

ZIWO XINLI BAOJIANFA

自我 心理 保健法

傅安球 编著
上海教育出版社

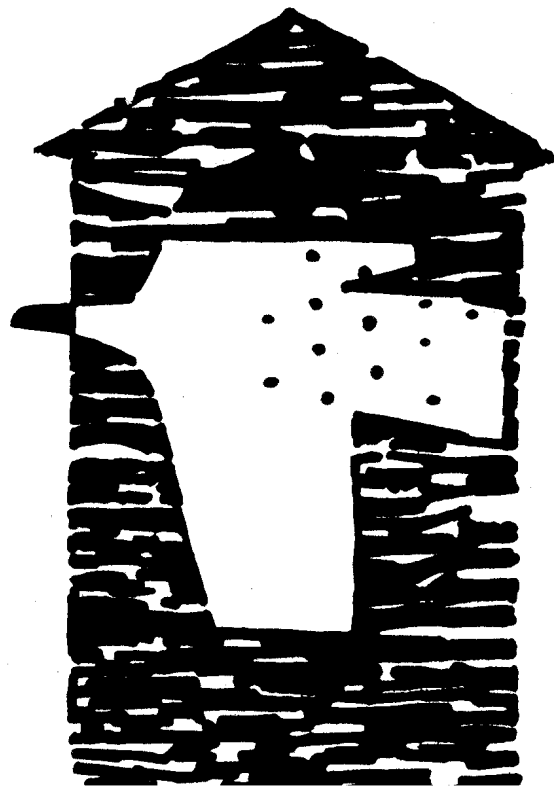


傅安球编著

自我心理保健法

ZIWOXINLIBAOJIANFA

上海教育出版社



(沪)新登字 107 号

自我心理保健法

傅安球 编著

上海教育出版社出版发行

(上海永福路 123 号)

各地新华书店经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 3.75 插页 2 字数 66,000

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—4,600 本

ISBN 7-5320-2554-3/G·2489 定价: 1.90 元

目 录

引言	(1)
一、疏泄疗法	(9)
catharsis therapy	
二、系统脱敏疗法	(12)
systematic desensitization therapy	
三、冲击疗法	(16)
flood therapy	
四、厌恶疗法	(20)
aversion therapy	
五、连续逼近疗法	(23)
successive approximation therapy	
六、模仿疗法	(26)
modeling therapy	
七、负性实践疗法	(29)
negative practice therapy	
八、松弛疗法	(31)
relaxation therapy	
九、超觉静默疗法	(35)
transcendental meditation therapy	
十、呼吸调节疗法	(39)

pneumotaxic therapy

十一、想象疗法……………(42)

imagination therapy

十二、自我催眠疗法……………(46)

self—hypnotherapy

十三、自体发生训练疗法……………(51)

autogenic training therapy

十四、应对技巧训练疗法……………(56)

coping skills training therapy

十五、理性情绪疗法……………(62)

rational emotive therapy

十六、内观疗法……………(67)

introspection therapy

十七、生物性喊叫疗法……………(70)

biotic scream therapy

十八、颜色疗法……………(71)

colour therapy

十九、贝茨视觉训练疗法……………(75)

Bates visual training therapy

二十、注意换位疗法……………(77)

notice transposition therapy

二十一、情志相胜疗法……………(79)

emotion reciprocal constraint therapy

二十二、夸张疗法……………(82)

exaggeration therapy

二十三、自控疗法……………(84)

self—control therapy	
二十四、自我暗示疗法·····	(88)
autosuggestion therapy	
二十五、人际交往疗法·····	(91)
interpersonal communication therapy	
二十六、家畜饲养疗法·····	(94)
animal breeding therapy	
二十七、垂钓疗法·····	(95)
fishing therapy	
二十八、音乐疗法·····	(97)
music therapy	
二十九、歌咏疗法·····	(100)
singing therapy	
三十、舞蹈疗法·····	(102)
dancing therapy	
三十一、书法疗法·····	(104)
writing therapy	
三十二、绘画疗法·····	(107)
drawing therapy	
三十三、阅读疗法·····	(109)
reading therapy	
三十四、运动疗法·····	(111)
sports therapy	
后记·····	(116)

引 言

联合国世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”也就是说，不但要有健康的躯体，还应有健康的精神。

我们也历来提倡“体魄健全”，这里的“体”，就是指人的躯体、生理，而“魄”则是指人的精神、心理。

可见，人的健康是既受制于生理因素，也是受制于心理因素的。

当前，医学正由单纯的生物学-医学模式向“生物—心理—社会”医学模式转变。因为人本来就是生物、心理、社会三方面的统一体。所谓生物方面，是指来自遗传的机体构造、形态，神经系统类型和生理生化、免疫系统的特征等；心理方面，是指认知、意向和人格的发展水平以及当时的主观心理状态；社会方面，则是指家庭、学校和社会等各种环境的影响，以及由此而导致的心理应激。尽管在人的致病过程中，这三个方面的因素不会绝对均衡地起作用，而是有时这个因素起主要作用，有时那个因素起主要作用，但它们总是共同在起作用，则是无疑的。其中特别是心理因素，不仅是大部分心理疾病的致病源，

(例如由心理性神经系统功能失调而导致的偏食、厌食、遗尿、夜惊、口吃、神经性呕吐、紧张性头痛、偏头痛、原发性高血压、溃疡性结肠炎、习惯性便秘、支气管哮喘、荨麻疹、神经性瘙痒症、神经性皮炎、斑秃、性功能障碍、月经失调、非器质性不孕和难产、严重的早孕反应、假孕、妊娠毒血症、无器质性原因的各种躯体疼痛以及某些类型的糖尿病和甲状腺功能亢进症等),而且会导致许多躯体疾病。古人所谓“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,说的就是这个道理。例如,情绪的变化使植物神经系统和内分泌系统功能改变:经常发怒和激动,会引起胃蠕动加剧,胃液分泌增加,胃粘膜充血发红并受到胃液的侵蚀,结果导致胃溃疡;长期处于紧张之中,肾上腺素、去甲肾上腺素和胰岛素的分泌就会明显增高而生长激素分泌明显下降,从而导致血脂过高症,并进而引起动脉粥样硬化和冠心病。情绪变化还能影响免疫调节功能,例如过度悲痛就有可能引起与免疫功能有关的多发性关节炎、系统性红斑狼疮和恶性肿瘤等等疾病。

既然人体的健康与心理因素有关,那么在维护健康的实践中重视自我心理治疗,也就是理所当然的事了。

当然,心理治疗有时必须与躯体治疗即生物医学手段,如化学(药物)治疗、物理治疗和外科手术治疗等相结合。然而如果忽视心理治疗而单纯依靠躯体治疗,则不但对各种心理疾病,就是对各种躯体疾

病也难以奏效。可以这样说,放弃心理治疗,实质上是只注重人的生物属性,而忽视人的社会属性;只注重人的生理功能,而忽视人的心理功能;只注重局部的病变,而忽视人体的整体统一性。

心理治疗是应用心理学的理论和技术,使情绪、人格或行为发生改变,从而治愈心理疾病和有关躯体疾病的一种治疗方法。它是与躯体治疗相对而言的,其目的在于增强作正确事情的动机,使紧张的情绪表露出来,减少情绪压抑,释放潜能,改变习惯,修改个人的认识结构,增强对生活的有效认识和自我认识的能力,重建各种人际关系,对生活环境作有效的改变。

我国医学对心理治疗早就有所注意。古典医书《黄帝内经》就曾明确地指出:“精神不进,志意不治,病乃不愈。”并主张“告之以其败,语之以其善,导之以其所便,开之以其苦”,这就是进行言语疏导的心理治疗。《东医宝鉴》也明确地提出“先治其心,必正其心”的思想,并直截了当地指出:“古之神圣之医,能疗人之心,预使不致于有病。今之医者,惟知疗人之疾,而不知疗人之心,是犹舍本逐末,不穷其源而攻其流,欲求疾愈,不亦愚乎?虽一时侥幸而安之,此则世俗之庸医,不足取也。”

在西方,心理治疗也早就受到重视。古希腊医生希波克拉底早在公元前4世纪就已经强调统一和整体的治疗,重视人的心理活动和饮食疗法。阿斯克勒匹亚底斯在公元前1世纪,也提出了着重于心理

调整的音乐疗法。

但是,科学意义上的心理治疗,则是随着科学心理学的发展而逐渐发展起来的。严格地讲,心理治疗作为具有独立形态的专门学科,是直到20世纪,特别是50年代以来才逐渐在心理学和医学交叉的基础上形成起来的。

目前,心理治疗种类繁多,但基本上可以归纳成六大类。

一、基于精神分析理论的心理治疗。

这种心理治疗认为,发掘人的潜意识内的矛盾冲突或致病的情结,把它们带到意识域,能使人对其有所领悟,从而在现实原则的指导下得到消除,并建立起正确与健康的心理结构。

二、基于行为学习理论的心理治疗。

这种心理治疗强调异常的行为或生理功能,都是个体在其过去的生活历程中,通过条件反射作用即学习过程而固定下来的,因而可以通过条件反射作用的治疗程序,即学习的方法来消除或矫正,并建立新的健康的行为。

三、基于人本主义理论的心理治疗。

这种心理治疗认为,人类有自我实现的潜力,能够了解自身,使生活态度和行为产生建设性的改变,因而治疗者与被治疗者建立起融洽的关系后,就能动员被治疗者内在的自我实现潜力,使其调整自我的结构和功能,以恢复自己的健康。

四、基于认知基础的心理治疗。

这种心理治疗强调心理疾病的根源在于非理智观念、错误的构想或错误的认知，而不在于无意识冲突，因而确立正确的逻辑思维或科学的认知，就能使认知更接近现实或实际，从而矫正错误观念或行为，使心理疾病逐步好转。

五、基于暗示基础的心理治疗。

这种心理治疗认为，暗示对人体生理活动、心理及行为状态，都会发生深刻的影响。当个体接受暗示后，不但可以改变随意肌的活动状态，而且可以影响不随意肌的功能，因而积极的他人暗示和自我暗示，能使人的心理、行为及生理机能得到改善，从而达到治愈目的。

六、基于精神支持的心理治疗。

这种心理治疗认为，通过解释、鼓励、保证、指导和促进环境的改善等，能使人增强心理平衡系统的机能和对心理紧张状态的承受力，从而克服悲观、焦虑、恐惧等心理。

以上六类心理治疗都是建筑在各自不同的理论基础之上的。但在心理治疗的实践中，人们往往加以综合运用，带有明显的多元倾向。不仅对某一种心理疾病，往往采用不同理论的心理治疗方法；而且某一种具有实效的心理治疗方法，也往往综合了不同的心理学理论。

心理治疗的适应范围非常广泛，任何心理异常、心理疾病或躯体疾病都可以用它作为主要或辅助医治手段。但是，一般地讲，主要用于两种情况。

一、心理异常和心理疾病。

心理异常是指轻度的心理障碍，如恶性失眠等。心理疾病是指严重的行为异常、心理变态或精神障碍，其躯体症状是模糊不清的，通常不伴有持久性的躯体损害。例如神经衰弱、癔病、焦虑症、强迫症、恐怖症、忧郁症、孤独症、多动症、言语迟滞、口吃、精神分裂症以及各种性变态（同性恋、异性装扮癖、恋物淫、窥淫癖、裸露癖、施虐淫和受虐淫）等。

二、由心理因素和生理因素相互作用造成的躯体疾病。

这类疾病也称为心身疾病。其中心理因素在疾病起因中占较大成分，有明确而具体的躯体症状。例如属于心血管系统的原发性高血压、偏头痛、心绞痛、雷诺氏病，属于胃肠系统的消化性溃疡、溃疡性结肠炎、神经性厌食症，属于泌尿生殖系统的排尿障碍（遗尿、尿频、尿失禁）、阳痿、阴冷、月经失调或痛经，属于内分泌系统的甲状腺机能障碍（甲状腺激素分泌过多或不足）、糖尿病，属于呼吸系统的支气管哮喘、过度换气综合征、慢性呃逆，属于肌肉和骨骼系统的周身疼痛症、类风湿性关节炎以及属于皮肤方面的荨麻疹、斑秃、神经性皮炎等。

心理治疗的效果，从总体上说是肯定的，有时还甚至令人感到神奇。弗雷特曼(Friedman, M. et al) 1982年曾报告，以600例有过心脏病发作的男性病人为实验组，每月作一次集体心理治疗，另外600例患

过心脏病发作的男性病人作对照组，仅由心脏科医生作药物治疗，结果，实验组中的人A型行为减轻，再次心肌梗塞发生率为7%，而对照组则高达14%。

当然，这并不意味着心理治疗可以不考虑人们的实际情况。一般地讲，心理治疗除了选择治疗方法要有针对性，并能为治疗者熟练地掌握和运用外，还要求被治疗者具有接受心理治疗的强烈愿望以及主动积极的配合，否则疗效是不会令人满意的。

心理治疗可以由受过专门训练的心理治疗师进行，这是心理治疗的主要途径。但目前由于种种条件的限制，我国除北京、上海、天津、苏州等少数地区设有心理治疗的专科医院或在大医院中设置心理治疗室外，大部分地区仅局限于精神病院或医院的精神科内，还没有辐射到各种心理疾病和心身疾病的治疗中。

心理治疗也可以由人们自己对自己实施，这就是所谓“自我心理治疗”(self—psychotherapy)。人类具有利用自我意识和意象的能力，可以通过发掘自己的思维资源，进行自我控制、自我调节、自我体验、自我强化和自我教育，因而自我心理治疗不仅可以成为独立的治疗形式，而且在目前由心理治疗师进行治疗还不普及的情况下，还可以成为造福于广大群众的简便而行之有效的治疗途径。

当然，并不是所有的心理治疗方法都可由人们自我实施，只有那些便于人们自己操作，便于自我控制心身状态和行为的心理治疗方法才能自我实施。

同时，治疗者也应该具有一定的心理学、医学和社会学等知识，并且掌握相应的自我心理治疗技术。只有这样，才能在充分了解自己人格、行为等特点的基础上，根据自己不同的心理疾病和躯体疾病，选择最佳的治疗手段，使自我心理治疗取得理想的效果。

本书介绍的一些自我心理治疗方法，既易于为人们自己掌握，又经过临床实践检验，证明对各种心理异常、心理疾病和心身疾病都具有相当疗效。

一、疏泄疗法

catharsis therapy

疏泄疗法是利用或创造某种情境，把压抑的情绪疏发渲泄出来，以减轻或消除心理压力，避免引起精神崩溃，从而较好地适应社会环境的一种自我心理治疗方法。

人在一生中，总会遇到这样那样的挫折，产生愤怒、憎恨、忧愁、悲伤、恐惧、焦虑、痛苦等消极情绪反应。这些情绪并不是在任何情况下都能立即得到排解的，人们常常会无可奈何地把它们压抑下来。这时挫折耐受力较差的人，就会失去心理上的平衡，甚至造成生理机能的失调。时间一长，就可能导致疾病，甚至精神错乱，行为失常。奥地利著名的心理学家西格蒙德·弗洛伊德（Freud, S.）称疏泄疗法为“心理净化”疗法。它很早就引起了人们的注意。古希腊医生曾让病人单独坐在空荡荡的屋子里面壁自语，倾诉衷肠，或随意喊叫，发泄不满，以协调他们的爱、苦、怒、怕、厌等五种感情，从而治愈疾病。

现代社会也十分重视疏泄疗法，有的西方国家甚至还把它视为现代行为管理的方法之一。例如日本许多大公司特别设计了一个布满橡皮人的房子，这些橡皮人都是些经理、主任和其他各种人的模拟

象。当工人、职员对公司有意见或有难以言状的压抑感时，就可以走进这间房子，拿起木锤，狠命捶击橡皮人，使胸中的压抑得到疏泄，从而调节劳资等各种人际关系。

疏泄疗法是自我心理治疗最常用的方法之一。一般有四种方式，可任意选择。

（一）谈话性疏泄

这种方法是通过与亲朋好友的交谈尽情地将消极情绪倾诉出来。交谈对象必须是你最亲近、最理解你的人，只有这样，你才能无所顾忌地畅所欲言，对方也才肯认真地听取并对你表示理解和同情，给你以安慰。如果不分对象，到处乱说，尽管消极情绪也能得到一定程度的排遣，但极有可能被误认为是“发牢骚、闹情绪”，这样反而会自寻新的烦恼。

（二）书写性疏泄

如果你性格比较内向，不习惯在人前流露情绪，则可以通过写信、记日记或写文作诗等方式将内心的消极情绪疏泄出来。这样做的好处，不仅是可以把那些因这样那样的原因而不能直接表露的情绪疏泄出来，还可能使消极情绪升华为某种高尚的追求，使自己得到成功的满足。例如屈原因放逐而悲愤乃赋《离骚》，司马迁身陷囹圄、辱受宫刑而作《史记》等。

写信可以直接对着那个给你带来屈辱和不幸的人，但为了不伤害对方，也为了避免引起更大的纠葛和麻烦，不要将信发出，待消极情绪消除后，将它焚

毁。

（三）运动性疏泄

一些冲动型和暴发型，即容易产生激情的人，一旦产生抑郁、不满和愤怒的情绪，就会以物出气，甚至打碎和捣毁室内的摆设。这种破坏性的疏泄方式显然是不可取的。对于这些人来说，最适宜的疏泄方式，是打球（篮球、排球、羽毛球、乒乓球等）、捶击枕头或被褥、撕碎废纸等。其中打球等体育锻炼是运动性疏泄的基本形式，只要有可能，就应尽量采取这种形式。但也要适当控制运动量，不能造成毁坏体育器材、自残自伤等破坏性的后果。

（四）哭泣性疏泄

美国明尼苏达大学的心理学家通过研究发现，流泪能将人体内导致情绪抑郁的化学物质排除，从而令不愉快的情绪一扫而空，消除心理上的压力。苏联医学科学院的研究人员甚至发现，泪腺在分泌泪液的同时，亦析出一些特殊的化学物质进入血管，随血液流向身体各部分，不仅可以治疗心理精神方面的不适，而且可以治疗身体上的伤患。他们曾在一些老鼠的皮肤上造成轻微的损伤，然后把这些老鼠分为两组。其中一组完全任它们的伤口自然愈合，不作任何干预；另一组的老鼠，则用一种物质去涂抹刺激它们的眼睛，导致它们大量流泪。结果，那些大量流泪的老鼠，其皮肤上伤口愈合的速度，远较另一组来得快，伤口结疤时间也平均缩短12天。再将流泪的老鼠的泪腺割去，则它们开始愈合的伤口，又再