

心理医生

告诉你

——心理咨询的技巧及案例剖析

黄铎香 著



Xinli Yisheng Gaosu Ni

—Xinli Zixun de Jiqiao ji Anli Pouxì

广东科技出版社

(全国优秀出版社)

心理医生告诉你

——心理咨询的技巧及案例剖析

黄铎香 著

广东科技出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理医生告诉你：心理咨询的技巧及案例剖析/
黄铎香著. —广州：广东科技出版社，2006.3
ISBN 7-5359-3987-2

I. 心… II. 黄… III. 临床医学：医学心理学—
案例—分析 IV. R395.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126964 号

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码：510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：广东科电有限公司

印 刷：广东省肇庆新华印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码：526060)

规 格：787mm × 1 092mm 1/32 印张 6.125 字数 135 千

版 次：2006 年 3 月第 1 版

2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1 ~ 5 000 册

定 价：13.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

内 容 提 要

在现代的工作、生活中，如何有效地保持身体健康和心理健康，已成为人们日益关注的热点。

广东省心理卫生协会副理事长、中山三院心理咨询科著名心理咨询专家黄铎香，将从事20年心理咨询积累的临床案例分类剖析，如神经症、性心理变态、病态人格、生理心理疾病和儿童多动症等，告诉人们如何掌握心理咨询的技巧，如何识别、化解和治疗这些心理疾病。

该书将专业知识寓于科普之中，深入浅出，理论结合实践，贴近生活，贴近时代，既适合从事心理咨询专业人士借鉴，也适合广大群众，特别是青少年阅读，对维护人们的心理健康大有裨益。

前言

心理咨询在我国兴起于 1981 年，最初是在精神病院里，其后在综合医院里也开展起来了，如 1982 年 4 月首先出现于西安医学院附属医院。1983 年 3 月我们创办了广东省第一间综合医院心理咨询门诊，即广州中山医科大学附属第三医院心理咨询门诊，此乃为全国综合医院开设的第二个心理咨询门诊，作者当时便参与了这一工作。

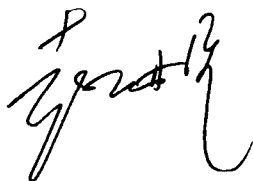
由于心理咨询在我国一开始就出现在医院（特别是综合医院），所以对象也必然是有病的咨询者（也就是病人），因此这种心理咨询必然是医学心理咨询，它与人的健康与疾病密切相关。为此，参与咨询工作的人，必须是具有医学知识与心理学知识的“心理医生”，否则，无法完成咨询的任务。

中山医科大学第三附属医院（现为中山大学附属三院）开展心理咨询至今有 20 余年了，积累了丰富的经验，出版了 8 本心理咨询专著和科普书籍。其中作者一开始就参与了总结经验，和我在一起探索具有“中国特色的医学心理咨询之路”，并写出《医学心理咨询学》这一专著。这次他将自己参与心理咨询 20 多年的丰富经验进行总结，写出《心理医生告诉你》这一为专业人士和广大群众所欢迎的书籍，实为一件喜事。它将对心理咨询的实际工作起很大的推动作用，对我国心理咨询工作的发展，亦有较大的贡献。

这一本书，定位于论著与科普之间，具有科学性、趣味性及通俗性，既可作为医学心理工作者深入研究及实践的指导，也适合广大群众，特别是有心理疾病的患者日常阅读。

所以，我很乐意把书推荐给大家，特写此文。

广州中山大学附属第三医院
心理咨询科教授·主任医师

A handwritten signature in black ink, appearing to be '赵耕源' (Zhao Gengyuan), written in a cursive style.

2005年8月1日于广州

（注：赵耕源教授是全国最早从事医学心理咨询工作的知名教授，原是中国心理卫生协会常务理事，心理和治疗专业委员会副主任委员，广东省心理卫生协会理事长）

目 录

第一章 20 年探索中国医学心理咨询模式	(1)
一、中山三院心理咨询门诊发展过程	(1)
二、综合医院心理咨询中国模式的特点	(7)
第二章 心理咨询的有关知识	(14)
一、心理咨询的概念及分类	(14)
二、医学心理咨询的重要意义	(16)
三、心理医生的必备条件和素质	(18)
附：医学心理咨询的哲学基础	(21)
四、医学心理咨询的主要内容、对象和形式	(30)
五、门诊心理咨询的方法与程序	(33)
六、医学心理咨询与心理治疗	(35)
七、医学心理咨询中的晤谈技巧	(43)
第三章 医学心理咨询案例及处理方法	(60)
一、神经症	(60)
(一) 焦虑症	(60)
(二) 神经性抑郁症	(67)
(三) 恐怖症	(72)
(四) 强迫症	(78)
(五) 疑病症	(84)
(六) 人格解体神经症	(86)
(七) 癔症	(88)
(八) 神经衰弱	(90)
附：心理健康测查表 (广州)	(94)

二、精神疾病	(101)
(一) 精神分裂症	(101)
附：精神分裂症病人的心理治疗	(105)
(二) 躁狂抑郁症	(111)
(三) 偏执性精神病	(113)
(四) 反应性精神病	(116)
(五) 更年期精神障碍	(121)
(六) 老年性痴呆	(123)
(七) 癫痫性精神病	(126)
(八) 酒精中毒引起的精神病	(129)
三、性心理变态	(132)
(一) 同性恋	(135)
(二) 易性癖	(140)
(三) 其他性对象的歪曲和性冲动障碍类型（恋老癖、 恋物癖、恋脚癖）	(145)
(四) 其他性心理表现障碍（窥阴癖、露阴癖、 受虐癖、淫语癖）	(147)
四、病态人格	(149)
(一) 违纪型	(149)
(二) 偏执型	(151)
(三) 循环型	(151)
(四) 分裂型	(152)
(五) 强迫型	(152)
(六) 爆发型	(153)
(七) 癡症型	(154)
五、儿童学习困难	(156)
(一) 儿童学习困难的原因分析	(156)

附：简化儿童多动症计量诊断标准量表	(161)
(二) 解决儿童学习困难的对策	(163)
(三) 儿童学习困难咨询实施方案	(163)
六、常见生理心理疾病	(164)
(一) 睡眠量的异常	(164)
(二) 睡眠质的异常	(167)
(三) 贪吃症与厌食症	(170)
七、危机干预	(171)
(一) 危机干预的适应征	(172)
(二) 危机的评估及检查	(173)
(三) 干预的技术	(173)
(四) 危机干预的步骤	(174)
(五) 有关自杀的危机干预	(175)
附：医学心理咨询见习、实习指南	(176)
后记	(183)

第一章 20 年探索中国医学心理咨询模式

1983 年 3 月 21 日，广州中山三院赵耕源教授在本院开设了广东省第一间综合医院心理咨询室，至 2003 年 3 月 21 日，已经历 20 个春秋。20 年来，咨询室由创办时的 4 个人，扩大到目前医生护士约 30 人，门诊人数 20 年来咨询者已达 4 万多人，每年达 3 万多次。病房从无到有，从小到大，现有 80 张病床，每月收治 100 多病人，做到社会效益与经济效益双丰收，探索出一条有中国特色的综合医院心理咨询之路。

一、中山三院心理咨询门诊发展过程

1. 初期探索阶段（1983 年 3 月～1985 年 8 月）

1978 年后，全国心理学研究、教学开始复苏，在北京于 1980 年、1981 年先后举办了全国医学心理师资班，赵耕源教授参加了学习，回来即筹办了精神医学教研室，开设了“医学心理学概论”课。

1983 年赵耕源教授向当时中山三院领导提出要开设精神科门诊，得到批准，于当年 3 月 21 日起便公开挂牌，开始了心理咨询工作的探索。

开办之初，一切经验无从谈起。综合医院开设的心理咨询，看些什么人？如何解决其心理疾病或心理问题？国外的方法、经验能否用到我国？都是一个未知数。但赵耕源教授

的观点是先实践，干起来再学，总结、提高，慢慢理出路子来。由于没有底，所以开设心理咨询不敢大力宣传，只在医院门口贴个广告，写上每周三上午有心理咨询对外门诊，挂号费1元（比当时1角挂号费多10倍），开始只有4位医生，每个单元才看上4~5个病人，与病人慢慢交谈。

至同年7月，在4个月内收治了100例患者，为参加扬州召开的全国心理学会第三届医学心理学专业委员会学术年会，写出了第一篇论文《综合医院开展心理咨询100例小结》，小结中报告：来咨询的人中，神经症占47%，精神病占9%，性功能障碍占16%，其他疾病占15%，心理卫生咨询占13%。16~35岁青年占71%。而且还发现，神经症中，神经衰弱、强迫症、恐怖症、神经性抑郁症、焦虑症均占5%~8%，疑病症占3%。以后的总结，样本大得多，但基本的结论相差不远。

论文在“几点体会”中，提出开展心理咨询的几点建议：①在综合医院中，开展“心理咨询”很有必要；②必须加强对心理咨询的宣传；③咨询必须结合社会调查；④为提高心理咨询门诊质量而努力。对第④点，还提出A. 制定“心理咨询”门诊的专用病历表；B. 对心理患者的心理治疗，除吸收外国的经验外，更应总结我们自己的经验，总结出一套中国式的“心理治疗”模式；C. 建立心理治疗室；D. 扩大“心理咨询”工作者的队伍；E. 进行广泛有效的“心理咨询”工作意义的宣传；F. 心理咨询要走出医院大门，深入社会，普及心理咨询、心理卫生知识。

可见，当时就产生了探索有中国特色的心理咨询模式的想法。

1984年1月，《羊城晚报》记者王华基，敏感地捕捉了

“心理咨询”开展的信息，首先采访了赵耕源教授，并发表了专题报道《心病可用心药医》，使小小的只有一间 10 平方米诊室的中山三院心理咨询室名扬海内外。

美国《芝加哥论坛报》、《纽约时报》记者先后从北京飞到广州，采访了赵耕源教授，并分别在各自的报纸以《中国广东心理咨询门诊探秘》和《广州神经症患者在心理咨询室得到诊治》的标题发表文章，引起国外同行的关注。《芝加哥论坛报》发表的文章还加了编者按，编者按上说：“本报记者米·布朗宁采访了广东省中山医学院附属第三医院心理咨询门诊，发现该门诊用简单的方法治疗心理障碍的病人，获得成功。本文多方面揭开了鲜为人知的中国治疗精神疾病的面纱”。

美国《纽约时报》驻北京社社长任恪士（C. J. wrem）到广州后临时采访赵耕源教授，当他得知广州有心理咨询室，很满意的说：“你们开了这种医疗门诊，说明广州人民的健康水平大大提高了。因为如果一个国家或城市保健水平很差，传染病肆虐，人民生命受到威胁，就无法腾出人力来顾及这种咨询门诊”。

接着中央电视台记者到中山三院来拍了《心理咨询见闻》专题片，广东电视台二台也以《中山三院心理咨询室受到群众热烈欢迎》为题，报道了心理咨询室工作进展情况。接着《南方日报》、《广州日报》也作了不少报道。赵耕源教授在《黄金时代》杂志开辟了“心理医生手记”专栏，开展广泛的科普宣传。这一年，到心理咨询室来咨询的人大为增加，1983 年才 300 多例，至 1984 年每年有 800 多例，1 600 多人次。心理咨询时间由 2 个单元增至 4 个单元，直至全周开放。现连星期六、日均开诊。

2. 心理咨询门诊工作发展阶段（1985～1991年）

这一时期是我院心理咨询门诊迅速发展阶段，标志是1 000例门诊心理咨询案例及500例书信咨询案例总结的宣读及发表，至1991年第一次提出有中国特色的心理咨询模式为止。

至1985年，心理咨询室收集病例达1 000多例，书信咨询也有了500多例，于是赵耕源教授组织我们进行更多的病例总结，从中找出规律性的经验。1985年8月，在山东泰安召开的中国心理卫生协会成立大会上，赵耕源教授宣读了《综合医院门诊心理咨询1 000例分析》的论文，引起代表们广泛的兴趣。但当时与会的医学界与心理学界代表对这种心理咨询门诊存在意见分歧，有的认为这种门诊是精神科门诊的“变种”，与国外心理咨询的模式不符。但在会议期间召开的小型综合医院心理咨询经验交流会上，则肯定了这种门诊，并认为这就是我国，至少是开设在医院中的心理咨询门诊要走的路。1985年11月在广东肇庆召开的第四届全国医学心理学术年会上，确定了以心理咨询为讨论重点，赵耕源教授继续宣读了《综合医院心理咨询1 000例和书信咨询500例分析》一文（此文发表于《中华神经精神科杂志》1986年第6期上）。大会主席李心天在会议总结中指出“心理咨询是心理学与临床医学结合的一条道路”，这为后来全国心理咨询大发展统一了医学界与心理学界的思想。1986年10月在上海召开的第二次全国精神卫生工作会议上，赵耕源教授应邀作了《综合医院开展精神卫生（心理咨询）工作迫切性》的报告，引起与会者广泛兴趣。当时卫生部副部长何界生在总结发言中指出：“综合医院中要根据具体情况逐步设立精神和心理咨询科，这是加强精神卫生和做好精神

病防治工作一项必要措施”。

这不但使我们的心理咨询工作迎来大发展时期，而且也促使全国心理咨询迎来发展时期。

这时我们的心理咨询室，改为“心理咨询科”，从事心理咨询的人由4位医生扩展为11位医生护士。每年病例由800多人增加为1500多人，3500多人次。诊室也由10平方米增加至40多平方米。

3. 医学心理咨询中国模式（理论）的提出、修正及成熟（1991~1997年）

在1985年至1991年期间，由于媒体对我院心理咨询的广泛关注，加上我们加大科普宣传及学术交流，前来咨询的患者不断增加，病例越来越丰富，总结的论文越来越多，使描绘有中国特色的心理咨询模式的轮廓越来越清晰。

如由赵耕源、张亚哲等写的《综合医院门诊心理咨询1467例神经症临床观察》、《综合医院心理咨询中神经症治疗（附72例疗效分析）》；赵耕源、陈永平等《强迫症、焦虑症214例临床与心理治疗疗效观察》；赵耕源、周迁璋等《强迫症与恐怖症的心理治疗》、黄铎香的《阿米替林合用森田疗法治疗30例强迫症结果分析》、麦慈任的《恐怖症222例临床分析》、潘集阳的《肌电生物反馈对神经症治疗的研究》等论文，以及赵耕源、张晋砢《综合医院心理咨询门诊中的精神分裂症（附700例观察）》，还有赵耕源、黄铎香《综合医院心理咨询门诊有关性咨询的探讨（附183例分析）》、蔡香山、黄铎香等《性变态心理咨询40例分析》，从不同角度丰富了心理咨询的经验。

在总结了8年内连续观察到的4173例门诊咨询者的基础上，赵耕源教授等人对我国综合医院心理咨询的模式、内

容、方式、手段及发展前景等进行了探索，写出了《综合医院心理咨询的研究》，在 1991 年 5 月烟台召开的第六届全国医学心理学学术会议上宣读。

再经过 5~6 年的实践及总结，赵耕源等人先后发表了《综合医院心理咨询的研究》等系列论文 14 篇，比较成熟地探索了适合我国国情的有中国特色的综合医院心理咨询之路。于 1997 年通过了国内多名专家的通讯鉴定。这标志着中山三院心理咨询模式的正式诞生。

4. 心理咨询向省内进一步普及和推广阶段（1997 年至今）

早在心理咨询室建立初期，为了在全省推行心理咨询业务，科室于 1985 年先后举办了省内第一、二期心理医生训练班，初期学员如海南省周绍辉（现调至珠海市中山大学第五人民医院任心理科主任）和原广州铁路医院心理咨询科主任施梦娟，在省内外都成了有名的心理咨询方面的专家，培养的 20 多位研究生在广医二院、暨大华侨医院、广州市第一人民医院、广东省人民医院、广东省中医院及省内外有关医院都成了心理咨询的骨干力量。

1993 年成立《心理康复病房》，由 10 多张床位增至 80 张，实际收病人达 100 多人，历久不衰。因此，心理咨询不但有较大的社会效益，而且经济上也达到医院中上水平。心理咨询工作者都较安心，不像初期有的要离开。

1992 年，我省成立了广东省心理卫生协会，赵耕源任理事长，至 1994 年、1995 年后又分别成立四个专业委员会：少儿心理卫生专业委员会、心理咨询专业委员会、性心理卫生专业委员会和心理评估专业委员会。广东省心理卫生协会会员达 300 多人。

1997年后，我们又进一步向省内普及和推广中山三院模式，经过中山三院培训的研究生，进修生及学习班学员，大多受到广大人民群众及患者的欢迎及好评。现在省内各大、小医院均知道中山三院心理咨询科的名字，不断介绍病人来咨询，使门诊人数大增，现每天达100多人次，每月达3 000多人次，1年达30 000多人次。

此外，以赵教授为首的科室人员，20年来编写专著10本，参加编写心理学专著4本；科普著作7本，参编10本，发表科研论文80多篇。此外还在国内及省内20多种报纸、刊物、电台和电视台进行科普宣传，发表科普文章500多篇，讲座达500多场，听众达3万~4万人次。最近作者和赵教授参加广东省《社区卫生服务使用教程》一书的编写，作者将参与全省24市《社区卫生服务理论与实践培训学习班》讲课工作，在全省掀起学习心理卫生、心理咨询的热潮。

二、综合医院心理咨询中国模式的特点

1997年10月20日，由中国心理卫生协会原理事长、北京安定医院原院长陈学诗教授为鉴定委员会主任的全国专家鉴定小组，一致同意由广州中山三院赵耕源教授等人作出的“综合医院心理咨询的研究”处于国内领先水平，对他们提出的“医学心理咨询学”的设想，作了充分的肯定。认为“该系列研究涉及范围广泛，理论与实践相结合，对促进我国医学心理学的发展和人民的心身健康起到一定的积极的作用，具有现实指导意义。”

这一鉴定标志着广州中山三院赵耕源教授等人经过14年的艰苦实践和探索，正式提出的我国综合医院心理咨询模

式为社会所承认。这是我省、我国心理咨询发展中的一个里程碑。

赵耕源教授等人提出的综合医院心理咨询中国模式有那几个特点呢？

1. 我国的综合医院心理咨询遵循的不是国外的教育模式或发展模式，而是采用医学心理咨询模式（即医学模式）。面对的咨询者大多数不是有心理问题的健康人，而是有各种心理障碍而需要治疗的有心理疾病的病人

国外心理咨询工作开展较早，约在 20 世纪 20 年代初，经历了以职业指导、人格咨询、以心理测量为基础的临床咨询及以心理治疗为中心的心理咨询等不同阶段。目前国外对心理咨询的特点的认识是：①主要着重于健康人；②对人的一生提供有效的帮助；③强调个人的力量与价值（美国“哲学百科全书”）。1984 年由国际心理学联合会编辑出版的《心理学百科全书》则肯定心理咨询的两种模式是教育模式与发展模式。国外心理咨询的模式，对我们虽有启发，但不能生搬硬套。我国开展心理咨询的初期，有的综合医院心理咨询门诊，对来咨询者不作身体检查，甚至拒绝神经症等病人来咨询，只看所谓“有问题的健康人”，因而使心理咨询的来诊者愈来愈少，而终于办不下去。而从我国各类医院开展心理咨询门诊后的统计资料来看，来咨询者的 87.5% ~ 96.3% 是有某些心理或躯体疾病的人，仅 3.7% ~ 12.5% 是带有心理问题的健康人。可见，我国各类医院开展的心理咨询，其对象大多数是病人，仅少数是健康人，因此在心理咨询时必须结合心理诊断及疾病诊断，明确是否患有某种疾病，同时给予适当的医学治疗与指导，所以这种心理咨询绝不是国外强调的心理咨