

心

理

人

文

系

图

书

心理治疗DIY

常见心理疾病的自疗与助疗良方

(台) 高育仁/著

Psycho-Therapy D.I.Y

中国社会科学院 **田松博士** 南京大学 **王月清博士** 北京大学 **文聘元博士**

哈佛大学访问学者 **赵世功博士** 普林斯顿大学 **陈怀宁博士** 东京大学 **唐丽阿博士**

倾力推荐

華齡出版社

心理治疗DIY

常见心理疾病的自疗与助疗良方

(台) 高育仁/著



華語出版社

Psychology - Energy - DIY

策 划:北京新浪大江流文化传播有限公司

责任编辑:李成志

封面设计:李 栋

责任印刷:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

心理治疗 DIY/高育仁著. —北京:华龄出版社,2001.11

(心理人文丛书)

ISBN 7-80082-990-1

I. 心… II. 高… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079154 号

心理治疗 DIY/高育仁

©1999 高育仁

授权者:台湾远流出版事业股份有限公司(台北市汀州路三段 184 号 7 楼之 5)

中文繁体字版/1999 远流出版事业股份有限公司(Yuan - Liou Publishing Co., Ltd.)

著作权所有·侵权必究

书 名:心理治疗 DIY

作 者:高育仁著

出版发行:华龄出版社(北京西城区西什库大街甲 10 号,

邮编:100034)

经 销:新华书店

印 刷:北京密云红光印刷厂

版 次:2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

开 本:850 × 1168 1/32 印 张:7.625

字 数:140 千字 印 数:1—6000

定 价:16.00 元

著作权合同登记号:01—2001—4146 号

出版者说

法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在。”其实，科学研究已经证明任何人都是“我在故我思”——除了在脑死亡的情况下，时时刻刻都有心理活动。

心理之于个人、心理之于人群，实在是极为重要的事情。俗话说人心难测，但惟其重要，所以人们对心理难测也得测。从现存资料看，人类最早对心理进行探索的，有释迦牟尼、亚里士多德、孟子等。近世以来，对心理的研究也越来越多。20世纪，心理学已渐渐走进平常人们的生活。在欧美发达国家，许多人都有自己的心理医生。

然而，时至今日，中国读者通常还只是将心理学书籍当作一种图书类型，有关心理的科学知识，还被视为是大学里的一门有些神秘的学科；中国大众对自己的心理现象、对他人的心理现象，并不真正了解。现实情况却是，人们生存和发展的压力远远超过从前，各种各样的心理问题也日益突出。

应社会的强烈需求，我们决定出版《心理人文系列图书》。我们认为，时代在变化，人的心理也在变化，读者需要的心理科学书籍也要随之变化。《心理



人文系列图书》这些心理科学书籍,是面向大众的而非经院式的,是深入浅出的而非故弄玄虚的,是能在生活中即学即用地解决实际问题的而非徒做装点的。

在范围上,我们不仅选择西方的主流心理科学,也包括东方心性之学。而且,《心理人文系列图书》的每本书,都是已在台湾、香港、新加坡等华语阅读圈引起读者热烈欢迎和好评的佳作。

《心理人文系列图书》特别注重的是要建立读者的“心理自助系统”,无论哪册书,都能帮助读者解决一个或多个实际问题。在科学知识上,我们是坚定的“实用主义者”,我们认为,一切面向人民大众的科学知识,都应当是实用的。如果不能学以致用、不能给人民以实际利益,即使是屠龙之技,又算什么呢?然而,实用不是无限的,所以我们尽力与时俱进,选择最新科学成果,增进《心理人文系列图书》的实用性,帮助读者增强解决自身问题的能力。



〈患者的序〉

心灵工程,生命新意

李缘招

有人相信苦难是生命必经的场景,有其上天的美意,但是惟有经验并通过它,苦涩之后的甜果才有其滋味。心理治疗对重生的我而言,犹如结着黄丝带的橡树上开出瑰丽的花朵。

我是个理性和感性兼具的人,开朗大方,热情洋溢。大一的时候,我认识了初恋情人,他是我17年来从一而终的最爱。我们白手起家共同创业,结婚10年多,育有一男一女,家庭顺遂、事业有成,然而,我们的婚姻,跟天底下千千万万对夫妻一样,必须经历苦难的风暴和洗礼。

30、40岁的女人有她很悲怆式的敏感。两年半前,我对事业上的成就逐渐感到失落,加上第二个小孩从出生就非常难带,我渴望先生给予温暖,陪我度过低





潮。而我先生却恰恰相反,他一边冲刺一边选择放松,算是对自己多年打拼给点犒赏,于是呼朋引党、饮酒作乐,有点庆功的味道。起初我祝福在心,但后来分歧和冲突逐渐发酵。他盈盈于酒杯和朋友之间,甚至夜不归营,我则在沟通过程中,布满地雷般的情绪。至于家人,我2岁的女儿每天半夜哭闹,7岁儿子与我的关系也是剑拔弩张,终于,我失眠了,开始看医生,吃安眠药。然而,夫妻口角的规模越来越大,我对药物的依恋,相对于先生对酒精的着迷,麻醉加快我们沉沦的速度,我们持续伤害自己的肝、自己的肾,但一点也医不到自己或对方的心。

我知道自己遭逢难关,忧郁症逐步向我靠近。因为我是个养女,娘家是很遥远的符号,所以更加万念俱灰,并且很自然地回到从前踽踽独行的象牙塔。但也因为养女背景训练了自己独立,比较信仰真理,我不怨恨先生,没跑去求神算命,我深信惟有自己复活,卡住的难关才能度过。

我暗地打过生命线、马偕平安线,电话咨询帮我度过好几次情绪惊爆点。而后接触面对面心理协谈,我起初也是走走停停,换过3、4个咨商中心,直到遇到高育仁老师,终于固定下来,从每周一次到每两周一次,而后一个月一次,坐在咨商室的沙发上告白,有时为疏通情绪洪流,有时在蒸馏心灵活水,在隐私完全保密的

保护下,我表白越多内心的弱,就卸下更多内心的苦。此外,我也参加了8个月的心灵成长课程,和许多内心同样受伤的学员,一起上课,一起交心,更一起相互陪伴及落泪。

电话咨商、心理协谈及小团体的成长课程,这些都是心理治疗工程,或许经历过创痛的人会同意,我们是多么擅长于复制父母遗传给我们的悲剧脚本,扛着这个民族原罪式的价值框框在做人的。我们的生命哲学不鼓励我们谈心事、管理压力,却崇尚伪装自己的脆弱、包裹过往的伤痛。但是我比较愿意去相信西方科学,所以容易跳出这些框架,尝试调配自己专属的解药。

专业的咨商师能协助案主整理自己,心理咨商像是架设情绪的支持点,由点而线,由线而面,慢慢内化为能量,以便通过情绪的关卡。因为这是一项工程,我们必须勇于面对自己,很诚恳地整理自己的出生、性别、排行、成长、受教育种种人格背景的意义,惟有懂得用柔软的心先打动自己,让自己受惠,之后,才会惊讶地发觉沟通的管道又露出曙光,生命正向的枝芽又探出头来。

心理咨商不是宗教或病理医学,所以没有绝对的崇拜或疗效。但对于坚信心灵与爱的信徒而言,心理治疗是许多救赎的解药。惟有自己才是自己最佳的救世主,心理咨商师或治疗师,我觉得很像是在旁协助催



生的助产士。

走过这两年多的历程,重生的喜悦不单仅是疗伤止痛,更是懂得爱自己和家人。归队后的我,重回家的温慰、脸上泛着幸福的光彩,一扫怨妇的阴霾。我必须强调,任何人都不可改变别人,但有可能调整自己,自己先调整成功,就会改善周围相关的人际。我自己的婚姻例子是真实的,过去是谷底,但现在却是巅峰。我与先生走过风暴,如今更加倍肯定真爱,我们现在走在一起会牵着手,每天很自然地会相互亲吻和拥抱,晚上孩子入睡后是我们的谈心时间,性的欢愉让我们的爱更亲密。山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村。我以自己的心路历程来鼓励还在受苦的人,心理咨询师是陪伴心灵的支持系统,感谢高育仁老师还有怀仁成长班的老师和同学,希望大家一起建设心灵工程,开展生命新意!

【李缘招,文化大学毕业后从事新闻工作,服务过《自由时报》、《中时晚报》、《首都早报》。结婚隔年与先生创业,经营平面设计公司10年,今年九月退休。目前是人本教育文教基金会义工、迪化街画会成员,并自由写作。】



自序

着手本书起因于几年前打算成立心理咨商室。虽然笔者主修心理咨商,但由于过去在学校未修习精神医学的课程,自认要想成为一个称职的心理咨商师,势必要加强这方面的知识,于是开始在坊间搜集相关资料,结果发现大都为原文书或提供精神医学专业者的专书,一般人如果希望多了解心理疾病方面的基本常识,确实非常困难。尤其台湾目前已有越来越多的人出现了心理困扰,却无从着手吸取这方面的重要知识,于是决定动手写本深入浅出、适合大家阅读的书,希望从各个角度帮助读者通晓罹患心理疾病的成因;健康的人格特质;常见的心理疾病及改善心理困扰等重要问题,如此全面性的探讨人的心理问题,相信应有助于克服及预防心理疾病的产生。

本书共分三篇,第一篇先谈为什么我们会得到心理疾病,文中分别从家庭对幼儿、学校对青少年、社会对成人、文化对老人等四个层次探讨心理困扰的可能

成因。

第二篇则是详尽介绍十大最常见的心理疾病,包括饮食、睡眠及性功能的障碍,酒精、药物的滥用,人格异常,精神官能症之忧郁、焦虑、心身及解离症,到精神分裂症。为了使读者能够了解疾病的内容,文中穿插真实的案例,大多为我几年来接触的个案,经当事人认可后写出。此外,每一种心理疾病都附有症状之诊断标准,是由美国出版的《心理疾病诊断与统计手册》第四版(*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM - IV*)翻译而来,非常值得读者作 DIY 式的自我心理检测。本篇的主要资料来源除了前述的《DSM》第四版外,也参考了《精神医学摘要》(*Synopsis of Psychiatry*)。

第三篇提出如何改善心理疾病的十大方式,其中分患者本身的自我治疗,及家属、亲友的协助治疗,希望借着这些不同的方法,能改善已面临的心理困扰。此外,针对“如何成为心理健康者”则提出十大健康人格,其中包括注重情趣的苏东坡与罗素;沉着冷静的诸葛亮与甘地;赤子之心的孙观汉与卢梭;不断学习的蔡元培与苏格拉底;独立自主的秋瑾与西蒙·波娃;坚忍不拔的摩尔;超越名利的庄子与斯宾诺莎;宽容异己的伏尔泰;关怀他人的晏阳初与斐斯塔洛奇;自我实现的史英与罗吉斯。希望借着这些古今中外健康人格的导



师,带给我们些许的人生启示。

本书最后附有笔者个人咨商室所用的心理测验,读者如果想知道自己的心理状况,不妨试着作自我评量。

本书的完成特别要感谢我的母亲陈文惠女士,由于过去求学经历挫折不断,她费了不少心力。在我因兴趣不合欲中途辍学时,她尊重我的选择,并陪我去办理休学;退伍后仍支持我继续考大学完成学业,甚至在负担沉重的家计外,仍愿资助我赴美留学,没有她多年来在精神与物质上的付出,这本书是不可能完成的。

另外一位要感谢的是我的老师韦政通先生。韦老师曾是我五专时期的历史老师,在亲炙他那丰富、隽永的中国思想史课程后,使我决心中途离开工专,转而踏入心理、人文的学习之路。这一路走来虽然辛苦,然而因着老师的启蒙,使我有机会走自己的路。韦老师除了在中国哲学上有卓越的成就外,他在上课及著作中对人物传记所展现的深厚功力也深深影响我的学习历程,本书第三篇中所提及的几位人物,如庄子、晏阳初等,都是老师在大作中所提及的杰出巨人,也成为我写作的最佳体裁。没有韦老师的启蒙,本书也不可能出现。

当然还要感谢我的妻子。犹记我俩3年多前初识时,即着手写这本书,其间她帮我一次次的誊稿并提供



意见改进内容。最重要的是,这3年多来她在情感上的支持,伴我努力完成此著作。尤其感谢李缘招女士与夫婿在截稿前的最后一刻为本书写序。

最后要感谢远流出版公司给我这个机会出版这本自认每位成年人都该看的心理“自”疗书籍。

写作本书的最终目的除了希望读者多了解并学习解决各项心理困扰的技巧之外,也期盼国人建立适时寻求心理会谈的观念,毕竟心理保健和身体保健一样,要有自觉并加上专业协助。如果读者看完本书后仍有无法解决的心理困扰,请跨出脚步,善用所有咨商资源。罗吉斯心理咨商室和笔者也将尽力协助您走出心灵的阴霾。



目 录

□〈患者的序〉/心灵工程,生命新意 /1

□自序 /5

第一篇 为什么会得心理疾病 /1

1. 家庭对幼儿的影响 /3

孩子不听话该不该打? /把孩子教成不男不女的人/孩子欺负弟妹或偷东西怎么办? /避免孩子将来得忧郁及焦虑症/我们应重视受虐儿问题

2. 学校对青少年的影响 /11

担心孩子变成不良少年吗? /只重 IQ 不重 EQ 的台湾教育/遇到不当管教的老师该怎么办?

3. 社会对成人的影响 /17

社会转型对心理的影响/面对越来越多的心理问题/如何克服感情问题/如何降低心理压力与焦虑

4. 文化对老人的影响 /25

孝道与被遗弃的老人/棒下真能出孝子吗? /鬼

神与死亡并不可怕

第二篇 十大常见心理疾病 /31

5. 饮食性疾病 /35

厌食症/暴食症/我们该怎么办?

6. 睡眠性疾病 /39

我的失眠经验/你常做梦吗? /我们该怎么办?

7. 性的障碍与异常 /43

性功能障碍/性异常/我们该怎么办?

8. 酒精与药物滥用 /49

可能酒精中毒或药物滥用的人/我们该怎么办?

9. 人格异常 /53

妄想人格/反社会人格/边缘人格/强迫人格/依赖人格/我们该怎么办?

10. 忧郁性精神官能症 /65

轻郁症/重郁症/躁郁症

11. 焦虑性精神官能症 /83

广泛性焦虑症/恐惧症/恐慌症/强迫症/重大创伤后遗症

12. 身体性精神官能症 /103

身心症(体化症)/虑病症

13. 解离性精神官能症 /111

失忆症/多重人格症



14. 精神分裂症 /119

精神分裂症四型

第三篇 如何成为心理健康者 /129

15. 心理“自”疗与家属“助”疗 DIY /131

〈自疗①〉先找出病因/〈助疗①〉先试图了解童年家庭经验/〈自疗②〉罹患精神疾病并不可耻/〈助疗②〉以真诚的态度倾听/〈自疗③〉尽情宣泄情绪/〈助疗③〉以同理心协助宣泄情绪/〈自疗④〉快快离开压力源/〈助疗④〉勿轻易提出主观建议/〈自疗⑤〉寻求伴侣、亲友的协助/〈助疗⑤〉充分的关怀受辅者/〈自疗⑥〉改变完美主义的个性/〈助疗⑥〉理性情绪疗法使人理智面对问题/〈自疗⑦〉坚持面对现实/〈助疗⑦〉完形疗法教人面对现实/〈自疗⑧〉超越市场,活出自己/〈助疗⑧〉存在疗法淬炼生命的潜能/〈自疗⑨〉寻求心理咨商/〈助疗⑨〉谈心团体:有家的感觉/〈自疗⑩〉寻求精神医师的协助/〈助疗⑩〉会心团体:能抚慰受创的心灵

16. 培养注重情趣的人格特质 /159

才气纵横的苏东坡/怡然自得的罗素/如何培养注重情趣(小学期)

17. 养成沉着冷静的人格特质 /165

足智多谋的诸葛亮/印度圣雄甘地/如何培养沉着冷静(婴儿期)

18. 常怀赤子之心的人格特质 /171

古道热肠的孙观汉/真情至性的卢梭/如何培养赤子之心(幼稚园期)

19. 养成不断学习的人格特质 /177

思想开明的蔡元培/探求真理的苏格拉底/如何培养不断学习(初中期)

20. 培育独立自主的人格特质 /183

英烈女侠秋瑾/女权先驱西蒙·波娃/如何培养独立自主(高中期)

21. 培养坚忍不拔的人格特质 /189

不畏强权的摩尔/反专制的种子结成民主的果实/如何培养坚忍不拔(大学期)

22. 认识超越名利的人格特质 /195

淡泊名利的庄子/潜心哲理的斯宾诺莎/如何培养超越名利(成年期)

23. 学习宽容异己的人格特质 /203

尊重生命的伏尔泰/如何培养宽容异己(中年期)

24. 养成关怀他人的人格特质 /207

农村再造者晏阳初/教育推广者裴斯塔洛奇/如何培养关怀他人(老年期)