性的(中枢神经系统功能紊乱),也有外因性的(亲人亡、家庭矛盾等),但其发病往往以社会心理因素为先导。

老年人抑郁症的临床表现,除有情绪低沉、长吁短叹之外,多伴有焦虑及激动。病人有明显的自卑感,认为别人看不起自己、讨厌自己,并表现出疑心重重。

**老年偏执症** 多发生于老年妇女,病人从年轻时起就很有能干,争强好胜、自负、固执,发病后,表现得极为敏感多疑,坚信别人施害于己或自己家里人,因而与人纠缠不休。不少病人还伴有幻觉,如听到有人议论自己、威胁自己,尝到食物中有特殊味道,感到有人往自己身上通电等。这种病人没有智能的损害,记忆力也没有明显减退。

每一个人都会进入老年时期,随着生活水平和医疗卫生水平的提高,人们的寿命将愈来愈长。但这并不意味着老年期的精神障碍必然会愈来愈多。老年人只要重视预防机体过早地衰老,坚持户外活动和体育锻炼,保持有规律的生活制度,注意合理的饮食,避免烟酒等不良刺激;同时注意心理卫生,经常保持乐观情绪,培养广泛的兴趣爱好,对上述疾病的预防均会有所帮助。 杨昆