

新世纪 21 生活译丛

心理的 警讯

Psychological Symptoms

[美] 弗兰克·布鲁诺 著



新 华 出 版 社

新世纪生活译丛

Psychological Symptoms

心理的警讯

[美] 弗兰克·布鲁诺 著

杨青云 孙若亮 译

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理的警讯/ (美) 布鲁诺著; 杨青云, 孙若亮译. - 北京: 新华出版社, 2001.2

(新世纪生活译丛)

ISBN 7-5011-5071-0

I. 心… II. ①布…②杨…③孙… III. 心理学-通俗读物
IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 74110 号

国权图备字: 01-1999-187 号

Psychological Symptoms

Copyright © 1993 by Frank Bruno

Chinese translation copyright © 2000 by Xinhua Publishing House

All rights reserved

心理的警讯

[美] 弗兰克·布鲁诺 著
杨青云 孙若亮 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

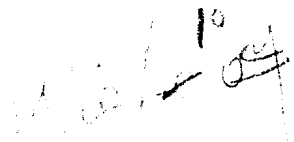
北京师范大学印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.75 印张 220 千字

2001 年 2 月第一版 2001 年 2 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-5071-0/R·54 定价: 20.00 元



谨以此书

**献给那些饱受心理症状
困扰的人们**

当大家手拿《心理的警讯》一书伫立在书店柜台前时或许会问：我们有必要阅读这本书吗？其中的一些知识我们能够应用到具体生活中去吗？针对这一疑问，我将把本书所能够向读者朋友提供的七个方面的知识进行简单的介绍。

一、分析症状：如果我们担心自己正在朝着精神崩溃或其他严重精神障碍的方向发展，本书可以帮助我们正确地理解自己所表现的心理症状。如果我们能够真正懂得此心理症状的准确含义，那么就会大大降低成为其牺牲品的可能性。

二、提供策略：当我们面对一些常见的心理症状（如焦虑、气愤、抑郁、无助感、生活乐趣的缺乏以及自我存在感的丧失等等）感到很迷茫、很无助的时候，本书将会提供一些具体的应对策略，利用这些策略我们可以很好地控制自己的情感和行动。

三、解释其他人的行为方式：如果我们周围的亲朋好友（譬如孩子或配偶）出现情感障碍或精神异常的表现，本书可以帮助我们对其行为做出合理的解释。

四、确定病因：如果我们感觉自己有情感障碍或精神异常，本书将使大家清楚地认识到绝大多数的行为障碍都有其必然的生物学或心理学原因。关于各种症状起源问题的检查和评价，本书将进行重点讲述。

五、定义有关医学语言及专业术语：如果我们对精神病学或临床心理学中的语言或术语感到迷惑不解，本书将通过一些清楚的定义和具体的事例来进行描述，使那些专业术语变得通俗易懂。

六、解释有关治疗方法：关于具体心理症状的治疗方法，本书将进行明确的解释，以便我们能够正确地选择。本书每一章节都会对其中每组症状的治疗方法（如药物疗法或心理疗法）进行具体的讨论、解释和评价。

七、帮助自我指导能力的恢复和建立：如果我们感觉自己的行为越来越失去控制，本书可以帮助大家恢复和建立良好的自我指导能力。我们只有掌握了准确而前卫的医学信息和知识，才能够成为“命运的主宰者和灵魂的驾驭者”。

总而言之，这是一本非常实用的读物。当我们自己或周围的亲戚朋友出现心理障碍或行为异常时，本书将会成为我们身边理想的指导老师。

弗兰克·布鲁诺

**Standard
Productivity
Innovative**

衆

1	前言	
1	第一章	痛苦与心理症状
8	第二章	酗酒
17	第三章	疏远
26	第四章	暴躁易怒
35	第五章	焦虑
46	第六章	厌倦
55	第七章	幻想
64	第八章	抑郁
73	第九章	吸毒
81	第十章	饮食无度
90	第十一章	无助感
100	第十二章	犹豫不决
111	第十三章	人际关系紧张
121	第十四章	不合理的恐惧
131	第十五章	快感缺失

142	第十六章	空虚
152	第十七章	记忆障碍
163	第十八章	情绪波动
173	第十九章	强迫症
184	第二十章	完美主义
195	第二十一章	躯体不适
206	第二十二章	拖延
217	第二十三章	冒险
226	第二十四章	自我毁灭
237	第二十五章	性功能障碍
253	第二十六章	羞怯
266	第二十七章	睡眠障碍
280	第二十八章	醉心工作
294	第二十九章	结束语

第一章 痛苦与心理症状

你正在经历痛苦的折磨。

你可能意识到你有一些持续的精神症状，例如焦虑症、抑郁症、无助感、易怒、没有决断力或者强迫性思维等等，你也许很清楚你的行为经常事与愿违、自我破坏。此时，你正在经历痛苦的折磨。

真的有可能摆脱痛苦的困扰吗？答案是肯定的。这个肯定的回答是谨慎的、有条件的，因为我们肯定不可能摆脱所有的疾病。正如你摔断了腿就一定会有痛苦一样，这些肉体的痛苦在得到治愈和康复之前是活生生的事实。

本书将讨论精神和情绪上的痛苦，即所谓的心理疾病，而非肉体上的疾病。它主要针对非必需性的疾病，也就是那些由于人们的思想、感觉、态度、评价和记忆等而带给人类自身的痛苦。

曾有人问“精神分析之父”弗洛伊德“精神分析的目的是什么？”他半开玩笑地答道：“用正常的人类不幸代替精神上的痛苦。”换句话说，弗洛伊德认为有一些痛苦是人类自己引起的，有一些恰恰是生活的一部分。本书的主要目的就是帮你摆脱掉自我引起的、也是最可怕的一种痛苦。

然而，摆脱掉精神疾病之后留下的只是生活的不幸吗？你可能会有一些消极的情绪，但这些是不幸吗？某人伤害了你，在一段时间里你会感到一定程度的愤怒。同样，失去你的亲人时会有一些悲哀和痛苦。但这些都是很自然的、很现

症状的成因

人们为什么会有症状？它们意味着什么？

在精神病学和临床心理学上，症状通常是指精神或情感疾病的一些可感知的表现。这个概念借用了医学上关于疾病定义的基本框架，所以是医学观点。假设你发热、恶心并且感觉虚弱，你就很可能患了流感。这里，流感是疾病，你所经历的一系列信号就是症状。

同样，从医学的观点出发，在精神病理学中无端的焦虑、虚幻的欣快感、固执的思想、记忆问题、强迫性饮食以及各种活动中愉快感的丧失等等都是一些精神和情绪疾病的症状。一个症状可被看做一个火警器。当火警的警告声刺激你时，断开火警器并不能阻止火势的发展，你应该逃走或者将火扑灭。

假设你患有慢性焦虑症，你会通过适量的镇静药来减轻

实的感情，是那种正常人能够忍耐的痛苦。弗洛伊德认为在人类的精神平衡系统中除了精神痛苦之外就是不幸，这种说法有些夸大。现在认为，一般意义上的精神和情绪健康是指人们表现出人类的一些自然情绪状态，而没有明显的心理症状，这就好比当人们没有肉体上的病痛时即感觉身体状况良好一样。

无法忍受的心理疾病指那些持续存在、似乎没有尽头的痛苦经历，一般用“慢性”来描述这些疾病，它们根源于幻想而不是事实。

这些心理疾病因你自身而生，同样也可以由你来结束它们。本书中，你会学到许多有效的方法来对付这些长年累月给你带来痛苦的心理症状。

吉纳等提出了行为观点。行为观点指出，在一些特定条件下，人们根本无法把症状和机体内在的疾病完全区分开来。有时症状就是疾病，如某些精神和情感的痛苦可被视为“坏”习惯。这些习惯长期存在但又毫无实际功能。“行为疗法之父”约瑟夫·沃尔普描述过一类“毫无意义的”恐惧，恐惧症（即不合理的害怕）即属这种类型。通过回避害怕的事物或环境来对付恐惧症会使之愈加强烈。回到那个火警器的比喻，这就好像一个人坚持要跑出他（她）认为失火的建筑。然而，实际是报警系统发生了故障，以至于不断发生错误的警报。所以在行为观点中，精神病理学的任务是寻找方法消除错误的警报，即无任何意义的心理症状。

人们会注意到，医学观点和行为观点在逻辑上并不是对立的，并不是通常意义上的你对我错。实际上，这两个观点都有可取之处。面对一个实际的症状，我们的任务之一就是确定它代表了深层次的疾病还是仅仅是心理上的某种错误警告。

还有三种观点也值得考虑，即从人际关系、人本主义和社会环境三种角度来解释症状的成因。人际关系的观点认为，心理上的症状可能来自人际关系的问题。最明显的例子就是失恋或婚姻危机时的抑郁症。此观点认为，人性需要爱和感情就像机体需要水一样重要，主要的人际关系中缺少感情接触或亲密感就会使人产生不安。

人文主义的观点认为，当一个人不能取得某些重要的人生价值时会产生心理症状。人本心理学的主要创始人亚伯拉罕·马斯洛宣称，每个人天生需要自我实现，需要表现出大部分才智和潜能，一个人无法自我实现时就会产生精神和情绪改变，如焦虑、生气或抑郁。例如，亨利音乐天赋很高，但他没有在这方面投入足够的时间和精力来实现它，结果他

做了一个普通的人身保险推销员，他感到人生走错了路，所以他会对着妻子和孩子大发脾气。实际上，这些看似毫无理由的怒火很大一部分是由于他自己人生的挫折造成的。

顾名思义，社会环境观点认为许多心理和情感问题是社会和环境问题的反映。典型的例子是经济衰退时酗酒者的增多和自杀率的上升。作家阿尔文·托夫勒还给了另外一种解释即“未来的冲击”，意思是社会环境改变的步伐超出了人们的适应能力而产生了精神或情感上的困惑。另一个例子：与世隔绝的心理就产生于自己无法合理地融入家庭或社会的想法，被疏远的人相信“在这个世界上我是个陌生人，我很孤独”。

综上所述，对待心理症状有几种不同的看法。没有完全正确或完全错误之分。不同程度上，它们都解释了人们各种病痛的原因。本书中每一章都有“病因分析”一节，这些部分的主要观点，构成了我们理解心理症状的基础。

希望和治疗

如果你正遭受持续的心理症状的折磨，有希望得到帮助吗？

答案当然是肯定的。一方面，心理症状有时是可以自愈的。它们会自生自灭！自发性康复是很常见的，即确实是由于人体或人性本身的自愈过程而康复。众所周知，普通感冒是不需要治疗的。事实的确如此，但感冒不是长期疾病。机体免疫系统攻击入侵的病毒，杀死了它们，从而感冒在几天内好了。因此，我们不要怀疑人性本身也有类似过程。例如，精神疾病中最严重的精神分裂症患者，他们当中有 1/3 的人能够自愈（精神分裂症的典型症状是幻觉、妄想等，通

常指“发疯”)。精神分裂症遵从 1/3 原则,即约 1% 成人患有此病,其中 1/3 会完全康复(经过或不经治疗);1/3 呈间歇性发作,间歇期会很长;最后 1/3 是慢性精神分裂症,一直有各种症状。即使对于这最后 1/3 患者,仍然是有治疗希望的。因为现代医疗手段已可以减轻精神分裂症的一些最严重的症状,从而使患者及其家庭的生活走上正常。

如果这种最严重的精神病都确实有治疗希望,那么对于那些尚能在现实生活中正常生活的人希望会是多大呢?想清楚后,你会发现事实对你是很利。你可以将本书中的一些观点和方法应用于你自己。如果你要寻求咨询或心理治疗,这些知识也会对你有所帮助。

本书中每章都有两部分是针对相应症状的治疗方法进行讨论的。其中第一部分是应对策略,指出了一些你自己可以应用的实际方法;第二部分是“临床治疗”,介绍了精神病学家和临床心理医生所采用的一些治疗手段,包括药物治疗和心理治疗。

专业用语和术语汇编

在书中,心理学术语首次出现时,一般都附有具体例子说明。有时,为了强调或便于交流,某些术语会加上引号并进行定义。

需要牢记的几个关键问题

- 人们确实能够摆脱精神和情感痛苦的折磨。
- 许多精神和情感痛苦是非必需性的。
- 目前认为,在没有明显精神症状时,人们的精神和情

感状态总体上是良好的。

- 有几种解释精神症状的观点，它们并不是相互排斥的，而是各有所长。
- 如果你有一种或几种精神症状，康复希望是确实存在的。
- 精神症状有时是自愈性的。
- “应对策略”部分介绍了处理症状的实际方法。
- “临床治疗”部分介绍了精神病学家和临床心理医生就有关症状所采取的一些手段。

第二章 酗酒

在经典影片《迷失的周末》中，主人公星期一早晨醒来后非常痛苦地意识到他对过去 48 小时已经没有任何记忆了，这是其主题所在。酗酒的一个症状就是昏厥或者说几个小时甚至几天的失忆。

酗酒与文学艺术有一种特殊的联系。汤姆·达帝斯在《饥渴的谬斯》中写道：“在七个获得诺贝尔文学奖的美国本土人中有五个是酒鬼。”其他一些著名的作家如杰克·伦敦、斯科特·菲茨杰拉德、托马斯·乌尔夫和达歇尔·哈麦特等，也都是酒鬼（酒鬼可能有点儿用词过度，说酒精滥用或酒精依赖也许更合适）。这样的作家还有很多。

《野性的呼唤》和《海狼》的作者杰克·伦敦坚持说，他不是酒鬼。他说自己是有选择的大量饮酒，而不是强迫性的。为此他写了《约翰·巴利考恩》，在这本书中他描绘了酗酒的恶果。他相信自己并未受到酒精的伤害。尽管有如此坚定的表白，但他还是在 39 岁时就因肾功能衰竭而死亡。当然是酗酒导致或者加重了他的疾病。

酗酒是指长期自我破坏性的大量饮酒以致出现了明显的身体损伤，并对家庭关系和工作造成了影响。酒精依赖是指患者对酒精的成瘾，不能按意愿摆脱大量饮酒。酒精是中枢神经系统的抑制剂，也是一种药物。一些酒精依赖患者对酒精的渴望是一种获得性的生理需求。

避免使用“酒鬼”这样的词，一方面是因为这种词似乎

给人打上了烙印。如果一个人是酒鬼，意味着他或她由于性格或内在某种捉摸不定的因素而过量饮酒。另一方面，描述某人酗酒或依赖酒精主要是针对其行为本身和改变行为的方法。所以本章中主要用语是酗酒。

美国精神病学联合会描述了三种类型的酗酒：第一，有些人每天饮用过量的酒精饮料；第二，有些人在周末没有工作时大量饮酒作为平时的补偿；第三，另有一些人每隔一段较长的时间后会狂饮数日。

在美国，酗酒是一个危害极大的社会问题，据估计有超过 10% 的成人至少曾有过一段酗酒的历史。其结果是大量事故的发生、工作上的失败和家庭的不和睦等等。

与酗酒相关的还有其他一些伴随体征或症状，具体如下：

1. 厌食
2. 一天开始的几个小时情绪不稳定
3. 胃痛
4. 人格的病态改变
5. 精神困惑，定位不准
6. 内脏损伤
7. 维生素 B₁ 缺乏
8. 导致新生儿酒精中毒综合征
9. 发生科尔萨科夫氏精神病（多神经炎性精神病）
10. 震颤性谵妄

对于上面某些症状或体征，我们有必要进行具体的解释或分析。其中新生儿酒精中毒综合征通常包括一种或多种先天性缺陷，如腭裂或先天性心脏病等。科尔萨科夫氏精神病也称做酒精性失忆症，主要表现为严重的记忆障碍。震颤性谵妄是由戒酒引起的，患者表现为体温升高、烦躁、幻听、