

梅清海等 编著

心理治疗方法



人民军医出版社

心理治疗方法

XINLI ZHILIAO FANGFA

梅清海

沈兴华 编著

罗子铭

人民军医出版社

1991·北京

内 容 提 要

心理和社会因素在疾病的发生、发展和治疗、预防中起着重要作用。因此,诊断和治疗疾病时,不仅要考虑到药物、理疗或手术等手段,还必须采用各种心理治疗技术。本书重点阐述临床上常用的各种心理治疗方法,如中医心理疗法、心理分析疗法、疏导心理疗法、行为疗法、生物反馈放松疗法和暗示、催眠疗法等治病原理、具体方法和典型病例。内容丰富,资料翔实,适合临床医生和医学生阅读,亦可作心理专业人员参考。

责任编辑 程国洲

心理治疗方法

沈兴华 编著

*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

*

开本: 787×1092mm1/32·印张: 5·字数: 108千字

1992年2月第1版 1992年2月(北京)第1次印刷

印数: 1~7,000 定价: 2.95元

ISBN 7-80020-295-X/R·251

〔科技新书目: 261—238⑤〕

前 言

随着生物医学模式向生物、心理、社会医学模式的转变，心理治疗问题已提到医学科学的议事日程，也是摆在医务工作者面前的一个新课题。医学科学的发展，使各种传染病和感染性疾病逐渐被控制，而心理因素致病的发生率则越来越多，实际上多数疾病的发生都有一定的心理因素。国外最近研究表明，几乎所有躯体疾病的发病都在一定程度上与心理因素有关。现代大量医学心理学研究和临床实践都证明，心理和社会因素，与遗传、生化、免疫等因素一样，在疾病的发生、发展、治疗和预防中起重要作用。因此，在诊断和治疗疾病时，不仅要考虑到药物、理疗或手术等手段，还必须考虑到心理治疗技术的运用。

心理治疗能否取得成功，一方面在于其指导思想是否正确，同时也取决于所运用的方式方法是否适合于病人及其病症。基于这认识，我们将心理治疗理论同临床实践相结合，着重阐述目前在我国临床上经常使用并行之有效的心理治疗的方法。本书介绍的心理治疗方法，既可作为一种特殊的治疗手段，针对消除某种心理症状或行为障碍提供专门的心理治疗技术，但要注意一定的方法、适应证和病人的选择；又可在对病人进行各种诊断、治疗过程

中，通过此方法改变病人的心理状态，这不存在病人选择的问题，对于每个病人都适用。

近些年来，心理治疗方法引起了我国心理学界和医学界的重视，不少专家及同道进行了许多研究，并取得了明显的成绩。本书只是初步的尝试，意在抛砖引玉。

在编写过程中，我们得到了心理学界、医学界前辈和同道的热忱帮助，也参考了有关专家的一些研究资料，在此一并深表谢意。由于我们的理论水平和专业知识有限，错误和不当之处在所难免，恳请专家和读者批评指正。

作者

目 录

前言

第一章 概论	(1)
一、心理治疗的研究对象和任务.....	(1)
二、医学模式转变与心理治疗.....	(5)
三、心理治疗的主要理论及其学派.....	(8)
四、心理治疗的原则和目标.....	(12)
第二章 中医心理疗法	(16)
一、以情胜情的心理疗法.....	(17)
二、说理开导的心理疗法.....	(21)
三、移情易性的心理疗法.....	(23)
四、释疑解惑的心理疗法.....	(25)
五、其它疗法.....	(26)
六、意疗医案选.....	(28)
第三章 心理分析疗法	(33)
一、心理分析的理论.....	(33)
二、心理分析方法的理论.....	(38)
三、心理疾病的心理病理理论.....	(40)
四、心理分析治疗.....	(42)
五、认知领悟疗法.....	(43)
六、认知领悟治疗的要点和案例.....	(46)
第四章 疏导心理疗法	(52)
一、疏导心理疗法的理论基础.....	(52)
二、疏导心理疗法的实施.....	(60)
三、疏导者应具备的条件.....	(65)
四、疏导者的工作要点.....	(68)

五、治疗案例.....	(72)
第五章 行为疗法.....	(75)
一、行为心理学的主要理论.....	(75)
二、行为治疗的一般原理.....	(81)
三、行为治疗的方法.....	(82)
四、治疗案例.....	(90)
第六章 生物反馈放松疗法.....	(93)
一、生物反馈放松疗法的可行性.....	(93)
二、生物反馈的作用.....	(95)
三、生物反馈放松疗法的内容.....	(98)
四、生物反馈放松训练的适用范围.....	(102)
五、生物反馈的训练过程.....	(104)
六、生物反馈放松训练中的有关问题.....	(106)
七、生物反馈放松训练在临床中的应用.....	(108)
第七章 暗示、催眠疗法.....	(111)
一、暗示与暗示疗法.....	(111)
二、催眠治疗法.....	(116)
第八章 其它心理疗法.....	(140)
一、认知疗法.....	(140)
二、患者中心疗法.....	(143)
三、森田疗法.....	(147)
四、音乐疗法.....	(148)
五、气功心理疗法.....	(152)

第一章 概 论

一、心理治疗的研究对象和任务

心理治疗学是医学心理学的一门分支学科。医学心理学是心理学和医学相结合研究医学领域中的心理学问题，研究心理因素在人体健康与疾病及其相互转化过程中的作用的规律。心理治疗学是研究临床治疗中的心理学问题，研究心理因素在人体疾病治疗和康复过程中的作用的规律。它们都是以人类健康为研究和服务对象的学科，以了解和防治疾病，维护人体健康为目的。

医学的对象是人，人是既有生物属性又有社会属性的完整的人，即人不仅有自然的躯体，还有复杂的心理活动。心理治疗学认为，在人体健康和疾病的相互转化中，不仅应注意理化、生物因素，而特别要注意心理因素和理化、生物因素之间的相互影响，以及这些因素与人所处社会环境及其变化之间的关系；不仅应强调研究疾病过程中病理生理对心理的影响，而特别要强调心理对健康与疾病相互转化过程中的能动作用；不仅应重视身体某一器官系统的疾病，而特别要重视病人的心理状态、情绪变化、性格特点、病人所处的具体社会情境和人际关系等心理——社会因素，以及这些因素在疾病发生、病程转归和康复过程中所能产生的作用。因此，心理治疗所关注的是以整体的病人作为研究对象，把人的心理活动过程和人格特征的基本规律应用于诊疗过程，研

究病理生理与心理状况及其相互关系，用以探讨关于疾病的发生、发展、病程转归和康复等问题，从而更全面地阐明人体健康和疾病的本质和机理，并力图揭示治疗疾病的全面、合理、有效的方法，为人们战胜疾病和维护心身健康服务。

随着生物医学模式向生物心理社会医学模式的转变，使人们对致病因素、发病机理、病理改变、疾病的诊断和预防，都进行重新思考和有了新的认识，在这些方面都必须把心理社会因素作为重要的内容来研究和对待。特别是在治疗学方面，既要调整内环境的理化动态平衡或对偶平衡；还要调节心理与生理的整体系统的心身稳态；更要调整人与自然环境与社会环境的适应稳态，以便进行心理变态和身体病变的综合治疗，使病人在生理、心理状态和社会适应能力上全面康复并处于完好状态。

同时，当前治疗不同以往的显著特点，即从单纯治疗人体生物病因疾病转向多层次治疗、多途径治疗和整体性治疗。由于疾病是多种因素、多方面层次所引起的，有生物的、物理的、心理的、精神的、家庭的、社会的原因，这些原因对机体的作用可能是单一的，但绝大多数是复合的，是相互联系、相互配合而作用人体的。治疗根本目的是消除病因，而根除病因只能从病因发生的不同层次运用不同的手段进行。但无论在哪个层次，心理治疗都有着重要价值，在某一层次对于一些疾病心理治疗将是主要途径、手段。在整体性治疗中，必须考虑病人的机体是在社会条件、自然环境、心理状态、精神因素相结合作用的结果，因而心理治疗是整体治疗重要组成部分。

心理因素在疾病诊疗中有着重要意义。不良的、消极的心理因素能引起某些疾病的发生或使某些疾病恶化；良好

的、积极的心理因素可治病或使病情减轻。心理治疗也同药物、理疗和外科手术一样，可成为有效的治疗途径，并能取得满意的效果。心理治疗学就是依据病人心理活动过程和人格特征的基本规律，将医学心理学的基本理论、技术和方法应用于治疗过程，改善或消除病人的病理、心理状态和由此引起的各种躯体症状的理论体系。

心理治疗的研究任务，包括对各种各样的器质性或非器质性心理障碍的治疗规律和技术。狭义地说，指研究治疗者应用的一整套的系统的治疗理论及方法，以区别于其他生物的、理化的治疗理论及方法。广义的讲，凡是通过运用医学心理学的原则和技巧，提高病人的感受和认知，改善病人的情绪，从而消除病人心理障碍、不良行为方式以及由此引起的各种躯体症状，都可以认为是心理治疗的研究任务。

从理论上说，心理治疗学的研究任务，一是研究各类疾病在诊疗过程中心理因素的作用规律。无论是致病因素直接或首先作用于大脑上所产生的疾病，还是致病因素直接或间接作用于大脑以外的躯体各系统器官所产生的疾病，以至于致病因素大都是物理、化学因素直接作用躯体各部分器官而产生的疾病，症状中病人的心理障碍是普遍存在的，有的还呈现不同程度的精神症状。心理治疗在各种疾病治疗中都有其重要意义。二是研究心理因素特别是情绪因素在诊疗中对身体各器官生理、生化功能的影响。外界刺激作用于人的感官，引起神经冲动，便会产生复杂的心理反应，常以某些特殊色彩的体验形式表现出来。情绪反应与生理、生化反应常常相互伴随，二者关系十分密切。调动病人的积极情绪，消除病人的负性情绪，来调节躯体生理、生化的平衡稳态，促进病人的康复，这是心理治疗学的一个重要任务。三是研

究人的个性心理特征在疾病诊疗和康复过程中的作用。不良的个性倾向和习惯化的行为方式，在应激的情况下，就易罹患疾病。研究病人的个性心理特点及其对异常行为方式的矫正在疾病治疗和康复中的作用，是心理治疗学的一个重要研究课题。四是研究通过认知思维，控制或调节自身的生理机能，以达到治疗的最佳效果。认知思维属于人的高级心理机制，不仅能影响自身的生理机能，而且还能控制自身的心理活动。如果调动病人积极的认知活动，理智思考自身的问题，使全身各部分的生理机能得到最佳的调整，从而达到满意的治疗效果。

从具体实践任务上讲，心理治疗主要包括以下诸方面：

1. 神经官能症：神经官能症是由于各种精神因素引起高级神经活动的过度紧张，致使大脑机能活动暂时失调而造成的一种常见疾病。这种疾病因为它的病态表现比较复杂，既有精神症状又有躯体症状。所以是一种多见的疾病。据80年代我国流行病学调查资料，它的患病率为22%。

2. 心身疾病：人是生理和心理紧密结合的有机整体，精神和躯体在同一个生命系统中共同起着作用。主要由于心理社会因素引起的疾病，即为心身疾病。心身疾病既与纯粹躯体的器质性疾病不同，也与无明确而具体的躯体变化的癔病、疑病症及焦虑性神经症等疾病有区别。这类疾病是当今危害人民健康，影响人类寿命最严重的疾病。因脑动脉硬化引起的中风、冠状动脉硬化造成的心肌梗塞和恶性肿瘤三者，就占全部死亡原因的将近70%。

3. 人格障碍：无论是原发性的人格障碍，还是继发性的人格异常，都表现为人格发展的内在不协调。虽然没有认知过程和智力障碍，但在情绪反应、动机和意志行为三个方面

是非协调的。这种不协调的极端表现即会发生人格障碍。具有病态人格的人与周围社会环境之间亦是不协调的。患者看起来似乎无病，但常常严重影响学习、工作、人际关系和社会适应。

4. 其它：性行为变态及性心理障碍，精神分裂症的边缘状态及恢复期，不良生活方式如烟癖、酒癖等，儿童的行为问题。

二、医学模式转变与心理治疗

近百年来，生物医学模式有着突飞猛进的发展，危及人类生命安全和健康的急慢性传染病、营养不良性疾病、自然疫源性疾病等，大部分已得到控制，有些也已经绝迹。但是，随着社会的进步，科学技术的发展，生活方式的改变和社会竞争的激烈，人们的心理负荷及心身应激增强，现代“文明病”、“社会病”，“心身性疾病”等明显增加，改变着“疾病谱”和“死亡顺位”，而危及人类生命安全和健康。这使生物医学面临挑战和危机，临床医学处于困惑和窘境。这就不能不引起人类的警觉，不能不引起医学的反思。生物医学模式必须向新的医学模式转变，才能适应人类开拓发展的需要。

医学模式就是指一定时期，对疾病和健康总的特点和本质的概括，它反映了一定时期医学研究的领域、方法和目标。自医学产生以来，医学特定的研究对象是人，人体的健康和疾病，这是没有变化的。但如何研究人体的疾病和健康，如何认识人体的正常活动与病理过程，在什么范围内和在什么程度上去探索疾病的治疗及预防，在医学发展的不同时期是大不一样的。

建立在生物科学基础上的医学模式即生物医学模式，以物理学、化学分析为手段，来研究人体的运动和疾病的本质，并运用化学药物和外科手术来治疗疾病。这一模式认为，“每一种疾病都必须并且也可以在器官和细胞或生物分子上找到可测量的形态或化学的变化，都可以确定出生物的或理化的特定原因，都应找到特异的治疗手段”，“疾病完全可以用偏离正常的、可测量的生物学（躯体）变量来说明，”因此，“化学和物理的语言最终足以解释生物现象。”（引自 G·L 恩格尔）生物医学模式，在维护人类生命和健康的过程中起着重要作用，并取得了显著的成就，但是，该模式只重视人体的微观低层次内环境的动态平衡，而忽略精神与躯体平衡、心理与生理平衡、自然生态与社会生态平衡；只依靠身体的参量的“偏离正常”来诊治疾病，而忽视了心理、社会诸重要因素对人体健康和疾病的影响。因此，不仅对精神病、心因性疾病、功能性疾病感到困难和棘手，就是对病因和病理都比较明确的慢性病或躯体疾病，亦并非得心应手。同时，对“疾病谱”和“死亡顺位”变化与“文明病”、“癌病”的出现感到茫然，对精密仪器检查“无异常发现”，而主诉又“异常明显”的病人感到为难。

近几十年来，医学科学取得了长足的发展。1977年，美国罗彻斯特大学医学院教授恩格尔在《科学》杂志上发表了题为“需要新的医学模式：对生物医学模式挑战”的文章，他明确地提出了新的医学模式即“生物、心理、社会医学模式”。这一新的医学模式认为，作为医学研究对象的人，不仅是由各种器官组织构成的有机实体，而且是具有各种复杂心理活动的社会成员，一切不良的精神刺激，不恰当的生活方式、行为与恶劣的环境因素都可导致疾病的发生。许多疾

病并不是细菌、病毒和各种理化因素所引起的，而是根源于有害的心理、社会因素。医史学家西格里斯说：“几千年来病人的治疗被认为是医学的任务；今天范围则大大扩大了，增进人民的健康无疑是一项突出的社会任务，要求政治学、劳资双方、教育工作者和医师等一大群人的协作和努力。”

随着自然科学和社会科学的飞速发展，人和环境的关系，人和社会的关系，心理与生理的关系愈来愈被临床医学各学科认识到它的重要性。自然环境的变化和社会上的各种事件，通过人的心理反映到每个个体身上，引起机体各种心理的生理的和生物化学的变化，既会影响人的健康状况，也会影响人的疾病进程，还会影响病人的治疗效果。单纯用药物、理疗和外科手术来治疗疾病已经不够了，还要从病人的整个身体和精神状况来考虑他的治疗。克服了生物医学模式局限性的生物、心理、社会医学模式，将对疾病产生巨大医疗效果的生物学成果和心理学、社会学成果结合起来，不仅要人的个体局部，也要从个体整体，更要从群体、生态系统综合来考虑疾病及其治疗问题。甚至要从病人的家庭关系、经济状况、工作性质，人际关系方面来考虑，也就是要从病人和他所生活的环境方面综合考虑他的疾病和治疗。外界的自然环境和社会因素或个体的生物因素都必须通过心理的反映才能调节人与外界诸因素的关系或者自身的心身关系，而这两个关系的和谐程度在疾病的治疗问题上起着重要的作用。综上所述，心理治疗学既是生物医学模式向生物、心理、社会医学模式转变过程中的必然产物，又是临床医学发展的需要，更是适应医学维护人民身心健康的要求。同时，心理治疗学的研究，有利于促进医学模式的转变，有利于促进医学科学的发展，对人民的身心健康必将作出新的贡献。

三、心理治疗的主要理论及其学派

心理治疗的思想源远流长。早在古希腊和古埃及时期的医学文献中就有重视心理疗法的记载。我国最早的医学名著《黄帝内经》中亦有强调心理疗法的论述。随着社会历史的不断进步和科学的不断发展，心理学与医学在前进演化的过程中，对于心理治疗的理论研究和实践应用，逐渐形成了各自的理论观点及其有影响的学派。近年来，由于心理治疗理论研究的深入，治疗经验的积累、丰富，使心理治疗出现了一种繁荣发展的趋势。

心理治疗的理论研究的重要意义和应用价值，是由它的科学性决定的，这表现在它建立在坚实的理论基础之上。

心理治疗的哲学基础是辩证唯物主义和历史唯物主义。

其一，心理治疗的理论来源于医疗实践，又服务于医疗实践，并通过医疗实践不断丰富和发展。同时，心理治疗理论的临床应用和方法实施的有效性已为临床实践经验所证明。其二，从心理活动的生理基础来说，它是人脑的机能；从心理活动的内容来说，它是客观世界的反映；从心理活动的形式来说，它是客观世界的主观映象；从心理活动的反作用来说，它可以调节和控制人的行为。其三，每个具体的现实的人，都有物质机体和心理活动这两方面，这是躯体与心理的辩证统一。人的生理状况和心理状态这两方面相互影响、相互作用，而结果就会使作用的双方或早或晚，或快或慢，或在量上或在质上有所改变，人体健康时如此，患病时亦如此。人的意识支配人的行为活动，机体的行为表现又可塑造出一定的精神状态。其四，人是一个矛盾的有机体。无论人在健康状态，还是处在患病时期，或者康复阶段，都是矛盾既同

一又斗争的结果。从这个意义上说，治疗的过程就是分析机体各自矛盾的性质、地位、作用，拟定正确的方法，有效地解决矛盾的过程。这对于心理治疗来说尤为重要。其五，心理治疗的研究对象和服务对象不仅是具有自然属性的个体的存在，而且是具有社会属性的群众中的一个成员。特殊的人格的本质不是人的胡子、血液、抽象的肉体的本性，而是人的社会特质。社会生活中的人，其思想和行为，健康情况与疾病的防治过程，都要受到社会因素的影响。注重社会心理因素在心理治疗过程中的作用，是心理治疗学的理论基础之一。

心理治疗的心理学学派门户鳞次栉比、理论丰富多彩、方法也多种多样。在治疗的过程中，尽管人们各自遵循的理论和采用的方法不同，但归结起来主要有这样几类，即在中医学理论基础上的心理疗法、在精神动力学基础上的心理疗法、在行为主义理论基础上的心理疗法、在人本主义理论基础上的心理疗法、在催眠暗示基础上的心理疗法。

中国传统医学中“形神相印”即心身相关的思想很丰富，它把人体看做以脏腑、经络、气血为内在联系的有机整体，同时强调人体与自然界和社会的关系。心理治疗，中医学中称为“意疗”。中医学采用意疗以治病的理论基础，是建立在形与神之间辩证统一关系的认识之上的。形与神、情态与内脏、情态与情态之间在生理、病理上是相互影响和相互作用的。在一定条件下，心理因素能改变生理活动，利用情绪对内脏的功能、气机的影响作用，通过精神因素调动机体正气与疾病作斗争，从而达到扶正以祛邪、主明则下安的治疗目的。在这一思想基础上衍生出了许多意疗方法。

精神分析疗法的理论是由弗洛伊德提出来的，以精神动

力学为理论基础而建立的。它认为人的一切心理活动都是从潜意识开始的，并且人主要是被无意识的驱力和非理性的力量所支配。本能的心理能量寻找体内平衡以及童年时期的经验决定着人的发展。所以，这种本能受到阻碍就会出现压抑的情绪和心理冲突，引起机体失调而导致疾病。从这种观点出发，其治疗方法强调通过内省的方式，以自由联想、精神疏泄和分析解释的方法，把压抑在潜意识中的那些幼年创伤或痛苦体验挖掘或暴露出来，而加以疏导。精神分析就是通过这种长期的心理治疗，帮助病人彻底领悟并重新认识自己，进而改变自己的人格，改变原有的行为模式，而达到治疗目的。建立在精神动力学理论基础上的心理疗法有经典心理分析疗法、领悟心理疗法、关系心理疗法和简易精神疗法。

行为主义理论的中心是主张所有的人类行为都是通过各种条件化过程获得或习得的，因此，常常称为“学习理论”。行为主义理论的基本前提即学习是行为的最重要的决定因素以及行为可以作为一种经验的结果来加以改变。人就是由特殊情境中产生反应的复杂集合体。这种观点，主要关心的是描述环境中的特异刺激产生特异性行为方式或反应的方法，而不考虑人的内部精神机制。因此，它们认为临床中的心理疾病是一种习得性适应不良的行为方式。基于这种理论，在治疗中特别强调的是全面搜集和仔细分析患者的适应不良行为，并企图通过使个体不学习它们或重新学习更适合的行为来治疗。治疗是由各种不同的技术构成，其目的是使病人学习正当的行为或重新让他学习一种比较有利的反应。建立在行为主义理论基础上的心理疗法通常称为行为疗法。行为疗法主要包括松弛疗法、厌恶疗法、模仿疗法、系统脱敏疗法