



· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

身心疾患治疗手册

跨文化、跨学科的积极心理疗法



Psychosomatik und Positive Psychotherapie

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著
张芸 刘楠楠 朱云林 译
社会科学文献出版社



· 普索心理大师丛书 · 您的私人心理医师

身心疾患治疗手册

跨文化、跨学科积极心理疗法

〔德〕诺斯拉特·佩塞施基安 著
张芸 刘楠楠 朱云林 译

社会科学文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

身心疾患治疗手册/[德]诺斯拉特·佩塞施基安著;张芸,刘楠楠,朱云林译.—北京:社会科学文献出版社,2002.8

(普索心理大师丛书)

ISBN 7-80149-706-6

I. 身… II. ①诺… ②张… ③刘… ④朱… III. 心病—治疗—手册 IV. R749.92-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 057831 号

·普索心理大师丛书·

身心疾患治疗手册

——跨文化、跨学科的积极心理疗法



著者:[德]诺斯拉特·佩塞施基安

译者:张芸 刘楠楠 朱云林

责任编辑:许春山

责任校对:闫晓琦

责任印制:同非

出版发行:社会科学文献出版社

(北京建国门内大街5号 电话 65139963 邮编 100732)

网址: <http://www.ssdph.com.cn>

经 销:新华书店总店北京发行所

排 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京增富印刷有限责任公司

开 本:850×1168 毫米 1/32 开

印 张:17

字 数:399 千字

版 次:2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷

ISBN 7-80149-706-6/B·119 定价:35.00 元

著作权合同登记号:图字 01-2002-3307 号

版权所有 翻印必究

原出版者的话

从威斯巴登心理治疗医师诺斯拉特·佩塞施基安博士的出生地可以看出，在那个国家集体比个人更重要。那些在交往中乐于助人、具有幽默感、不因为专业上有所长而狂妄自大的人，很快就能与周围的人打成一片。佩塞施基安从来不用忧虑的表情或是不治之症的诊断来吓唬人，而是立即着手研究和寻找积极的力量，按照他的观点，这种积极的力量隐藏在精神错乱和心身医学之中。在他筹建了自己的心理治疗培训机构之后，不是在理论上浪费大量的精力和时间，而是更侧重于关注每一个病人和他们独特的不可改变的命运。病人渴望获得帮助和治疗的眼神促使佩塞施基安竭力去寻求一切治疗手段。只要能使病人的病情有所好转，他可以抛开学校和传统的治疗原则。由此可以理解，为什么佩塞施基安在疑难病症方面取得了如此大的成就。他所提倡的病人的积极作用是建立在这些集多种文化和传统的故事的基础之上，而他本人也正是在多元文化中接受教育并成长起来的。他的“民间特色”不是为了自己飞黄腾达和取得国际声望。无论在国内还是国外，佩塞施基安都是一位能运用各种方法在学术会议上、研讨会上、课堂讨论上以及教学训练中演说的演说家。坦率是他的显著特征。

前 言

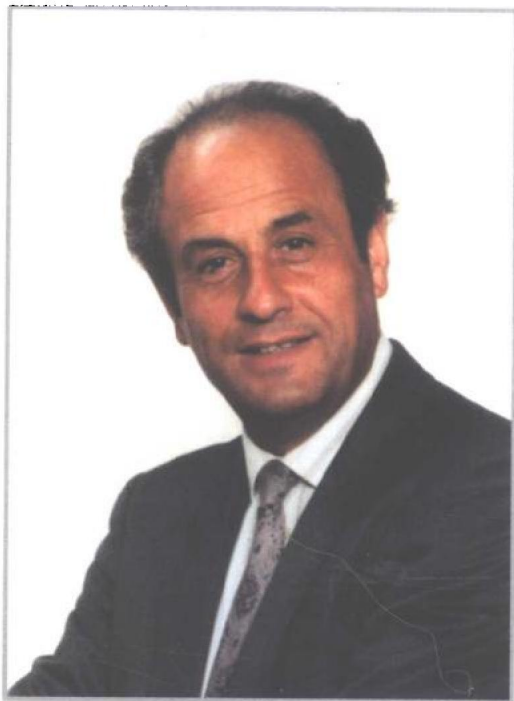
近年来，出版发行了不少各类有关心身医学的书籍。这些书籍本应该能帮助那些受过培训和进修的医生进行治疗工作并减轻他们的负担。但是具体到每一个诊断，又有许多问题让那些新开业的医生日日寝食难安。例如怎样才能查明那些患有诸如肥胖症、落发、失眠、性功能障碍和无法正确克服紧张状态的病人的既往病史？怎样才能正确诊断出这些疾病，并同时提出一些重要的健康建议？

积极心理治疗法的创始人，同时也是诸多书籍的作者诺斯拉特·佩塞施基安博士，在多年实践经验的基础上对这些问题都做了回答。作为精神病学和心理疗法医生的佩塞施基安自1977年开始，就在黑森州医生协会下属的医生培训进修学院担任教授。1990年他和其他教授一起，建立了威斯巴登心理治疗和家庭治疗培训中心（WIPF）。该培训中心和它所授予的第二学位都得到了黑森州医生协会的认可。积极心理治疗和家庭心理治疗在进一步分析研究心理学的基础上，提出了不同学科为了共同的目标而相互合作的理论，并且作为一种重要的方法得到了认可。

通过对多元文化的研究，作者提出了疾病不是因素模型的主要部分，健康才应该是研究的中心。针对不同的疾病不但需要加以区别对待，还应该结合正常生活中个人克服困难及塑造生活的能力。该书将从积极心理治疗的角度，向读者介绍健康和疾病的

心身方面知识。书中系统分类地介绍了 39 种疾病的例子，医生在实际治疗病人的工作中可以借鉴。至于如何使用处理冲突的四种方式取决于冲突的原因。作者在书中提到的方法措施，由于有广泛的适用性，便于理解，而且经得起时间的考验，对于越来越多的开业医生和心理治疗专家而言，可以在实践中予以采纳。因为主张在治疗中运用病人的自我帮助，所以该书对以躯体为研究对象的传统治疗方法是一个重要的补充。

克劳斯·约克教授，医学博士
法兰克福（美因河畔）



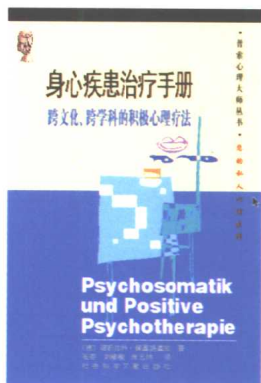
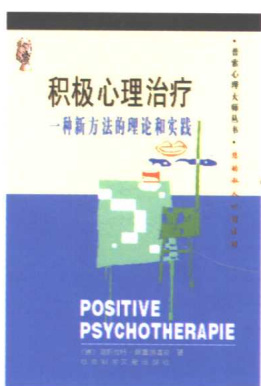
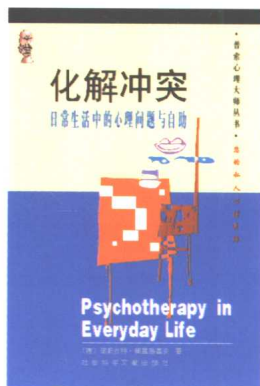
诺斯拉特·佩塞施基安(Nossrat Peseschkian)博士，精神科专家，心理医疗医师。1933年生于波斯（今伊朗），1954年以来定居德国。曾在德国、瑞士和美国接受过心理治疗训练，现任德国威斯巴登心理治疗研究院主任。以基于跨文化研究的积极心理治疗的创始人身份而著名。其工作涉及文化和疾病间联系以及对25个不同文化集团的文化概念的研究。

佩塞施基安曾在美国、加拿大、新西兰、澳大利亚、巴布亚新几内亚、肯尼亚、日本、印度、巴西、瑞典、奥地利和德国的大学或学院就心理药物、心理治疗和家庭心理治疗问题发表演讲和授课。

自1986年起他就和中国的大学、医学院以及学术机构合作，多次来华举行讲座、演说和培训。他的多本著作已出中文版本。

“积极心理治疗”是心理动力学和行为治疗的综合模式，着眼于冲突和苦恼的积极方面。它从文化和历史的观点来评估心理问题，强调每个人实际的和潜在的能力以及心理社会因素的重要性。在治疗过程中运用直觉和想象，以故事作为治疗者和患者之间的媒介，把患者理解为有自助能力的个体，消除病人的消极想象，从而达到治疗的目的。

相关书目推介



*PSYCHOSOMATIK UND POSITIVE
PSYCHOTHERAPIE*

Nossrat Peseschkian
Psychosomatik und Positive Psychotherapie
3. Auflage: Dezember 1998
©1991 Springer - Verlag, Berlin/Heidelberg

根据德国施普林格出版社 1998 年版译出

目 录

第一部分 理 论

一、心身医学中积极心理治疗入门.....	3
导 言.....	3
治疗与人.....	3
心理治疗取代心理病态.....	5
这本书适合谁?	6
读者入门.....	7
1. 疾病的积极解释	7
2. 定 义	7
3. 症 状	7
4. 跨文化患者调查情况	8
5. 文献比较	8
6. 民间俗语和语言描述	8
7. 故 事	8
8. 自我治疗(心理生理学)	9
9. 治疗过程	9
10. 调查表	10
积极心理治疗的未来前景怎样?	11

批评与合作	12
致 谢	15
二、心身医学在东西方	17
历史故事：“容易治疗”	17
三、心身医学中积极心理治疗的冲突模式	24
故事：“恰当的话”	24
跨文化视角下积极心理治疗的发展	25
积极心理治疗的冲突模式	27
A. 实际冲突	27
B. 实际冲突和基本冲突	28
C. 关键冲突	29
D. 神经心理	29
从疾病形成理论引导出的治疗方法	31
A. 积极措施	31
B. 应对措施的内容	33
C. 方向目标	34
D. 住院治疗 and 门诊治疗	35
心身医学的积极心理治疗理论	35
A. 人物榜样的积极作用	35
B. 现实能力和方法（内在冲突动力）	37
C. 解决冲突的四种方式（生理学和社会心理 压力情况）	40
D. 四维模式（早期形成）	44
E. 积极心理治疗新论点	47
医生 - 病人关系中的现实能力	48
A. 现实能力的相互影响	50

B. 内在行动三个发展阶段	51
C. 治疗模式相互间的关系	55
“积极解释”的实际运用——心理分析和 积极心理治疗	55
误解作为防御过程动力内容	58
附录：鉴别分析调查表	59
四、积极心理治疗的五个阶段（实践部分）	63
普遍作用和医生病人的中间作用	63
首次谈话的治疗作用	64
A. 阶段 1：观察和保持距离	65
B. 阶段 2：调查概述	67
C. 阶段 3：处境鼓励	68
D. 阶段 4：言语表达	68
E. 阶段 5：扩大目标	69
治疗的五个阶段和自我帮助	70
A. 阶段 1：观察/保持距离	70
B. 阶段 2：调查概述	71
C. 阶段 3：处境鼓励	72
D. 阶段 4：言语表达	73
E. 阶段 5：扩大目标	74
积极心理治疗的措施	75
A. 治疗单个病人	75
B. 配偶关系问题	76
C. 干预危机	76
D. 核心家庭（父亲—母亲—孩子）	76
E. 扩大的家庭治疗	76
F. 心身疾患与家庭	76

G. 积极家庭治疗中的精神疾病·····	77
H. 积极的群体心理治疗·····	77
I. 自我帮助群体·····	77
五、积极心理治疗中的心身医学三个阶段·····	79
故事：“抛掷砖头者”·····	79
狭义心身疾患·····	80
A. 功能性障碍·····	81
B. 器官障碍·····	81
广义心身疾患·····	82
A. 表达冲突经历的心身疾病症状·····	83
B. 心身疾病症状作为冲突经历和感情关系的指示 剂·····	83
C. 心身疾病症状作为心理障碍的并发症·····	84
D. 单纯躯体疾病中的心身疾患症状·····	84
全面意义的心身疾患·····	85
A. 个人作用范围·····	85
B. 科学范畴·····	86
C. 社会文化范畴·····	87
D. 宗教世界范畴·····	90
E. 实际结论·····	94
六、专家鉴定的几个方面·····	96
治疗模式相互间的关系·····	96
给鉴定人的报告·····	99
1. 即兴陈述·····	99
2. 描述生活历史的发展·····	99
3. 申请诊断时间·····	101

4. 精神动力和冲突内容	101
5. 诊 断	103
6. 治疗计划和治疗目的	103
7. 预 测	103
治疗医生的中间报告概述.....	104
为病人阐述诊断.....	104
修改第一次谈话.....	105
七、危机干预.....	107
故事：“求成不能心切”	107
危机干预框架中积极心理治疗的五个过程.....	108
病例：“疼痛对我意味着什么？”	108
积极的解释.....	110
内容模式.....	110
五阶段的治疗模式.....	111

第二部分 病 症

第 1 章 精神性食欲缺乏症和食欲亢进症.....	115
第 2 章 肥胖症.....	134
第 3 章 艾滋病恐惧症（后天免疫力缺乏综合恐惧症）	143
第 4 章 恐惧症和抑郁症.....	150
第 5 章 支气管性哮喘和神经性呼吸综合症	173

第 6 章	椎间盘突出	187
第 7 章	血液类疾病	199
第 8 章	溃疡性结肠炎和节段性回肠炎	206
第 9 章	糖尿病	214
第 10 章	上呼吸道感染和感冒	229
第 11 章	胆囊疾病和胆石形成	237
第 12 章	黄疸病	245
第 13 章	老年医学问题	251
第 14 章	脱 发	261
第 15 章	皮肤病和变应性反应	270
第 16 章	心肌梗塞	282
第 17 章	心脏病恐怖症和心律失常	289
第 18 章	高血压和低血压	303
第 19 章	头痛和偏头痛	316

第 20 章	癌 症	324
第 21 章	胃溃疡和十二指肠溃疡	336
第 22 章	多发性硬化 (简称为 MS)	344
第 23 章	便 秘	355
第 24 章	儿科学上的问题	368
第 25 章	帕金森综合症	377
第 26 章	风湿性关节炎和软组织风湿病	393
第 27 章	甲状腺疾病	405
第 28 章	精神分裂症和忧郁症	411
第 29 章	睡眠障碍	419
第 30 章	中风和动脉硬化	428
第 31 章	吞咽困难和咳嗽	436
第 32 章	视觉和听觉障碍	441
第 33 章	性功能障碍	449