

实用心理 自我疗法

张源侠 王 涛 编著
骆丽萍 阮 洪



戒酒、戒烟、戒毒 制怒
单相思 恋爱癖 同性恋
儿童遗尿症、多动症 肥胖症 口吃
夫妻连锁式冲突、隐形冲突、离婚
强迫症 焦虑症 梦游症
灰姑娘情结 防止自杀



实用心理 自我疗法

张源侠 王 涛 编著
骆丽萍 阮 洪

华东师范大学出版社

(沪)新登字

实用心理自我疗法

张源侠 王 涛 编 著
骆丽萍 阮 洪

华东师范大学出版社出版发行

(上海中山北路 3663 号)

新华书店上海发行所经销 江苏省句容县排印厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 12.25 插页: 2 字数: 275千字

1994 年 12 月第一版 1994 年 12 月第一次印刷

印数: 001—11,000 本

ISBN7-5617-0980-3/B·058 定价: 8.30 元

心理
方法

前 言

你有心理疾病吗？可能有，也可能没有，但有一点是肯定的：你希望自己健康、快活、充满活力。

你的朋友、家人有心理疾病吗？或许有，也或许没有，但有一点是肯定的：你希望自己生活在乐观、开朗、富有创造力的人群中间。

可万一心理疾病降临到你身上或你的朋友、家人身上，你怎么办？找医生当然是最好的，可从目前来看，真正懂心理治疗的医生恐怕还不很多。你一时找不到合适的医生，该怎么办？当你万般无奈的时候，请读一读这本书吧，因为这是一本专讲自我疗法的书，只要你按照书中介绍的方法去做，是会有一定的效果的。当然，本书不光讲治疗，也着重讲了心理诊断，很可能你看过此书后，发现原以为很严重的毛病是属于很容易治好的那一类，你的快活便是无法言传的了。

本书基本上是根据国内通行的心理疾病分类系统而展开的。对于普通的读者而言，要熟悉一个专业体系并不是一件十分容易的事，为此，我们在此对读者进行一番导读，帮助读者更便捷地使用本书。

一般的心理疾病总会表现出行为上的异常与内心的不适感。我们可以从强度、持续时间、性质、起因等方面进行考察。强度很强，或很弱一般来说都是不正常的。例如害怕，常人也有害怕的时候，但某人被一条小毛虫吓昏过去了，便是病态。

他有可能患有神经官能症中的恐惧症。常人也有焦虑、抑郁的时候,如果一个人的焦虑、抑郁远远超出常态,则有可能患了焦虑症或抑郁症。强度很弱也是病态。例如一个人非常懒惰,对什么都不感兴趣,就是病态,有可能是人格障碍,也有可能是抑郁症或单纯型精神分裂症。

值得注意的是,单凭强度这一指标来诊断病症是远远不够的,常人也有强度很强或很弱的时候,所以,我们还必须考虑时间因素。若某人有十分典型的精神分裂症症状,但他表现这些症状只有三天,我们就不能冒然将其诊断为精神分裂症。有些病症是在一个人经历了某件惨痛事件后出现的。几天甚至几个星期抑郁寡欢都是正常的。只有当这种症状延续到几个月或几年,我们才可诊断其为心理疾病。

如何判定疾病的性质,是心理疾病诊断的是关键之处。例如神经官能症患者大多自知有病,有强烈的求医欲望,而精神病患者则缺乏自知力,往往否认自己有病。人格障碍表现为一个人整个生活风格的异常,而神经官能症则是某一部分的异常,精神病患者有时看上去很正常,但整个人格受某一部分心理异常的制约,结果失去了人格的自主与独立。例如,一个退缩型人格的人很可能处处表现为胆怯、畏缩,这种特征虽然不妙,但他在社会上尚可苟且生存。一位患动物恐惧症的人一见动物便惊恐失色,这仅是其心理中与动物有关的一部分出现异常。只要生活在与动物无关的环境里,这个人便是一个正常的人。一位患妄想型精神分裂症的患者也同样怕动物,但他对动物的恐惧影响了整个人格。他与人交往时,时而怀疑对方的手里藏着一条小毛虫,时而怀疑对方的衣服里面藏着一条蛇,甚至怀疑自己肚子里有一条虫在吞食自己的身体。这个人完全被动物恐惧这一怪念头所控制,这便是精

神病。

从心理动力学的观点来看，疾病的起因是特别重要的。有些心理疾病只要搞清了病因，病症便迎刃而解了。有些疾病，如头痛、失眠、哮喘、高血压、腹泻、心脏病等，吃药效果不佳，病情往往随患者的心境状况发生波动，这说明有很多的心理因素在背后作怪。这种疾病被称为心身疾病。心里疾病绝大多数都有病因，只要找到病因按书中介绍的方法进行自我调节或进行心理治疗就会收到很好的效果。

对于疑难未决但症状不甚严重的病症，本书虽然没有列出有针对性的治疗方案，但也为你提供了解决问题的方便之门。在每一种病症的分析中，我们都介绍了当今世界上最著名的几种变态心理学理论，一般的病症都可以采用这些心理学理论进行自我分析，这是一种有效的方法。当然，对于疑难重症，尤其是强度特强或特弱、性质超出常规的病症，最好快上医院，以免贻误治疗，造成终生遗憾。

在治疗方法上，不论采取何种技术，有一原则必须掌握，那就是人道主义原则，尤其是对家属进行有关心理疗法时，这一点很重要。事实上，造就一个温馨的家庭环境，解决家庭中存在的矛盾，往往是一种非常有效的治疗。另一点值得提醒的是，有些青年读者对自己的病症过分担忧，结果在阅读本书时，自行对号入座，惶惶不可终日。若真有这样的事发生，请记住我们的忠告，相信自己可以拯救自己。世上并没有什么完全治不好的心理疾病，即使是精神分裂症，治愈率也是不低的，何况就在你将自己诊断精神分裂症的时候，你的行为正好证明你不是精神分裂症，因为精神病患者缺乏自知力。我们希望本书对广大读者有所帮助，我们也相信只要按照本书所言去做，必然有所收获。

本书是几位作者合作的结果，第二篇由骆丽萍撰稿，第三篇由阮洪撰稿，第五、八篇由王涛撰稿，第一、四、六、七篇由张源侠撰稿。全书最后由张源侠统稿。

作 者

一九九一年春于华东师大

目 录

第一篇 恋爱与婚姻问题

1. 男女交往恐惧症 (2)
2. 不愿恋爱的人 (6)
3. 恋爱癖 (12)
4. 单相思 (16)
5. 失恋 (22)
6. 夫妻连锁式冲突 (27)
7. 夫妻隐型冲突 (31)
8. 夫妻激惹式冲突 (39)
9. 夫妻危机式冲突 (46)
10. 受虐待的妻子 (54)
11. 离婚 (63)

第二篇 社会适应与不良习惯

1. 灰姑娘情结 (73)
2. 如何摆脱无聊的心情 (78)
3. 如何消除压抑感 (81)
4. 如何制怒 (88)
5. 如何提高学习效率 (92)
6. 戒酒 (96)

7. 戒烟(101)
8. 戒毒(106)
9. 防止自杀(116)

第三篇 人格障碍

1. 戏剧型人格(123)
2. 自恋型人格(128)
3. 依赖型人格(133)
4. 逃避型人格(140)
5. 强迫型人格(145)
6. 偏执型人格(151)
7. 临界型人格(154)
8. 分裂型人格(159)

第四篇 性心理障碍

1. 心因性阳痿(164)
2. 早泄(168)
3. 性感缺乏(172)
4. 同性恋(176)
5. 其他性变态行为(184)

第五篇 心身疾病

1. 补牙过敏症(191)
2. 心脏神经症(193)
3. 肥胖症(194)
4. 支气管哮喘(198)
5. 老年失眠症(203)

6. 面肌痉挛(205)
7. 消化性溃疡(207)
8. 口吃(210)

第六篇 神经官能症

1. 焦虑症(220)
2. 强迫症(228)
3. 神经衰弱(236)
4. 人格解体神经症(242)
5. 抑郁性神经症(248)
6. 恐惧症(257)
7. 死亡恐惧症(264)
8. 歇斯底里(269)
9. 疑病症(277)
10. 心因性遗忘症.....(283)
11. 多重人格.....(287)
12. 梦游症.....(294)
13. 心因性神游.....(298)

第七篇 精神病

1. 精神分裂症(305)
2. 情感性精神病(320)

第八篇 儿童心理障碍

1. 儿童多动症(333)
2. 人来疯(337)
3. 攻击性行为(340)

4. 儿童说谎	(344)
5. 儿童抽烟	(346)
6. 儿童异食癖	(350)
7. 儿童偏食	(354)
8. 儿童肥胖症	(357)
9. 婴儿反刍	(359)
10. 动物恐惧症	(362)
11. 儿童排便训练	(366)
12. 儿童的黑暗恐惧症	(369)
13. 性自慰癖	(372)
14. 牙科恐惧症	(375)
15. 遗尿症	(378)
参考文献	(381)

第一篇 恋爱与婚姻问题

爱情是人生最美的花朵，从情窦初开到热恋，直至最后结成美满姻缘，这期间爱情不知要经过多少风霜雨雪的考验。人们也把爱情比作生活海洋里的小舟，恋人们陶醉在大海的怀抱里，可转眼间大海的恶浪会把爱情的小舟推上波峰，跌进波谷，也可能使之倾覆。单相思、爱情中的陷阱、失恋、夫妻间的矛盾乃至离婚都有可能给你幸福的生活带来意想不到的风波。本章试图通过分析恋爱与婚姻的典型问题，指出一些解决这些问题的方法，给天下所有的恋人与爱人一些启迪。我们深知，爱情是一本最难读懂的书，所以当你在爱河中搁浅，或爱情之花枯萎甚至爱舟倾覆之时，请读一读本章的有关内容，希望你能从中找到克服爱情危机的途径，从失意中振作起来，重享人生的快乐。

§ 1.1 男女交往恐惧症

艾施利·孟塔谷说：“过着生命和爱合而为一的生活，是人类唯一的生活方式。”这地球上的男人和女人是互补的两极，一个人的生命如果没有异性的交融，则必定是不成熟的。

孩提时代纯情天真、青梅竹马的小伙伴们，很少会想到他们长大后的某一天会在异性面前忐忑不安。有些人能很快通过这一段男女交往的“羞怯期”，而进入浪漫的青春时代，也有些人不但没有消除羞怯，相反愈演愈烈，在异性面前惊慌失措，患上了“男女交往恐惧症”。

此症在持传统伦理观的长辈眼中，不以为是病，还可能会被赞誉为“守本分”。但害怕同异性交往的青年人必然会感到自尊的失落，从而影响整个人生的发展。

一、为什么会对异性交往感到恐惧

1. 童年时代爱的缺乏

狼孩卡玛拉和阿玛拉被人发现的时候，生活习性完全与狼一样，她们对与人交往感到恐惧，她们不会说话，却能以狼似的吼叫声对待常人。狼孩由于从小没有得到人类的爱，从而失去了与人交往的能力；而现实生活中的儿童如果没有得到足够的爱的教育与体会，长大后也会表现出社会交往与爱的能力的缺乏。有些在清教徒式的家庭里培养出的孩子，会把异性交往视作罪恶，长大以后，青春的冲动与道德观念的剧烈冲突就会导致强烈的焦虑，乃至恐惧。在失败的婚姻家庭中长

大的孩子，从小目睹父母的冲突，无形中会对异性交往产生一种悲剧式的预期。这种预期往往也是导致异性交往恐惧症的原因之一。

2. 不正确的爱的教育

在缺乏爱的环境下长大的人，对爱不知所措，这是比较浅显的道理，可我们也观察到那些家境优裕、爱护充分的孩子，有时也有异性交往恐惧症。分析缘由，我们发现这种家庭的教育往往有不正确的方式，这便是“溺爱”。

对孩子过分的保护与迁就，使孩子生活在无忧无虑的家庭氛围之中，是许多父母的期望。殊不知在这种“溺爱”的教育方式下，孩子往往习惯于接受他人的爱，而同时却放弃了爱他人的责任心，漠视了爱的互换价值。这样的孩子习惯于等待、接受和依赖，而不懂得如何去爱别人。他们往往以自己为中心，自我感觉过分地好，对人际交往有不切实际的幻觉。带着这种幻想去交际，失败就是难免的了。而可悲的是，这样的人又很难经受得住失败，结果就容易产生异性交往恐惧症。

二、如何消除恐惧

1. 爱的重建——空椅技术

当你发现自己有严重的异性交往恐惧症后，应做的第一件事便应是追本溯源，寻找令自己最早感到恐惧的那个长辈形象和记忆中最初、最深的那些恐惧场景。^①例如：

当我四岁时与邻居家的小女孩玩办家家游戏，我扮医生给她打针，被父亲看见了，挨了他一巴掌。父亲说我下流。警告我不许和女孩子玩。

① 在介绍自我疗法时，我们采用了“你”这个第二人称的形式进行对话，以利于缩短作者与读者的距离，以便于更好地交流。

这个父亲以成人的眼光去看待儿童天真无邪的游戏，采用了伤害性的手段来阻止孩子的“堕落”，殊不知正好摧残了孩子娇嫩的爱心。心理学家阿德勒十分看重最初记忆的治疗价值，他认为对最初记忆的重新认识与体验是治疗的一个关键技巧。在没有精神分析医生的帮助下，可以采用“空椅”技术对最初记忆进行治疗。这是一个非常有用的技术，以后的许多心理问题都可以用这个技术来帮助治疗。

空椅技术是这样进行的，在家里放三张椅子，每一张椅子代表一个人，如：我、父亲、女孩。然后你坐在“我”这张椅子上，想象你正与那女孩在一起玩耍。你模仿童年情境，向代表女孩的空椅说话。过一会儿，你坐上“女孩”空椅，向“我”空椅说话。这种游戏似乎很可笑，但如果你在家中忘情一试，就会逐渐获益。当你在“我”与“女孩”空椅之间交流一段时间后，可想象父亲前来粗暴干涉了。你可以坐上“父亲”空椅，模仿父亲语气对“我”空椅进行斥责。这时你要体会父亲的心理状态，然后再转回到“我”的位子上，对“父亲”空椅进行申辩与渲泄。整个空椅技术都是由你一个人来表演，对这三个角色的模仿越像、表演越彻底，消除童年期的不良影响的效果也就越佳。

空椅技术目的是对童年缺失的爱进行重建，要求你在现时现地重演一幕爱的童年的景象，通过澄清事实、辩明道理，把沮丧的、失败的“我”改变成自信的、成功的“我”，把粗暴、固执的“父亲”改变成通情达理的“父亲”。使用这个技术时需要注意的是，一定要全身心地投入每个角色，有些问题一次表演后感觉不够的话，应多进行几次，直至把心中的固结消除掉。空椅上的角色是可以随意改变的，当你与父亲的关系和解后，可以把原来“女孩”的空椅改成“成熟少女”的空椅，直接进行

异性交往恐惧症的治疗。

2. 系统脱敏法

行为疗法中治疗恐惧症最经典的方法是系统脱敏法。上述爱的重建的方法是基于精神分析的理论而提出的。行为疗法不关心过去，只对现在的行为进行切实可行的矫治。这个方法的道理很简单，你对一样东西特别恐惧，是因为某一事物总是伴随着不良情绪感受的出现而逐渐形成的，而不是绝对不可消除的。我们虽然无法一下子全部克服恐惧的情绪，但却可以一点点接近目标。我们在这一事物出现的同时控制自己不良感受的强度，进行的每一步都迈得很小，使不良感受在可以忍受的范围内，到后来不再引起恐惧的情绪。而这一步步进步逐渐加起来，便会很自然地接近目标，消除对目标的恐惧。

对与异性交往有恐惧心理的人会发现，你对不同的异性恐惧的程度是不相同的。例如，一个少女在她所钟情的少年面前会惊慌失措，可在她不屑一顾的少年面前则要相对轻松得多，而在年龄差距很大的小男孩面前就会摆出大姐姐的样子。显然，恐惧有程度上的差别，克服恐惧的努力也有程度上的差别。由易到难，由浅入深，由低到高，逐步地系统脱敏就会逐渐消除男女交往恐惧症。

默想系统脱敏法是系统脱敏的第一步。你把你最不怕到最怕的异性及场景排列成一个序列表（一般可分十至十五级），然后就其中最不怕的那一级开始进行默想，默想你与最不怕的人在一个最不怕的场景里相遇了。默想数分钟，体验有无焦虑感。如果产生了焦虑感，随即进行全身放松练习。放松方法有三种：意念放松法、吐气默念放松法和深度肌肉放松法，其中最简单的是吐气默念放松法。

“吐气默念放松法”的具体做法是，当你吸气时全身微微紧张，随着长长地将一口气吐出，默念“松”字，同时全身肌肉放松。一般用此法可以收到较好的抗焦虑效果。如果此法进行数分钟仍不能消除焦虑，则应进行系统的全身放松。全身放松的顺序为：额—颊—下巴—颈—双肩—双臂—双手—胸—腹—双腿—双足。每吐一口气，则想象有股暖流随上述顺序慢慢地流动开来。

当序列中所列的低一级的焦虑消除后，则上升一级，再进行放松练习。如果你能够做到在默想时与最怕的异性在最怕的场景中都不感到焦虑的话，则大功即将告成。下一步要做的实际上就是现实生活中的练习了。现实生活练习的级别可不必分那么细，只须注意，为了防止失败，起先选择的交往对象不可恐惧级别太高，同时可以找同性伙伴支持、帮助你克服恐惧。

§ 1.2 不愿恋爱的人

人本主义心理学家马斯洛认为，“只有健康的爱情关系才是填补两个互相隔绝的人之间不可逾越的鸿沟的最为有效的方式。”如果我们放弃了爱情，那么我们通常将会陷入孤独。兰克在1977年进行的一项调查表明，在独身的老年人中，癌症、中风和心脏病的发病率要比非独身者高一倍。由此可见，爱对我们的生命来说是至关重要的。但在现实生活中也有一些人却不愿恋爱，不愿组织家庭。社会习俗视之为“怪人”。然而这些人的喜、怒、哀、乐却远非一个“怪”字所描述得了的。