

XinLi

(浙江大学心理学博士)

朱月龙◎主编

· 细耳聆听专家讲述
迅速掌握心灵攻略

心理医生系列丛书 2 

MenZhen



心理门诊

心理医生
MENTAL
DOCTOR

心理治疗与牙科检查、体格检查、或汽车发动机更换机油之类的事，没有什么不同。生活中，很多人因为“忽视”自己的问题和症状，而对自己的生活产生很坏的影响和破坏。而且这些问题往往会出现在生活的重大领域，如爱、工作和自尊，有时程度严重，以至使人失去与自己的情感、目标、自己的真正生活意义的接触，这时人就只是生存着，而不是真实地生活着。

——听专家讲述心理治疗

海潮出版社

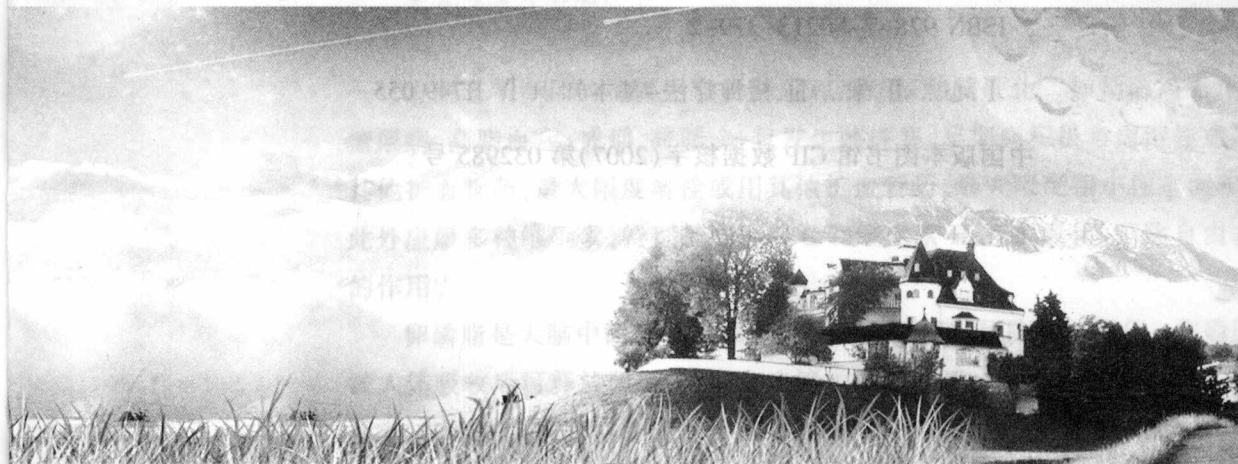
心理医生系列丛书



(浙江大学心理学博士)

朱月龙◎主编

· 细耳聆听专家讲述 迅速掌握心灵攻略



心理门诊

——听专家讲述心理治疗



XinLi
MenZhen

海潮出版社

(士對學對心學大五版)

主編 朱月龍

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理门诊:听专家讲述心理治疗/朱月龙主编.—北京:

海潮出版社,2007.4

ISBN 978-7-80213-379-2

I.心... II.朱... III.精神疗法-基本知识 IV.R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 032985 号

心理门诊——听专家讲述心理治疗

朱月龙 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16 印张:15.5 字数:230 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 978-7-80213-379-2

定价:26.80 元



作者简介:

朱月龙，1965年生，1989年获得浙江大学心理学硕士学位，2005年在浙江大学攻读博士学位。现任苏州大学心理学系副教授，硕士生导师，应用心理研究所副所长。

朱月龙教授的教学深受学生的欢迎，另外在学术研究、写作方面也卓有成就。其主要研究方向为学生心理健康教育、员工心理健康和援助、企业管理心理学。

出版主要著作有：《小学生心理健康教育》、《青少年的6堂心理课》、《小学生素质发展评估研究》、《人才招聘与应聘》、《心理健康全书》、《人一生必须知道的成功心理》、《人一生必须突破的心理障碍》等。

朱月龙教授强调，心理学要学以致用，只有实用的心理学才是老百姓真正需要的。希望本书能成为改变你生活的一本指导书。



责任编辑：王立波

封面设计： Mb:13381106363
袁剑锋(北京)品牌设计机构



前言

健康是人人向往的。失去了健康,财富、爱情、权力都会失去意义。武侠小说中的那些英雄好汉,就是被人砍了两刀仍旧能够屹立不倒,可是一旦有个头疼脑热、感冒发烧,也一样会躺在床上起不来。

不过除了艾滋病、恶性肿瘤这样死亡率极高的病症,人们对疾病并没有特别恐惧的心理。这是因为“人吃五谷杂粮,没有不生病的”,既然经常生病,也就习以为常了。还有一种说法是“久病成医”,这是因为在长期与疾病斗争的过程中,每个人都积累了大量的经验,尤其是对自己的身体状况有了感性而独到的认识。有些常见病,比如伤风感冒,让医生来诊治还不如患者自己给自己开药方。

可是,即使在医学如此发达,许多人都有了基本医学知识的今天,还是有人被一些看似微小的事情所困扰,比如考试之前突如其来的腹泻,对可爱的小动物不可抑制的恐惧,戒不掉的烟瘾、酒瘾,甚至曾经想到结束自己的生命。这是因为,他们并不了解下面这个已经被医学界普遍承认的事实:心理健康,也是健康的重要组成部分。

联合国国际卫生组织早在 25 年前,就指出健康不仅指身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。所以仅仅身体健康不等于健康,也不等于心理健康,它们是相互独立又相互依赖的。只有两者都具备,一个人才能算作健康。

现在,“亚健康”这个概念已经被人们所了解。其实许多人,尤其是生活在繁忙都市中的人们,也是处于心理“亚健康”的状态。他们的身体已经疲劳,但是还没有病倒,心理也积聚了很多问题,只是程度有轻有重,或是自己没有意识到。然而,正是对心理疾病的无知和种种误解,让人们忽视了心理健康的重要性,没有及时诊治自己的心理问题 and 心理疾病,最后到了难以挽回的境地。

在对心理疾病的许多误解中,最常见,也是危害性最大的,是把心理

疾病完全等同于“精神病”，或者是“神经病”，认为看心理医生的人都是“心理变态”，所以即使有心理问题也不去大大方方地看医生。其实，精神病只是心理疾病中最严重的那一部分，而神经病则是神经系统生理性的病变。如果轻微的心理问题得不到解决，最后反而容易演变为精神病或者是神经病。

还有一些人,认为心理治疗非常麻烦,不像其他门诊,吃两片药,打一针,疾病就能豁然痊愈。要知道“病来如山倒,病去如抽丝”,而且心理疾病的病因比身体疾病要复杂得多,治疗的过程自然也会长一些。总体说来,心理疾病的病因包括躯体的不适、患者自身的心理因素以及周围环境的影响,因此心理治疗必须针对这三个方面,三管齐下,才能达到良好的效果。

正因为人们对心理疾病的治疗存在着各种各样的误解,所以普及心理治疗的基本知识,揭示心理医生的治疗手段和原理,已经成为促进公众健康的迫在眉睫的任务。这也是我们编写这本书的目的所在。

其实,每个人都有心理的“免疫力”和“抵抗力”,只有人们内心中的这两种力量才是战胜心理疾病,维护心理健康的原动力。心理医生的作用不像外科医生的手术刀或者内科医生的药片那样和以直接对疾病发起攻击,他们必须通过调动患者的“免疫力”和“抵抗力”,才能最终战胜病魔。

然而,在调动“免疫力”和“抵抗力”的过程中,任何医生的作用都没有我们自己更大。所以,正是心理疾病的危害,学习有关心理疾病的基本知识才显得更加重要。我们就可以做自己的心理医生,把那些危害我们健康的疾病消灭光!

——编者

听专家讲述心理治疗





目 录

第一章 心理疾病从何而来

心理疾病的生理基础 / 3

心理应激机制 / 6

心理动力与内部冲突 / 8

不良学习 / 10

自我实现受阻 / 12

社会文化失调 / 15

第二章 如何发现心理疾病

心理异常的判断 / 21

感知障碍 / 23

意识障碍 / 26

记忆障碍 / 29

思维障碍 / 31

情绪情感障碍 / 34

意志行为障碍 / 37

第三章 心理治疗方法

心理治疗概述 / 41

精神支持疗法 / 44

认知治疗 / 46

行为疗法概述 / 49

行为治疗之系统脱敏法 / 51

行为治疗之满灌疗法 / 53



行为治疗之厌恶疗法 / 55

行为治疗之强化疗法 / 57

行为治疗之生物反馈法 / 60

询者中心疗法 / 62

森田疗法 / 65

精神分析法 / 67

暗示疗法与催眠技术 / 69

第四章 轻度心理疾病的诊疗

神经症的诊断 / 75

神经衰弱症 / 77

焦虑性神经症 / 80

抑郁性神经症 / 83

恐怖性神经症 / 86

强迫性神经症 / 88

疑病性神经症 / 90

癔症 / 92

第五章 心身疾病的诊疗

心身联系与躯体化障碍 / 97

心理因素与疼痛 / 99

循环系统心身疾病 / 101

呼吸系统心身疾病 / 103

神经系统心身疾病 / 105

睡眠障碍 / 107

内分泌系统心身疾病 / 110

消化系统心身疾病 / 111

皮肤科心身疾病 / 115

眼科心身疾病 / 118

耳鼻喉科心身疾病 / 119





妇科心身疾病 / 122

病患的心理护理 / 124

第六章 人格障碍的诊疗

人格障碍的诊断 / 129

反社会型人格障碍 / 132

偏执型人格障碍 / 134

强迫型人格障碍 / 136

回避型人格障碍 / 138

攻击型人格障碍 / 140

表演型人格障碍 / 142

依赖型人格障碍 / 144

自恋型人格障碍 / 146

分裂样人格障碍 / 148

循环型人格障碍 / 150

边缘性人格障碍 / 151

变态人格评鉴 / 153

第七章 重性精神病的诊疗

精神分裂症 / 159

躁狂抑郁症 / 162

脑器质性精神障碍和躯体疾病所致的精神障碍 / 164

第八章 戒断瘾癖行为

成瘾行为与心理依赖 / 169

毒瘾戒断 / 172

药物依赖 / 174

酒瘾戒断 / 176

烟草戒断 / 178

形形色色的瘾癖行为 / 181



赌博戒断 / 183

网络成瘾症 / 185

工作狂与购物狂 / 187

异食癖与暴食症 / 190

消除洁癖 / 192

第九章 品行障碍的早期预防

儿童品行障碍 / 197

道德的早期发展 / 200

攻击行为 / 202

说谎 / 204

违拗与不服从 / 207

逃学与离家出走 / 209

偷窃 / 211

青少年罪错的心理因素 / 213

儿童品行障碍测定 / 216

第十章 自杀干预

什么是自杀 / 221

自杀行为的心理学阐释 / 224

自杀的现场干预 / 226

自杀者的心理治疗 / 228

第十一章 智力发育障碍的诊治

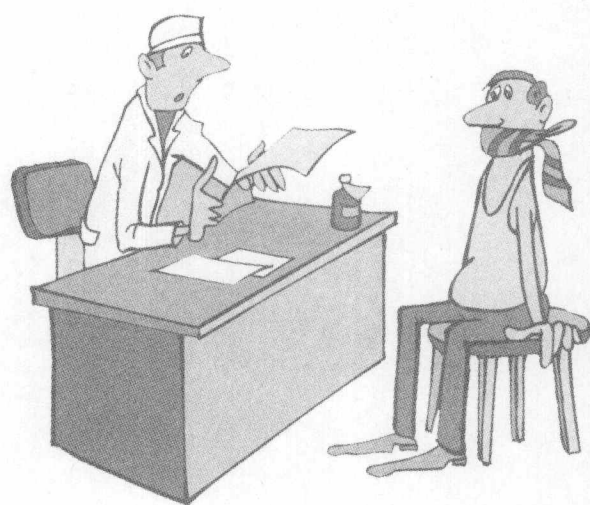
智力与智商测试 / 233

智能迟缓与学习能力障碍 / 235

老年痴呆症 / 238

第一章

心理疾病从何而来





问询处 PatientGuide

我感觉浑身别扭,到医院却查不出病,人家说我得的是“心理疾病”,这是怎么回事?

我前一段时间遇到了车祸,好在只受了些轻伤,很快就好了。不过我好像多了一些其他的毛病,看见汽车就心慌。

我觉得自己能吃能睡,也没有哪里不舒服,就是总和别人合不来,人家看我就像看怪物一样,这也是心理疾病吗?

.....

.....

专家答疑:心理疾病是指人的心理状态偏离了正常的范围,从而给人的生活带来困扰的现象。心理学家对于心理疾病的原因的解释有很多种,综合起来有生理因素、内心冲突、社会适应不良等几个方面。心理健康是健康的重要组成部分,现代的“生物-心理-社会”健康模式中,心理因素起着重要的决定作用。

心理疾病的生理基础

人的心理活动与生理活动是紧密联系的。在不同的古代文明中,人们都曾经认为人的心理活动的器官是心脏,因为人们可以感受到自己心脏的跳动,而且能够察觉到在不同的心理状态下(如激动和平静),心脏活动是有差异的。后来人们才知道,大脑才是心理活动的主要器官,心跳的变化只是心理活动引起的生理变化。

在现代心理科学成型以前,心理治疗受到传统医学模式的影响,认为遗传体质、解剖结构、生理生化和生物病原体对人的心理异常或精神疾病的产生和发展起着关键作用。这种理论可以上溯到古希腊的名医希波克拉

底(Hippocrates)。

18~19 世纪, 大脑解剖学和生理学的成就使人们深刻认识到大脑机能活动和大脑物质本体的密切联系, 并设想心理异常现象可能与大脑组织和机能的损伤有直接关系。

大脑是整个神经系统最高级、最重要的部分, 由看起来几乎相同的左右两个半球构成, 中间通过胼胝体连在一起。男性大脑重量约 1350~1400 克, 女性是 1200~1250 克。大脑表面覆盖着灰色的大脑皮质, 表面积约 0.22 平方米, 厚度有 1.3~4.5 毫米, 分为六层, 有不同类型的和功能的细胞。大脑皮层上有很多的皱褶, 将大脑半球分为额叶、顶叶、枕叶和颞叶四个区域。细小的沟裂又将大脑表面分为许多回, 内侧深处边缘等处还存在一个边缘系统。

大脑皮层的不同区域结构和功能不尽相同, 某一区域受损, 会出现相应的功能障碍, 如左半球受损, 会影响人的言语机能; 右半球受损, 会影响人的时空知觉和定向能力。巴甫洛夫(Pavlov)的条件反射学说为心理异常提供了中枢神经系统失调的科学解释, 它包括催眠时相、孤立病灶和实验性神经症等关键概念。

催眠时相是指大脑皮层从觉醒到睡眠(或是相反)状态过渡的一种机能状态, 依次有正常相、均等相、反常相、超反常相、麻醉相和抑制相等几个阶段。正常生理状态下, 从觉醒到睡眠的过渡阶段很短暂, 催眠时相出现不明显, 但在大脑受损或机能削弱时, 催眠时相状态很容易出现, 而且会长久停留某一阶段。例如在超反常相, 阳性刺激引起阴性反应, 阴性刺激又会引起阳性反应, 这可能是幻觉妄想等变态心理。因此, 催眠时相是反映高级神经活动失调的重要指标。孤立病灶又称病理惰性, 是指高级神经活动机能出现个别病变点, 它可能是过去经受精神创伤的后果, 遗留下来而成为心理异常的病因, 如精神分裂症患者可能是因为该病灶的兴奋扩散而引起行为的过度兴奋, 病理性抑制扩散到皮下就形成木僵状态。实验性神经症是指通过变换刺激的各种实验引起动物出现神经破裂现象, 因此推测人的高级神经活动兴奋和抑制的基本过程不能协调, 会造成大脑机能的混乱, 从而影响行为的混乱。



随着电生理学和神经生物化学研究技术的发展,人们逐步认识到大脑边缘系统的机能状态与人的心理行为活动特别是情绪活动相关,边缘系统的一些区域受到刺激和损害,会出现异常情绪反应、注意和记忆障碍等症状。

疾病感染,尤其是脑部感染会引起许多心理异常表现,某些药物和成瘾物质也能导致心理障碍。

神经化学的研究表明,人在各种心理行为异常状态下,脑内生化物质有所改变。中枢神经递质的代谢异常,可能是诱发精神障碍的重要原因。如大脑处于抑制状态时,乙酰胆碱含量升高,抑郁症是由于脑内儿茶酚胺机能不足所致,而躁狂症是因交感中枢机能亢进,儿茶酚胺机能过盛造成的。神经内分泌学的研究也提出激素对心理的影响,如发现抑郁症患者血浆皮质激素的含量增高,躁狂状态时皮质激素分泌较少,而皮质内固醇可引起激惹,加重焦虑。

通过家系调查、家谱分析、双生子和寄养子研究以及分子生物学遗传学的研究,一些心理疾病的遗传学病理机制已得到证明,如精神分裂症的家族聚集性远远高于一般人群,可能是由多对基因突变引起。躁狂抑郁症、智力低下都可能是由于染色体或基因变异所致。

以上这些观点都认为在心理异常或精神疾病的病因中,起决定作用的是生物学因素,患精神病如同感冒或是心脏病,需要住院服药或采用治疗躯体疾病一样的有效治疗技术,如外科手术或电休克等。

有人认为,生物性躯体损害不能解释所有精神疾病的直接原因,应激和内部冲突只能对脆弱素质的人才诱发疾病。比如躯体在睡眠剥夺和极度疲劳状态下会降低对应激的抵抗力,出现心理行为问题。

生物学观点对于变态心理学和精神病学有重大理论和实践意义,它第一次在整个医学科学的基础上明确心理疾病和其他躯体疾病相同的属性,这有助于心理异常原因和病理机制的研究,帮助人们有效地减轻和控制各种心理疾患,维护人类的心理健康。当然,生物学的观点有其局限性,它忽视了人的主观内心世界和社会属性,只治病而不治人,虽然能够减轻精神障碍症状,但仅用药物和手术方法治疗心理疾病是远远不够的。

心理应激机制

加拿大生理学家汉斯·塞里(Hans Selye)从心理生理学的观点,提出了心理疾病的应激适应机制学说。

目前多数心理学家倾向于认为,应激是个体觉察环境刺激对生理、心理及社会系统过重负担时的整体现象,所引起的反应可能为适应或适应不良。这个定义强调判断应激源性质的认知过程的重要性。

应激源是指环境对个体提出的各种需求,经个体评价后,可以引起心身反应的刺激与情绪。直接作用于躯体的物理、化学以及生物学刺激物是躯体性应激源,如噪音环境污染、工业废气排放、采光照明不良、通风采暖不畅、疾病流行等等,这些因素都会对人类的身心构成威胁。

心理性应激源是最常见的引起心理疾病的原因,如人际关系冲突、个人认知缺陷、能力不足、心理需求过高、消极情绪、动机冲突、面临挫折情景等等。人的愤怒、憎恨、忧愁、悲伤、恐惧焦虑和痛苦等消极情绪如果异常强烈或持续过久,也会对人的身心健康产生不利影响,使人失去心理平衡和生理机能失调。动机冲突在人的日常生活中也是经常发生的,包括双重趋近冲突(又想考研,又想工作,两者不可兼得)、双重回避式冲突(不想考试,又怕留级)、趋近-回避冲突(喜欢吃糖,又怕肥胖)和有双重趋近-回避冲突等。各种动机的冲突造成挫折情境,会使人心情烦恼不安和痛苦,导致心理疾病,出现攻击、退行、固执和冷漠等异常行为。

此外,还有社会性应激源和文化性应激源,也会对心理健康带来巨大影响。

塞里将应激反应称为一般适应综合征(GAS),认为它分为三个阶段:一是警戒期,指个体的内部动员以作好应对外界紧张刺激的准备;二是抵抗期,指个体内部防御力量已经抗衡紧张刺激,使生理心理恢复平衡;三是衰竭期,指紧张刺激多而持久,个体抗衡力量衰竭,失去应变能力,产生心理疾病。

根据个体对应激的认知评价,心理医生将应激反应分为积极的应激和

