

李嘉诚出版基金资助项目

心理全息治疗

XINLI QUANXI ZHILIAO

赖小林 主编

江西科学技术出版社

李嘉诚出版基金资助项目

心理全息治疗

主 编	赖小林		
副主编	廖烈庆	谢 苗	赖晓阳
编著者	赖小林	廖烈庆	谢 苗
	郭沈昌	陈政雄	高镇松
	陈钧礼	许崇涛	邵 丹
	何 萍	赖晓阳	高树贵
	金海燕	李爱萍	杨鑫辉
主 审	杨鑫辉		

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理全息治疗/赖小林主编. —南昌:江西科学技术出版社, 2001. 9

ISBN 7-5390-1971-9

I. 心… II. 赖… III. 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 030729 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

心理全息治疗

赖小林主编

出版 发行	江西科学技术出版社
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
印刷	南昌市印刷四厂
经销	各地新华书店
开本	850mm × 1168mm 1/32
字数	450 千字
印张	17.5
版次	2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7-5390-1971-9/R·473
定价	30.00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

本书导读

这是一部实用性、可操作性都很强的心理治疗学著作；也是一部心理学创新之作，提出了一个与中国传统医学密切相关的新治疗理念。也许，她的出版在心理学界会引起“小小的”争论。

希望了解心理学学术动态的心理学工作者、医学工作者以及关心或希望了解心理学治疗知识的有关人士阅读本书，肯定是“开卷有益”，也许还会激发出许多感想，或引起自己参与关于“全息”理念的讨论欲望。

序

心理治疗是相对于躯体药物治疗而言的。正如有人以为心理学是西方的“舶来品”一样,把心理治疗也看成是西方的“特产”。其实,东方特别是中国也是世界心理学的重要发源地,这已为国际心理学界所公认。至于心理治疗这一心理学的专门领域,请看三国时期名医华佗的话:“昏疲之身心,即疾病之媒介,是以善医者先医其心,而后医其身,其次则医其未病。”1700年前中国学者便提出了“身心”健康之概念,将心理治疗放在首位的思想。从《黄帝内经》以后的历代中医著作里,有人搜集得600多个心理治疗案例。我在《中国传统心理治疗》一文中,将其归纳为七种方法,即义理开导法(开导劝慰法)、七情互治法(以情胜情法或情志相胜法)、习见习闻法、以欺制欺法、消愁怡悦法、移精变气法和气功导引法。

摆在读者前面这部心理治疗的书籍,不仅广泛吸取了西方心理治疗的理论与方法,而且从某种意义上说,容纳了中医的理论与方法。以儿童多动症为例,本书既采用了多种具体心理治疗方法,又运用了西药治疗、中医辨证治疗、针灸治疗和食物治疗,甚至还有体育治疗(见特殊教育方法中的户外活动)。这种心理治疗与其他治疗的结合,是以心理与生理的统一观为基础的。可以说在心理治疗中,注意结合药疗、食疗和体疗,是本书的第一个特色。

人的心理发展是连续性的又呈现为阶段性,而且心理活动内容非常丰富。其实,非常态心理、心理障碍以及心理疾病也是如此。本书的内容体系和编写结构也反映了这一点。从年龄阶段而言,设列了儿童期、青少年期和中老年期3章常见心理疾病的治疗,论述了不同年龄阶段特有的一些心理疾病问题。其他8章则论述内容繁杂的专门心理疾病治疗问题,如心身疾病、身心疾病、嗜异癖、重性精

神障碍、病态人格、境遇心理症和性心理障碍等。可以说内容丰富和体例纵横交错,是本书的第二个特色。

本书的又一个特色是注重可操作性。鉴于此,编写本书时不仅较详细地介绍了某种心理疾病的临床表现,分析病因和如何诊断,而且综合思考治疗方法和列举病案。这些对于从事心理咨询、心理治疗的实际工作者和广大读者,都可以提供有效的帮助。

现代社会的激烈竞争,一方面作为一种动力促进经济和科学技术的发展,另一方面也造成人们的超心理负荷,甚至引发心理疾病。为了保障人们的心身健康和提高生活质量,心理咨询和心理治疗日益为社会所重视。正是在这个意义上,本书将受到欢迎,并会给读者们许多实际的帮助,发挥它的积极作用,成为心理咨询和心理治疗园地里的又一朵奇葩。

本书主编赖小林副教授 10 年前是我的硕士研究生,跟我研习心理学和思维科学,后在汕头大学医学院从事心理学工作,在教学、科研和为社会服务方面取得了非常可喜的成绩,令人欣慰,希望她继续奋力前进,故为之序。

杨鑫辉

2001 年 1 月 16 日

于南京师范大学寓所古今斋

NAV 70/04

前 言

这部著作的书名与我国著名医学心理学家李心天教授的启示有关。1998年深秋的北京,寒风中夹着冷嗖嗖的凉意,午后的阳光将林荫道两旁的颜色深浅各异的枫树叶染得橙黄、透亮,这让我这个刚从南国飞来的“燕子”感到一丝暖意。来迎接我的李教授身着灰色的冬衣,脖子上围了一条米色的围巾,花白的头发下,一张充满智慧的脸显得格外慈祥、平和。我向他提到自己最近正在构思一本心理治疗的书籍,并谈起书名的事,李教授十分同意我的观点:人的心理活动不管是正常还是异常皆十分复杂多样,受生物的、个体的、社会的、文化的、经济的、传统的诸多因素的影响。“人”的概念很丰富,应该是一种多维的解释。关于人的各种心理问题和心理疾病的咨询治疗方法也不应该是单一化的,而应该是综合和兼容并蓄其他人类知识的最新和最精华的成果。他也说心理问题决不单纯的仅仅关于心理的问题,因为它的主体是人。我们忽然谈到了“全息”这个物理学概念,顿时我的心中一亮,当时,我真有“梦里寻她千百度,伊人却在灯火阑珊处”的感觉。

在我的教学、科研和心理咨询活动中,我感到:人的心理问题形成的原因是复杂的,是多种多样的,有遗传、环境、教育等等因素,对于各种心理问题我们应从全息的角度去分析、探讨、治疗,才能取得最优化的疗效,每个心理问题莫不如此。在全息的母系统中,包含了子系统的东西,而各个子系统又反映出母系统的特征。犹如全息摄影术,拍摄的角度必须是多维的,最后一起聚焦成像,就是一个立体的、活生生的像。

在本书的写作体例上,对于形形色色的心理问题和疾病,我们从多个角度分析其发病的原因,表现的种种类型,并且不仅仅是只

采用心理治疗作为惟一的武器,还运用了西医药治疗、祖国传统医学治疗、饮食疗法、教育疗法、物理疗法、运动疗法等等,因而称之为“心理全息治疗”。

2000年7月,我与各族各界的青年精英一起当选为中华全国青联委员赴北京开会期间,见到了我十分崇敬的、两年前就想见的中国科学院心理学研究所的郭念峰研究员。他是一个很有气魄和胆识的学者,在我国的心理学与医学之间架起过一座具有纪念意义的互通桥梁。我最喜欢看他的一篇文章就是“精神病学与心理学”。7月的北京骄阳似火,因为我不识路,只好让他亲自大汗淋漓地来接我。我们畅谈了许久,并相互赠送了书籍。郭先生十分平易近人,对人诚恳、谦虚,作为一位国内外著名的学者,如此关心、厚待一名基层普普通通的心理学教师,我很受感动和鼓舞。我把出书的事情对他谈过,特别是把“全息”概念引到对心理问题及疾病的治疗上。他认为:以我们现有对人的了解和把握,无论是心理学还是医学,都是十分苍白无力的,倘若学科之间再相互排斥,那将更惨了。“人”的心理问题需要多学科共同携手攻关。他的鼓励使我更坚定了运用全息概念的信心。

综合性地对心理问题运用全息治疗的思维方式,我觉得从根本上还得益于我读研究生时受到的思维训练。我的指导老师杨鑫辉是我国心理学界德高望重的教授、博士生导师,他学识渊博,治学严谨,不仅教会我们知识和培养分析问题和解决问题的能力,还教会我们做人的道理。先生以他实际的对人、对己、对事业认真真的态度、高度的责任感和使命感,言传身教,不断感染着弟子们。我的心理全息治疗的概念的提出,自然与当时杨教授对我们综合思维的严格训练有关。毕业后我有一次在国际心理学联合大会上与尊敬的导师相遇,他那时正在宣读一篇关于如何应用中国传统心理学思想进行具体的心理咨询和治疗的文章。当时引起国外学者的高度重视和热烈讨论。我也深深地感受到:越是民族本土的思想,就越是世界的共同的财富!祖国传统医学中蕴藏着丰富的对心理问题和疾病辨证治疗

的宝贵精神财富。尽管心理科学本身是“舶来品”，但对于具有上下五千年悠久历史的泱泱大国（据目前最新考古研究还远远不止五千年）和有着博大精深的灿烂文化的中华民族，其中有许多我们还未发掘的有关心理学思想的巨大遗产。我们没有理由妄自菲薄。吸取我国先贤留给后人最宝贵的精神沉淀的馈赠，并运用于解决当前的心理学中存在的实际问题 and 心理疾病，是我们后人理应去发掘整理和尽力去做的事情。在书的最后，我特地附上了我尊敬的导师杨鑫辉教授在台湾大学召开的华人心理学家研讨会宣读的论文“中国传统心理治疗探讨”一文。其实，对任何的中国人进行心理治疗时，一定不能忘记国人固有的人文精神。

今天，在看到本书的三校样时，我要十分地感谢毕业于中国医学科学院研究生院的胡会林编审。他总是那么具有生命的冲击力，思想活跃，为人热心，充满了睿智、幽默。和他一起谈天侃地，简直是人生的一大享受。胡先生长期以来，热心于我国的医学和心理学的出版事业。他自己还笔耕不止，创作了大量各种文体的个人作品。作为一个医学博士，他对生活入微的观察和对生命、对人性的感悟，实让人叹服。我也常把他的事例，介绍给自己医学院校的学生。和他一起，总能激发我的创作灵感和突发一些奇想。从出现写作本书的欲望、构想，到书名的更易、章节的编排，直到最后的文字工作，他都化了大量的心血。我对他一丝不苟的敬业精神和对我的热情无私的扶持肃然起敬。

感谢汕头大学校长徐小虎博士及汕头大学副校长兼医学院院长李玉光教授，他们长期以来一直关心和支持心理健康的事业。在医学由旧的纯生物模式向新的生物—心理—社会模式转变的今天，他们为促进我院这一模式的尽快转变作了大量具体工作，为我院的心理健康事业的发展提供了很大的发展空间。作为在第一线从事心理学实际工作的人员，我深有体会，并庆幸自己能有机会遇上如此开明、具有远见卓识和魄力的专家型领导。

本书适合各类人群。近年，心理学家统计出了一个惊人的数字：

在人群中,80%的人都在不同年龄阶段,甚至一生均存在不同程度的心理疾病、人格缺陷和习得性不良行为。心理疾病是一种文明病。在发达的西方国家,人们因心理问题寻求心理专家的帮助十分普遍。21世纪的中国人将走进新的文明社会,自然会更希望能提高生活的质量。在心理咨询与治疗的门诊和诊所还十分匮乏的今日中国,我真诚希望通过阅读本书能给读者带来实际的一些帮助和启发。

赖小林

2001年8月5日中午1时

于汕头大学医学院

目 录

序·····	(1)
前言·····	(1)
第一章 儿童期常见心理疾病的治疗·····	(1)
第一节 概述·····	(1)
第二节 儿童学习困难综合征·····	(9)
第三节 儿童多动症·····	(17)
第四节 儿童自闭症·····	(27)
第五节 儿童功能性遗尿症·····	(35)
第六节 儿童厌食症·····	(42)
第七节 儿童贪食症·····	(49)
第八节 儿童异食症·····	(55)
第九节 儿童焦虑症·····	(61)
第十节 儿童恐怖症·····	(65)
第十一节 儿童口吃症·····	(71)
第十二节 儿童睡眠障碍·····	(77)
第十三节 儿童抽动障碍·····	(84)
第十四节 儿童吮指癖、啃指癖·····	(88)
第十五节 儿童品行障碍·····	(91)
第十六节 儿童精神发育迟滞·····	(97)
第二章 青少年时期常见心理疾病的治疗·····	(107)
第一节 青春期焦虑症·····	(108)

第二节	青春期厌食症·····	(116)
第三节	青春期神经衰弱·····	(121)
第四节	青春期社交恐惧症·····	(129)
第五节	青少年的睡眠障碍·····	(135)
第六节	青春期抑郁症·····	(141)
第七节	青春期逆反心理·····	(148)
第八节	青春期手淫心理·····	(154)
第九节	青春期失恋心理问题·····	(159)
第十节	青春期少女早恋心理·····	(165)
第三章	中老年期常见心理疾病的治疗·····	(174)
第一节	更年期综合征·····	(174)
第二节	老年性痴呆症·····	(180)
第三节	中老年疑病症·····	(185)
第四节	中老年恐病症·····	(190)
第五节	“空巢”综合征·····	(194)
第六节	离退休老人的心理问题·····	(197)
第七节	老年人记忆衰退·····	(202)
第八节	临终心理关怀·····	(206)
第四章	身心疾病的治疗·····	(209)
第一节	颅脑损伤伴发心理障碍·····	(209)
第二节	多发梗塞性痴呆·····	(212)
第三节	精神发育迟滞·····	(215)
第四节	癫痫性精神障碍·····	(218)
第五节	颅内肿瘤伴发的精神障碍·····	(220)
第五章	几种不良行为的控制与治疗·····	(225)
第一节	自杀行为及其控制·····	(225)

第二节 吸毒的控制与治疗·····	(234)
第三节 迷信行为及其控制·····	(238)
第六章 重性精神障碍的治疗·····	(251)
第一节 精神分裂症·····	(251)
第二节 心境障碍·····	(258)
第七章 神经症和人格障碍的治疗·····	(265)
第一节 神经症·····	(265)
第二节 人格障碍·····	(279)
第八章 病态人格心理的治疗·····	(285)
第一节 概述·····	(285)
第二节 对病态人格的认知及其治疗·····	(289)
第三节 “贪婪心理”病人的治疗·····	(297)
第四节 “虚荣心理”病人的治疗·····	(304)
第五节 “空虚心理”病人的治疗·····	(311)
第六节 “抑郁心理”病人的治疗·····	(314)
第七节 “自我封闭心理”病人的治疗·····	(318)
第八节 “病态怀旧心理”病人的治疗·····	(322)
第九节 “自我中心心理”或“伤害、报复心理”病人的治疗 ·····	(326)
第九章 特定境遇下的心理症的治疗·····	(336)
第一节 冠心病病人的心理症·····	(336)
第二节 癌症病人的心理症·····	(347)
第三节 老年病人的恐死心理症·····	(354)
第四节 妊娠妇女的心理症·····	(360)
第五节 结扎或手术切除子宫后心理症·····	(365)

第六节	巨大成功或巨大失败情况下的心理症·····	(370)
第七节	离异子女的心理问题·····	(376)
第八节	突然致残病人的心理问题·····	(381)
第九节	“小太阳”问题·····	(385)
第十章	几种常见的内科心身疾病·····	(395)
第一节	原发性高血压病·····	(395)
第二节	冠状动脉粥样硬化性心脏病·····	(402)
第三节	消化性溃疡·····	(408)
第四节	甲状腺功能亢进症·····	(414)
第五节	糖尿病·····	(418)
第六节	肥胖症·····	(424)
第七节	精神性厌食症·····	(428)
第十一章	性心理障碍·····	(435)
第一节	阳痿·····	(435)
第二节	早泄·····	(444)
第三节	女性性高潮缺乏·····	(454)
第四节	性交疼痛·····	(460)
第五节	同性恋·····	(467)
第六节	恋物癖·····	(476)
第七节	异装癖·····	(480)
第八节	易性癖·····	(484)
第九节	窥淫癖·····	(489)
第十节	露阴癖·····	(495)
附录 I	中国传统心理治疗探讨·····	(500)
附录 II	心理治疗方法简介·····	(511)

第一章

儿童期常见心理疾病的治疗

第一节 概述

在人的一生中,儿童期无论在生理上或心理上,都是一个迅速发展的时期。儿童期有广义与狭义之分。广义指0~18岁,个体从出生到成熟整个过程;狭义指1~12、13岁,即个体从婴儿期(1~3岁)、经幼儿期(3~6、7岁,又称学龄前期)、到童年期(6、7~12、13岁,又称学龄初期)。儿童期是个体发展过程中最基础、变化最快、最大的时期。儿童期个体要遇到在发展过程中的诸多的心理矛盾,而这些心理矛盾的解决好坏与否,直接影响到他们的一生的发展。国内外众多心理学家一致认为,儿童的早期经验,对人们一生的影响都是十分深刻的。成年人许多心理问题与疾病,都可追溯到个体早期的生活经历。

儿童期正处于“长知识、长文化”的身心发育阶段,生物、心理、社会诸因素均可影响儿童的身心健康发展。其中生物因素是最基础的,心理因素为中介,社会因素是条件。儿童期的健康不仅仅指躯体发育良好,还包括培育健康的心理,正常行为习惯和智能健全的人格,良好的社会适应能力。躯体和心理两者密切相关,互相影响,不可分割。儿童随着躯体日渐长大,功能日趋成熟,心理也迅速发展,性格逐步形成,此将为一生身心健康奠定基础。但也正因为儿童身

心发育尚未成熟,比较脆弱,易受来自各种生物、生理、社会等不良因素影响,导致躯体疾病、心理障碍或精神疾病。这些疾病不仅使儿童体格、心理发育受阻,而且可以影响成人后健康。

儿童医护工作人员、心理社会工作者,必须适应医学模式的转变,从传统纯生物医学模式(Biological Medical Model)的禁锢中解放出来,用生物—心理—社会医学模式(Bio-Psycho-Social Medical Model)的新观念指导儿童保健、教养和儿童的医疗护理工作,从而保证儿童身心健康的全面发展,造福后代。

一、不同年龄阶段儿童的生理、心理特征

1. 乳儿期的生理、心理特征:

0~1岁的乳儿期是整个儿童期身心发展最快的时期。新生儿脑重约为390g,相当于成人脑重的1/3。9个月时增加到660g,约增加一倍。神经突触的数量和长度在不断增加,并且以不同方向向皮质各层深入。皮质神经纤维开始髓鞘化。除神经系统结构在不断发展外,乳儿的皮质抑郁机能也开始发展,出现分化抑制、消退抑制、条件抑制、延缓抑制等内抑制。乳儿期在外界刺激物的影响下,形成条件反射时起强化作用的基础反射也在发生着重要的变化。出生3个月时,儿童对于照顾他的成人发出一种特有的“天真快乐反应”,引起定向探究反应。到1周岁时,神经系统,特别是大脑皮质机能一天天增强,平均每日醒着的时间为7~8小时。

乳儿的动作发展很迅速,并按一定顺序规律进行。从整体动作到分化动作,从上部动作到下部动作,从大肌肉动作到小肌肉动作,特别是儿童手的随意动作发展明显。乳儿行走动作的发展是:3个月翻身,6个月坐,8个月会爬。一周岁会站,有的可能开始行走。儿童心理发展与儿童的动作和活动的发展息息相关。

乳儿期是人类言语开始发生时期:3个月会“牙牙学语”,半岁能发叠音,用不同声音表示不同的情绪。7~8个月能在物体或动作的

形象和成人的词言声音之间建立暂时联系。此时言语信号仍属于第一信号系统的活动。10~11个月,乳儿开始懂得词的意义,此时,词开始成为第二信号。1岁时儿童能听懂10~20个词,而说出的词却很少,言语交际职能很差。

乳儿心理的发展水平有了提高。感觉有比较迅速的发展;知觉开始出现,手眼开始协调运动。1岁时认识到物体的永恒性。5~6个月起能够比较稳定地注视一个事物,注意力有了初步的发展,但时间不能持续很长;乳儿有了无意记忆,5~6个月可以再认妈妈,再认时间仅为相隔几天的事物。以后可再认周围的人或事物,乳儿2个月,积极情绪逐渐增加。对照料他的成人有一种特有的表情。5~6个月乳儿对鲜亮发声的玩具特别感兴趣。

2. 婴儿期儿童的生理、心理特点:

婴儿期大脑皮层神经细胞继续生长,3岁时,脑重增加到10~11g。皮质兴奋过程较以前集中,兴奋过程比抑制过程占优势。第二信号系统开始发展起来。

婴儿学会了随意的独立行走,大大扩大了生活范围,使之能主动地从多方面来认识事物。手的动作也有了相当的发展,可以准确地玩弄和操纵他所熟悉的物体。3岁时,在言语的帮助下,婴儿能逐步从运动物体的动作过渡到最初的有目的的活动。儿童有了最初的游戏活动。

婴儿从1~1岁半理解言语过程发展很快;1.5~3岁,儿童的积极言语表达能力也很快发展起来,言语结构也更加复杂化了。3岁末已经能够使用各种基本类型的句子。言语的概括作用和对行为的调节作用也发展起来了。

婴儿各种心理过程也在起着质的变化,主要特点是各种心理过程开始在两种信号系统协同活动的基础上进行,第一信号系统占特别重要的地位。感知觉方面有了进一步的发展。能辨别三元色;辨别音强、音调;辨别物体的软硬、冷热等等;婴儿期末有了初步的时间知觉和空间知觉;婴儿无意注意有了发展,有意注意刚刚开始萌芽;无