

郭念峰 毕希名 主编



社会问题心理调适丛书

望闻知其病 对症疗其疾

——常见心理疾病 的临床表现与治疗

山东科学技术出版社



·社会问题心理调适丛书·

望闻知其病 对症疗其疾

——常见心理疾病的临床表现与治疗

郭念锋 毕希名 主编

山东科学技术出版社

·社会问题心理调适丛书·

望闻知其病 对症疗其疾

——常见心理疾病的临床表现与治疗

郭念锋 毕希名 主编

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话2020432)

山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 10.375 印张 221 千字

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5331-2592-4

Z·120 定价 16.50 元

《社会问题心理调适丛书》

编委会

顾 问 陈学诗

主 编 郭念锋

副主编 毕希名

编 委 (按姓氏笔画为序)

王凤仙 王德胜 石秀印 冉乃彦

毕希名 吴宗宪 李同归 张吉连

徐岫茹 刘向群 萧 侗

《望闻知其病 对症疗其疾》

主 编 郭念锋 毕希名

编 著 (按姓氏笔画为序)

王 方 刘向群 刘志宏 郭念锋
毕希名 童永胜 颜廷兰

前 言

要关心自己的心理世界。这句话不是口号,而是关系到自身素质的实际问题。

人,无论是在社会发展的哪个阶段上,总要为生存而拼搏,为此,不能不死死盯住外部世界的一草一木,关注外部世界的种种变化,计较外部世界与自己的种种关联。倾心于外部世界已成为人类存活的先决条件,难怪人类对外部世界的认识远及太阳系以外的天体,近及微粒子的变化,其认知能力,不可不谓之强大。然而,与此同时,人的认识活动却带有一种极大的缺陷,那就是对自己内部心理世界的认识十分缺乏,甚至是有意无意地忽略,这不能不说是人类的悲哀。

现实总在证明着一条真理:被忽略的东西并不会消失。事实上,被忽略的心理世界,也从来未有消失,非但未有消失,反而要以折磨人的焦虑、抑郁、怨恨、嫉妒、自卑、自亢、孤独、退缩、冲动、攻击、偏执、多疑、逆反、执迷等形式,顽强地表现自己。这似乎是被冷落的心理世界在挣扎,又似乎是被忽略的心理世界,在对人的良知进行呼唤;对人类自身的生活来讲,它简直又是对偏颇认知活动的一种惩罚。人们对自身的心理越忽略,它表现得就越发强烈,最后,可以如同迷雾一样,笼罩整个精神世界,阻碍一切心理活动的正常运转和发展。这时,人们才肯停下来反顾一下自己的内

部世界。然而,他们已经产生了通常所说的心理问题、心理障碍或心理疾病。

其实,心理现象并不神秘。它既不是什么虚无飘渺的存在物,也不是脱离人体而独立存在的灵魂,它只是人类大脑的一种高级功能。这种功能可以把客观世界中的种种现实表象、概念或体验的形式组织成人的主观世界。为此,心理的全部内容,包括神奇的想象,都会在客观世界中找到它的原形。比如,任何宗教中都有种种神话,只要细心推敲,即可发现,神话都是依据人的现实生活编出来的。世界上所有的神,其形体都类似于人,神的原形在人之中。

人的心理活动,无论就内容方面,或是就表现形式方面,都和动物的心理有所不同。其根本原因在于:人的本质和动物的本质是不一样的。当然,从发展的角度来看人的心理和动物心理,又有某种联系,这也是不能否认的。但两者之间,确有质的差异。动物的生物性质,是个保存、种族的延续,是单纯的生物本能;人的生物属性虽然也包含生物性的本能,但它已不是单纯的生物本能,在人的生物属性中,包含着人类的文化内涵。比如,人的进食,不再是简单的摄取食物,它是一种饮食文化;人的种族延续,不再是单纯的性活动,而是采取充满道德内涵的婚姻方式来完成。为此,进化与发展,使人的生物属性与动物的生物本能有了绝对的性质差异。人的精神活动,确实与动物心理有一定种系方面的联系;但是,语言和抽象思维的形成,使人的精神活动远远超过了动物心理,进入了另一种性质的境界。至于人的社会属性,则根本上不同于动物的群性,动物的群性是受纯自然法则制约,而人的社会属性,是在社会法则制

约下形成的。人性就是人区别于动物和世界上一切其他事物的质的规定性。

通常说：“人贵自知之明”，这句话的意思无非是说，人应当了解自己的本性。了解了本性，我们便可以深入地来分析人的心理活动。

人的心理具有内在动力，这种内在动力就是发自人性的需求。这种需求促使人们去争取被满足。人的全部行为和心理活动，正是围绕着满足人性内在需求而展开的，需求被满足，产生愉快情绪；需求未被满足，产生不愉快情绪，如此而已。

人的精神需求，是发自人性中的精神属性。精神属性是人的内部经验世界与外部客观世界的对立统一。当这种对立统一过程失衡时，人便产生认识外部世界以补充或矫正内部世界的需求、动机和认知行为，这便是精神属性的一般定义。

人的社会属性，是个体与群体的对立统一。代表群体利益的社会文化，如伦理、道德、法律，以及群体种系经验等等，必然以种种方式渗入个体思想与行为，而个体的经验与行为，也不断去补充和修正群体的文化，这种对立统一关系，便表现为人的社会属性。

人的心理活动，作为人的精神属性，在人性中与生物、社会属性是浑然一体的。所以，它必然与生物属性和社会属性之间产生相互对立、相互依存和在一定条件下相互转化的辩证统一关系。为此，心理学研究人的心理活动时，总是要考虑到人的生物和社会层面的特征。就这种意义上，我们又可以说，人的心理活动无非是人性的一种表现形式。

俗话说：“听其言，观其行，而后知其人。”这句话的意思大概可以做如下理解：通过观察了解一个人的言谈举止，可以了解他的内部心理世界，从而可以知道他的人性特征。

人除了情绪、感情之外，还有理性。理性反应同样影响着人的体验，当需求不被满足时，除了情绪反应而外，同时还有理性的分析。在这时，人们立刻会考虑需求未被满足的原因是否合理，要考虑能否通过别的方式或升华到其他层次去弥补这种不满情绪。正因为如此，人们在讲求心理卫生问题上，除了应当了解满足需求而外，还必须寻求理性的化解和应对，这对于调整不愉快的情绪具有重要作用。

人有认识活动，有情绪反应，这是人类心理最基本的组成部分。心理学也是把注意力集中在这些方面进行研究。可是，心理学研究的对象大部分是个体的人。在研究工作中发现，不同的个体，在认识活动和情绪反应方面存在着许多差异。而且人的个体心理差异对人的现实生活有十分重要的意义。特别是对于心理卫生问题，同样的恶性刺激，可以在不同人身上，造成不同的后果。为此，心理学，特别是心理卫生学特别关注人的心理个体差异。这方面的研究，目前已心理学和心理卫生学的重要组成部分。

正确对待自己的心理障碍，是任何具有心理问题和心理障碍的人应有的态度。但是，在现实社会生活中，情况并非总是如此理想。因为种种缘由，人们对心理障碍的态度，可以说五花八门，从总体上进行归纳，大致只有两类。

第一类，是科学的态度。所谓科学的态度，可以总括如下几句话：实事求是，面对问题，注意分析，寻根问底。请求心理医生帮助，彻底铲除隐患，不给心理障碍留下余地。

第二类,是非科学的态度。非科学的态度,表现形式繁多,但最常见的表现也只有两种,一种是忍,另一种是不正当的宣泄。忍的结果只能使问题久久不能解决,本来不太严重的障碍,变得越来越复杂,像滚雪球一样,越积越大;以不正当的方式进行宣泄,往往适得其反,不但不能排除障碍,反而容易造成恶性循环,使自己情绪越来越恶劣。对心理障碍的非科学对待,有时可以使人的性格渐渐偏离正常,影响正常的生活。

撰写这本小册子的目的在于:使读者在读完它之后,会获得一些有关心理健康的知识,学会自我分析和自我排除心理困惑的某些措施。那时,如果您觉得比未读此书之前更有自知之明,觉得在自我心理调适和心理保健方面比以往更有信心,那么,作者将为实现了本书的基本宗旨而深感欣慰;如果您在今后的生活中,借助于健康的心理使自己更加完善,能力不断提高,作者将衷心地祝贺您的成功。时间仓促,书中若有错误与不足,欢迎广大读者批评指正。

郭念锋 谨识

1999年8月于北京

目 录

临床表现篇

第一章 概述	3
第一节 怎样认识心理障碍	3
第二节 心理障碍是怎样引起的	11
第三节 心理障碍产生的深层缘由	23
第二章 成人的心理障碍	38
第一节 焦虑	38
第二节 抑郁(忧郁)	56
第三节 睡眠障碍	78
第四节 怨与妒	102
第五节 孤独和退缩	109
第六节 冲动与攻击	120
第七节 偏执与多疑	133
第八节 逆反和执迷	140
第九节 自卑和自傲	145
第三章 一老一小的常见心理障碍及其调节	151
第一节 婴儿期心理障碍	151
第二节 幼儿期心理障碍	159
第三节 童年心理障碍	167

第四节 老年人的常见心理障碍与调节	181
-------------------------	-----

预防与调适篇

第四章 常见心理障碍的主要原因	205
第一节 压力	206
第二节 冲突	226
第三节 压力带给我们什么	229
第四节 极端压力和应对	242
第五章 心理障碍的预防和自我调适	258
第一节 学习心理学常识 用于生活之中	259
第二节 心理健康状况的自我评估	272
第三节 自知	277
第四节 自觉调控自我	282
第六章 当心理障碍难以排解的时候	296
第一节 选择适合你自己的心理医生	297
第二节 真心与你的心理医生合作	309
后 记	318

临床表现篇

第一章 概 述

【本章概要】本章简要地说明,生活在现实社会中的人们,可以因个人气质、环境遭遇、生命变化、人际矛盾、不良习惯、认识失误以及社会文化等因素造成各类心理障碍。对这些心理障碍作了一般分类,并对诱发因素和深层心理根源做了浅显的概括和说明。

第一节 怎样认识心理障碍

对人生愁苦、欢乐之类的问题,无论是答案或是提问,都包含着人的主观体验在内。

一、人生经验的答案

人生经验告诉我们,人,从出生的第一声啼哭,到生命的结束,总是有欢乐,也有愁苦。至于是苦多于乐,或是乐多于苦,对这类问题进行判断,大略要看判断者当时所处的境遇如何,要看他的人生态度如何,或许还要看他当时的生活体验如何了。可谓“仁者见仁,智者见智”。

人们在冲突和失衡情况下,当然会感到焦虑不安,而失衡和内心冲突,又几乎是天天都要发生。所以,假如我们只按个人的体验来判断人生,那么,结论定然是“人生苦多”。

依据个人体验来判断人生,并不是不可以,也不是没道

理。因为,在通常情况下,个人的体会和经验,并不会故意欺骗我们。但是,这种感性的东西,总归有浮浅性的一面。虽然它具备直观的真实性,但它却难以告诉我们深层的和逻辑的真实性。比如,走在二万五千里长征路上的战士,吃树皮草根,睡卧冰天雪地,随时准备战斗和牺牲生命,这时的体验肯定是“苦”。肉体的折磨,给人的直观真实性,也是痛苦。但是,忍受这种痛苦的真实含义,应是最本质的东西。可是,这种本质上的真实,不能从直观的体验中得到。它只能通过理性,通过一个人内在的价值观体系才能得到。

直观的体验,或许使人们认定“人生惨淡”,但鲁迅有句话:“真正的猛士,敢于直面惨淡的人生”。这就是说,人群中有一部分人,可以通过理性,使自己走出痛苦的直观体验,进一步认识到忍受痛苦的真实价值。这种对痛苦背后真实价值的认识,可以使人转而以“苦”为“乐”。

既然我们不能完全依据个人的直观体验去判断人生的苦乐,那么,我们应当如何去看待人生过程中的种种挫折、失败和创伤呢?又如何看待由它们引起的种种心理障碍呢?我们的回答是:我们只能用科学的方法看待,听从科学的裁决。

二、科学的答案

对于人生苦、乐和人们在现实生活中产生的种种心理障碍,科学的回答绝不是任意的。它依据的是客观分析,包括心理卫生学的评估,临床心理学的理论分析以及对心理障碍相关因素的分析等等。在这之后,才有结论。

我们在现实生活中,能遇到鲁迅笔下的“真正的猛士”,也能见到被人生压垮的弱者;但是,这两类人恐怕只占人群的少

数。假如,我们以承受生活压力的能力为指标,依承受力的强、弱把人群进行排列,所得出的结果定然能够显示,对人生痛苦进行深刻领悟并能以苦为乐者,是人群的一小部分;只依感受和体验来经历人生,用情绪来反应人生冲突和矛盾的人,也是一小部分。大多数人,是介乎两者中间,介乎两者中间的人,有得偏强一些,有的偏弱一些。毫无问题,“真正的勇士”们,一般不会因生活压力而导致心理疾病,而抗压能力极弱者,恐怕很容易就进入心理的疾病状态。而中间偏弱者,很可能在较大的矛盾冲突中,失去心理平衡,导致心理障碍;而中间偏强者,在重大矛盾和冲突中,虽然不致产生心理障碍,但也不可能处之泰然;一过性的情绪紊乱,恐怕是在所难免的。

依据上述分析,我们有理由把冲突和矛盾引发的心理变化和反应分为三大类:第一类是心理问题,第二类是心理障碍,第三类,我们称之为心理疾病边缘状态。那就是说,在社会人群中,平平静静,无波无澜度过一生的人,若是存在,那也只能是特例;而大多数或绝大多数,一生中总会经历不同程度的心理失衡,体验到心理紊乱,只是程度不同和后果各异罢了。

我们为对心理疾病、心理障碍和心理问题这些概念给出较严格的限定(确定它们各自的内涵和外延),为使问题简单化,特列表 1—1 说明。