



运
动
与
休
闲
丛
书

Xinli Jibing de Celiang Yu Zhiliao

心理疾病的 测量与治疗

杨亚琴 主编



東方出版社

心理疾病的 测量与治疗

杨亚琴 主编

运 动 与 休 闲 丛 书

东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理疾病的测量与治疗/杨亚琴主编

- 北京:东方出版社,1999.2

(运动与休闲丛书)

ISBN 7-5060-1170-0

I. 心…

II. 杨…

III. 心身病-诊疗

IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25865 号

心理疾病的测量与治疗

XINLI JIBING DE CELIANG YU ZHILIAO

主编 杨亚琴

东方出版社出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京冠中印刷厂印刷 新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:6.75

字数:145 千字 印数:1—5,000 册

ISBN 7-5060-1170-0/G·210 定价:12.00 元

前 言

心理是人的头脑反映客观世界的过程,是人的头脑与客观世界的关系状态。

1946年,联合国世界卫生组织(WHO)对健康下了这样的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”

1990年,世界卫生组织又重新颁布了健康的定义:一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康,才算是完全健康。躯体健康就是生理健康。心理健康就是人格完整,自我感觉良好,情绪稳定,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力;能够保持心理上的稳定,能自尊、自爱、自信,有自知之明;在自己所处的环境中有充分的安全感,能保持正常的人际关系;对未来有明确的生活目标,能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。社会适应健康就是自己的各种心理活动和行为能适应复杂的环境变化。道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力,能够按照社会公认的准则约束、支配自己的言行,愿为人们的幸福作贡献。

改革开放给人们带来希望,带来丰富的生活,但改革开放也会带来许多新问题,付出代价,甚至牺牲。人们应该如何面对现实,消除种种心理障碍,接受挑战是需要慎重考虑的。

心理素质不良的人,不用说在逆境或危急关头,就是遇到一点挫折、一点打击,甚至进入一种不大适应的环境,就心理失去平衡,甚者严重倾斜,不满,牢骚,怨天尤人,悲观绝望,或者六神无主,惊慌失措,精神崩溃,一蹶不振,乃至自我毁灭。

高尔基说过,不要慨叹生活的痛苦——慨叹是弱者。居里夫人说过,我从来不曾有过幸运,将来也永远不指望幸运。我的最高原则是,不论对任何困难都决不屈服。

美国医学心理学博士戴维·伯恩斯把哲学辩证思维引入医学心理学,与人共创的“认知疗法”是一个重大的贡献。戴维·伯恩斯指出:人们的情感、情绪等心理状态,是由认知决定的;人们的情感、情绪等心理变化是由认知引起的;某种情感、情绪等心理活动的产生,来源于看待事物的方法。只要改善思维模式和认知方法,就能改变情感,改善情绪。

那些因为社交恐惧或人际关系紧张而心理失衡的人,所经历的痛苦一点也不次于躯体患病。达尔文的“适者生存”,孔子的“既来之,则安之”,给人们提供了心理适应的良策。那就是要面对现实微笑,就是越

过障碍,注视未来。当社会的变革到来时,人们要迅速进行合理的自我调节,加以适应;在各种意想不到的事情到来时,能够始终保持心理平衡,稳定情绪。

近来,许多有识之士向社会大声疾呼:健康教育势在必行!在即将到来的21世纪,提高我国人口的素质,提高全民的自我保健意识及能力,是我国的当务之急。

古今中外,成千上万的成功者,都具有良好的心理素质。一个经历了人生坎坷的人,可以对人生感悟清晰透彻,可以自如地驾驭人生,生活得更自如、更快乐,从而获得自由。而真正的快乐是对生活的乐观,对工作的愉快,对事业的热心。一定意义上说,愉快的性格是成功的灵魂。

本书着重从心理健康的重要性、心理测量、心理治疗、心理训练等方面,讲述心理健康的重要性。以使读者明确,健康不单单是指身体健康,而且还包括心理健康。目的是使读者敞开心扉,让不良心绪得以宣泄,提高心理承受力。

在编写本书的过程中,参考了大量的文献资料,在此对作者表示深深的谢意。

除了本书的编委以外,杨秀玲同志编写了第一部分的四部分。

限于作者的水平,书中难免有这样或那样的缺陷,恳请读者批评指正。

目 录

第一部分 心理卫生

- | | |
|----|--------------|
| 1 | 一、心理健康的标准 |
| 4 | 二、心理健康和疾病 |
| 6 | 三、儿童少年心理卫生 |
| 11 | 四、青年心理卫生 |
| 15 | 五、中年心理卫生 |
| 16 | 六、老年心理卫生 |
| 20 | 七、情绪与意志的心理卫生 |

第二部分 心理卫生诊断

- | | |
|----|------------|
| 24 | 一、心理卫生综合评定 |
|----|------------|

46	二、个性诊断
107	三、焦虑评定
110	四、抑郁诊断
113	五、情绪紧张度诊断
116	六、心理适应力诊断
120	七、人际关系诊断

第三部分 心理治疗

133	一、国际上常用的几种心理治疗方法
137	二、一般心理治疗的方法

第四部分 行为治疗

- 139 一、行为治疗的适应症
- 139 二、行为治疗中常见的概念
- 141 三、行为治疗方法

第五部分 认知治疗

- 144 一、贝克认知治疗法
- 145 二、理性情绪治疗法
- 145 三、自我指导训练法
- 146 四、问题解决疗法

第六部分 生物反馈

第七部分 心身疾病的治疗

- | | |
|-----|--------------|
| 149 | 一、心身疾病的致病因素 |
| 151 | 二、心理疾病的治疗 |
| 165 | 三、精神疾病的诊断与治疗 |
| 174 | 四、身体疾病的心理治疗 |

第八部分 心理训练

- | | |
|-----|----------|
| 195 | 一、放松训练法 |
| 202 | 二、呼吸调节训练 |
| 205 | 参考文献 |

第一部分 心理卫生

心理卫生是将心理与卫生相结合的一门科学。心理卫生是从英文的 Mental Health 翻译过来的。Mental 一词可以译成“心理”或“精神”，Health 是指“健康”的意思。

心理卫生包括一切旨在改进及保持心理健康的措施。瑞士著名心理卫生学家 H. Moger(门格)发表了《心理卫生与世界心理健康年——昨天、今天和明天》的文章。他认为心理卫生学是“旨在保护每一个人和整个社会的心理健康的科学和实践。”心理卫生的任务是“现在，在同饥饿和流行病带来的灾难作斗争的时候，每一个心理卫生学家肩负的任务是预防精神疾病流行、神经官能症和性格异常、假妄想狂、偏执状态和某种偏见的发生和蔓延。”并且认为，社会和经济贫困以及失业等是许多精神疾病的起因。

当今社会，人们的生活、工作节奏大大加快，人们之间的交往日渐频繁，竞争越来越激烈，致使许多人患有这样或那样的心理疾病，有很多没有及时进行治疗的患者，对家庭、社会已经造成了一定的影响。因此，我们必须正视心理健康。

一、心理健康的标准

联合国世界卫生组织(WHO)1946年给对健康下了这样的

定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态或完全安宁。”

1951年在《变态心理学》一书中，马斯洛和麦特曼认为，正常心理健康应有以下十项标准：

1. 充分的适应力；
2. 充分了解自己并对自己的能力作适当的估价；
3. 生活的目标能切合实际；
4. 与现实环境保持接触；
5. 能保持人格的完整与和谐；
6. 具有从经验中学习的能力；
7. 能适应良好的人际关系；
8. 适当的情绪发泄与控制；
9. 能做有限度的个性发挥；
10. 在不违背社会规范的情况下，对个人基本要求恰当的满足。

1990年，世界卫生组织又重新颁布了健康的定义：一个人只有在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，才算是完全健康。躯体健康就是生理健康。心理健康就是人格完整，自我感觉良好，情绪稳定，积极情绪多于消极情绪，有较好的自控能力；能够保持心理上的稳定，能自尊、自爱、自信，有自知之明；在自己所处的环境中有充分的安全感，能保持正常的人际关系；对未来有明确的生活目标，能切合实际地不断进取，有理想和事业上的追求。社会适应健康就是自己的各种心理活动和行为能适应复杂的环境变化。道德健康就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能够按照社会公认的准则约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福作

贡献。

一般情况下,人们认为心理健康者有以下几个特点:

1. 行为反应适度

一个心理健康的人,其所做所为都是适度的。所谓适度就是指某人的行为具有自觉性、目的性、受意识支配调节性;说话与行动符合环境的要求,有分寸,行为反应性质与强度同刺激性质、强度相一致;行为是一贯的、统一的,不反复无常;心理与行为较和谐统一。

2. 自知之明

心理健康者有正确的自我意识。不仅能了解自己的长处、优势和特点,也了解自己的短处、弱点与缺点。既能客观地评价别人,也能正确地评价与对待自己。

3. 自我控制,有自尊自重品质

心理健康的人善于控制自己的心理与行为,有明确的行为标准,不为环境干扰与诱惑;能自尊自重,谦而不卑,既不狂妄自大,也不畏惧退缩;行为上独立自主,既能有所为,又能有所不为。

4. 善于与人相处

心理健康的人乐意与人交往,善于与人相处,保持和谐的人际关系。既能对别人施予感情,也能接受他人的感情;与人相处时,积极的态度(理解、尊敬、爱护、信任)多于消极的态度(嫉妒、怀疑、憎恶)。

5. 情绪乐观,心胸开阔

心理健康的人有健全的情绪生活。心境愉快乐观,心怀坦荡,心胸开阔,遇有烦恼、愤怒、恐惧和焦虑,能够自行解脱与调整。

6. 面对现实,正视现实,热爱生活,乐于工作

心理健康的人能够对工作、学习与生活中遇到的困难妥善解决。遭遇较大的挫折,也能正确对待,不逃避现实。有进取心,能够把自己的聪明才智在工作与学习中发挥出来,并从中获得满足感与成就感。

多数心理健康的人通常具有以下特点:

1. 乐于工作,而且能将本身的知识和能力在工作中表现出来,并能从工作中获得满足感。

2. 能与他人建立和谐的关系,而且乐于与人交往。对人的态度经常是正面的态度多于反面的态度。

3. 对本身有适当的了解,并有接纳的态度。愿意努力发展其身心潜能,但对于无法补救的缺陷,也能安然接受,而不以为羞。

4. 与现实环境有良好的接触,并能做健全的适应。对生活各种问题,能用切实有效的方法谋求解决,不企图逃避。

二、心理健康和疾病

心理疾病是指包括所有各种心理及行为异常的情形,但是正常与异常之间并无明确的界限,正常与异常行为之间的差别多只是在量的方面。心理疾病患者的基本行为动机并无异于常人。患者所用的适应方式一般人偶然也可能采用,只是患者的反应往往过于夸张,异常反应较为频繁而已。

在社会人群中,疾病的发生与人种、年龄、家庭、经济状况、生活条件、自然环境、社会环境等有着密切的关系。

人是生活在社会中,处于不同层次的人际关系网中,人际关

系的好坏对人的身心有着一定的影响。有的人因不适应社会，产生这样或那样的心理疾病，甚至出现了很糟糕的结果。

当情绪紧张时，脉搏的次数会增加，血压也会升高，皮肤表面由于出汗量增加的缘故，导电性将大为增加，呼吸的次数与呼气、吸气所需要的时间也都有所改变。

人在生气的时候，食欲经常会降低，吃不下饭，胃酸的分泌增加，超过当时实际的需要。同时因胃壁充血关系，表面积增加，胃壁粘膜有随之延展的趋向，使某些部位变得单薄些，保护胃壁的作用减低。这一些现象连续出现，使胃壁部分受到胃酸的侵蚀，形成溃疡，产生心身反应性疾病。

内分泌系统与人的身体器官和行为关系最为密切。当甲状腺分泌过多时，代谢作用将会加速，同时个体会有紧张的反应，肢体颤抖、情绪激动、失眠、注意力不集中，其他认知的功能也受到影响。有时患者焦虑不安，或有妄想。相反，当甲状腺不足时，将使新陈代谢作用降低，患者的心智活动都趋于迟钝，思想迟滞，反应缓慢，记忆减退，经常有抑郁的现象。

另外，也有人认为胰岛素分泌过多，将使血中糖含量急剧降低。有研究表明，由于糖含量的降低，人的心理也会发生一系列变化，如意识状态极为模糊，对自己行为有不能支配之感，眼前的物体看不清，或呈现双像，别人在耳旁说话，听来像是在远处一样，自己说话也好像不是出自本人之口一样，情绪极不稳定。

因此，我们说身心之间有密切的关系，互为影响。

三、儿童少年心理卫生

(一) 生 理 特 点

身体形态和体型

儿童少年的身体形态和体型受身体发育两次突增期影响。体型的特点是头大,躯干长,四肢短,重心不稳,皮下脂肪分布四肢较多,躯干较少。10岁以后身体发育进入第二次突增期,特别是到了青春期,由于骨骼、肌肉迅速发育,形态变化很大,与第一次突增期恰好相反,先长下肢,再长躯干,最后达到成人时体型的特点。

儿童少年骨骼的化学成分与成人不同,含有机物较多,无机物较少,成年人骨中有机物和无机物含量的比例是3:7,儿童为1:1。因此骨的弹性大而硬度小,不易骨折而易发生畸形。儿童骨骼的血液供应比成人丰富,骨折后较易愈合。儿童的骨骺尚未封合,骺板的坚固性较弱,容易发生骨骺的损伤,有时影响到骨的正常发育。

下肢骨的骨化过程比其他部分完成得晚。在儿童少年时期若长时期的站立和负重,容易影响下肢骨的发育,并可形成下肢骨弯曲和扁平足。脊柱要到20—21岁才最后定型,这时要防止儿童少年时期脊柱变形。

儿童的肌肉与体重比少于成人,8岁儿童只占27.2%,15岁儿童占32.6%,17—18岁青年占44.2%。儿童的肌肉较成人柔软,肌纤维较细,肌肉成分中水分较多,蛋白质、脂肪和无机盐较少,到15—18岁时,肌肉中水分减少,蛋白质和无机盐增加,肌

肉较结实,肌肉的弹性力增加。肌肉发展有一定规律:在长身高时期(如女孩子 11—13 岁,男孩 13—15 岁),肌肉以增加长度为主。在长体重时期(15—16 岁以后),肌纤维增粗,力量增加。体内各部的肌肉发育不平衡,大肌肉发育先于小肌肉,因而幼小儿童做精细工作的能力较差。15—18 岁时,肌肉力量和肌力显著增加,肌肉的功能日趋完善,工作的准确性和灵活性提高。儿童的肌肉较易疲劳,但恢复较快。儿童屈肌的弹力较伸直的张力强,要注意加强伸肌的发展。

在性成熟期,肌肉的发育落后于身体的增长,肌肉相对变得较弱,此时不可使肌肉负担过重,但也应积极锻炼,以促进其发育。

心血管系统

儿童心率较成年人快,随着年龄增加而逐渐减慢,20 岁左右趋于稳定。由于儿童少年的神经调节机能尚未十分完善,神经活动过程的兴奋性较高,在体力活动和情绪紧张时常出现心跳显著增加和心律不齐的现象。

儿童少年心脏的每搏输出量和每分输量的绝对值比成年人少,但其相对值(以每公斤体重计算)比成人大,年龄越小相对值越大,这就保证了在发育过程中因身体代谢旺盛所需的氧供应。这个特点说明儿童少年的心脏能适应短时期紧张的体育活动。但由于心脏发育不完善,在与成年人进行同样负荷活动时,心率比成人高,这说明,儿童少年在运动时主要靠增加心率来增加心输出量。

青春期前的儿童的血压较成人低得多,年龄越小血压越低。原因是血管的发育先于心脏,年龄越小,血管发育超过心脏发育