

减轻压力技巧

减轻压力



技巧

夏文琴 汤传波 编著
钟志强 丁晓燕

JIANQING YALI

JI QIAO

气象出版社

人生六技——

减轻压力技巧

夏文琴
钟志强

汤传波
丁晓燕

编著

气象出版社

内 容 提 要

现代社会高速度、高节奏地运转,使得生活在社会各种层次、各种年龄段的人都会碰到前所未有的问题和困难,都会遇到从未有过的精神压力。有一定的精神压力,固然对一个人的成长和进步无害而有益;但精神压力过轻过重,也会对人的身心健康造成一定的危害,给你的学业和事业带来不小的负担。本书就是分析这些不同年龄段(青少年、中年、老年)、不同性别(男、女)的人的生理和心理特征,使得他(她)们在工作和学习中能够适当地注意一下自己的身心健康,放下精神包袱,轻装上阵,从而促进自己的学业和事业。此外,本书还以一定的篇幅介绍了由于过重的精神压力而给社会上极少一部分人带来的负面效应,即患有各种身心疾病和形成变态心理的基本常识,顺便提及了一些简单易行的治疗方法。

图书在版编目(CIP)数据

减轻压力技巧/夏文琴等编著. —北京:气象出版社,1999.12
(人生六技)
ISBN 7-5029-2800-6

I. 减… II. 夏… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60073 号

减轻压力技巧

夏文琴 汤传波 编著
钟志强 丁晓燕

责任编辑:韩履英 终审:王存忠

封面设计:陈振博 责任技编:林雨晨 责任校对:吕 英

* * *

气象出版社 出版

(北京市海淀区白石桥路 46 号 100081)

北京怀柔新华印刷厂印刷

* * *

新华书店总店北京发行所发行 全国各地新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:6.75 字数:175 千字

1999 年 12 月第一版 1999 年 12 月第一次印刷

印数:1—4000 定价:11.00 元

目 录

I . 精神压力与青少年心理	(1)	
消除精神压力和紧张心理的方法	(2)	
青少年神经衰弱患者的自我调节	(4)	录
怎样处理孩子的“逆反心理”	(8)	
青少年强迫症的心理调节方法	(10)	
帮助孩子克服害羞心理	(14)	❖
少女应该克服社交中的心理障碍	(15)	
依赖心理强的人怎样培养独立自主的能力	(17)	
惰性与拖延只会增加你的精神压力	(20)	
消除遗忘症与增强记忆力的方法	(23)	
不可小看了学习障碍对学生的精神压力	(27)	
“思想开小差”的原因及其对策	(29)	
帮助子女减轻考试的压力	(31)	
关注青年的性心理卫生	(34)	
II . 精神压力与中年心理	(39)	
中年人应注意心理上的自我调节	(40)	
适度的压力有助于你去完成工作任务	(42)	
中年人摆脱心理压力的技巧	(45)	
丢不开、躲不过的烦恼	(48)	
要善于应付瞬息万变的情境	(50)	
工作环境的压力及其放松方法	(52)	
君子巧制小人十招	(55)	
办公时对待不速之客的办法	(61)	
减轻压力的几种放松训练	(63)	

③	足够的睡眠可以帮助你减轻压力	(69)
③	更年期抑郁症的防治	(70)
	过分的内疚心理使人难以摆脱心理上的压力	(72)
减轻压力技巧	现代社会带来的“快节奏综合症”	(75)
	下岗之后的心理调适	(77)
	老实怯懦者减轻压力的策略	(79)
	神经过敏症者是自造精神上的紧张	(82)
	炒股票者小心患上“股市综合症”	(84)

III. 精神压力与老年心理

③	老年人有哪些个性特点	(87)
③	注重老年人的心理需求	(89)
	老年人应保持乐观向上的情绪	(90)
	老年人离退休后心理上要适应社会的发展	(92)
	“回归心理”危害老年人的身心健康	(95)
	老年妇女减轻压力的技巧	(96)
	老年人的记性果真不好吗?	(98)
	老年人患有神经衰弱怎么办?	(99)
	老年人的“返老还童”是否真的是“还童”?	(101)
	老年人应防止和克服孤独感的产生	(104)
	老年人应该控制情绪,遇事不怒	(106)
	老年人多疑病的来源及其克服方法	(108)
	怎样防治老年人焦虑症	(110)
	重视老年人抑郁症的防治	(111)
	老年性痴呆症预防有方	(114)
	老年人应克服疑病和恐病的心理	(116)
	老年人要笑对死亡的威胁	(118)
	不可小视老年人的自杀现象	(120)

人

生

IV. 精神压力与妇幼心理

	怎样判别儿童的心理是否健康	(128)
--	---------------------	-------

使你的孩子具有一个健康的心理·····	(129)	目
为孩子营造一个良好的家庭氛围·····	(130)	录
帮助幼儿消除不良的情绪·····	(133)	
对孩子的哭作点心理分析·····	(135)	
孩子的任性是怎样来的? ·····	(138)	
父母经常责骂最容易引起学龄前儿童的行为不良·····	(141)	
有效地防治儿童恐惧症·····	(144)	
要不得的“恋母”情结·····	(146)	
帮助女青年度过青春心理振荡期·····	(149)	
中年妇女减轻心理压力的技巧·····	(150)	
职业女性怎样调节精神环境及减轻压力·····	(153)	
女性常见的不良心理及其克服方法·····	(157)	

六

技

V. 精神压力与变态心理 ·····	(173)
心理防御机制的重要作用及其运用技巧·····	(174)
情绪危机者的心理疏导·····	(180)
病态人格的几种类型及其表现特征·····	(182)
疑病症患者的表现形式及其治疗方法·····	(186)
焦虑性神经症患者的表现及其治疗方法·····	(188)
抑郁症的起因及其心理疏导·····	(190)
向你介绍几种解除心理压抑的技巧·····	(192)
强迫症患者的一般特征及心理疏导·····	(194)
恐怖症的种类及其治疗方法·····	(195)
性心理障碍的种类及其矫治方法·····	(197)
自杀者的心理分析及急救措施·····	(200)
贾宝玉的不醒人事与反应性精神病·····	(203)
一个由“升学压力”而导致的精神分裂症患者·····	(205)
歇斯底里症的来源、表现及其治疗 ·····	(208)

I . 精神压力与青少年心理

六

技

青少年时期是人生最美好、最珍贵的一段时光，也是身心发育的第一次重大转折期。由于他们是以学为主，因此所遇到的矛盾、挫折和烦恼多半是与他们的成长过程和学习有关联。现代社会的竞争意识，使得他们过早地感受到了人生的艰辛和精神上的重压。成年人(包括学校的教师以及他们的家长等)责任便是：怎样帮助他们减轻压力，还给属于他们那段名副其实的珍贵的美好人生。



消除精神压力和紧张心理的方法

减轻压力技巧



据现代科学研究表明,人的机体的生理机能具有惊人的稳定性。这种机能稳定性是与生俱来的,它使人能应付各种复杂的、紧张的生活环境。在人的任何一个机能系统中,使失常的生理指标恢复正常的影响力的总和,始终大于导致失常的影响力的总和。例如,当人因为体力或情绪负担过重而血压升高以后,由于机体固有的趋向体内环境恒定状态的作用力,各个系统会通过自我调节使血压恢复正常,所以偶然的精神压力并不可怕。这正如我们看到的,大多数人在短期的高度紧张工作、遇到严重挫折、亲人突然死亡等事件之后,情绪与生理上的过重负担会逐渐消除,机体也就恢复了正常状态。

科学家认为,适度的紧张能提高工作能力。一般说来,紧张状态是身体对外界环境的一种本能反应。它的发展可以分为以下三个阶段:警戒反应期、抵抗期、衰竭期。所谓适度的紧张,即是指不超过衰竭期的紧张状态。只有它,才能提高你的工作能力。比如,重大的科研任务让你去完成,责任心和紧迫感会使你满怀激情地行动起来,从生理上说,它是一服兴奋剂,能引起大脑皮层下丘脑部的后侧核和外侧核的活动,使内脏器官活动加强,增加人的力量,提高活动的积极性。只要这种紧张是适度的,应当说就是有益的。

人

生

但如果某些刺激相当强烈,而且频繁地作用于机体,使人长期处于应急的状态,那么有朝一日机体的潜能就会消耗殆尽,机体器官系统的结构和功能就会发生障碍,导致身心疾病。紧张症就是一种典型的由过度紧张而引起的身心疾病。所以,人的生理心理短期紧张状态之后,最好应有一段相应的舒缓状态。例如,连续熬几个通宵完成一项紧张工作之后,应该休息几天或干些轻松的工作。再如,高考落选或失恋之后,应该把注意力转移到其他使人高兴的事情上去。

那么,怎样才能知道自己是否处于过分的紧张状态呢?过分紧张时,常常会下意识地频繁打手势,并伴有心跳加快、出汗、失眠、神经过敏等现象。为此,一些专家根据紧张程度的大小提出了如下一套自我测验法:

- (1)平时不知为什么总觉得心慌意乱、坐立不安。
- (2)浑身无力,爱静怕动,情绪消沉。
- (3)食欲不振,吃东西没味道,宁肯忍受饥饿;肠胃功能紊乱,经常腹泻。

- (4)轻微活动后就出现心跳加快,胸闷气急。
- (5)平常一件小事情,始终萦绕在脑子里,整天思索。
- (6)对他人的疾病非常关心,到处打听,唯恐自己身患疾病。
- (7)身处拥挤的环境时,容易引起思维混乱、行为失序。
- (8)即便是读书看报也不能专心致志,往往抓不住中心思想。

- (9)做事讲话,操之过急,言词激烈。

(10)明明知道是愚蠢的事情,但是非做不可,事后又万分懊悔。

根据以上项目,你可以进行自我调查。如有大部分项目相符,那就可断定你患有中度紧张症。若全部项目都相符合,即为重度紧张症了。

紧张症是一种心理疾病,它可以导致生理上的病变,如脱发症、多汗症、紧张性头痛、消化道溃疡、甲状腺机能亢进、月经失调、痛经等。心病还须心药治,患有紧张症的人,除了服用一些对神经起镇静作用的药物外,主要是进行心理治疗,消除紧张情绪。专家们提出了如下这些方法:

(1)可将自己所遇到的刺激,产生的感受,讲给你信任的同伴和朋友听,这样,既可以把心中的烦恼、郁闷发泄出来,又可以从朋友那里获得安慰。

(2)改变生活的步调。当你受到某些事情或情境困扰时,可做些另外的事或暂时离开,不要钻牛角尖。待到心平气和的情况下

⑤ 再观察、思考、解决,或许能豁然开朗。这样,既可避免“意气用事”,又可减轻不必要的紧张。当你觉得烦恼事太多又无法解决时,就干脆放下它们,去找些自己喜欢的事干干,等到心情平静开朗时,再回头设法解决。

减轻压力技巧 (3)按部就班。做事不要急于求成,奢望过大。如果有计划、按步骤、量力而行,就比较容易收到好的效果,心理上也会轻松愉快。盲目急躁,好大喜功,急于求成,就会加重心理上的负担。

❖ (4)行为宣泄。采用适当的方式进行行为发泄,可以使心理恢复平静。如遇到伤心事,干脆痛哭一番;激怒时,不妨对着沙袋或墙壁痛击一阵。

❖ (5)转移。参加各种各样的社会活动、体育活动和娱乐活动。这些活动的趣味性较强,可以调节你的情绪,开阔你的心胸,乐而忘忧,使紧张心理得到松弛。

人

生

(6)助人与请求别人帮助。帮助他人能使自己感到快乐,建立自信,形成良好的人际关系。自私、人际关系恶劣的人,戒备心特别强,时时提防别人“搞鬼”,心理长期处于应急状态,这就容易造成心理变态。能助人才会有人助。当心情焦躁、烦恼、紧张时,可以请求他人帮助。这样,不仅在心理上得到安慰,还可以集中智谋,找到解决难题的答案。

青少年神经衰弱患者的自我调节

有这样一位农村初中毕业生,他在准备考高中的时候,每天很早就起床做饭,白天在料理完家务后才能抽空复习功课,每天读书到深夜,仅能恍恍惚惚地睡上三四个小时,这样持续半年以后,渐渐感到头顶阵阵扯痛,用手敲头部时症状稍微减轻。后来他的母亲病故,他感到孤独、寂寞,每晚到半夜才能安睡,睡后噩梦不断,次日感到头痛乏力,看书注意力不集中,而且健忘。平时食欲减退,饭后常觉胃部隐痛,情绪也更易激怒,常因小事而伤心落泪。高中毕业前夕课程较紧,他常边吃饭边学习,甚至凌晨二三点钟就

起床看书。乃至毕业考前三周,除头痛头昏外,还觉得头重、闷胀,失眠加重,看书过目便忘,效率极差。经医生诊断,确认为神经衰弱。

神经衰弱,又称神经衰弱性神经症,是指排除各种躯体疾病以及其他各种神经症和抑郁症以外的、在神经症中等级最低的一种异质性的神经症。也就是说,神经衰弱是一种其症状表现不能或无法诊断为其他各种任何神经症时的神经症。神经衰弱多发生在青少年求学和就业时期,特别是在青少年学生和青年知识分子中发病率较高。

研究表明,神经衰弱的发病原因,常常是在多种因素相互影响下造成的。一般来说,凡是能引起高级神经活动过度紧张的各种因素都可能成为神经衰弱的原因。在各种精神紧张的刺激下,会引起高级神经活动兴奋或抑制过程的过度紧张,形成这两个过程的冲突,导致内抑制过程的弱化和兴奋过程相对地亢进。此时,神经细胞的刺激阈将会降低,便产生兴奋性增高的表现,神经细胞的能量消耗增大。在这种情况下,就产生了高级神经系统的功能易于兴奋也易于疲劳的现象。从神经衰弱患者的情绪因素来看,大致有以下几种:

(1)紧张性情绪。例如,承担计划规定的繁重任务时产生惊慌和紧迫感;长时间学习,不注意休息和睡眠,同时伴有很重的思想负担;对工作不满又非完成不可,心理产生抵触情绪等,这都会产生过度紧张性情绪。如果长期持续地处于紧张的脑力劳动中,并且产生消极的情绪,这就会大大增加脑机能活动的过度紧张不安,从而导致神经衰弱的出现。

(2)冲突性情绪。冲突性情绪也是神经衰弱发病的重要因素。凡是能引起长时间内心冲突的各种因素,如亲人亡故、学习负担过重、工作不顺心、人际关系紧张等等,都会使神经活动强烈而持久地处于紧张状态,一旦超过了神经系统的张力所能承受的限度,就可能发生神经衰弱。特别对那些性格敏感、多疑、急躁、心胸狭窄、

自制力差、依赖性强的人来说,由于他们的情感体验愈加强烈,通常也更易患此病。

减轻压力技巧

(3)挫折性情绪。挫折是阻止需要得到满足的一种障碍,它会给人带来愤怒、怨恨、沮丧、痛苦、悲哀等情绪体验。这种消极情绪会使人精神高度紧张,导致大脑皮层神经活动失调,从而发生神经衰弱。

(4)猜疑性情绪。在神经衰弱病情的发展过程中,有的人对疾病本质缺乏认识,总是疑神疑鬼,怀疑自己得了什么重病,忧心忡忡,对疾病产生沉重的思想负担而不能自拔,从而加重了高级神经活动的过度紧张,使病情不断恶化。

由于神经衰弱的发病因素主要是心理问题,所以在治疗中应以各种形式的心理疗法为主,适当辅以药物治疗和理疗。在治疗过程中,应该同时合理安排作息时间,从事一定的体力劳动和体育锻炼,这样才能达到更好的效果。青少年患者应从以下几方面做好自我调节:

(1)通过心理咨询法,减轻心理负担,增强治愈本病的信心。患者要主动地求助于心理医生,积极配合医生的心理咨询工作。要客观地提供病史和病情,不夸张、不隐瞒,以积极的态度接受医生的检查和提问,做到有问即答。同时认真听取医生的嘱咐,了解神经衰弱的基本知识,如病因、调节原则和方法,结合自己的实际情况,与医生一起分析自己发病的原因和影响疾病恢复的各种因素。学会一些自我保健和自我调节的方法,努力改善自己的情绪,树立治好疾病的信心,创造治好疾病的良好环境,适当调整自己的工作、学习、生活的节奏,并改善人际关系。

(2)通过呼吸控制法加以自我调节。呼吸可以调节和解除精神紧张和心理压力。下述几种呼吸法,可以使吸入肺中的新鲜空气增多,身体器官和组织氧气充足,从而减少患者的焦虑、压抑、疲乏、头痛、头晕等症状,使患者神清气爽、精神焕发。

a. 深呼吸法。患者平躺在床上,两膝弯曲,两脚分开约 20 公

分,背躺直,对全身紧张区逐一运用意念扫描。将一手置于腹部,另一手置于胸部。先用鼻子用力吸气,然后再用嘴慢慢呼气,呼气时轻轻地松弛地发“呵”声,好像在轻轻地将风吹出去,使嘴、舌、腭感到松弛。呼吸应当深长缓慢,在呼吸时使全腹上下起伏,注意体会呼吸时的声音和机体越来越松弛的感觉。此练习每天须做1~2次,每次5~10分钟,1~2周后可将练习时间延长到20分钟。每次练习后,用一定时间检查一下身体是否还是紧张,如果仍觉紧张,比较一下是否与练习前一样。

b. 叹气法。叹气或打呵欠,可以在一定程度上减少紧张。其方法是:站立或坐着深深地叹一口气,让空气从肺部呼出,不要想着吸气,应力争让新鲜空气自然地进入肺部。重复8~12次,体验一下松弛、舒畅的感觉。

六 技

c. 拍打呼吸法。直立,两手自然垂下,慢慢吸气,两手指尖轻轻敲打胸部的各个部位。深吸气并屏住气,改用手掌对胸部各部位依次拍打呼气;呼气时嘴唇如含麦秆(或吸管),适当用力一点一点间歇地吐气。重复练习,直到感到舒服。在进行拍打呼吸法时除拍打胸部外,还可拍打手所能及的身体其他部位。

d. 交替呼吸法。患者舒适地坐好,将右手的食指与中指放在额上,用拇指堵住右侧鼻孔,让空气慢慢地从左鼻孔吸入。然后用无名指堵住左鼻孔,同时松开拇指,使空气慢慢地从右鼻孔呼出。如上反复10~30次。

以上几种方法如能交替使用,其效果较好。

(3)通过自我暗示法加以自我调节。患者可选择—个较为安静的环境,在睡前自我暗示时,要选好自我暗示语,最好能针对自己的病情进行组织。—般有这些,如“现在我很舒适、安静地躺着,浑身都很轻松,我的额部感到轻松了,头顶部轻松了,后脑勺轻松了,面部轻松了,耳根部轻松了,上额轻松了,颈部轻松了,双肩轻松了,双臂双肘也轻松了,双手指轻松了,一股温暖的感觉在手心上流动……现在这种温暖的感觉又从手心传到了前臂、上臂、肩

③ 部,肩部更加轻松了……温暖轻松的感觉又到了胸部,胸部也轻松了,呼吸越来越平稳了……松弛轻松的感觉又到了腹部,一股暖流在腹部流动,腹部轻松了……现在大腿根部也轻松了,轻松的感觉又传到了大腿、膝部、小腿、双脚,双脚都轻松了,脚心有一股暖流在流动……轻松、无力的感觉又回到了双腿,双腿很沉,我已不想挪动它们了,我的整个身体都轻松了、无力了。”在进行自我暗示时,应当缓慢地默念暗示语,在念到身体某一部位时要将注意力集中于此,并尽力体验轻松无力的感觉。做时切忌不按顺序,或速度很快,或漫不经心。如果一次效果不理想,可以重复做1~2次。一旦浑身轻松,就可以进行催眠诱导。催眠诱导的暗示语可以是:“我的全身轻松了、困乏了,我已经不想再动了……我的眼部感到了困乏,眼睛迷糊了……我的全身都充满了倦意,手、脚已无力动了,我很想睡了……我的眼睛已睁不开了,我真想闭上眼睛睡一觉了……我闭上眼吧,闭上吧,我很快就会睡着了……浓浓的睡意笼罩着我,我要睡了……我会深熟地睡一觉的……我要睡着了,会很熟地睡上一觉……。”上述催眠暗示语可以重复使用,直至睡去。如果这种自我暗示语一时记不牢也不要紧,可事先录好,在使用时边放录音边练习。需要提醒的是,患者千万不要去想这暗示语是否有道理和有作用,只要认真跟着做就是了,所谓“天机不可泄露”是也。如果催眠效果好,则可加些诸如“我处在非常舒适的环境中,无忧无虑,头痛已消失,心情很平和”等治疗用语于催眠暗示语中。这样,不仅易于睡眠,同时还有利于消除神经衰弱的症状。

当然,在上述自我调节的同时,可以适当服用一些适应性强的药物,但应遵从医生的嘱咐,并避免长期服用,否则容易形成对药物的依赖。

怎样处理孩子的“逆反心理”

刚刚念初中的孩子,显著的特点是“变”。生理上在变,孩子开始发育了;心理上也在变,家长会发现不知从什么时候起,孩子变

人

生

得不听话了,甚至还可能与家长“对着干”:你说正,却使孩子产生一种负的感觉;你本意想叫孩子向东,他偏偏产生向西的要求;你不许他这样做,孩子却增强了想这样做的欲望,这就是被心理学上称之为“逆反心理”。这个时期,心理学上称之为“心理断乳期”。

从孩子这方面来看,产生逆反心理有以下三方面的原因:一是好奇心理,许多孩子爱看武侠小说,动因无非是好奇所致。父母一味采取“隔离措施”,反而增添了神秘色彩,动因更加增强了。有些少年尝试看黄色录像带、三级片,也是因为好奇心在作祟。二是偏见心理,由于教育不当或者有些父母平日不检点,使孩子生厌,滋长一种偏见,使孩子失去作理智判断的正常心态,因而对父母所说的一切都会来个180°的大转弯,“对着干”,“开顶风船”。三是心理需求,越得不到的东西越想得到,这对理智程度较差的孩子来说,欲求更加强烈。而从父母管教子女的心态来看,一般来说,都有两种:一是把子女看成为私有财产,对子女具有绝对的权威;二是父母将子女看成为自我理想的再现,希望子女能实现父母未能实现的理想。因此,父母想把自己的生活经验灌输给孩子,希望孩子能按照父母的设想去生活。但是,由于两代人之间存在着客观上的价值观差异,以及对生活、理想、社会等抱有不同的态度,两代人之间缺乏共同的语言。如果家长硬是强加于人,势必会引起孩子的逆反心理。因此,孩子的逆反心理是一种心理抗拒态度,产生的直接原因是家长缺乏民主作风,不尊重孩子。随着孩子年龄的增长、知识的增多和自我意识的觉醒,家长越要尊重他们独立判断或选择的自主权。为此,家长仅仅满足于表面上了解孩子是不够的,必须学习点心理学方面的知识,尤其是少年儿童的心理。只有这样,才能正确对待孩子的逆反心理,更深入地了解孩子、理解孩子,积极地教育孩子。

当然,在具体处理孩子的逆反心理时,也要注意方式方法,以下方法可供你参考:

(1)冷却法:当孩子出现逆反心理、情绪激烈时,以“针尖对麦

⑤ 芒”，以任性对任性，那样就会火上加油，使孩子的抵触情绪更为强烈；正确的做法是冷处理，父母不要恼怒，对他的行为不予理睬。

⑤ (2)温暖法。父母要尊重、关怀、理解、鼓励和信任孩子，经常与他们沟通，做他们的知心朋友。

减轻压力技巧 (3)刺激法。要掌握少年儿童争强好胜的心理，利用逆反心理去激励他。在某种程度上讲，这可以增强孩子的自信、自强、自立的能力，有时效果比正面说服教育还要好。但在使用时要注意掌握分寸，留意孩子的情绪。

❖ (4)心理保健法。帮助并指导孩子客观地了解自我，克服认识上的主观性和片面性，培养良好的情感和锻炼坚强的意志，增强自我控制的能力，促进孩子的心理朝着健康的方向发展。

青少年强迫症的心理调节方法

人

生

强迫症，又称强迫性神经症，它是指以强迫症状为中心的一种神经症。所谓强迫症状，是指患者主观上感到有某种不可抗拒、不能自我克制的观念、情绪、意向和行为的存在。尽管患者认识到这些观念、意向或行为是毫无意义的，但又难以自我控制和克服，从而导致严重的内心冲突并伴有强烈的焦虑和恐惧。所以，强迫症的病态，主要不在于那种心不由己的自我强迫本身，而在于患者感到必须对它加以抵抗，从而产生一种十分紧张的痛苦情绪。

强迫症的发病常见于青少年，特别是在青少年学生中更为多见。如，有个女中学生，在听别人讲笑话时捧腹大笑，前俯后仰，因裤钮脱落，长裤掉下而露出内裤，引得同学们哄堂大笑，她羞得满脸通红。从此以后，她每天早上起床后总要将穿好的裤子脱下反复检查钮扣的线牢不牢，钮扣有没有扣好。这样反反复复，以至于穿一条裤子总得花上很长时间。再如，有个预备班的男生，外表文静有礼，但内心十分痛苦。他每次作业必须反复检查十余次，生怕有一点儿出错和遗漏。吃东西之前要反复洗手，又是洗洁精，又是肥皂。出门时必须重复关门，有时外出走得很远，还会跑回家再检



查一下是否确实关紧了门。他明知这一切都是多余的,却依然我行我素,“乐”此不疲,结果身心疲惫不堪。

强迫症的发病诱因常不明显,仅少数病人是在某些心理——社会因素作用下发病的,绝大多数则无明显原因而逐渐起病。但是,有资料表明,患者以前所受到的精神创伤和人格特征与本病有着很明显的关系。

首先,强迫症患者大多数在起病以前有过精神创伤的经历,如本人或亲属的突然生病或危险意外,以及近亲的丧亡,等等。因为在突发性不幸事件产生时,人往往有一种恐惧感,总有一种抵制有害行为和想法的内心冲动,总是害怕一些不利于自身的事件发生。在这种期待性恐惧情绪的支配下,就容易引发此病。其次,患者不健康的人格特征,也是诱发此病的重要原因。强迫症患者在性格上,通常都具有主观任性、刻板拘谨、胆小怕事、迟疑畏缩、自卑感强、过分注重细节等特点。

六

技

强迫症的治疗方法以心理疗法为主,适当辅以药物疗法。其原则是说理、安慰、鼓励和人格矫治。青少年患者自己必须重视自我调节工作。一般调节方法有如下几个方面:

(1)心理咨询法。患者在进行心理咨询中,要认真听取医生对该病的特点、表现、病因及其本质的阐释,消除对自己病情的顾虑,减少内心的焦虑不安,并根据医生的分析,了解自己性格的弱点,要积极改善和发展自己的良好个性,树立战胜疾病的信心,以防止病情的进一步发展。

(2)橡皮圈致痛法。橡皮圈致痛法是当出现不良的或病态的行为时,立即拉弹预先套在手腕上的一根橡皮圈,使之产生疼痛刺激,以抑制和消除不良的或病态的行为。具体操作如下:a.每当出现强迫观念或强迫行为冲动时,就开始拉弹橡皮圈;b.拉弹橡皮圈必须用力,以引起适度疼痛感为宜,但不能过分用力而使皮肤受伤;c.拉弹橡皮圈时必须集中注意力计数,直到病态现象消失为止;d.拉弹橡皮圈开始可能时间长、次数多,日后会逐渐减少,但如