

DANG DAI XIN SHEN LIAO FA LIN CHUANG YU ZI LIAO

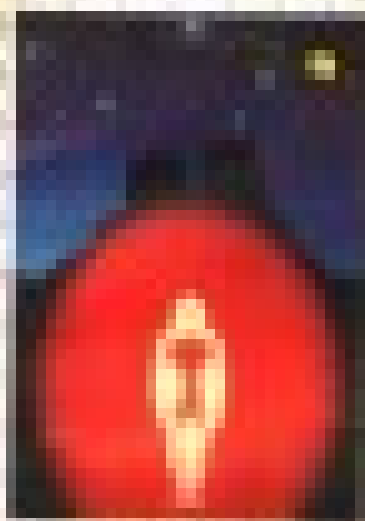


● 陆小佐 等译

当代心身疗法 临床与自疗

● 天津科技翻译出版公司

当代心身疗法临床与自疗



■ 陆士伦 著

当代心身疗法 临床与自疗

■ 人民邮电出版社

当代心身疗法临床与自疗

编译人员: 陆小左 郭良才
张孟辰

审 译: 王守贞
文字审校: 刘秀芬
顾 问: 张 辉 王荣武

天津科技翻译出版公司

津新登字(90)010 号

当代心身疗法临床与自疗

陆小左 等编译

* * *

天津科技翻译出版公司 出版

(天津市南开区红旗路南科研区)

新华书店天津发行所 发行

天津隆达科技开发公司激光照排制版

天津市静一胶印厂印刷

* * *

开本 787×1092 1/32 印张: 9.875 字数: 218 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~4000 册

ISBN 7-5433-0222-5/N·33

定价: 4.50 元

编译说明

伴随着科学技术的迅速发展，改革、开放政策的深入实施，社会竞争也日趋激烈。生活节奏的不断加快，人们的心理压力和精神负担日益增加，使心身疾病的患者也越来越多。据上海、天津两地的调查表明，在医院就诊的患者中，有 $1/3$ 的人患有不同程度的心身疾病（如冠心病、胃十二指肠溃疡、支气管哮喘、糖尿病等）。事实证明，这类疾病仅靠传统的药物疗法是很难根治的。因此，用心理疗法和心身调节技术治疗心身疾病便刻不容缓地摆在我们面前。

医学界和心理学界对心理疗法和心身调节技术十分重视，但由于各种客观原因，迄今为止适用于初学者学习及临床实用的参考书还屈指可数，这就严重影响了心理疗法和心身调节技术的学习和推广，为此，我们组织了有关人员结合我国近年来的科研成果，对河野友信、末松弘行等 48 位专家、学者编写的《心理疗法和心身医学疗法》一书进行了编译，奉献给热衷于心身疗法的医务工作者和广大读者。

心理疗法和心身医学疗法一书介绍了当代最流行、最实用的 25 种心理疗法和 10 种心身调节技术，代表了当代这一医学领域的最高水平，因此，该书具有很高的权威性。

为了便于我国读者学习，我们在编译过程中对原书中个别章节作了一些变动，又参考有关文献对其中部分内容作了某些补充，并增附了部分名词简释，因此定名为《当代心身疗法临床与自疗》，希望能对读者有所裨益。

编者

91.10.30

— 1 —

原编者序

随着社会竞争的日益激烈，以心身疾病为代表的紧张性疾病也在迅速增加。在临床上，不但十分重视心身疾病的治疗，而且对其他疾病如何运用心身医学的方法去提高疗效，解除患者的痛苦也已成为热门话题。心身医学在临床上已起到重要作用，医患都对心身医学的方法抱有很大的期望。

在这种状况下，学习心身医学的医生和医务工作者越来越多，医学院校的学生、护校的学生及学习生理学的学生也对心身医学的临床极感兴趣，有相当多的人正在深入学习中。

为了适应心身医学热的需要，日本心身医学会在我国开始推行心身医学认定医资格制度，正式批准了一批医生作为心身医学专科医生，在临床开展治疗。在日本各地召开了各种研修会，开始为普及心身医学而努力。

心身医学在很多场合被置换为全人的医疗（整体医学）。心身医学不仅要诊疗狭义的心身疾病及其周边疾病（如神经官能症等），而且要起到临床医学的主干作用。

心身医学要在临床上真正发挥作用，必须要依靠各种心理疗法和医疗心理学，为了能解决患者的问题，只要是可能有效的方法，就可以按照病情选择使用。

目前应用的心理疗法，为数众多，因此对于初学者来说是很难全面理解所应用的心理疗法的全貌及其概要，即使对于从事心身疾病诊疗的医生，要想简单地理解新的理论和技法，扩展自己的知识，掌握还未被熟悉的技法和疗法也不是一件容易的事。从这种意义上说，如果能够简单地了解在心

身医学临床上应用的心理疗法和心身调节技法的概要，对临床选择和运用这些方法是大有帮助的。因此，我们编写了这本能在日常的诊疗中灵活运用治疗手册。

为了方便那些不仅要了解各种疗法的理论和技法概要，而且要深入了解诊疗法的各种具体问题的读者，我们列举了各种容易到手的参考文献，请大家参阅。

要掌握这本书所介绍的各种疗法，在临床上发挥作用，有必要进行临床实习并从中积累大量的治疗经验。通过临床治疗，活用书本知识。希望读者能在阅读本书之后重视实际研修。

1990 年对日本心身医学会来说是特别应该纪念的一年。今年 4 月进行的，约每十年才有一次的修订医疗法的工作中，医疗保险制度正式认可了心身医学的疗法，并且也认可了熟练的心身医学医生可以正式应用精神分析疗法。这意味着心身医学被日本的医学界正式承认。我们期待着心身医学能作为医学领域中不可缺少的部分在今后取得更大的进步和发展。

编者

1990 年初夏

目 录

编译说明	(4)
原编者序	(5)
第一章 概述	
一、心身疾病与心身疗法	(1)
二、心身疗法的选择	(2)
三、心身疗法的使用方法	(8)
第二章 心理疗法	
一、心理咨询	(19)
二、简易精神疗法	(22)
三、交流分析疗法	(25)
四、行为疗法	(33)
(一) 系统脱敏疗法	
(二) 条件操作疗法	
(三) 自信训练	
(四) 社会技能训练	
(五) 认知—行为疗法	
五、格式塔疗法	(53)
六、集中强化治疗和体验过程疗法	(56)
七、精神分析疗法	(61)
八、森田疗法	(69)
九、内观疗法	(73)
十、催眠暗示疗法	(78)
十一、现实存在分析疗法	(83)
十二、绘画疗法	(85)

十三、箱庭疗法	(97)
十四、超越冥想	(100)
十五、心理调整	(103)
十六、家庭疗法	(108)
(一) 构造派	
(二) 米兰派	
十七、心理剧	(119)
十八、集体疗法	(123)
十九、约会交谈疗法	(128)
二十、生物能量自控疗法	(134)
二十一、认知疗法	(139)
二十二、逆说心理疗法	(144)
二十三、梦的分析	(149)
二十四、限制时间的精神疗法	(160)
二十五、分析心理学	(165)

第三章 心身调节疗法

一、自律训练法	(179)
二、生物反馈疗法	(183)
三、瑜伽疗法	(195)
四、温泉疗法	(198)
五、绝食疗法	(204)
六、巴林特式面诊法和小组工作	(208)
七、音乐疗法	(213)
八、作业疗法	(218)
九、自我统一控制疗法	(222)
十、控制疗法	(225)

第四章 心身疗法的临床应用举例

一、危机调解·····	(230)
二、心身医学的咨询沟通服务·····	(235)
三、临终医疗·····	(240)
四、拒绝上学·····	(244)
五、神经性食欲不振症·····	(249)
(一) 行为疗法	
(二) 行为限制疗法	
(三) 认知—行为疗法	
(九大心疗内科采用的方法)	
(四) 心身疾病的分别管理方式	
(东大心疗内科采用的方法)	
(五) 再养育疗法	
附一、名词术语简释 ·····	(282)
二、原著执笔者 ·····	(305)

第一章 概述

一、心身疾病与心身疗法

生物心理社会医学模式认为，人是一个生理和心理紧密结合的有机整体，心理功能和生理功能互相影响，互相制约，构成了人体完整生命活动。机体通过心理和生理的统一活动，与外界自然和社会环境不断进行物质、能量和信息的交换，以适应环境条件的变化，保持人体的健康。可以看出，自然、社会、心理和生理四个方面的因素与人体各种疾病都有密切的关系。但是，在不同的疾病中，各种因素所起的作用是不同的，在一种疾病的发生和发展变化中，总是有某个或某些因素在起着主导作用。心身疾病就是指那些主要的或完全的由心理社会因素引起，与情绪有关而主要呈现为身体症状的躯体疾病。由于这些疾病通常都有形态上的基础，即在生理机能或组织结构上有具体而明确的损害，因此，后来有人把心身疾病又称为心理生理疾患 (Psychophysiological disease)。

调查研究表明，近年来随着社会紧张因素的增多，人们生活节奏的加快，心身疾病的发生率也正逐年增高。过去那种单纯依靠药物治疗的方法，虽然可能暂时控制或缓解身体症状，但并不能够从根本上解决对这些疾病的防治问题。因此，心身疗法越来越被人们所关注并且开始更加广泛地应用于临床上。

心身疗法，即心身医学疗法，它是指治疗者在按照一定的治疗计划对心身疾病患者进行治疗时所采用的治疗方法的总称。通过治疗，被治疗者不但能明确与疾病相关联的心理、社会环境，而且还能达到改善症状，消除或缓解病痛，恢复心身健康的目的。

心身疗法可分为心理治疗和心身调节技术两大类。前者主要是治疗者通过有计划、有步骤的交谈方式，帮助病人认清其疾病性质，端正对疾病的态度，采取正确的方法帮助病人改善大脑功能，解除病人的症状和痛苦，从而促进心身健康的恢复。也就是治疗者运用心理学的理论和方法，对病人有针对性地进行治疗。它包括心理咨询、交流分析疗法、行为疗法、格式塔疗法、森田疗法、内观疗法、现实存在分析疗法、精神分析疗法、超越冥想等。而后者则是治疗者按照心理学的理论和方法，用那些有益于心身健康的良性刺激作用于患者的身体，调整并改善其生理和心理功能，进而达到治疗疾病和增进健康的目的。其中主要有生物反馈疗法、自律训练法、温泉疗法、音乐疗法、绝食疗法、作业疗法等等。

应该指出，心身疗法虽然是治疗心身疾病的主要方法，但临床的实践表明，心身疗法的应用范围并不只限于治疗心身疾病。因此我们在学习和运用心身疗法时，一定要按照临床工作的实际需要做到活学活用，使这一方法在防治疾病，促进人的心身健康上发挥出更大的作用。

二、心身疗法的选择

治疗者对病人作出疾病诊断之后，必须制订出治疗方案

进行治疗。对任何疾病的治疗都可分为两大类，即躯体治疗和心理治疗。前者是应用药物、手术或物理方法，如理疗、放射治疗、激光、超声波、针灸等；后者是利用心理学的方法，来纠正病人心理上的改变，从而通过心理对生理的相互影响，心理对疾病的能动作用，达到治疗疾病的目的。躯体治疗和心理治疗，两者应是相辅相成的，任何一方都不可偏废。在心身医学临床工作中，正确认识心理治疗的作用，采用适合于患者特点的心身疗法对确保治疗效果起着重要的作用。因此，选择心身治疗的方法时必须注意以下几个问题。

（一）治疗者方面的因素

心身疗法的治疗是在治疗者和患者的相互关系中进行的，所以，“治疗者是什么样的人”这一问题十分重要。治疗者要掌握治疗疾病的主动权，首先应该学习各种心身疗法的理论和实践，弄懂哪种方法对哪种病情、哪种病人有哪种效果，从而广泛、灵活并恰当地选择某种方法，按照患者的特点及需要，以最经济的方法来达到最有效的结果。国外有人曾对合格的治疗家在心理治疗时所使用的方法进行过比较，结果发现他们几乎把各种理论学派的东西全用上了。其次，治疗者要在熟练掌握一两种治疗方法的基础上，还应该学会按照患者的具体特点做到灵活运用。因为心身疗法的方法虽然有很多种，但越来越多的研究表明，所有合法的治疗方法都各有其优缺点，而且各自适用于不同的病症，没有哪一种方法总是优于其它疗法。日本有的治疗者仅采用心理咨询和简易精神疗法两种，就可以使 70—80% 的心身疾病患者消除或缓解病痛与不安。第三，治疗成员之间要保持密切的合作关系。在心理治疗中，无论什么样的心理疗法都有必要通过

熟练的临床心理医生的配合才能取得治疗的效果。如作业疗法医生可协助进行作业疗法和绘画疗法；护士们可在行为疗法中帮助观察患者的行为，等等。第四，治疗者要不断地提高自我的素质。因为心理治疗的过程，是治疗者帮助、指导与教育患者的过程，所以要取得良好的治疗效果，治疗者自身必须能够正确对待人生、面对现实，要用全面的、发展的、变化的、系统的观点观察问题和处理问题。这样，患者才能通过治疗，正确理解自己为什么会得这样的心身疾病，进而找出矫正治疗的方法，尽快恢复心身健康。

(二) 患者方面的因素

因为心理治疗的对象是病人，并且每一位病人又都是具体的、活生生的、有独特个性的人，就象世界上没有两片完全相同的树叶一样，也没有两个心理面貌完全相同的人，所以，选择治疗方法必须还要把握住患者的年龄、性格特征、文化背景等方面的条件。

1. 年龄特征

治疗对象为儿童时，由于他们尚处在心理发展过程中，容易受到家庭的影响，因此在治疗期间必须重视与家长间的联系。儿童心理尚未成熟，易于改变和波动，并且他们不善于描述心理感受，不会象成人那样来谈论心理问题，所以对他们的心理治疗适合选择边游戏边治疗的方式为好。

对青少年进行心理治疗时，要注意与他们建立平等友好关系；交谈过程中要积极主动，掌握交谈的方向；注重他们的现实生活，提供相应的帮助；交谈的态度应友善温和，但同时应对缺乏自制力者给予劝告、规范、矫正其行为。

但对老年人则必须充分理解与尊重他们，因为老年人喜

欢谈论过去，回忆美好的往事，并且老年人的心理问题大多数是由于丧失、孤独、寂寞及缺少关心、照顾、希望与乐趣等造成的，所以和他们交谈，要把内容重心放在现在和过去上，同时还要多给予相应的心理支持。老年人的个性已定型，治疗时要按照他们适应的方式来进行，通过提供适当的帮助，他们就可以依靠自己的丰富经验和潜在的能力把问题解决。

2. 性格特征

不同的治疗对象具有不同的个性，因此，所采用的治疗方法也应有所不同。例如，在语言上有时需提高声音，有时需缓慢，有时需重复；对富有暗示性者，语言要明确坚定；对抑郁个性者，语气要温和，充满同情关切；对强迫个性者，论述要严密，推理合乎逻辑；对于内向、拘谨者，要多给予理解、鼓励；对敏感多疑者，交谈应保持诚实；对依赖过重者，不宜过于迁就或提供较多的支持；对被动个性者，应多让对方发表看法。总之，应充分地考虑到治疗对象的特性。

3. 文化特征

人的心理行为受到文化的制约。因此，充分考虑到社会文化环境和个体价值观念是必要的。在心理治疗过程中，根据患者的文化背景，受教育的程度，以及观念、认识水平等因素来采取相应的治疗策略，往往会产生更好的效果。

(三) 治疗的目标

不同性质的疾病，其发病原因及机理各不相同，而同一种疾病在不同的阶段也可表现出不同的症状及特性，因此，按照不同的治疗目标来选择不同的治疗方法很有必要。这种

方法，就是象池见所提出的那种从心理世界表层到深层一个阶段一个阶段地选择治疗的方法（图1）。

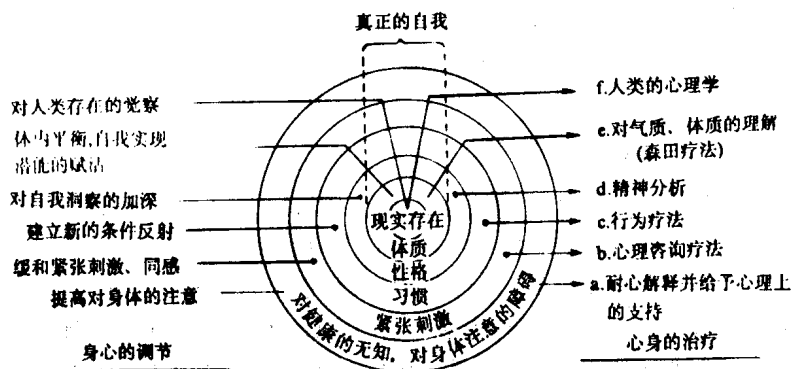


图1 身心调节和心身治疗

例如，对于主要由精神因素引起的现实心身症来说，可以采用简易精神疗法和心理咨询。如再深入一步，为了消除陈旧的条件反射以促进新的条件反射为目的时，则可进行行为疗法。对于性格心身症的患者，因为其发病原因与人生早期的问题有关，所以对他应该进行真正的精神分析疗法。对于那些具有疑病素质的患者，由于他们把本来是司空见惯了的正常生理反应视为病态，进而形成恶性循环，使病愈演愈烈，所以采用森田疗法效果好。对以使患者正确认识社会的本质，正确理解人生价值为治疗目标时，最好选择现实存在分析疗法，等等。

(四) 各种治疗方法的特征

在心理治疗中，治疗的方法虽然很多，但不同的心理疗法，是以不同的理论原则和假说为基础的，因此临床应用时必须区别对待。例如，以自律训练法为代表的放松疗法，适用于所有的心身疾病，其中特别是对原发性高血压和植物性神经系统功能失调症有较好效果。

一般认为，所有的心理疗法都是从弗洛伊德的精神分析发展来的，但又是以与其相对立的形式而进行的。从精神分析首先分离出来并进一步得到发展的有荣格派的分析疗法，其经常使用梦的分析。箱庭疗法最初也是由荣格分析疗法派生发展起来的。这种治疗方法适用于年龄小的患者。最初是以与精神分析相对立的形式而发展的行为疗法，现在导入认知理论后形成认知-行为疗法之所以更加引起人们的注目，其原因就在于它与精神疗法的方向是一致的。

再比如，被称为是治疗心身疾病心理疗法三根支柱的自律训练法、交流分析疗法和行为疗法，如果我们观察一下其发展的过程就可以看出，从他人帮助催眠的催眠疗法到自我催眠的自律训练法，从由专家对自己进行精神分析到自己对自己也能进行分析的交流分析疗法，从按照别人指示来进行的行为疗法到自己慢慢摸索体验成功与失败的生物反馈疗法，都是从受他人控制向着自我控制的方向前进。也就是说，在心身医学方面心理疗法是沿着自我控制的目标前进的。

有人认为，精神动力理论属于第一代心理学，行为理论是第二代心理学，社会心理学属于第三代心理学。精神分析的欲望论、行为疗法的条件反射理论等是以“人类和动物都