



为什么身病易治，心病难医？

心理调节学

应对各种日常心理疾病的策略与方法大全

独自面对 痛苦 恐惧 焦虑 耻辱 挫败

如何做到 不失意 不失衡 不失控 不失态

叶舟◎著

心理疾病与身体疾病一样常见，只是少有人知道应对之法。

心理调节可以帮您迅速摆脱心理亚健康状态的困扰，重塑完美人格。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

心理调节学

应对各种日常心理疾病的策略与方法大全

叶舟◎著

心理疾病与身体疾病一样常见，只是少有人知道应对之法。

心理调节可以帮您迅速摆脱心理亚健康状态的困扰，重塑完美人格。



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理调节学/叶舟著. —南昌: 江西人民出版社,

2017. 2

ISBN 978-7-210-08953-7

I. ①心… II. ①叶… III. ①心理调节 IV.

①R395. 6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第289390号

心理调节学

叶舟 / 著

责任编辑 / 陈诗懿

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2017年2月第1版

2017年2月第1次印刷

720毫米×1000毫米 1/16 25.5印张

字数 / 390千字

ISBN 978-7-210-08953-7

定价 / 39.80元

赣版权登字-01-2016-756

版权所有 侵权必究

前言 *prefaces*



我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，不论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力总是迫使我们不停地向前行进。人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧，人们遭受到心理危机的侵袭与困扰。

每个人都有一些需要打开的“心结”。这些心理盲点，如果任其积聚，超过了一定界限，就会造成心理疾病；而如果得到及时的调节，又可能很快恢复正常。

但是长期以来，人们似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼强身投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——健康的心理、稳定的情绪、愉悦的精神等等。

事实上，心理健康的重要性远远超过一般人的想象。有资料显示：在当今社会，引起各种疾病的原因中，有 70% 至 80% 与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

人体是一个整体，人的健康与心理、情绪有密切关系。内在心理活动会映射到外在的情绪变化上。心理分为积极的和消极的两大类。积极心理对健康有益，消极心理会影响身心健康。当人的心理发生变化时，往往伴随着情绪和生理变化。过度的消极心理会引起不愉快、恐惧、失望，进而会抑制胃肠

运动，影响消化机能。心理消极、情绪低落的人，往往容易患各种疾病。因此，只有保持积极乐观的心理，才有利于身体健康。

荣格说过：“心灵的探讨必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫苦和战争，而是我们的心灵自身。”

无论男女，其一生都逃脱不了心理问题的困扰。当你感到“今天有点烦”的时候，怎能不想找到一把心灵的“梳子”，来梳理一下纷乱的思绪？然而，由于各人自身因素、环境因素的不同，每个人的调节能力都有差异。当你凭自己的力量不能摆脱心理负担时，你就急需一本能够让你信赖的心理治疗指南了——正是基于人们对心理健康的需要，也就有了本书的诞生！

《心理调节学》以生动贴切、具有代表性的心理故事，加以条理清晰的分析，讲述了自卑、恐惧、悲伤、焦虑、紧张、忧郁等各种异常心理产生的根源，同时也解析了恋爱、婚姻、职场、人际交往、饮食、睡眠等各种场合中人们心理问题的症状，并提供了简单易行、具有实效的心理调节方法和技巧，融全面性、可读性、实用性、操作性于一书，是献给当下每一个为身心问题困扰的人们的心灵疗愈圣经。

通过本书，你可以在轻松的阅读氛围中治愈自己心理问题，拥有阳光心态，永葆身心健康，享受快乐幸福的人生！

序篇

你的心理需要调节

焦虑、忧郁、悲观、恐惧、强迫、爱生气、抱怨不休……今天的我们，无论男女，承担越来越重的生活、工作压力，面临着越来越多的心理问题。每个人都逃脱不了心理问题的困扰，每个人都可能因为种种问题在心中留下阴影。

心理问题如影随形，如不及时调适，越来越严重，以致最终演变成心理障碍、心理疾病。境由心生，心病还需心药医，解决心理问题首先要做好心理检测，查找心理症结所在，对症下药，进行自我治疗和矫正，才能将心理问题一一治愈。

你的心理异常吗

心理异常，是正常心理活动中的局部异常状态。平时人们所说的“心理困惑”“心理困扰”等，指的就是这种常见心理异常，也常常被简称为“心理问题”。

常见心理异常是人们在人生的各年龄阶段都会遇到的普遍的心理失衡状况，如青年大学生在社会适应、身心成长、人格发展中产生的学习焦虑、交往障碍、恋爱困扰等心理问题，成年人的婚姻家庭、子女教育、事业、人际关系等方面的问题。

常见心理异常与其他各种类型的心理异常相比较，通常具有以下特征。

1. 情景性

常见心理异常常由特定的情景所诱发,与特定的情景紧密相关。也就是说,常见心理异常的发生仅局限于某种或某些情景刺激而尚未泛化,情景刺激具有特定性。例如大中小学生考试时的过度紧张反应(看错题、看漏题、回忆不起复习过的知识内容等),是由考试情景诱发的,与考试气氛紧密相关。这种紧张反应在其他各种非考试情景中通常不会出现。情景性的心理反应失常,在正常的活动中虽然也时有可见,例如第一次登台演出、第一次独自驾车外出等,都会出现程度不同的紧张反应,即正常心理活动中的紧张反应等心理反应失常,与某种情景也紧密相关,但这种性质的心理反应失常,通常可以通过不断适应某种情景而逐渐减少以致最终消失。经常登台演出,经常独自驾车外出,久而久之也就习以为常而不再出现紧张反应。同时,正常心理活动中的心理反应失常,在各种“第一次”或具有相当刺激性的情景中都会出现,其程度和表现也大同小异。然而常见心理异常的异常反应则不然,不仅只对某种特定的情景作出异乎寻常的强烈心理反应,以致不为常人所理解和认同,而在其他情景即使是在“第一次”或具有相当刺激性的情景面前也不会产生如此强烈的反应,似乎只对某种特定情景(例如考试情景)“情有独钟”。而且某种特定情景反复出现,也难以通过不断适应而逐渐减少异常反应,甚至还会出现“越演越烈”的趋向,以致最终演变成心理障碍、心理疾病。

2. 偶发性

绝大多数常见心理异常并不经常或持续出现,而是偶发的、暂时的。这一方面是指脱离某种特定的情景,常见心理异常就不复存在,例如对考试情景会产生强烈紧张反应的学生,在大多数非考试情景下都表现正常。而某种特定情景并非经常或持续出现,因而常见心理异常只有在特定的条件下才会有所显现。同时,在某种特定情景下,有时也不会出现异常的心理反应,或者这种反应比较微弱。另一方面是指常见心理异常常常会自行缓解,或者是出现异常反应的频率逐渐减少,或者是强度逐渐减弱,或者是一段时间后自行痊愈。当然常见心理异常也可逐渐演变成心理障碍或心理疾病。

3. 无病理性变化

常见心理异常的心理状态没有病理性变化,即精神活动正常,不存在智力

迟滞、情绪淡漠、病态自信等心理过程障碍以及由心理过程障碍引起的怪僻、对立、麻木等行为障碍，不存在朦胧、梦幻、嗜睡、昏睡、昏迷等各种层次各种程度的意识水平降低和丧失现象，不存在对时间、地点、人物识别错误的“定向力缺损”，不存在否认自己心理问题的“自知力缺乏”。

具有常见心理异常的人，其心理活动和心理状态在通常情况下给人的感觉都是正常的，即使在特定情景下出现了常见心理异常的某些征象，通常也不认为是一种心理异常的表现。其原因就是不存在与常人比较有明显不同的病理性精神症状。

你的心理失衡了吗

在多数情况下人们的心理是处于失衡状态的。在心理学上，心理失衡是指人的心理失去和谐而处于理念、情感和行为的冲突状态。

在不同的人身上，心理失衡有不同的表现。有的表现为不分是非的逆反和抵触、不问对象的疯狂报复、不遗余力的谩骂攻击等，一些青年人尤其如此。有的人则表现为情绪消沉、悲观厌世、自怨自艾、自我封闭等，从否定自己的价值进而否定人生的意义。还有的人心理失衡之下，为求得内心的宁静，无论什么问题都无原则地顺应别人，以致形成了逆来顺受的庸人格。

造成心理失衡的原因很多，又因人而异，非常复杂。愿望不能实现、需要得不到满足、处理不好人际关系、经受不了挫折、适应不了环境、恶疾缠身等等，都是心理失衡诱因。心理学研究认为，种种原因都可以归结为两类：外界压力，为客观原因；心理调控失败，为主观原因。

心理失衡的危害是严重的，不但会造成人心理上的病变，还可能带来身体上的疾病，严重影响人们的正常生活。因此，必须学会自我调节，保持心理平衡。

心理平衡就是指人们用升华、幽默、外化、合理化等手段来调节对某一事物得失的认识。心理学家认为，心理平衡是指个体在观念认识、情绪反应、行为倾向等方面的和谐反应状态。心理平衡应表现为没有欲望和观念的冲突或冲突被调匀；心平气和，没有紧张、焦虑、畏缩等不良情绪反应等。

中国人之所以用“心理平衡”一词来形容这一心理调节过程，离不开我们“阴阳对立、福祸转换”的遗传“文化基因”。自古以来，中国人深受道家思想的影响，在看待个人的荣辱得失时，很讲究内心的平衡之道。可以说，中国人用“心理平衡”一词形容自我的心理调节是个必然。实际上，心理学中的“内向”“外向”的概念即含有阴阳平衡之意，是瑞士心理学家荣格在阅读了老子《道德经》之后创造的。

那么心理平衡与心理健康是什么样的关系呢？

心理平衡是心理健康的重要标志，但并不等于心理健康。

心理学家对心理健康标准的规定并不是一成不变的。它可以随着社会及个体的变化不断地调整。另外，心理活动形式丰富多彩，绝非千篇一律。心理活动本身是一个动态的过程，不是僵死的状态。心理健康就是不断向良好心理特征变化的过程，是人通过不断的心理调整达到的一种良好状态。不断调整的过程，就是把种种原因造成的心理失衡调适为心理平衡的状态。心理平衡是心理健康过程的终点和心理健康状态的表现。因此可以说，心理平衡是心理健康的重要标志。

虽是重要标志，但如果认为心理平衡就代表着心理的健康，那么你就走入了误区。通常人们会认为心理健康是平衡与适应，并把平衡理解为内心无冲突，把适应理解为对周围环境的顺从。但这两种理解都不能说是心理健康的表现。例如，一个满足现状、没有追求、不思进取的人，由于不会有挫折感、不会有冲突，其内心一般颇为平衡，但能说 he 心理健康吗？再比如，今日社会上到处都是见人说人话、逢鬼说鬼话、左右逢源、上下讨好的人，实在不能说他们心理健康。实质上，心理健康应该是一种积极的人生态度。

你的心理有障碍吗

心理障碍，又称情感性精神障碍，是一组以情感改变为基本特征的障碍。广义的包括精神科所有常见的异常情感，如焦虑、恐惧等，这里的情感性精神障碍则仅限于以情感高涨或低落为主要特征，其伴有相应认知、行为改变，

间歇期精神状态基本正常，预后一般较好，但有复发倾向。心理障碍是精神科常见疾病之一，发作较轻者未必达到精神病的程度。

心理障碍的发生，与某些生物因素尤其遗传、心理社会因素如创伤性生活事件（亲人亡故、重大经济损失等）以及慢性心理社会刺激（失业、慢性疾病等）有密切关系。

心理障碍的发作可表现为躁狂相或抑郁相及持续性心理障碍这一亚型。躁狂症主要以情绪高涨、容易激惹等为主。与所处的境遇不相称，可兴高采烈、兴奋不安、自我评价过高、激越甚至发生意识障碍，严重者可出现与心境协调或不协调的幻觉、妄想等精神病性症状。抑郁症则以情绪低落为主要特征，伴对日常生活丧失兴趣，精力减退，精神运动性迟滞，自卑、自责甚至自罪，思维迟缓，言语少，食欲下降，性欲减退，失眠等，可以闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵状态，严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状，个别病例中焦虑和运动性激越比抑郁更显著。一般预后较好，少数病程迁延。

心理障碍是一种以心理症状为主的精神障碍。心理障碍的不同诊断类型主要取决于心理疾病产生的原因以及伴随的症状。

你的心理有危机吗

随着社会的发展，现代生活、工作节奏的加快，人们面临的心理压力越来越重。我们可以这样说：每个人都有不同程度的心理问题，但并不是所有的人都会出现心理危机。

心理危机，可以指心理状态的严重失调，心理矛盾激烈冲突难以解决，也可以指精神面临崩溃或精神失常，还可以指发生心理障碍。

典型的个人心态具有以下几点：

- （1）遭遇重大心理压力的生活事件。
- （2）患者出现一些不适，但都构不成精神病的程度，不符合任何精神病的诊断。
- （3）依靠个人的能力无法应付或适应。

(4) 产生极大的心理痛苦。

人的一生中，每一个阶段都会出现危机，每个人都会遇到不同的危机。年轻人一般会遇到一些诸如恋爱婚姻、工作职业、人际关系、环境适应方面的危机。而老年人则有以精神、躯体疾病为主的危机。

当一个人出现心理危机时，当事人可能及时察觉，也有可能“不知不觉”。一个自以为遵守某种习惯了的行为模式的人，也有可能潜在着心理危机。染有严重不良癖的人，常常潜伏心理危机。当去戒除癖时，心理危机便会暴露无遗。

心理危机的表现形式很多，现举下例加以说明。

冯艳，32岁，一家音像公司的老板。她是生意场上的女强人，由于商场如战场，整天打打杀杀，稍有不慎，就会有闪失，所以工作压力大，每天清晨起来都会担心这一天会不会有什么不好的事情发生。每天工作十几个小时，也不敢休息，生怕一休息，倒霉的事情就会发生。这样一天到晚，精神都绷得特别紧，觉得马上就要绷断了，自己快要死了。

小张，21岁，某大学学生。因与男朋友在校外同居被老师发现，受了处分，觉着面子上过不去，老师同学都用异样的眼光看自己。还担心学校把这件事告诉父母，觉得活着也没脸见人了。

林娇，34岁，家庭主妇。因丈夫生意做大后，有了钱，整天在外面花天酒地，不顾家，还在外面包二奶，产生婚姻危机，自己随时都有可能成为弃妇，想把丈夫和第三者杀死。

许多人在工作、学习、生活中遇到困难、挫折或重大的刺激后，他们在用以往应付问题的方法失败后，就会出现心理失衡，产生悲观、烦恼、焦虑、抑郁、孤独等消极情绪及行为紊乱等，甚至产生了自杀或他杀的念头。专家认为，有了心理危机，如果得不到及时的治疗，轻则导致神经衰弱，重则患上抑郁症或精神错乱。

一般来说，心理危机每个人、每个阶段、每个年龄层都有，只不过有的人能顺利渡过，有的却成了解不开的千千结，变得性格内向，不善于人际交流，遇事多敏感、想不开，凡事爱钻牛角尖。

资料表明：心理危机男人比女人多，年轻的比年纪大的多，接受中等教

育水平的多，职业以工人、职员、学生、干部、管理人员、科技人员、教师、医务工作者和无固定职业人士居多，未婚的比已婚的多。

能不能克服心理危机，首先取决于一个人的自信心。

其次，在个人无法应对的时候，要积极地寻求帮助。

第三，危机干预可以帮助人们进行“人格塑造”，帮助人们恢复自信，从而利用个人的能源：个人的智力、智慧和信心，改造心理缺陷，发挥自己的潜能。当一个人在心理失衡的情况下，如果有一些专门的机构和专业人员来干预一下，倾听他们的诉说，及时地帮他们拂去阴影，情况就大不相同了，或许苦闷的心情会变得开朗，觉着生命没有意义的大多会更加珍惜自己的生命。

第四，家庭、社会也要给予关心互助。

你的心理健康吗

什么是心理健康呢？心理健康不仅是没有心理疾病，而是指一种持续的积极发展的心理状况，在这种状况下主体能做出良好的适应，能充分发挥身心潜能。可见，心理健康包括了两层含义：首先是没有心理疾病，这是心理健康最起码的要求，就像没有身体疾病是身体健康的最基本条件一样；其次是保持一种积极发展的心理姿态，这是心理健康的本质含义，意味着要消除一切不健康的心理倾向，使一个人处于最佳心理状态。

下面是心理健康的七项标准，也是所有标准中最为各国心理学家所认同。

1. 正常的智力水平

智力是衡量一个人心理健康与否的最重要的标志之一。正常的智力水平是一个人生活、学习、工作的最基本的心理条件。智力不是某种单一心理成分，而是人的观察力、记忆力、注意力、想像力、思维能力以及实践活动能力的综合，是大脑活动整体功能的体现，其中思维能力是核心。对外界刺激的反应过于迟钝或敏感、思维出现妄想、出现幻觉等，都是智力不正常的表现。

2. 健全的人格

人格是一个人的整体精神面貌，是一个人所具有的稳定的心理特征的总

和。具体是指一个人在适应社会生活的过程中，在其身心行为上所表现出来的对自己、对他人、对外界事物的个性特征，又被称为个性或个性心理。人格的各种要素不是孤立存在的，它们有机结合而形成一个整体。健全的人格是指构成人格的诸要素，如气质、能力、性格、理想、信念、人生观等各方面均平衡、健全的发展。

从人本主义自我实现的需求出发，著名发展心理学家阿尔波特提出了健全和成熟的人格标准：

- (1) 有自我扩展的能力。
- (2) 有与他人热情交往的能力。
- (3) 在情绪上有安全感和认同感。
- (4) 具有现实性。
- (5) 有清醒的自我意识。
- (6) 有一致的人生哲学。

3. 较强的社会协调性

较强的社会协调性，是指一个人能够根据客观环境的需要，不断调整自己的身心行为，达到与客观环境和睦相处的协调状态。社会协调性主要表现在以下三个方面：

- (1) 较强的人际关系的适应能力。
- (2) 较强的自然环境适应能力。
- (3) 较强的适应不同情境的能力。

4. 稳定适中的情绪和情感

心理健康者能经常保持愉快、乐观、开朗的心境，对生活 and 未来充满希望。当然也会有悲、忧、哀、愁等消极情绪体验，但总能主动调节；同时能控制情绪的过分表达，做到喜不狂、忧不绝、胜不骄、败不馁。

5. 健全的意志，协调的行为

每个人都有或大或小的理想，自觉地确定你的理想目标，并支配自己的行动，努力实现这个目标的心理过程，就是意志。意志与行为是一体的：行为受意志支配和控制，称为“意志行为”；通过行为，可以看出一个人意志活动的实质。可以通过四种心理品质来衡量一个人意志品质的高低、强弱、健

全与否：果断、自觉、自控、坚韧。

6. 和谐的人际关系

和谐的人际关系是心理健康的标准，也是维持心理健康的重要条件之一。

人际关系和谐有如下的具体表现：

(1) 在人际交往中，心理相容，互相接纳、尊重，而非心理相克、互相排斥和贬低。对他人情感真挚、善良，而非冷漠无情、伤害别人。

(2) 懂得奉献，以集体利益为重，而非损人利己。

7. 心理特点符合心理年龄

心理年龄是指人的整体心理状况所呈现出的年龄特征，与实际年龄也不完全一致。人的一生可以分为八个心理年龄期：胎儿期、乳儿期、幼儿期、学龄期、青少年期、青年期、中年期、老年期。人在不同的心理年龄期具有不同的心理特点。比如人在幼儿期天真活泼；青少年期自我意识增强，身心飞跃突变，心理活动往往动荡剧烈；到了心理老年期，心理倾向成熟稳定、老成持重，但身心功能弹性降低，情感容易变得忧郁。

心理特点符合心理年龄，主要有两方面的标准：

(1) 个体的实际年龄应当与心理年龄、生理年龄相符。

(2) 个体在不同心理发育期应表现出相应的心理特征。

你的心理处于什么状态

心理健康状态与非健康状态的区分标准一直是心理学界讨论的话题，不少国内外心理学学者根据自己研究调查的结果提出了多种心理健康标准。

从健康状态到心理疾病状态一般可分为以下4个等级：

1. 心理健康状态

心理医生们通过临床心理学实践工作，提出了一套简捷的评价方法，即从本人评价、他人评价和社会功能状况三方面分析：

(1) 本人不觉得痛苦。即在一个时间段中（如一周、一月、一季或一年）快乐的感觉大于痛苦的感觉。

(2) 他人不感觉到异常。即心理活动与周围环境相协调,不出现与周围环境格格不入的现象。

(3) 社会功能良好。即能胜任家庭和社会角色,能在一般社会环境下充分发挥自身能力,利用现有条件(或创造条件)实现自我价值。

2. 不良状态

又称第三状态,是介于健康状态与疾病状态之间的状态。是正常人群中常见的一种亚健康状态,它是由于个人心理素质(如过于好胜、孤僻、敏感等)、生活事件(如工作压力大、晋升失败、被上司批评、婚恋挫折等)、身体不良状况(如长时间加班劳累、身体疾病)等因素所引起。它的特点是:

(1) 时间短暂。此状态持续时间较短,一般在一周以内能得到缓解。

(2) 损害轻微。此状态对其社会功能影响比较小。处于此类状态的人一般都能完成日常工作学习和生活,只是感觉到的愉快感小于痛苦感,“很累”“没劲”“不高兴”“应付”是他们常说的词汇。

(3) 能自己调整。此状态者大部分通过自我调整如休息、聊天、运动、钓鱼、旅游、娱乐等放松方式,能使自己的心理状态得到改善。小部分人若长时间得不到缓解可能形成一种相对固定的状态。这小部分人应该去寻求心理医生的帮助,以尽快得到调整。

3. 心理障碍

心理障碍是因为个人及外界因素造成心理状态的某一方面(或几方面)发展的超前、停滞、延迟、退缩或偏离。它的特点是:

(1) 不协调性。其心理活动的外在表现与其生理年龄不相称或反应方式与常人不同。如:成人表现出幼稚状态(停滞、延迟、退缩);儿童出现成人行为(不均衡的超前发展);对外界刺激的反应方式异常(偏离)等等。

(2) 针对性。处于此类状态的人往往对障碍对象(如敏感的事、物及环境等)有强烈的心理反应(包括思维及动作行为等),而对非障碍对象可能表现很正常。

(3) 损害较大。此状态对其社会功能影响较大。它可能使当事人不能按常人的标准完成其某项(或某几项)社会功能。如:社交焦虑者(又名社交恐惧)不能完成社交活动,锐器恐怖者不敢使用刀、剪,性心理障碍者难以与异性

正常交往。

(4) 需求助于心理医生。此状态者大部分不能通过自我调整和非专业人员的帮助而解决根本问题。心理医生的指导是必须的。

4. 心理疾病

心理疾病是由于个人及外界因素引起个体强烈的心理反应(思维、情感、动作行为、意志)并伴有明显的躯体不适感,是大脑功能失调的外在表现。其特点是:

(1) 强烈的心理反应。可出现思维判断上的失误,思维敏捷性的下降,记忆力下降,头脑粘滞感、空白感,强烈自卑感及痛苦感,缺乏精力、情绪低落或忧郁,紧张焦虑,行为失常(如重复动作、动作减少、退缩行为等),意志减退等等。

(2) 明显的躯体不适感。由于中枢控制系统功能失调可引起所控制人体各个系统功能失调:如影响消化系统则可出现食欲不振、腹部胀满、便秘或腹泻(或便秘、腹泻交替)等症状;影响心血管系统则可出现心慌、胸闷、头晕等症状;影响到内分泌系统可出现女性月经周期改变、男性性功能障碍等等。

(3) 损害大。此状态之患者不能或只能勉强完成其社会功能,缺乏轻松、愉快的体验,痛苦感极为强烈,“哪里都不舒服”“活着不如死了好”是他们真实的内心体验。

(4) 需心理医生的治疗。此状态之患者一般不能通过自身调整和非心理科专业医生的治疗而康复。心理医生对此类患者的治疗一般采用心理治疗和药物治疗相结合的综合治疗手段。在治疗早期通过情绪调节药物快速调整情绪,中后期结合心理治疗解除心理障碍,并通过心理训练达到社会功能的恢复,提高其心理健康水平。

是什么在影响我们的心理

导致心理不健康的原因较多,一般认为大致有以下几种:

1. 生物学原因

指遗传、生化、生理、脑及躯体损伤等因素导致的心理不健康。

遗传：大量的调查研究资料表明，在心理疾病中，遗传因素有一定的作用，尤其在精神分裂症、狂躁性抑郁症等疾病中，遗传因素的致病作用较为明显。

生化：近代神经化学研究表明，中枢神经递质中的乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺等物质代谢失常，可以成为诱发心理障碍的主要原因。

机体损伤：机体损伤或患病可以引致心理变态。例如脑外伤可引起变态行为；癌症、糖尿病等可以引起适应不良的人格变态等。

2. 心理学原因

指那些因环境条件的变化，通过心理的影响而引起人的心理与行为异常的因素。学术界在阐述心理因素的致病作用的问题上，形成了心理动力学派、行为主义学派和人本主义学派。

心理动力学派：以弗洛伊德为代表。该学派认为，被压抑的情绪和心理冲突是心理变态的动力学原因。内在的矛盾冲突或情绪的紊乱是在意识水平之下进行的。个体在无意识中隐藏着被压抑的本能欲望和冲动，这种欲望和冲动由于社会道德、规范的限制，不能得到满足。但在某些外界条件的作用下，无意识的矛盾和冲突就会释放出来，导致了某些心理和行为的变态。

行为主义学派：以华生为代表。他们用实验的方法研究人的行为，观察刺激和反应，学习和习惯的表现来解释变态心理的原因。华生做过模拟性恐怖实验。他让一个喜欢玩弄动物的幼儿接触一只白鼠，幼儿并不害怕白鼠，可以用手触摸。当他用手触摸时，实验者发出可怕的巨响，结果幼儿哭闹起来，可见幼儿的恐怖行为是由学习和习惯获得的。巴甫洛夫的条件反射实验，给华生的观点有力的支持。该学派的观点认为：人的行为是通过学习和训练而得到的，心理变态的表现可以看作是学习到的异常行为。

人本主义学派：美国临床心理学家罗杰斯创立。罗杰斯认为，人具有自我实现的需要。人本身就有一种自我实现的无限潜能。如果受到巨大挫折，使内在的潜能不能很好地发挥，这时人就产生了自我防御和失调现象。罗杰斯还认为，在自我实现的过程中，人很重视自我价值，愿意得到别人的肯定和尊重。如果失去自尊的需要，其人格正常发育受到影响，就可能导致心理与