



心理医生也需要看心理医生吗？

在大众眼中，“心理医生”总能冷静地倾听他人的痛苦，理性地给出建议。但他们自己，是否永远情绪稳定、刀枪不入？他们也需要看心理医生吗？

带着这些疑问，记者走进宁波大学附属康宁医院，采访了心理健康服务中心副主任冯婧婧。

这位从业多年的心理治疗师，向我们袒露了这个职业背后不为人知的“真心话”。

这种癌 中老年男子高发 不痛不痒，他突然被确诊了

“平时不痛不痒的，怎么一下子就成了癌，是不是搞错了？”看到前列腺穿刺活检报告单上的“前列腺腺泡腺癌”字样，70岁的吴大伯久久没有回过神来。他因为无视总前列腺特异性抗原(PSA)指标偏高的预警，最终迎来了一个无法面对的结果。

两年前，吴大伯体检时发现，总前列腺特异性抗原也就是PSA指标偏高，医生建议进一步做检查。吴大伯自觉身体并无异样，便把进一步检查的事搁置了下来。

意外发生在今年7月底。吴大伯参加了村里组织的老年人体检，结果显示，他的PSA数值高达36ng/mL，是标准上限数值的9倍。医院第一时间联系到吴大伯，告知指标异常，建议尽快入院复查并明确诊断。

察觉到情况不妙，吴大伯随即来到北仑区第二人民医院就诊。接诊医生结合他的年龄、体检异常指标，完善了一系列专项检查，最终通过前列腺穿刺活检，确诊吴大伯为前列腺腺泡腺癌。

看到检查报告时，吴大伯一度怀疑是搞错了。医生告诉他，前列腺癌自带极强的隐匿性，临床上，很多前列腺癌患者在确诊前都没有排尿异常或血尿等症状。考虑到吴大伯身体基础条件尚可，该院泌尿外科团队综合评估病情后，建议手术治疗。

在征得本人及家属同意后，宁波大学附属第一医院孙树本主任医师带领该院泌尿外科团队，为吴大伯顺利实施了腹腔镜下前列腺腺根治性切除术。术后第二天，吴大伯就能自主下床活动，恢复得还不错，即将出院。

“前列腺癌是中老年男性高发的恶性肿瘤，最棘手的就是它极强的隐匿性。”该院泌尿外科沈乾介绍，疾病早期几乎不会出现特异性的身体信号，病灶在体内缓慢发展。等到出现排尿费力、血尿、骨头疼痛等表现时，一般已经到了中晚期，错过了最佳的治疗窗口。

“吴大伯早前查出PSA值升高，但又觉得不痛不痒就没有理会，这种做法其实是有很大隐患的。”他进一步解释，PSA作为前列腺癌筛查的核心指标，数值上升虽不等于就是得了癌症，比如前列腺增生、前列腺炎等也会造成指标波动，但这是重要的预警信号，一旦出现异常，一定要进一步排查，不能放任不管。如果查出是前列腺癌，就要根据实际情况进行规范的干预治疗。

医生提醒，50岁以上男性为前列腺癌高发人群，需每年定期做PSA筛查和前列腺彩超检查；有前列腺癌家族史的男性，筛查年龄需提前至45岁。拿到异常报告不必恐慌，但也不能视而不见，穿刺活检才是确诊的金标准。

中老年男性如何预防前列腺癌？医生建议，日常饮食尽量清淡，少吃高脂油炸食品，避免久坐和憋尿，坚持适度运动，保持心情愉悦。此外，重视定期体检，尤其是PSA检测和直肠指检，才是对付这种“沉默癌症”最有效的办法。

记者 庞锦燕 通讯员 胡丝丽

1 心理师也会出现情绪问题吗？

冯婧婧首先澄清了一个概念：心理医生也就是精神科医生，他们拥有处方权，可进行药物治疗；而心理治疗师（以下简称为“心理师”），则主要以谈话治疗为主，不开具处方。

“心理师也是普通人。”冯婧婧开门见山地说。

焦虑、抑郁是人类大脑对环境的正常预警。心理师也会遇到家庭矛盾、职业瓶颈、亲子沟通的

难题，也会因为近期任务压力而焦虑甚至失眠。区别的关键，在于觉察与调整。

“我们难过的频率和幅度一点也不比别人少，但我们困在难过里的‘时长’可能更短。”冯婧婧说，多年的专业训练，让心理师能较快地从“被情绪淹没”切换到“观察情绪”的频道。这不是因为更强韧，而是掌握了如何觉察自己的技能。

如果一位心理师声称自己“从无困扰”，那才是最令人担心的事。冯婧婧指介绍，心理学里有个词叫“受伤的疗愈者”，意思是：真正能抚慰人心的，不是一个完美无瑕的圣人，而是一个深知伤口之痛、并一直在自我疗愈的同行者。冯婧婧说，心理师不负责“永不生病”，而是负责演示一个人如何发现伤口、处理伤口，以及如何带着伤口，依然温柔且清醒地活着。

2 没有经历过，怎么懂我的感受？

冯婧婧坦言，作为一名心理师，不可能经历所有患者的人生，但这正是专业共情能力需要发挥作用的地方。共情是一种需要长期训练的专业能力。

“如果你的心理师恰好也经历过同样的事情，或许能更好地感同身受，但是这并不是必需

的。给予专业性的评估、帮助找到问题的成因和发展良好的应对策略，才是最重要的。”冯婧婧说。心理师在咨询与治疗工作中需要拥有“第三只眼”，既要共情患者的痛苦和感受，又不能放任自己的情绪和患者一样沉溺其中。“对这个职业而言，心理师

的人格与情感是基础，技术是支撑，心理师这个‘人’本身是工作的‘工具’。”她说，因此心理师必须把自己的“天线”调到极灵敏，去接收来访者信号中那些微弱的痛苦频率，但同时保持专业的清醒，才能更好地去做后续的治疗工作。

3 心理师也需要接受心理咨询吗？

冯婧婧说，训练有素的心理师会问自己：“这份痛苦，有多少属于来访者的现实，有多少激活了我自己未完成的议题？”

如果是前者，则需借助督导去理解；如果是后者，则需借助个人体验去化解情结。这是心理师接受心理支持最主要的

两种方式。所谓督导，通俗理解就是心理师的“老师”。一般来讲，在从业之初和从业期间，心理师应定期接受业务监督和辅导。

她介绍，康宁医院就有4名中国心理学会或中国心理卫生协会注册的督导师。在她职业

初期，基本每周都会接受一次督导。遇到对自己心理造成影响的个案，更会主动寻求帮助。而个人体验，是指心理师自己作为来访者去接受长期心理咨询。在许多心理治疗的流派中，这甚至是硬性的职业要求与伦理守则。

4 来访者会对心理师造成影响吗？

曾经有一个来访者，让冯婧婧的心情久久无法平静——

那个女生因为性格偏激、人际交往出现问题。就诊中，女生说喜欢虐待小动物，还兴致勃勃地给冯婧婧看虐待动物的视频。冯婧婧一开始不想看，但女生以“能够更了解她”为由，让她硬着头皮看了几秒。那个画面激发了冯婧婧对小动物的同情，也让她觉得生命很脆弱，甚至引发了对

女儿教育的担忧。

她深呼吸了好久，才继续做咨询。咨询结束后，她马上联系了督导，要求接受业务辅导。“我们就像是一个情绪垃圾桶，每天要听太多的负面信息，情绪波动是难免的。”冯婧婧说。

据介绍，心理咨询与治疗通常实行预约制，一般一天接待六位左右来访者。

冯婧婧说，工作时需要高频

高密收集信息、快速加工然后有效输出，每次结束了一天的工作后会觉得“心累”，需要一些时间去消化。这也是为什么即使工作再忙，心理师也要定时找督导和做个人体验。

这或许就是“心理医生”最真实的模样：他们不是没有情绪的钢铁人，而是比常人更懂得如何与情绪共处、与伤口同行的一群普通人。 记者 林桦 通讯员 张赢