

心安是福

● 治疗篇

心理调节艺术



董兴文 / 著

一种中国人自己的心理常识读本

中国文联出版社

心安是福

心理调节艺术

治疗篇

董兴文 / 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心安是福——心理调节艺术·治疗篇/董兴文著.
- 北京: 中国文联出版社, 2003.8
ISBN 7-5059-4406-1

I. 心… II. 董… III. 心理卫生 IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 058610 号

书 名	心安是福——心理调节艺术·治疗篇
作 者	董兴文
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	李珊利
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	850 × 1168 1/32
字 数	224 千字
印 张	9.875
插 页	2 页
版 次	2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 7-5059-4406-1/I·3433
定 价	16.80 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站 <http://www.CFLACP.com>

序 言

随着社会的发展,人们不断面临新的挑战,承受着新的心理压力。所以,紧张和由此而来的心理失衡,是现代生活中难以避免的困扰。

在源远流长的华夏传统文化中,十分重视心理问题,强调精神因素对人体健康的影响,明确提出了负性情绪在疾病(包括精神疾病和躯体疾病)生成过程中的病因性作用。这种古老朴素的心身统一观,日益为人类社会的生活实践经验和世界医学的进步所证实。但是,我们也清醒地意识到,现代医学心理学和心理医疗在我国的落后和匮乏,使得当今广大人民群众对医学心理学和心理医疗的知识和技术有着强烈的渴望和追求。

心理现象是人们的头脑对客观事实的主观反映。但是,不同的人们对同一事物往往会有不同的认识和态度,产生不同的情绪体验和反映方式。这种个体差异来源于人格、文化、知识等多种因素的影响。一般地说,人格是适应社会的基础。一个人能否顺利适应环境,能否建立正常的人际关系,能否充分发挥自己的心理潜能并取得相应的客观效果,主要取决于人格是否健全。智能和知识决定一个人能否正确认识外界事物;情感是一个人对外界事物的

主观体验和态度,并为整个心理活动提供支持;行为则是心理活动的外部效应表现,一个人的或行或止,取决于意志的控制。这些都是心理学常识。

心理活动产生的精神(心理)的现象是极为重要的,也是极为复杂的,自古以来就一直是人类设法探索 and 了解自己的一个重要领域。宗教、哲学、社会学、文化学、民俗学等等,都从不同角度用不同方法,对它进行过长期的研究。

不良的精神现象,尤其是各种不同程度的精神障碍,乃是一种疾病,影响人们的健康、生活质量和潜能发挥,使人们遭受痛苦,因而引起社会的强烈不安和极大关注。

面对这种社会需要而出现的各种治疗技术,概括起来不外乎巫术和医术两大门类。

所谓巫术,尽管其派别和门类很多,而且各个历史时期也不尽相同,但是其认识论的共同核心,则都是相信有一种超自然的力量存在并主宰一切,当然也能决定人的生死祸福。巫术之为术,其方法论有两个共同特点,一是神秘性,一是虚伪性。一些古老的巫术种派多依赖于手法,强调施术人必须以一种神秘的方式进行,也必须与一种特殊的礼仪相结合,以使自己能与崇信物相互沟通,并借引其万能的超自然力来控制灾难,解除病人痛苦。现代的各种巫术种派,也许其欺骗性更大。我们知道,巫术的崇信物也是随着时代的发展而不断衍变的。当今之世,科学大踏步前进,巫术信仰也随之更换了主体,由神灵崇拜转向了人的自身,鼓吹某些“特殊”人的体内蕴藏着超自然的“神力”,吹得神而又神,连神灵都甘拜下风,并给这些人披上现代科学的外衣,借以欺骗和恐吓某些人群,诱骗他们盲目相信。巫术作为一种社会思潮,近年来之所以在我国得以猖獗发展,从认识论的角度来说,其原因一是科学知识普及不够,迷信在某些地区和人群

仍然较为严重,从而给巫术提供了繁殖的土壤;二是现代科学尚未对精神现象作出透彻的研究结论,因而使巫术泛滥有可乘之机。可以说,现代巫术是一种现代“魔术”。它的虚伪性表现在:一、无法证实,不能公开操作;二、无社会性成果(他们的所谓“功力”和“成果”只能在特定环境和条件下才能“显现”。)巫术在今天沉渣泛起,委实是一件令人慨叹的怪事。在我国人民为现代化奋斗的今天,竟然鼓吹用巫术代替科学,岂非历史的倒退!利用巫术治病由来已久,其所以能得逞一时,一是利用某些人群的愚昧;二是通过暗示、安慰和排解等手段,转移病人注意,宣泄情绪,缓解心理紧张。很显然,这并非巫术的“神功”。况且此种效应往往只是暂时的,并不能根治某种疾病,弄不好可能适得其反,不仅耽误正确治疗,甚至不啻饮鸩止渴,故绝不可倡导。

我们必须破除迷信,提倡科学。

与上述巫术绝然相反,医学心理学和心理医疗是一门医学科学和医疗技术,并且已经成为人们生活中不可缺少的“顾问”,诸如事业中的挫折、人际关系中的困难、家庭成员中的矛盾,如此等等,生活中不论大事小事,只要是引起人们心理骚动并产生情绪不快、焦虑烦恼乃至罹患心理疾病的,几乎都可以从心理治疗家那里得到有益的帮助。现代西方国家有一种说法:要想保障生活质量和事业有成,必须一手牵着心理医生,一手牵着律师(那里是法治社会)。因而现代医学心理学和心理医疗这一门医疗应用科学和技术便发展成为现代社会构成中不可缺少的一个组成部分。这无疑是一种文明和进步的表现。我们相信这一事业必将随着我国的社会发展而发展,并作出自己应有的贡献。

董兴文先生的著作,就是一本帮助人们摆脱困惑、消除烦恼和提高心理素质、保障身心健康的书。作者的渊博知识,使人们广开眼界,获得教益和启迪。作为医学心理学和心理医疗的科

普读物,这本书文字优美,语言流畅,可读性强,引人入胜。它不仅深入浅出地讲解了心理卫生的基本知识,帮助人们提高生活质量,还以大量的实例和事迹,激励人们的意志,给遭受心理困扰的读者以信心和勇气。尤其难得的是,作者通过学习、调查和大量的临床实践,总结出一套战胜心理疾病的成功经验,同时努力钻研,使之上升为理论,发展成为一家之言,并成功地运用这种理论、方法和经验,治愈了许多患者,帮助他们摆脱了疾病的痛苦。

我相信本书一定会成为广大读者的良师益友。

田祖恩

注:田祖恩,中国著名精神卫生专家和学者,北京安定医院主任医师、教授,首都医科大学博士生导师。

治疗篇

目 录

1 / 序 言

田祖恩

治 疗 篇

解放心灵

——心理治疗显示威力

一 医学模式的转变和心理医疗

3 / 1. 心理疾病需要心理治疗

6 / 2. 现代心理医疗及其主要学派简述

24 / 3. 心理医疗工作应具备的条件

二 强迫症的心理治疗

30 / 1. 强迫症概述

37 / 2. 强迫症的治疗

51 / 3. 强迫症病例

三 恐怖症的心理治疗

120 / 1. 恐怖症概述

123 / 2. 恐怖症的治疗

126 / 3. 恐怖症病例

四 焦虑症的心理治疗

144 / 1. 焦虑症概述

156 / 2. 焦虑症的治疗

162 / 3. 焦虑症病例

五 抑郁症的心理治疗

198 / 1. 抑郁症略述

209 / 2. 抑郁症的治疗

211 / 3. 抑郁症病例

六 失眠症的心理治疗

262 / 1. 失眠症略述

265 / 2. 失眠症的治疗

七 心身疾病的心理治疗

285 / 1. 心身疾病略述

286 / 2. 心身疾病的治疗

294 / 3. 心身疾病病例

306 / 新版后记

董兴文

治 疗 篇

一 医学模式的转变和心理医疗

1. 心理疾病需要心理治疗

我国有一部著名的长篇小说叫《红楼梦》，读过的人很多。《红楼梦》非梦，反映的是社会现实生活，围绕着封建大家庭贾府的兴衰荣辱与宝玉和黛玉的爱情纠葛，写尽世态人情。曹雪芹通医道，《红楼梦》里不乏精彩真实的心理描写，也可以作为医学心理学的佐证。例如《红楼梦》第89回和第90回描写黛玉偶然听到紫鹃、雪雁议论时说出的一句“奇话”，“宝玉订了亲了”，便立即“如同将身撂到大海里一般……千愁万恨，堆上心来。左右打算，不如早些死了”。心理上的这一严重打击——威胁不良刺激——使黛玉病情立即急剧加重，奄奄一息，性命难保，吓得紫鹃慌忙去向贾母等人告急。这时探春打发侍书来看望黛玉，雪雁便向侍书打听宝玉订亲的事，不料侍书却说宝玉的亲事，“老太太心里早有人了，就是咱们园子里的”，又说凤姐也说过宝玉的亲

事,“老太太总是要亲上作亲的,凭谁来说亲,横竖不中用”。这时黛玉虽然处在昏昏沉沉之中,却也模模糊糊地听见了,明白了宝玉已订亲的事是“议而未成的”,特别是听到“老太太的注意,亲上作亲,又是园中住着的”,由此推断“非自己而谁”?“因此一想,阴极阳生,心情顿觉清爽许多”。等到贾母等人慌慌张张赶来探视时,黛玉“竟好了许多”,以至凤姐责怪紫鹃:“你这样唬人!”雪雁也说:“病的奇怪,好的也奇怪。”《红楼梦》里这时写道:

正是:心病终须心药治,解铃还是系铃人。

黛玉的病与心理因素紧密相关,属于心理疾病。她的心理始终结系着与宝玉的爱情婚姻问题,并把它当作自己的惟一寄托。所以只要一听说宝玉可能与别人订亲,她的病情就急剧加重,而一听说宝玉会与自己成亲,她的病情就马上缓解。这种心理症结是单靠任何药物都解决不了的。所以,她最后终于因为与宝玉爱情婚姻的破灭而死亡。

“心病终须心药治,解铃还是系铃人”,这是一个科学的论断。由心理—社会因素致病或与心理—社会因素有关的疾病统称之为心理疾病,必须施之以恰当的心理治疗方能奏效。这是一个已经为理论解决了的问题,也是为大量临床实践证明了的客观事实。心理疾病中的精神疾患单靠药物和技术手段难以达到理想疗效,必须加之以适当的心理治疗方能奏效;单靠药物和技术手段不仅疗效往往不理想,或者可能没有疗效,甚至可能加重病情。因此必须心理治疗与适当的药物和技术手段相结合。这一论断至少在对人体结构和功能、特别是大脑机制取得突破性新认识和发明、相应的诊治手段以前,将始终是正确的。心理疾病中的心身疾病在施以药物和技术手段治疗的同时,也应伴

之以心理治疗,方能取得更好更可靠的疗效。

必须向全社会,特别是医务工作者反复强调,要努力实行医学模式的转变,即从传统的生物医学模式向新型的生物—心理—社会医学模式转变。这种医学模式的转变是医学领域的一场革命。拒绝这种转变将不能适应社会的需要,会给医学事业、人民保健事业带来损失。

这里应该说明,虽然心理医疗适应于一切疾病及其患者,但心理治疗最基本、最突出、最有效的适应对象是神经症(全称神经官能症,以下都简称神经症)及其患者;反过来说,神经症治疗的基本手段是心理治疗。对于这一点有必要反复强调,以纠正当前在神经症治疗中普遍存在的误区。各种神经症,只有用心心理治疗,主要是包含着丰富的、生动的、科学的信息不断地反复地作用和行为矫正,才能纠正病人的错误认知、击破病人的心理怪圈、疏通病人的心理障碍、矫正病人的病理行为,将病人引出迷宫,从而获得痊愈。前面已经说过,这一过程中不排除必要的、适当的药物辅助。

目前,心理医疗在一些发达国家比较发达。在那里,一方面,认真的合格的心理医疗机构和心理医生都比较多,也就是说,心理医疗的整体水平比较高;另一方面,有更多的人们对心理医疗已经比较认同,对寻求和接受心理咨询和心理治疗也已经逐渐习以为常。据说,有些国家的有些人甚至达到了这样的共识:要想保障心身健康、生活质量和事业有成,必须一只胳膊挎着心理医生,一只胳膊挎着律师。

但即使是发达国家,心理医疗的发展水平仍然不能适应社会的发展和满足人们的需要。因此,学习和研究医学心理学、发展心理医疗、提高整体医疗水平,仍然是全人类共同面临的挑战。

2. 现代心理医疗及其主要学派简述

生物医学与其它一些自然科学比较,发展比较缓慢,因为人类对自身机制的认识比较困难;心理医学的发展就更加缓慢一些了。人类面对某些心理疾病仍然显得软弱无力,因为对人类大脑机制的认识更加困难。毫无疑问,人类脑科学是最艰难、最尖端、最富于生机的科学。人类对大脑机制的认识和把握任重道远,对医学心理学和心理医疗的理论研究和临床实践的发展仍然需要付出艰巨的努力。

心理医疗虽然有着悠久的历史,在几千年前就不时闪现出心理医疗的智慧火花和非常神奇有效的心理医疗实践。但在过去的几千年里,无论是在理论上还是临床实践上,心理医疗始终没有形成学派和体系,零星闪烁的东西成不了气候。因此严格说来,作为一种具备理论阐释和临床实践的医学体系的现代心理医疗,仅有百年左右的历程。可以认为,奥地利的精神卫生学家和心理医生西格蒙德·弗洛伊德(1856—1939年)是现代心理医疗的开创者。

此后的近百年里,主要是在西方国家,各种心理医疗学派大量出现,精彩纷呈。1981年,一位西方学者统计了241种不同的心理治疗系统,并具体描述了其中的65种。这些理论和学派中的大多数几乎没有什么支持者,其治疗效果也没有被临床实践所证明。但这么多治疗体系的出现,充分表现了心理工作者为了治疗和缓解人类心理疾患而作出的巨大努力,他们的努力值得大声称赞。其中比较著名的治疗系统有精神分析法、行为疗法、认知疗法、森田疗法、阿德勒疗法、折衷或整合疗法、存在主义或人本主义疗法、格式塔疗法、以人为中心疗法、心理动力疗法、沟通疗法、荣格疗法、合理情绪行为疗法、女性主义疗法、

系统家庭疗法、现实疗法等。我们在高度称赞所有这些治疗系统的创立者们的奉献精神和探索精神的同时,也要指出的是,各个心理学派之间的互相攻讦是阻碍心理医疗向前发展的痼疾。这同样反映了人类自身的弱点。因此,我们一方面要提倡创新和探索,另一方面要提倡各个学派之间的互相学习、互相融合、取长补短、共同提高,为了人类的保健事业,为了人类的幸福相互协调地共同奋斗。

下面简要介绍现代心理医疗的几种主要学派。需要说明的是,众多的学派难以一一介绍,也无必要,我只选择几种影响最大而又比较可能为我国人民接受和利用的学派加以介绍。

弗洛伊德及其精神分析学

西格蒙德·弗洛伊德原为精神病医生,后来转而从事心理医疗。他是至今在全世界范围内影响最大的心理治疗学派精神分析学的创立者。1895年弗洛伊德与奥地利的著名医学家约瑟夫·布罗伊尔合著的《癔病研究》一书出版,提出了精神分析学(中国也有翻译为“心理分析法”的)。弗洛伊德自己曾宣称,精神分析学并非由他所创,但后来风行于世的精神分析学的基本理论“潜意识”论和“性病因”论等则是弗洛伊德提出,并由他终其一生艰苦卓绝地研究、实践和推广。因此,与现代心理医疗的开创密不可分的精神分析学毫无疑问应归到弗洛伊德名下。

弗洛伊德的精神分析学理论,大致可以非常粗略地表述为:被压抑的潜意识和幼儿性欲望等是神经症和其它精神性疾病的病因。在治疗方法(技术)上,弗洛伊德抛弃了传统的催眠术,代之以“自由联想”,诱导病人畅所欲言,从中发现隐藏的病因,然后加以阐释、疏导,帮助病人解脱,从而治愈疾病。

弗洛伊德的这种心理医疗理论和治疗方法一经提出,立即

在欧洲产生了不小的影响,门徒颇多。当然,从这一学派产生之日起,对之持强烈反对意见的也很不少,而且直到现在仍然如此。1909年,弗洛伊德应邀到美国讲学,美国医学界和舆论界大加重视和推崇(当然也不乏坚决反对者),使其名声大振,迅速传播到世界各地,产生了广泛深远的影响。在西方国家,弗洛伊德学说的影响远远超出了医学界,在文艺创作和评论、社会教育、政治活动等方面都被广泛推崇和运用。有一部美国电影《爱德华大夫》,是由格利高里·派克和英格丽·葆曼主演的。说的是一位叫爱德华的大夫,年轻英俊,很有才华,但他有一种毛病,只要一看见条纹状的饰物或栏杆状的东西就立即出现歇斯底里大发作的症状(实为癔病)。他的年轻漂亮的女友也是一位大夫,时刻不离左右地跟着他,千方百计帮助他回忆内心潜伏的隐秘。两人费尽心机,终于使爱德华回忆起儿童时代的一起悲剧:有一次,他与弟弟一起滑雪玩,弟弟不小心撞在铁栏杆上死亡。爱德华当时深受震撼,并认为自己对弟弟的死亡负有责任,深深感到内疚和自责。后来这些虽然渐渐淡忘,但它们却深深地潜藏在他的潜意识里,这就是爱德华歇斯底里的病因。女友帮他回忆出这一隐秘病因后,开导他说,他弟弟的不幸不是他造成的,他当时年纪还很小,对此事也没有责任,他不应为此感到内疚和自责。如此一来,爱德华的歇斯底里症便痊愈了。影片《爱德华大夫》可以说是一部弗洛伊德的精神分析学的精彩演义。但这部电影完全是虚构的,是否与心理病理和心理医学的客观实际相符,就不得而知了。

·精神分析学后来演变、分裂为各种不同流派,这些不同流派大多与弗洛伊德分道扬镳,甚至激烈对抗,但始终没有一个流派能与弗洛伊德比肩。弗洛伊德的基本理论和治疗方法不可动摇地与精神分析学紧密相联,弗洛伊德的名字不可动摇地与现代