

健康金钥匙丛书

XINLI ZIXUN

SHENXIN

JIANKANG

BIDU

心理咨询

—身心健康必读

季建林 赵梅 朱晓彤 著



上海科学技术文献出版社

健康金钥匙丛书

心理咨询—— 身心健康必读

季建林 赵 梅 朱晓彤著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询：身心健康必读 / 季建林等著. — 上海：上海科学技术文献出版社，2003.5

ISBN 7-5439-2118-9

I. 心… II. 季… III. 心理卫生—健康教育—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 024719 号

责任编辑：何 蓉

封面设计：徐 利

心理咨询——身心健康必读

季建林 赵 梅 朱晓彤 著

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

上海教育学院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 142 000

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

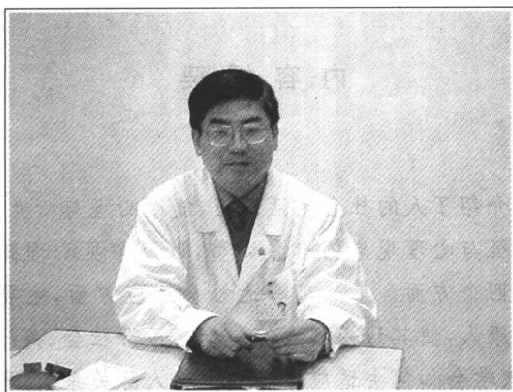
印数：1—5 100

ISBN 7-5439-2118-9/R · 560

定价：10.00 元

内 容 提 要

本书介绍了人的社会生活适应、健康心理与心身疾病、个体心理特征与心理现象的自我调整,以及常见心理障碍与精神疾患这四个方面。第一部分为社会适应方面,主要是面向大多数健康人,使其认识到人的一生离不开社会、离不开与人交往,应该学会如何去适应社会和改善人际关系,而不是让社会来适应自己;第二部分为健康心理与心身疾病方面,侧重疾病心理和生活方式与健康间的关系,如心身疾病、患病后的心理反应,以及性格与癌症、冠心病、哮喘、溃疡病等的关系;第三部分为常见心理问题的自我克服,介绍一般心理活动的特点,如情绪、性格、智力活动等,以及一些习以为常的心理现象与调节等;最后介绍了常见心理障碍与精神疾患,如抑郁、焦虑、痴呆和精神分裂症等精神疾患的识别和处理。本书适用于社会各阶层人士阅读,包括有心理问题或心理障碍者及其家属,以及心理卫生工作者、教育工作者与社会工作者,认识和重视心理健康,消除对心理障碍的恐惧以及对心理障碍者不必要的社会偏见。



季建林教授,男,1962年11月生。现任复旦大学上海医学院精神卫生学系主任和附属中山医院心理医学科主任,上海医学会行为医学专业委员会主任委员。1983年毕业于上海第一医学院医学专业,1989年毕业于上海医科大学研究生院(精神卫生专业),1997年破格晋升教授。曾先后赴英国牛津大学(1991~1992年)和美国哈佛大学(1998~1999年)学习和工作。主要从事心理治疗与咨询、综合医院精神病学、抑郁和焦虑障碍的治疗、自杀预防与危机干预。在国内外专业学术刊物上已发表130余篇文章(其中11篇为英文在国外发表)。参加国内外40余部专著和教材的编写和翻译,代表著作有:《医学心理学》(第3版,主编)、《综合医院精神卫生》(联合主编)、《认知心理治疗》等。

近年来,主要从事心理治疗与咨询的临床高级培训,承担国家级继续医学教育项目多项,培养了一批国内同行,进一步推广和普及心理治疗与咨询的临床应用。曾先后获得上海市卫生系统银蛇奖(二等奖,1997年)、宝钢优秀教师奖、卫生部吴阶平-杨森医学研究奖,以及上海市高校优秀青年教师(1997年)和全国优秀心理卫生工作者称号(2002年)。

引 言

引

言

心理咨询或心理指导,过去认为这是西方社会的专利和时髦,离我们的生活很遥远。但近十余年来,随着我国改革开放的深入,越来越多的中国人已从陌生到认识、熟悉和需要它了。在我国,目前许多地方已相继开展了多种心理咨询或指导服务,如门诊咨询、电话咨询、讲座普及等,有关新闻媒介(如报纸、电视、电台等)也相继报道和作了大量宣传,更多的人感到心理咨询或指导也是现代生活的需要之一。那么,为什么心理咨询会如此快地接近我们的生活呢?

丰衣足食,是人们生活之基本需要。随着社会的进步和发展、生活水平的提高、医疗保健条件的改善,以及物质需求得到满足,越来越多的人开始认识到精神或心理需求在生活中的重要性。例如,城市现代化的发展,在大都市中工作、生活节奏的加快、职业竞争、环境变化、人际冲突、生活压力、感情风波等无不对每个人带来心理上或精神上的冲击和挑战。传统的生活准则“无病就是健康”,“任凭风浪起,稳坐钓鱼船”的策略难以使人适应现代社会发展的步伐。因此,需要我们——生活在现代社会中的人们学会用新的方法或生活的技巧来适应社会的发展,尤其是认识自我、调整和提高自身的心理适应与承受能力去面对现实和未来。而心理咨询无疑是一个重要的帮助手段,它可以给予那些面临生活挫折、精神困扰、心理失衡或“不幸”的人们提供心理上的支持、帮助和理解,起到“拐杖”的作用,支撑他们度过心理的痛苦和彷徨阶

段,更好地去面对和适应生活,并充分发挥自己的潜能。在经历生活、情感或工作的挫折中学会“吃一堑,长一智”,而不是从此“一蹶不振”或“怨天尤人”地回避人生。

广义上来讲,心理咨询是一个帮助、指导和教育的过程,应用有关的心理、社会、文化、医学、历史等多方面的知识给予求询者以帮助和支持。而提供指导的人员可以是心理学家,也可以是教育工作者、医务人员、社会工作者等,在国外,还可以是自愿、义务工作者。当然,咨询工作者虽然可以分属各行各业,但都必须经过一定的专业咨询理论和技术的培训,因为心理咨询仍有其特有的技巧和规律。为什么这样说呢?众所周知,心理咨询的形式主要是通过言语的交谈,而言语的沟通是构成咨询者与求询者之间的桥梁,倘若未能掌握较好的言语与交谈咨询技术,很可能会“话不投机半句多”;但如果是有经验的咨询者,则可能会使求询者感到“与君一席谈,胜读十年书”。因此,心理咨询是一项很重要、很高尚、很神圣的工作。正是因为重要,因此更需要咨询工作者有诚实、助人之心,应用广博的人文、社会学知识和深入浅出的心理卫生知识给予求询者以有效、实用的指导和教育,同时结合使用心理治疗或咨询的特殊干预技术帮助求询者克服某些特殊的心理问题或障碍。

既然心理咨询是助人的,那么就有必要首先了解健康人的概念,即什么是健康。传统的观念往往认为身体强壮、没病就是健康。其实不然,每个人除了躯体之外,还有思维、情感和社会交往活动等,而这些又都与人的健康状况密切相关。近年来国际上广泛采用的健康概念是根据世界卫生组织(WHO)所下的定义:“健康不仅仅是指没有疾病或虚弱,而是生理、心理和社会的良好适应。”从这个概念来看,一个人除

了身体的强壮之外,还必须注意自身的心理状态及其对社会适应的表现。因此,心理咨询的应运而生,也是顺应了人们对健康认识的进步和转变,它是在传统的医疗保健基础上,帮助人们更好地注意心理健康保健和改善社会适应,提高生活的质量。

围绕这一健康概念的内容,本书将从人的社会生活适应、健康心理与心身疾病、个体心理特征与心理现象的自我调整,以及常见心理障碍与精神疾患这四个方面,共分100个问题来分析解答,使得读者能有所裨益,学会自助和助人。第一部分为社会适应方面,主要是面向大多数健康人,使其认识到人的一生离不开社会、离不开与人交往,应该学会如何去适应社会和改善人际关系,而不是让社会来适应自己;第二部分为健康心理与心身疾病方面,侧重疾病心理和生活方式与健康间的关系,如心身疾病、患病后的心理反应,以及性格与癌症、冠心病、哮喘、溃疡病等的关系等;第三部分为常见心理问题的自我克服,介绍一般心理活动的特点,如情绪、性格、智力活动等,以及一些习以为常的心理现象与调节等;最后通俗地介绍了常见的心理障碍与精神疾患,如抑郁、焦虑、痴呆和精神分裂症等精神疾患的识别和处理,消除不必要的社会偏见,勇于关爱与理解。世界卫生组织曾将21世纪的第一年(2001年)的4月7日(世界卫生日)宣传主题定为精神卫生主题,号召世界各国关注精神卫生问题,“消除偏见,勇于关爱”(stop exclusion, dare to care)。实际上,早有专家预测21世纪的主要健康问题将是心理卫生方面的疾患,抑郁症、自杀、老年痴呆和精神分裂症等已成为中国的主要疾病负担源。因此,该书可以认为是为中国的心理卫生科普工作添一块砖瓦。

为了方便读者更好地阅读本书,作了以上简要介绍,权作

本书后述内容的引言。当然,本书也可以作为心理咨询工作的一个入门。由于学识和经验有限,难免在内容上会挂一漏万,敬请读者原谅和指正。

复旦大学上海医学院精神卫生学系主任

复旦大学附属中山医院心理医学科主任

季建林 教授

2003年1月于上海

目 录

引言	1
社会生活——角色、交往与适应	1
人是社会性的,是社会生活中的一分子	1
人的社会角色与地位	4
人与人之间的相互关系	6
人际交往的原则	9
影响人际关系的因素	11
如何与人交往	12
心理应激与生活事件	14
人们如何面对挫折	16
人的心理平衡与防御机制	18
如何看待人的基本需要	20
人的态度可以改变吗	22
如何看待社会上的“流行”与“时髦”	24
如何面对社会舆论和流言	25
酒与社会交往	27
是改变社会还是适应社会	29
“爱情”关系中的角色问题刍议	31
“失恋”后怎么办	33
伴侣的选择	35
“一见钟情”还是“水到渠成”	37
夫妻关系的有关心理学理论	39
个人与社会团体	40
如何看待上下级或团体中的领导者	43

健康——心理、生理与心身疾病	46
医学模式的转变——从“看病”到“看病人”	46
躯体疾病病人的心理问题不容忽视	49
生活方式与健康	51
如何看待病人角色	53
患病后的一般心理反应	55
心身疾病的概念	57
了解睡眠、失眠和梦	60
疼痛及其心理、社会影响因素	63
认识心因性疼痛	65
“A型行为”与心血管疾病	67
癌症病人的性格与心理适应	70
如何克服“C型性格”和降低患癌的危险性	71
手术病人的术前心理变化	72
器官移植病人的心理变化	74
慢性病人的心理变化	76
性格与消化性溃疡	78
性格与哮喘	80
情绪与机体免疫功能的关系	82
健美与进食障碍	84
如何克服考试焦虑症	86
女性心理及更年期	88
中、老年人的生理、心理和行为特点	91
中、老年人的心理社会问题	93
中、老年人的心理卫生与自我保健	95
衰老与老年性痴呆	99
如何识别老年人是否有痴呆	101
常见心理问题的自我调整	104
人的基本心理活动有哪些	104

自卑——人皆有之的困惑	106
如何克服浮躁心态	108
如何看待自负与狂妄	110
空虚感的产生与克服	113
如何看待自私与贪小便宜	116
常见的情绪困扰有哪些	118
焦虑情绪的自控	121
抑郁、沮丧情绪的调节	124
人格——人的个性特征反应	126
常见的人格问题和障碍有哪些	127
智商与低能是怎么一回事	130
什么是儿童的行为及品行障碍	132
什么是儿童多动症与学习困难	134
儿童多动症有什么治疗方法	134
什么是性功能障碍	137
如何用性感集中训练法治疗性功能障碍	138
神经症与精神疾患	142
了解“精神病”、“神经病”和“疯子”	142
认识神经官能症	143
什么是抑郁症	145
抑郁症和抑郁性神经症有区别吗	146
如何来自我评估是否有情绪抑郁	147
治疗抑郁症常用哪些药物	149
抑郁发作和焦虑症的维持治疗与停药	150
与躁狂交替发作或合并强迫症的抑郁症病人应该	
如何治疗	151
快速循环型情感障碍如何治疗	152
家中有人患了抑郁症,家属应当怎么做	153
什么是焦虑症	154

如何自我评估是否有焦虑	155
有哪些克服焦虑症的应急措施	156
什么是恐惧症	157
什么是强迫动作	159
惊恐症可以用药治疗吗	159
青少年的强迫症如何进行治疗	160
什么是癔症	162
什么是疑病症	164
如何治疗疑病症	165
精神分裂症及其成因	167
精神分裂症有哪些表现	168
精神分裂症如何治疗	170
电疗到底安全吗	171
精神分裂症病人长期维持治疗有必要吗	172
精神分裂症维持治疗的时间和注意事项	173
导致精神分裂症病情复发的因素有哪些	174
哪些因素影响抑郁症治疗的疗效	175
老年人失眠的常见原因有哪些	177
老年人为什么健忘	177
什么是阿尔茨海默病	178
阿尔茨海默病常见的精神症状有哪些	179
阿尔茨海默病精神症状治疗的一般原则	180
什么是多发性梗死性痴呆	181
吸毒与药物依赖	181

社会生活——角色、交往与适应

人是社会性的,是社会生活中的一分子

众所周知,宇宙是由物质组成的,其中人类组成了社会,形成了国家和世界。一个人从出生到今后的成长、发展,乃至死亡都离不开与周围的人“打交道”——助产士的接生、父母的哺育、老师和同学的帮助、婚恋丧娶等等,所有这些与人相互交往的过程和环境便构成了我们的社会。

在社会生活中,有些人往往会产生“既生瑜,何生亮”等这样的感叹,工作不称心如意、婚姻家庭矛盾不断、感情生活挫折等等,产生愤世嫉俗感,认为社会不适应于自己,表现出孤芳自赏或“惟我独尊”。产生这种情况的原因很多,但很重要的一点是有关对人的社会性或社会化的认识问题,就是社会学家和心理学家等所强调的人的社会化——即从自然人成为社会人。进一步讲,社会化是每个人在社会、文化和教育等熏陶下,通过一系列的社会学习,将社会文化逐步消化吸收和个人化,最终达到个体与社会要求之间的一系列平衡。换句话说,在既定的社会与文化环境中,每个人会逐渐形成适应于该社会与文化的人格或个性心理特征,并掌握该社会环境所公认的行为方式。“入乡随俗”、“客随主便”讲的便是这个道理。

人的社会化是普遍存在的,它的基本特征为:

(1) 社会强制性:一个人生活在现实社会之中,其行为的规范和方式是受到周围环境影响和塑造的,不以人的意志为

转移;即“没有规矩、不成方圆”。如传统文化中强调的尊老爱幼,现代化社会要求的遵纪守法等。一般来说,随着年龄的增长,阅历、知识和经验的不断丰富,每个人的主观能动性亦增强,社会强制的程度亦逐步减少。

(2) 个性化的过程:虽然一个人在社会之中会不知不觉受到周围环境的影响,但成长历程也是与每个人自身条件(如遗传、家庭环境、文化教育程度、健康状况等)密切相关的,仍有一定的个体差异和种族差异。即使是同卵双胞胎,面容、体态等如出一辙,但个性、内在素质仍是有所差异或不同的。通俗地讲,人的社会化或适应也是“因人而异”的。

(3) 共同性或国民性:虽然社会生活中存在周围环境的“强制”和个人生活的“个性化”这两种特点,但每个民族、国家或特殊群体仍有各自的独特性,即其中的成员有一定的共性。如中国人的特点为勤劳、刻苦、家庭观念重;美国人富于进取、冒险精神,家庭观念薄弱;“阿信”则反映了日本民族的国民性。

(4) 持久性:已故总理周恩来曾有一句名言:“活到老,学到老”,是指知识是无限的,学无止境。而人的社会化也是不断学习、不断适应和不断进步的。例如:一个人从出生到20岁前后,主要是在学校读书,学习知识——初步社会化;从青年到老年,则为继续社会化,如俗语曰“三十而立,四十不惑,五十而知天命”。另外,环境生活的变迁,也需要人们的再学习和再适应。如从学校毕业步入社会、从农村来到城市、从原先的中国人成为美国公民、从忙碌的工作岗位上离、退休等等,都必须经历“适应—不适应—再适应”的社会化学习过程,不能墨守成规或格格不入。

由此可见,人是社会性的。因此,人生的过程也是一个不

断向社会学习和与之适应的过程,不同年龄时期的发展和适应重点亦不完全一样,如青年期主要是:①学习与同龄男女的交往;②学习男(女)性的社会角色;③认识自己的生理结构;④学会独立生活;⑤恋爱、结婚的准备。而壮年期则为:①选择配偶、共同生活;②生儿育女、子女培养;③家庭的管理;④就职、市民责任;⑤参加社会团体、党派。人到老年则为:①适应衰老(好汉不提当年勇);②适应退休、面对经济收入的下降和社会地位与权力的削弱;③适应丧偶和疾病;④与老年人建立新的社交关系;⑤承担社会义务;⑥物质生活要求的降低。

美国心理学家艾里克森曾将人生发展归纳为 8 个阶段,提出每个阶段的适应和转折对一个人的成长起着举足轻重的影响(表 1)。

表 1 人生社会化过程的 8 个发展阶段(艾里克森)

1. 信任与怀疑	0~2 岁;	学习和逐渐发展对父母、自身和外界的信任
2. 自主与羞愧	2~4 岁;	发展自我控制、自信心和不丧失自尊
3. 主动与内疚	5~7 岁;	区分性角色,学会主动与创造性地承担任务
4. 勤奋与自卑	8~10 岁;	接受系统教育,形成或决心去学会做各种事情
5. 同一感与迷乱	11~17 岁;	“我将是什么样的人”→“我能朝哪个方向发展”
6. 亲密与孤独	18~30 岁;	为某项具体的职业学习和工作,选择伴侣
7. 创造与停滞	31~50 岁;	才智的发展与创造,维护社会文化的价值
8. 圆满与失望	51~ ;	对人生的总结,最终形成个人的人生哲学

人的社会角色与地位

一幕戏剧,演员虽有主角、配角、丑角等角色之分,但只有角色间的相互默契配合,才能保证戏剧演出的成功。倘若都争当主角或丑角,则只能是一场闹剧。一个人生活在社会或社会团体中,也有其特定的位置,即社会角色。从社会心理学角度来说,社会角色是指一个人在特定社会和团体中所占有的适当位置,以及被该社会和团体所规定的行为模式,如在家庭中为人父母,在学校中为人师表等,不同场合的行为规范也不一样。换句话说,角色代表了个人行为的社会标准,这些标准就规定了扮演某特定角色时所应有的行为方式。实际上,社会角色代表了每个人的社会身份(职能),所有的角色都不是自我认定的,而是社会赋予的。社会生活中有些角色容易胜任,但有些则必须付出巨大的心血和劳动才能达到(如科学家、工程师等)。

俗话说“人生一台戏”。那么我们如何来认识和理解自己的角色呢?每种角色又是由哪些要素组成的呢?

(1) 角色的扮演:是指一个人在不同情境或场合中的行为表现。当然,在很大程度上人的行为只能是根据所处的背景和地位来表现。例如,在学校读书,需要以学生的角色出现;在公共汽车上,则需以乘客的角色出现;在医院中,需要以医护人员或病人的角色出现等等;这就要求我们在不同场合扮演不同的角色,以适应不同社会境遇的要求。如果一个人能成功地扮演或适应各种角色的需求,则可以认为他(她)是一个社会适应较好的人;如果一个人不能胜任社会中的任何角色,往往可能是一个社会适应不良或有心理障碍的人。当然,社会角色扮演的成功与否取决于两个重要因素:①扮演角