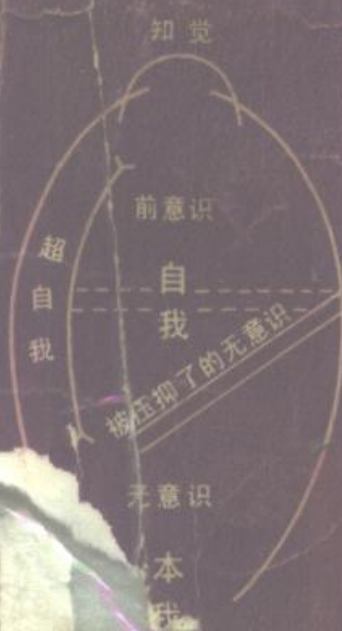


人格的健康与

治疗手册

主 编 沙 莲 香

副主编 张小乔



中国人民大学出版社

077781

B846

88-53

人格的健康与治疗手册

主编 沙莲香 副主编 张小乔



中国人民大学出版社

人格的健康与治疗手册

主 编 '沙莲香

副主编 张小乔

*

中国人民大学出版社出版发行
(北京西郊海淀路39号)

北京北郊华生印刷厂排版

丰华印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本: 850×1168毫米32开 印张: 17.25

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

字数: 420 000 册数: 1—12 000

*

ISBN 7-300-00391-5

C·18 定价: 4.70元

前 言

这里，我们十分高兴《人格的健康与治疗手册》这本书同大家见面。

心理学和社会心理学，都是关于人的学问。心理学侧重于个体的心理现象研究，社会心理学侧重于作为个体之集合体（或组合体）的心理现象研究。集合（或组合）已远远超出构成集合的一个个要素本身，一个个要素的简单相加。社会心理较之个体心理，有许多优势，也有不少劣势。

人格心理学和作为负人格现象之研究的变态心理学，是介于心理学和社会心理学之间的学科。人格为个体所有，表示个体的心理结构特点和心理能置表达特点；人格又为社会个体所有，表示个体的社会特性，是一个人在社会化的过程中学习和培养起来的。因此，人格的问题，非心理学本身或社会心理学本身所能研究透的，它必须综合与心理学有关的各种知识、原理和方法，同时，综合与社会心理学有关的各种知识、原理和方法，形成一个特殊的研究角度，基本原理和方法。变态心理学是研究人格形成和发展中的负心理现象。比如人格障碍，人格分裂，等等。由此，如果说人格心理学主要是从理想的、良好的、健康的侧面，研究人格的形成，变化发展的条件性和规律性的话，变态心理学则主要是从（矛盾重重的）现实的、不良的、不健康的侧面，研究人格变态（人格异常）的成因，变化的条件性和规律性。人格心理学和变态心理学是对人类适应环境过程中产生的心理现象研究的二个侧面。人有适应环境的一面，又有在适应中的不适应的一

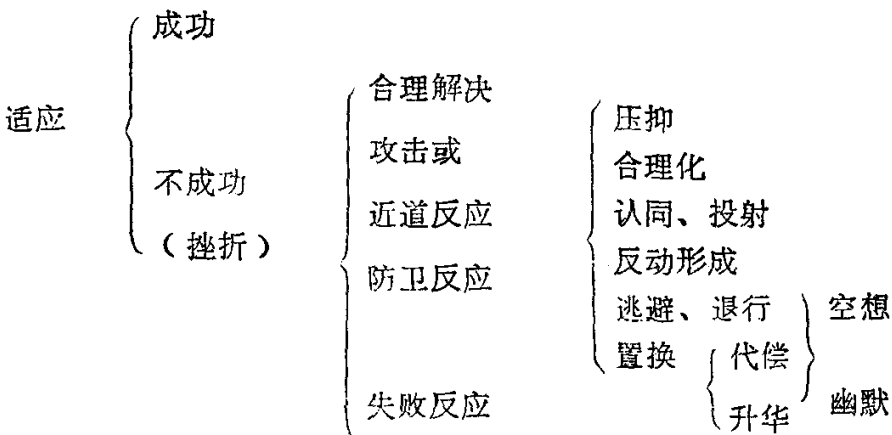
前 言

这里，我们十分高兴《人格的健康与治疗手册》这本书同大家见面。

心理学和社会心理学，都是关于人的学问。心理学侧重于个体的心理现象研究，社会心理学侧重于作为个体之集合体（或组合体）的心理现象研究。集合（或组合）已远远超出构成集合的一个个要素本身，一个个要素的简单相加。社会心理较之个体心理，有许多优势，也有不少劣势。

人格心理学和作为负人格现象之研究的变态心理学，是介于心理学和社会心理学之间的学科。人格为个体所有，表示个体的心理结构特点和心理能置表达特点；人格又为社会个体所有，表示个体的社会特性，是一个人在社会化的过程中学习和培养起来的。因此，人格的问题，非心理学本身或社会心理学本身所能研究透的，它必须综合与心理学有关的各种知识、原理和方法，同时，综合与社会心理学有关的各种知识、原理和方法，形成一个特殊的研究角度，基本原理和方法。变态心理学是研究人格形成和发展中的负心理现象。比如人格障碍，人格分裂，等等。由此，如果说人格心理学主要是从理想的、良好的、健康的侧面，研究人格的形成，变化发展的条件性和规律性的话，变态心理学则主要是从（矛盾重重的）现实的、不良的、不健康的侧面，研究人格变态（人格异常）的成因，变化的条件性和规律性。人格心理学和变态心理学是对人类适应环境过程中产生的心理现象研究的二个侧面。人有适应环境的一面，又有在适应中的不适应的一

面。适应属于建立在（比较）正确认识基础上的欲求满足、（部分）目标实现和行动成功的方面，不适应属于欲求不满（挫折），求成目标得不到实现和行动不成功的方面（见下表）。



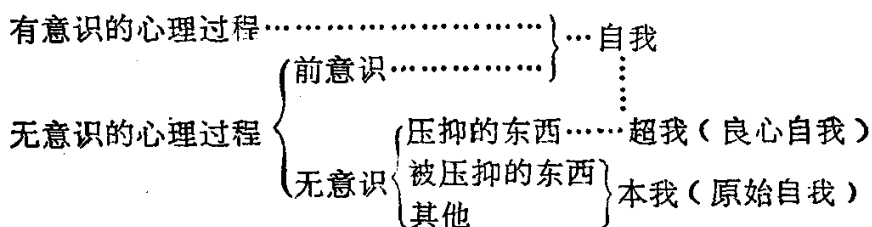
（适应的类型，根据宫城音弥著《精神分析入门》一书制成）

人类适应环境的不成功反应类型，很多时候是在无意识心理状态下出现的反应，是非合理性的。这种非合理的反应，又是有逻辑的，是在感情支配下出现的一种推论和结论。法国心理学家里炮（T·A·Ribot）把这种感情支配下出现的推论和结论现象，叫做感情逻辑。其极端形式是妄想症，而妄想症的基础是嫉妒感情。感情逻辑现象是自我防卫的一种，在精神深层起作用，因此，这种现象是逻辑的，又是充满矛盾的。感情逻辑分为许多种，主要有压抑，合理化，认同（包括摄入和投射），反动形成（reaction formation，指采用相反的人格形态，掩饰无意识冲动，比如，用虚张声势掩饰自己的劣等感），逃避和退行，代偿和升华等。

早在19世纪甚至更早些，18世纪的欧洲医学中，就曾经有对精神疾病的分类和治疗，也有临床心理学家对精神疾病的注意和心理测量。但是，医学和心理学之间始终未能相互沟通，在异常的

病态现象与正常的心理活动之间打开一条渠道，使之联系起来。把医学上的精神治疗与心理学上的心理分析结合起来进行治疗和研究，只是在本世纪的20年代，从弗洛伊德的精神分析研究开始的。弗洛伊德的泛性论之荒谬，之无益，已为人知。但，他在学术上给后人留下的遗产及其对人类智慧的启迪，却远比它的不足，要多得多，宝贵得多。人格心理学和变态心理学的重要理论基础之一，应该说是弗洛伊德的精神分析理论。他曾经把神经症视之为社会性意识与非社会性无意识冲突的结果，所谓压抑是把烦恼、苦闷等在上升为意识之前，驱逐到无意识的过程，在意识和无意识之间存在前意识（想出现即能出现）的领域，压抑就发生在这里。

弗洛伊德把人类精神结构分为本我、自我和超我三个部分。



（意识和无意识）

（弗洛伊德关于人类精神结构的图式，参见封面图）

本我是人格的原始侧面，原始自我，依照快乐原则行事的，无意识的，非道德的。

自我是人格的有意识侧面，依照现实原则，使人适应于现实生活，有道德的，语言化的。

超我是依照良心行事的人格侧面，良心自我，它是从儿童开始受社会训化和教化，将社会规范内化为已有的结果，但在个体内部却变为无意识的东西起作用，时时控制自我的活动。

在精神治疗中的精神分析，主要是解释无意识领域中沉积很深的病因，唤起无意识中过去的东西。在这个过程中，一个非常有意思的现象出现了：人们在精神分析中体察到了一个人的过

去，或在现在的事件中活生生地再现了过去，有着过去的影子。

精神分析也不是万能的。精神分析的关键是“解释”，梦的解释，神经症的解释，性格的解释，艺术的和道德的解释，等等。这个解释，类似于遗传学上的“释码”（符号读解），又不同于释码，释码是通过以语言为主的符号，对符号化了的意义的解释，比较明确，精神分析是对无意识活动的解释，其中的意义不甚明了，不易解释正确。日本心理学家宫城音弥曾说：对神经病原因的解释，不能用精神疗法的治疗效果来判断。因为，正确的解释，未必都能治疗；反之，不正确的解释，或许能够治疗。

这本书，是应目前咨询人员的工作需要，广大读者的自我保护、自我发展需要，医务工作者的治疗需要和大中学教师的教书育人需要，我们在心理咨询工作的基础上，结合已有的一些体会和经验，编辑而成。除了直接翻译英、日两种文字的有关著作之外，还选择和编辑了我国港台学者的有关研究和著作，其中有杨国枢、黄坚厚、郑石岩、陈政仁、钱苹等先生的论著。

参加本书编辑工作的有（以姓氏笔划为序）：许风海、周国兵、梁开广、袁方、邹学银、唐顺益、彭仕东、樊实民诸教师和研究生，他们为本书做了大量的选编或编译以及核对工作。诚然，由于我们目前一些条件的限制，或许未能把诸先生更富代表性的著作收集进来。无论如何，我们在此向广大读者和研究人员介绍并推荐港台学者的研究成果，是一件有意义而又愉快的事情。这里，我愿意以中国人民大学心理科学研究中心负责人的名义，向诸位先生致以衷心谢意和美好祝愿。

沙莲香

1988年5月于北京

01/11/11

目 录

I	人格的健康与青年期	1
一	青年期的发展特征	1
二	健康人格的标准	9
三	异常人格的标准	16
四	健康的整体性	23
五	乐观的态度,健全的情绪	28
六	青春期和心理疾病	47
七	青年期的彷徨	59
八	男女之间	65
九	青春期的问题行为	76
II	精神卫生与心理调适	81
十	心的安全装置	81
十一	情绪的适应	101
十二	降低焦虑	121
十三	幻想的价值	132
十四	补偿作用与自护反应	145
III	精神障碍与分析式治疗	156
十五	神经症的心理基础	156
十六	什么是“神经衰弱”?	168
十七	识别各种精神障碍	176
十八	心理冲突及其诊治	188
十九	神经症行为种种	203

二十	分析式心理治疗	217
二十一	心理暗示	227
IV	建立健康的人际关系	273
二十二	人际关系与人格健康	273
二十三	友谊与交友	288
二十四	认识自己, 接受自己	293
二十五	自爱是一切爱的开始	306
二十六	你不需要别人的赞同	321
二十七	无益的内疚与担忧	328
二十八	公平的陷阱	335
二十九	避免依赖, 告别怒气	343
三十	如何克服敌意?	355
V	适应人生与社会	415
三十一	建立实际的人生目标	415
三十二	正确思想的功效	420
三十三	工作与人格健康	430
三十四	婚姻与事业之间	441
三十五	如何适应都市生活	447
三十六	挫折的分析和适应	456
VI	咨询者工作手册	471
三十七	咨询原理	471
三十八	咨询者影响力	480
三十九	咨询约会行为	495
四十	肯定性训练	497
四十一	校园问题	499
四十二	对问题的解决——决策	501

四十三	学习技能训练	503
四十四	语言焦虑	504
四十五	自杀威胁（绝望）	506
四十六	面谈技巧	509
四十七	咨询人员守则	517

I 人格的健康与青年期

青年期是青春期 (Puberty) 的开始,也是身体达到完全成熟的时期。就一般来说,青年期约自12、3岁至21岁为止,21岁以上就步入成人的阶段。此时他们的身体虽已发育成熟,唯智慧、情绪及社会方面,仍继续着儿童不成熟的水准。这一事实,常被父母和教师所忽略,因为一个男孩此时形态魁梧,已与成人无异,一个女孩也已风姿绰约,形同少妇。因此这般正在发展中的青年,常易被成人所误解,咸认为他们的能力应与成人相等,也应采用成人的方式去控制和支配其内在的冲动。

卢梭说:“青年期是一个狂风暴雨的危险时期”。因为青年期是个人发展进程中最重要的一個阶段,他们由于生理方面加速的发展,致使个人的需要,对自己,对别人,对一般生活的态度,以及应付环境的行为方式,都发生了重大的改变。父母和教师如能了解青年发展的事实,并能以同情和了解的态度,帮助他们解决问题,则他们必能安然渡过风暴步入成人的阶段。兹将男女青年的发展情形,分述于下:

一 青年期的发展特征

(一) 生理方面

骨骼与肌肉:

青年的骨骼与肌肉都加速地发展,故其身高与体重顿形增

加，但未必人人齐一，因各人的遗传与环境不同，故个人的身高与体重的差异很大，高矮胖瘦自然也不一致。更因内分泌的失调或有过与不及的现象，如脑下腺分泌过多，即成大汉，分泌不足即成侏儒。但青年爱美心切，都希望其身高体重都有适度的发展。过高过矮，或过胖过瘦，都将自惭形秽，或发展反社会的行为。有一个13岁的男孩，体重竟达230磅，由于自卑感的作祟，曾用手枪打死了他的母亲，继又举枪自杀。

心脏负担增加：

一般青年，在此时期内，常有眩晕、头痛或不安等经验，此种现象如勿太严重，便算是常态，但如从事过剧烈的活动，使心脏负担加重，则有导致心脏病的可能。

消化系统：

儿童到达青年期，其胃的长度与容量都加速地发展，胃壁的肌肉加厚，使蠕动的运动更为有力。青年由于胃的容量加大，需有多量的食物以供消化，同时由于身体的加速发展，所需的养料较多，故其胃纳增强，虽日耗成人两日之粮，犹觉未饱，致养成零食的习惯，引起肠胃的扰乱。且青年由于营养的供应不足，常表示倦怠的态度，父母或教师若从事催促而不给予充分的营养，适当的休息、运动及睡眠的时间，则此种倦怠的态度，将由身体的活动方面，转移到心理的活动方面去。

性的成熟：

青年由于性的成熟所引起的新的感觉，致使他们对性的事实特别引起注意，在儿童时期，他们所注意是两性在身体或状貌上的差异、个体的出生或夫妻的关系等等，这些兴趣都是客观的，属于别人的。儿童到达青年期，由于自己在身体上产生了变化，所以他们对性的兴趣已由别人的问题而变为个人的问题，这种兴趣非常强烈，他们几乎要费很多的时间与思想，去注意或研究其身体发生变化的区域，并用各种不同的手法加以试探，并留心一

一般同性的身体形态，或将自己的身体与成人的身体互相比较。他们在字典上，医学的书籍上或猥亵的图书上，去探索有关性的知识。

青年男女，其爱的对象之由同性而转到异性方面，乃是一种正常的现象，但青年对性的问题能否抱有客观而理智的态度，全视其在儿童时期的生活经验，及父母对性的态度是否适当以为断。

有一个女青年因和一个年长的男子发生暧昧的关系而被送到少年法庭，据一位精神病学家的分析，知道她这种不正常的行为，完全是由于在家庭中得不到爱的缘故，她发展这种不正常的行为是想满足其爱的需要和被认可的动机。另有一个女青年则因有良好的家庭环境，并能获得父母的爱护，故她对异性和同性来往，都能发生一种正常的社交关系。

另有许多父母，对性问题常以神秘和厌恶的态度代替客观的启示，及达青年期，父母和教师又干涉其对异性之正常的来往，则他们可能铤而走险，发生不正当的行为。

就事实言，一般青年尚在求学时期，在未完成学业或未能独立谋生以前，似难论及嫁娶，故除对青年授以正当的教育外，更须指导他们从事各种有价值的活动，如打球、游泳、美术及文学等，使其性的动力能达于升华之一途。

（二）心理方面

青年在心理能力方面的发展（如记忆、判断、推理及学业成绩），并不与身体的发展相等。就一般言，青年的生理大都已经成熟，但一个身体成熟的青年，其在心理方面未必达于成熟的程度。因为心理能力有赖于生活经验和学习的影响。青年初期，他们的经验不足，而学习的知识，仅较小学略胜一筹而已。一个青年大约要到16岁至21岁之间，才能希望其智力的发展渐达于成熟

的境地。

注意分散：

儿童刚达青春期，常呈有一种不安静的状态，因为在不久以前，他们所感到有兴趣的事情，近因身体的变化，其兴趣已改变了方向，但他们并未能发现新的有趣的事物，能象儿童时期那样对其集中注意，并能发生浓厚的兴趣，因此他们一忽儿想做这样，一忽儿又想做那样，但无一事能使他们真正感到满意。

在功课方面并无显著的进步：

青年刚进中学，其在功课方面并无显著的进步，因此在中学低年级的课程，应避免设置与过去在小学时代太不衔接的功课，只是延续过去的学程作较深的探讨而已，这样才不致使他们在头几年中，就遭遇到过度的沮丧。

对事物的评断不合逻辑：

教育目标之一，就在发展青年有逻辑的思想和独立的判断能力，但教师必须承认一事实，那就是大多数的中学生，都带有一种不足的经验背景，以及过去许多错误的见解与信仰，因为他们在儿童时期受了社会的和家庭偏见的影响，他们变为有成见与不客观的思考者，到了中学以后，他们要学着去调和过去的思想模式和现在的新而广的意义，不免会发生心理的迷惑，故青年对任何事物常喜与人作不成熟的辩论。

对各种抽象的原则，常作不成熟的批判：

青年对各种抽象的原则，如公平、正义、牺牲、亲爱、忠心等等，常作不成熟的批判，或作种种谬论。有一个14岁的男青年，见其同学的女友，与另一男同学相识，就认为有失忠心，就率众殴打，将两人打成重伤。后被少年组警察出面干涉，总算没有闹出人命！但在青年看来，同学女友又与人相识，这是不忠的举措，他们为着正义，不得不出面相助，以维护“亲爱”的真义，但在成人看来，女友有权另识他友，即使是自己的爱人，也

有反目的可能，天涯何处无芳草，听之可矣！

耽于幻想：

青年的心理能力，很难与渴望的成就相等；他们有限的能力、学业的成绩不能使自己十分满意。这些情境，常使青年在日梦中补偿其实际的成功。他们不能集中注意于功课，凡督促其努力的成人，不论是父母或师长，都表示反对或仇视，他们变得不喜欢教室，而在电影方面浪费很多的时间，或者在他们所参加的团体中，从事其渴望完成的工作。更危险的是他们看到成人的电影或冒险性的故事，常会对人表示无礼的举动，以求胜利，并使他们的与现实的想法发生着冲突。

有些例案，特别是女青年，会发展一种遁世的倾向，而不与别人来往，仅在美丽的梦境中寻求满足，她在教室里不能专心听讲，故其学业成绩非常低劣。她很驯服也很守规则，她每天按时上学，她在教室和图书馆里，很能安静地坐着，但她却沉湎在未来的美梦中。

（三）情绪方面

以成人的观点来推断，青年已长大成人，其情绪的发展，也应达于成熟的程度，对任何失败或阻挠，都应沉着应付，而不应象儿童那样表示着嫉妒、暴怒或愤恨等直接的反应。但就事实言，青年的情绪状态，要较任何一个时期为扰乱，此时女青年多爱哭泣，男青年则常表示忧郁的沉默。

无名的烦恼：

在青年时期，个人常被身体构造的急速发展，以及他较广的心理和社会经验所影响，他在儿童时期所养成的反应模式，不能再使他得到满足；他所面临的各种无定的新刺激之所发生的各种不适当的反应，使他感到烦恼。由内在的紧张状态所引起的表面

行为，每个青年是不相同的。冷淡、日梦、不愿参加学校活动，在教室中强辩等等，都是情绪不适应的主要征兆。有些更奇怪的行为方式是公开反抗教师，暴怒，与同学口角、说谎、偷窃、毁坏学校的公物，歇斯底里性的哭泣和沮丧等等。

虽然有些正常的青年，也偶尔会发生变态的行为，成人不应处之过严，而仅需对这些偶发的事件，予以特别的注意，设法寻求其困难的因素，并尽可能帮助他们解决困难。有大多数的青年，如能及早予以同情的帮助，常可避免发生情绪的纷扰。

情绪色彩：

青年因为某些内分泌腺的变化，致引起青年情绪的紧张，也影响青年的行为与态度，他们每天都可经验到强烈的惧怕、忿怒或爱的情景，他们怨恨别人还把他们当做小孩看待，同时如成人对他们表示不十分信任，又会感到不快。

在青年时期，每一个人的行为都伴有情绪色彩，青年自己的思想、文字及行动，都有一种情绪的基础，并以为别人的态度或行动，也都有其情绪的意义。

盼望得到别人的认可：

他们渴望获得别人的认可赞许和亲爱，他们实在很喜欢受人注意，但却表示着躲避或憎恨别人的注意，他们会故意装着对别人赞许或亲爱，表示漠不关心，因为他们深怕其所期望那些善意的注意，不能实现，而预为表示其并不如此柔弱，而需要别人的注意。如果他们真的表示柔顺而不发怒，也并非弱者的征兆，仅希望别人能了解他们，并能对其表示友爱而已。虽然一个青年也能接受别人对其行为作真正的批评，但他们却不能容忍别人不把他们当做是一个独立的个体。

需要成人的指导：

他们的情绪是经常地激动着，而且也不能很理智地去控制个人的情绪，或发生合理的行为。青年在家庭和学校中，能与一般