

文汇报丛·生活



# 心病透视

——心理障碍种种

李璇夏等译

[日]大原健士郎著

文匯出版社



# 心病透视

ISBN 7-80676-583-2



9 787806 765838 >

ISBN7-80676-583-2/G·321

定价: 12.00 元



77 文汇译丛·生活

〔日〕大原健士郎著

心病透视

心理障碍种种

李璇夏等译

文匯出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

心病透视. (日)大原健士郎著;李璿夏等译. 上海:  
文汇出版社, 2004. 5

ISBN 7-80676-583-2

I. 心... II. ①大... ②李... III. 精神障碍-诊疗  
IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031367 号

图字:09-2003-359 号

《心の病...その精神病理—あるがままの自分と仮面の自分》

©(大原健士郎)(1996)

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged  
with KODANSHA LTD. through AIHUA CORPORATION.

# 心病透视

## ——心理障碍种种

作 者/[日]大原健士郎

译 者/李璿夏 惠丽萍

责任编辑/季 元

封面装帧/王建国

出版发行/文 汇 出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销/全国新华书店

照 排/南京理工排版校对有限公司

印刷装订/江苏启东市人民印刷有限公司

版 次·2004 年 5 月第 1 版

印 次·2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本/890×1240 1:64

字 数·109000

印 张/3.875

印 数/1—6000

ISBN 7-80676-583-2/G·321

定 价/12.00 元

# 袖珍版前言

这本书于一九九六年(平成八年)一月以单行本发行,所幸得到好评而得以重新出版,故这次以袖珍本再版。

回顾这一年,我想起总有很多人在感慨“自己以前是多么健康的人啊!”但事实上,感冒、咳嗽、腹泻、骑自行车摔破膝盖等身体上的小毛病总是得了又痊愈反复持续着。

当人们被问到对心理障碍有什么看法的时候,有很多人回答“身体上的毛病可能会这样的,但心理上的障碍和身体上的毛病不一样,对我们没什么影响”。实际上我们要知道,心理和身体一样会不断有感冒、咳嗽、腹泻等等那样的小病。

我们也许不会得很严重的病,但我们有必要明白,无论是身体上的毛病还是心理障碍都与我们息息相关。

人们对心理障碍抱有各种各样的态度。从客观

上来看,自己即使有很明显的精神异常的行为,本人没有注意到就不用说了,可竟然连家人也完全没有注意到,并且有不少人即使注意到了也会置之不理,任其发展。更进一步说,如果没有专业知识,就很难判断自己或对方的心理变化是正常还是异常。

从主观上来看,人们不仅仅是不了解他人的心理,人们总是认为“自己的心理当然自己最了解”,话虽如此,却总令人怀疑,出乎意料的是有很多人一点也不了解自己。

最近,《家庭医学》这本书正在热卖,很多人看了神经官能症的内容后就觉得自己好像也有神经官能症,或是一旦看了忧郁症和精神分裂症的内容就认为自己似乎也有那种病而制造出很多不必要的麻烦。

出版这本书的第一个理由就是要把心理障碍方面的各种病和病症解说得让人容易理解,并把类似的病一一进行比较,提供有关心理障碍的全部知识。

第二,因病制宜,对症下药。例如某药物对神经官能症有很好的疗效,可是用于精神分裂症或忧郁症就没有太大的效果,甚至产生反作用,使病情恶化。像这样的情况也并不罕见,所以这本书也介绍了目前最先进的治疗方面的知识。

第三,对完全没有病识(病理方面的知识)的人

或盲目自信对病识过分认识的人来说,这是一本有正确指导意义的医学书。通过学习这本书,有助于人们对病症进行自我诊断。

第四,忧郁症患者,如果没有家人亲切的支持就无法得到治愈,可反过来想,病人一旦长期受过分保护的话,其自立的希望也就十分渺茫。病人即使从医生那里得到诊断,并接受了今后治疗方针,也不会轻易告诉家人;也有可能是不亲自对家人解释,而是通过给家人看病历来让他们明白。这种情况下,这本书对病人和其家人来讲都是非常有用的。

因此,出版这本书就有着各方面的目的。而且,现在即使对健康自负的人,一旦掌握了心理障碍方面的基本知识,也将有利于自己及早发现和预防疾病。

大原健士郎  
一九九九年七月

# 前 言

明白别人在想什么很难,要想看透别人是否有心理障碍,那更是难上加难。

但是,虽然不明白别人在想什么,却很清楚别人在做什么。通常情况下,心情因行为变化而变化,所以从行为变化可以推测心理变化(心理障碍)。

话虽如此,但如果平时能与周围的人保持密切关系的话,就可以充分了解对方的行为规范,所以从其行为规范的变化可以推测其心理的异常情况;相反,如果关系稀疏且对方性格又很孤僻的话,不用说推测对方的心理异常了,就连行为规范的变化也无法察觉到。

人的活动范围实际上很有限,充其量也只是与家人和近邻来往,去去工作场所、学校和参加兴趣会之类的。

如果精神痛苦的人没有发现自己生活在如此狭隘的活动范围里,那么可以说,那个人周围的人际关

系无论如何都不寻常。

这本书是有关人们在生活中所引起的各种各样的心理障碍的书。病人怎么也不会说出自己有精神病或有忧郁症、精神分裂症,很多时候不管怎么痛苦都不会认为自己得了病,而且很少会认识到自己得的是什么病。

往往在那样的情况下,周围的人就会伸出援助之手。

我在这本书里介绍了各种各样的心理障碍。这并不是为了想让读者们成为精神医学方面的专家,只是想让他们了解心理障碍的各种情况。病因、病状是各种各样的,治疗方法也因病而异。

而且,通过理解这本书的内容,可以培养敏锐的直觉,养成时刻注意各种行为变化的习惯,以便及时发现病情。

心理障碍往往带着多彩的面具出现。

拒绝上班,拒绝上学,还有家庭暴力、异常言行、自杀、乱用酒精和药物、不良行为、离家出走、离谱的行为等等。

所有这些虽然不能过早判断是心理障碍的表现,但大多都是与心理障碍有关。如果有可能的话,应该和专业医生谈一谈。

最近,喜欢看精神科的人多了,但还是有人拒绝

接受精神科的诊断,即使接受了心理治疗科或神经内科的诊察也很难得到正确的诊断和治疗。

有心理障碍的人并不就是犯罪者或传染病者。心理障碍与内科的高血压、胃溃疡等相同,都属于疾病,所以进行治疗就可以了。

在出版此书之际,我想对曾给我许多帮助的讲谈社生活文化第二出版部的古屋信吾先生以及阿原幸先生表示由衷的感谢。

一九九五年十二月

# 目录

袖珍版前言 1

前 言 1

第一章 “心理障碍”是什么 1

- 一、谁都有异常的本质 2
  - 正常、异常的标准 2
  - 量的异常 6
  - 质的异常 8
  - 和谐的异常 10
  - 医生判定是否有病 12
- 二、忧郁的心理、忧郁症 14
  - 假面的“忧郁症” 11
  - 忧郁症的种类和症状 17

|             |    |
|-------------|----|
| 认真的人容易得病    | 23 |
| 忧郁症产生的原因    | 26 |
| 从病前性格分析忧郁症  | 28 |
| 治疗和预防方法     | 35 |
| 三、欣快症、躁狂症   | 38 |
| 情绪放任不管出现异常  | 38 |
| 躁狂症也有“忧郁”状态 | 43 |
| 躁狂症的“对照一览表” | 46 |
| 治疗方法        | 49 |

## 第二章 “生存欲望”和“死亡恐怖” 51

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、人因情况不同皆可能发生的神经官能症  | 52 |
| 不是真正的病,却是很让人大惊小怪的“病” | 52 |
| 容易得神经官能症的性格          | 55 |
| 神经质和瘧病               | 58 |
| 森田正马所说的神经质           | 67 |
| 森田疗法的六种治疗方法          | 72 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 顺应自然地接受                  | 75  |
| 二、不安·紧张·恐怖的应激反应和<br>身心疾病 | 77  |
| 应激反应的定义                  | 77  |
| 不令人喜欢的刺激产生应激反应           | 83  |
| 社会性的再适应的评价尺度             | 86  |
| 神经官能症和身心疾病的区别            | 87  |
| 身心疾病的种类和治疗方法             | 88  |
| 三、越想睡越睡不着的失眠症            | 91  |
| 近似睡眠和正统睡眠                | 91  |
| 睡眠障碍的三种类型                | 91  |
| 神经症性失眠和忧郁症性失眠            | 96  |
| 其他失眠症                    | 100 |
| 弗洛伊德“梦的解释”               | 101 |
| 四、作为“生活接触障碍”的精神分裂症       | 103 |
| 丧失人的感情                   | 103 |
| 精神分裂症的三种类型               | 106 |
| 治疗方法                     | 114 |

|     |               |     |
|-----|---------------|-----|
| 第三章 | “精神脆弱”的依存病    | 115 |
| 一、  | 快乐的追求、酩酊大醉    | 116 |
|     | 喝醉后会怎么样       | 116 |
|     | 异常酩酊的背景       | 118 |
|     | 复杂酩酊和病态酩酊     | 120 |
|     | 血液中酒精浓度和酩酊程度  | 126 |
| 二、  | 本人的责任、酒精中毒    | 128 |
|     | 酒精中毒是“慢性自杀”   | 128 |
|     | 如果没有酒精就无法生活下去 | 130 |
|     | 酒精精神病         | 133 |
|     | 戒酒            | 139 |
| 三、  | 欲求不满的发泄处、赌博   | 140 |
|     | 赌博的心理         | 140 |
|     | 同伴的诱惑         | 144 |
|     | 赚钱的乐趣         | 147 |
|     | “早下决心”的好处     | 149 |
| 四、  | 人类的内疚、自杀      | 152 |
|     | 自杀肯定论         | 152 |
|     | “想死”的意思       | 154 |

没有无缘无故的“自杀” 157

自杀者是孤独的 162

#### 第四章 名为“想要幸福”的病 165

##### 一、女性特有的心病 166

见人恐怖症 166

家庭内部人际关系的扭曲 168

厌食症和贪食症 170

月经前紧张症 173

产褥期精神病 175

更年期障碍 176

##### 二、智力的低下、老人的迟钝和痴呆 178

衰老的觉悟 178

记忆的分析 and 障碍 181

老年痴呆的宿命 183

检查 and 治疗方法 189

##### 三、受神经衰弱的父母影响、孩子的

神经衰弱 191

症状单纯、易明白 191

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 孩子表现的六种精神身体症状             | 193 |
| 行为方面的三种异常                 | 198 |
| 语言方面的三种异常                 | 200 |
| 精神方面的三种症状                 | 202 |
| 治疗方法                      | 202 |
| 四、以生病为借口而逃避、拒绝上学、<br>上班   | 203 |
| 拒绝上学的四种类型                 | 203 |
| 倾向于“轻松生活”                 | 212 |
| 拒绝上班的两种类型                 | 213 |
| 五、心灵的健康,健全的家庭和工作<br>单位、学校 | 216 |
| 支撑幸福的两大支柱                 | 216 |
| 父亲的心理                     | 217 |
| 母亲的心理                     | 222 |
| 家庭、工作场所各自的志向              | 226 |

# 1章

## 「心理障碍」是什么

- 一、谁都有异常的本质
- 二、忧郁的心理、忧郁症
- 三、欣快感、躁狂症