



心理障碍的消除与预防

李焕卿 编著

西北大学出版社

美 容 容 内

心理障碍的消除与预防

李焕卿 编著

西北大学出版社

书 名 心理障碍的消除与预防

编 著 李焕卿

责任编辑 徐怀东

封面设计 王 祚

出 版 者 西北大学出版社 (西安市太白路西北大学内)

经 销 新华书店 印刷 空军工程学院印刷厂

开 本 787×1092 毫米 1/32 印张 8.5 字数 180 千

版 次 1997 年 4 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1—3000

书 号 ISBN 7-5604-1179-7/B·25 定价 12.00 元

内 容 概 要

生活中充满神奇。我们每个人都希望提高生活的质量和情趣，但有人却不知道如何去提高，有不少人在追求实现自己美好理想的过程中，往往陷入情感或由情感所引发的不良心境的旋涡之中而不能自拔，因而出现了许多心理问题。

本书从心理学、生物学、医学、社会学的不同角度，对心理障碍这一人们普遍关心的现实问题，展开深入的研究，分别对什么是心理障碍，其产生的根源，以及对人的正常生活工作所造成的影响等问题做出了较科学的回答，同时提出了对各种心理障碍的克服、消除和预防的具体措施。论述力求科学、准确、新颖，做到深入浅出。所举事例生动具体，说理充分透彻，语句活泼流畅，可读性强，亦有较强的操作性，适合不同年龄层次、不同职业的人士阅读。

全书共有十章。第一章概述；第二章心理障碍的分类；第三章心理障碍的特性；第四章人格与心理障碍；第五章心理障碍消除的方法原则；第六章生活中常见心理障碍的消除；第七章工作、学习中心理障碍的消除；第八章人际交往中心理障碍的克服；第九章心理障碍的预防；第十章例证选择。

序

李焕卿同志是一位基层党务工作者，又有多年学生工作经验，现在主持着一个系的党总支工作。他平日勤于学习，勇于实践，善于思考，工作实绩相当出色，他领导的单位生气勃勃，凝聚力很强，思想政治工作、体制改革、学科建设均居于先进行列。他有一个习惯，一件事干完了，并不就此罢手，总要反复捉摸，提炼出一点结晶性的东西保留下来，天长日久，脑子里便有了丰厚的积累。那些零碎的、片断的认识、体验、心得、感受，经过集中、概括、总结、再创造，逐渐系统化、科学化，上升到理论高度，于是便产生了强烈的写作冲劲，他开始著书立说了。

1990年，他牛刀初试，与几位同志合写了《烦恼与解脱》，副标题注明“献给当代大中学生”，书的内容是针对青年人在生活、学习、择偶、择业、人际交往等现实问题中引发的种种烦恼心境，试图应用心理学、生理学、哲学、社会学、伦理学等方面的知识和理论，论述其产生根源和表现特征，提出解脱烦恼的有效途径和可操作的方法。这本书在陕西人民出版社出版后，引起了良好的社会反响。接着他又独力写了一本题为《人体的潜能与开发》的小册子，选题很有

意思，也很有意义，他从有关人体潜能的一些基本知识的介绍入手，着重论述了潜能开发的几种途径、激发潜能的方法与手段、几种能力的培养和提高、科学研究对潜能开发的作用、如何在生活实践中完善自我，等等。这本书于1992年在陕西人民教育出版社出版，同样产生了积极的社会效果。近日他又写成《心理障碍的消除与预防》一书，将由西北大学出版社出版。他携来书稿要求我在书前写几句话，我满怀兴味，先睹为快。我的印象，这本新著与他的第一本书内容上有些关联，但又不是重复，可以说从深度到广度，从框架到细部，从基本观点到叙述方式，都进入一个新的更高的层次。这本书的内容仍涉及心理学、医学等学科的理论知识，我于此较为隔膜，在专业方面卑之无甚高论，但从学校的实际工作来说，却深感这本书是非常适用的，我愿意郑重地向读者推荐并借此说几句题外话。

思想政治工作是党的传统，在革命和建设发挥了巨大的威力，被誉为“精神原子弹”。而在一个时期内，极左思潮兴风作浪，思想政治工作被严重扭曲了、变形了，出现简单化、教条化、庸俗化倾向，把什么问题都上升到政治高度，挂到阶级斗争的纲上，以致闹出许多令人啼笑皆非的笑话，发生了一些不该发生的悲剧，教训是深刻的、惨痛的。反思起来，从50年代后期到“文革”，在这种错误倾向的影响下，自身就有过这样的经历，自己曾不公正地对待过别人，别人也曾不公正地对待过自己，相互都有所伤害，时过二三十年，当政治生活恢复正常之后，人们才恍然大悟，“相逢一笑泯恩仇”，而对有些人来说，那恶果却是要相伴一生的。进入新时期，随着政治上、理论上的拨乱反正，思想政治工作也步入

健康的轨道，并且从新的实际出发有了新的发展。最突出的一点，就是不再把心理学当成姓“资”的货色一概拒斥，承认一个人除了政治倾向、思想认识而外，还有丰富的感情表现、微妙的心理状态，做深入细致的思想政治工作，要具体问题具体分析，一把钥匙开一把锁，注重科学性，贯彻实事求是的原则。具体而言，就是在坚持政治分析、思想分析的同时，还应该重视心理分析，在加强思想政治教育的同时，把心理咨询、心理治疗作为重要的辅助手段。既不能把政治问题、思想问题当成一般心理问题来处理，把癌症认为癌，抓不住根本，贻误工作，又不能把心理问题动辄上升为政治问题、思想问题，重犯过去的错误，为林妹妹治病而误用虎狼药，导致不堪设想的后果。“心病还需心药医”，这已成为大家的共识。焕卿同志的新著列出了心理障碍诸种表现，开出了对症的药方，又举出若干病例以为实证，一定会对思想政治工作的改善和细化，有所助益。

凡接触过学生工作的同志，都有一个感觉，就是现在学生当中心理障碍多发多见，患各种心理疾病者比例相当大。我寻思造成这种情况的主要原因大概在于社会环境的巨变。改革开放，新旧转换，观念更新，知识爆炸，西方思潮的涌入，生活节奏的加快，市场经济带来的激烈竞争，各种光怪陆离的社会现象的出现，主客观错位，差距越拉越大，这是大的背景。当代大学生又有其自身的特点和弱点，信息量大、知识面宽却一知半解，敏感、求新、求异却不无片面、偏颇，勇于参与竞争、迎接挑战却一时难以适应，自视甚高、以“天之骄子”自居而稍遇挫折即产生失落感，受传媒影响而早熟早恋却又不切实际、横生烦恼，有的甚至胸无大志、恋爱至

上，因失恋而绝望轻生，等等。再加之有的小环境不利，人际关系疏远，人情淡漠，各顾各，班级和宿舍缺少“老大哥”、“老大姐”式的人物，同学中的异常思想情绪和心理反应，问题并不算大，却因不能及时发现、及时开导、及时化解，以致酿成大祸。因此在学生工作中，要有针对性地开展国情教育、形势教育，教育他们全面正确地认识国情社情，也正确认识自我，树立正确的世界观、人生观、价值观，在努力学习、充实自己的同时，增强社会活动能力和自我调适能力，增强抗挫折能力和心理承受能力，并注意改善小环境，形成和谐、温馨、互助、友爱、积极向上的群体，以利于个体的健康成长。焕卿同志长年和大学生打交道，深知大学生的特长和特短，他是大学生的良师益友，他的书对于所有大学生和社会青年以及学生工作者和青年工作者肯定会有重要的参考价值。

党的十四届六中全会作出了《关于加强社会主义精神文明建设的若干重要问题的决议》，号召全党同志和全国人民在建设中国特色社会主义的伟大事业中，既改善客观世界又改造主观世界，既抓物质文明建设又抓精神文明建设，以收相辅相成、协调发展之实效。在学校教育中，《决议》要求“切实加强和改进思想品德课程、政治理论课程，把传授知识同陶冶情操、养成良好的行为习惯结合起来，把个人成才同国家前途、社会需要结合起来，形成爱党爱国、关心集体、尊敬师长、勤奋好学、团结互助、遵纪守法的风气”。加强两课建设，做到两个结合，形成良好风气，要采取一系列切实的措施，有许多浩繁的具体工作要做，其中心理咨询、心理治疗也是不可忽视的一个方面。因此，《心理障碍的消除与预防》

一书的出版，对于实现社会主义精神文明建设的大目标，无疑会起到积极的建设性的作用。

我想焕卿同志不会就此止步，我企盼着他的下一部著作！

董丁诚

1996. 12. 12

于西大新村

目 录

序	(1)
第一章 概述	(1)
第一节 引论	(1)
第二节 心理障碍的产生与表现形式	(4)
(一) 心理障碍与情绪紧张	(7)
(二) 心理障碍与生活体验	(10)
(三) 心理障碍与精神伤害	(14)
(四) 心理障碍与心理卫生	(14)
(五) 心理障碍与生态环境	(18)
(六) 心理障碍与心理疾病	(20)
第三节 心理障碍与焦虑	(22)
(一) 对现实焦虑的研究	(24)
(二) 神经性焦虑的产生	(25)
(三) 道德焦虑的反映	(28)
第二章 心理障碍的分类	(30)
第一节 医学对心理障碍的分类	(31)
(一) 心理过程障碍	(31)

(二) 人格障碍.....	(33)
(三) 心理障碍程度的判断.....	(40)
第二节 普通心理学对心理障碍的分类	(60)
第三节 我国学者对心理障碍的分类	(63)
第三章 心理障碍的特性	(64)
第一节 心理障碍的社会性	(64)
第二节 心理障碍的阶段性	(68)
第三节 心理障碍的偏狂性	(75)
第四节 心理障碍的多端性	(77)
第五节 心理障碍的危害性	(78)
第四章 人格与心理障碍	(82)
第一节 性格的类型	(83)
(一) 荣格的八种性格类型.....	(83)
(二) 按血型划分的性格类型.....	(85)
(三) 按行为表现特点划分的性格类型.....	(87)
(四) 我国古代对人性格的分类.....	(88)
(五) 卡伦的四种性格类型.....	(89)
第二节 人的性格与心理障碍	(90)
(一) 性格与心理表现.....	(90)
(二) 两种值得注意的性格.....	(91)
(三) 凯斯姆的三型与心理障碍.....	(93)
第五章 心理障碍调治与消除的一般方法原则	(95)
第一节 心理障碍的调治原则	(96)
(一) 对症施治原则.....	(97)
(二) 循序渐进原则.....	(98)
(三) 暗示引导原则.....	(99)

	(四) 耐心细致原则	(100)
	(五) 辩证施治原则	(101)
第二节	消除心理障碍的方法	(101)
	(一) 心理分析法	(101)
	(二) 行为治疗法	(104)
第三节	自我消除精神紧张的方法	(111)
	(一) 消除精神紧张 40 法	(112)
	(二) 解脱心理压力的 6 种措施	(117)
	(三) 保持心理快乐的 6 种方法	(117)
第六章	生活中常见心理障碍的消除	(122)
第一节	抑郁症的克服	(123)
	(一) 抑郁症是怎么一回事	(123)
	(二) 抑郁症的产生根源	(125)
	(三) 抑郁症的种类	(128)
	(四) 抑郁症的自我摆脱	(130)
第二节	恐惧心理的消除	(133)
第三节	自卑心理的矫正	(138)
第四节	嫉妒心理如何克服	(141)
第五节	心理疲劳的克服与消除	(146)
第六节	夫妻心理冲突的克服	(149)
第七节	再婚夫妻常见的心理屏障与克服	(153)
第八节	神经衰弱与心理问题	(155)
第九节	内疚悔恨心理的摆脱	(160)
第七章	学习、工作中常见心理障碍的消除	(165)
第一节	怎样克服考试“怯场”	(166)
第二节	自学中烦躁心理的消除	(171)

第三节	是“脑子笨”，还是用脑不科学	(174)
第四节	职业自卑心理的克服	(177)
第五节	厌倦心理的消除	(180)
第六节	如何对待失意心理	(183)
第七节	为什么一拿起书本就发困	(187)
第八章	人际交往中心理障碍的克服	(191)
第一节	人际交往概述	(191)
	(一) 什么是人际交往	(191)
	(二) 人际交往与心理卫生	(192)
	(三) 人际交往中常见的心理障碍	(194)
	(四) 人际交往中心理障碍产生的原因	(197)
	(五) 人际交往中心理障碍的消除与 预防	(197)
第二节	害羞心理的克服	(198)
	(一) 害羞的表现及成因	(198)
	(二) 害羞心理的测试	(199)
	(三) 害羞心理的改变	(200)
第三节	社交自卑心理的克服	(203)
第四节	社交恐惧症如何克服	(207)
第五节	孤独寂寞心理的消除	(211)
第六节	消除人际间心理距离的有效方法	(214)
第七节	相貌丑陋者心理障碍的解除	(216)
第九章	心理障碍的预防	(220)
第一节	保持健康的心理	(220)
	(一) 树立正确人生观	(223)
	(二) 保持健康情绪	(223)

(三) 正确估计自己	(225)
第二节 在生活中完善自我	(226)
(一) 用爱换取内心充实	(227)
(二) 把握自己, 扮好角色	(229)
(三) 使生活条理化	(232)
(四) 满腔热忱对待生活	(233)
第十章 例证选择	(237)
第一节 认知疗法治愈疑病症	(237)
第二节 系统脱敏法治愈恐怖症	(240)
第三节 一位瘾君子靠心理疗法戒烟的经过	(244)
第四节 排遣忧愁的良方一例	(246)
后 记	(249)
主要参考文献	(251)

第一章 概 述

第一节 引 论

大千世界无奇不有，就拿我们人类来说，虽然都是通过语言、文字、动作、表情等进行信息传递与交流，又都是直立行走，但还是有黄种人、白种人、红种人、黑种人之分。除了上述特点较为简单又容易分清楚外，人类的奥秘之处，应算是那些难以捉摸的内心世界，和由内心世界所折射出的情绪反应了。一副平淡无奇的大众化面孔，可以像放电影一样展示出各种丰富多彩的表情，折射出不同的心理状态。更让人难以把握的是，平静的表面背后却经常隐藏着许多神秘的情感，让您丈二和尚摸不着头脑，他可以对恨之入骨的人笑脸相迎，也可能对他所喜欢和爱慕的人冷脸相送；对你热情亲热的人，未必就喜欢你。相反，对你有时吼叫甚至挥拳的人未必就一定恨你。

我们如果把人体比做像地球那样存在着若干层次的话，人的外表就犹如是裸露的地壳，既呈现出坚实、稳定、平静的状态，又保持有脆弱、多变、活跃的因素。仅就这些特征

而言，人们通过观察是比较容易认识和掌握的，但是，透过这层外表深入下去，里面的领域就不再那样简单平静了，它由相当复杂的成分构成，而且越深入就会越加复杂。地球的深层部分是地幔、地核，呈现出岩浆似的滚沸、混沌和混乱的状态，人们再要了解和掌握它就十分困难了。而人的内心世界比起地球的内部构造来，又要复杂得多，它不仅要吸收储存多种信息，还要对信息进行识别、整理、加工，并负责指挥和控制各部位的神经、机体做出各种反应。

自从造物主给人类以特殊厚爱，赐予人们思维的功能以来，就为人们留下了无数难以解开的谜——情感。人的情感既体验高兴和喜悦，也体验忧愁和烦恼，高兴使人心旷神怡、轻松愉快，而忧愁则令人沮丧、躁动不安、进而精力空耗、精神遭受折磨。这种不良的心境反应就是我们下面所要讨论的心理障碍的症状表现。

心理障碍 (mental disorder) 一词正式使用是近几十年的事情，医学上通常把心理障碍称作神经官能症；心理学中开始把心理障碍称为心理疾病，后来又总称为精神性疾病。在现实生活中比较多的人习惯于心理学的叫法，如某人偶然出现行为异常或某种改变，人们则会用“神经病”的语言加以形容。

我们知道，人的行为是由心理所支配的，“心理乃精神也”，心理通过精神来反映，精神则是心理的表露。奥地利犹太籍神经病学医生弗洛伊德在他的许多著作和文献中，就经常把心理 (mind) 和精神 (psyche) 当作同义词来使用的。在西方的一些早期文献资料中，也往往把心理的 (mental) 和精神上的 (psychical) 两个形容词当作同义词来使用。由于二者

在反映人的心理情感和精神状态方面，不太容易分得清楚，后来人们也就把心理障碍和精神障碍混合使用了。

心理障碍是心理学、精神医学以及心理卫生学等学科中常用的一个概念性名词，是对许多不良心境与情绪的通称。主要是指个体因受到某种刺激（精神创伤）后所引起的感情波动，以及表现出的精神性和神经症行为的异常。

心理障碍是一个包容性很强的词，它包含和概括了诸多内容，如心境障碍，思维障碍，情感障碍，人格障碍，行为障碍，等等。从不同的角度分析，心理障碍可归纳为下列三层含义：第一，是指心理疾病的某种症状；第二，是指轻微的心理异常和改变；第三，是指与心理疾病或精神疾病同义。

正因为心理障碍有着很强的包容性。到目前为止，专家们还没有能给其找出一个既确切，又明晰的科学定义。但事实上，无论人们采取何种方式给心理障碍加以定义，或者随心所欲地做出某种解释，但就其本身而言，它作为一种较为普遍的心理现象存在于现实生活之中，又无时不在影响着人们的情感 and 行为，请看下面的例证：

例一，小杨，女，22岁，某工厂纺织女工，平时少言寡语，干活细心认真，遵守厂规厂纪，为人谨慎。可近一段时间以来，她常独自一人到街上买饭吃，当问及为何不在职工灶上吃饭时，她说有人想要害死她，准备在她吃的饭菜里下毒，其间她还多次找车间领导反映，说有人在暗地里跟踪她，并且还用特殊仪器在监视她的一举一动，甚至在探测她的思维。她感到生命受到巨大的威胁，请求给予保护。虽然车间领导和一些同事们做了许多工作，但在一个雷雨天的晚上，她还是从集体职工宿舍楼三层的阳台上跳了下去，摔成重伤，经