

学过的日本九州大学医学部教室台阶的

告知○路英智 著 他的导师是森田信

教授。未若当年的同班同学高良武久教授

进校门的最初几天，92岁高龄的

高兴地会见了这位来自于中国的

更令人称奇的是，这几位名

学大师，他们求医的理想如出

救人，进而救国、救社会。他

普通的江湖郎中，大有救世济

同的是，鲁迅、郭沫若当时基

朽，终于弃医从文，走上了

灵魂”的革命文学道路。而鲁迅

良武久，却在本世纪初鲁、郭

全身心投入到了精神残疾病理学

了今天闻名于世的“森田疗法”

化背景的、独特的、自成体系的

法。它与西方的精神分析法、行为

要的地位，成为国际上三大心理治

时代毕竟不同了。路英智以我国国家

的赴日访问学者的身份，投到田代信维教

教，这时候他选择的却是一个“救人身

灵魂”的心理医学领域

在我国，目前精神病发病率统计在13‰左右。

越是发达的地区，比率越高，北京几近13.7‰，

上海已达到14‰。

更重要的是，我国无论从全民意识还是法律地
位上看，对精神卫生的认识都严重滞后。这其中涉
及到的社会因素非常多，远不是几篇专著能够说清
楚的。

路英智不是社会学家，但是他提出问题的
观点是有相当的社会性。这位在淄博市第五人民
医院（市精神病医院）的院长，早在1988年就首次
将日本新精神保健法介绍到中国，并合作完成多项
相关学术研究，揭示了某些跨文化精神病学方面的
问题。他曾先后六次赴日本深造，并在国内倡导成
立了淄博市医学心理学会和日本森田疗法研究会；
他经常应邀出席心理咨询、心理治疗与评估国际学
术会议，用熟练的英语或日语发表着自己的学术见
解，并在业余时间翻译介绍了日本精神病学方面的
诸多著作，甚至包括两部以精神分析学说构思的长
篇小说《我的恋人》和《恶灵》。同时，他又以时
不我待的紧迫感，以提高我国精神卫生理论为己

任，翻译和著述《心理处方》、《心理咨询室的故
事》、《你我的心理世界》、《精神疾病防治手
册》、《睡眠与健康》、《头痛学》、《神经精神
病学》、《精神病学》、《临床心脑血管病学》、
《癫痫学》、《森田疗法》、《森田疗法和顺其自
然》等专业著作10余部以及译集《精神家园》等，

JIEXI NINDE XINLI SHIJE

解析您的心理世界

钱信忠



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

解析 您的心理世界

JIE XIN IN DE XIN LI SHI JIE

路英智 著

心情影响意志

心态决定成功

心身健康 幸福终生

重塑性格 心理平衡



山东科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

解析您的心理世界 / 路英智著. — 济南: 山东科学技术出版社, 2006.9

ISBN 7-5331-4549-6

I. 解... II. 路... III. 精神疗法—普及读物
IV. R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 110970 号

解析您的心理世界

路英智 著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东新华印刷厂

地址: 济南市胜利大街 56 号

邮编: 250001 电话: (0531)82079112

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 10.25

字数: 210 千

版次: 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-4549-6

R · 1235

定价: 26.00 元

前国家卫生部部长钱信忠为路英智博士题辞鼓励并赠书



与中国科学院院士、著名精神病学专家沈渔邨教授在国际学术会议上



解析您的心理世界

钱信忠



作者简介

路英智

路英智，心理学博士。1957年4月生于山东淄博，现为淄博市第五医院院长，主任医师。1987年，1992年研修于日本群馬大学和佐久综合病院，1994~1995年留学于日本九州大学医学部神经精神医学系，1998年5月在新加坡国立大学研修MBA课程，1999年10月在德国蒙绍医院心理科研修。现兼任滨州医学院教授，中国心理卫生协会心理治疗及应用专业委员会委员，内关疗法专业委员会副理事长，森田疗法专业委员会秘书，中国行为医学科学杂志常务编委，山东省心理卫生协会副理事长，世界教科文卫组织医学专家组成员，淄博市首批名医及突出贡献专家。

主要著作：《心理障碍答疑录》、《心理处方》、《心理咨询室里的故事》、《你我他的心理世界》、《精神病学》、《睡眠与健康》、《抑郁障碍》等15部专业著作、科普及文学作品。

序

跨入新世纪，盛世风光满眼新，人民生活水平不断提高。追求健康长寿已成为人类和我国人民更新更高的目标之一，而随着疾病谱的变更，精神卫生心理健康的重要性愈来愈显突出。我国是一个 13 亿人口的大国，如何防治精神疾病及预防心理障碍的发生，提高人民的健康水平，成为国内精神卫生同道的重要课题和工作任务。我国老一代精神卫生工作者，在党和政府领导下，凝心聚力，锐意进取，在攻克一个个精神病学难关方面取得了举世瞩目的成就。改革开放以后，在心理咨询、心理治疗方面又培养和造就了一大批热爱专业、不计得失，悉心同患者交流与沟通，以解除心理障碍患者痛苦为己任的中青年专家。本书作者路英智医生，就是其中一位。记得 1995 年他从日本九州大学留学回国，自愿回基层医院工作时，我为他题写了“开展精神卫生防治工作，造福人民健康与幸福”的寄语。

十余年后的今天，看到他矢志不渝，坚持基层工作，结合临床实践经验发表的这些科普短文，知道他为普及精神卫生知识、提高基层精神卫生水平孜孜以求，了解到他在引进和推广日本森田疗法并使之与中国的文化和医院临床相结合，创办一流的森田疗法心理疗养基地方面做出的成绩，我感到欣慰和赞赏。

俗话说心病要用心来治,只要我们坚持不懈地为解除患者精神痛苦下大力气,就一定能够增进人民的心身健康,为构建社会主义和谐社会做出新的贡献。

钱信忠
2006.4.11

前言

“心身健康,幸福终生”,是2005年世界精神卫生日的主题。心理健康已成为衡量一个社会“幸福指数”的主要参数,也是人们提高生活质量、追求人生幸福的目标所在。

笔者从事临床心理咨询及治疗工作近30年,更有责任为人们的心理健康做出自己的点滴贡献。为此,在得到《鲁中晨报》、《淄博日报》等媒体的支持下,从2002年起,笔者主持了旨在推广、普及心理卫生知识、解除人们精神烦恼的《路博士心理专栏》,每周一期一个专题,现已有200余期。专栏以典型案例加上心理分析、指导的形式,就如何解除精神烦恼、治疗和预防各种心理障碍,保持心理平衡和积极向上的生活态度,提出了自己的观点和建议,不期得到了社会各界的热情关注。为了更好地发挥其作用,应众多心理卫生工作同道和社会各界的建议,现从中择优编辑成册,以期方便查阅并对于提高人们的心理健康水平、保持良好的人际关系、共建和睦家庭及和谐社会有所裨益。此外,在这之前,笔者已编辑出版的《心理障碍答疑录》(成都出版社,1998)亦是解答各类心理问题和指导诊疗心理障碍的专集。由于出版年限在前,因此应为本次汇编的“上集”,本次汇编算是“中集”。时代是发展的,随之出现的心理问题也是“与时俱进”的,当然解

决这些问题的方法亦必定有所不同。目前,笔者仍主持《淄博日报》开辟的《路博士心理专栏》,每周一期解答各种新的心理问题及治疗、分析临床心理障碍案例,如无变故,3年之后可以汇集成册,成为其“下集”。籍此可作为笔者献给心理卫生同道、心理问题咨客、心理障碍患者和社会各界的一点“生活调味品”或“精神食粮”,若能对诸位有一点人生启迪,笔者将会感到莫大欣慰。最后,由于学识和经验所限,不当之处敬请读者给予批评指正。

路英智

2006.4.12

目录

- 音乐拂去心灵的尘埃 /1
- 他迷上了“心理”测试 /5
- 小倩干净得让人受不了 /8
- 强迫,更让你分散精力 /10
- 非要好心有好报 /12
- 删除考前多余“粘贴” /14
- 心身病,初诊患者占三成 /18
- 情绪也能中暑吗 /20
- 由“仙境”到“深渊” /22
- 小小心灵难载生命之重 /25
- 假期须防暑期病 /27
- 剖析“什么也不想做” /29
- 陈宝莲自杀心理剖析 /31
- 过度紧张——疾病来临的信号 /34
- 砸电脑不如常换脑 /36
- 准大学生如何适应全新的大学生活 /38
- 痴情不是爱情,错觉不是感觉 /41
- 一位中年女性的心理历程 /43
- 性欲减退——抑郁症的早期信号 /47
- 孩子好奇行为,视而不见为好 /49
- 他为什么会自杀 /50
- 为何成功了反而自卑 /52
- 请呵护精神健康 /54

- 失败了,请笑一笑 /58
- 想开些,路会变宽 /59
- 热水浇在邻家花上 /61
- 我为何高兴不起来 /63
- 友情不等于爱情 /65
- 情感伤疤与心理美容 /67
- 儿时阴影笼罩着我 /69
- 为什么我经常吞口水 /71
- 两节催生“购物狂” /73
- 别再谈“性”色变 /75
- 用好心情迎新年 /77
- 寒假孩子别玩出病 /80
- 春节谨防“节日病” /82
- “节后综合征”困扰上班族 /84
- 春天防精神病复发 /86
- 真的有人害她吗 /87
- 他为啥偷穿女孩内衣 /89
- 产后抑郁光顾男士 /91
- 担心患病也是病 /93
- 防“非典”别防出强迫症 /95
- 封建迷信不能防“非典” /97
- 变性的背后 /99
- 放下悔恨,笑对明天 /101
- 高考过后定好心理坐标 /103
- 心理疾病入眼入耳 /105
- 由范进中举想到的 /107
- 阴雨绵绵让人心烦 /109
- 经济贫困,心理不能贫困 /111

当心“开学前综合征”	/113
让家庭“冷暴力”走开	/115
跳楼自杀为哪般	
——写在首个“世界自杀日”	/117
性倒错是心理疾病	/119
大学生傍富为哪般	/121
网上网下为何判若两人	/123
快筑起心理“防火墙”	/125
为中学生心理把脉	/127
自虐不是简单伤害	/129
“厌职”让她总想跳槽	/131
工作不稳定,易患忧郁症	/134
教师的“心理课”谁来上	/136
过节情绪:别影响工作	/138
《手机》藏着心理问题	/141
敞开你的心扉吧	/143
勇敢地走出去吧	/145
从杨新海特大杀人强奸案谈反社会人格障碍	/147
解析新技术综合征	/150
“厌恶”能治儿童肥胖	/152
争强好胜,害人!	
——一位朋友之死所感	/154
单恋也是病	/156
我的心事跟谁说	/157
警惕心情突然变好	/159
定准孩子性别意识坐标	/161
情感挫折考验心理承受力	/163
和孩子沟通要趁早	/165

- 书看乱了干扰情绪 /167
- 有种怀旧属病态 /169
- 将讨厌变成喜欢 /171
- 好心不一定有好报 /173
- 越有秘密越想说 /175
- 老想睡觉怎么办 /177
- 大学生活,我该如何面对 /179
- 信心不是天生的 /182
- 敢与命运抗争 /184
- 疾病是自己造成的 /185
- 学会忍让 /186
- 为何出现无故恐惧 /188
- 让烦恼止步 /190
- 强迫症很普遍 /192
- 精神疾病期待关注 /193
- 躲避记忆障碍 /195
- 白领警惕快节奏综合征 /197
- 疾病是自己造成的 /198
- 不敢接触异性也是心理问题 /199
- 坦率说出心中的秘密 /200
- 当心“花儿”早开
——社会心理因素导致性早熟 /202
- 我的自卑如何消除 /204
- 瘦,并不是一种美 /206
- 学校恐惧症可以治疗 /208
- 早恋,危险的花朵 /210
- 夫妻间需要调味剂 /212
- 孩子“使性子”怎么办 /214

情绪紧张在所难免	/216
老年生活更要充满阳光	/218
要正确对待“下班综合征”	/220
教育要学会“弹钢琴”	/222
做事莫要“小气量”	/224
一名高考落榜生的苦恼	/226
孩子,你为什么沉默	/229
“丑”阻断了她的上学路	/232
职场解压重在自我调适	/235
鱼和熊掌可以兼得	/237
电脑让孩子变得孤独	/239
接纳自己的短处	/241
透析“告状”心理	/243
性教育是家长的一门“必修课”	/245
脏话不会宣泄情绪	/247
没有学习动力怎么办	/249
“心理疲劳”正悄悄袭来	/251
让笑发自你的内心	/253
少女凋谢在 16 岁花季	/255
儿童有“第一反抗期”	/258
追查到底心茫然	/262
心理重压影响男性健康	/266
要建立起和谐的人际关系	/268
永远不合适的左鞋	/270
考研也是一场心理战	/272
揭开心理暗示的真面目	/274
过节时更要关注心理健康	/276
网络成瘾——成长路上的杀手	/279

- 烦恼的春天 /281
- 忘年交——防止心理衰老的良方 /283
- 当心隐匿性抑郁症 /285
- 时尚是个多棱镜 /289
- 主动道歉换来和平 /291
- 学一些与“有用”无关的东西 /293
- 活在当下,感受生活灵动 /295
- 如何化解儿童嫉妒心理 /297
- 理性应对“单恋” /299
- 别让网络网住心 /301
- 让孩子学会同情 /303
- 后悔——心理健康的大敌 /305
- 编后 /307

音乐拂去心灵的尘埃

在国外的某一医院里，一位心理科医生给一名久治不愈的胃神经官能症患者开了这样一张处方：德国古典乐曲唱片一张，每日三次，饭后放和听。病员遵照遗嘱，很快把病治愈了，病员非常佩服这位医生之高明，这种治疗方法便是很多国家盛行的音乐疗法。

在我们的现实生活中，很多人都有这么一种体验，当心情不悦时，听一首优美轻松的乐曲，心情会好起来，其实这也是音乐疗法在现实生活中的应用。

音乐疗法是使病员处于特定音乐环境中，感受音乐的艺术意境，娱神悦性，宣调气血，调节内分泌，以产生养生治病效应的一种治疗方法。音乐的旋律、节奏、节拍、速度、音区、音色、和声、复调、调式、调性以及歌词内容等影响人们的情感及行为，故不同的音乐，有不同的治疗作用。

在古希腊时代，音乐疗法被认为是“把灵魂作为媒介来给予肉体以影响的一种心理疗法”。

音乐疗法应用的轮廓早在中世纪到 19 世纪期间就确立了。进入 20 世纪，音乐疗法不仅被医生、也被心理学家、教育家、音乐家们研究和实践着，并被确认作为医疗中的辅助治疗手段。

在我国，音乐对人体情志及行为的影响，古人早有认识。在

明清时期,音乐作为一种治疗手段已被医家所重视,明代张景岳《类经图翼》及清代徐灵胎《乐府传声》等著作对音乐疗法的发展起到了推动作用。近代科学技术的发达,为发展音乐疗法提供了更好、更多的条件,中医界也博采众长,在音乐疗法中不再局限于传统音乐及其乐器,使音乐疗法更加丰富多彩。

一、音乐疗法的原理

现代神经生理学家证明,音乐对神经结构,特别是大脑皮质,有直接的影响。不同乐曲作用于人的感觉器官,用乐曲的旋律、速度、音调等不同,可分别使人产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同作用,从而能调节情绪、稳定内环境,达到镇痛、降压、催眠等效果,科学家们还用先进的实验方法测出,人体皮肤表面的细胞都在做微小的震动,这种微小的震动简称“微振”。实际上全身所有的细胞都在做这样的微振,心脏、大脑、胃肠等处细胞的这种微振更为突出。在大脑皮质的统一指挥下,周身所有细胞都在按一定节奏做微振运动,合成一个非常协调的全身细胞大合唱。当一定节奏的音乐作用于人体时,如这样的音乐的节奏和人体生理上“微振”节拍合拍时,两者便发生了共振,体内的微振加强,导致人体产生快感,音乐则是带来这种快感的媒介。当人体机能失调后,体内微振也就处于不正常状态。科学地选择某一种乐曲,有意识地借助音乐的力量,调整体内微振活动,使其恢复到正常状态,就可治愈疾病。

二、音乐疗法的适应范围

音乐疗法与其他疗法一样有其适用范围,音乐疗法的适用范围如下:①作为身体障碍者机能训练的辅助疗法。②对重症心身障碍的儿童来说,通过演奏和听,利用其节奏、振动的旋律作为心身机能训练的辅助练习手段。③作为精神病患者休养与