

# 心理治疗论（下）

王拥军编著



# 目录

第五章 自我治疗法 .....	1
第一节 自我治疗的基本过程 .....	1
第二节 心理障碍的常见起因 .....	3
第六章 学术论坛 .....	10
第一节 积极心理治疗理论 .....	10
第二节 怎样识别隐匿性心理异常 .....	36
第三节 学校开展心理咨询的必要 .....	39
第四节 心理障碍的成因及其教育上的对策 .....	42
第五节 青年期精神障碍和问题行为的防治准则 .....	48
第五节 学校心理学的服务模式 .....	67
第六节 中国的心理辅导与治疗迈向专业化之路 .....	74
第七节 心理障碍调适与思想政治教育 .....	91
第八节 论妒忌错误及其超越 .....	105
第九节 心理障碍的形成及疏导方法 .....	116
第七章 心理治疗案例 .....	122
案例 1 多动症 (MBD) .....	122
案例 2 失眠症 .....	124
案例 3 神经衰弱症 .....	125
案例 4 焦虑症 .....	127
案例 5 青春型精神分裂症 .....	129
案例 6 妄想症 .....	130
案例 7 早期精神分裂症 .....	132
案例 8 焦虑型精神官能症 .....	133
案例 9 神经性厌食症 .....	135
案例 10 巨食症 .....	136
案例 11 治疗看人脸红症案例 .....	138











### 三、自我惩罚

有的人有时有些不对头的想法，做过后悔的事，但事后又为之感到内疚。甚至最杰出的人，有时也有强烈的负罪和自我谴责感。

当做出违背内心潜意识规范的事，自己往往把这些事情看作社会不允许、违犯事俗道德，甚至是“见不得人的”，这样自己就会感到内疚、自责，甚至出现躯体症状来惩罚自己。著名的精神病学家卡尔·门宁格博士在他的著作《反自己的人》中谈到：极度的内疚、自责、自惩会引起真的自杀或致命的心身疾病。这说明，自我惩罚会导致心理疾病，其症状代表着自我惩罚的心理。

因此，要解除自我惩罚的病征，必须首先探究自己的罪恶感从何而来，改变对它的认识态度。这样，潜意识不再发出惩罚自己的信号，自罪感就会消失，自我惩罚的症状也会随之减轻或消失。

### 四、暗示作用

消极暗示作用是情绪障碍最常见的原因之一。消极暗示是由不良言语或想法所引出的与自己愿望相反的不良结果。消极暗示不但会消除人生来具有的能力，还会扼杀人的潜力，使人患心理疾病。暗示对于人的心理、行为以及脏器的生理活动都有明显的影响作用。幼年或以往受到他人消极暗示言语或自我不良暗示的影响，当时我们会将这些消极性的含义连同消极性的情绪一起像录制唱片一样记录在深层记忆里（也就是潜意识里）。尽管在人的意识里早已把那些消极暗示忘掉了，但是当遇到与之相关的事情或联想时，就会刺激“唱片”（潜意识）里的消极暗示及情绪，使人不知不觉地退回到当时的心理状态，“重新放映”出那时的消极想法和情绪，再给人

以消极作用。因此，在心灵的潜意识层次里，如果存有某些固定的消极概念，那就会束缚自己的思维和行动，甚至还会引起某些心理疾病。

应用自我暗示疗法的人，首先，反复回忆，寻找以往经常受过哪些消极暗示的影响，找出自己不良的性格、心情以及病症与哪些消极暗示有关；然后，用相应的一些积极暗示替之；最后，要想让那些积极暗示更有效，就应反复背诵，让它们刻在潜意识里。这样时间久了，就能改善自己，治疗自己。

李××，20岁，男。高考落榜后，自费插班学习。其父是位高级工程师，只关心他学习，即不让他玩，也不让他看电视，只让他看书。当他的父亲拿书考他时，他若答不好，父亲就生气地对他说：“看你笨的！早就看你不行，你要能考上，是人都能考上了”。有一次，他化学测验没考好，当天夜里，正当他睡得很香的时候，他父亲回来，发现他睡着了，于是就叫醒了，并严厉地批评了他。从此他一学习就紧张、害怕、心烦和头痛，近半年这种症状变得越来越严重，而且自觉脑子笨子，学习成绩明显下降，非常担心高考再次落榜，更害怕父亲的责备。

该患者主要受他父亲消极暗示的影响，产生了认为自己“脑子笨”的心理障碍。他父亲的那些话，就是典型的消极暗示，由于他父亲经常说他“脑子笨”、“不行”的话，结果这些消极暗示就在他心灵深处扎下了根。一旦在学习中受到了挫折，脑袋笨的想法就在他潜意识中起了消极暗示的作用——“我不行，我真笨”，于是在精神上就更无法振作起来了。大脑功能得不到充分发挥，果真变得迟钝起来，这样就更进一步认定自己脑子不灵

的错误暗示了。关于他头痛等病症，除了紧张因素外，也是自我保护性症状——病人潜意识需要这些症状庇护他，这样成绩不好和高考落榜就不单是自己的责任了，而是头痛影响的结果，以此免受父亲或众人的责难。

由此可见，暗示在生活中起着重要的作用。积极暗示能催人进步，消极暗示却会影响人们的心理健康。

### 五、动机

有些心理疾病及症状有一定的动机，尽管当事人意识不到，但有时确实是为了达到某种目的的。有的症状起防卫作用，保护自己免遭不幸；有的症状是为了引起别人的同情和关注；有的症状是为了回避自己不愿做的事等。例如，功能性失明就可能是因为患者看见了觉得有罪的事，或者要防止再看见不想看见的东西。因此，要想解除某些心理疾病的症状，应寻找其动机，解开潜意识里这样或那样幼稚的动机，症状就会消失。

### 六、机体语言

机体语言，在正常人身上，就是一种体语。人的面部表情、体态、说话的语气以及声调都是一种特殊的语言，能代表人内心世界的真实目的，正如“心灵的每一个活动都表现在他的脸上，刻划得很清晰，很明显”所说的一样。问题在于人们能不能看懂这些体态表情的意义，能不能领悟那些特殊语言的内在含义。在正常人当中，有时体语较易理解。例如，与人接触谈话时，如果用手遮掩自己的口部、触摸鼻尖、揉擦眼睛或抓耳挠腮，那是表明缺乏自信心及内心焦虑恐惶的“体态语”；如果将双手交叠或交叉放在胸前、抚弄手饰或翻弄小提包之类的小动作，那就是内心羞怯的举动。在心理障碍病人身上，有些症状和体态也是一种机体语言，但其含义就

很难理解了，就连当事人自己也感到莫名其妙。因其症状的含义是代表潜意识里的动机。通过复杂的防御机制将压抑在潜意识里的情感和怨恨的思想转换成躯体症状，这种症状就是一种机体语言。它说出了当事人潜意识里的话。因此，要想治疗这样的症状，那就应自我反思，找出症状所代表的含义，解开其幼稚的真实面目，症状就不再为自己的深层心灵（潜意识）说话了。

患者冯××，男，35岁。他性格内向，爱生闷气，大家都说他小心眼。他在婚后的8年里，不敢与妻子争吵，总是忍气吞声地干了大部分家务，在单位更是干了很多杂活。有一次领导让冯给他家干活，活很累，直干到晚上7点多钟。他空着肚子用仅有的10元钱进了饭店，喝了半斤白酒（平时不喝白酒）。回家很晚，妻子又责备了他一通。以后他倍感精力不足，疲倦乏力，当想干或干家务时，就更明显了。妻子开始认为他装病，后来陪他去医院看病，做过很多检查（包括肌电图），未查出任何疾病。医生建议他去看心理医生。

该患者患的是一种心理障碍——神经官能性疲倦乏力。由于他性格上敢怒不敢言，心中压抑了很多烦恼，压抑合并劳累，长期积攒记录在他的潜意识里。给领导家干活所感受的情绪正与潜意识中的压抑合拍，于是就像导火索一样，把潜意识中迭加在一起的所有劳累、积怨引发了出来，才使他感到疲倦乏力。这个症状就是他潜意识中的目的，其真正含义是拒绝别人让他做而自己不愿做的事。因为他常不敢拒绝别人，所以最后形成了这种机体语言——症状来帮他表达。除此之外，这个症状还有一个含义是想得到他妻子的理解、关心和照顾。当病人和他的妻子认识到这些后，随着妻子的关怀照顾，

病人的体力果真恢复了正常。

### 七、自居作用

自居也称认同或表同。孩子各方面都像父母，或一家人长得很相象，这一方面是遗传的后果，但也是由于长期居住在一起，相互认同，以亲人自居的结果。“东施效颦”和“子肖其父”就是如此。正常的现象可以模仿认同，病态的行为以及某些疾病也可通过自居作用习得。如母亲过于肥胖孩子会以母亲自居，也变得很胖。这很难区分出是遗传作用还是自居作用的结果。由此可见，有某种心理疾病的人，就应寻找其病症的特点是否与自居作用相关。如果与自居有关，那就矫正或改变这种模仿认同的现象，通过学习建立新的行为模式，从而消除与自居作用有关的病症。

上面已经介绍了与情绪障碍有关的常见七种原因：

矛盾冲突； 过去经历； 自我惩罚； 暗示作用；  
动机； 机体语言； 自居作用。在自我治疗中，通过意想性回忆提问回答，找出自己的病症与这七个因素哪个有关。如能解开它们，就会像打开了通往健康和幸福大门的锁头一样，使自己豁然开朗，解除病根，达到痊愈。

有些心理疾病也许只涉及七个因素之一，但更多的时候，是几个因素同时作用的结果，如下面的病例。

患者于××，女。于1993年1月17日就诊。病人于1979年末开始出现轻微头痛、胸闷、心情不畅。1980年初自觉腹内有气，并变得越来越多，形成气团、气流，后开始有规律串动，串到那里那儿就不适、疼痛。气体向上串时，使劲打个嗝就好些；向下串时，排气就好一些，严重时打嗝频率增加，并打长响的嗝，排气也是如

此。但产气位置不清。晚间睡眠中，气体往上顶串常使病人致醒，醒后持续打嗝再难入睡。十多年来到处求医检查，均未发现器质性疾病。用各种民间验方和中医治疗均无效。

该患者被诊断为心身疾病，神经性打嗝。患此病的心理因素主要有：性禁闭。受潜意识中父母封建思想的约束限制，“难接触”外号的束缚，回避与异性交往，产生性压抑。夫妻关系长期不和，心理负担沉重。与自居作用有关。与消极暗示有关。病人的病长期不好，缺乏信心是受姑姑没有丈夫、母亲死得早等消极暗示的影响，认为自己的命运也不会好。打嗝可能是一种机体语言。其动机是宣泄内心压抑痛苦的一个出口，以此求得爱人的安慰照顾，回避性生活。

经上述剖析，找出心理症结。应用积极暗示、认知领悟等心理疗法，半年后痊愈。

## 第六章 学术论坛

### 第一节 积极心理治疗理论

目前存在各种不同的教育状况和各种不同的经济条件；无数的个人各有其生活历史和个性，每个人都有自己的特殊需要。面对所有这些因素，难道我们真能为教育和心理治疗提出一种规则吗？况且这个世界上还有无数的利益；有无数的集体、国家、种族和民族，如同每个人都有各自的思想、观点和见解一样，它们也都各有

不同的风俗、爱好、气质和道德观。这样，那种想对大家都适用的教育和再教育（心理治疗）不是必然要让大家削足适履吗？另一方面，社会和个人条件的多样性，能促使人们产生大规模的社会冲突。于是这里便提出了这样两个基本问题：

- 1、人们彼此有什么差别？
- 2、人们彼此有什么共同点？

人一生下来就不是一张未经书写的白纸，而是尚无法阅读或未被阅读的一页。他的能力——人赖以发展的基础——需要成熟起来，需要得到周围世界积极的帮助。不过能力这个概念有一个自身的问题。如果能力不在成绩中表现出来，人们是不能发现它们的，就像人们在黑夜里看不见在黑石头上爬的黑蚂蚁一样。然而这些能力是存在的，而且一旦创造了适当的条件，它们随时都会进入我们的视野。每个人都具有这些能力，至于它们在每个人的发展中是否能够充分彻底地发挥出来，那就取决于身体、环境和时间所提供的促进或阻碍条件了。同本能相比，能力更加明确和强烈地依赖环境的支持。从这个意义上说，人以一定方式创造秩序的能力符合社会的、常规的秩序形式。人若没有创造秩序的能力，秩序便是不可思议的。

如果我们从考察人际冲突出发，考察自我判断和他人判断的价值尺度，考察教育和心理治疗的标准并且研究导致已知的心理和心身紊乱的条件，那么我们会看到，在这些紊乱的背后隐藏着——在一定程度上作为深层结构的——在区分自我行为模式和他人行为模式方面存在的缺欠。人们在阐述心理和心身紊乱时，用要求过高、劳累过度或压抑等等概念来变相地表述这种缺欠。

然而在紊乱的背后隐藏着压抑这一陈述，尚未说明这些压抑是哪一类压抑。人们大多只愿把这些压抑视为职业对人提出的过分要求。但有很多观念和行为习惯实际上都已成了冲突的温床，就是说易于导致心理和心身紊乱。我们可以用一份对心理起决定作用的社会规范清单来描述这些观念和行为习惯，这些规范既作为人的发展方面又作为冲突温床而发挥影响。

这些规范有：准时、清洁、条理、服从、礼貌、诚实、忠诚、正义、勤奋 / 成绩、节俭、可靠、准确、认真以及爱、榜样、忍耐、时间、交往、性欲、信任、希望、信仰、怀疑、肯定、统一。我们把这些行为方式称之为现实能力。

现实能力从内容上说，上述那些心理学上的现实规范可以分为两大类，我们称之为第二能力和第一能力。

第二能力是认识能力的表现并且基于对知识的传授。它们反映着个人所属社会群体的造诣规范。这种第二能力包括准时、清洁、条理、服从、礼貌、诚实、忠诚、正义、勤奋 / 成绩、节俭、可靠、准确、认真。

第二能力在人们的日常描述和评价以及伙伴的相互评价中起重要作用。谁要是觉得别人可爱而且情意相投，他会用这样的话来说明自己的看法：

“他为人规矩、正派，人们可以信赖他。”

反之，人们也可以作出贬低的评价：“我和他不投缘，因为他邋遢、不按时、不公正、不礼貌、吝啬，而且很少勤奋。”

一些相应的体验也常常影响情绪和身体状况。例如对迂腐、无条理、严格规定的清洁、不清洁、过分要求准时、不按时、强制性的认真以及不可靠等等的体验，

除了会导致社会冲突之外，还会让当事者从心理和心身方面对这些体验进行加工，从而引起恐惧、好斗和模仿行为，并且伴随一些在心理方面、呼吸道、心血管循环系统、肠胃系统、运动器官、神经系统、泌尿生殖系统以及皮肤上产生的症状。

“每当我想到我上司的不公正，我就开始打哆嗦并且感到不舒服，过后我就头疼，而且胃也不适”（一位有心身紊乱的 28 岁女职员的自述）。

第二能力发生紊乱时所引起的巨大情绪冲动，只有从感情关系的基础上才能理解。第一能力就是这种关系的表现。

第一能力涉及爱的能力。它们主要同感情领域有关，而且同第二能力一样，首先在人际关系中得到发展，而当事人与其关系人（首先是母亲和父亲）的关系，则在这种发展中起重要作用。第一能力包括爱（感情）、榜样、耐心、时间、交往、性、信任、希望、信仰、怀疑、肯定、统一等范畴。

我们之所以说它们是第一能力，倒不是因为它们比第二能力更重要，而是因为这些能力涉及贴近自我的感情领域。它们构成了第二能力与之相关的基础想象。

从内容上说，第一能力以人们在第二能力方面所获得的体验和经历为准。

“我再也不信任我丈夫了，因为他总是不可靠和不准时……”

第二能力在第一能力的基础上获得其感情共鸣，例如，一个人只是由于比较缺少耐心，所以他才会因为别人不准时而感到恼火，而恼火本身乃是感情的表现。一位 35 岁的女病人的陈述就是这方面的例证：

“我意志消沉而且神情沮丧。我害怕而且彻夜不眠。我精神无法集中。整个生活使我感到厌倦。我过去曾想以某种方式逃避这无法承受的紧张局面……我的痛苦是大约5个月以前开始的。当时我得知我丈夫和别人通奸了。”

“每当听说学校里要进行算术测验，我就感到心里不安，一直到我女儿蕾娜特（9岁）把测验成绩拿回家为止。如果她得的分数好，我的不安才会解脱；如果她得了坏成绩，我就会感到真正的心脏疼”（一个有3个孩子的32岁的母亲的自述，她有心脏病和血液循环障碍）。

“勤奋”和“成功”这两种行为规范是对这位母亲起作用的内容，然而特别强调勤奋和成功本身却绝不是她产生显然是极端反应的充分原因。这里还有其他原因，那就是她的其他能力即“信任”和“耐心”受到妨碍。不过，对孩子缺乏信任这种情况不一定是从母子关系中产生的，而是更多地基于母亲自己在接受教育时的体验和个人经历。这些体验和经历被转移到孩子身上，并且导致母亲、孩子、父亲和学校之间的公开冲突。

每一种现实能力都能在具有一定广度的情绪段中表现出来，这种情绪段标志着现实能力的感情价值。

一位把条理的价值定位很高的母亲以绝望的情绪说：“我17岁的女儿近几周来和一个女友同住一个房间。我宁愿她现在怀了孕，也不愿看到她这样不讲条理和整洁。那个房间就像猪圈一样。”

此外，第二和第一能力还具有一种武器、一种防卫或者一种借口的职能：

“我不喜欢我丈夫。我不愿意和他性交，因为他不好好洗澡而且忘这忘那。一想到他身上那股气味，我就