

告别恐惧

积极心理治疗读本

原著/[德] 诺斯拉特·佩塞施基安

译/张宁 等 选编/晴川



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

告别恐惧

积极心理治疗读本

原著 / [德] 诺斯拉特 · 佩塞施基安

译 / 张宁等 选编 / 晴川



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

告别恐惧：积极心理治疗读本/[德]佩塞施基安著；
张宁等译. —北京：社会科学文献出版社，2008.6

ISBN 978-7-5097-0210-9

I. 告... II. ①佩... ②张... III. 地震灾害-灾
区-心理保健 IV. B845.67 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 076928 号

安基施塞佩 · 耕读藏书[德] \ 普恩

丛书 \ 心理学 \ 张宁等译

社会科学文献出版社

SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)



告别恐惧

——积极心理治疗读本

原 著 / [德] 诺斯拉特·佩塞施基安
译 者 / 张 宁 等
选 编 / 晴 川

出 版 人 / 谢寿光
总 编 辑 / 邹东涛
出 版 者 / 社会科学文献出版社
地 址 / 北京市东城区先晓胡同 10 号
邮政编码 / 100005
网 址 / <http://www.ssap.com.cn>
网站支持 / (010) 65269967
责任部门 / 皮书出版中心 (010) 85117872
电子信箱 / pishubu@ssap.cn
项目经理 / 谢 炜
责任编辑 / 谢 炜 曹义恒 郑 燕
责任校对 / 陈 静 樊 志
责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部
(010) 65139961 65139963
经 销 / 各地书店
读者服务 / 市场部 (010) 65285539
排 版 / 北京中文天地文化艺术有限公司
印 刷 / 北京季蜂印刷有限公司

开 本 / 787 × 1092 毫米 1/32
印 张 / 7
字 数 / 134 千字
版 次 / 2008 年 6 月第 1 版
印 次 / 2008 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 5097 - 0210 - 9/B · 0009
定 价 / 15.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，
请与本社市场部联系更换



版权所有 翻印必究

作者简介

诺斯拉特·佩塞施基安（Nossrat Peseschkian）博士，1933年出生于波斯（现伊朗），1954年定居德国。早年他曾在德国、瑞士、美国等地接受心理治疗培训。1969开始在德国威斯巴登开设心理治疗诊所，开创积极心理治疗理论，现为世界积极心理治疗协会主席。

他的积极心理治疗以深入对18种不同文化概念的跨文化研究为基础，强调希望性、平衡性、整体性，通过讲故事的方式促使患者从一个全新的角度认识自己，唤起患者自身成长的力量。

作为一名国际大师，他曾去65个国家讲学，在其中的21个国家建立了积极心理治疗中心。他的12种著作被译为22种文字（包括中文），深受心理学家与普通读者的欢迎。自1986年起，诺斯拉特·佩塞施基安博士多次来华，先后与北京大学、北京师范大学、上海交通大学、南开大学、复旦大学、上海师范大学等多所院校共同进行学术合作和临床交流，举行讲座、培训和演说，成就卓著。目前在国内已经受到学术界和从事临床工作人员的广泛关注，并将这种疗法应用于日常的临床心理咨询与治疗的实践工作中。

出版者的话

北京时间 2008 年 5 月 12 日，对于身体里奔涌着爱与热血的 13 亿中华儿女来说，时间将永远定格在 14 点 28 分——这一刻，四川汶川，正经历着一场前所未有的巨大浩劫。突如其来的剧烈地震，使中国大地上不计其数的无辜人们，第一次如此真实地感受到“天崩地裂”一词背后那不尽的悲伤与痛楚：大地在强震过后的满目疮痍；故土家园顷刻间的灰飞烟灭；亲人挚友转瞬间的生死两茫茫……

我们为在这场灾难中遇难的同胞悲痛，我们也为受伤的同胞而深深揪心，不仅揪心于他们的生理伤害，更担心他们的情感创伤：在强震和无数次余震中失去熟悉的家园与亲人、目睹遇难者的遗体，耳闻幸存者的呼救，加上通信中断和交通阻塞、生活的不规律、长期的室外居住、拥挤嘈杂的环境、睡眠缺乏以及营养水分的不足等，致使他们最重要的一种心理需求——安全感——可能会被严重挫伤乃至摧毁。尽管在一般情况下，约七成有创伤经历的人会在半年或几年后自然痊愈，但还有三成的幸存者则会在心灵方面多多少少受到持续的伤害，



告别恐惧

这种伤害甚至会伴随他们的一生，有些在若干年之后表现得恐惧、焦虑、抑郁，有的则患上了酗酒、进食障碍、失眠等……而对孩子们来说，最可怕的是幼小的心灵受到的创伤要潜伏到成年后才表现出来。因此，漫长的灾后心理治疗及辅导工作将是灾区家园重建工作中不可忽视的一环。

呈现在诸位面前的这本《告别恐惧——积极心理治疗读本》，是中国社会科学院社会科学文献出版社充分利用自身的出版资源，根据国际积极心理治疗大师诺斯拉特·佩塞施基安的《积极心理治疗：一种新方法的理论和实践》、《消除抑郁：自我解脱与有趣的东方故事》、《身心疾患治疗手册》、《克服紧张：一种积极的方法与途径》、《化解冲突：日常生活中的心理问题与自助》等著作改编而成的，并在附录中增加了中国社会工作协会培训教材中救助台湾“九·二一”地震灾区儿童的案例。

本书的出版代表了一个专业学术出版机构向灾区人民献出的绵薄之力，主要目的是通过介绍积极心理治疗的基本救助、自助方法以及社会工作者救助台湾地震灾区儿童创伤的案例，向心理咨询师、心理治疗师、社会工作者提供科学、专业和有效的灾区心理治疗工作的辅助读本。我们希望通过这本书的出版，帮助受灾人们告别地震带来的恐惧、抑郁等负面心理影响、重建心理家园。此读本首印两万册，将通过中国红十字会和中国社会工作协会的相关渠道在灾区免费发放。

2008年6月

目 录

第一章	积极心理治疗简介.....	1
第二章	认识并理解恐惧和抑郁.....	7
第三章	恐惧症和抑郁症	85
第四章	帮助和自助指南.....	112
第五章	附录.....	196

第一章

积极心理治疗简介

传统医学和心理治疗是从精神病理学的观点看待人的。它们研究的对象是疾病，其治疗目的是祛除疾病。这就像外科医生把有病的器官割掉一样。其结果是，病被治好了，而不是人被治好了。病人想的是：“看来只能以我的病来引起医生的注意。”这就使得疾病在他的心里显得特别重要，从而造成治疗上的困难。

病人不仅遭受所患疾病带来的冲突和痛苦，也遭受着由于诊断而带给他们的失望。这些冲突、痛苦和失望，部分是由于历史和文化的作用。如果我们在他们的想法中整合进一些别的东西，就可以消除这些作用。

此处所用的“积极”一词源于拉丁语 *positum*，含有实际的和潜在的意思。这里边，不单是实际的和潜在的冲突和疾病，也包含有每个人实际的和潜在的能力。因此，我们强调心理社会因素的重要性。因为，由此可以产生特殊的能力。我们



也对疾病给予新的概念，以提高治愈的可能。

积极心理治疗特殊之处，在于治疗过程中运用直觉和想象；在于运用故事作为治疗者与病人之间的媒介；在不与病人的概念直接发生冲突的情况下提出改变其观点的建议。由于观点的改变，病人最终放弃了自己的片面看法，对问题产生新的解释。

积极心理治疗意味着在跨文化的基础上以冲突为中心的治疗模式。它包括三个方面：积极的概念、冲突的内容和五个阶段的整合治疗。

积极的概念

一种行为、一种疾病或一种症状，从文化和历史的观点来评估，会得出不同的含义。与以治疗症状作为目标的传统心理治疗相比较，积极心理治疗既看到了紊乱的一面，也考虑到人们所具有的能力。

从相互作用来看，个人看待事物的标准会带来偏见，并阻碍了与他人的交往。积极心理治疗不去解释那些奇怪的行为，而是寻找为什么会使这些行为看起来那么令人奇怪。这意味着，我们把其他文化的观点、概念和规律运用到我们的家庭和治疗系统之中。

在实践中，看来我们似乎是在询问某个人的症状，而实际上是要从中得知其“积极的”含义。“脸红有何积极的作用？”“我从抑制中能得到什么好处？”“失眠和睡眠障碍起什么作用？”“我的焦虑意味着什么？”下面还有一些例子。



表 1-1 对症状的不同解释

症 状	传统的解释	积极的解释
抑 郁	被动的情绪低落	能对冲突作出深刻的情绪反应
懒 惰	没志气、不勤奋、性格软弱	能避免争强好胜
怕独处	跟自己都处不来	说明要求与他人相处
神经性厌食	食欲丧失、青春期过分地追求苗条	能结束自己；能用饥饿摆脱女性角色；能分担世界饥荒

这些重新评估开辟了新的治疗途径。由于积极心理治疗立足于现实，允许对这些症状另行评估，使得治疗者易于接纳病人。同样，这也使病人更易于处理那些与疾病有关的而又未曾暴露的心理及社会问题。

冲突的内容：现实和基本能力

积极心理治疗的基本概念是：每个人均具有两种基本能力，即认识的能力（知觉）和爱的能力（情绪）。由于对现实的认识而派生出守时、有序、整洁、礼貌、诚实、节俭等。由于爱而派生出耐心、时间、交往、信心、信任、希望、信仰、怀疑、确定和团结。

在研究了 18 种不同文化背景对冲突的处理方式之后，可以将冲突归纳为四种领域。也就是说，当我们感到烦恼不安、压力沉重、被人误解、生活紧张而没有意思之时，会以下面四种方式表现出来。这四种方式也与我们学习、认识的四种方式相联系。



告别恐惧

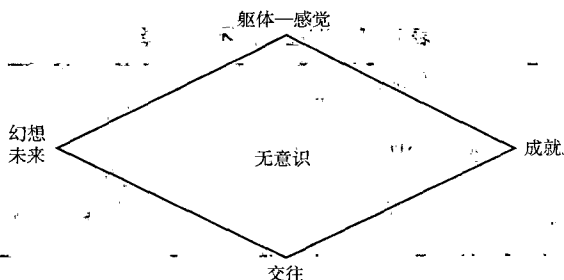


图 1-1 四种生活质量和四种解决冲突的方式

躯体—感觉：以心身疾病的方式或以觉察自己躯体的方式来反映冲突。

成就：与个体的自我概念相结合，可以采取逃匿到工作中去的方式，也可以采取逃匿到成就中去的方式。

交往：与家庭、伴侣及社会群体的关系，由传统的方式以及个人的学习经验所决定。

未来：直觉和幻想可以超越现实，能够包罗生活中一切事物，乃至对遥远的将来想入非非。人们可以从幻想中谋求冲突之解决。从想象中达到愿望的现实。

积极心理治疗的五个阶段

积极心理治疗的五个阶段过程是与处理冲突的四种方式相联系的。

(1) 观察/距离阶段：病人描述在什么时候、什么情况下感到烦恼，在什么情况下感到快活，都有什么症状。治疗者用



跨文化的例子和哲言给予积极的解释。

(2) 调查阶段：以结构式访谈进行调查。病人指出什么样的冲突是积极的，什么样的冲突是消极的。由此探索冲突与现实能力之间的联系。

(3) 处境鼓励阶段：积极地肯定病人的所作所为，而不是批评指责。病人不为丈夫的邋遢而感到难堪，而是为他的勤奋感到骄傲。

(4) 语言表达阶段：与人交往中断是人际关系出现困难的特点。应学会讨论所出现的问题。

(5) 扩大目标阶段：这是积极心理治疗的最后步骤，运用所有可能采取的手段使病人达到患神经症之前的水平。

这种积极心理治疗方法对酒精及其他物质的依赖、婚姻问题、教育问题、抑郁症、恐惧症、性障碍、心身疾患均有疗效。一般来说，经过 6 ~ 10 次访谈即可明显改善或治愈。随访一年发现，绝大多数病人情况良好，尤其是酒精及其他物质依赖者的效果更佳。

积极心理治疗是全方位地看待事物，看到事物的方方面面，而不仅仅是某一层面。因此，能够消除病人消极的想象，把病人理解为具有自助能力的个体。

上述治疗程序并非一成不变，而是因人而异。依据病人的年龄、冲突状况、内部和外部的动力，可对治疗程序进行调整。依据病人的条件而分别侧重于分析、催眠或集体心理治疗。

与传统的治疗形式比较，积极心理治疗已证实其优越性。从 5 万次访谈的研究表明，治疗者只是把病人带到水边，至于喝不喝水，则在于病人自己。



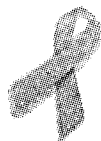
第二章

认识并理解恐惧和抑郁

恐惧感没有想象中那么可怕

有不少人经常或暂时受到恐惧、恐慌和抑郁的困扰，下面这则事例描述的就属于这种情况：

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



告别恐惧

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。”

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所取代，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，还涉及社会、职业和政治生活的方方面面。以