

自养自疗自救自助保健丛书

郑瞻培 徐声汉 编著

如何摆脱

ruhe baituo

心理困惑

xinli kunhuo



上海教育出版社

郑贻培 徐声汉 编著

自养自疗自救自助保健丛书

如何摆脱 *ruhe baituo* 心理困惑 *xinli kunhuo*



上海教育出版社

自养自疗自救自助保健丛书

如何摆脱心理困惑

郑瞻培 徐声汉 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

(邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海市印刷三厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 9.5 插页 4 字数 167,000

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—5,100 本

ISBN 7-5320-6371-2/G·6536 定价: (软精) 14.00 元

前 言

本书不介绍系统的心理学知识,也不是一本精神医学的专业书籍,但当你发生有关心理问题时,却是你的良师益友。

随着时代的发展和社会的进步,心理问题多起来了。我国人现在尚不习惯于一产生心理问题就找心理医生,但不等于不存在心理问题。那么,究竟哪些类型和程度的心理问题可以“自行消化”、“自行解决”?哪些心理问题必须找医生、不能延误治疗呢?本书将列举各种人及各类型的常见心理问题,帮助你作出选择。

你不是希望产生了心理问题能“自我拯救”吗?那么,本书会帮助你了解,对有关心理问题进行“自我拯救”的具体方法。进行正规心理治疗,确实需要经过专业训练,但本书可以帮助你了解,哪些心理治疗的原则和方法可以自行掌握,并行之有效。

当你通过阅读本书,已经了解了哪些情况需要接受专业指导,或通过“自我拯救”无效,而需要接受医疗帮助时,希望你要不失时机。这时你和你的家属一定迫切地希望了解如何配合医生的治疗,及如何处置一些特殊问题,那你可以发现,本书还在继续为你提供帮助。

本书共分四篇,第一篇述常见心理现象与障碍,由徐声汉教授撰写;第二篇中儿童及青少年心理问题,由周自强医师执笔;妇女心理特点及问题,由童静娴医师编写;其余内容,皆系郑瞻培教

授撰述。齐稿后,漫画家天呈配以形象生动、意颇隽永的插图,两位主编均对全稿作了增补和删修。

如果没有能找到为你解愁的有关答案,我们应该表示歉意,希望你不要提醒我们,以便再版时做得更好。

最后,应感谢上海教育出版社对本书出版的大力支持,尤其是编辑王琪霞女士对本书内容安排提出合理建议,进行全面的文字润饰及作了图示说明。

编 者

1998年6月

目 录

第一篇 心理现象与障碍	1
一、人心之常与变	1
(一) 心理之源	1
(二) 心理现象	2
(三) 正常行为	4
(四) 心理健康标准	6
(五) 心理障碍	9
二、心理异常现象	11
(一) 自卑感	11
(二) 多疑	18
(三) 嫉妒	29
(四) 易怒	39
(五) 抑郁	47
(六) 自杀	57
(七) 焦虑	66
(八) 疑病	71
(九) 强迫现象	78
(十) 恐怖症	85
(十一) 神经衰弱样状态	90

(十二) 失眠	93
(十三) 偏激性格	97
(十四) 酒依赖	101
(十五) 性变态	104

第二篇 不同年龄段的人及妇女的主要心理特点与问题

.....	108
一、儿童期的心理特点与问题	108
(一) 品行问题	109
(二) 情绪问题	112
(三) 学习困难	114
(四) 多动	116
二、青少年期的心理特点与问题	119
(一) 模仿问题	120
(二) 冲动性	121
(三) 适应不良	123
(四) 考试紧张症	124
(五) 高考落榜	127
(六) 人际关系问题	128
(七) 性兴奋问题	129
1. 手淫	131
2. 性早熟	131
3. 遗精恐怖	132
(八) 恋爱问题	133
1. 单恋	134
2. “多角恋”的困惑	135

3. 失恋的痛苦	138
三、中年期的心理特点与问题	140
(一) 职业适应	141
1. 成功者的烦恼	142
2. 遭受挫折	145
3. 下岗	147
(二) 家庭与婚姻	149
1. “三夹板”	150
2. “代沟”	152
3. 离婚	153
四、老年期的心理特点与问题	155
(一) 离退休综合征	156
(二) 丧偶	158
(三) 迁居	160
(四) 疾病	162
(五) 疼痛	163
(六) 临终心理与关怀	165
五、妇女的心理特点与问题	169
(一) 月经期心理卫生	170
(二) 更年期心理卫生	173
(三) 产褥期的心理卫生	175
(四) 失贞	177
(五) 大龄姑娘的苦衷	180

第三篇 心理障碍者的家庭照顾

一、心理咨询信的书写要求

二、早期发现心理障碍	187
三、对心理障碍者的病情观察	189
四、配合治疗	192
五、精神药物应用须知	196
六、“解反应药”的合理使用	199
七、精神药物常见副反应的处理	200
八、精神药物与肥胖	204
九、合理使用安眠药	206
十、精神病发作与药物反应的辨别	211
十一、照顾拒药者	215
十二、帮助抑郁症患者	217
十三、适当对待有猜疑的心理障碍者	220
十四、心理障碍者的自杀与防范	222
十五、癯症性格者的家属照顾	227
十六、痴呆老人的家属照顾	229
十七、对心理障碍者的生活照顾	232
十八、心理障碍者的工作和学习	234
十九、心理障碍者的婚姻与生育	237
二十、关于司法精神医学鉴定	241
二十一、心理障碍者的监护人	245

第四篇 日常可采用的心理治疗方法 249

一、合理化心理自卫机制的日常运用	249
(一) 合理化	250
(二) 补偿	252
(三) 压抑	253

(四) 升华	255
(五) 抵消	256
(六) 转移	257
(七) 否定	259
(八) 内射	261
(九) 退行	263
(十) 幽默	264
二、厌恶疗法	265
三、疏泄疗法	269
四、系统脱敏法	272
五、暴露疗法	275
六、支持性心理治疗	279
七、家庭治疗	281
八、森田疗法	285
九、集体心理治疗	289

第一篇 心理现象与障碍

一、人心之常与变

人之心理现象,极其复杂,变异多端。其异常之表现,基于对正常心理之理解;需“通其常”,方“知其变”。

(一) 心理之源

1. 人类所处的物质世界,即外部环境,属客观世界;其在人脑中的主观映象,就是精神世界,即人的精神活动。精神活动也就是医学上所指的 psychological activity (图 1)。

2. 人的心理活动,属客观存在。对心理现象的见解,伴随人对自身的认识而发生、发展并成型。

3. 人的精神活动是脑的产物,这已是不争的事实。中医也把脑称为“神



图 1

中医称脑为“神明之府”,“神”在人身,无形可见,但可被察知,这就是精神活动。

明之府”，有关心理活动也早有过描述，所谓“心神”是人体心理活动的总称。“神”在人身，无形可见，但可被察知。

4. 大脑不仅结构复杂，其中至少容纳有 100 亿个神经元(神经细胞及其触突)和 9000 万个辅助细胞，每天不过消耗 100 卡的能量，其消耗真是微不足道。其功能之高度分化，反应的灵活性、主动性、创造性，是现今电脑、人工智能模拟器望尘莫及的。精神活动是大脑的功能，大脑是精神活动的物质基础。

5. 人从出生之日起，就生活在社会中。大千世界，丰富多采，瞬息变化，日新月异；无数来自外界的信息、刺激，时时传至大脑，大脑接受之后产生相适应的心理反应。因此，人的社会实践是心理活动取之不尽的材料来源。光有大脑，精神活动不会自然产生。大脑只是加工厂，客观实践才是人类精神活动的源泉。

(二) 心理现象

不少人一谈起“人的心理”总难免会产生一种神秘感，认为“心理”这玩艺儿捉摸不到，莫测高深；甚至一时期曾把心理学等同于唯心论而加以取消。因此，一般人对心理现象和心理科学不太了解、缺乏理性认识(图 2)。

1. 人的心理虽然其表现形式可说是极为复杂，其内容又堪称丰富多采；但究其实，心理现象并非抽象空虚，而是现实的、有规律的。

大脑是心理活动的物质结构，客观事物作用于我们的眼、耳、鼻、舌、身等感觉器官，传达到大脑，经过大脑皮

层的综合、分析和广泛的联系,发放传出冲动,产生各种反应。这需发生一系列的生理——心理活动过程,才能实现。

2. 所谓人的心理包括心理活动过程和个体心理特征。

(1) 心理过程 为了阐述方便,心理学家把心理过程分解为:感觉、知觉、注意、记忆、想象、思维、情感、意志和行为等部分。其在活动之时则是连续的、统一的作出心理反应。

(2) 个体心理特征 是个体在社会生活条件和教育、环境的影响下所形成的心理活动上某些比较固定的特征;它包括人们的气质、兴趣、能力、意志和性格上的特点。

个体的人格特征,是人与人之间的个性差异在心理方面的表现。人格特征影响着并表现在各种心理过程之中,它使各种心理过程都有个人特色,同时又具有相对稳定性。所谓“人心不同,各如其面”。没有绝对相同的两张脸孔。



图 2

人的心理虽然复杂,所谓“人心不同,各如其面”,但并非抽象、空虚,而是有规律的。

(三) 正常行为

1. 心理活动最终以行为作表达,故心理学和行为科学都研究人类行为,并作出正常和异常的区分。这种区分因心理活动的复杂性而有所困难。目前只是按经验(本人及观察者的经验),与社会常规模式和适应能力相比较;依据一般心理特征者的常态分配,居中间者的大多数人为正常,两端者为异常,以偏离平均值为标准。

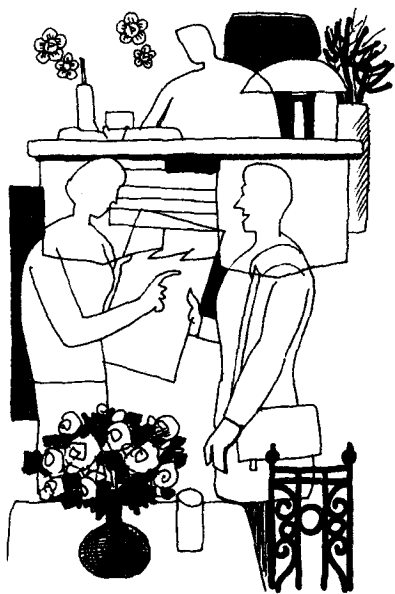


图 3

正常人的行为一般都有动机,了解自己在做什么,偶尔有出乎意外甚至荒唐之举只要事后认识,仍属正常人行为。

2. 正常人的行为通常都有一定的动机(包括欲望、要求及目的),了解自己在做什么,这种行为的性质是什么,它是正确的还是错误的,道德的还是不道德的,是社会纪律或法律所允许的还是违法的。在行为之时,也能预见其后果,并尽力保护自己、家庭与集体的根本利益。这些行为(包括错误行为)都是能使人们理解的,并不令人感到荒谬离奇。这些都是正常人的行为的特征(图3)。

3. 有时某些人的行

为可能也会令人感到荒唐或难以理解,颇不合理,出乎意外,而且可能损害其自身、亲人、家庭的利益,但在事后或经过教育就能知道是做错了而感到后悔莫及,这些仍都属于正常人的行为。

4. 正常人中,心理也并非始终纯洁无瑕、完全健康,有时也会出现点变异偏差。例如有的人欢喜沉溺于幻想,常出现想入非非的“白日梦”,如通过性幻想来达到内心的满足(“意淫”);因“逆反心理”而有意与人“对着干”;将自己感到是不好的思想、意愿追加于人的“投射心理”;单恋对方的单相思,虽然是“剃头挑子一头热”,但由于情感的驱使,仍向对方进行苦苦追求,不惜无效劳动,以及过分的嫉妒或猜疑心理,严格讲都是不健康的、与现实有距离的、不合乎理智的心理,但这些在正常人中也是很常见的。犯罪心理最后导致的结果,必将损害行为人的未来根本利益,它是一种非明智的心理。迷信心理也是愚昧的、非现实的。但从社会角度讲,迷信与犯罪又都是正常的行为。有的人猜疑是一种性格特征,尽管喜欢猜疑,但多没有“出格”表现,行为也还有节制,一般只是“疑心病”重;还有些人按先入之见进行推理,会造成与事实不符的结论,这种情感用事的推理偏差,称为“优势观念”或“超价观念”,如古代成语“疑人窃斧”中错疑邻居偷斧,判断错误,后在事实面前完全纠正。这些都可以说是不太偏离正常的心理变异,或称心理偏差。

5. 异常心理活动和正常心理活动之间的差别常是

相对的,有时就极难规定一个正常、异常的分界线。正常、健康的心理,有些变态、不太健康的心理及完全异常的病态心理(即精神病性“病理心理”),从现象上看,是一个程度不等,像似逐步移行加重的表现;但是在许多情况下,两者又有实质的差异。

(四) 心理健康标准

心理健康是人体健康的重要组成部分,而在过去往往被忽视,人们把不生病就当作健康。世界卫生组织提出的健康新概念是:“在躯体、心理和社会生活上,处于一种完满良好的状态,而不仅仅是没有病患或衰弱。”具体有 10 条标准,其中涉及心理和社会生活的有以下 4 条:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感过分紧张;

2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;

3. 善于休息,睡眠良好;

4. 应变能力强,能适应环境的各种变化;……反应敏锐……走路感觉轻松。心理健康的标准及规定十分具体。

社会环境可对人的心理活动不断产生影响。人们为了维持其心理上的平衡,保持身心健康,又必须适应这些变化。而在人生的各个不同阶段,人的社会适应有着不同的内容和任务。美国心理学家哈威格斯特按人的不同年龄阶段指出其发展内容(图 4)。

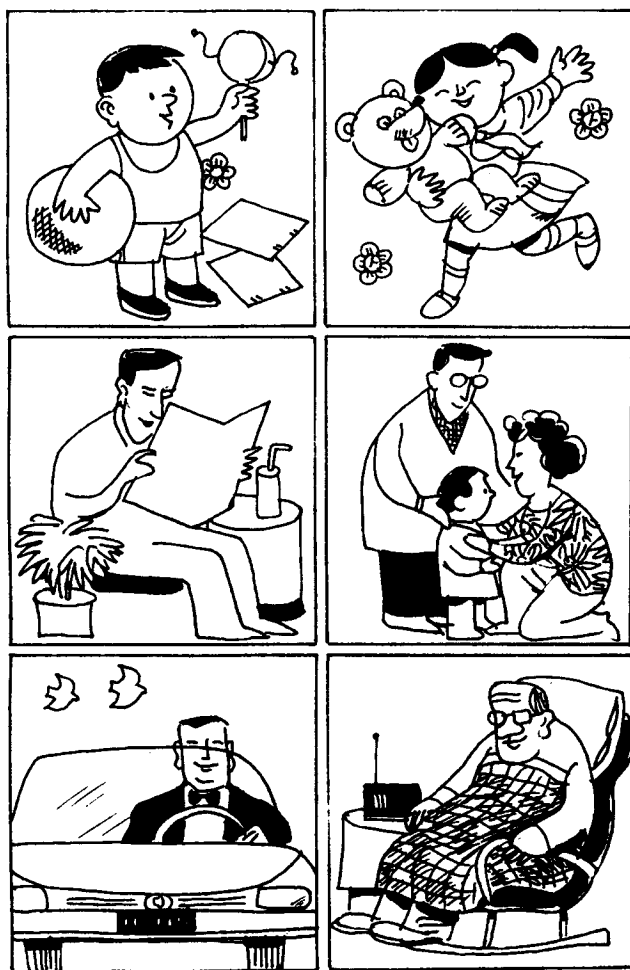


图 4

人的一生一般都要经历幼儿期、儿童期、青年期、成年期、中年期、老年期各个阶段。“身心健康”在不同的年龄阶段有不同的发展内容。