

心理健康 与常见 心理障碍 的治疗

马洪涛 巩翠玉 张秋红 杨秀成 王方国 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社

心理健康

与常见

心理障碍

的治疗

马洪涛 巩翠玉 张秋红 杨秀成 王方国 主编

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与常见心理障碍的治疗/马洪涛,巩翠玉,
张秋红编著. —昆明:云南科技出版社,2009.9
ISBN 978-7-5416-3418-5

I. 心… II. ①马…②巩…③张… III. ①心理卫生—健
康教育②精神障碍—治疗 IV. R395.6 R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174525 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

昆明锦润印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/32 印张:9.875 字数:250 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

编委会名单

主 编 马洪涛 巩翠玉 张秋红
杨秀成 王方国

副主编 申 红 李才实 李 波
李 静 宋文慧 张 炜
吴 睿 郝 杰 贾晓菲

前 言

根据世界卫生组织的定义,健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象,而且是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。这就是现代关于健康的较为完整的科学概念。可见现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面。人是身心统一体,心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。生理和心理健康是良好社会功能的保障和前提。随着社会的发展,社会竞争日益激烈,生存压力日益加剧,人们的心理健康问题日渐突出,各类精神疾病的发病率有明显上升趋势,给个人、家庭和社会都带来沉重的负担。目前,烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪困扰着许多人的生活,导致各种不正常的心理状态。如何维护我们的心理健康,如何应对各种心理障碍,这就需要人们提高对心理健康和心理疾病的认识,掌握心理健康保健的知识。为此,我们编写了这本书,希望能提供一些帮助。

本书分总论和各论两部分,共十三章。总论共四章,主要从健康心理和变态心理的表现与影响因素、心理评估与咨询技术等方面予以阐述。各论共九章,较全面系统地阐述了临床常见的几种心理障碍的病因、表现和综合干预措施。不求面面俱到,但求重点突出。该书内容充实,既有比较前沿的理论研究,也有科普性的知

识,适合于各级各类医院医护人员研读,也是心理健康教育工作者、热爱心理咨询与治疗的朋友、心理障碍患者及家属的良师益友。由于作者水平有限,加之时间仓促,不足之处在所难免,还望广大读者在阅读和应用中斧正赐教。同时对各位编者的辛勤劳动表示衷心感谢。



目 录

上篇 总 论

第一章 健康心理的基本知识	(1)
第二章 心理健康的影响因素	(20)
第一节 社会适应	(20)
第二节 人际关系	(27)
第三节 公共卫生	(32)
第四节 应对策略	(36)
第三章 变态心理的基本知识	(46)
第四章 心理评估与咨询技术	(58)
第一节 心理评估	(58)
第二节 心理诊断	(64)
第三节 心理咨询	(75)

下篇 各 论

第五章 精神分裂症及综合治疗	(111)
第六章 抑郁障碍及综合治疗	(144)
第一节 抑郁症	(144)



第二节 难治性抑郁障碍	(166)
第三节 产后抑郁症	(171)
第七章 焦虑障碍及综合治疗	(177)
第一节 广泛性焦虑障碍	(179)
第二节 惊恐障碍	(190)
第三节 社交恐怖症	(196)
第四节 强迫障碍	(201)
第五节 创伤后应激障碍	(206)
第八章 睡眠障碍及综合治疗	(216)
第九章 酒依赖及综合治疗	(234)
第十章 网络成瘾及综合治疗	(246)
第十一章 儿童期常见心理障碍及综合治疗	(264)
第一节 儿童情绪障碍	(264)
第二节 儿童注意缺陷多动障碍	(272)
第三节 抽动秽语综合征	(286)
第十二章 老年性痴呆及综合治疗	(295)
第十三章 综合医院躯体疾病伴发精神障碍的现状与对策	(301)



上篇 总 论

第一章 健康心理的基本知识

心理健康是身体健康的重要保证和前提,要想学习病态心理就要先了解健康心理的特点。心理健康教育始于二十世纪七十年代,首先受到预防医学的重视,逐渐发展成为独立的学科——健康心理学,成为健康教育体系的一个重要分支。

我们要区别一个人的心理是不是健康,要对心理的结构和心理活动的机能有一个清醒的认识。人的心理是对客观现实在人脑中的主观的、能动的反映。心理是脑的机能,脑是心理产生的器官。人的心理是人脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。

随着社会的发展,人们所面临的挑战和压力不断地增加,心理健康问题也日益突出。当下,无论是政府、社会大众、媒体和学术界,对心理卫生领域都投入了前所未有的关注。这为心理卫生事业在我国的发展创造了宝贵的机遇。那么,什么是心理健康?心理健康的内涵有哪些?这是需要我们认真思考的问题。

当医务工作者面对着一个病人或者来访者求医的时候,会通过与其专业性的交谈,或通过专业性的观察来判断他是不是身体健康方面出现了什么问题,有没有问题,是器质性的病变还是功能性的紊乱?也就是说要区分一个人是健康状态还是疾病状



态的时候,最起码需要的是具备人体的解剖知识和生理的知识。对这些基础知识的运用和掌握可以帮助了解人体各个器官、系统,它的结构和机能,这样才能鉴别出哪儿出了什么问题,进一步探索出的是什么样的问题。同样的道理,我们要区别一个人的心理是不是健康,也要对心理的结构和心理活动的机能有一个清醒的认识。

一、心理的实质

人的心理是对客观现实在人脑中的主观的、能动的反映。这里边有三个关键词,第一个是“脑”;第二个是“客观现实”;第三个是“主观的能动反应”。心理是脑的机能,脑是心理产生的器官。人的心理是人脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。

首先,心理不是唯心的,而是唯物的。心理活动是有物质基础的,心理是脑的一个机能,脑是心理产生的物质基础。比如说,右侧偏瘫的人他会出现左侧的语言障碍,语言是一个心理机能。他出现了这个功能障碍说明他是一个脑的器质性受到了损害。还有随着年龄的增长,大脑会逐渐退化,老年性痴呆情况就会出现一些命名性的失语。也是因为脑的生理机能出现了问题,有可能是占位性病变,也可能是脑细胞组织的退化等等。这都说明了脑是心理的器官。

第二,人的心理是人脑对客观现实的反映,客观现实是心理的源泉和内容。即使有一个健康的人的大脑也不一定能产生正常人的心理。最典型的一个例子就是狼孩,一个被抛弃的婴儿被狼所接纳了,他在狼群里生活了几年,他的解剖和人的脑是完全一样的。但是他的社会化过程,他进入了狼的社会,所以他的心理活动反应他的言语是狼的嚎叫。他的饮食习惯、他的行为、他的情感完全受到一个狼群的社会化的影响。尽管他有个人脑,但是他反应的不是人类社会的一些内容,他形成不了人的心理。所以客观现实是心理的源泉和内容。



第三,人的心理是对客观现实在人脑中的主观的、能动的反映。我们可能生活在同样一个客观环境中,我们也同样接受了客观现实的刺激,但是我们每个人产生的心理活动是有很大的差异的。也就是说我们的反应是带有主观性的。比如说我们大家都说当今的社会我们感觉到一种职业的压力,有的人把这种压力当为动力,能够体验到有一种愉快成长和自己有价值感;有的人就对此感觉到沮丧,自尊受到了损伤。这些都是个人的主观的一个反应,就可以带来不同的心理活动状态。所以这句话就说明我们人确实是主观的动物,摆脱不了我们主观的生活经验,学习背景和平常的心理素质所带来的烙印的影响。

总之,心理是脑的机能,脑是心理产生的器官,人的心理是人脑对客观现实的反应,客观现实是心理的源泉和内容。人的心理是对客观现实在人脑中的主观能动反映。所以我们说人的心理的实质,是脑对客观现实的主观、能动的反映。

二、健康心理的定义

健康心理是指心理上的健康状态,当人体处于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会契合、和谐,即整个心理活动和心理特征相对稳定、相对协调、充分发展,与客观环境统一和适应。

三、健康心理的重要性

健康心理是个体健康的重要组成部分,健康心理与健康生理既有区别又密切相关,生理健康是心理健康的前提和基础,心理健康对生理健康又会产生重要的影响。即心理变化会引起一系列生理的变化,强烈或持久的负性情绪会引起生理器官病变或系统功能失调,诱发生理疾病、心身疾病(即心理因素引起的躯体疾病)。著名生物学家巴甫洛夫对此评价:忧愁、顾虑和悲观可使人得病;积极、愉快、意志坚强和情绪乐观可战胜疾病,更可使人强壮和长寿。因此,生理健康并不能保证一个人的心理也是健康的,只有具备了生理和心理上的健康,才称得上是一个真正健康的人。



良好的心理健康水平有助于个人潜能的发挥及学习、工作效率的提高。现代科学研究成果表明,人类有巨大的智慧潜能,而这种智慧潜能又存在着很大的开发潜力,环境和教育因素是人类潜能开发的外因,遗传因素是内因之一,外因通过内因起作用,对人类而言,这种作用在很大程度上取决于心理健康水平的高低。心理健康者较容易适应自然环境与社会环境的变化,能根据客观的要求主动调整自己的言行,也能尊重客观现实的规律,正确地认识世界,发挥主观能动性。因此,良好的心理健康水平,不仅可以使个体产生发挥个人潜能的动力,还可以对个人潜能的发挥有着维持和调节作用,并使这种潜能的发挥保持健康的方向。

随着社会经济的发展,现代生活的改变,人们的心理健康面临着新的挑战。

首先,未来社会对人才素质提出了更高的要求。社会对人才的要求是随着社会的进步而不断进步的。到了上世纪 80 年代,心理素质的重要性日益表现出来,社会不仅要求人具有丰富的知识和娴熟的技能,更需要具有良好的心理素质。美国教育家戴尔·卡耐基在调查了众多成功人士后得出这样的结论:一个人事业上的成功,只有 15% 是由于他们的学识和专业技能,而 85% 是靠良好的心理素质和人际关系方面的能力。

其次,社会的发展将引起更多的心理疾病。社会的进步和发展使得人们的生活节奏加快,闲暇时间减少;社会的竞争日益激烈,优胜劣汰;各种文化的交汇融合等等,都会给现代人造成更多的心理压力和心理冲突。在强调素质教育的今天,提高学生的心理素质,增强他们在日益复杂、竞争激烈的社会中耐受挫折的能力,已成为各级各类学校教育刻不容缓、义不容辞的责任。另外,随着居民生活水平的提高,医学科学的发展,使人的平均寿命延长,老年人的心理健康问题也日益突出,怎样才能使老年人老有所乐,也成为不容忽视的社会问题。



第三,随着国家计划生育国策的实施,独生子女人数不断增加,“独生子女时代”已经到来。特殊的生养环境,形成了独生子女特有的心理素质。人际关系紧张,社会适应不良,劳动能力缺乏等问题影响了青少年的健康成长。如何扬长避短,造就中华民族高素质的接班人,无疑已成为国内心理学界高度重视的研究课题。

总之,心理健康问题已远远超出了医学范畴,成为影响人类健康和社会进步的重要问题,受到社会各界的关注,重视心理保健已成为世界性趋势。

四、心理健康的基本标准

心理健康缺乏像生理健康那样精确的指标,对心理健康的日益重视,使得国内外一些心理学专家和学者努力探索和研究。由于心理健康本身的复杂性,至今人们对其标准的认识和表述仍未统一。

国内外心理学家基于对心理健康的理解,提出了各自的定义,中国心理卫生协会曾以“心理健康标准”为关键词检索出24个国内外常用定义。例如马斯洛提出了衡量心理健康的十条标准;许又新教授提出按三种标准来衡量人的心理健康水平;马建青提出了心理健康的七条标准等等。专家们的真知灼见为我们认识“心理健康”提供了依据。

1. 国内外心理学家对心理健康的定义

马斯洛提出了衡量心理健康的十条标准:

(1) 充分的安全感

我们知道马斯洛提出的需要层次,第一层次是人的基本的本能。第二就是安全感。所以他认为心理健康,安全感还是很重要的。

(2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价

这是很多心理学家都提出来的,人应该有自知之明,了解自己的。



(3)生活目标切合实际

这就是现实的一个意义。目标太低影响能力的发挥,目标过高往往徒增烦恼。

(4)与现实环境保持接触

(5)能保持人格的完整与和谐

(6)具有从经验中学习的能力:即俗话说的“吃一堑要长一智”,如果不断重复地犯同样的错误,在心理学家看来这个人的心理健康是有问题的。

(7)能保持良好的人际关系

(8)适度的情绪表达与控制

(9)在不违背社会规范的条件下,对个人的基本需要作恰当的满足

(10)在不违背团体的要求下,可作有限度的个人发挥
许又新教授提出按三种标准来衡量人的心理健康水平:

(1)体验的标准

以个人的主观体验和内心世界为准,主要包括良好的心情和恰当的自我评价。

(2)操作标准

通过观察、实验和测验方法考察心理活动的过程和效率。

(3)发展标准

着重对人的心理状况进行时间纵向的考察分析,指有向较高水平发展的可能性,并有使可能性变成现实的切实可行的行动措施。

马建青提出了心理健康的七条标准:

(1)智力正常;

(2)情绪协调,心境良好;

(3)具备一定的意志品质;

(4)人际关系和谐;



- (5)能动的适应环境;
- (6)保持人格完整;
- (7)符合年龄特征。

综合国内外心理学家提出的各种心理健康标准,结合我们自己的想法,认为心理健康的基本标准应包括以下几个方面的内容:

(1)智力正常

智力正常是人正常生活、学习和工作最基本的心理条件,是心理健康的首要标准。智力是人们的观察力、注意力、想象力、思维力、记忆力等实践活动能力的综合。智力因素与非智力因素相比较,智力受遗传因素的影响更大些。后天培养对开发智力也有一定帮助。敏锐的观察力、集中的注意力、丰富的想象力、灵活的思维力、良好的记忆力是心理健康的重要组成部分。

(2)情绪稳定

心理健康的人可以接纳自己的一切方面,善于协调与控制情绪,心境良好,情绪安定,积极向上,总是快乐、满意、宁静等积极情绪多于忧伤、痛苦、紧张、不安等消极情绪。情绪本身具有波动性特点,心理健康者能够适度调节,成为情绪控制的主人,有比较成熟的心理自卫机制,避免狂喜狂怒、忽悲忽喜,心情经常保持乐观、开朗,没有不必要的紧张感和不安全感。

(3)人际关系和谐

个体的心理健康状况主要是在与他人的交往中表现出来的。和谐的人际关系既是心理健康不可缺少的条件,又是获得心理健康的重要途径。心理健康者乐于与人交往,既有稳定而广泛的人际关系,又有知己的朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人,也客观地了解自己。取人之长,补己之短,宽以待人,助人为乐;积极的态度多于消极的态度。人际关系紧张的人,随时担心别人整自己、害自己,心理负担极重。



(4) 能动的适应环境

经常不能有效地处理与周围现实环境的关系,是导致心理障碍乃至心理疾病的重要原因。对现实环境的能动适应和改造,是指有积极的处事态度,与社会广泛接触,对社会现状有较清晰正确的认识,其心理行为能适应社会文化的进步趋势,勇于改造现实环境,从而达到自我实现与社会奉献的协调统一。充足的心理储备是能动地适应环境的必要条件。心理健康者能够面对现实,正视现实,对现实作出客观的认识和评价,对自己充满信心,能够妥善处理遇到的困难、麻烦。

(5) 意志坚强

意志是人意识能动性的集中体现,是个性重要的精神支柱。健康的意志品质应具有:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,意志果断、坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性,又有能克制干扰目标实现的情绪和行动,不放纵任性。心理健康的人有决心、有信心、有恒心、有理想,不怕困难、不畏艰险。坚强的意志品质是在与艰难困苦中磨炼的结果,温室的幼苗是没有抵御风寒的能力的。

(6) 人格完整

人格是个人比较稳定的心理特征的总和。人的心理健康在很大程度上是人格的健康。一个人没有心理疾病,还不能说其有健康的人格。心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性,培养健全的人格。健康的人格特征是:

①自我意识延伸:心理健康者会主动地将自己推延到自身以外的兴趣和活动,投入到对自己有意义的活动中。

②与他人关系融洽:心理健康者对别人有同情心,有爱的能力,能够真正地同别人发生相互作用,给予别人温暖、理解和亲密。这种能力又能使其容忍他人的不足和缺陷。

③有情绪安全感:心理健康者自身没有不安全感,他们可以接



受自己好坏优劣各个方面,不受自己情绪的支配,对挫折、恐惧和不安全感具有耐受性。

④客观的知觉:心理健康者能无歪曲地知觉现实,与实际保持联系,并实在地接受现实。

⑤有各种技能:专注于工作,全心全意地投入某种工作是心理健康的一个重要标志,并且是心理健康的一个必要条件。

⑥现实客观的自我形象:心理健康者的自我形象是现实客观的,他们清楚地了解自己的特点和现状。

⑦人生观统一:人格的核心是一个人的的人生观和信仰。树立正确的人生观,培养良好的人格,是现代化社会对人的素质要求在心理素质方面的体现。

⑧与年龄相符合的心理和行为特点:不同的年龄有不同的心理特征,有不同的人生任务。心理健康者应具有与相同年龄段多数人相符合的心理行为特征。

健全的性格,正常的智力是心理健康的基本条件。

五、心理健康的指标

心理机能是衡量一个人心理健康与否的指标。是心理活动的内容和形式。

心理机能有两类:一类是所谓的低级的心理机能。这就是指感觉、知觉、机械记忆、不随意注意以至形象思维、情绪等心理过程。从发生学的角度来看,这些低级的心理机能是最古老的,是动物和人共有的。低级心理机能的发展过程是生物进化的结果,每一种新的较高的心理机能的产生都必须伴随着有机体结构的改变,特别是神经系统的进一步复杂化。到了人的阶段,随着心理的不断发展便产生了各种高级心理机能,在低级心理机能的基础上发展。在机械记忆上增添了逻辑记忆,在不随意注意上增添了随意注意,在形象思维上增添了概念思维,在再现想象的基础上增添了理论性想象。在低级情绪的基础上增添了各种如道德感、理智