

# 心理障碍 自我疏导治疗

鲁龙光 黄爱国 著

心理疏导疗法是一个开创性的新生事物，是具有中国特色的心理治疗方法，  
适合中国国情，能为广大患者解除心身痛苦，  
具有适应性广、方法简便、经济实用、疗程短、疗效好等优点。  
是我国建国以来唯一荣获国家级科技进步奖的心理治疗方法。



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

# 心理障碍 自我疏导治疗

鲁龙光 黄爱国 著



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理障碍自我疏导治疗 / 鲁龙光等著. —北京: 人民卫生出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-117-09601-0

I. 心… II. 鲁… III. 精神障碍—治疗 IV. R749

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187683号

## 心理障碍自我疏导治疗

著 者: 鲁龙光 黄爱国

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 16.25 插页: 2

字 数: 264千字

版 次: 2008年2月第1版 2008年2月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09601-0/R·9602

定 价: 26.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

## 作者简介

**鲁龙光** 南京医科大学脑科医院主任医师、教授，荣获国家“有突出贡献的中青年专家”称号。从事临床心理卫生工作五十余年，对心理疾病、心理咨询及治疗有独特的研究和很深的造诣，所创立的“心理疏导疗法”获得国家级科技进步奖。





## 作者简介

**黄爱国** 自1994年至今，十多年来，一直协助鲁龙光教授从事心理疏导治疗的研究和临床心理治疗工作。现为南京中医药大学心理系医学心理学教研室教师。



欢迎登陆“中国心理疏导网”：[www.xlsdw.com](http://www.xlsdw.com)

电子邮箱：[aiguo\\_h3057@sina.com](mailto:aiguo_h3057@sina.com)

我的博客：<http://blog.sina.com.cn/xinlizhiliao>

# 前 言

心理疏导疗法是一个开创性的新生事物，是具有中国特色的心理治疗方法，适合中国国情，能为广大患者解除心身痛苦，具有适应性强、方法简便、经济实用、疗程短、疗效好等优点。1988年被评为国家科委科技研究成果，是我国建国以来唯一荣获国家级科技进步奖的心理治疗方法。

心理疏导疗法问世二十多年来，我们根据心理疏导及治疗原理，对各类心理障碍、心身疾病、精神病康复期预防复发及青少年适应障碍等进行心理疏导及治疗，效果显著。经数万例患者的临床观察、部分随访及疗效鉴定，治愈率（痊愈及显著进步）达85.7%。

《心理疏导疗法》先后在上海、江苏两科技出版社及人民卫生出版社出版，已累计发行七万余册。“心理疏导”已普遍应用于医疗、教育、传媒等社会各领域，本疗法也深受有关专家、学者及广大读者（包括国外华人、留学生等）的一致好评。

在临床心理疏导过程中，不少患者及家属希望能系统、完整地接受心理疏导治疗，多了解一些优化案例的治疗过程，学习他们的成功经验，早日摆脱痛苦。为此，我们撰写了这本《心理障碍自我疏导治疗》。

本书由我的助手黄爱国根据我实施心理疏导治疗时的录音及记录整理、补充和修改而成，以口语化的形式进行表述，更为通俗易懂，深入浅出，朴实无华，容易为不同文化层次的读者所接受。

本书以实例为主，有利于读者借鉴，可读性强。心理疏导治疗中，实例具有非常重要的示范作用，能引起患者强烈的共鸣。别人成功的经验——认识和体会，能够为“迷航”中的广大读者提供导引。本书在不同的治疗阶段，举出了不同的实例，通过他们的体会和实践

经验，适时地帮助患者理解、运用该阶段的内容，有利于疗效的取得。对疏导治疗中容易出现的问题和关键因素，本书也进行了重点分析、强调，以协助读者排除干扰，顺利前行。

本书共分八讲，是由浅入深、循序渐进的系统治疗过程，分为三个阶段。前三讲是第一阶段，即基础阶段。本阶段旨在“解惑”，让读者了解心理障碍的形成原因，了解疾病、了解自我，以期“知己知彼，百战不殆”，为后面的治疗打下良好的基础。第四、第五讲是第二阶段，即实践锻炼阶段。本阶段旨在“减轻和消除症状”，让读者通过实践和锻炼认识“怕”，克服“怕”，改变自己的不良认知，进而改变病态思维。最后三讲是第三阶段，即巩固疗效阶段。本阶段是一个长期的过程，旨在改造个性、提高心理素质，预防心理障碍的反复，保障心身健康。

为帮助读者写好反馈材料，在每一讲后面，都有相应的反馈提示。并提供了一个强迫症患者（Z患者）在每次疏导治疗后写出的反馈材料，反映这个患者从病到愈的治疗过程，读者可以参考并得到启发。

需要特别说明的是，心理疏导治疗的对象个体差异极大，治疗的每个步骤、环节又较为复杂，因此，对各种心理障碍的治疗不是通过简单的文字叙述所能讲清楚的，如果遇到特殊问题，应向专业人员咨询，以求得到及时、妥善的处理。

本书在撰写过程中得到了陈建国先生的支持、帮助，在此表示感谢！

本书适合各类心理障碍，如强迫症、恐惧症、焦虑症、抑郁症、心身疾病、青少年适应障碍及精神病恢复期患者等进行自我疏导治疗，也适合普通人群，用于解除心理困惑，提高心理素质，保障心身健康。

鲁龙光

2007年秋于南京



## 治疗说明

本书主要详述如何进行自我心理疏导治疗。在开始治疗之前，首先强调的是，心理疏导治疗是循序渐进、由浅入深的，是“不知→知→认识→实践→效果→再认识→再实践→效果巩固”的过程，也是信息转化和认知改变的过程。因此，治疗的要求是：看了本书的内容（接受医生输出的信息）后，必须深入、透彻地理解，然后联系自己，转化自己的认识，并进行总结、记录，即每看一讲，写一次自己的认识和体会（反馈材料）。为帮助读者写好反馈材料，在每一讲后面，都有相应的反馈提示。但必须说明的是，在写反馈时，不要过分拘泥于此“反馈提示”，可以根据自己的情况灵活掌握和运用。

对于这个自我疏导治疗过程，具体要求如下：

第一步，理解：对医生输出的信息，要理解，理解得越深化越好。

第二步，联系：理解以后，要联系自己，能举一反三，联系得越深越好，越广越好。

第三步，心理转化：在理解、联系自己的基础上，就必然有一个认识上的转化。这个转化过程即：“以往我是怎么认识的，接受这些治疗信息后，我现在又是怎么认识的”。这个转化过程的完成就代表我们将疏导信息消化和吸收，并转化成自己的“能量”了。

第四步，总结：将认识转化后的“能量”储存及表现出来。也就是说，每看一讲或几段内容，能把自己的认识和体会记录下来，这就是信息反馈。

这个过程就是疏导信息的加工处理过程。在此过程中，上面四步你做得越好，联系自己越深入，对信息加工处理得越好，反馈就能写得越深化（反馈的好坏与个人的文才无关），治疗效果就会越好。否则，不深入联系自己，反馈就不容易写好，甚至写不出来，就达不到预期的治疗目的。这个信息转化过程是周而复始、不断提高的过程，最终目标是达到最优化的。



写反馈材料，是心理疏导治疗最重要的要求之一。如果不能及时联系自己，写出反馈材料，就无法加深自我认识，从而影响治疗效果或影响疗效的巩固。写反馈时：①要尽可能地深化一些，只有把所讲的内容认识清楚，密切联系自己了，才能有利于自己认识的转化和提高。②所写的每一个内容，都要扣紧该讲的主题。③可以和家人一起对自己的体会、反馈等进行讨论，并争取与本书内容保持同步。

本心理疏导治疗共分三个阶段：

第一阶段——疏通阶段（基础阶段）：讲述心理障碍的科学本质、产生的原因、发生机制等，阐明疏导治疗必须具备的条件、要求，激起患者的求治愿望。引导患者正确认识自己，进而解剖自己的心理实质，消除对心理障碍及心理疏导治疗的神秘感，揭示自己心理障碍形成的基本规律，为个性的自我完善、自我认识的不断提高、发展奠定基础。这是“不知→知→认识”的过程。

第二阶段——实践、锻炼阶段（克服“怕”字阶段）：说明心理障碍与“虚、假、空”的“怕”字有关。在患者提高对心理障碍认识的基础上，战胜疾病的信心就会增强，通过实践、锻炼认识“怕”字，克服“怕”字。同时，在实践、锻炼和自我认识中不断获得新领悟，不良的认知结构不断得到改善并逐步被新的、正常的认知结构取代。此时，患者往往会不断获得新的领悟，感到豁然开朗，症状就会随之而去，完成一次心理上的飞跃。这是“认识→实践→效果”的过程。

第三阶段——巩固疗效阶段：让患者认识到自己的心理障碍来源于个性缺陷。在症状基本消失或减轻后，继续深化认识心理障碍与个性缺陷之间的密切联系。个性是可以通过自我认识和主观努力进行完善和改造的，只有逐渐提高心理素质，不断完善个性，才能获得与心理障碍较量的彻底胜利。引导患者逐步掌握完善个性的方法和手段。症状的消除来自于对心理障碍的认识与实践，在实践中不断领悟、总结，改变自己的认识。这是“效果→再认识→再实践→效果巩固”的过程，也是一个长期的过程。

本心理疏导治疗的目标不单单是为了消除心理障碍，更主要是为了提高心理素质；不但要帮助患者消除心理障碍，而且还要让他们学会如何预防心理障碍和症状反复，不断提高心理素质，达到自我满意

的人生境界。本心理疏导过程是系统性地提高心理素质的过程，同时包含了心理疏导治疗过程和一般的心理咨询过程，适用于各类心理障碍患者和一般人群。其中，心理疏导治疗的对象是心理障碍患者——有了心理障碍才需要治疗；一般的心理咨询适用于普通人群，用以提高心理素质，预防心理障碍，保障心身健康。与治病相比，对大多数人来说，防病更为重要。有不少朋友并没有心理障碍，也在积极地接受心理疏导，为什么？因为他们想了解心理卫生的基本知识，想提高心理素质，提高生活质量，想活得更加轻松、更加自由，想达到处处、事事、时时自我满意的人生境界。心理疏导对这些问题都是非常重视和适用的，效果也是比较显著的。

## 附：Z患者病情自述

我今年40岁，患强迫症状有二十多年了，这几十年的疾苦实在该到“紧箍咒”猝然断裂、砰然落地的时候了。我这种渴望求治的心情，是不言而喻的，医生是最能理解的。我的病情发展主要为三个阶段：

第一阶段：大约在上初三时，就有些强迫思维的苗头了。因为那时我就特别善于动脑考虑课内外的许多问题，不让脑子空闲，上课也经常开小差——想与课堂无关的事已成习惯。虽然只用30%~40%的注意力听课，但是学习成绩仍然很好。因此，我也适应了这种学习方式。在学习上不是太认真，但工作后，在工作和为人方面极其认真、耿直，深受所在单位领导和同事们的赏识和好感，但正是这些导致了自己的顽症。

第二阶段：关键的转折点在20岁左右，当时，上了军校，由于不适应新的环境，我出现了轻度的心理障碍，情绪低落，退缩。别人谣言四起，使自己心理上受到了巨大的打击。我无法忍受这些诽谤，又无法向众多听到谣言的熟人去解释，心理极不平衡。从此，我除了努力学习和工作之

外，特别的敏感，有时走过有人的地方，就想人家是否在议论我？接着自己就进行否认——不是的，为什么呢？第一，……第二，……第五，……分析出5个原因才能使自己相信：人家不是在讲我。这5个原因还要反反复复想好多遍，才能罢休。有时，如果只想到了4个，就觉得很难受，一定要想出第5个，然后重复多遍，控制也控制不住，一直要想到脑子里出现另一个问题，再以类似的思维方式去分析别的问题，前面的问题才能结束。在部队十多年的日子里，心情很压抑。当时，文化及业余生活本身就枯燥，再加上这种毛病，所以，自己除了工作就是想问题，非常苦恼，度日如年。除了睡着外，从早晨一起床，大脑就开始转动，包括走路、劳动、看电影、看戏、听课、上班……几乎所有的时间脑子都在胡思乱想，罗列理由。特别到本该享受生活乐趣的时候，如看电影、休假等，强迫思维就更加厉害。但从我的表面看，别人一点也看不出来，都觉得我乐观、开朗，学习和工作上很能吃苦、负责。

第三阶段：转业后的情况。由于已形成了较顽固的思维方式，强迫思维有增无减。开始几年，主要是围绕老问题，觉得自己在人格上被侮辱，这口气难以下咽，再就是总怕有什么人听信谣言，又步我后尘来到我们单位，有意无意地传播谣言，那岂不又要受莫名之苦？！所以那几年我思想绷得很紧，一点风吹草动就容易往这方面联想。几年之后，时间告诉我这种顾虑是多余的，所以，这方面的考虑少多了。但是，我又以同样的方式来考虑每天工作中人际交往的小事，搞得自己每天心里很累：回到家里却总想着工作中的安排及其他；休息时，逛风景区，满脑子都是一个接一个问题，以至风景再美也觉得没意思，佳肴再好也感到没味道。

我到地方工作了几年，任务和担子是不轻的，我这个人除了能吃苦，很注意为政清廉，从不利用职权占人家便宜，所以，领导和群众对我的印象都不错。近几年来，我又调到大学担任教学、行政工作，此外，还承担社会工作，深受广大教职工和学生的信任和欢迎，人家都说现在我这样的人少了。由于人际关系及工作中的小矛盾，尽管我这个人比较注意，有时难免让一些不必要的顾虑、担心在头脑里占据数日。比如说，人家之间有矛盾，而我又不得不与两边接触，就往往顾虑会不会因自己的介入而产生什么后果。我给学生们留下大方、坦诚、正直、幽默等美好感觉，给周围同事也是达观、热情的感觉，但是实际上，自己的评价恰恰相反。这是何

等的表里不一，只有你们——强迫症患者的救星可以理解，而一般人是不会知道其中之苦的。

近几年，我的情况更加糟糕，主要如下：

1. 白天强迫思维几乎不中断，越不想想，越要想，控制不住。每日每时心理总是绷得很紧，不知怎样是完全放松状态，往往想问题弄得很焦虑、头痛。总之，无法放松，晚上失眠严重。

2. 强迫思维在所有时间，包括工作、学习时，越是应该放松时，越感觉严重。每年两次休假，我越希望自己能好好休息，好好放松，却越不能实现。总是在休假之前设想一个什么问题，休假时就拼命地围绕这个问题（或者担心）想来想去。往往事情一过去，回头看看，根本不是我设想的那么回事，又觉得白白浪费这个假期，因此，又觉得可惜，自责、后悔。我几乎每次都以失败告终，每次都不会放松。

3. 自己给自己出难题，突然产生某个设想或某种想法，于是穷追猛想，不能放弃，而且想得非常具体，好像真的必然如此。也知道这是主观、唯心的，但没法控制。心情不太好时，有时为了一点不顺心的事，就容易陷入苦恼，一旦开始，脑子里就一个接一个地苦思冥想，这几个月心情就特别坏，简直不可自拔，常常失眠。

4. 偶尔也出现这样的情况：有时不想去想什么事，但是有时会觉得怎么脑子在闪着某个事，比如98，98，98……再仔细想想，原来是刚算过什么，结果是98，本应该结束了，但这个数字还是在脑子里闪过好多下，越想控制，反而控制不住。

5. 近年来，经常出现数月至半年为一轮的严重强迫思维伴发忧郁情绪，产生“苦恼——严重强迫思维（不断轮换内容）——更苦恼”的恶性循环。这种情境一旦出现，陷入后就不能自拔。这种半年一轮的大苦恼我已经经历好几次了，如此了了人生，真是苦不堪言。明知不对，无法摆脱，但就是这种时候，一般外人也不易看出，最多偶尔表现出“有点情绪，不大说话”罢了。这种“大苦恼”比平时厉害得多！

医生，我就是如此之苦，无处诉说。而且每次脑子里想到什么问题，就觉得现在想的这个问题最重要，非想不可。



# 目 录

## ◆ 治疗说明

- 附：Z患者病情自述

## 第一讲 心理障碍与心理素质 / 1

- 一、心理障碍的类别 / 6
- 二、心理障碍的治疗 / 11
- 三、心理障碍与用药 / 12
- 四、心理咨询与心理治疗 / 13
- 五、什么是心理疏导疗法? / 15
- 六、疏导疗法的理论基础 / 18
  - (一) 理论基础之一：以辨证施治为原则 / 18
  - (二) 理论基础之二：以中国传统文化和祖国医学的  
疏导原理为主导 / 20
  - (三) 理论基础之三：以系统论、信息论与控制论为基础 / 21
- 七、初步认识后的自信心 / 24
- 附：Z患者反馈材料一 / 25

## 第二讲 心理与心理障碍 / 26

- 一、心理是如何产生的? / 26
- 二、症状的产生——神经细胞兴奋与抑制的失调 / 33
- 三、关于睡眠和梦的问题 / 36
- 四、人为什么会得精神疾病? / 41



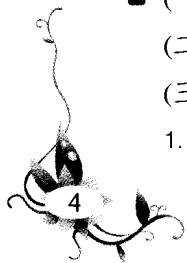
- 五、心理障碍的自我诊断 / 46
- 六、心理障碍的外因与内因 / 47
- 七、心理障碍是不是器质性的毛病? / 47
- 附: Z患者反馈材料二 / 49

### 第三讲 心理障碍的内因 / 52

- 一、人生的黄金时期——青春期 / 52
- 二、心理素质的几个关键因素 / 59
  - (一) 人际关系问题 / 59
  - (二) 恋爱问题 / 63
  - (三) 性教育问题 / 64
  - (四) 关于手淫问题 / 70
- 三、人生转折点——更年期 / 73
- 四、个性及其影响因素 / 74
  - (一) 个性的分类 / 76
  - (二) 内因是决定性力量——由《红楼梦》说起 / 78
  - (三) 个性之“过”与“惰性病理兴奋灶” / 81
- 附: Z患者反馈材料三 / 84
- ◆ 第一阶段总结 / 87
- 信息失真的问题 / 88

### 第四讲 认识“怕”字, 克服“怕”字 / 92

- 一、向心理障碍宣战 / 92
- 二、认识心理障碍之“树” / 93
- 三、如何克服“怕”字? / 98
- (一) 与“怕”字的战斗——实践 / 101
- (二) 分清是非真假, 克服“怕”字 / 119
- (三) 克服“怕”字的关键 / 129
  - 1. 树立自信心 / 130





- 2. 遇反复而不惧, 处逆境而不馁 / 130
- 3. 克服逃避 / 132
- 附: Z患者反馈材料四 / 138

## 第五讲 认识和克服强迫思维 / 141

- 一、强迫思维有没有“怕”? / 141
- 二、如何克服强迫思维? / 146
  - (一) “三自一转移” / 149
  - (二) “四不”策略 / 154
- 附: Z患者反馈材料五 / 162
- ◆ 第二阶段总结 / 164
- 战斗还是逃避? / 164
- 不要给自己戴帽子 / 170

## 第六讲 认识个性, 改造个性 / 173

- 一、“过”犹不及 / 173
- 二、改造个性之“难”——认识难, 改造更难 / 181
- 三、改造个性之“久”——终其一生 / 183
- 四、改造个性之“苦”——其痛无比, 其乐无穷 / 186
- 五、认识个性之“过” / 188
- 六、个性改造的典范——典型案例之一 / 191
- 七、改掉“过”字, 我本英才——典型案例之二 / 194
- 附: Z患者反馈材料六 / 196

## 第七讲 如何挖掉个性缺陷之“根”? / 199

- 一、如何挖“根”? / 199
- 二、最好的挖“根”工具——六台“挖土机” / 201
- 三、克服“怕”字与改造个性 / 203

- 四、个性改造的自我体验 / 204
- 五、躯体休息与精神休息 / 219
- 附：Z患者反馈材料七 / 222

## 第八讲 如何提高心理素质、改造个性? / 224

- 一、树立正确的价值目标 / 224
- 二、凡事向前看 / 229
- 三、学会吃小亏、占大便宜 / 230
- 四、坚持社会实践 / 234
- 五、胜不骄，败不馁 / 234
- 六、不要过分追求完美 / 236
- 七、节约时间，珍惜自己 / 237
- 八、面对现实，做到心中有数 / 237
- 九、凡事要看淡一点 / 238
- 十、培养广泛的兴趣 / 239
- 附：Z患者反馈材料八（随访信件摘录） / 240
- ◆ 治疗总结 / 242



## 第一讲

## 心理障碍与心理素质

现代社会，心理障碍为什么这么多？很多人百思不得其解。实际上，两千多年前，我国中医典籍《黄帝内经》（《内经》距今已经2400年左右了）上就说：“往古人，居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸官之形，此恬澹之世，邪不能深入也”；“当今之世不然，忧患缘其内，苦形伤其外……故小病必甚，大病必死”。说明在两千多年前，古人已经认识到了社会变化对人心身产生的重要影响。

当前是一个信息社会，经济、科技、文化等高速发展，大量的信息冲击着每一个人。随着社会的发展，不但我们面临的压力来源更加复杂，如经济、人际交往、工作、学习、家庭等各方面的压力增加了，而且随着生活节奏的加快，这些压力往往会接踵而至，频率也在增加。如果心理素质不能与社会发展同步提高，就必然会导致心理失衡，这是心理障碍逐渐增多的主要原因之一。因此，提高心理素质、预防心理障碍是非常重要的。除了社会环境变化较大之外，自然环境变化也很大，环境污染、噪声等都会对我们的身心造成影响。因此，当代人往往要承受各种复杂心理社会因素的冲击，这也需要我们有一个良好的心理素质。

不久前，某报纸曾介绍，××大学约有30%的学生有心理障碍。有些人就怀疑，这个比例是不是太高了？有没有这么高？事实上，他们这个数据是经过调查的，这个比例与国外是接近的。几年前，欧洲几个国家的专家与我们交流时，有位在大学里负责心理咨询的医生介绍，他们负责5万