

走出心灵的阴影

人的异常心理及其矫治

李秋洪 潘志清 著



人民卫生出版社

走出心灵的阴影

人的异常心理及其矫治

李秋洪 潘志清 著

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心灵的阴影：人的异常心理及其矫治/李秋洪，潘志清著. -北京：人民卫生出版社，1997

ISBN 7-117-02721-5

I. 走… II. ①李… ②潘… III. 心理异常-矫治 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 10768 号

走出心灵的阴影 人的异常心理及其矫治

李秋洪 潘志清 著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市房山区印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 10 $\frac{1}{2}$ 印张 230 千字

1997 年 10 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

印数: 4 001—7 000

ISBN 7-117-02721-5/R·2722 定价 12.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前言

由于现代社会的生活节奏日趋加快,大众传播媒介日益普及,人际交往更加频繁,每个人接收到的信息量剧增,升学、就业、婚恋、事业成就、经商、发明等方面的社会竞争越来越激烈,人们所感受到的心理压力也日趋增大。有些人不能适应这种社会变迁和竞争的压力,出现各种心理异常或心身疾病。如果你或者你的亲朋好友由于心理方面的原因罹患疾病,遭受着巨大的心理压力和痛苦,不能跟正常人一样享受生活的欢乐,甚至还受到某些人的误解、歧视或冷落,你一定非常希望能够了解正常人的心理何以会出现异常,正常心理和异常心理各有哪些规律,更迫切希望知道如何对待和矫正异常心理,以及如何治疗由心理因素导致的各种疾病。事实上,人的心理如同生理一样,也有可能出现异常或病态。这就是所谓异常心理或病态心理。过去,大多数人一讲到卫生就想到保持清洁、注意饮食、讲究营养、预防疾病等等。其实这只是卫生的一个方面。卫生与健康都包括生理和心理两个方面。1974

12A133/06

年第 27 届世界卫生会议强调心理社会因素在疾病和保健中的作用,呼吁人们重视心理、社会和生理因素的相互关系。自那时以来,越来越多的人逐渐认识到心理社会因素在疾病的发生、发展、治疗和预防中起着重要的作用。心理咨询机构或心理咨询活动也逐渐普及。无疑,心理咨询机构或心理咨询活动对人们的心理卫生和心理健康起到了很大的作用。但心理咨询机构或咨询活动都不可能随时开展工作,不能随时进行指导和矫治;还有一些人由于各种原因不愿或不能到心理咨询机构去听取咨询,这样就耽误了及时矫治的时机,从而加重了病情。在这种情况下,如同懂得一些医疗保健常识,将有助于早期预防或发现生理疾病,及时加以治疗一样,如果人们能够懂得一些心理卫生和异常心理的矫治等方面的知识,对尽快矫正自己或他人的异常心理将是大有裨益的。用通俗易懂的语言讲述心理学原理,帮助人们了解心理卫生常识,了解异常心理的形成规律和矫治,这是本书的撰写目的。我们希望本书将有助于人们形成健全的人格和行为方式,健康地迈向未来的新生活。

本书是作者在总结多年的心理学研究和心理咨询经验基础上写成的,同时也吸收了国内外心理学界的众多研究成果。李秋洪撰写 1、2、3、4、10、11、12、13 章,潘志清撰写 5、6、7、8、9 章。全书经过多次讨论和修改,并得到从事心理卫生和精神疾病工作的专家的指正。书后附有参考文献,这不仅是为了表示对参考文献作者们的感谢,也是想为希望更多地了解心理卫生知识的读者提供一份可供选择的阅读书目。

作者

1996 年 7 月 20 日

[2]

目 录

前 言	(1)
第一章 心理与疾病	(1)
一、什么是心理健康	(1)
二、心理社会因素与疾病的关系	(7)
三、心理卫生	(17)
四、心理疾病与心理治疗的类型	(21)
第二章 社会行为与人际交往障碍	(27)
一、自傲、自卑与自惑	(28)
——自我评价障碍	
二、莫让嫉妒害自己	(32)
——嫉妒心理及其调适	
三、爱的小船为何搁浅	(35)
——择偶障碍及其调适	
四、“经济共同体+生育合作社=家庭”	(39)
——夫妻关系障碍及其调适	
五、两代人之间的“战争”	(45)

——代际冲突及其调适	
六、怎样才能获得友情·····	(49)
——人际交往障碍及其调适	
第三章 人格异常及其矫治 ·····	(54)
一、脾气变坏的姑娘·····	(55)
——偏执型(妄想型)人格	
二、他为什么不愿上讲台·····	(58)
——分裂型人格	
三、砸坏家具的儿子·····	(61)
——爆发型人格	
四、林黛玉的多愁善感·····	(63)
——情感型人格	
五、惴惴不安的新职员·····	(66)
——衰弱型人格	
六、有这样一个女出纳·····	(68)
——强迫型人格	
七、他被六所学校开除过·····	(70)
——反社会人格	
八、哭笑无常的妻子·····	(73)
——癡病型人格	
第四章 性功能异常与性变态 ·····	(77)
一、苦恼的丈夫·····	(77)
——射精异常及其治疗	
二、男子汉的难言之隐·····	(81)
——心理性阳痿及其治疗	

三、他不再一筹莫展·····	(83)
——心理性早泄及其治疗	
四、她为什么不愿与丈夫亲热·····	(86)
——性冷淡及其矫治	
五、自己吓唬自己的小伙子·····	(89)
——缩阳症及其矫治	
六、他为何喜欢“她”·····	(92)
——同性恋及其矫治	
七、女生内衣为什么老丢失·····	(96)
——恋物癖及其矫治	
八、公共汽车上的“流氓案”·····	(99)
——露阴癖及其矫治	
九、一对奇怪的夫妇·····	(102)
——施虐狂和受虐狂	
·	
第五章 神经官能症·····	(106)
一、不速的“睡神”·····	(106)
——神经衰弱及其矫治	
二、“剪不断，理还乱”·····	(110)
——焦虑症及其矫治	
三、姑娘为何突然失明·····	(113)
——癔症	
四、怕见人的小伙子·····	(116)
——恐怖症	
五、她为什么老是洗手·····	(121)
——强迫症	
六、她真的病入膏肓了吗·····	(124)

——疑病症

第六章 精神分裂症	(128)
一、孩子并非故意这样做.....	(129)
——单纯型精神分裂症	
二、他拍电报叫自己回来.....	(131)
——青春型精神分裂症	
三、她为什么一会儿木僵一会儿兴奋.....	(136)
——紧张型精神分裂症	
四、别人真在他的饭里下了毒药吗.....	(139)
——妄想型精神分裂症	
 第七章 情感类精神疾病	(143)
一、手舞足蹈的小伙子.....	(144)
——躁狂症及其矫治	
二、患“妇科病”的老汉.....	(147)
——抑郁症及其矫治	
三、姑娘为何悄然离去.....	(156)
——自杀及其防治	
四、在工作“高压锅”中的人们.....	(161)
——工作压力与工作疲劳症	
 第八章 常见的心身疾病	(168)
一、从列宁格勒的“围城高血压”说开去.....	(169)
——循环系统常见的心身疾病及其防治	
二、伦敦的居民怎么啦.....	(176)
——消化系统常见的心身疾病及其防治	

三、“家有哮喘儿，熬夜免不了”	(182)
——呼吸系统常见的心身病及其防治	
四、不良情绪是癌细胞的促活剂	(186)
——癌症及其防治	
五、奇痒带来的烦恼	(189)
——皮肤科常见的心身病	
六、他为何总是饥肠咕咕	(192)
——内分泌系统常见的心身病及其防治	
七、曹操是怎样死的	(196)
——神经肌肉系统常见的心身病	
八、难伺候的女病人	(203)
——心因性疼痛及其矫治	
第九章 儿童的心理与行为障碍	(205)
一、他的绰号叫“马达”	(205)
——儿童多动症及其矫治	
二、抱着沙袋睡觉的小男孩	(211)
——儿童孤独症及其矫治	
三、他的长跑成绩为何出类拔萃	(214)
——儿童遗尿症及其矫治	
四、一朵小花就这样凋谢了	(216)
——儿童神经性厌食症及其矫治	
五、不“领情”的“小太阳”	(220)
——儿童挑食与偏食行为及其矫治	
六、他的手指为何斑斑驳驳	(223)
——儿童吮指癖、啃指甲癖及其矫治	
七、斌斌为何拔自己的头发	(225)

——儿童自损行为及其矫治

八、“爸爸，我明天肚子痛！”…………… (227)

——学校恐怖症及其矫治

第十章 常见的青年心理障碍…………… (230)

一、你怎样看待自己…………… (230)

——青春期的自我意识障碍及其矫治

二、沉默寡言的他为什么变得滔滔不绝…………… (234)

——青春期思维障碍及其矫治

三、“长不大”的大学生…………… (236)

——青春期幼年症及其矫治

四、染上手淫习惯怎么办？…………… (240)

——青春期自慰行为及其矫治

五、新娘为什么惊恐不安…………… (243)

——新婚恐怖症及其矫治

第十一章 常见的女性心理障碍…………… (247)

一、晕倒在教室里的女大学生…………… (248)

——月经失调与心理障碍

二、盼子心切反落空…………… (253)

——心因性不孕症与假孕

三、艰难的新生…………… (255)

——妊娠分娩障碍与心理因素

四、女性比男性更愿意节育吗…………… (261)

——女性节育心理障碍

五、“多事之秋”的疑惑…………… (266)

——妇女更年期综合征及其治疗

六、女性英才为何如此少·····	(270)
——女性成功的心理障碍	
第十二章 老年心理障碍及其矫治·····	(275)
一、“今年花似去年好，去年人到今年老”·····	(275)
——老年心理变异及其调适	
二、他的病因是无聊·····	(281)
——离退休综合征	
三、老年性痴呆就是“老糊涂”吗·····	(286)
——老年性痴呆及其治疗	
四、祖父为什么变得爱喝酒了·····	(289)
——老年抑郁症及其治疗	
五、孤独的老琴师·····	(290)
——老年孤独感及其调适	
六、他们再婚不久为何又离婚·····	(293)
——老年人性心理障碍及其治疗	
第十三章 迷信活动与异常心理·····	(298)
一、真的看见“鬼”了吗·····	(298)
——迷信活动中的感知觉障碍	
二、仙姑巫医治病的诀窍·····	(302)
——迷信活动中的暗示与催眠	
三、梦魇是否鬼缠身·····	(306)
——梦与疾病的关系	
四、他是“夜游神”吗·····	(309)
——梦游症的秘密	
五、缘何会有“鬼剃头”·····	(312)

——引起斑秃的心理因素	
六、魏延是否要谋反·····	(314)
——颅相学与看相术的心理学透视	
七、他们为什么会患精神病·····	(318)
——迷信活动诱发的人格异常与精神病	
参考文献 ·····	(323)
作者简历 ·····	(325)

第一章 心理与疾病

一、什么是心理健康

(一) 心理健康与心理异常

也许很多人都用过“神经病”或“变态”这类词来议论某些人精神不正常或嘲笑对方胡说八道，但若要认真问个究竟，什么是精神不正常或什么是心理异常，恐怕能准确回答的人就不多了。在谈什么是心理异常和心理健康之前，我们不妨先回顾一下 20 世纪以前人类对精神疾病的某些严重误解。人类长期以来对精神疾病缺乏系统的科学的认识，对精神疾病的看法大都趋于两个极端，或是认为精神病患者是邪恶与鬼魂附体，予以极度轻视、鄙视与虐待；或是把精神病患者奉若神明，当作神的代言人，极度尊崇。

对待精神疾病的这两种极端态度都是不科学的、愚昧的。精神疾病是一类病症，精神病人也是人，应得到人道的、良好的照顾与治疗。然而传统观念的影响不是朝夕之间就可消除的。至

今人们谈起精神病仍为之色变，避之唯恐不及，以至没有几个人愿意承认自己心理有问题。即使找精神科医生或心理学专家咨询也不愿意让别人知道，总有一种见不得人或低人三分的感受。假如你问某人身体是否健康，他可能回答“很好”、“还结实”或“不舒服”、“不行了”等等，一般不会对你发火；而当你问他的心理是否健康，他肯定会不高兴，甚至大发其火，反唇相讥你“神经不正常”或“神经病”。可见，在许多人心目中心理不健康、心理异常、变态心理、神经病与精神病依然是等同的概念。实际上，这几个概念在医学和心理学中是有明确区别的。

精神病，是指在各种致病因素刺激下，大脑机能活动发生紊乱，认知、情感、意志和行为等心理因素发生严重障碍的疾病，病人常出现幻觉、妄想和离奇行为。

神经病，是指由于神经系统某些部位受感染、中毒、外伤或病变的侵袭，造成器质性损害，引起麻木、疼痛、瘫痪、抽搐、昏迷等症状的疾病，如脑溢血、小儿麻痹症或神经炎等。病人心理一般无显著异常，但也有的脑部器质病变会导致心理异常。这时就很难区分精神病与神经病。

心理异常或变态心理，是指偏离常态的病理心理活动及特征。以儿童智力为例，智商（IQ）分数为 100 的是正常人，智商 50 的为异常或病态，但智商 150 的则是超常而非异常。

那么什么是心理健康呢？它是心理异常、心理障碍的反义词，指一个人具有健全良好的正常心理状态与功能，能够适应社会环境。心理健康与否有若干科学的标准。心理健康的另一个含义是指心理卫生，这一章的后面还要告诉你什么是心理卫生。

日常生活中所见的心理与行为异常大体上分为 5 类：

第1类是严重的心理异常，指人的全部正常心理活动崩溃，心理活动严重不协调一致，丧失正常的言行与理智反应，不能正常处理人际关系和照管自己，甚至还会危害他人与公共生活，如精神分裂症、躁狂症等。

第2类是轻度的心理异常，指心理活动某些方面受到损害，一般不伴有大脑器质性病变。患者处理不好人际关系，心理协调性受影响，但还有自我意识，能自理生活，象各种神经官能症和某些人格障碍者就属这种心理异常。

第3类是心身障碍，指跟身体各器官系统病变有关的心理异常。现代心身医学已经指出，强烈的情绪或动机冲突可导致生理器官病变。心身障碍中心理异常与生理异常是共存的。

第4类是大脑疾患与躯体缺陷导致的心理异常，如大脑发育不全或大脑器质性损害时出现的心理异常，以及盲、聋、哑、残肢等生理缺陷所造成的心理异常。

第5类是特殊条件所产生的心理异常，如药物和催眠所产生的幻觉、认知障碍等心理异常，梦境和人格偏常所产生的行为异常等等。

总之，心理异常或精神障碍的种类很多，精神病（严重精神障碍）只是其中一类。一般按以下几种标准来判定一个人是否心理异常或变态。

一是经验标准。即根据诊断者自身经验来判断正常和异常。有些人自我感觉压抑、忧郁或不能控制某些行为，为此去找心理医生，以得到及时指导与治疗。但某些精神病人特别是重症患者则会拒绝承认自己“不正常”。

二是社会规范。每个人都要遵循一定的社会规范，才能适应社会环境。按照社会规范所要求的模式表现出来的对待

他人和自己的态度、交往行为和人际关系就会被社会认为正常的，反之就会被认为是异常的。如同性恋在某些社会中被认为是正常的，但在大多数社会中则被认为是异常的，是性变态行为。

三是病理标准。有些异常心理或致病因素在正常人身上是不存在的，通过物理或化学手段检测、药物检测或心理生理测定等手段可以判定个人心理是否正常。

四是统计标准。在大范围内人群中对各种心理、行为特征进行测量统计，人数分布一般是正态的，即大多数人居于中间，位于两端者占少数。以这种统计的平均值为依据就可以确定个人行为是否异常。大多数人都接近平均值，属正常范围。偏离平均值越远，心理异常程度就越大（但智力高于多数人不属于异常）。在心理门诊或精神病院，常用心理测验的方式来检查是否心理异常及其性质，它们所依据的测验标准也是经过大范围的统计验证的。

在心理卫生和精神保健临床上各种标准通常是同时使用的。因为心理异常的症状复杂多样，而每种评判标准都只侧重于某些方面，单独使用就有可能发生疏漏误判。此外还需要丰富的临床经验和心理学专业知识才能比较准确地作出判断。个人不可凭一知半解就轻率地认定某人“神经不正常”或“心理不健康”，更不能因为他人心理有某种问题或障碍就断定是“精神病”。这二者是不能等同的，否则遭人骂就很难免了。

（二）心理健康的标准

人们常常仅从生理角度去理解健康这个概念，把健康视为身体健壮或无疾病的同义词。其实一个人的健康是多方面