



心理医生自己

做

范立 主编

XINLI YISHENG
ZIJI ZUO
武汉出版社

心理医生自己做

范立
主编

XINLI YISHENG
ZIJI ZUO
武汉出版社



心理医生自己做

范立 主编

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路20号 邮政编码430014)

新华书店经销 武汉皇冠彩印厂印刷

850×1168毫米 32开本 印张10.75 2插页 字数233千字

1997年7月第1版 1997年7月第1次印刷

印数1-10 000册 定价:16.80元

ISBN7-5430-1649-4/R·38

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

主 编 范 立
副主编 盛晓春 王维焱 张介眉 张寄銮
编 委

(以下按姓氏笔画为序)

王维焱 吕艺成 李世和 吴运生
范 立 张介眉 张寄銮 张 晨
翁 佳 徐久华 徐建钢 崔学婵
盛晓春

主要撰稿人

第一章 范 立 张寄銮
第二章 张 晨 崔学婵
第三章 徐久华 吴运生
第四章 翁 佳 吴运生
第五章 范 立 张 晨
第六章 徐久华 崔学婵

序

健康,是每个人的基本权利,是全社会都十分关注的问题。德国哲学家叔本华曾说:世间没有任何事物,比健康还来得重要。

然而,千百年来,人们总是把健康的责任,托付给医生或者说“郎中”,寄希望于“扁鹊再世”和号称祖传秘方的“灵丹妙药”。

其实,上医院并不轻松,费时、费钱,还须提防交叉感染。我国是一个发展中国家,医疗条件与发达国家相比,还有一段距离,城乡之间也有很大的差距。在世界各发达国家,一种新的医学观已经兴起,那就是自己与医生共同承担起健康的责任。自我诊断、自我保健、自我治疗,正在逐步走向现代家庭。

要明确的是,自我诊断、自我保健、自我治疗并不是不要医院,而是配合现代医院,调动您自身的积极因素,让医生与您共同努力,使您早日回归健康。因此,是一种不能替代的必要补充。

世界卫生组织(WHO)是全球最具权威性的医疗卫生机构,多年来,在世界范围内,特别是在发展中国家,普及简单易行的医疗保健知识卓有成效。世界卫生组织有一个很重要的目标:“2000年人人享有健康”。各国政府正在积极响应,共同承诺着世界大家庭的美好未来。出版社约请有关专家,联合编写《心理医生自己做》一书,是着眼于千百万读者的需要,针对目前流行的医疗保健图书中偏重于生理性疾病的治疗而忽略或轻视心理性疾病的治疗问题,从根本上扭转人们的健康观念和保健方法。尤其是,本书强调了治病过程中心理因素的重要性,摆正了自我保健和现代医院的辩证关系。

世界卫生组织认为,自我保健是指由个人、家庭、邻里、亲友和同事自发的卫生活动,并作出与卫生有关的活动。要做好这篇大文章,不是一朝一夕的事。但《心理医生自己做》应当说是向这一目标迈进的有益尝试。

南登昆

1997年2月

南登昆教授系中华医学会物理医学与康复学会主任委员、世界卫生组织康复培训与研究合作中心主任,我国著名的康复医学专家。

目 录

序

第一章 从一个“疯子”开始的社会运动—— 3

1.1 比尔斯和《自觉之心》 /3

1.2 人类面临现代社会的挑战 /5

1.3 心理卫生运动 /7

■提示1 心理卫生运动是人类的福音

第二章 学点心身医学—— 13

2.1 病在身 也在心 /13

2.2 医学模式的新转变 /16

2.3 左右心身的力量 /21

· 关于神经系统

· 关于内分泌系统

2.4 有关心身医学的理论 /25

- 塞里和他的应激学说
- 康纳与内环境学说
- 巴甫洛夫的皮层内脏相关学说
- 沃尔夫的心理—生理学说
- 维纳的控制论
- 大脑“无意识”机能

2.5 现代心身医学面面观 /34

- 心身医学的分类
- 心身疾病的特点
- 情绪在心身疾病中的导引作用
- 当代“医疗公害”
- 药物疗效的心理因素

2.6 中医学中的心身相关思想 /45

- “心神”与“七情”
- 修身养性 情志舒畅

■提示2 心理平衡要诀

第三章 心理健康与自我认知————— 53

3.1 健康是生理健康和心理健康的统一 /53

3.2 心理异常与心理疾病 /60

3.3 个体心理卫生 /69

3.4 群体心理卫生 /74

3.5 生态环境与心理卫生 /82

3.6 达到自我认知的新境界 /90

■提示3 怎样解除心理压力

- 4.1 “本我”、“自我”和“超我” /102
 - 日有所思 夜有所梦
 - “本我”是人格中最原始的部分
 - 自然界没有完全相同的两片叶子
- 4.2 酸葡萄的故事与心理自卫 /107
 - “否定”与“压抑”
 - “幻想”与心理自卫
 - “退行”与“补偿”
 - “利他”与“幽默”
- 4.3 心理适应——心理治疗的基本出发点 /115
 - 心理困难
 - 心理困难的来源
 - 狐狸说,那葡萄是酸的
- 4.4 常用心理治疗方法 /126
 - 分析法
 - 支持疗法
 - 行为治疗
- 4.5 专业心理治疗方法 /132
 - 森田疗法
 - 生物反馈疗法
 - 精神分析法
- 4.6 特别心理治疗方法 /138
 - 禁食疗法
 - 艺术娱乐治疗
 - 坐禅冥想治疗

- 主体易位治疗
- 环境改变治疗

■ 提示 4 放松从这儿开始

第五章 心理医生自己做 145

- 5.1 近代催眠术 /145
- 催眠师说,你要全身放松
 - 成功使用催眠麻醉的英国外科医生
 - 弗洛伊德开始使用催眠术
 - 自我暗示的惊人力量
- 5.2 难解的疼痛之谜 /152
- 战场上的伤员感觉不到疼痛
 - 心因性疼痛
 - 人类与疼痛的斗争漫长而又久远
- 5.3 睡眠里的心智活动 /157
- “慢波睡眠”与“快波睡眠”
 - 睡眠异常现象
 - 睡梦有助于人的心理平衡
 - 爱迪生每天只睡4个小时
- 5.4 烟酒嗜好分析 /166
- 饭后一支烟
 - “举杯消愁愁更愁”
- 5.5 气功与针灸的心理因素 /173
- 意守丹田 健身养心
 - 凡刺之真 必先治神
- 5.6 性心理的觉醒 /178

- 性心理的多种表现
- 自慰行为解析
- 遗精与身心健康
- 5.7 女性心理透视 /184
 - 女性的自卑心理
 - 女性的自恋情结
 - 女性的敏感素质
- 5.8 婚姻心理与家庭幸福 /188
 - 婚姻困难种种
 - 性爱心理
 - 爱情“厌倦”心理
 - 婚外恋情
- 5.9 老年心理保健 /202
 - 如何延缓精神老化
 - 老年性心理
 - 空巢综合征
 - 营造安全的氛围
 - 死亡心态和临终关怀
- 5.10 心理咨询和心理测验 /216
 - 广泛开展的心理咨詢活动
 - 多种多样的心理测验

提示 5 切忌和忧郁交朋友

第六章 常见的心身疾病及其简易治疗————— 227

- 6.1 心身疾病的发病机理 /229
 - 心理情感致病

- 社会环境致病
 - 自然环境致病
 - 性格缺陷致病
 - 型体学与心身疾病
- 6.2 心身类疾病的诊断 /238
- “积极性诊断”
 - 曾认识一位女病人
- 6.3 循环系统心身疾病 /242
- 原发性高血压
 - 冠心病
 - 患者自我保健
 - 病例 A:女,患有高血压病……
 - 病例 B:男,突发晕眩……
- 6.4 消化系统心身疾病 /255
- 消化性溃疡病
 - 神经性厌食症
 - 溃疡性结肠炎
 - 病例 A:男,极度虚弱……
 - 病例 B:男,长期腹泻……
- 6.5 呼吸系统心身疾病 /266
- 支气管哮喘
 - 过度呼吸综合征
 - 病例 A:女,患有支气管哮喘……
 - 病例 B:男,患有支气管哮喘……
- 6.6 神经系统心身疾病 /273
- 偏头痛

- 失 眠
- 癩 痢
- 病例 A: 女, 患有偏头痛……
- 病例 B: 男, 患有癩痢……
- 6.7 内分泌系统心身疾病 /281
 - 甲状腺机能亢进
 - 糖尿病
 - 病例: 男, 患有糖尿病……
- 6.8 外科类心身疾病 /285
 - 腹部不适综合征
 - 器官移植综合征
 - 手术后精神障碍
- 6.9 皮肤科心身疾病 /289
 - 神经性皮炎
 - 慢性荨麻疹
 - 斑 秃
- 6.10 儿科类心身疾病 /295
 - 遗尿症
 - 口 吃
 - 儿童多动症
- 6.11 妇科类心身疾病 /304
 - 月经困难症
 - 更年期综合征
 - 心因性不孕症
 - 妊娠期心理障碍
 - 输卵管结扎术后心理障碍

6.12 老年期心身疾病 /313

- 心脏神经官能症
- 老年性糖尿病
- 老年性痴呆
- 便秘

6.13 性功能障碍 /319

- 女性性功能障碍
- 男性性功能障碍

■提示6 经常对自己说的话

后 记	327
参考书目	331

1

从一个“疯子”开始的社会运动

- 1.1 比尔斯和《自觉之心》
- 1.2 人类面临现代社会的挑战
- 1.3 心理卫生运动

■ 提示 1 心理卫生运动是人类的福音

健康是基本人权,达到尽可能
的健康水平,是世界范围内
的一项最重要的社会目标。

——1978年《阿拉木图宣言》

第一章

从一个“疯子”开始的社会运动

1908年，美国人比尔斯从精神病院出来后，发起了心理卫生运动，成为世界心理卫生运动的开端。

1.1 比尔斯和《自觉之心》

1908年，一本名为《自觉之心》的书在美国出版。该书出版后，立即在社会上引起了广泛反响，专家、学者、社会名流和普通读者为之深受感动。《自觉之心》先后再版二十余次，并在许多国家有了译本。抗日战争时期，我国著名的心理学家胡寄南先生也曾将该书译成中文，由于战乱，译稿不幸丢失。后来有关这本书的介绍资料也很零散，致使我国读者对这本书一直比较陌生。

《自觉之心》在译文和再版中，书名有些不同，如“一颗自