

### 什么是“疑心病”

所谓的“疑心”，有可能只是正常人会有表现，也有可能是心理疾病的表现。看看下面的两个事例和一则寓言故事吧。

“我肯定是得了病，医生怎么就是查不出呢？”58岁的刘大爷，3个月前偶尔出现鼻塞，半个月后，他发现自己似乎病得越来越重，面色不佳，并伴有头痛。他急切地求助于“度娘”，整天上网搜索与自己“症状”相关的信息。他发现自己的这些症状与网上描述的白血病症状类似。于是，刘大爷顿时觉得自己虚弱不堪，并出现失眠、食欲不振，体重也急剧下降。他反复到医院检查，医生告诉他检查结果没有大问题，建议他好好休息，但是刘大爷无法相信。他情绪低落，甚至在焦虑之时，写下了给老伴和子女的遗书。

“家里的门肯定没锁好！”小陈平时是个认真严谨的人，最近他把这种认真和严谨发挥到了极致。每天出门前他会怀疑自家电源开关没关、门没锁好、水龙头没有拧紧，并反复检查，常常导致上班迟到。小陈非常痛苦，因为他自己知道这是不必要的，可又说服不了自己，而且脑海中不断夸大隐患的严重性。

《列子·说符》中有个《邻人遗斧》的故事，大意是：有个人遗失了一把斧头，怀疑是邻居家的小孩偷走的。于是这个人开始观察那个孩子，他发现孩子不论是神态长相，还是言语动作，怎么看都觉得像偷斧头的人。隔了不久，他在后山开垦地时找到了自己丢失的斧头。回去之后他再观察邻居小孩，奇怪的是那个孩子怎么看也不像是偷斧头的人了。

在上面的两个事例和寓言故事里，我们都看到了“疑心病”。刘大爷的这种情况在普通人群中其实并不少见。在健康越来越受重视的今天，出现了一种耐人寻味的现象——“积”成疾。从医学的角度来看，适度地“怀疑”自己有病，要比盲目乐观和麻痹要好。但“怀疑”毕竟不是科学，真正的疾病要通过医生的检查和诊断才能确定。对刘大爷而言，他“疑心”的焦虑情绪才是病症所在。而小陈，他的“疑心”属于强迫症状，是精神心理异常的一种表现。这类人群总觉得好像有两个自己在心里互相对抗，有时明明意识到没必要

## 医学不能承受之重(上)

◆ 苏佳灿 王彤 主编

《医学不能承受之重》是一本旨在帮助大众正确认识健康和医学的图书，由故事和贯穿全书的人文导读构成。本书将带我们思考医学、健康、生命这个我们无法回避的话题，帮助我们发现生活中的健康盲区，厘清对医学和健康的误解。

或者这种想法是不对的，但就是有“另一个自己”忍不住要去想。而这种内心的矛盾冲突，使得思维上像是养成了习惯，每天需要履行仪式般一遍一遍地重复这些“怀疑”。寓言故事也告诉我们，人如果对他人或者自己抱有某种先入为主的成见，就很容易歪曲客观事物的原貌，陷入认知的误区。如果不能从这样的误区中拔出来，就会出现疑心病。而具有“疑心病”的人，总是虚构一些因果关系去解释别人的举止言谈。

### “疑心病”是病吗

“疑心病”当然是病。首先，从遗传学的角度来看，“疑心病”有家族聚集性。也就是说，“疑心病”人群的家族中，存在与其病症相类似的亲属。这不是说当家庭成员患有“疑心病”时，其他家人一定会发展成为“疑心病”，更不是“疑心病”者不能结婚及生育。如果近亲属如父母、兄弟或姐妹有这种情况，那么自己发生“疑心病”的可能性便会提高。其实，被遗传的是“疑心”的倾向，有这种倾向的人，在压力下更易发展成疾病。

其次，从心理学的角度出发，有“疑心病”者往往具有某些不健康的个性特点：主观、固执、敏感、怀有戒心、不安全感、嫉妒、好争论、不能接受别人的批评、自我中心、自命不凡、对他人的吹毛求疵、强词夺理、爱空想、遇事专断、不坦率、易激惹、不冷静等。尽管这些个性特点并非一定构成疾病，但当遭遇某些社会心理应激或内心的矛盾冲突无法解决时，就会对人或事物长期耿耿于怀。心理学家认为，儿童时期的不合理教育可能是形成“疑心病”

的重要因素。幼年时与亲人分离、父母关系不和谐、儿童时代受到严厉对待或遭受不幸等，都会导致成年后与他在感情上慢慢疏远，性情敏感，对他人不信任，对自己缺乏信心，并发展为“疑心病”。

在此，必须澄清两点，而这两点恰恰是我们老百姓在“疑心病”认识上的误区。

● 误区一：“疑心病”就是“怀疑”。“疑心病”与我们寻常说的“怀疑”是不同的，两者的差异主要表现在程度和持续时间上。“怀疑”可能毫无道理，纯粹是神经过敏所致，也可能符合客观事实，但这些想法不会占据生活的大部分时间，人们也不会过分地关注它。而“疑心病”则是“怀疑”的极端状态，绝大多数怀疑都是无端产生的。“疑心病”者怀疑的对象很泛化，怀疑的内容一般不符合事实，是一种心理失衡的表现。而且这些“疑心”状态会占据人们大部分的生活时间，使人沉浸其中，难以自拔，于是“疑心”就成为了“疑心病”者主要的生活模式，他人的劝说起到的作用微乎其微。

● 误区二：“疑心病”是性格不好，不需要治疗，也无法治好。正如前文提到，“疑心病”人群常常有敏感、多疑、固执等性格特点，而人的性格在18岁以后基本定型，因此很多人会说“要根本改变性格是不可能的”。固然性格不能完全被改变，但是性格中一些不好的方面是可以进行调整的。这些不好的方面有可能已经是心理疾病的表现，也可能是心理疾病的催化剂，如果进行适当的学习和调整，是可以克服“疑心”的。而对于那些本身就已经达到精神疾病程度的“疑心病”就更需要治疗了，因为疾病会给患者本人及其身边的人

## 他们的上海前夜

王唯铭



### 32. 李平书与陈其美

现在说说李平书与陈其美。先让我带领读者前往这个时空点：1911年11月6日，上海光复后的第三天，在上海县城内的旧海防厅官署里，超过60人相聚在了一起，他们都是上海光复的有功之臣，代表着清帝国上海地方政府一举推翻的三方势力：同盟会、光复会和绅商。说得详细一点，陈其美代表着同盟会，李燮和代表着光复会，李平书代表着绅商。

三股势力谁也不买谁的账，光复会与同盟会之间尤其如此，随着上海光复，他们将当初的明争暗斗推向而今的白热化，相对来说，绅商处在一个两不得罪的位置，但绅商们似乎更靠拢一点同盟会。在第一上海，随着腐朽不堪的清帝国地方政府被摧毁，所谓的三股革命势力，立马就展现了争斗的腐朽一面，某种意义上，这与后来的制度无关，与时下的意识形态也无关，它关涉的是远远不够完美的人性。

那个下午发生了一件让人胆战心惊的事情。李平书主持会议，60多人中有人提出，上海是个交通大埠，光有军政政府还不够，应该推举一个沪军都督，这样有两大好处，一是以此为号召，向南京进军；二是作为东南门户的守卫。

历史对这一时刻、这场面的记载有点语焉不详：事情似乎这样发生了，先是大家的话没有说上几句，陈其美的把兄弟黄郭掏出手枪，指向李平书，并大声说道是陈其美第一个冲进江南制造局，上海光复的头功属于他，这样的人不做沪军都督谁还有资格？

最后，6日的这个下午，在清帝国其实还没有真正垮台的这个下午，在南京城内张勋的清兵们还虎视眈眈的这个下午，第一上海的三股革命势力，经先头的勾心斗角，再经瞬间立刻要发生的你死我活，最后，还是获得了暂时的平衡：陈其美成为沪军都督，李燮和、李显谟成为十参谋之一，而李平书，则被陈其美十分大度（至少表面上十分大度地）约定了

如下权限：保卫地方一切事宜，划归民政总长李办理，本都督得一意编练军队，筹划征讨大计。

在沪军都督陈其美同意下，李平书的权力范围一度达到怎样的深、广度呢？“关于外交、财政、军务、警察等项，应赴民政总局声诉；关于卫生、教育、道路工程等项，应赴自治公所声诉”。

民政总局最高首脑是民政总长李平书，也因此，外交、财政、军务乃至警察等方面权限理论上全归李平书，自治公所呢？它的主持者亦是曾经与李平书一起为上海地方自治作过不懈努力的骨干们，让他们来把持上海的卫生、教育和道路工程，基本上也就等同于让李平书做一个统领。此外，还不能忘了陈其美将军务也归于李平书，又任命李显谟为沪防全军统领，所谓的沪防全军统领，手中有炮队营、盐捕营、太湖营、沪军营、巡道工队等清帝国遗留下来的将近6000人，当李平书任命李显谟同时担任商团总司令时，间接地，民政总长李平书似乎将上海军队也可以节制。

1911年11月，李平书似乎囊括了一切。李平书，代表上海绅商势力的李平书现在有事要做。

历史作了如下记载：他首先废除了百货落地捐和筹防捐。随后呢，他将三个谋财害命的狱囚拖出狱外斩立决，对谋财害命的亡命徒，相信无论是封建者还是民主主义者，斩立决的那个判断都一致的；李平书还做了件大事，将当年江苏藩台处领到的并存放在江南制造局的10万两库平银一股脑儿全送到光复军手里，这让王一亭、沈饴云大喜过望；他还做了这样的事情，将上海本地及苏、镇、扬、浙、鲁、皖、鄂各路敢死队的索饷要求给予一一摆平，这件事情的要害处在于他让一场可能对共和上海的动乱消弭于无形之中。当然，重中之重的一件事情，由他主导拆毁了上海的老城墙。我必须强调在那个年代，李平书看到拆城后于第一上海在交通、卫生等方面的种种有利之处，李平书一定也觉得拆城给予上海的那种象征性意义：古老的上海城墙，属于清王朝的一个物象，它代表了旧政权的全部腐朽和罪恶，拆了老城，将其彻底摧毁，不充分证明了新的时代——民国时代——到来吗？

### 33. 邓子儒话剧上演

刘云翔给蒯佩瑶带来了一盒美国巧克力，作为答谢之礼，然后问：“还有票吗？我两个兄弟马上就到。”蒯佩瑶说：“你看看这外面围着的人，都是想找票的。不过我可以帮你问问夏经理，你咋不早点说嘛。”

那时国泰剧院每有好戏上演，一些没有买到票的人宁愿站在外面等演出结束，然后看过的人津津乐道地讲给没有看到的人听，与他们一起分享精彩的剧情。戏迷也跟球迷、钓鱼迷等痴情者一样，围观也幸福。

国泰剧院的内部装饰已经焕然一新了，观众们被它的洋派、豪华震得啧啧连声。邓子儒在前面和后台忙得团团转，迎接前来捧场的官商朋友，江湖上的各路神仙，他还要招呼群众演员，监督道具到位情况，连锅盔（注：一种烧饼）他都安排买了200个，稀饭也准备了两桶，老荫凉茶四桶。他的戏只在第三幕，但他早早就把戏装换上了，头缠青布包头，上穿黑色家织布短褂，腰系一根麻绳，下身粗麻布裤子，打绑腿着布鞋。这种棒老二的打扮让他新鲜不已。朋友们笑他道：邓老板要打扮我们？邓子儒拱手得意地回答：客串一个小角色，过把瘾嘛。兴奋莫名中他忽然大喊一声：糟了，我的台词忘记了！其实他就三句半台词——“兄弟伙，这是头从天上掉下来的大肥猪哦！快给老子们绑起来！”“小娘子，你就从我家大爷吧，当压寨夫人可是有吃有喝”

“小姐，原来你跟你这个灰（飞）机的一家子？”还有半句“要得”。但好不容易想起了这些台词，却把前后顺序搞乱了。他跑去问白羿，白羿正在化妆间描眉，她淡淡地说，子儒哥，不要紧张，到了那个场景你自然就想起来了。你的情感要跟着剧情走。情感……邓子儒望着白羿，就像看天上下来的仙女。

剧场内，观众已坐满。刘云翔和蒯佩瑶坐在荣誉票区，五排正中。陪都要人们和文化界名流们的赠票都安排在晚上，这是应老板临时的动议，他说一部新剧目的首场，演员难免紧张，影响发挥。大幕拉开，全场寂静，在小提琴独奏《松花江上》美丽忧伤的旋律中，灯光转暗，枪炮

造成极大的困扰和痛苦。因此“疑心病”一定要治疗！

### 面对“疑心病”该怎么办

就“疑心病”者本人来讲，应当认识到自己不合理的想法和情绪行为，努力进行调适。认识无端疑心的危害及不良后果，加强自身修养。自我暗示，厌恶猜疑。心理学家认为，从心理上厌恶它，在观念和行动上也就能够放弃它。所以当你猜疑别人看不起你、在背后说你坏话或对你撒谎时，你心里可以不断地反复默念“我和他是好朋友”“他不会看不起我”“他不会说我坏话”等。这样反复多次地默念，就能达到自我暗示的作用，克服多疑的毛病。改变固化的“他可能是在……我”的思维方式。很多时候，“疑心病”者会不自主地采用这样的方式去思考人或事，所以当自己意识到这种思维方式产生的时候，需要有意识地停止思考。这时需要转移一下自己的注意力，如来上一杯绿茶或咖啡。只有摆脱错误思维方法的束缚，扩展思路，才能促使猜疑之心在得不到自我证实和不能自圆其说的情况下消失。交换意见，坦率地、诚恳地把疑心的问题提出来，心平气和地谈一谈。完善自己的个性。要心胸宽广，努力培养乐观情绪，提高对生活的信心。放慢情绪发泄的速度。尝试给别人一些赞美。

家人和朋友可以为有“疑心病”者做点什么呢？简单地说，就是真诚地接纳他们，陪伴他们度过各个时期。耐心倾听他们的倾诉，适时表达关心、理解和同情，让他们产生信任感。可以给予他们解释、指导、疏通，使他们直面自己的负面想法，了解真实的状况，放下沉重的思想负担。需要经常鼓励他们，使他们建立自信和优势感，为他们营造轻松、温馨的生活、工作和学习的环境。如果“疑心病”状况非常严重，如伴有明显的无法自控的情绪和行为反应时，则需要心理医生的帮助了。医生们会根据疾病的特点选择适当的心理和药物治疗方法，目前常用的方法有：家庭治疗、认知治疗、森田治疗、催眠治疗、精神动力学治疗、药物治疗（某些副作用较小的药物如抗抑郁药、抗焦虑药物、情绪稳定剂等）。（撰稿人：乔颖 医学顾问：盛建华）

声打破了松花江上宁静的夜，狼烟弥漫，中华民族的灾难降临……

不知从什么时候开始，蒯佩瑶的手悄悄抓住了刘云翔。他没有拒绝，也轻轻地握住了她温软潮湿的手。你的手掌里为什么会有那么多的汗？在此后的漫长岁月里，刘云翔都会在回忆中一遍又一遍地追问。

人生的许多剧情在回忆中有的会逐渐变得模糊，直至淡忘，有的则会愈发清晰、美妙、诗意，甚至神化、虚构、想象也能成为回忆的一部分。因此人们需要艺术，需要文学，需要小说、诗歌、电影、话剧等载体来廓清往昔岁月中的剧情，来强化生命中的美与崇高，苦难与坚韧。都说生命是一条流淌的河流，回忆就是这条河流上的小舟，满载着人们生命的体验。

第二幕结束，中场休息。剧场里人声鼎沸，许多人不愿离去，许多人的泪痕还历历在目。“高潮还在后面哩。”蒯佩瑶对刘云翔说，“他后来在大师们的指点下又作了很多改动，这个人做事还是有一股子韧劲的。”

“包括当年追求你吗？”刘云翔的话语里不无醋意了。“是嘛，他那种一掷千金的做法，哪个受得了？”蒯佩瑶那出口便有些后悔，便略带娇羞地打了刘云翔一拳，“哪个喊你死哪儿去了都不让人晓得嘛。唉，算了，我去买两瓶汽水。”

第三幕一开始，剧情已经紧紧攫住了观众的心。之前蒯佩瑶和刘云翔一起看了那么多话剧和电影，从没有像今天这样如恋人般缠绵。刘云翔动情了，舞台上的那个人就是自己吗？蒯佩瑶也沉醉了，身边的这个人终于找回来了吗？——就像剧情中的那个女主角，她走过那样多的山山水水，历经了那样多的磨难挫折，王子和公主就要幸福地生活在一起了。蒯佩瑶一度想：人家能做到的，自己为啥子不行……

可是，人们总是难以分清戏里和戏外的差别。剧中的女大学生正被强迫与富翁子弟举行婚礼，全剧场的观众都反对她和富翁子弟结婚，都期待有哪个英雄好汉来解救她。孤单的弱女子正被强迫扭进洞房，尖锐愤怒的呼叫响彻剧场……

## 重庆之眼

范稳

