

素质教育活动用书

孙杰 晓慧 等 / 编

心理素质篇 之 心理治疗



远方出版社

素质教育活动用书

心理素质篇之心理治疗

编者 孙杰 晓军 等

江苏工业学院图书馆

藏书章



责任编辑:张阿荣

封面设计:海 燕

素质教育活动用书
心理素质篇之心理治疗

编 者	孙杰 晓慧 等
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市朝教印刷厂
版 次	2004 年 12 月第 1 版
印 次	2004 年 12 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	384
字 数	4200 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-897-1/G·289
总 定 价	960.00 元(共 48 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

中小學生正處於兒童期向青少年期的轉化過程之中，這時的中小學生的身心發展有以下四個特征：身體發展的急劇性、身心發展的異時性、身心發展的挫折性、身心發展的閉鎖性。青少年學生的身心特征決定了他們在自我意識的分化和統一上，理想與現實的統一上，正確對待挫折和異性上等各方面，容易出現這樣那樣的心理矛盾和情緒衝突，並可能由此引起心理失調，再加上面臨現代社會的激烈競爭，許多中小學生不同程度地存在各種心理困擾和障礙。有些問題如不能及時解決，將會對學生的健康成長產生不良的影響，甚至會使學生出現行為障礙或人格缺陷等嚴重問題。因此，中小學生的心理健康教育已經成為一個不容忽視的問題。

教育部《關於加強中小學心理健康教育的若干意見》指出，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中的一項十分重要的內容。

为此,我们在48册一套的《素质教育活动用书》中编写了6册心理素质教育读本,对中小學生进行心理知识的宣传和普及。这6册书中包括了心理学知识的介绍,形形色色的心理测验、心理治疗,以及如何进行人际交往、如何调节情绪等知识,能够帮助中小學生更好地认识自我、调整自我、完善自我。

由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编 者

目 录

心理治疗概述	(1)
心理治疗的产生和发展	(1)
心理治疗的重要意义	(7)
心理治疗的理论基础	(14)
心理治疗的一般原则	(20)
心理治疗的一般过程	(26)
心理治疗的适应症	(32)
主要的心理疗法	(37)
精神分析治疗	(43)
精神分析治疗的概念	(43)
精神分析治疗产生与发展	(46)
梦的解析	(52)
行为治疗	(60)
行为治疗的概念	(60)
行为治疗的理论基础	(61)
行为治疗的一般原则和过程	(66)
行为治疗主要的几种方法	(72)
人本主义治疗——罗杰斯治疗	(105)
罗杰斯治疗的概念	(105)

罗杰斯治疗的理论基础·····	(111)
罗杰斯治疗的特点·····	(117)
认知疗法·····	(122)
认知治疗的概念·····	(122)
认知治疗的理论根据·····	(126)
认知治疗适应症·····	(131)
森田疗法·····	(134)
森田疗法的基本理论·····	(134)
森田疗法的应用·····	(140)
箱庭疗法·····	(146)
箱庭疗法的发展过程·····	(146)
箱庭疗法的技法·····	(149)
家庭治疗·····	(158)
家庭治疗的主要理论·····	(158)
家庭治疗主要模式·····	(162)
家庭治疗应坚持的原则·····	(168)
心理治疗案例赏析·····	(175)
强迫症——小翠的故事·····	(175)
恋物癖——小青的故事·····	(194)
边缘型人格障碍——小刚的故事·····	(201)
表演型人格障碍——小李的故事·····	(210)
自爱而生的焦虑性神经症——心怡的故事·····	(216)
企图自杀——小芳的故事·····	(239)
洁癖——小胡的故事·····	(245)

心理治疗概述

心理治疗(psychotherapy)又称精神治疗。心理治疗是指应用心理学的理论和方法,以良好的医患关系为桥梁,通过心理治疗师的语言、表情、姿势、态度和人格特点,影响或改善患者的认知、情感和行为,消除或缓解患者的心理问题,促进患者人格向着健康、协调的方向发展。

心理治疗的产生和发展

人类在同疾病斗争的过程中,无论我国或国外的医学家和心理学家们不约而同地注意到了情绪因素对疾病发生

和发展过程的影响,因而促成了心理治疗的产生和发展。

在祖国医学中,致病因素的七情学说很早就受到重视,如喜伤心,怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾等理论,已成为传统医学的重要内容。当时虽无心理治疗方面的专门论述,但都散见于历代医学著作中。元代名医朱丹溪提出的“活套疗法”,可以认为是以情胜情、互相制约原理的心理治疗。不过由于历史的原因,心理治疗在祖国医学中进展不大,甚至处于停滞状态。

西方国家的心理治疗从 19 世纪中叶开始,当时主要是应用麦斯麦的催眠疗法,英、法等国的医生使用较多。以后心理治疗的发展是与心理学各流派紧密联系的。现将较有影响的心理治疗扼要分述如下:

精神分析治疗为奥地利医生弗洛伊德所首创。他开始使用的心理治疗也是催眠术,并曾先后到巴黎、南锡向沙可、李厄保学习催眠术来治疗癔症。后来他让病人闭上眼睛,躺在椅子上,无拘束地说出联想到的思想内容,通过分

析同样能获得治疗效果,因而创建了精神分析疗法。

到 20 世纪 40 年代,在美国从精神分析运动中分离出来一个新的流派,叫做动力文化学派,又称新精神分析学派。其中弗洛姆、霍妮和沙利文等是主要代表人物。他们在方法上各有侧重,但也有共同的特点,即在治疗上大都不用经典精神分析方法,而着重分析社会、文化因素的影响。

集体心理治疗首先由普拉特用于结核病人的家庭治疗中(1917)。在集体的帮助下,战胜因疾病带来的抑郁情绪,结果许多病人的体重有所增加。不久,阿德勒与其同事们把具有共同症状的儿童组织在一起,进行学习并予指导。集体心理治疗主要用于以情绪障碍为主的病人,治疗者善于利用病人之间的相互影响,进而帮助改善不健康的个性特征。集体心理治疗的发展也是多种多样,大致可分为下述一些方式:(1)领悟性治疗,病人自由结合,互相启发、帮助;(2)支持性治疗,是在医护人员指导下,采用讲课方式给予帮助;(3)集体活动治疗,采用文娱、戏剧或劳动等方式;

(4)教育和社会团体活动,包括医生、社会(即同事、邻居等成员)共同参加,帮助并改善病人与社会的不协调状态。

集体心理治疗虽有不同的技巧和理论依据,但大多数治疗者倾向于弗洛伊德或新弗洛伊德主义观点,直到 20 世纪 50 年代在欧美才较广泛应用。

20 世纪初以华生等为代表的一批心理学家,接受巴甫洛夫条件反射理论,认为潜意识的矛盾冲突不适合科学研究,他们主张用客观的、严格的科学方法,以行为做观察指标,强调行为的决定因素来自外部刺激,而不是来自内部,即认为行为是学习的结果。其后,斯金纳又阐发了操作条件反射。近 30 年来,行为学派的心理治疗理论得到了迅速的发展。该理论认为:一个人通过错误的学习获得的病理性行为,也可以通过学习予以矫正。心理学家艾森克也提出,各种心理病态和内脏活动失调,都可看做是行为异常,可以通过学习来调整并矫正。这一指导思想,已被不少行为治疗者所接受。行为治疗的方法不一,但可归纳其共同

之点:(1)强调行为的决定因素由于外部刺激;(2)重视当前的症状;(3)根据外显行为的改善作为判定疗效的标准。行为治疗在实践中取得了一些可喜的进展,但也存在着争议,即各种负性刺激的应用,是否违反人道主义。还有对疾病的遗传因素,似乎未予考虑等。

以马斯洛、罗杰斯为代表的一派,构成了人本主义学派。他们认为,人有自我实现的潜能,反对把人看成被动的实体。主张人的行为既非本能控制,也不是由外部刺激决定。只有理解人的需要和自我实现的巨大潜能,才能理解人的行为。因此,他们主张人们要互相倾听、互相支持和帮助。以患者为中心的治疗方法就是这种思想的具体表现。

新近出现的认知治疗,认为人的情绪、行为决定于认知,治疗以改变认知为目标,主要来自三方面工作:其一是艾里斯的理性情绪治疗。其二是贝克的工作。贝克因对采用精神分析法治疗抑郁症效果不满意,决定用完全不同的方式进行研究,发现认知歪曲在抑郁情绪和行为中起重要

作用,他创造了一套技术来改变抑郁症的认知错误,取得了满意的结果。其三是麦生保对焦虑性障碍的观察,沿着与贝克相同的方向取得相似的观察结果,由此创造了自我指导训练的方法。认知治疗兴起的时间尚短,目前仍在发展中。

心理治疗的重要意义

现代科学研究表明,30%~75%病人的疾病与心理因素、生活境遇有关。心理社会因素对人们健康的影响实际上比以往想像的更广泛、更复杂。社会现代化的发展和人口增加,心理社会应激增多;“疾病谱”也不断发生重要的变化。和30年前相比,心理障碍和心理生理疾病有了成倍的增加。现代社会中人们的需求不断增加,人际交往日益广泛和复杂,信息的大量增加,竞争的日趋激烈,因此,适应不良的行为模式和人际关系障碍的处理也成为人们的迫切要求。大量事实证明,很多疾病可以由心理社会因素促发或引起。在疾病的原因方面存在着心理社会因素、个体发育和生物学因素的连续系列。有些疾病可由于强烈的生物学因素作用和毒素引起;另一些病人的头痛、疲劳症状则可能

找不到肯定的生物学因素,却有明显的心理社会因素存在;还有些疾病如溃疡病、原发性高血压、冠心病可能居于两者之间,即某些有易感素质的人在心理社会应激作用下发病,即所谓心理生理疾病。因此,愈来愈多的医学家主张采取疾病的多因模式,即对病人的不适症状从生物、心理和社会几个方面加以综合研究。与疾病的多因模式相应,治疗和预防不仅仅采用生物医学手段和药物、手术等,心理社会的干预措施同样是非常重要的。在很多情况下,心理治疗甚至是最重要的手段。

心理治疗的重要意义至少表现在下述六个方面:

(1)很多病人的患病感觉或感到不适的主观体验可以由心理社会因素引起,理解和消除这些症状,单用生物医学方法不行,必须采用心理治疗,使心理社会问题得到解决,患病感觉才能从根本上消除,病人才能治愈。俗话说:“心病还须心药医”就是说的这个道理。例如,一个患过伤寒已经治愈的青年男子,由于同病室有一淋巴瘤患者曾与他交

谈过患病经验,遂担心自己也患淋巴瘤,伤寒治愈出院后仍惶惶不安,胸闷、失眠,诉说颈旁淋巴结疼痛,虽服镇静药仍不能解决问题,经过疏导、保证等心理治疗遂能释然开怀。

(2)神经症性障碍如恐惧症、焦虑状态、强迫症与某些类型的抑郁症常由心理因素引起。根据学习心理学的研究,神经症性行为是由于错误或不当的学习,或不适当的联系形成的习惯性行为。因此,这类障碍可通过心理治疗与行为治疗而治愈。例如,恐惧症患者的回避行为常不能由于药物治疗而消除,行为治疗效果良好。所以有些恐惧症服药初期感到恐惧减轻,但由于回避行为继续存在,强化因素没有消除,终于后来又诉说药物“失效”。又如,一位成绩优秀、自尊心强的女大学生,由于童年模仿男孩口吃,致使自己也患口吃,进入生产实习之前,由于成绩优秀,要求当众说话机会很少,故未发生任何问题。进入实习后,由于每天要报告工作,担心当众口吃引起同学、老师的看法,内心紧张,焦虑不安,继而心情抑郁,萌生消极观念,乃突然吞服

安眠药企图自杀。如果仅仅用生物医学措施针对自杀或用抗抑郁药处理抑郁,显然是不能根本解决问题的。经过仔细分析病因,针对心理问题采用支持性心理治疗,指导她逐步练习矫正口吃行为,终于恢复了良好的社会适应,顺利毕业,参加工作。

(3)现代社会的人际交往日益广泛和复杂,许多人不能适应,由于人际关系的困难引起各种情绪障碍(如焦虑、抑郁等)和心理生理反应。但是,一般的医药措施只能缓和症状,不能提高他们的人际交往能力和应对技巧,因而对于他们人际关系的困难并无多大帮助。而心理社会的干预措施、提供学习经验的行为治疗(如社交技能训练等)能帮助他们改善人际关系,从而进一步改善情绪和心理生理性症状。

(4)心理治疗对心理生理性疾病有非常重要的意义。这是因为这类疾病虽然是躯体疾病,但其病因与心理社会应激有密切关联。由于这类疾病不断增多,逐步成为威胁