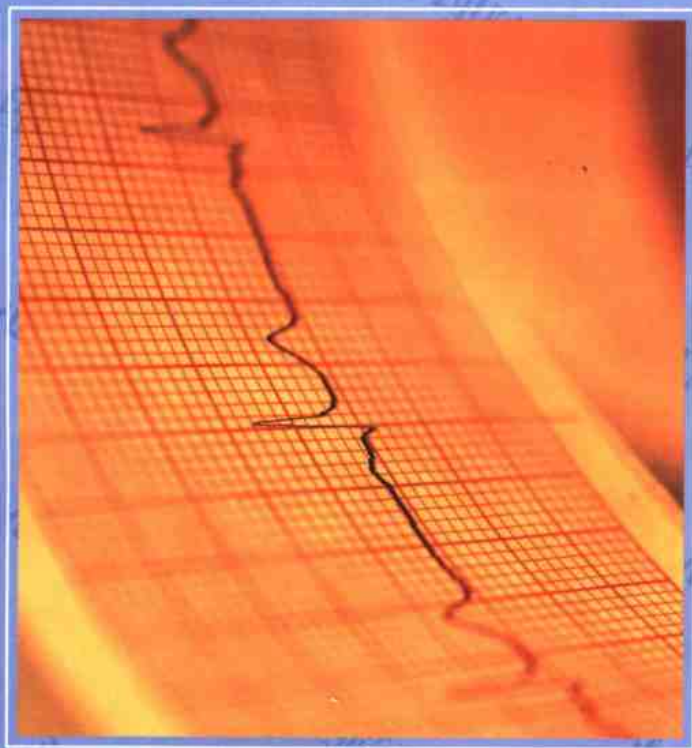




青少年心理障碍治疗新概念

主编：田君山 蒋鼎新 谢岩松



西藏人民出版社

新世纪青少年心理障碍咨询、诊断与防治新概念
QingShaoNianXinLiZhangAiZiXunZhenDuanYuFangZhiXinGaiNian

青少年心理障碍治疗新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年心理障碍咨询、诊断与防治新概念》

编 委 会

主 编:田君山 蒋鼎新 谢岩松

编 委:(以姓氏笔画为序)

马兰英	马丽萍	马春兰	王 丽
王春霞	王春花	王桂英	王津瑞
李玉梅	李 芳	刘 霞	孙冬梅
孙 博	何 英	张红云	张红梅
张 勇	陈京丽	郭安邦	郭菊梅

目 录

第一篇 心理治疗概述	(1)
第一章 心理治疗的一般概念	(3)
第一节 心理治疗的概念	(3)
第二节 心理治疗的形式	(5)
第三节 心理治疗的范围	(9)
第四节 心理咨询与心理治疗的关系	(12)
第五节 心理治疗的历史发展	(14)
第二章 心理治疗的治愈机制	(17)
第一节 基本的治愈机制	(18)
第二节 特殊的治愈机制	(22)
第三节 治疗效果的评价	(27)
第三章 心理治疗的基本技术	(29)
第一节 解释	(29)
第二节 疏泄	(30)
第三节 保证	(30)
第四节 暗示	(31)
第四章 心理治疗中应注意的问题	(32)
第一节 心理治疗过程中的注意事项	(32)
第二节 心理治疗的机制中应注意的事项	(33)
第三节 心理治疗的效果评价中应注意的事项	(35)
第二篇 青少年心理治疗的一般过程	(37)
第一章 确定治疗对象	(39)

第二章	制定治疗方案	(42)
第三章	建立个人档案	(44)
第四章	行为观察记录	(46)
第五章	治疗的研究设计	(53)
第六章	选择教育材料并进行心理治疗	(57)
第七章	心理治疗过程中重点的选择	(58)
第八章	心理治疗进展过程的调整	(62)

第三篇 心理障碍治疗的基本方法

一、认知疗法	(67)
二、暗示疗法	(71)
三、系统脱敏疗法	(73)
四、放松疗法	(79)
五、催眠疗法	(83)
六、森田疗法	(86)
七、厌恶疗法	(89)
八、精神分析疗法	(90)
九、生物反馈疗法	(93)
十、思维控制疗法	(95)
十一、践悟疗法	(97)
十二、满灌疗法	(98)
十三、咨客中心疗法	(100)
十四、疏导疗法	(102)
十五、支持疗法	(103)
十六、娱乐疗法	(105)

十七、呼吸控制疗法	(106)
十八、情绪调节疗法	(107)
十九、自律训练疗法	(109)
二十、沉思疗法	(110)
二十一、疏泄疗法	(112)
二十二、绘图疗法	(113)
二十三、音乐疗法	(114)
二十四、读书疗法	(116)
二十五、动力疗法	(118)
二十六、患者中心疗法	(121)
二十七、理性—情绪疗法	(125)
二十八、行为疗法	(128)
二十九、小组疗法	(134)
三十、化学疗法	(139)
三十一、我国古代心理治疗方法	(140)
第四篇 团体咨询与治疗	(147)
第一章 团体咨询与治疗的基础	(149)
第一节 团体咨询与治疗及其特点	(149)
第二节 团体咨询与团体治疗	(152)
第三节 团体咨询与治疗的模式	(155)
第四节 团体咨询与治疗的类型	(157)
第二章 团体咨询与治疗的发展	(162)
第一节 普拉特开创性的工作	(162)
第二节 莫里诺的心理剧	(163)
第三节 阿德勒的团体实践	(164)

第四节	柏恩的交互作用分析	(164)
第五节	勒温的人际关系训练	(165)
第六节	罗杰斯的交朋友小组	(166)
第三章	团体咨询与治疗的影响机制	(167)
第一节	在团体中获得情感的支持	(167)
第二节	在团体中尝试积极的体验	(169)
第三节	在团体中发展适应的行为	(170)
第四节	在团体中重建理性的认知	(172)
第四章	团体咨询与治疗的实施过程	(175)
第一节	团体咨询前的准备工作	(175)
第二节	团体指导者的作用	(179)
第三节	团体咨询的过程与方法	(182)
第四节	团体咨询与治疗常用的评估方法	(184)
第五篇	自我治疗	(187)
第一章	自我治疗的基本过程	(189)
第一节	确定病症	(189)
第二节	寻找原因	(189)
第三节	分析原因与病症的联系	(190)
第四节	制定治疗措施,反复实践	(190)
第二章	寻找障碍的常见起因,自我治愈心理顽疾	(192)
第一节	矛盾冲突	(192)
第二节	过去经历	(193)
第三节	自我惩罚	(193)
第四节	暗示作用	(194)
第五节	动机	(196)

第六节 机体语言	(196)
第七节 自居作用	(197)

附 录

学术论坛	(201)
积极心理治疗理论	(203)
怎样识别隐匿性心理异常	(229)
学校开展心理咨询的必要	(232)
心理障碍的成因及其教育上的对策	(236)
青年期精神障碍和问题行为的防治准则	(243)
精神分析疗法	(245)
从精神分析到行为疗法	(254)
学校心理学的服务模式	(262)
中国的心理辅导与治疗迈向专业化之路	(269)
心理障碍调适与思想政治教育	(286)
论妒忌错误及其超越	(301)
心理障碍的形成及疏导方法	(312)
案例集锦	(319)
心理治疗案例	(321)

●第一篇●



心理
治
疗
概
述

第一章 心理治疗的一般概念

第一节 心理治疗的概念

心理治疗是个比较笼统的术语,包括各种各样的对器质性或非器质性心理障碍的治疗技术。最狭义和最通俗的说法,指治疗者所应用的是一整套心理学的方法,以区别于其他生物的、化学的治疗方法。从广义上讲,凡是通过运用心理学的原则和技巧,通过语言、文字、表情、姿势、行为以及周围环境的作用,对患者启发、教育、劝告和暗示,提高病人的感受和认识,改善病人的情绪,从而达到改善心理障碍者的心理状态、行为方式以及由此引起的各种躯体症状,都可以认为是心理治疗。

心理治疗的原则早在几千年前已有记载,但这些原则都起源于常识和直觉。从远古时代开始,人们就在自觉或不自觉地应用语言、催眠、暗示等方法,给患者以安全的感受或减轻疾病的发作。祖国医学对心理治疗亦很重视。古典医书《内经》中早已提出治病“必先治神”的思想,再如《妇人良方》也称“改易心志,用药扶持”,正是突出和强调了心理治疗的作用。从古代的文献医案中,我们发现不少有关心理治疗的病例记载,如所谓的说理开导的治疗、以情胜情的治疗、惊吓疗法、暗示疗法、转移疗法等,都充分表明我国人民很早就认识并实施了初始的心理治疗工作。这方面的历史经验值得深入挖掘和总结。

不过,我们所谈的科学意义的心理治疗,是随着科学心理学的发展而逐渐发展起来的。虽然心理治疗种类繁多、五花八门,

但是每一种心理治疗都是建立在治疗者自己的心理学原则基础上的。例如西方最为流行的精神分析治疗,它的理论基础就起源于弗洛伊德(S. Freud)的精神动力理论,其主要内容包括“无意识”“婴儿性欲”“人格结构”以及“自我防御机制”等。正是以这些观点为基础发展了精神分析心理治疗的方法。这一疗法的特征是通过自由联想、移情作用、对梦和失误的解释,来治疗和克服婴儿期的动机冲突带来的影响。这种影响由于年长日久,只能通过集中分析移情和防御表现出来。具体方法就是让在无意识之中潜存的矛盾冲突进入到意识之中来加以分析解决,增强患者的“自我”,以达到治疗的目的。由于经典精神分析治疗主观色彩和性的色彩都过于浓厚,因而逐渐由强调社会—文化因素的新弗洛伊德治疗所代替。这也是心理学发展中的必然变化。近三十年来行为治疗逐渐兴起,这也不是孤立的偶然现象。由于巴甫洛夫的经典条件反射和斯金纳等的操作条件反射的建立,以及心理学中其他有关学习理论的发展,逐渐衍生出一套行为治疗的技术。近年来人们已多采用行为治疗来调整和改造各种心理病态和躯体症状。

一般说来,心理治疗的理论主要与心理学中有关人格、情绪、条件反射和学习、言语等方面的研究成果关系密切。因此科学的心理治疗并不神秘莫测,不能将其与唯心主义划等号;同时也不能把心理治疗过于简单化,与一般的政治思想工作、社会治疗和心理卫生等工作相混淆,这是从事心理治疗工作者所应注意的问题。

心理治疗的实施有其适用症和禁忌症,因此,在选择治疗方法时,应有针对性和目的性。要考虑病人所患疾病的特点,考虑患者的个体特点。一般说来,对不同的病症应选用各自最有效的心理治疗方法,当然也可以结合几种方法进行治疗。从有关报道看:癔症以暗示疗法为主;神经官能症中强迫症和恐怖症以行为疗法为佳;心身疾病以生理心理治疗(如生物反馈、松弛疗法等)为更好。对被试者的选择也应注意,有人认为年轻的、可

塑性大的、文化程度较高的、有一定的学习与接受能力的、要求治疗的愿望强烈,而又无明显性格障碍和其他器质性障碍的病人做心理治疗,效果较为明显。

第二节 心理治疗的形式

心理治疗的形式繁多。之所以有多种形式是因为它们各以不同的理论原则和假说为基础。另外,针对广泛而不同的治疗对象应该采用不同的治疗,对各种形式的分类也因为区别标准不同而各不相同。有人将心理治疗按治疗方法的不同分为:①支持性的心理治疗,运用保证、教育、安慰、疏泄、指导、暗示和催眠等技术;②分析性的心理治疗,既包括经典精神分析,也包括很广义的分析生活史的治疗;③训练性心理治疗,如行为疗法等。如果根据治疗时间的长短,还可以分为长程、短程和间歇性治疗。下面按照常见的分类方法将各类心理治疗作个简要介绍。

一、个别心理治疗

个别心理治疗的理论和方法起源于精神分析方法。弗洛伊德发现,在一个受过专门训练的治疗者与由于心理问题而求诊的病人之间建立一种职业上的联系可以减轻或改善疾病的症状和行为的方式。这种关系也有益于保持心理健康。现今的各种心理治疗都是以个别心理治疗为基础的,方式是治疗者与患者之间的面对面的交谈。这些面对面交谈的方式多种多样,但它们都是根据心理学中某些理论为基础的心理治疗。

下面简单介绍几种个别心理治疗:①疏泄和劝慰:主要是以同情的态度耐心地聆听病人倾吐病情,包括病因、病理、病后的思想状况以及与周围环境和人的关系,鼓励患者尽量将自己的

感情疏泄出来,医生可进行适度的劝慰;②保证:对患者的检查和治疗的结果作出患者能接受的保证,以坚定患者战胜疾病的信心;③劝告和任务安排:在对患者的病症有所了解后,制订出治疗计划。每次会谈集中解决一个问题,说服教育和指导,也可安排一些任务要求被试者完成,可以结合进行一些行为治疗的方法;④暗示:利用医生的权威,借助诺言和周围环境,使患者直观接受医生给他的观念来消除症状。上述这些治疗方法可以单独采用,也可连续采用数种。这些疗法能否获得效果的关键在于治疗者对患者的态度,要以尊重、理解、同情和感兴趣的态度来对待病人,在治疗者和患者之间培养一种彼此信任和互相合作的气氛。

个别心理治疗的实施一般应是精神病学家和临床心理学家来进行。但是目前许多精神科护士、社会工作者、咨询人员和一般的医师都在很大范围内开展了心理治疗的工作。因此强调对治疗者心理学知识的要求和心理治疗技术的训练是很必要的。

个别心理治疗除经典精神分析法以外,还包括新弗洛伊德流派的治疗,如艾利克森(Erikson)的自我发展理论、荣格(Jung)的分析心理学、阿德勒(Adler)的个人心理学等等。与经典精神分析相比,这些理论虽有所变化,但方法仍继承弗洛伊德的基本技术。新弗洛伊德理论重视社会—文化和现实矛盾冲突对心理的影响。

对个别心理治疗方法的重大革新还有人本主义心理学观点。罗杰斯(Carl Rogers)创立患者中心治疗方法。此方法最早称为“非指导性治疗法”。在医生和患者的交谈中,让患者自己来表达他的心理状态和问题,治疗者以热情和同情的态度聆听患者的诉说,充分体谅患者的内心世界,间或以意思更明确的复述帮助患者。治疗者只是起中间媒介的作用,让患者增加了解、弄清自己的问题,提高认识,控制情绪和行为,以提高适应能力。这种心理治疗不仅适用于神经症和精神病人,也适用于正常人。

此外,如格式塔心理治疗、存在主义心理治疗、语义疗法等

都可利用于个别心理治疗。

个别心理治疗方式虽然各不相同,差异甚大,但是我们也可以发见其中有某些共同的因素:

①治疗者要能接受患者的所作所为,不要急于发表自己的意见,不要动辄就作出正常人的判断,这是不恰当的,必须取得患者的完全信赖;

②强调语言的交往,鼓励开放和直接的交流,有所顾忌或秘而不宣对治疗都不利;

③双方通力合作,共同确定一个目标,并努力达到这一目标。为了做到这点,所定的目标必须是具体的,可观察到的;

④避免环境和不正常情感的干扰;

⑤个别心理治疗,必须以提高病人的自知力为媒介,从而改善病人的行为。

二、集体心理治疗

正式的集体心理治疗最早可能是由阿德勒开始的。1921年阿氏和他的同事在维也纳儿童指导中心采取了集体治疗的方式,他把有共同症状特点的患者集合在一起,办成一个班,进行学习指导。

集体心理治疗的形式多种多样,集体的类型也很多,大致可以分为几种:

①领悟性的集体,即允许患者自由组合,互相启发和帮助,互为治疗者。在这种方式下,领导的影响较小,但要求病人的文化水平较高。另外,病人必须是无明显器质性障碍,其心理异常的社会—文化因素较明显者;

②支持性团体,在大夫、护士的指导 and 帮助下进行,人数可以很多,可采用讲课形式;

③活动性团体,强调安排娱乐和工作等各种任务和活动,如集体演出,一起劳动等,同时可以讨论自己的问题;

④教育和社会团体,这是近年来逐渐兴起的一种集体心理

治疗,有医生指导,还包括患者的同事、邻里及其他热心社会福利的人们,帮助患者参加社会公务活动,改善病人与社会环境的不协调状态。当然,实际上集体心理治疗类型的划分并不是如此严格;在应用中有时是互相结合的。

我国对集体心理治疗工作较为注意,有些治疗,如集体的工娱治疗一直在进行。我国对家庭、集体和社会的重视以及对集体主义精神的提倡都有益于开展这方面的工作。早在五十年代末期我国开展的所谓综合快速治疗在某种意义上来说也属于集体心理治疗的一种新的尝试。当时采取的方法和步骤大致如下:首先是思想动员、调动积极性;其次是介绍与疾病有关的治疗和治疗方法;还要利用治愈病人的现身说法以便互相促进;另外要定期总结,帮助患者树立信心,配合治疗。

中国科学院心理研究所李心天等人于建国三十年之际,在总结医学心理学的成果时,曾介绍了这一心理治疗方法的主要内容并进行了恰当的评价。这一工作由中国科学院心理研究所、北京医学院、北京大学协作,首先在大学生神经衰弱患者中开展,而后又对工人、干部中神经衰弱进入进行治疗。其特点是病人不脱离日常工作或学习条件,治疗过程短(一个月左右)。据报道取得效果达到80%,病人显著好转和痊愈。后来在山东、四川等地的施治中也得到类似的良好疗效。随后又在高血压和溃疡病人中进行,同样在短期内获显著效果。另有报道,在精神分裂症中开展的治疗研究结果表明其痊愈率比没有心理治疗的对照组的疗效要高。

综合治疗中的心理治疗特点是发挥病人的主观能动性,让病人认识疾病发生、发展的规律,消除对疾病的消极情绪,掌握自我治疗的具体方法,并改造自己原来的行为活动方式,建立起符合个人特点、有节奏的活动方式。综合治疗的远期疗效也是不错的,在李心天等的报道中,认为疗效巩固情况保持在66~90.8%。神经衰弱综合快速治疗的心理治疗原则随后也应用到治疗糖尿病、慢性盆腔炎、妊娠中毒、关节炎、青光眼等多种慢性

疾病中,都有良好效果的报导。然而,我国心理学界和精神学界对这一治疗方法的评价是有分歧的。就其实施过程来说也存在一些缺点,如对各种慢性疾病采取雷同的方式,强调短时期内见效而不适当地采取违背各自疾病发展规律的疗法。另外,治疗的方式要求有较多的医护人员参加工作,又要求病人每天都集中一段时间参加治疗,这就增加了病人和医院双方的困难。由于历史原因这项工作未能继续下去,但是我们看到,使用这种方法治疗一批有慢性症状的病人是可以在较短时间内获得一定的疗效。当然对这些疗效的解释至今尚存在着截然不同的看法。

第三节 心理治疗的范围

对心理治疗的范围有三种看法:一是指针对心理疾病患者如各种神经症、早期或恢复期精神病入的治疗;二是除心理疾病外,各种心身疾病、各种心理不适以及情绪调节等等;第三种则指还应从事心理学知识教育的、促进心理素质成熟的心理治疗。

上述三种不同的、人为的划分范围,是分别从解决问题的不同侧重点提出来的。然而,心理治疗毕竟是一门帮助解决人们种种心理障碍、疾患的科学,所以我们要想通过心理治疗排除青年大学生的心理障碍,提高他们的心理素质,就必须从当代大学生的特点和面临的具体问题着手。

一般来说,当代大学生中主要有以下几个方面的问题需要得到心理治疗的帮助:

一、环境适应不良造成的心理障碍

人类学家的研究证明,人类的习惯在不同的社会条件下具有不同的表现形式,或者说,像爱慕、恐惧和愤怒这类人类的基本情绪归咎于社会环境。