

心理治疗普及丛书

编著：曾文星

心与身的关系与治疗

北京医科大学出版社

心理治疗普及丛书之七

心与身的关系与治疗

曾文星 编著

北京医科大学出版社

XIN YU SHEN DE GUANXI YU ZHILIAO

图书在版编目(CIP)数据

心与身的关系与治疗/曾文星编著. —北京:北京医科大学出版社, 2002. 3

(心理治疗普及丛书)

ISBN 7-81071-229-2

I. 心... II. 曾... III. 心身病—诊疗
IV. R749.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004749 号

北京医科大学出版社出版发行

(100083 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内)

责任编辑:靳新强

责任校对:王怀玲

责任印制:郭桂兰

怀柔师范学校印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:7.625 字数:175 千字

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次 印数:1—5000 册

定价:13.50 元

版权所有 不得翻印

编著者简介

曾文星



台湾省 台南人

台湾大学医学院医科毕业

台湾大学附属医院精神科住院

医师专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

美国精神医学会资深院士

曾任:台湾大学医学院精神科讲师

美国夏威夷东西文化中心研究学者

世界精神医学会文化精神医学分会会长

现任:夏威夷大学医学院精神科教授

北京大学精神卫生研究所客座教授

世界精神医学会文化精神医学分会荣誉顾问

美国文化精神医学研究会委员

合著:心理治疗:原则与方法

心理治疗:理论与分析

最新精神医学

文静心理卫生丛书(十二册)

文化、心理与治疗(Culture, Mind and Therapy)

文化与家庭:问题与治疗(Culture and Family:
Problems and Therapy)

专著:文化精神医学大全(Handbook of Cultural Psychiatry)
编著:心理治疗普及丛书(十本)
合编:中国文化与心理卫生(Chinese Culture and Mental Health)
中国社会与心理卫生(Chinese Societies and Mental Health)
文化与精神病理(Culture and Psychopathology)
文化与心理治疗(Culture and Psychotherapy)
亚太区自杀行为(Suicidal Behavior in the Asia-Pacific Region)
跨文化移居与适应(Migration and Adjustment)
主编:华人的心理与治疗

参与著写个案分析的作者

(按笔划顺序)

吕秋云 北京大学 精神卫生研究所 副所长 教授
陈一心 南京儿童心理卫生研究中心 副所长
金英爱 唐山市工人医院临床心理咨询科 主任
徐 静 夏威夷大学医学院精神科 临床教授



《心理治疗普及丛书》总序

为了配合目前社会各阶层对心理卫生知识需求的学习和适应心理治疗推广运用的需要，经由北京医科大学出版社的建议，以丛书的形式连续出版与心理治疗有关的读本。其主要对象包括医疗专业人员、心理辅导工作者、社会一般人士，也包括病人与家属等等，以便达到心理治疗知识的普及与心理卫生工作更广泛地开展。

丛书总共十本。开头第一本至第六本，是依人生过程里儿童、青少年、青年人、成年人、老人各个阶段所面对的各种心理课题与治疗的要领而书写。针对成人著写婚姻与家庭的心理与辅导，是大家都很关心的课题；接着，第七本与第八本就临床上特别关心的心身问题及心性问题进行讨论及分析；第九本是心理治疗的进行与程序，阐述治疗的实际操作与策略的应用；最后第十本是配合当前的发展需要，从文化的角度来探讨如何推广适合中国人的心理治疗。

丛书的特点是理论与实际并重。详细介绍心理治疗的最新知识与基本理论，并且通过实际个案与临床经验来说明治疗的要领与方法，以便配合国内读者的需要。整套丛书全由编著者一人负责书写，以求丛书的统一与连贯性。根据需要，请国内若干专家提供个案资料，由编著者加以修订并增补讨论、分析与治疗的要领；每个案后面列出提供并参与书写个案的专家名字，以示谢意。

本丛书的出版，首先要感谢陆银道社长有远见的提议，并且也要感谢梁康总编辑及各位编辑的用心修订，以便适合

读者的阅读。

心理卫生的观念与心理治疗的知识深受社会与文化的影响，西方的书籍只能供做参考，而无法全盘搬来使用。本丛书的特点就是针对国内的读者而著写的书籍，希望能有特别的作用。

曾文星

2000年6月5日



前言

这是《心理治疗普及丛书》的第七本，特别追究探讨我们的心理与躯体间的关系，阐明如何辅导与心身有关的情况。从文化精神医学的立场说来，学者们常提到东方社会里的人们，习惯以躯体的方式来表达心情上的困难。因此，要治疗注重躯体的东方患者，包括我们中国人在内，治疗者需要能深透地了解心与身的相互关系，以及其辅导的基本要领。

基于此，本书将首先澄清针对“心”与“身”有关的各种基本观念，进而说明心与身有关的各种疾患，包括：癔症、体化症（或心身症）、疑病症等等，对生病的心身反应加以分别说明及分析，以便最后讨论心理治疗上的适当运用。

按照本丛书的著写形式，分章列举许多实际的个案，并做仔细的分析说明病情及其辅导的方向与要领。许多个案都是由各地同道们所提供的个案资料。按专业习惯，所有个案的私人资料都加与修饰，以便保护他们的私人情况。在此要谢谢提供个案资料、并参与著写的同道们。也要感谢各个患者的合作，经由他们被辅导的经验可帮助更多需要辅导的人们。

希望本书不仅能给辅导者提供治疗上的参考，还希望能对社会里许多人们及他们的父母或家属提供心理与躯体的卫生观念，并能把他们的身心情况保持得更健康。

2001年6月5日

目 录

第一部 心与身的关系:基本的观念

第一章 心与身:历史上的观点转变	(1)
古代传统医学对心与身的看法	(1)
二十世纪的观念与看法	(3)
目前的想法与态度	(7)
第二章 传统医学看心与身的关系	(11)
传统医学的定义与区别	(11)
各种传统医学对心与身的基本观念	(12)
传统医学的心身观念对心理卫生的影响	(16)
第三章 民俗对心与身的了解	(18)
日常言语里使用躯体言语来表达情绪	(18)
阴与阳的观念来关心健康	(20)
“气”的观念	(21)
“虚”与“补”的想法	(21)
第四章 近代的心身医学观念	(24)
心与身疾病上的各种关系	(24)
牵涉到躯体性症状的各种精神疾病	(28)
躯体性各种精神疾病的相互关系	(32)
第五章 应激、生病、与求医	(34)
挫折的机理与反应	(34)
生病的心理反应与求医行为	(42)
病人与医师对“病”的观念的差距	(50)

第二部 心与身有关的各种疾病

第六章 转化性癔症的病理与分析	(53)
临床的定义	(53)
常见的病情	(55)
诊断上的考虑	(58)
动态性的病理解释	(59)
治疗上的一般要领	(63)
辅导上的特别要点	(64)
第七章 体化症的病理与分析	(70)
临床上的定义	(70)
常见的病情	(71)
有关神经衰弱	(73)
动态性的病情解释	(74)
辅导上的一般原则	(76)
特别的治疗方法	(77)
快速综合治疗方法的回顾	(80)
第八章 身心症的病理与分析	(82)
临床上的观念	(82)
生病的心理过程与机制	(83)
生病引发的行为与反应	(84)
影响非功能性反应的各种因素	(86)
辅导的方向与要领	(88)
第九章 疑病症的病理与分析	(92)
疑病症的定义与病情	(92)
诊断上的考虑	(93)
动态性的分析	(94)



治疗上的一般性考虑	(98)
辅导上的要诀	(100)
第十章 体形嫌恶症的病理与分析	(105)
嫌形症的病理	(105)
常见的病情	(106)
动态性的病理分析	(107)
辅导上的要领	(109)
第十一章 躯体妄想症的动态病理	(113)
临床定义与常见的病情	(113)
动态性病情解释	(114)
辅导上的要领	(114)

第三部 对心与身问题的治疗要领

第十二章 治疗上的原则与了解	(116)
对躯体症状的适当鉴别	(116)
对心与身关系的动态体会	(119)
把握“心与身”层次的转换关系	(120)
第十三章 治疗上的技巧与要诀	(123)
透彻了解所遭遇的挫折与困难	(123)
了解“躯体言语”并善用之	(126)
发觉并处理“心与身”层次转换的阻抗	(128)
小心调节成长与成熟的步骤	(131)
善用治疗上的各种方向	(132)
对心身问题辅导的总结要点	(134)



第四部 个案分析与说明

第十四章 癔症的个案分析与治疗	(136)
个案一 忽然看不见东西的男孩.....	陈一心(136)
个案二 忽然失声不能讲话的家庭主妇.....	(142)
个案三 手脚忽然麻痹不能动的男人.....	(145)
个案四 全身抽动像是癫痫发作的女人 ...	徐 静(149)
个案五 精神解离混乱的癔症发作.....	金英爱(152)
第十五章 体化症的个案分析与治疗	(159)
个案六 自诉体内凉气窜动的妇女.....	吕秋云(159)
个案七 患神经衰弱的大学生.....	(161)
个案八 总是头疼而无法集中精神的年轻人.....	(163)
第十六章 身心症的个案分析与辅导	(166)
个案九 患心肌炎而过分担心的大学生.....	吕秋云(166)
个案十 得了肺病而没告诉家人的女大学生.....	(168)
个案十一 中风以后变得很依赖配偶的先生.....	(172)
个案十二 车祸后无法上班、也跟妻子 常闹脾气的年轻经理.....	(175)
第十七章 疑病症个案的分析与辅导	(180)
个案十三 怕考不上大学而身体到处不适 的高中男学生.....	徐 静(180)
个案十四 生病怕死要姐姐的男人.....	吕秋云(184)
个案十五 母亲去世后总要检查心脏的男人.....	(186)
个案十六 总要到处看医生的老太太.....	(189)
第十八章 体形嫌恶症的个案分析与治疗	(191)
个案十七 总认为鼻子歪而不好看的年轻男人.....	(191)
个案十八 怕会脸红、有体嗅而不敢与人	



接触的女青年·····	(194)
第十九章 躯体妄想症的个案分析与辅导·····	(201)
个案十九 自己认为腰部神经被割断 的年轻人·····	吕秋云(201)
个案二十 相信自己怀三胎孩子的精神病妇女·····	(203)

第五部 文化与卫生

第二十章 文化与心身的研究·····	(205)
文化精神医学上的观察与见解·····	(205)
中国人趋向躯体化的各种因素·····	(208)
心与身有关的科研调查·····	(213)
第二十一章 心与身的卫生·····	(221)
正确把握心与身的看法·····	(221)
注意文化上的观念与习惯·····	(222)
保持适当的心身卫生·····	(224)
心与身问题发生时的适当处理·····	(225)
附录：参考文献与书籍·····	(227)



第一部 心与身的关系： 基本的观念

第一章 心与身：历史上的观点转变

心与身有关的问题是心理辅导上最常见的治疗课题。特别是在东方的社会里，容易把心与身问题混合而呈现的患者说来，是辅导上不能避免的重要关键点，要有充分的知识与成熟的技巧和要领来处理。这种心与身的混合处理，深受医学观念及社会文化因素的影响。可是对于心与身的医学观念在历史上曾经发生许多演变与徘徊，改变过许多学说与看法；而社会与文化上的态度也无形中在演变。因此，要有深度的了解有关心与身的学理，最好首先从历史的角度来探讨与了解为宜。首先让我们研讨古代医学的看法，接着去分析现代医学对此问题与看法的屡次更改。

古代传统医学对心与身的看法

从古代欧洲、波斯、埃及、印度、中国等世界各地主要流畅过的传统医学看来，古代的医学对心与身的看法都有个共同点，即根本上把人体的情况看成是自然界的一部分，认为人的情况，包括心与身都受自然宇宙运行的基本原则的支配。主要的是，各种因素或元气要能相配合与平衡，否则会发生疾病



心与身：历史上的观点转变

的状态。如何求得平衡是卫生的要诀。

至于心与身的关系，看成是同一个现象里的不同面，并不太去做区别与划分；认为心与身是很密切而存在的关系，无法分别而独立地发生。具体地说来，把各种人体的内脏看成是司管各种情绪的器官，而在各种内脏器官里，特别注重会跳动的的心脏，认为心脏是主宰情绪与各种精神活动的机构。因为，从主观的经验里，人人都可经验到情绪激动时，心脏的跳动也显著地增加而来的推论。情绪激动时，呼吸也会短促，也就被认定是很有功能的器官。情绪紧张时，肠胃的蠕动会变化，也会拉肚子，也被推测是跟情绪很有关系的内脏。总之，凭主观的经验与推测，自然而然地把精神活动都推测归属到心、肺、肠胃等内脏器官。由于脑是个不跳动也不会蠕动的器官，是静静地在发生它的生理功能，古代人不太知道它有什么作用，完全忽略了脑器官的功能。哪知现代的神经生理知识却告诉我们，所有的精神活动都是经由中枢神经系统的支配，即通过脑的神经传导来执行；而心跳、呼吸短促、肠胃的蠕动只不过是因情绪的变化而带来的继发性结果。换句话说，古代的医学把原因与结果推测得相反了。

不过，经由日常生活的经验里，古代的医学都看出心理的状态会直接影响躯体的健康，主张把心理状态维持良好，以求身体的健康，可说是很确实的看法，是跟现代心身医学的看法很一致的。如何讲究维持适当的心情状态，不要过于激动或烦恼、生气等等，以便维护适当的躯体健康是古代医学都很提倡的观念。

在古代的传统医学里，还保持着一种病理观，认为各种内脏器官容易引发各种特殊的躯体与精神上的毛病。最典型的例子是古代的希腊医学里，曾经认为女人的子宫为了找男人而在躯体里各处跑，产生子宫脱位的毛病，而对应性地产生躯

体相应部位的疾病。为了这样的病理观念，还创立了子宫(脱位)症的病名，即：hysteria（歇斯底里症）。中国的古代医学里认为富于阳性的男人阴茎假如收缩很厉害，甚至缩进腹部内，就是意味阳性的丧失而会致死，产生“缩阳症”的病名与观念。

内脏与情绪的关系，或者内脏会引导各种情绪的障碍，都是传统医学知识的特色。中国人在日常的谈话里，说：肝火大、发脾气、很大胆或吓破了胆、肾亏、心虚等等，也都是受这种观念影响而来的日常用语。与此同时存在的观念便是阴阳相补的观念，即：认为宇宙万物，包括人体都由阴与阳两种相对而相补的元力所组成。而且跟宇宙现象一样的，人体里的阴与阳要时时平衡，哪方都不能过多或过少，否则会产生心与身不健康甚至疾病的状态。自然界的東西，包括食物都归类是属于阴或阳的。就食物说来，像辣椒、姜、葱等等有刺激性的，都是富于阳的食物；而各种水果或萝卜等青菜是属于阴的。如何选择与配合食物，或者靠某种食物来补充阴阳哪种成分，变成是世俗的人关心的观念。

总之，古代的医学没有解剖与生理等实际的、实验性的基础医学，主要是根据主观的推想而建立的学说和累积下来的临床经验。针对心与身的关系说来，主要的特点是没有极端的区别，而且把精神与情绪活动都归根到各种内脏器官里。因此，在日常生活里，言语上也就常提用各种器官来表达被推想有关的情绪。有关各地古代医学如何看待心与身的关系，将在下章里分别仔细讨论。

二十世纪的观念与看法

欧洲的医学，随着科学性的观察与实验的方法开始被采

用以后,突然演变与发展,形成现代的医学,改变了许多对疾病的病理观念。可是这些病理观念也是日后随着临床的经验与新的知识而时时做改变。这包括对心与身的看法。

到了二十世纪初,在精神医学界里比较有特殊的贡献便是精神分析的创立,对人类的精神活动有了比较有深度的、动态的了解。即:认为人所处的情况,都是以动态的情况而发生变化,包括心与身的层次与界限。也就是说,心理与躯体的情况可以相互转换地影响而发生变化,特别创立“转化”(conversion)的观念,说明精神上的冲击可以转而出现在躯体的症状。这可说是当时盛行的牛顿的物理观念的影响,即认为物质与能量是可以相互转变的。

当时科学界里很盛行的另外一个学说是达尔文的生物进化论;认为所有的生物都是依进化的趋势而演变的。根据心理发展的观察,我们知道当一个人年纪很小时,各种心情状态都还没有演化,只有舒服与不舒服的区别,后来才逐渐区别高兴不高兴、快乐不快乐、害怕不害怕等各种比较被分化的情绪状态,最后才演变到喜爱、嫉妒、担心、忧郁等等比较特殊的各种情绪。而且最重要的,当一个人幼小时,躯体的生理反应与心理反应不太容易区分,是比较混合着发生。譬如,当心情不好时肚子也不舒服,很害怕或恐惧就出现了尿失禁或呕吐等现象。基于这样发展上的观察与进化的学术观念,精神分析家认为许多心身的反应也可以从人格发展的观点来剖析。即:认为人体的各种功能,包括心身的情况,都是随着从幼小时到成人的阶段而逐渐“发展”与“成熟”,幼小时比较“原本”而“幼稚”,而受到挫折,也会掉头“退行”,变得比较幼稚。换句话说,认为单纯的心理活动是年岁长大以后才表现的分化表现,属于比较发达的功能;而心身不分的表现是个体年幼时比较幼稚的表现。