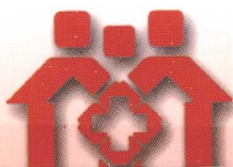


中医心理学社区培训系列讲座

低阻抗意念导入疗法

——TIP技术

汪卫东 著



NLIC 2970701667

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

中医心理学社区培训系列讲座

低阻抗意念导入疗法

——TIP 技术

汪卫东 著



NLIC 2970701667

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

低阻抗意念导入疗法: TIP 技术/汪卫东著. —

北京: 中国中医药出版社, 2011. 4

中医心理学社区培训教材: 试用

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0382 - 1

I. ①低… II. ①汪… III. ①精神疗法—技术培训—教材 IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 043197 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 6 字数 147 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0382 - 1

*

定价 13.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

心理学有一个很长的过去，却只有一个很短的历史。

——德国·艾宾浩斯

中医心理学是自然科学与人文科学的完美结合

王永炎

中医在心理咨询与疏导方面具有独特优势，也是开展治未病的重要手段之一

——王国强

中医心理学社区培训系列讲座

编委会

主 编 汪卫东

副 主 编 张伯华 洪 兰

编 委 (排名不分先后)

王米渠	孙泽先	许建阳	杨秋莉
郭蓉娟	孔军辉	张 捷	张先庚
孙书臣	刘艳骄	胡永东	洪 兰
林颖娜	王 芳	赵 阳	李 涛
李世通	张容瑞	风美茵	张 林
丁学平	张静霞	吕俊海	陈懿宇
靖 猛	乔 锦	童长恩	赵 霞
吕学玉	吕梦涵	闵 妍	魏慧军
徐惠玲	马 彦	段 莹	

编写办公室	洪 兰	吕学玉	闵 妍	徐惠玲
成 员	张 鑫	梅 妍	刁 倩	李桂侠
	许彦臣	赵莹莹		

前言

在我国当前的医疗体系中，社区医生和心理医生同属于新生事物，而社区心理医生更是新生事物。让心理学走进社区，是社会主义医疗体制中的一项具有战略意义的举措，对于提高全民族的精神文明素质，增进精神卫生水平，预防心理疾病，以及构建和谐社区、和谐城市、和谐社会等方面都具有积极的作用。

社区心理医生的出现，最早见于杭州。据新华网浙江频道2005年11月13日报道，杭州市率先在拱墅区米市巷街道社区卫生服务中心推出社区心理门诊试点，全国首批社区心理医生进驻杭州。2008年1月14日《北京商报》报道，北京将普及社区心理医生，“心理调适进入社区已经列入北京市‘十一五’规划当中”。2009年6月21日广州电视台报道，广州开始培训社区心理医生。2010年5月8日《东亚经贸新闻》报道，长春社区心理医生6月上岗。

中国是一个拥有九百六十万平方公里土地和十三亿六千万人口的国家，其社区数量及社区所覆盖的人口数量在世界上是首屈一指的。国际卫生组织资料显示，在中等以上发达国家中，每千人中就有一个心理工作者。而在中国，据2005年统计数字显示，每20万人中才有一个心理工作者。可以看出，社区心理医生需要大力发展。

北京市丰台区卫生局自2004年开始，就十分重视“社区心理卫生工作”，先后在“社区心理医生”的人才培养、精神与心理疾病的防治与康复方面做了大量的工作。2010年7月，北京



市丰台区卫生局又与中国中医科学院广安门医院的中医心理学重点学科和北京市中医心理临床诊疗中心合作建立“北京市社区中医心理健康服务示范基地”，举办“首次全国社区心理健康促进工作高峰论坛”，共同编写了本套《中医心理学社区培训系列讲座》，从而率先在全国把“社区心理健康促进工作”推上了一个新高潮，翻开了中国社区心理卫生工作发展史上新的一页。

我们在组织编写本套《中医心理学社区培训系列讲座》时，参考了已经出版的有关医学心理学的教材和书籍，并特地组织部分中医心理学专家和学者参与本套试用教材的编写工作。

本套教材有三个分册，在充分汲取现代精神病学和临床心理学知识的基础上，既有中医各种治疗方法治疗精神和心理疾病的《常见心理及相关疾病的中医治疗》，也有将传统中医心理治疗方法与现代心理咨询相结合的《中医心理咨询》，还有将中国传统气功学与现代催眠心理治疗学结合的《低阻抗意念导入疗法——TIP 技术》。编者都是从事心理临床的一线医生，具有几十年的临床经验。特别是中医 TIP 技术还是第一次面世，它既来源于中医院的心理临床实践，又能直接进入到社区被检验，对广大社区医生将有着较大的指导作用，也有利于促进我国社区心理卫生工作的开展。

本套教材的出版，对于编者，是一个抛砖引玉的过程；对于读者，是一个学习检验的过程。我们衷心希望中医心理学这个既古老又新兴的学科，能够借“北京市社区中医心理健康服务示范基地”这个平台而发扬光大；同时也希望“北京市社区中医心理健康服务示范基地”由于中医心理学重点学科的介入而成为全国社区心理卫生促进工作中的一面旗帜。

编 者

2010 年 7 月 18 日

自序

我从事心理治疗专业工作已经整整 25 年了。25 年来，我对这一专业工作产生了六个感叹。三个感叹是负面的，三个感叹是正面的。

心理治疗太难了，这是我从事这个专业 25 年来的第一感叹！

心理治疗太累了，这是我从事这个专业 25 年来的第二感叹！

心理治疗太穷了，这是我从事这个专业 25 年来的第三感叹！

心理治疗太有趣了，这是我从事这个专业 25 年来的第四感叹！

在这么多年的临床心理治疗和摸索当中，当自己用原有的方法和技术不能治愈患者疾病并为此感到困惑的时候，经过一次次认真地思索，一次次艰难的探究，突然柳暗花明，治疗效果又神奇出现，索然无味的治疗突然变得如此生动有趣！

心理治疗太崇高了，这是我从事这个专业 25 年来的第五感叹！

当那些吃了几十年的西药或中药，求医问药遍及全国各地、活了几十年又痛苦了几十年的心理疾病患者，最终在不扎一根针、不吃一粒药的情况下，从痛苦走向快乐的时候，我发自内心的欣慰难以言表，因此我变得不累了！

心理治疗太省钱了，这是我从事这个专业 25 年来的第六



感叹！

我由衷地感谢广安门医院，给我提供了这样一个求索的平台。因为我曾经挣来的钱却发不了我一个人的奖金，那种寒碜也让我难以面对我的同事和领导！但是，当我用几十元钱治愈了患者曾花费了十年之久、几乎倾家荡产而又没有治愈的疾患时，我原来并不贫穷！我为他们省去的钱和给他们带来的康复和快乐，用我和我的同道们的工资与奖金是不足以衡量的。因此，我把精力、体力都贡献给了我的患者，贡献给了让我生存、发展、探索的社会！

“低阻抗意念导入疗法——TIP 技术”，正是在以上六个感叹中间世的。TIP 技术产生的过程我已经在本书的《第一章 我与 TIP 技术》中详细交代，这里无须赘述。本书的主体虽然是我自己亲笔所写，但我绝不认为，其中一些对现代临床心理治疗可以借鉴的有益内容是我一个人的思想或创作。当然，本书中可能也包含着一些未尽人意之处和需要改进的内容，其原因，还是因为我只是一个地道的临床心理治疗工作者，很少有时间进行深入的理论探讨。也就是说，本书一定会有很多不足之处。今后我会继续立足临床不断思索，不断加以完善。

“低阻抗意念导入疗法——TIP 技术”，好像跟哪一种心理治疗理论都不完全靠近，又似乎跟哪一种理论也都有些关系，如果你读后有这样的感觉，那就对了，这就是它的特色。如果哪一天，TIP 技术能够得到广泛普及，能够为更多的心理疾病患者带来满意的疗效，那就算是我回报了对我宽容的社会。

我心中要感谢的人很多，从部长到院士，从领导到同事，从师长到学生，从亲朋到故知，从媒体到患者，从外宾到国人，从妻子到女儿，数不尽数，不再一一点名，真是感激

不尽!

最后,我还感到欣慰的是,这种方法和技术能够在第一时间内直接与社区接轨,从此进入了一个从临床到临床的新一轮循环,这一定有助于它的完善与提高。为此,我要特别地感谢北京市中医管理局、丰台区卫生局和丰台区社区管理中心的各级领导给予了这个极好的机会。由于时间仓促,当然有许多值得进一步推敲和需要完善的地方,希望同道给予指正。

汪卫东

2011年4月8日于开阳里



目录

第1章 我与“TIP技术”	1
第1节 中医心理学奠基与建立	1
第2节 低阻抗意念导入疗法形成的基础	3
第3节 低阻抗意念导入疗法的形成	4
第4节 低阻抗意念导入疗法产生的文化背景	9
1. 文化融合与低阻抗意念导入疗法的产生	9
2. 东西方文化对我学术思想和治疗方法形成的影响	10
3. 中国传统文化对患者心理的影响	11
第2章 低阻抗意念导入疗法的相关理论	15
第1节 心理动力学理论	15
第2节 中医深层心理学理论	16
第3节 系统心理学理论	19
1. 一般系统论与系统心理学	19
2. 中医整体论与系统论	21
3. 中医心理学与中医系统心理学	22
第4节 中医气功学理论	24
1. 气功的概念	25
2. 气功的分类	25
3. 内气功与心理、行为的关系	25
4. 外气功与心理、行为的关系	28



第5节 催眠心理学理论	29
1. 高级神经活动说	30
2. 精神分析学说	30
3. 角色扮演理论	30
4. 新离解理论	31
第6节 文化心理学理论	32
第7节 明示与暗示的太极理论	33
1. 关于暗示的定义	33
2. 明示与暗示的太极理论图	35
第3章 TIP 技术特色与优势	38
第1节 TIP 技术理论特色	38
1. 整体性与系统性的结合与统一	38
2. 低阻抗性与合理权威性的结合与统一	39
3. 明示性与暗示性的结合与统一	41
第2节 TIP 技术临床特点	42
1. 从“三因制宜”切入，导入不同的治疗技术	42
2. 从现象到本质，以发展求治疗	42
3. 围绕“四面八方”，形成整体治疗思路	44
第3节 TIP 技术优势	48
1. 治疗快速	48
2. 疗效可靠	49
3. 治疗彻底	50
4. 规范易学	50
第4章 TIP 技术体系与要素	51
第1节 TIP 基础治疗技术	51
1. 低阻抗状态营造技术 (TIP1-1)	51
2. 合理权威性获得技术 (TIP1-2)	60
第2节 TIP 核心治疗技术	61

1. 记忆与病因追溯技术 (TIP2-1)	61
2. 情志疏导技术 (TIP2-2)	65
3. 分析领悟疗法 (TIP2-3)	67
4. 意想式脱敏疗法 (TIP2-4)	74
5. 意念植入性认知治疗 (TIP2-5)	78
6. 暗示诱导性想象疗法 (TIP2-6)	83
7. 人格矫正与重塑 (TIP2-7)	87
第3节 对症治疗技术	91
1. 人际关系调整技术 (TIP3-1)	91
2. 睡眠调控技术 (TIP3-2)	95
3. 意念导入性意志增强技术 (TIP3-3)	99
第4节 治疗后的处理	104
1. 唤醒前诱导过程	104
2. 结束治疗过程	104
3. 注意事项	104
第5节 TIP 技术运用技巧	105
1. 正确运用中国传统文化知识	105
2. 正确运用中医中药、针灸、气功等知识	107
3. 低阻抗状态诱导及其抗干扰方法	107
4. 言语诱导与行为诱导相结合	108
5. 明示诱导与暗示诱导相结合	108
6. 快速诱导与一般诱导相结合	109
第5章 TIP 技术运用规范	110
第1节 首次接待过程	110
1. 了解病史 (按门诊病历)	110
2. 降低阻抗阶段	112
3. 分析病史阶段	114
4. 治疗过程	114



第2节 适应证与禁忌证	118
1. 适应证	118
2. 禁忌证	119
第3节 TIP 技术治疗常见神经症操作流程	120
1. 正常人格形成（图5-1）	120
2. 人格偏离与神经症发病的关系	121
3. TIP 技术治疗神经症的基本过程	122
第4节 典型案例举要	132
1. 抑郁症典型案例	132
2. 强迫症典型案例	137
3. 焦虑症典型案例	144
4. 疑病症典型案例	149
5. 失眠症典型案例	154
6. 头痛症典型案例	157
7. 发作性睡病典型案例	159
8. 心因性脱发症典型案例	166
参考文献	171



我与“TIP 技术”

第 1 节 中医心理学奠基与建立

低阻抗意念导入疗法——TIP 技术，是建立在低阻抗学说和意念导入学说的基础上，把中国的导引、气功疗法与西方的暗示、催眠疗法进行某种结合，通过言语的和行为的诱导，使患者进入某种从清醒到睡眠这个过程的中间状态，医生将根据某种治疗需要构成的由言语和行为信息组成的某种“思想、理念、观念”导入给患者，通过暗示的作用，使患者在接受这种“思想、理念、观念”的信息之后，形成自我大脑中的某种符合治疗需要的“境像”，再影响、覆盖、替代患者过去的“思想、理念、观念”，最终影响到患者的记忆和内隐认知并达到某种心理治疗与心理康复作用的治疗方法。低阻抗意念导入疗法由一系列“意念导入”的具体技术（TIP 技术）所组成，构成了一个针对心理疾病治疗的比较完整的技术体系。

上世纪 50 年代，当时的薛崇成教授就写了一篇《中医阴阳学说的基本概念》（《中医杂志》）的文章，其中已论及中医的气质、情绪、个性等医学心理学内容；1964 年他又制订了一个测验表，观察人的气质类型和针灸效应的关系，进一步认识到人的气质与患者当天的神经机能状态和针灸效应的关系也非常密切；



1979 年又加以修订并命名为“阴阳分型量表”。应该说从那时起，关于中医心理学的研究，就已经处在萌芽当中。后来在卫生部的立项资助下，完成“五态性格测验”，按国际要求进行标准化工作，建立了我国总体及各地区不同性别、年龄、文化程度、职业类别等多种维度的常模，是我国心理学界公认的人格测量工具，成为我国第一个人格测验，具有较高的信度与效度。应该认为，薛老的研究为当代中医心理学奠定了第一块基石。

1980 年，王米渠教授在《成都中医学院学报》上第一次以中医心理学命名的学术文章——中医心理学说初探；1985 年在成都召开第一届中医心理学学术会议；同年出版王米渠的《中医心理学》。可以认为，中医心理学已从中医学中“分娩”出来，成为一门新兴的学科。后来的中医心理学著作如雨后春笋般涌现，全国各地的专家也从理论和文献的角度对各种中医心理治疗方法进行了系统的整理。毋庸置疑，我们祖先创造发明的这些中医心理治疗方法如何能在现代临床心理治疗中得到有效的使用，这对于中医心理学界来说，还是一个值得开垦的新领域。

1985 年，注定是我国历史上中医心理学形成的一年。除了上述中医心理学研究之外，还有一支特殊的研究队伍，他们从临床的角度开始进行气功的研究，这就是当时的中国中医研究院针灸研究所焦国瑞教授招收气功专业的研究生，并开始了气功的临床研究。当时的研究，只是将一些患者组织起来进行气功训练，从临床角度观察其练功前后心理与生理变化，并对中国气功临床作探索性研究，实际离正式的临床研究还有一段距离。

把自己所招收的硕士研究生派到中国科学院心理研究所心理学函授大学学习，可能是焦国瑞教授具有高瞻远瞩的学术培养方式与举措，让我从中医学走向气功学研究，并开始接触心理学，特别是催眠心理学，我的研究领域从此横跨在中医学与心理学之间。

第2节 低阻抗意念导入疗法形成的基础

1994年4月，我去日本进行了一年的行为心理学方面的进修培训。这一年，由于春木丰先生的帮助，我们共同在气功、医学心理学、行为医学的理论和实验方面进行了初步研究，尔后在早稻田大学的学术杂志上发表了共同研究的成果。在此，我从心里感谢我的恩师春木丰先生和石井康智先生。我在日本进修期间，他们不仅教授了我行为心理学方面的知识，而且在生活、语言、社交等各个方面都给了我广泛的支持。正是有了老师们的帮助，让我对气功、医学心理学和行为医学的理解有了质的飞跃，让我在众多学术探索中找到了研究的方向。

日本早稻田大学人间综合研究中心是在索尼有限公司会长井深大设立的“东洋医学人间科学研究”项目的资助下，于1987年建立的。此项目的负责人便是早稻田大学人间科学部行动学研究室主任春木丰教授。为了加强国际合作，自1993年开始，春木丰教授从世界各地召集了许多研究人员和临床负责人来开展此项研究，并举办了数次国际性研讨会议和学术活动，出版了相关学术专著，同时也开办了“东洋医学人间科学讲座”。在中国，他们与中国科学院心理研究所、中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学等开展了共同合作研究。

1995年4月回国后，我介绍以春木丰教授为中心的日本早稻田大学学术代表团到中国中医科学院广安门医院和西苑医院、北京大学、北京中医药大学、上海中医药大学、上海市气功研究所、上海第二医科大学高血压研究所等学术机构访问，进行了广泛的学术交流活动并取得了巨大的成功。早稻田大学学术代表团