

B 846-4
257

心理变态与健康

郑晓边 编著

安徽人民出版社

责任编辑 邵 勇
装帧设计 孟献辉

心理变态与健康

郑晓边 编著

出版发行 安徽人民出版社
地 址 合肥市金寨路 381 号九州大厦 邮编 230063
发行部 0551-2833066 0551-2833099(传真)
E-mail ahp0208@sina.com
经 销 新华书店
制 版 合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷 合肥义兴印务有限责任公司
开 本 850×1168 1/32 印张 9.75 字数 210 千
版 次 2001 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号 ISBN 7-212-01561-X/B·93
定 价 16.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

前 言

人人喜爱健康,人人追求健康。而“变态”则不然,人人厌恶,个个回避,它像“超级病毒”,深深隐藏在人的身心内部,朝朝夕夕伴随着你、我、他。在当今高速变化的社会中,激烈的竞争、经济体制与市场的转轨、工作环境的变迁、信息媒体高技术应用带来的压力、黄赌毒迷信等不良风气的回潮与侵蚀,都会诱发人的“变态”,使心理的困惑日趋增多,甚至出现自杀、他杀、吸毒、赌博、夫妻离异、孩子出走、家庭崩溃、企业倒闭、社会动荡……“变态”已成为瘟疫,时时刻刻都在威胁着人和社会的健康。

研究变态与健康,不仅是医生的职责,也是心理学家、教师、社会工作者乃至全社会都关注的热点。因为社会进步和物质生活水平的提高,使人越来越重视精神生活的需求,关注自身的心理保健,关注家庭和社区的安宁与幸福。

什么是健康?什么是变态?如何防治变态?如何促进人与社会的健康?对这一连串疑问,仅用某个学科理论是难以作出

满意回答的。

撰写一本时代感强、内容新颖、结构完整、方法具体的心理变态与健康方面的学术专著,是笔者多年来的心愿。笔者在高校心理系从事变态心理学等相关领域的教学科研十多年,经长期研究探索和心理咨询门诊实践,积累了一定成果;还以心理卫生访问学者身份赴加拿大康克迪亚大学研修病理心理学专业,通过参与教学过程和课题研究,收集了许多宝贵资料,了解到世界有关心理变态与健康研究领域的前沿信息。笔者希望能在这些先期研究的基础上,构建综合的心理变态与健康的科学理论和方法,来回答人们关心的话题,应对现代社会保健的需求。

《心理变态与健康》运用了健康心理学的观点,将传统的变态心理学讨论和现代人们心理保健需求有机地结合,针对现代社会生活中人们常见的心理困惑和障碍,从变态和健康的整合视角,解释了变态的心理机制,提供了各类心理障碍的实例,并结合社会学、人类学等多学科的理论观点讨论了一些社会热点问题,如成瘾行为与赌博、犯罪与自杀、性放纵与性禁锢、迷信巫术和气功出偏的危害、人格与心身障碍等,还分析了行为问题产生的生物、心理和社会根源,阐明了各类障碍的诊断标准和评估测量技术,强调了以心理治疗、教育辅导为主的干预方法。

本书注重理论和实践并重,适合心理教育、学校辅导和卫生保健专业的大、中专生作为专业学习教材,也可作为实用参考书供广大读者阅读。

衷心感谢加拿大康克迪亚大学 A·B·Doyle 教授的指导,感谢著名心理学家李心天、张伯源两位教授的关怀与支持,感谢华中师范大学心理系同仁和本科生、研究生为之提供的有关信息,感谢在心理咨询门诊中与笔者建立了友谊同盟的来访者。最

后,还要感谢引用文献中的各位学者,感谢出版社编辑和工作人员给予的帮助。

限于作者的水平,加之社会的飞速发展和人们保健需求的不断变化,书中难免存在不足和缺憾,敬请读者不吝赐教,以便日后不断修订充实。

目

录

前 言

第一章 健康与变态

- 一 健康与常态····· 2
- 二 健康行为····· 4
- 三 变态与心理学····· 7
- 四 心理异常的判断与分类····· 8
- 五 变态心理研究简史····· 12
- 六 变态心理的研究方法····· 15

第二章 变态的生物-心理-社会因素

- 一 变态的生物病理····· 20
- 二 心理应激机制····· 24
- 三 心理动力与内部冲突····· 28
- 四 错误的学习与认知····· 30
- 五 自我实现受阻····· 33
- 六 社会文化关系失调····· 34

七 生物-心理-社会观点的整合	37
第三章 心理过程变态	
一 感知障碍	40
二 注意与记忆障碍	42
三 思维障碍	43
四 智能、定向力和自知力障碍	47
五 情绪、情感障碍	49
六 意志行为障碍	51
七 意识障碍	53
第四章 人格障碍	
一 人格障碍与诊断标准	58
二 人格障碍的成因与分类	60
三 反社会型人格障碍	61
四 偏执型人格障碍	65
五 分裂样人格障碍	67
六 冲动型人格障碍	68
七 表演型人格障碍	69
八 强迫型人格障碍	70
九 其他人格障碍	71
第五章 性行为与性变态	
一 人类性行为	73
二 性禁锢和性放纵	75
三 性变态	78
四 性指向障碍	80
五 性偏好障碍	84
六 性身份障碍	91

第六章 神经症

- 一 神经症的共同特征 93
- 二 神经衰弱 97
- 三 癔 症 100
- 四 焦虑症 103
- 五 恐怖症 108
- 六 强迫症 110
- 七 抑郁性神经症 112
- 八 疑病症 116

第七章 成瘾行为与赌博

- 一 成瘾行为与药物依赖 119
- 二 常见的成瘾药物 123
- 三 酒 癮 128
- 四 烟草依赖 133
- 五 赌博行为 136

第八章 违法犯罪与自杀

- 一 品行障碍的早期预防 138
- 二 常见的品行问题 144
- 三 青少年违法犯罪 148
- 四 自杀行为的机制与干预 153

第九章 迷信行为与特殊状态

- 一 迷信巫术与民俗 158
- 二 迷信巫术所致的精神障碍 163
- 三 气功出偏 166
- 四 人体特异功能 169
- 五 催眠状态 171

第十章 心身障碍

- 一 心身联系与心身障碍····· 175
- 二 心理应激的评估与干预····· 179
- 三 常见的身心疾病····· 183
- 四 患病过程的心理影响····· 185
- 五 躯体残疾后的心理问题····· 186

第十一章 重性精神病

- 一 精神分裂症····· 193
- 二 躁狂抑郁症····· 203
- 三 脑器质性精神障碍····· 207
- 四 躯体疾病所致精神障碍····· 212

第十二章 心理变态的临床检查

- 一 临床心理学评估····· 214
- 二 会谈要求与技巧····· 218
- 三 病历的书写····· 222
- 四 精神状态检查····· 224
- 五 病史资料分析与诊断原则····· 227

第十三章 心理变态的量表评定

- 一 量表评定技术概要····· 229
- 二 身心症状自评····· 232
- 三 行为问题他评····· 239
- 四 变态人格评估····· 246

第十四章 心理变态的治疗

- 一 心理治疗概述····· 255
- 二 行为治疗····· 259
- 三 认知治疗····· 263

四 家庭治疗·····	267
五 心理分析治疗·····	272
六 以人为中心治疗·····	274
七 心理治疗方法趋向整合·····	275
八 躯体治疗·····	280
第十五章 心理变态的预防和健康促进	
一 心理变态的三级预防·····	284
二 心理卫生事业的发展·····	286
三 心理健康的标志·····	287
四 影响心理健康的内外因素·····	290
五 心理健康促进·····	292
主要参考文献	

第一章

健康与变态

“健康”是人们挂在嘴边的常用词，身体健康、心理健康、思想健康、文化健康，甚至是国民经济和国家建设也强调要健康发展，可见“健康”一词在人们心中具有重要的褒义价值。而“变态”则不然，它是人们忌讳的字眼，过去只能从精神病学家那里偶尔听到，现在这个贬义词已渗透到人们日常生活的各个方面。常听人说：“这人性变态！”“那人思想变态！”“变态”一词不仅作为“诊断标签”，而且成为诽谤他人的利器，成为能显示某人“见多识广”的工具。

显然，“健康”的滥用并不可怕，而“变态”的滥用则会产生极其严重的后果。为了使这些科学词汇恢复它们原来的面目，让人们更好地理解和应用，本章将从病理心理的角度，在论述健康的有关涵义之后，重点阐明变态的若干问题。

一 健康与常态

健康是机体的正常状态,可称之为“常态”(normal),这里不是指统计学上均值加减两个标准差的涵义,而是指人体的功能态。人体存在不同功能状态,在一定条件下可从一种功能状态转化为另一种功能状态。人体状态可分为三种:一是基本态,它是一种常态,包括觉醒、睡眠和警觉态等;二是异常态,包括疾病、危机和临死态;三是特殊态,它处于常态和异常态之间,一般人不易达到,如催眠、气功和特异功能状态等。人的三种态随着人与环境的相互作用而不断转化,基本态转化为异常态,标志着生命质量下降,健康状况变差;异常态转化为基本态,说明生命质量提高,健康状况变好。特殊态是一个中转站,它对健康的利弊取决于人们如何利用,如练气功可能防治疾病,也可能“走火入魔”。

常态的健康究竟是一种什么状态?这要从健康的涵义以及医学模式的发展来讨论。人类对健康的探索自古以来就有,随着社会变迁,人类对健康的理解也不断变化。科学意义的健康概念得益于医学的诞生,从医学模式的发展中可以清楚地看到人类对健康的逐步认识过程。

医学模式(medical model)是指人们观察医学问题的思想与行为方式,它是人类与疾病作斗争、获取健康和防治疾病经验的总结,是人类生命观、疾病观和健康观的概括。医学模式的发展受社会生产力、生产关系、科技水平以及哲学思想的影响,早期的发展大致经历了神灵模式、机械模式等几个阶段。过去认为,生命和健康是由上帝神灵主宰的,人们只能用祈祷来实现健康。

15 世纪后,随着工业革命的兴起,机械唯物主义思想出现,认为人体好似一部机器,疾病是某部分“零件”发生故障,要健康就得换掉失灵的部件。直到 19 世纪后,才进入生物学模式时代。由于社会生产力和科技水平的进步,全世界先后发现了 20~30 种细菌,人们开始认识到疾病是生物因素引起的,健康就是无病,是人体-自然环境-生物病因三者之间的平衡,防治疾病就是要通过预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物来消灭生物性病原体。20 世纪 50 年代以后,随着疾病谱的变化、传染病减少和慢性病增加,人们逐步认识到疾病与健康受到多种因素的影响,1977 年美国学者 G·L·Engel 在《科学》杂志上发表了论文《需要新的医学模式——对生物医学的挑战》,提出“生物-心理-社会医学模式”(biopsychosocial medical model)的概念,此文被认为是现代医学模式的里程碑。该模式从人的生物、心理、社会的整体因素中去研究健康与环境的关系,更全面、深刻地认识疾病与健康的本质,健康就是人与生物、心理、社会环境之间的平衡。

医学模式的演变使得健康的定义不断完善。目前用得最多的是世界卫生组织(WHO,1947)所作的定义:“健康是身体、心理和社会方面的完善状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象。”身体健康是指人体结构完整、生理功能正常;心理健康主要是指人的心理与行为统一、人格稳定和心理与环境协调;社会健康是指人的社会适应良好,具有较强的社交能力、工作能力和广博的文化科学知识,胜任个人在社会生活中的各种角色,取得成就,自我实现。近十年来,有人还将道德健康作为一个重要维度分离出来,强调人与人之间、人与社会之间的行为规范要“无私、利他”。世界卫生组织关于健康的定义虽被广大公众接受,但仍有不少人提出置疑,认为这个定义过于抽象和保守,因为“完善状

态”难以确定。现代人不再满足于“维持”良好的身心状态,而是要“促进”健康,提高身心和社会方面的适应阈值,创造更加完美的环境质量和生活质量,能愉快、幸福地生活、学习和工作。健康者要减少对医生的迷信和依赖,学会家庭保健和自我保健,降低自我创造的危险性,消除不良行为习惯和负性情绪状态。健康者在无病时也要主动预防,经常锻炼,增强体质,讲求合理营养,正确安排作息时间,创设良好的家庭物质与精神环境,提高教育水平和文化素养,懂得丰富的卫生保健知识。这种“理想化”的健康状态受到社会经济、文化诸方面的制约,需要整个国家、社会和公众的共同努力才能逐步实现。

人人健康,健康为人人。世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标正在逐步实现。健康不仅是人的理想常态,也是人类的基本权利,是国民经济和社会的发展目标。民强才能促国富,有了健康的国民素质,必将极大促进社会的物质文明和精神文明建设,使人类生活质量走向良性循环。

二 健康行为

人的行为是机体和心理的外在表现,健康的状态主要是通过正常行为反映出来的,因此,越来越多的人把行为当作衡量人健康的重要指标。究竟什么是行为?什么是健康行为?人的行为和健康有什么关系?这些都是理解健康本质的前提。

行为在各种心理流派上具有不同的意义,行为学派把行为定义为人或动物对刺激的反应,格式塔派心理学家勒温(Lewin·K 1890~1947)把人的行为看成是人与环境的函数,

现代心理学把行为看作是人在主客观因素影响下产生的外部活动,包括有意识和无意识活动,在正常情况下,人的行为是有意识的。有人提出科学的行为定义有三层意思:一是表示一种活动过程,二是表示一个人当时所处的状态,三是表示一个人所具有的某种行为特征。讨论行为就要从多方面去理解它的准确涵义。

人的行为丰富多彩,我们关注的是与健康有关的行为,它们包括健康行为、常态行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会方面都正常的行为表现,是一种理想的行为,象征着人类行为的方向,在现实生活中,人们只能尽量接近这种理论标准,却永远达不到这一标准。常态行为是统计学中的概念,即指95%的人都有的行为表现,反常行为是指分布在常态行为范围以外的行为,常态和反常的划分只有相对意义,无绝对界限。常态行为并不等于健康行为,比如一个小群体中有时都会倾向斗殴,这种行为是不利于健康的。相反,某种反常行为有时会具有健康意义,如戒烟者在吸烟群体中就具有健康促进的表率作用。健康危险行为是指对人的健康有危害的各种行为,如过度紧张、挑食、斗殴、吸毒、吸烟和酗酒等。健康促进行为是指那些有利于人健康发展的行为,如合理饮食、适度锻炼、劳逸结合、修身养性等行为。患病后行为是指病后患者所具有的行为特性、行为状态和行为过程,它们分为特异性和非特异性两部分,前者是某种病的特征表现,后者是指各类疾病所具有的共同表现,如恐惧、焦虑、否认、绝望和濒死表现等。准确理解上述各类行为的涵义,对消除不良行为和建立健康行为有重要意义。

如上所述,健康行为是指人的身、心和社会方面均健康的外

在表现, 躯体健康的人行为反应灵活, 活动精力充沛; 心理健康的人情绪活动有较强的自控能力, 思维言语符合理性, 精神面貌正常; 社会健康的人其行为符合社会规范。健康的行为不会给自己或他人乃至社会的健康带来危害, 具有健康行为的人能够及时准确地感受外界环境条件的改变, 恰当调整自己的行为, 这是健康行为的重要动态特征。除此以外, 健康行为还具有一些基本特性, 如规律性、合理性、同一性、整体性、和谐性、动力性、正向性、探索性和创造性等。

人的行为既是健康状态的反映, 同时又对人的健康产生巨大影响。行为对健康的影响分为三个方面:

(一) 行为对自身健康的影响

在完成行为的过程中, 行为本身会造成心理负荷超载以及行为未达目标的心理挫折, 从而影响人的健康, 如考试紧张行为就是一例, 考试太难, 自己又力不能及, 会在完成考试的一系列行为中产生巨大的心理负荷, 一旦考试失误, 又产生强烈的挫折感, 进而通过神经、内分泌等一系列过程, 对健康产生不利影响。一些不良的饮食行为如过食、偏食等还会影响人的生理代谢功能。

(二) 行为对他人健康的影响

个人的行为是构成他人心理社会环境的重要成分, 因此, 个人的行为会对他人的心理情绪和社会特性产生巨大影响。如自杀行为会引起亲人的悲痛; 配偶的不忠行为会使对方社会名誉受损, 或遭受强烈的精神刺激而发生报复性攻击行为。

(三) 行为对环境和社会健康的影响

不卫生的行为习惯会污染环境, 而凶杀、斗殴、吸毒等行为也会污染社会环境, 从而使公众的健康受害。

行为可损害健康,也可促进健康。认识行为与健康的关系,可以更好地研究人的行为和心理,为促进人的健康服务。

三 变态与心理学

与常态相对应的是异常态,或称为变态(abnormal)。按照前述健康三维度的理解,研究躯体变态的科学主要是医学学科群,研究心理变态的科学主要有变态心理学和精神病学等,研究社会问题的科学包括社会学和法学等。本书主要是从病理心理学的角度来论述变态问题,因此,“变态”一词通常是指心理变态,相关的术语还有心理异常、行为异常、心理障碍、精神障碍、心理问题等,这些术语会交叉使用,其涵义将在后述各章陆续讨论。

研究变态心理的主要学科之一是变态心理学(abnormal psychology),又称病理心理学,它是研究和揭示心理异常现象发生、发展和变化规律的一门科学,它主要研究人的心理过程障碍与人格障碍,不仅对异常心理现象加以描述、分类和解释,还要阐明其发生的原因和机制,以便更好地理解、预测和控制人的行为。

变态心理学是心理学的一个分支学科。心理学研究人的心理现象发生和发展的规律,其中许多分支学科如普通心理学、发展心理学、人格心理学和社会心理学等主要探讨的是常态中的人,而探讨人的异常态和特殊态主要是变态心理学的任务,研究正常人的心理是理解异常心理状态的基础,弄清异常心理的病理机制就可更好地为常态健康人服务。可见,变态心理学在心理学学科群中有着重要的地位和作用。