

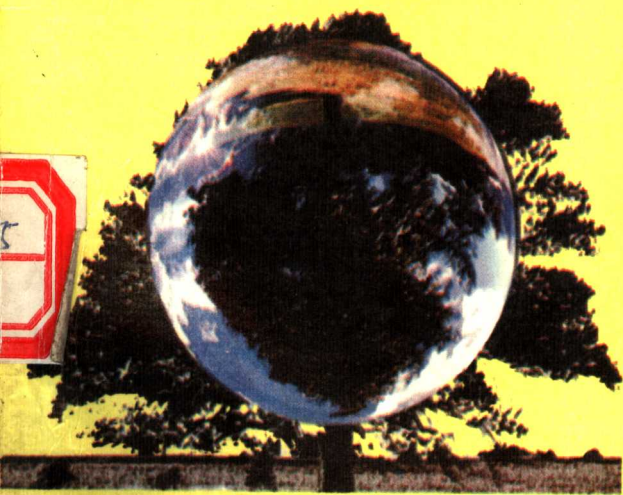


□ 张嘉玮 著

青少年心理咨询门诊

怎样治疗病态人格

如果您了解自己，
请读这本书；
如果您不了解自己，
也请读这本书。



长春出版社

青少年心理咨询门诊

怎样治疗病态人格

张嘉玮 著

长 春 出 版 社

(吉)新登字 10 号

怎样治疗病态人格

张嘉玮 著

责任编辑：孙慧平

封面设计：庄宝仁

长春出版社出版
(长春市建设街 43 号)

新华书店天津发行所发行
吉林农业大学印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1996 年 1 月第 1 版

印张：5.75

1996 年 1 月第 1 次印刷

字数：105 000

印数：1-6 500 册

ISBN 7-80604-130-3/R·22

定价：5.85 元

前 言

随着现代化社会的高速发展,人们的生活环境、社会结构、生活方式、价值观念和行为模式等都在发生相应的变化。广大青少年生活在这日新月异、改革开放的现实社会里,由于生活节奏越来越快,各种噪音越来越多,以及不同年龄发展阶段涉足的领域所带来的沉重的学习负担、繁忙的工作压力、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使他们中不少人一时应接不暇,难以适应,陷入紧张、焦虑、压抑、苦闷和迷茫之中,从而产生了这样和那样的心理障碍。

这套青少年心理门诊丛书,正是为了帮助青少年朋友解除上述心理困扰而撰写的。它是一部具有中国特色的关于青少年的心理治疗的著作,也是本人长期潜心钻研国内外心理咨询和心理治疗理论与技术以及多年从事临床实践的结晶。这套书包括《怎样治疗焦虑症》、《怎样治疗恐怖症》、《怎样治疗强迫症》和《怎样治疗病态人格》。每分册又都分为三个部

分：第一部分，简要地介绍心理咨询和心理治疗的理论框架。因为焦虑症、恐怖症和强迫症同属于神经症，又因它们和病态人格的产生原因、预防措施以及主要治疗理论均大同小异，为照顾读者分册阅读方便，所以该部分内容在各册中略有重复。第二部分是本册书的重点，它以案例的形式，生动直观地叙述了青少年蕙种心理障碍的临床表现和心理治疗技术。根据心理咨询的保密性原则，案例中涉及的来访者一律采用化名。第三部分，各册分别附有人格量表和心理卫生评定量表，供青少年朋友进行自我人格或心理健康水平测量时使用。

愿本套书成为从事心理治疗的有志之士进行工作的指南，成为广大青少年朋友的良师益友！

我的忘年交，朱光宇先生和任宝泉先生，苦心构思为该书绘制了精美的插图，在此深表谢意！

张嘉玮

1995年夏 长春

目 录

心理治疗浅说

心理咨询和心理治疗的涵义·····	2
我国心理咨询和心理治疗的发展状况·····	2
心理健康的概念·····	4
心理障碍的临床表现和产生原因·····	5
心理障碍的预防·····	9
心理障碍的治疗·····	10

心理治疗案例

偏执型人格·····	14
三堂会审·····	14
夜闯值班室·····	20
妻子晋升之后·····	24
分离型人格·····	29

长毛的馒头	29
不敢敲门的学生	33
无人的筵席	38
强迫型人格	42
不敢晨练的人	42
放不下的书本	48
“恰当”先生	53
红领巾小行长	59
不稳定型人格	64
外星人	64
迎接母亲	70
三根琴弦	74
织不完的毛衣	78
爆发型人格	83
下跪者的忏悔	83
检讨大王	89
碰墙人	94
丈夫的耳光	97
自恋型人格	101
高仓健第二	101
无病乱求医	107
同床“天河配”	111

被动型人格·····	116
大闹厨房·····	116
一件衬衫·····	121
无情型人格·····	126
床底下的钞票·····	126
打碎的花瓶·····	131

人格问卷

(一)艾森克人格问卷(儿童)·····	135
(二)艾森克人格问卷(成人)·····	152

心理卫生评定量表

症状自评量表(SCL-90)·····	163
焦虑自评量表(SAS)·····	171

心理治疗浅说

随着科学文化的发展,心理治疗已成为当今社会各界人士尤其是广大青少年朋友谈论的热门话题。但不少人,望文生义,根据“治疗”联想“疾病”的惯性思维,认为心理治疗的对象仅仅是患有心理疾病的人。其实,心理治疗的服务范围很广,它既包括有病的人,也包括正常的人。又涉及许多的领域,如教育、医疗、商业、司法等,包括的内容也较多,如发展、学习、升学、就业、工作、人际关系、家庭和婚姻……为使青少年朋友对这门科学有个概括的了解,这里,简要地谈谈心理治疗的一般问题。

心理咨询和心理治疗的涵义

广义的心理咨询等同于心理治疗,一般把它们界定为:“受过专门训练的援助别人之专家,与有适应上的问题而需要得到援助去解决问题的个人晤谈,借语言为手段,给予心理上的影响,帮助其解决问题的过程。”上述定义中,需要得到援助的人称为来访者(或来谈者),而给予援助之专家则称为治疗者(或咨询员)。

我国学术界认为,心理咨询和心理治疗是:“由经过专门训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程。以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。”目前,无论国外还是国内,把心理咨询和心理治疗这两个概念,也常常是不加区分地混同使用,我国一般都使用心理咨询,它本身就包涵了咨询和治疗的全部涵义。

我国心理咨询和心理治疗的发展状况

我国心理咨询和心理治疗方面的工作起步较晚,比起发

达国家至少落后半个多世纪。中华人民共和国成立以后,才开始开展这方面的工作。

1949年,新中国成立后,由于受前苏联的影响,西方的心理咨询与心理治疗的工作经验受到冷落。1955年至1964年,我国医学心理学工作者对神经衰弱施行了“快速综合疗法”,它把医学治疗和体育锻炼融为一体,并给病人讲解神经衰弱的发病原因和治療措施,特别强调患者自身的态度和疾病的关系。此经验被后人总结提炼,称之为“悟践疗法”,引起了人们对心理因素和心理治疗的重视。“文化大革命”期间,心理学被批判为伪科学,在那种极左的政治氛围下,心理咨询和心理治疗工作已完全陷入瘫痪状态。党的十一届三中全会以来,我国实行了改革开放政策,为开展心理咨询和心理治疗工作创造了良好的条件。1979年,我国成立“医学心理学专业委员会”。一些城市举办了不同规模的心理咨询和心理治疗讲习班。上海等一些高校也相继开展了这方面的工作。从整体上看,1986年以前,我国的心理咨询和心理治疗工作的开展尚属起步阶段,但为心理咨询和心理治疗的进一步的发展奠定了基础。

1987年以后,心理咨询工作者在全国范围内多次举办高水平的心理咨询和心理治疗理论与技术讲习班,培养了一批专业技术人才,各地普遍成立了心理卫生协会。北京、上海、西安、广州、四川、福建、辽宁、吉林、河南等地的许多高校和医

疗部门相继成立了心理咨询专门机构,开展心理咨询和心理治疗工作,这一切表明了我国心理咨询和心理治疗事业正在日益发展。

心理健康的概念

国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病,又有最佳的生理、心理状态和社会适应能力”。简言之,健康应包括身体健康和心理健康两个方面的内容。

身体健康状况通过躯体生理活动,如体温、脉搏、血压和肝功等各项指标的检查,便可了解。要了解一个人的心理是否健康比较困难,一般认为评定青少年心理健康的标准有8条,即智力正常、情绪稳定、意志健全、人格完善、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强以及心理行为符合年龄特征等。

上述心理健康标准只反映了青少年个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高的境界。每一个青少年都应追求心理健康的更高层次,努力促进自身的全面发展。

心理障碍的临床表现和产生原因

不健康的心理状态统称为心理障碍,有的称为心理疾病,它是指由不良刺激引起的心理异常现象。

1、心理障碍的种类

青少年常见的心理障碍主要有以下几种:

(1)神经症

也称神经官能症,是一种干扰人的正常生活、削弱人的适应能力的中等程度的心理障碍。它一般没有器质性病变,但有某些身体功能的丧失,有明显的心理异常表现。包括焦虑症、恐怖症、强迫症、癔病和神经衰弱等。

(2)精神病

通常指精神疾患中的一组重性精神疾病,不包括神经症、人格障碍和精神发育迟滞。其表现是“精神功能受损程度已达到自知力严重缺失,不能应付日常生活要求或保持对现实的恰当接触”。

青少年中常见的精神病一般是功能性的,主要有精神分裂症、躁狂抑郁性精神病和偏执性精神病等。

(3)人格障碍

人格是指个人所有的比较稳定的心理特性的总和,它包

括认知、情感、意志、倾向、行为和身体结构等方面。个体随着心理的发展,人格的各个方面逐渐发展和谐统一,即人格的整合。在整合期间,由于主客观因素的影响,便会发生人格整合不良,从而导致从童年或少年开始乃至持续终生的人格障碍。

人格障碍又称病态人格或变态人格。是指自童年或少年期发展起来的人格明显偏离正常。这种人格异常主要表现为情感和意志行为障碍,感知和智力并无异常。有的青少年由于人格的偏离,以致不能适应社会生活,贻害公众和自身。

在青少年群体中,常见的病态人格,一般有8种类型:

第一种,偏执型人格:过于敏感,多疑,嫉妒,思想行为固执呆板,自我评价过高,爱责备与加罪于人,人际关系紧张。

第二种,分离型人格(也称分裂型人格):沉默孤僻,胆怯,退缩,缺乏进取,对人对己漠不关心,不爱社交,几乎无朋友。

第三种,强迫型人格:责任感过强,过分拘谨,小心翼翼,墨守成规,缺乏应变能力。学习刻苦,过于注意行为的恰当性,思想得不到放松。

第四种,不稳定型人格(也称情感型人格):情绪变化无常。有时持续性的情绪低落,抑郁,烦恼,寡言,精神不振。有时持续性的情绪高涨,热情,不知疲倦,好交往,做事缺乏深思熟虑,往往虎头蛇尾。

第五种,爆发型人格:易激动,无法控制自己脾气的爆发,有攻击行为。事后感到懊悔,但不能防止再次爆发性的冲动

行为。

第六种,自恋型人格:过分自我关心,故意用戏剧性的行为引人注意,行为以自我为中心。对性冷漠或过分敏感。在应激状态下,易发生癔病症状。

第七种,被动型人格(也称衰弱型人格):能力低下,有的表现为被动依赖他人,不能自立;有的则表现为被动攻击,对被依赖的人有敌对情绪。这种人易患神经衰弱和焦虑性神经症。

第八种,无情型人格(也称不充分型人格):对人不真诚,不坦率,极端利己,冷漠无情。对挫折耐受力差,爱推诿别人,开脱自己,与人难于和睦相处。

我国青少年中的病态人格多半都属于轻度的,他们的神经系统功能可能有些障碍,但一般无病理变化,认识能力完整,没有意识障碍。虽有些适应障碍,但能正确处理自己的学习、工作和日常生活。

对青少年病态人格的矫治,有的学者认为,病态人格一旦形成就比较稳定,不能矫正,一直要延续终生。有的学者则认为,与其说病态人格不能矫正,莫如说心理治疗本身有局限性。笔者多年心理治疗的实践支持后者的观点,只要来访者有强烈的求助愿望,治疗者又肯热心为他们服务,帮他们重建其社会和心理环境,青少年的病态人格是能够减缓和矫正的。

(4)性变态

又称性欲异常,指寻求性的对象和满足性欲的方式异于常态。青少年中常见的性变态有同性恋、露阴癖和窥淫癖等。

(5)心身性疾病

由于情绪性格等心理因素引起的身体组织或器官等生理方面的疾病。

2、心理障碍产生的原因

青少年心理障碍产生的因素很多,主要有社会文化因素和个体心理因素两种。

在我国,随着改革开放和科学技术的进步,社会信息量急剧膨胀,社会生活节奏不断加快。这种社会性紧张刺激的增多已影响到青少年的思想、观念、心理和行为。为完成繁重的学习和工作任务,应付复杂的人际关系和面临各种挑战所带来的社会责任感的压力、竞争的压力乃至整个社会加快节奏所带来的压力,他们心理负担过于沉重。因此,他们不可避免地会出现因适应不良而产生各种心理障碍。

青少年个体心理因素也影响着他们的心理健康。同样的环境因素,同样的挫折、不同的个体有不同的反应模式,这与青少年的人格特点有直接联系。孤僻、压抑、自卑、固执、多疑和情绪不稳定等人格特征,在与不良社会因素交互作用时就会导致心理平衡的失调,产生心理障碍。

心理障碍的预防

心理障碍和心理健康、变态和常态不是截然不同的双方，而是同一连续体的两端。一般说来心理障碍或变态是绝对的，而心理健康或常态是相对的，在一定条件下，它们有相互转变的趋向。

青少年可以通过自身的努力，维护和保持心理健康，防止心理障碍的产生。

1、树立正确的人生观和世界观

青少年如果有了正确的人生观和世界观，就能对人生、对世界、对社会有正确的认识，并能正确地观察和分析客观事物，做到冷静妥善地处理事物。提高对挫折和心理冲突的耐受力，从而防止心理障碍的发生。

2、对自己的期望不易过高

青少年要在充分了解自己能力和特点的基础上确定学习、工作或其他方面的奋斗目标，这种目标应是恰当的，通过艰苦努力能达到的。不要仅凭良好的愿望和热情盲目地确定一些脱离实际的目标，更不要盲目地参加不切合实际的竞争，对自己的期望值不要过高，否则，目标落空，遭受挫折，容易产生心理障碍。