

心理保健与治疗丛书

Angst und Depression im Alltag

恐惧与抑郁

自我帮助和积极心理治疗指南



院图书馆

6

·佩塞施基安 U.波斯曼 著
会科学文献出版社

二十一世纪
心身健康
宝典

恐
惧

与
抑
郁

——自我帮助和积极心理治疗指南

〔德〕

W. 佩塞施基安 著

C. 波斯曼

张宁 译

社会科学文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

恐惧与抑郁:自我帮助和积极心理治疗指南/(德)N. 佩塞施基安,
(德)U. 波斯曼著;张宁译. —北京:社会科学文献出版社,2000.1
(心理保健与治疗丛书)
ISBN 7-80149-261-7

I. 恐… II. ①佩… ②波… ③张… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73096 号

·心理保健与治疗丛书·

恐惧与抑郁

——自我帮助和积极心理治疗指南



著 者: [德] N. 佩塞施基安 U. 波斯曼
译 者: 张 宁
责任编辑: 春 山 夏 静
版式设计: 郭 妍
责任校对: 同 文
责任印制: 盖永东

出版发行: 社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话 65139961 邮编 100732)

网址: <http://www.ssdph.com.cn>

经 销: 新华书店总店北京发行所
排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷: 北京隆华印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开
印 张: 6
字 数: 141 千字
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印 数: 0001—5000

ISBN 7-80149-261-7/B·036 定价: 10.00 元

著作权合同登记号: 图字 01-1999-3598 号

版权所有 翻印必究

Nossrat Peseschkian

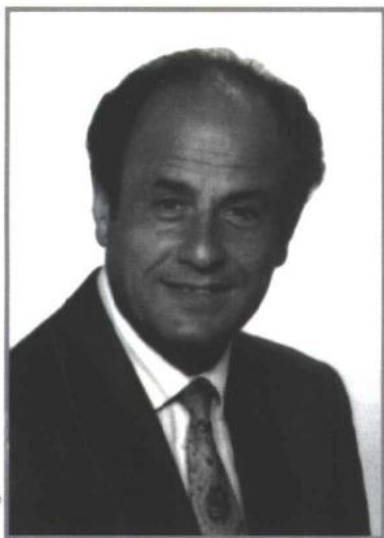
Udo Boessmann

Angst und Depression im Alltag

© Fischer Taschenbuch Verlag GmbH,

Frankfurt am Main, 1998

本书根据德国菲舍尔袖珍书出版公司 1998 年版译出



作者简介

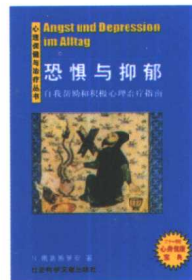
诺斯拉特·佩塞施基安
(Nossrat Peseschian)

德国著名神经科专家，心理医疗医师。1933年生于波斯（现伊朗），1954年定居德国。曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练。以基于跨文化研究的积极心理治疗而著名，其工作涉及文化和疾病间联系以及对18个不同文化集团的文化概念的研究。

佩塞施基安作为一名国际性讲师，曾在美国、加拿大、新西兰、澳大利亚、日本、印度、巴西、瑞士、奥地利、肯尼亚和德国的大学或学院授课。自1986年以来，他曾数次来华讲学，举办心理治疗和咨询培训班。

他是德国黑森医学会医学进修教育学院心理治疗教授，从1969年开始设立心身疾患、心理治疗和家庭治疗诊所，从事心理咨询、治疗和研究工作。

心理保健与治疗丛书



目 录

引 言

- 3 恐惧感没有想像中那么可怕
- 8 我们的方案的独特之处是什么
- 18 对读者的指导

第一部分

认识并理解恐惧和抑郁

21	恐惧和抑郁的多面性
21	身体反应和感觉
25	思想的转变
34	行为上的后果
35	对未来的期望
35	恐惧和抑郁的面具
35	医学上的名称
37	结 论
38	恐惧和抑郁的“好的”原因·
39	身体的原因
47	职业生活中的负担和危机
51	社会生活中的负担和危机
54	对未来的恐惧
57	害怕变化
57	童年时代的恐惧
62	抑制
66	良知、道德和负罪感
74	恐惧之后的恐惧
75	结 论
77	恐惧和抑郁的意义
79	总 结

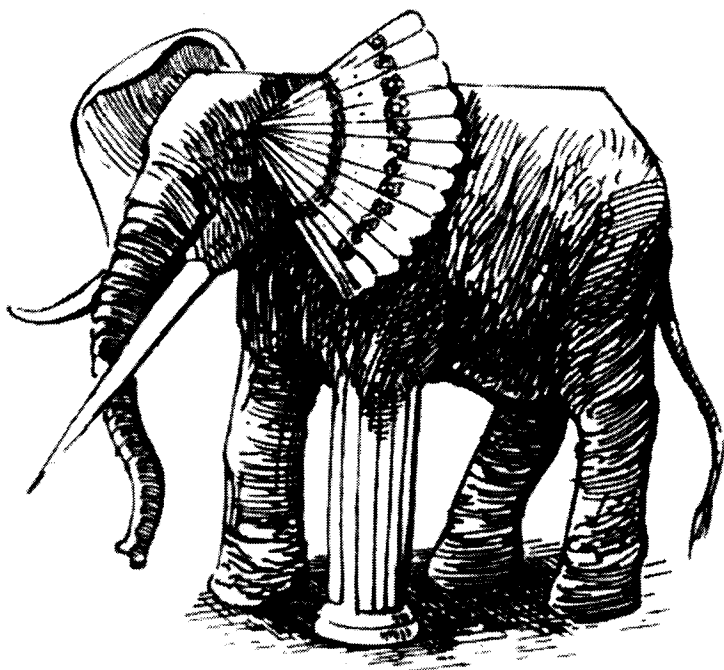
第二部分

帮助和自助指南

84	在治疗之前克服恐惧
84	哪位治疗师是适当的人选
87	帮助和自助的五个阶段
89	1. 观察：正确感知内部和外部现实
98	结 论
101	2. 记录：正确理解心身的内在联系
101	处理冲突的四个领域
107	借助现实能力进行内容上的描述
109	四个榜样范围
113	对我们的生活产生影响的重大事件
115	3. 鼓励：改变行为的动机
122	放 松
129	自相矛盾的技巧
137	给治疗师和抑郁症患者的建议
140	4. 言语表达：正常交流的
	三个共同活动阶段
141	联 系
145	辨 别
159	脱 离
163	5. 扩大目标：人需要幻想
164	给治疗师的建议
166	总结：提供给病人的资料

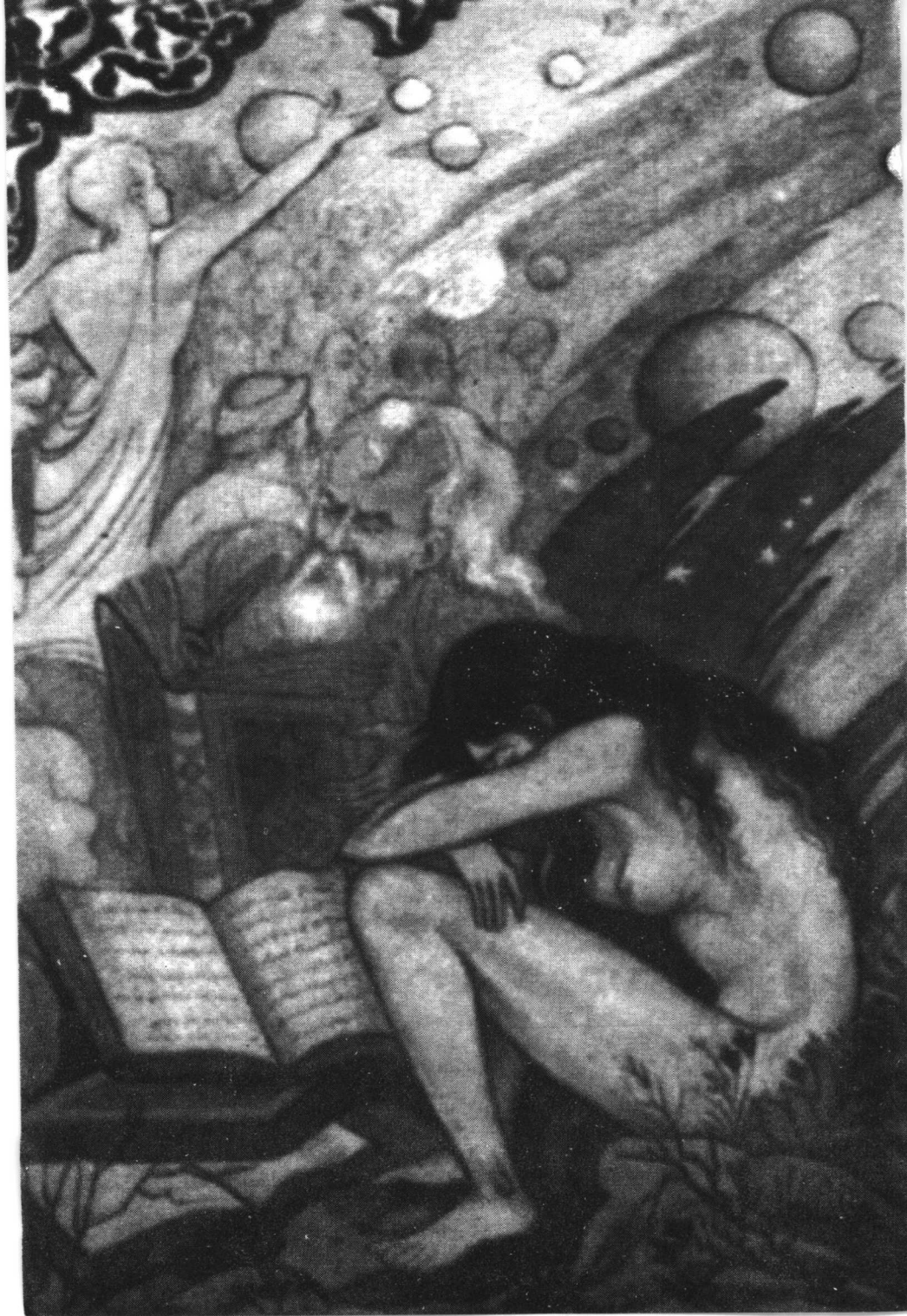
附 录

171 用来自我观察的日历



所有发生的和我们碰到的事，都是有意义的，但认识到它们往往很难。在生活的长卷中每页纸都有着两面，其中一面我们人类用自己的计划、愿望和希望书写，另一面却是天意所定。而上天所安排的，往往是事与愿违。

——东方的处世之道



引 言

恐惧感没有想像中那么可怕

据估计，大约有 15% 的德国人经常或暂时受到恐惧、恐慌和抑郁的困扰，人数达 1000 万以上。一位 36 岁女病人的这篇报告说明了许多人的情况：

几年来埃丽卡饱受各种恐惧、胃痛、肩肘痛、头痛、抑郁和过敏反应的折磨。她诉苦说：“我心里火烧火燎、战战兢兢的，如同被绷在一张拉得过紧的弓上。我努力使自己安静和镇定，但是总也做不到。我非常敏感，易伤感、又很容易激动。一些小事就能使我完全不知所措。此外还生不得气。矫形外科医生认为这是一种由腰椎间盘突出和轻微的脊椎弯曲引起的普遍的姿势不正，没什么特别的病。妇科医生对此同样无法找出有什么特殊原因。我感到精疲力尽，过度劳累和疲惫不堪。由于疼痛重新加剧，我决定尝试浴疗法。按摩使我非常紧张，而且极痛。温泉治疗法我也害怕，在第四周时我害怕回家。医生还是没诊断出任何器官的疾病，建议我做些体操和自体放松运动并开了镇静剂给我。我也曾找过未经国家考试但有营业执照的医生，他给我作过虹膜诊断。对我的家庭医生我不敢开口。起初我感觉真的轻松多了。可后来又开始疼。我转诊去看神经

科。神经病学的检查没有确定任何病变。针对我的恐惧，医生开了一些起镇定作用的和消除恐惧的药。这些药的确有效。我高兴极了。可药一停，老毛病就又犯了。眼下我即使服了安眠药和镇静药也无法入睡。我十分颓丧。终于我病了。我知道自己不正常，但不明白病因在哪儿。现在我来到了这里，接受心理治疗。可我不知道，自己是否来对了地方。”（摘自心理治疗的第一次谈话）

各类恐惧和抑郁的不可捉摸性，尤其当它们是慢性的、复发的、或者甚至会加剧时，会让所有与此相关的人感到困惑和不安，甚至经常让人恼火。对于患者来说它是一个灾难。而正是由于这些症状的不可思议使他们觉得自己疯了、“愚蠢”和病了。他们丧失了对自身的信任，同时也就丧失了自信心、希望、生活乐趣，严重时甚至丧失了活下去的愿望。很多人羞愧难当，过起离群索居的生活，心灰意冷地在酒精、毒品和药品中寻找安慰，有些人甚至走上自杀这条路。恐惧症在极少的情况下会自行消失。如果缺乏来自外界的帮助，它们会日渐恶化并慢性化。令人吃惊的是，只有3%左右的患者得到适当的治疗。很多人都得不到及时的正确治疗。

恐惧的生存功能

除了基本需要之外，恐惧是人类行为的一种强大的，或许是最强大的推动力。它远在太古时就已深深植根于动物和人类天性的反应模式中，保证着人类的生存。受生存意志的驱使，人类在任何时候都作出了巨大的努力，以减少生活中各种各样的危险并求得永生和永恒。另外，对于人类的共同生活来说恐惧也是起着决定性的作用：它使人们形成集体和国家，发明共存的准则、权力组织和武器，操持家务，探索自然界，从事医疗知识研究，超越死亡地计划未来，并使宗

教和哲学应运而生。没有恐惧就没有文化。而且人类创造的文化从保障生活这个意义来说是极其成功的。饥饿、瘟疫、政治强权、社会贫困、种族和宗教狂热主义带来的威胁看来已长期被西欧、北美、澳洲的富裕工业国家和日本的大部分公民排除。过去的几百年中人类的寿命就已翻了一番。这要归功于自然科学和技术以及自由民主的宪法体系，它为人权、社会福利保障体制的有效实施，经济力量、普遍教育和获得信息提供了保证。

尽管有着这些进步，但人的基本困苦还是存在，即使是现代人也无法避开痛苦和死亡。原先的对自然界的恐惧被对现代文明的恐惧取代，因为先进的现代技术能引发原子能和生态遭破坏带来的灾难，从而危害到人类的继续存在，并能导致普遍的生存意义及价值丧失。此外，现代生活尤其是大城市生活的快速、不稳定及混乱也给人们造成负担。

著名的哲学家伊曼努尔·康德说过，恐惧是对危险的自然厌恶，它是人类生活中不可避免的和无法放弃的组成部分。恐惧是很多心理和生理疾病的征兆。与它类似的灰心和抑郁不仅渗透到医疗诊断活动中，还涉及到社会、职业和政治生活的方方面面。以致每个人不知什么时候就会以这种或那种方式碰到。从长远来看，有意识地与自身的恐惧和抑郁作斗争才是可以彻底战胜疾病、战胜生活的唯一选择，特别是面对长期的、日益加重的痛苦时。

不同文化中的恐惧和抑郁

尽管恐惧和抑郁的表象在几乎所有的文化圈中看似相同，但是它们的形成原因和内容却大不相同。据观察，在欧洲的文化圈中比较强调“我和你”的关系，在东方则是“我们”这个集体，它作为消除冲突的社会关系有着深远的意义。所以中欧人主要是

由于缺乏感情上的温暖、社会交往或孤独而感到恐惧和情绪恶劣。在东方，它们产生的原因恰好相反，往往是人们在众多社会义务和社会关系紧密相连的狭小空间中不能逃避而感到负担过重。恐惧和抑郁的内容也有许多不同之处。

在欧洲文化中突出的是源自社会压力的恐惧，它涉及到外表、美貌和性功能。除此之外，秩序、清洁和极度的经济窘迫也很重要：“我建房子时欠下的债沉重地压着我，以至于我有时感到透不过气来。一想到将来我就害怕。内心里我也努力尝试不去想它，可无济于事。”在东方，人们重视的是工作成果、社会形象以及前途问题。另外对同样矛盾的不同对待也起着重要的作用。例如说，一个德国人在对待守时这一问题上的态度与一个东方人截然不同，后者更重视给自己的家庭和朋友间交往以足够的时间。

在最佳状况的社会中：

对于心理分析之父西格蒙德·弗洛伊德来说，恐惧是心理疾病的基本因素。他本人也承受过情绪大起大落、旅行恐惧症和死亡威胁的痛苦。在试图戒烟期间他这样写到自己：“突然感到剧烈的心痛，比抽烟的任何时候都难受。糟糕透了的心律失常，持续地紧张—感到压迫—刺痛，血液滚热地流进左臂……而且此时心情压抑……对于一个整天 24 小时煞费脑筋捉摸神经官能症的医生来说，惭愧的是自己都不知道自己的坏情绪是正常的呢还是由多疑引起的。”尽管有着这么多的担心，他此后又活了近 50 年，达到 83 岁的高龄。

这种跨文化的观察方式使人们能将自己的问题和困扰与别人的进行比较，有助于更好地理解冲突。特别是因为每一个家庭都独自按照自己的价值观、信仰和期望发展着它们的小范围私人文化，而从这个小环境中又有可能产生误解、冲突、失望和害怕。由于各种民族和文化强烈碰撞而引起的社会和政治危机的火药味越浓时，就越迫切需要这种跨文化的观点。

恐惧和抑郁是怎样产生的

恐惧与需要最密切地相联。没有需要时就无所恐惧。如果一个需要的满足真正地或被认为受到阻碍时，恐惧和愤怒就产生了。愤怒又引起恐惧，因为它会影响基本需要的实现，比如被爱的愿望，而且它还酝酿着受到回击和惩罚的危险。需要受到阻碍或威胁的程度越大，愤怒也就越强烈。当人们感觉到自己的愤怒越来越危险时，由此而产生的恐惧也就越深。

谁要是出于害怕而长期放弃他的需要或压抑他的欲望，那么总有一天会听天由命，这就意味着丧失了生活的乐趣。为了与别人和睦相处，这种人需将他的大部分精力用来战胜自己的愿望和

东 方

如果这儿有人病了，那么他的床会被放置到客厅。病人成了中心人物，无数的家人、亲戚和朋友会来探望。谁不来就是没礼貌或缺乏同情心。

西 方

如果有人病了，他只想自己一个人呆着。只有少数人会来看望他。探望会被当作确认病情是否属实的一种集体检查。