

心理治疗

曾文星 合著
徐 静



人 民 卫 生 出 版 社

心 理 治 疗

曾文星 徐 静 著

人 民 卫 生 出 版 社

心理治疗

曾文星 徐 静 著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

850×1168毫米32开本 104印张 4插页 273千字
1987年12月第1版 1987年12月第1版第1次印刷
印数: 00,001—7,400

ISBN 7-117-00522-X/R·523 定价: 3.25元

统一书号: 14043·E631

(科技新书目158—85)

【作者简介】

曾文星

台湾台南人

国立台湾大学医学院毕业

台湾大学附属医院精神医学专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

美国精神医学会资深学者

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

现任：夏威夷大学医学院精神科教授

世界精神医学学会文化精神医学分会会长

北京医科大学精神卫生研究所客座教授

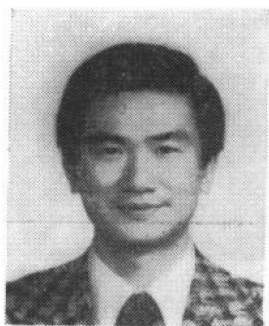
南京儿童心理卫生研究中心顾问

合著文化、心理与治疗 (Culture, Mind and Therapy)

最新精神医学

合编中国文化与心理卫生 (Chinese Culture and Mental Health)

现代生活与心理卫生



徐 静

广东蕉岭人

国立台湾大学医学院毕业

台湾大学附属医院精神医学专科训练

美国哈佛大学医学院精神科进修

夏威夷大学医学院儿童精神医学专科训练

美国家族治疗学会会员

美国精神医学会资深学者

曾任：台北市立精神医院成人精神科主任

美国夏威夷东西文化中心研究学者

现任：夏威夷大学医学院精神科教授

夏威夷圣法兰斯医学中心精神科主任

著作：心理自卫机转 精神医学

合著：最新精神医学



序 言

心理治疗乃是应用心理学的知识及方法来治疗病人之心理问题。心理治疗是精神医学的精华，也是精神科医师及精神卫生工作人员辅助他人最重要的工具。心理治疗之原则与技巧，不仅可以在临床上使用，帮助病人，而且更可以广泛应用到日常生活的人际关系，诸如对子女之教养、学生之督导、夫妻之相处，及一般之为人处事，可以说是帮助我们“了解自己，帮助别人”的一门学问。

虽然心理治疗之基本原则与方法，可通用于世界，但其实际应用与实施，则必须配合人们的实际生活之社会文化背景，与其心理状况、家庭构造、社会风俗习惯与观念。因此，只有充分了解我们中国人的心理生活、精神结构与生活习惯，并应用治疗中国病人的实际经验与资料，才能发展适用中国人的心理治疗。

这本书基本上分为七部分。首先，我们说明有关心理的结构、发展与机能，使读者对心理与行为有系统且深入的了解。接着，介绍心理治疗的基本原则与治疗步骤，然后分别详细叙述各种方式之治疗，并针对各种问题而施用之治疗技术。最后探讨心理治疗与文化之关系，描述心理健康的轮廓。整本书的目的，乃在希望读者能获得对心理治疗的概论。我们著写的方式，力求通俗易懂，并且常用实际例子来说明，以便读者能得到具体且实际的情况，以使得基本原理与实际应用都能兼顾。

我们希望这本书不仅能被精神科医师、心理卫生工作等专业人员使用，更可能广泛地供教师、一般人阅读参考，增加大众对心理的了解，对心理卫生的关心，共同促进我们中国人的心理健康。

此书在国内之出版，原出于北京医科大学精神卫生研究所所长沈渔邨教授之建议。沈教授在极力开展国内精神卫生工作之过程中，深感到欲普及精神卫生之知识及开展心理治疗，则有关中文专业书籍之编写与出版是必不可缺的。她的远见，热心支持及

协助，是促进此书产生的最大因素。特此致谢。精神卫生研究所的史远明先生，在此书写作过程中，大力协助，提供珍贵之意见，并参与修改润色之工作，特此一并致谢。

曾文星 徐 静

夏威夷大学医学院精神科

1987年8月

目 录

序言

第一部 绪论	1
第一章 了解心理与行为	3
第二章 人格发展	14
第三章 心理结构	28
第四章 心理自卫机制	38
第五章 挫折、应激与适应	64
第二部 心理治疗概论	79
第六章 心理治疗的原则	81
第七章 会谈技术	90
第八章 治疗的步骤与过程	101
第三部 心理治疗的各种形式	109
第九章 支持治疗	111
第十章 分析治疗	120
第十一章 行为治疗	130
第十二章 集体治疗	137
第十三章 家庭治疗	144
第十四章 婚姻辅导	153
第四部 心理治疗的各种技巧	163
第十五章 各种年龄对象之辅导方法	165
第十六章 各类性格之辅导方法	184
第十七章 各种精神疾患之治疗方法	196
第十八章 特殊问题之辅导方法	207
第五部 心理治疗的各种案例	217
第十九章 应激与适应反应	219
第二十章 心理压力与情绪紧张	226
第二十一章 挫折与神经衰弱	237

第二十二章	丧失而引起的心理问题	247
第二十三章	隐私与无故紧张	259
第二十四章	夫妻关系与儿童心理反应	271
第二十五章	不爱吃饭的小霸王	278
第六部	心理治疗的应用	287
第二十六章	病例的选择及治疗方式的选用	289
第二十七章	治疗效果与价值	295
第二十八章	心理治疗的训练与督导	301
第七部	文化与心理治疗	309
第二十九章	文化与心理辅导	311
第三十章	心理卫生与文化建设	318

第一部 绪论



第一章 了解心理与行为

所谓“心理治疗”乃指应用心理学的方法来治疗病人的心理问题。其目的在于：通过治疗者与病人建立的关系，善用病人求愈的愿望与潜力，改善病人的心理与适应方式，以解除病人的症状与痛苦，并帮助病人促进人格的成熟。这种“攻心”治疗，可以说是精神医学的特点，也是它的精华；是一门学问，也是一种艺术。

为了适当且有效地治疗病人的心理，首先要充分了解人的心理与行为。人的心理与行为很复杂，可以从哲学的眼光来探讨它，也可以从艺术的角度来描述它。从现代心理学的范围说来，有不少现有的知识可以帮助我们系统而深入地了解人的心理与行为。从心理治疗的立场说来，除了“描述性”精神医学的知识，关心病人的症状、病理与诊断之外，还得具备“动态性”精神医学及心理学的观念，才能深刻地了解病人的心理，并做合适且有效的治疗。

所谓“动态性”的精神医学与心理学，乃基于一个基本观点，即需从广泛的角度——包括生物、生理、心理、个人、家庭、团体、社会、文化、生活环境，来了解人的心理与行为；并认为这些复杂的诸因素，在整个生物-心理-环境这个大系统里，相互交错影响；而每个个体在此环境里企图生存、发展，发挥其功能处理其所遭遇挫折、应激与困难，以达到其适应的目的。所以基本上认为心理与行为活动是“动态”的。

现在让我们观察下一段假设的生活插曲：有位中年人，昨晚饭后，看了一部惊险、紧张的电视剧，触发了他过去在生活中曾遭遇过的惊险恐怖的回忆，结果半夜睡不好，作恶梦惊醒。今早起来，一直情绪不稳定，到办公室上班时，为了一件琐事跟上级顶嘴，闹得不愉快。下午回到家里，看到家里的狗睡在他的沙发上，就更不高兴，出脚踢了狗，使狗汪汪地叫。小孩看到自己

心疼的小狗被爸爸欺负了，就放声大哭，去告诉妈妈。妈妈刚好忙完一天的工作，身体很累，再加上这几天正是月经来临之前，心情较敏感、紧张，一听到小孩子的哭泣声，更是火上加油，向其丈夫发起脾气来。丈夫听到妻子大声尖叫，唯恐被邻居听到了，不好意思，难为情，但又不知如何去哄妻子，索性躲回卧室，蒙盖着被子装睡去了；过了一会儿起来，却发觉头上一阵一阵地作痛，只好找头痛药片服用……。虽然这是一段平日常见的人生剧，但仔细研究一下，马上可以发觉在此插曲里所呈现的心理与行为活动，包含着许多层次的因素，宜以动态心理学的眼光去剖析它。现在让我们利用上述例子来分析有关心理与行为的各种因素。

一、生物、生理与躯体

虽然心理活动是高等动物的特殊机能，但是其功能随时受着个体生物与生理因素的影响是不可否认的。一个人空腹时脾气不好，身体疲劳时心情烦躁，这是大家日常生活里常遇到的事。在饭前空腹时，不宜谈重大操心的事，等到饭后再谈较适当，这是众所周知的常识。妇女月经来临前，心情比较易于紧张、情绪不稳定，在临床上称之为“月经前紧张”。这是我们情绪常受生理因素影响明显例子。

早期的心理学家，曾一度关心我们体型与性格之间的关系，认为，肥胖丰满的人，心情比较开朗；消瘦的人比较紧张、谨慎；躯体健壮的，做事干脆，善于采取行动等等。近年来，经由仔细观察与测验，儿童心理学家已发现且证实婴儿出生以后，马上就表现出不同的“气质”(temperament)，有的婴儿一生下来就喜欢睡，不太翻身，很安静，只小声哭泣；有的婴儿则相反，很好动、活跃、常翻身，动手脚，且喜于大声哭叫。根据其气质之不同，可以分为几大类，被认为与先天因素有关，且是日后性格形成的基本因素。

近年来由于遗传学研究的结果，我们已知有些精神疾患，特别是情感性精神病及精神分裂症等，深受遗传因素的影响。至于

神经症(心理症),则只受遗传因素之间接影响,而较受外在因素之直接影响而呈现病态反应。由于最近精神药物学的发展,间接地推进了我们对神经系统生化传递机制的了解,并建立了许多对精神疾患产生的生化学假说。

虽然习惯上我们分别“心理”与“躯体”,事实上,心与身只是同一个体之不同面,所谓心理反应与生理反应是同时进行的。从“心身医学”(psychosomatic medicine)的立场上说,我们知道紧张、不快的心情常导致躯体与生理上的变化;而同样的是,躯体与生理上的现象,往往意味着心理的情况。我们常说,“气得肝火大起来”,“紧张的头痛”,“伤心没胃口”,“烦得胸发闷”,正是表示心身的密切关系。假如一个人诉说身体不适,除了要有什么躯体性疾患之外,也得研究是否“身体在说话”,意味着心理上的某种状态。

二、心理、情感与行为

当人们听到一段悦耳的音乐而感到舒畅,看到一段残酷可怕的电视故事而恐惧时,我们说人们有一阵强烈的情绪与情感反应。当人们思索如何尽快作完领导交代的工作,或考虑家里应不应该养一只狗,陪小孩玩时,我们说人们正在思考,有思维。通常思维与情感是同时并行发生的。可是随着社会习惯,一般人较习惯于描述如何想,如何推论,易于述说道理何在,事情是如何发生的,即所谓思维的部分;而不太习惯于直接注视检验人们的情感,是喜或悲,是生气或不高兴,是恨或爱等等。而事实上,人们的心理与行为,主要被情感所操纵。在心理治疗的立场上说,我们要注视情感的一面,而不要只被表面道理或思维所影响了。假如以上所述的丈夫一直凭理论与逻辑辩论说,一条狗不该躺睡在沙发上,把沙发弄脏、弄臭了;或者说家里的狗不应躺在主人的沙发上,有损一家之主的尊严等等;那我们可以说我们只接触到了事实的一部分,特别是思维上的解释说明,或甚至是掩饰;而遗漏了整个心理与行为的核心,即因心情不愉快,看到什么事都不顺眼这回事。

一个生物体躯体上受到创伤后，会留下伤疤；同样的，精神上受到创伤以后也会留下深刻的心理伤疤。特别是重大打击、事故或经验，如被强暴侮辱，目睹亲人挚友遇伤害，遇到严重灾祸、威胁、惊恐等等，可以留下长达数年的心理伤疤，脑子里重复出现过去可怕的镜头或回忆，惊恐作恶梦，影响情绪与性格；并且日后遇到类似创伤情况时，容易触发强烈的情绪反应，在临床上称之为“精神外伤后遗症”（posttraumatic syndrome）。这种意外且重大的心理挫折或创伤，如亲人遇害，自己遭受凌辱，面临严重自然灾害，其来临突然，且影响巨大，是严重的心理创伤与挫折的例子。有些挫折不是那么严重，且是日常生活常见的琐事，如经济困难无力购买所需东西；工作繁忙，无暇娱乐等。有时是发现自己有严重疾病，或者配偶不贞等，增加心理上的应激。有时是内心上的挣扎、冲突、不知所措，难于选择适应的方向，如听从父母之意或按自己兴趣选择对象；按自己意志或顺从社会潮流选择工作种类等等。总之，各种各样心理上的困难都会间接或直接地影响人们的心理生活，增加情绪负担（详细参见第五章），

人们为了应付日常生活所遭遇的挫折或痛苦，常采取各种各样的适应方法。有时采取具体行动，直接处理问题；有时消极地躲避或不予理睬。有时在内心里使用一些心理上的防御措施来保卫自己，免得过分痛苦或不愉快。比如，一个人在工作中受到领导批评，不敢反驳，害怕穿小鞋，可是满腹怒气无处发泄，回家刚好看到不顺眼的狗，躺卧在自己喜爱的新沙发上，当然就可以把其内心的怒气“转移”发泄到小狗身上。这种转移目标，表现其欲望或感情，是人们心理自卫机制（defense mechanism）的常见例子（详细参见第四章）。熟悉了解人们常使用的心理防卫措施及机制，可以帮助我们更深入地了解人们的心理活动。

我们必须了解的另外一件事，是人格发展。因为人的整个性格、心理结构与机能，并不是一生下来就有的，而是经过一定的发展过程，逐渐发展演变的。在发展过程的每个阶段，有其特殊的心理需要和心理活动方式，并使用不同的思考程序。比如1岁

多的孩子看到父亲因生气而踢狗时，只会感到害怕和不安，赶快躲进母亲的怀抱，需要安慰；在同样的情况下，3~4岁的儿童，看到父亲对狗凶，就会不高兴，去向妈妈告状，说爸爸欺负了他的宝贝狗；至于10多岁的青少年，就会直接开口，说爸爸不应那样不讲理凶狠地踢狗了。在心理治疗过程中，我们得随时考虑孩子的年龄，人格发展的阶段来了解心理与行为反应的性质，才能作出适当的解释，并施与合适的指导了。

假如仔细研究人们的心理活动，就会发现心理活动可以相对地划分为两种性质，即“内在精神活动”（intrapsychic activity）及“外在精神活动”（extrapsychic activity）。所谓内在精神活动，指的是不用与外界直接发生反应而呈现的精神活动，如通常所称的深思、白日梦、幻想诸类活动，这些是比较主观的心理活动状态。与此相对的，是与外界发生相互关系与影响的心理活动状态，如与人谈笑，作事，参加社交活动。外在精神活动大致可以被人直接观察或形容，是比较客观描述性的。可是内在精神活动则只能依赖于本人的描述，才能察觉了解，且是主观性的。为了充分且系统性地了解一个人之心理活动，我们往往需要在此两种心理活动之间进行探讨。比如，我们可以请这个人描述他所经历的内在精神活动，如何看到恐怖的电视剧节目，联想到过去在战场上打仗时，如何目睹自己战友被敌人砍杀而留下精神上的伤痕；如何半夜里作了恶梦，在恐慌当中挣扎着从野兽爪牙里逃奔；看到讨厌的狗时，幻想如何拿把刀把狗砍死，等等……。同时自己内心里如何努力挣扎想摆脱这些回忆或意念而排除不掉，结果就跟别人顶嘴吵架，踢狗，惹孩子哭，惹妻子生气。如此，我们能检验内在与外在的各种心理活动，才能有全盘性的了解，知道这个人的整个心理与行为内外活动了。

三、人际关系与家庭生活

由于人是群体生活的个体，人们的心理与生活，实际上深受着生活环境里与人相处反应的背景。如何与人交谈，发生感情，相互来往，扮演彼此的角色，保持适当的关系、义务与责任，都

是我们人生的内容。这些人与人的关系，起源于家庭，延及邻居、同事、朋友，而扩散到整个社会集体。毫无疑问，家庭是群体生活的雏形，是人们人格发展和日常生活的巢穴，也常是心理问题发生的发源地。

关于家庭的探讨，方法很多，可以从文艺、伦理、社会学各个角度去进行。从家庭心理学的眼光说来，可以从家庭的构成、机能、发展及家庭人员的背景去分析它。人类学家告诉我们，在这个世界上存在着各种各样的家庭制度。如依家族氏系的制度而分父系家庭和母系家庭等；依婚后居住地而分别父居、母居，或新居；随夫妻婚姻情况而区别为一夫一妻，一夫多妻，一妻多夫；而根据世代同居与否而可区别为大家庭、核心家庭等等。通常随着不同的家族制度，而产生不同的家庭心理生活方式。比如，在母系制度下，子女们与母舅的关系特别密切，且受影响较深；在一夫多妻的婚姻制度之下，几位妻子间如何相处是比较微妙且复杂的问题。大家庭与核心家庭，因其世代关系不同，各有各的特点。也有不同的处境。从情感生活上说来各有各的优点与缺点，再者，一个家庭有多少子女，是否会影响家庭的心理生活方式；如子女的教养，亲子关系，甚至于子女的人格发展，是一连串值得研究的课题。

不管家庭的形式与制度如何，夫妻关系，可说是家庭生活里的轴心关系。如何选择配偶，维持圆满健康的夫妻关系，建立良好的家庭，是众人所一致关心的。夫妻之间，除了需要情感和信赖之外，彼此如何交流、扮演各自的角色，是家庭治疗者所关心的事。比如丈夫在外作事，受气回来，是否能与妻子交流，让妻子知道自己今天心情不好，受上级无理怨气，需要妻子安慰，这是属于夫妻间交流情况的范畴。妻子最近得知自己的父母生病，心里担忧，再加上这几天月经来临，心情更是烦躁，最好让丈夫也知道，并且让丈夫能多多安慰体贴。这样做总比彼此不交流思想要好。彼此不交流思想，等到一方暴发了，就来不及收拾了。人与人之间的关系与所需扮演、担任的角色并非固定不变，是随着情况与需要而调整改变的。比如：丈夫踢狗出气，惹

孩子哭泣，妻子接着向丈夫发脾气；妻子所扮演的是“小孩”的角色，随着小孩的哭泣，自己也发脾气；假如妻子会向小孩子说明，今天爸爸脾气不好，暂且不要惹他，哄小孩子不要哭，把狗带到他的房内去玩……，那么她所扮演的是“妈妈”的角色；假如她能先安慰一下丈夫，然后和气地跟丈夫说，那样踢狗让孩子哭泣不太好，并询问他今天有什么事使他心情不好，以便于安慰他，那么，她所演的是“大人”与“母亲”的角色。反过来，假如丈夫表示自己今天没有控制好自己的心情，乱发脾气，觉得不好意思，谢谢妻子的提醒、帮助与安慰，并赶紧去向小孩子陪礼，那他所表现的是“大人”与“丈夫”的角色。假如丈夫听不进妻子的忠言，反而骂妻子多管闲事，偏心小孩，宠坏小孩……，那么，他所表现的是“小孩”的身份了。总之，夫妻俩，如何沟通思维、情感、资料，以达到彼此了解；并且如何扮演不同角色，以便于相互适应、协作，表现夫妻的功能，是婚姻生活圆满成功的关键之一。

家庭人际关系当中，亲子关系也是一个很重要的方面。一个人自出生到长大成人，在其所谓人格发展的各阶段当中，如何与父母保持一定关系，而父母如何对待子女，是一件值得关心的事。不用说，刚出生的婴儿要完全依赖于父母，而父母得给以保护和抚养。幼儿到了1~2岁的时候，开始慢慢学习自己行走、吃喝、游玩，不用完全依赖于父母；而父母也忙于帮助幼儿能控制自己的生理机能与欲望，渐而能自治自律地生存于家庭环境之中。孩子到了4~5岁的时候，则已能自动自发地行动，也能与外面小孩来往，开始“社会化”的生活，而与父母渐渐分离。到了少年期、青春期，青少年与父母的关系变化更大，特别想表现脱离父母，独立生活，与同年龄青少年接近，并逐渐进入成年阶段。等到中年以后，其与父母的关系，又进入了另一阶段，要开始照顾年老的父母，转而抚养父母的阶段。在这一连串的人生发展的过程当中，亲子关系所要关心的是，亲子之间保持何种程度的亲近与距离，维持何种角色与机能等。不用说，长期的亲近与过份的溺爱，会阻碍小孩的成熟以至独立；过份的疏远与漠不关心，会使