

“心理诊所”丛书

玺 璽 主编

中年

心理障碍

Gean Yu Zhenzhi

个案与诊治

广州出版社

“心理诊所”系列丛书

玺 璽 主编

中年

心理障碍

Gean Yu Zhenzhi

个案与诊治



广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年心理障碍个案与诊治 / 玺墨著. —广州: 广州出版社,

2004. 2

(“心理诊所”丛书)

ISBN 7-80655-637-0

I. 中... II. 玺... III. 中年人—精神障碍—诊疗

IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 007644 号

“心理诊所”丛书

中年心理障碍个案与诊治

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

广东省农垦总局印刷厂印刷

(地址: 广州市天河区粤垦路 88 号 邮政编码: 510610)

开本: 787 × 960mm 1/16 字数: 738 千 印张: 56.75

2004 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

责任编辑: 刘 胜

责任校对: 黄 林

封面设计: 犀文设计室

插 图: 犀文设计室

发行专线: 020-83793214 83781097

ISBN 7-80655-637-0/R 90

定价: 68.00 元(全四册)

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换



前言

生命不能承受之重

中年人是社会的中坚，也是家庭的中坚，沉重的负担使得他们既坚强又脆弱。中年人需要扮演多种社会角色，内心深处又往往藏着一个“不足与外人道”的自我，疲惫的变转使得他们既柔韧又易裂。

客观来说，中年人的生活层面无非就是事业、社交、恋爱、他们需要谋生，需要事业有所发展，甚至需要一个强大的事业来支撑自己理想中的小康之家。但他们要不对职业定位感到困惑，要不对晋升抱过于强烈甚至不合理的期望，要不在某个领导职位上由于太大的压力而觉得无所适从；他们或许内心不喜欢与某些人交往，但往往迫于追求和谐的人际关系，不得不委曲求全；他们也许很希望与某些人交往，但有时寻找不到合适的机会，或由于自身固有的过强的自负、自尊、自卑心理，而陷于人际交往的苦恼之中；他们想潇洒又难以潇洒，他们希望有罗曼蒂克的爱情却常常流产于寻觅之中，他们深爱着恋人，却不得不以分手来作结，他们深爱着妻子，却也衷情婚外恋；在婚姻方面，他们或家有娇妻弱子，或者必须集中精力相夫教子，他们或者要做一个好丈夫也要做一个好儿子，或者要体贴丈夫也要关怀婆婆，他们上有老下有小，他们前有忧虑后有畏惧；他们需要和谐美好的性生活来抚慰疲惫的心灵，然而他们性欲有差异，他们有不同的性观念、性习惯，甚至性心理障碍……

种种矛盾与冲突，使得中年人的心灵过早的失去活力与热情，他们的心灵绿色过早地褪去，以致难以同健康与幸福有缘。

《中年心理障碍个案与诊治》一书如同一个心理诊所，它从人际交往、职业、恋爱、婚姻、性等生活层面来剖析解读、预防疏导各种各样来源于这些生活内容的中年期心理疾患。从介绍典型病例入手，帮助读者了解心理疾病的症状，找出心理疾病的成因，拿出诊治心理疾病的方法，使读者永远生活在阳光灿烂的日子里。

编者

2004年2月



一、中年人生理、心理概述 1

1. 中年人的生理变化 1
2. 中年人的心理特征 3
3. 中年人心理健康的标准 5
4. 中年人常见的心理疾病 8
5. 中年人的心理保健 11

二、神经症及典型病例 15

1. 神经衰弱 15
2. 焦虑症 22
3. 抑郁症 26
4. 强迫症 31
5. 恐怖症 39
6. 疑病症 45
7. 癔症 49

三、人格障碍及典型病例 59

1. 偏执型人格障碍 59
2. 分裂型人格障碍 65
3. 癔症型人格障碍 69
4. 冲动型人格障碍 74
5. 依赖型人格障碍 82
6. 自恋型人格障碍 87
7. 反社会型人格障碍 94

四、人际交往障碍及典型病例 101

1. 嫉妒心理 101
2. 猜疑心理 104
3. 自负心理 108
4. 自卑心理 112
5. 敌视心理 115

五、职业适应障碍及典型病例 119

1. 上班恐惧症 119
2. 信息焦虑综合症 122
3. 过度成就压力 124

目录

- 4. “白领嗜贫症” 127
- 5. 职业安全感缺乏 130
- 6. “快节奏”综合症 135
- 7. 职业厌倦综合症 138

六、恋爱心理障碍及典型病例 141

- 1. 单恋 141
- 2. 相思 145
- 3. 失恋 147
- 4. 初恋情结 151
- 5. 处女情结 154

七、婚姻心理障碍及典型病例 157

- 1. 婚姻恐惧症 157
- 2. 婚姻适应不良 163
- 3. 生育恐惧症 167
- 4. 婚内强迫性行为 170
- 5. 婚外恋 173
- 6. 婚外性行为 179
- 7. 丧偶综合症 184
- 8. 再婚心理障碍 187

八、性心理障碍及典型病例 191

- 1. 同性恋 192
- 2. 恋童癖 197
- 3. 恋物癖 201
- 4. 器官偏爱癖 205
- 5. 易性癖 207
- 6. 施虐症 211
- 7. 露阴癖 218
- 8. 过度手淫 221
- 9. 窥淫癖 227
- 10. 摩擦癖 231
- 11. 性洁癖 235



一、中年人生理、心理概述

作为一个人他必须经过儿童期、青少年期、成年期及老年期,其中成年期一般是最长的一个阶段,也是人生的辉煌时期,其间有人际交往、就业、择偶、社会竞争,真是坎坎坷坷而布满荆棘,可谓是人生的充实时期。成年人的生理、心理变化也凸出来。

成人的心理问题无处不在,并影响着他们的生存质量。

1. 中年人的生理变化

成年人由于年龄的增长,生理功能逐步减弱。在人的童年、青少年、成年和老年的不同年龄阶段,机体代谢会发生一系列的变化,进入成年以后,机体的代谢功能将在不同程度上发生衰变。

人体生理功能的发展过程是由不健全发育到健全,再由旺盛到衰弱的过程。正常人在 30~40 岁时生理功能旺盛,40~50 岁时则处于平衡阶段,50~60 岁时生理功能逐渐转弱。这是生物发展的不可抗拒的客观规律,我们必须充分认识、了解这种变化规律,适当调整自己的活动,以适应这种发展过程。

具体说来,成年人的生理变化有以下几点:

(1) 身体外表的变化

① 身高减少,体重增加。无论男性还是女性,身高都呈逐渐

减少现象。女性由于停经后钙质易流失,故身高的减少比男性明显。成年人基本新陈代谢能力减低,活动量减少,但所摄取的营养并没有减少,所以容易增加体重,有的甚至造成肥胖症。另外,随着年龄增加,妇女胸部有下垂现象。

②皮肤质量降低。老化在脸部所造成的第一指标是前额皱纹出现。在成年期,人的皮肤的主要变化是干枯、起皱、厚度变薄及颜色改变,脸部的皱纹开始增加,鼻子变大及头围加大。

③毛发(包括头发、胡须、脸毛及体毛)的变化。头部毛囊萎缩,自30岁后头发开始减少,颜色变灰,睫毛、眉毛、耳毛、鼻毛等发展与头发相反,由短、无转为黑、粗、长。

④牙齿和声音的变化。随着年龄增长,牙齿开始有逐渐松动现象;声音的音调提高且有颤音出现。

身体外表的改变对成年人心理造成了一定的影响,这是由于社会崇尚年轻、貌美所产生的月晕效果。当皱纹、灰头发、肥胖及其它外貌改变出现时,许多人在心理上受到严重打击。

(2) 人体组成成分的变化

①水分减少。正常成年男子体内水含量约占体重的60%,女子约占50%;随着年龄的增长,水分含量逐渐减少,60岁以上老年人含水量男性约为51.5%,女性约为42%~45%。

②脂肪增多。成年人新陈代谢逐步减缓,活动量减少,能量消耗减少,剩余热能在体内转化为脂肪,所以,有些中年开始发胖,俗称“发福”。脂肪在体内蓄积过多,引起肥胖,血脂升高,机体健康将受到损害。

③细胞数减少。成年后,人体各种细胞数开始减少,并随年龄增长而逐渐加剧。在衰老过程中细胞萎缩最明显的是肌肉细

胞,通常各种肌肉的功能在 30 岁时就开始逐步减弱。

④骨组织矿物质减少。主要钙含量减少,骨密度降低。骨密度是指一定大小骨骼内骨组织的重量,正常人在成年后骨重量仍可增加,至 30~50 岁对骨密度达到峰值,随后逐渐下降。妇女在绝经期后由于雌激素分泌不足,骨质减少的速度更快。

⑤血中脂质水平增加。人的总血脂水平 20~29 岁约为 2.3 ± 0.14 克/升,到 70 岁时增加到 4.7 ± 0.28 克/升,这主要是由总胆固醇增加所致,而总胆固醇的增加是由于脂肪酸积累及肝脏内胆固醇酯化增加所致。

(3) 身体内部系统的变化

随着年龄增加,机体各种器官及其生理功能也逐步减弱,基础代谢率降低,肌肉组织在强度及弹性上逐渐衰退,循环、呼吸、排泄及生殖系统的功能减退;关节变硬,失去弹性;对刺激的快速反应能力下降。

2. 中年人的心理特征

人的心理是在生理条件、生态环境、社会文化、自我意识以及生活方式等因素交互影响下发展变化的。在人的一生中,生命中的各个时期,都有其不同的心理特点。了解心理变化规律,适当的调节并适应这种变化,对人的身心健康不无裨益。

一般说来,30 岁左右的成年人都即将成家生儿育女,或者已经成家生儿育女,生活方式初步定型,思想也安定下来,不再像青春期那样充满憧憬,而是满怀信心,脚踏实地创立事业,正当“而立”之年。到了 40 岁,知识增多,见识日广,认识问题有了相当的力度、深度,不再为表面所迷惑,遇事冷静,即使遇到复杂



事物也不致摇摆不定,故称“不惑”之年。再到 50 岁,经验更丰富,学识愈深广,处世更加稳重妥善,故又称“知天命”之年。所以,成年时期是成就事业的黄金时期,其心理的主要特征是稳定和成熟,但这个时期也是身心负担最沉重的时期,集诸多矛盾于一身,所能承受的压力可以达到最大限度。

成年人的心理特征可以概括如下:

①认知力旺盛。

成年人不仅具有直观的形象思维,而且善于运用概念进行合乎逻辑的推理,理解各种知识之间的联系。观察力、概括力不断增强,成年人表现为认识旺盛的心理特点。

②情感丰富。

情感丰富是认知力旺盛的必然结果。成年人情感体验深刻,

而情感体验以认知为基础。

③意志增强。

成年人对自己所认定的事业有执着的追求,能克服困难,努力完成艰巨的工作任务。可以说,成年人在意志方面表现出坚持性、目的性等特点,这些也正是成年人的精神所在。

④独立意识。

成年人一般经济上独立、生活上独立,不依赖他人,要求别人尊重自我以维护一定的荣誉和社会地位,具有很强的独立意识的心理特点。

3. 中年人心理健康的标准

现代社会的生活、工作节奏不断加快,很多人都感到心理不堪重负。有一个健康的心理才能迎接生活和工作中的各种挑战,那么怎样才能算心理健康呢?

成年人心理健康要求内外兼顾,对外,要人际关系良好,行为符合规范;对内,基本需要获得满足,心理机能正常。行为既能符合外界的规范,又能满足自己的心理需要,才是心理健康人的特征。

世界卫生组织提出的心理健康标准是:

- ①身体、智力、情绪十分协和;
- ②适应环境,在人际关系中彼此能谦让;
- ③有幸福感;
- ④在工作和职业中,能充分发挥自己的能力,过着快乐的生活。

事业、恋爱、婚姻、家庭、人际关系等的质量是左右成年人心理健康的主要因素。鉴于此,我们把成年人的心理健康标准确定为以下几个方面:



(1)情绪的稳定性

一个心理健康的成年人能主动控制自己的情绪,使情绪能根据当时的内外环境适度地、协调地表现出来;能及时而有效地克制消极情绪,使它向着有益于社会的方向转化和升华;没有不必要的紧张感和莫须有的不安感;对他人的情绪容易产生同感,自信,善与人交往;为了将来,即使现在的需要得不到满足也能忍受。

(2)人际关系的和谐性

成年人社会角色的多重性,相应地决定了他们的人际关系的多层性;在工作岗位上存在着与同事、领导、下属的关系;在家



庭中面临与父母、子女的关系;此外还有与亲戚、朋友的关系。这一切,构成了成年人所特有的层次复杂的人际关系网络。面对这种人际关系网络,心理健康的成年人一般能根据亲疏远近,处理妥当。在他们的人际关系网络中,有推心置腹的莫逆之交,也有点头微笑的似曾相识者,且不论是哪种关系层次的人,都能以礼相待。他们对人友善,信任人,尊重人。

(3)职业期望与事业成就感的合理性

①一个心理健康的成年人,对职业的期望往往比较切合实际,他们能根据自己的能力去选择合适的职业和岗位,同时还能根据社会的要求主动调整自己的职业价值取向。

②在事业成就感方面,心理健康的成年人虽然通常都有较强的事业心,但对自己的事业成就和工作目标的定位却是比较稳妥的:他们善于根据社会的需要和现实工作岗位的性质,来设定现在的事业目标;事业道德感强,干一行爱一行,工作尽心尽责;善于从工作中找到乐趣,对工作有较高的满意度。

(4)恋爱、婚姻、家庭角色的合适性

心理健康的成年人对自己的性别角色有良好的认识,有比较切合实际的恋爱观,对异性之间的情爱关系有正确的理解,并能用理智来把握性关系与行为,对婚姻有比较强的满意感。

在承担家庭角色方面,他们能积极主动地担当起家庭责任,责任感强,关心子女的抚养和教育工作,与家庭其他成员之间的关系和谐。

可以说,心理健康就是一种人生态度。心理健康的人,能够以积极的眼光看待世界,看待周围事物。这种人富有利他精神,能在付出、发展自己的过程中增强自我价值感。

一个心理健康的人,有目标,目标不要求太完美,既要积极

进取,又要正视客观现实,有一定程度弹性的道德准则;而缺乏道德观念与坚持“超道德”观念正是人格异常者与神经症患者常见的特征。

另外,心理健康并不是心理平衡。心理健康并非平衡与适应状态,而是处于两极的中间位置。通常人们把适应理解成对周围环境的顺从,把平衡理解为内心无冲突,但这并不是心理健康。因为如果“平衡”就是健康,那么一个满足现状、没有追求、不思进取的人,内心就很平衡,因为他不会有挫折感,也没有冲突,他健康不健康?如果说“适应”就是健康,那么现在社会上有的人见人说人话,逢鬼说鬼话,左右逢源,上下讨好,这种人算不算健康?其实,上述两种人也未必快乐,其心理也未必正常。

一般心理学家把清除过度的紧张不安而达到内部平衡状态称作“消极的”或“低层次”的心理健康,而提倡的是“积极的”或“高层次”的心理健康。这种状态意味着人总有高尚的目标追求,能发展建设性的人际关系,从事具有社会价值的创造,追求高层次需要的满足,寻求生活的充实。它的实质就是有追求,而且始终是一个平衡——不平衡——平衡的过程。

心理健康是一个动态过程。

4. 中年人常见的心理疾病

许多人都很愿意花钱和时间想方设法地保持身体健康,却不知道怎么去照顾自己的内心世界。其实,照顾你的心理健康,就跟照顾你的身体健康一样。这二者都有赖于你对自己的责任感。

不论轻微还是严重,心理疾病就像身体疾病一样,与个人的体力和意志力的强弱没有太大关系。再强壮的身体偶尔也会生病,再健全的大脑有时也会变得脆弱,生出毛病来。

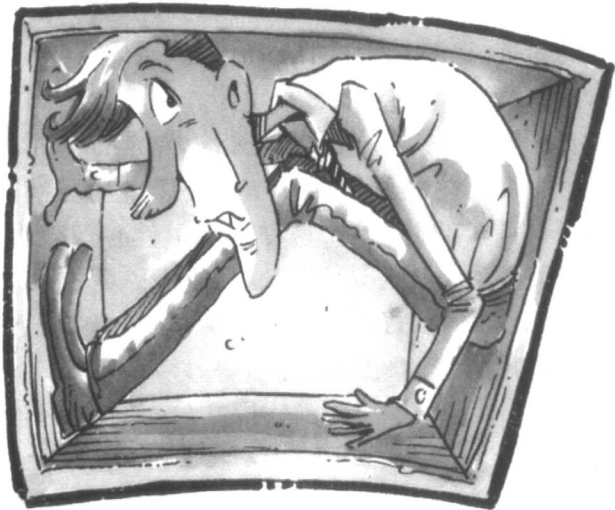
成年人常见的心理疾病除了普遍的神经症、人格障碍之外,主要还有成年人各个生活层面的心理疾病,比如工作适应性疾病、人际交往障碍、恋爱心理障碍、婚姻心理障碍、性心理障碍等。

①神经症。也称神经官能症或精神神经症,是一组精神障碍的总称,主要表现为持久的心理冲突,病人觉察到或体验到这种冲突并因之而深感痛苦,长此以往,妨碍心理或社会功能,但没有任何可证实的器质性病理基础。常见的类型有神经衰弱、焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症、疑病症、癔症等。

②人格障碍。是一组以人格结构和人格特征偏离正常为特征的精神障碍。患者对环境适应不良,明显影响其社交和职业功能,患者感到痛苦,但对自己的人格缺陷缺乏正确的判断。

人格障碍开始于童年、青少年或成年早期,并一直持续到成年或终生。常见类型有偏执型人格障碍、分裂样型人格障碍、强迫型人格障碍、癔症型人格障碍、冲动型人格障碍、依赖型人格障碍、自恋型人格障碍、反社会型人格障碍等。

③人际交往障碍。成年人一般已经具备了比较成熟和稳定的交际观,但具有交际观并不表示其交际心理是健康的。很多成



年人在人际交往中仍然出现心理障碍,甚至因为定型而错误的交际观,在人际交往中出现更大的摩擦,加之成年人的人际交往带有很大的社会性,因而使得其交际心理更复杂。影响成年人人际交往的心理障碍一般有这几种:自负心理、嫉妒心理、猜疑心理、羞怯心理、自卑心理、敌视心理等。

④职业适应性疾病。激烈的职场竞争使很多职业人产生了过去所未有的种种工作适应性疾病。常见的职业适应性疾病有上班恐怖症、信息焦虑综合症、过度成就压力、“白领嗜贪症”、职业安全感缺乏、“快节奏”综合症、职业厌倦综合症等。

⑤恋爱心理障碍。恋爱中的人的身心一般都处于一种特异状态,烦恼、欢乐、痛苦、快感、光明、黑暗种种体验集于一身。恋爱与健康,处理得好会相得益彰,处理不好便两败俱伤。常见的恋爱心理障碍有单相思、相思病、失恋、初恋情结、处女情结、婚外恋等。

⑥婚姻心理障碍。一对夫妻从结婚成家,建立婚姻关系,生儿育女,到子女成长与分离,夫妻关系是随着年岁动态而发展着的,并不是常年静止不变的,从形式到本质上均在发展和变化,这期间有种种复杂的心理问题需要人们去探究。常见的婚姻心理障碍有恐婚症、婚姻适应不良、恐孩症、婚内强迫性行为、婚外性行为、丧偶综合症、再婚心理障碍等。

⑦性心理障碍。性心理障碍是指以异常行为作为性满足主要方式的一组性行为障碍的总称。这类患者用异常行为部分或全部地取代了正常的性生活。这种人除了性心理障碍外,常有其它心理方面的障碍。成年人常见的性心理障碍有同性恋、自恋症、恋童癖、恋物癖、器官偏爱癖、易性癖、施虐症、受虐症、露阴症、过度手淫、窥阴症、摩擦癖、性洁癖等。

5. 中年人的心理保健

因为心理健康是一个动态过程，所以心理保健的宗旨应该是“适当调节”。心理健康不是说一个人没有遭受挫折，没有冲突，没有痛苦，而是他能够有效地进行调整，并在这种状态下保持良好的效率。

成年人是整个社会的中坚，同时又肩负着家庭的重担。但是

