

心理在线

张典齐（台湾）著



心理疾病面面观

情绪 思绪 与 生活脱序



华文出版社
Sinoculture Press

情绪、思绪与 生活脱序

心理疾病面面观

张典齐 著



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪、思绪与生活脱序：心理疾病面面观/张典齐著.
—北京：华文出版社，2000.10
(心理在线)
ISBN 7-5075-0787-4

I. 情… II. 张… III. 心身病—精神疗法
IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 70907 号

本书由台湾健行文化出版公司及其作者授权
独家出版发行
著作权合同登记号：图备字 01-2000-129 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址：http://www.hwcbs.com

电子信箱：webmaster@hwcbs.com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

北京朝阳科普印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 8.5 印张 130 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

*

印数：0001—6000 册

定价：15.80 元

帮助大家除去忧伤的灵， 获得喜乐的心（代序）

你知道吗？你如果第一次到医院看病，有50%以上的机会，医师给的诊断是精神官能症或心身症，换句话说，医生怀疑你的不舒服和你的心理有关。你知道吗？根据世界卫生组织的统计，地球上有1/10以上的人口受过忧郁症的困扰。你也应该知道，从1945年到现在，台湾地区心理症（俗称神经衰弱）的罹患率一路爬升，增加了数十倍以上。

而精神分裂症的基本病因是体质的问题而不是环境的压力，是不是和你所想的相反？内因性忧郁症的治疗主要靠药物而不是心理治疗，和你所想的是不是也不一样？精神病的治疗效果比

你想像的要好得多，很多病人你根本看不出他有病，你相信吗？你知道什么是妄想吗？你知道一般药物也会引发精神疾病吗？头痛是看精神科还是神经科？为什么你肠胃不舒服，内科医师却把你转介给精神科？

这一连串的问号告诉我们两件事：一是精神疾病很“风行”，一是民众对它的了解很有限。

台湾地区已迈入发达地区的行列，经济蓬勃，民生丰裕，成就备受注目。可是，在发展过程中，也付出了惨重的代价，如生态的破坏、人心的腐化、犯罪率的提高等等，其中也包括心理疾病的普遍化。这些或许就是现代化的“必要之恶”，所以称它是“世纪的流行病”也不为过吧！

精神问题值得我们加以重视，事实上它的重要性绝不亚于生态环保，两者同样能够深远地影响人们生活的品质，而且前者的影响更加直接和迅速。心理障碍对人们的影响也比生理疾病更加广泛，有人患了癌症，煎熬大多自己承担，最多影响到经济收入或家人心情；可是家中若有精神病人，整个家庭生活甚至邻居社区可能都受影响。从这些角度不难看出心理卫生的重要性了。

但是，让人忧心的是人们对心理问题的认知还是相当贫乏，不但一般人是如此，就连医疗人员也好不到哪里去，完全不足以应付日渐恶化的民众心理健康问题。那么，问题出在哪里呢？

为什么大家对心理、精神方面的了解还落后于对身体和生理现象的认识呢？原因主要有两个：第一，身体和生理现象看得见、摸得着，容易观察和掌握，相对之下心理不具体，难以捉摸，神秘深奥，一般人要充分了解并不容易。第二，相关的资料虽然不少，但适合一般人阅读的不多。这些资料，包括各式各样媒体所提供的，不是太专业，就是有欠专业，前者往往充斥着难以理解的理论和一个接一个的专有名词，读起来艰涩难懂；后者常引入个人想法，缺乏根据，易误导人，不读也罢。因此，一本内容合乎专业水准又易读易懂的著作就是我们最需要的！

两年前《自由时报》推出精神医学的专栏，邀请笔者担纲，当时笔者就是看到这样的需求而答应下来的。同时也借重多年诊疗各种病人的经验，知道民众容易误解或不甚了解心理问题的困难何在，尽力“以大众能懂的语言来介绍精神医学”。两年下来不敢说成绩斐然，但有把握的是大致做到了易读易懂，观念清楚完整，足以让没有学过医学或心理学的朋友，借着这个专栏来建立概念，去除疑惑，对心理障碍的预防和治疗更加了解。两年之久，专栏结束，整理成单行本出版，为的是帮助更多的朋友。

圣经说：“喜乐的心乃是良药；忧伤的灵使骨枯干”（箴言十七章 22 节）。惟愿这本书能帮

助大家除去忧伤的灵，获得喜乐的心，带给自己
和别人良好的身心健康！

张典齐



目

录

帮助大家除去忧伤的灵,获得喜乐的心(代序) 1

一、世纪流行病 1

精神疾病——社会工业化的代价 3

都市环境不佳,心理卫生难保证 6

二、一些观念的厘清 9

精神、神经差很多,可别挂错科 11

精神疾病最怕讳疾忌医 14

他,为什么疯了

——揭开精神疾病的神秘面纱 17

精神病也能“好”得看不出来 20

三、精神疾病的诊断与治疗 23

精神疾病诊疗,还是得借助仪器 25

“病识感”——精神病治疗的头痛问题 28

催眠心理治疗不宜滥用 31

看似精神症,最好细究病源 34

四、认识自己的情绪	37
你自己的情绪，自己真的了解吗	39
认识你的喜怒哀乐	41
五、什么情况该求助于专家	43
情感、思考、幻觉，观察病患三要点	45
“头壳”有问题，可从症状观察出来	47
哪种精神症状应立即就医	49
六、无所不在的压力	51
压力，现代社会的必然产物	53
生活中的压力	55
压力效应	57
压力的心理反应	59
压力感受因人而异	61
压力和疾病	63
七、如何与压力共存	65
如何面对压力	67
八、长夜的诅咒——失眠面面观	69
一觉到天亮？没这回事！	71
夜长“梦多”并不等于失眠	73

睡眠时间 & 品质, 判断失眠要素	75
强逼自己睡着, 反而无法入睡	77
排除失眠原因, 一夜好梦到天明	80
解除失眠的困扰, 千万不要乱吃药	83
安眠小法则, 让你轻易梦周公	86
服用安眠药, 应和医师充分合作	89

九、不再可怕的精神分裂症 93

多数精神分裂症, 平时不易看出来	95
精神分裂症, 发病原因错综复杂	98
精神分裂症患者, 需要家人的支持	101
精神分裂症治疗, 有赖社会配合	104

十、心情的故事——情感精神病 107

忧郁症也可能是体质关系	109
忧郁症成因不同, 疗法也相异	112
“躁”、“郁”症病源相同, 症状迥异	114
忧郁症疗效本不差, 未来效果更佳	117
内因性忧郁症须以抗忧郁剂治疗	120
更年期忧郁症, 治疗以药物、电疗为主	123
亲友不幸去世, 应防居丧反应	126
出现居丧反应, 应把情绪发泄出来	129
忧郁症患者最需要家人的支持	132
因小错过度自责也是一种病症	135

十一、焦虑与焦虑症 139

适度焦虑，对健康其实是有帮助的	141
焦虑症成因比精神分裂症还复杂	143
强迫性心理障碍，常伴随高度焦虑	145
咖啡喝得太多，当心焦虑症状	148

十二、畏惧症 151

畏惧症浅说	153
单纯性畏惧症	155
畏惧症的特点	157
畏惧症的治疗	159

十三、无意义的重复——强迫性心理的治疗 161

强迫性心理，也是一种工作特质	163
强迫性人格异常，情绪较易沮丧	165
强迫性心理症，治疗效果好多了	167

十四、濒死的感觉——恐慌症 169

恐慌症近来颇“热门”	171
恐慌症常会并发惧旷症	173
治疗惧旷症，先攻恐慌症	175
治疗恐慌症，效果相当好	177

十五、最普遍的心理病	179
认识心身症	181
世纪末的流行病——心身症的现状	183
心身症的起因	185
十六、常见的心身症	187
常见的心身症	189
大肠躁症	191
高血压也可能是心身症	193
如果你有冠状动脉疾病	195
冠状动脉疾病的心理解析	197
冠状动脉疾病	199
消化性溃疡	201
白袍高血压	203
紧张性头痛，情绪惹的祸	205
紧张性头痛的防治	207
十七、与吃有关的毛病	209
与吃有关的毛病	211
厌食症的症状	213
厌食症的治疗	215
神经性暴食症	217

十八、肥胖与心理	219
心因性肥胖症	221
肥胖症的肇因	223
胖小子从何而来	225
肥胖的对策	227
行为校正减肥法简介	229
十九、工作与心理卫生	231
病态的信仰	233
工作的功能	235
失业不要失志	238
经济不景气，心情也不景气	241
二十、健康的休闲	245
谈休闲	247
休闲活动的功能	249
选择休闲活动的原则	251
正确的休闲态度	253
应酬文化后遗症	255
应酬应出来的毛病	257

一、 世纪流行病

现代化影响人们心理健康的最重要因素是工业化、资讯化、都市化，以及随之而来的社会家庭结构的改变等等。



精神疾病——社会工业化的代价

精神疾病在台湾是相当“流行”的！

这不是危言耸听，请看下列几个数据就知道：

大医院的内科初诊病人，被医生诊断为“精神官能症”或“机能障碍”（所谓机能障碍是指器官本身健全但器官功能失常的毛病，它多由心理因素造成）的大约占了五六成。也就是说内科病人有相当大的部分其身体的症状是导因于心理压力而不是器官本身的病变。严格地说，这些病人是属于精神疾病中的心理症或心身症的病人。

有一个报告指出，台湾地区每五个人中有一个是心理症（俗称神经衰弱）的病人。精神症的病因是体质性的，与环境因素关系不大，而心理症则相反，可以想而易见，随着工商社会的发展，后者的罹患率也会跟着上升，而这正是台湾

地区今天的情况！其实，其他先进国家也都一样，**现代化越深，患精神疾病的病人就越多**，这恐怕是现代化所要付出的代价吧！

现代化影响人们心理健康的最重要的因素是工业化、资讯化、都市化，以及随之而来的社会家庭结构的改变等等。

以工业化来说，工业化讲究的是分工与效率。分工对人们最显著的影响有二：**工作单调以及缺乏成就感**。让我们来想像一位家具工厂工人小林的感受吧！小林在工厂里负责安装桌子的四只脚，一年 365 天做的都是同一件事，从 20 岁开始直到 60 岁退休为止，他经手的桌子数以万计，却无一张是他独立完成的。您想他如何能从工作上获得成就感呢？他的父亲老林就不同了。老林当年也做家具，是个木匠。当接下一位新娘嫁妆的生意时，从眠床、衣柜到便桶都是他一手包办的，或许他一年接不到几桩大生意，但当看到自己的作品随着迎亲队伍浩浩荡荡地往男家行进的时候，他可是很满足、很有成就感的。这种自我肯定的感觉就不是他的儿子所能体会的了。而成就感是人肯定自己的价值所不可或缺的，没有成就感的人，心理就容易不健康。此外，缺乏成就感，工作常常只是为了赚取工资，人们就很难享受工作。

另一方面，工业化要求高效率，高效率意味