

崔文凤 石竹 编

心理治疗方法与应用

下册:疾病心理治疗古今案例



中国物资出版社

055

崔文风 石竹 编

心理治疗方法与应用

下 册

(疾病心理治疗古今案例)

中国物资出版社

(京)新登字 090 号

内 容 提 要

在充满着竞争的社会,人们难免有坎坷,患心理疾病者颇不少见。怎样使患者尽快解除痛苦?《疾病心理治疗古今案例》通过 90 个典型案例,生动而详细地介绍了现代心理治疗、中医心理治疗的各种方法、原理和适应症。特别是治疗神经衰弱、失眠症、惊恐症、焦虑症、瘙痒症、厌食症、男性阳痿病,以及心脏病、糖尿病、心血管病、癌症等,有神奇的效果。是一本心理治疗的小百科,可供临床医生、心理咨询人员工作参考,也可供各种疾病患者和他们的家属阅读。

心理治疗方法与应用

下 册

崔文风 石竹 编

中国物资出版社出版发行

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编 100834)

全国新华书店经销

有色曙光印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.125 印张 182.52 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN7-5047-0982-4/R·0006

定价 6.70 元 全套上下册 12.00 元

前 言

在充满激烈竞争的社会,人们生活节奏加快,身心劳累,从而在心理上产生恐慌和不安。这样,心理疾病如焦虑症、恐怖症、强迫症、神经衰弱症、失眠症、躁郁症等,以及主要由心理因素引起的躯体疾病如原发性高血压、冠心病、癌症、心律失常、哮喘、搔痒、糖尿病等的发生率越来越高,严重影响工作和身心健康。其中有不少中年人早逝,造成个人、家庭悲剧。鉴于此,心理咨询、心理治疗在我国已引起人们的重视,相应的服务机构也相继建立。即便是较大的正规医院,在诊断和治疗疾病时,也开始重视心理治疗技术的运用。

为了给广大医学工作者、心理咨询人员当助手,给病患者的治疗和康复当参谋,我们经过近两年时间的调查研究,翻阅了国内古今医学文献,收集专家、学者和有实践经验的医务工作者、心理学工作者对疾病心理治疗的典型案例,经过筛选,精心加工,编写成《心理治疗方法与应用》。

全书分上、下两册。上册:《心理调节治病健身》,主要介绍心理的功能,心理因素诱发疾病的原理和症状表现,以及心理调节治病健身的各种方法等。下册:《疾病心理治疗古今案例》,通过 90 个典型案例,生动而系统地介绍了现代心理治疗、中医心理治疗方法的具体运用和神奇功能。上、下册虽然是一个完整的体系,但读者对象有所侧重。上册适合于患者及

其家属阅读,可使他们学会心理调节方法,促进病情转归;下册适合于心理咨询人员、医务工作者阅读,可帮助他们做好诊断、治疗工作。

在编写过程中,我们得到了电子工业部卫生处处长古清琴、副主任医师赵泳箴、金盾出版社医学图书编审肖健夫等的热情支持和帮助,也参考了有关专家、学者的著作和研究资料,在此一并深表谢意。

由于我们的理论水平和专业知识有限,不妥之处望专家、同行及读者批评指正。

作 者

1994年1月

目 录

第一部分 心理治疗概论.....	(1)
一、疾病性质的新变化	(1)
二、心理治疗的兴起	(2)
1. 新形势带来的新任务	(2)
2. 心理治疗迅速发展	(3)
三、现代心理治疗方法介绍	(5)
1. 心理分析疗法	(5)
2. 认知领悟疗法	(7)
3. 系统脱敏疗法	(9)
4. 催眠疗法	(10)
5. 满灌疗法	(12)
6. 厌恶疗法	(13)
7. 暗示疗法	(13)
8. 生物中心疗法	(15)
9. 疏导疗法	(16)
10. 放松疗法	(18)
四、古代心理治疗方法介绍.....	(19)
1. 以情胜情疗法	(20)
(1)悲哀疗法	(20)
(2)激怒疗法	(20)

(3)思虑疗法	(20)
(4)惊恐疗法	(20)
(5)喜乐疗法	(21)
2. 劝说开导疗法	(21)
3. 移情易性疗法	(22)
4. 释疑解惑疗法	(24)
5. 静志安神疗法	(24)
6. 其它疗法	(25)
五、心理治疗形式介绍	(25)
1. 一般心理治疗和特殊心理治疗	(25)
2. 个别心理治疗和集体心理治疗	(26)
3. 家庭心理治疗和社会心理治疗	(27)
第二部分 现代心理治疗案例	(28)
1. 疑心过大弦绷断	
——治疗对人恐怖症案例	(29)
2. 吃顿饺子遭够了罪	
——治疗恶梦惊醒症案例	(32)
3. 落榜女孩眉不展	
——治疗头胀目眩症案例	(35)
4. 被人顶撞心伤透	
——治疗看人脸红症案例	(38)
5. 儿子惹祸父心惊	
——治疗心情紧张症案例	(41)
6. 怕竞争 心烦乱	
——治疗忐忑不安症案例	(44)
7. 想象砍“瘤” 转危为安	

——治疗颈背部肿块案例	(49)
8. 吊塔倒 心受惊	
——治疗登高恐怖症案例	(52)
9. 错解忠告 钻牛角尖	
——治疗怕沾染细菌症案例	(56)
10. 小误会 招真病	
——治疗病恐惧症案例	(59)
11. 遇刹车 惊掉魂	
——治疗乘车恐怖症案例	(63)
12. 医书对照 越看越苦	
——治疗疑病症案例	(66)
13. 成人玩儿童性游戏难堪	
——治疗性变态案例	(70)
14. 做丑事丢人显眼	
——治疗窥阴症案例	(74)
15. 出邪念无心学习	
——治疗胡思乱想症案例	(77)
16. 恋物成浪子 回头是好男	
——治疗恋物癖案例	(79)
17. 露真情 痛苦去	
——治疗焦虑性神经症案例	(83)
18. 儿时太娇宠 长大处世难	
——治疗幻想苦恼症案例	(86)
19. 父母严厉 女儿心偏	
——治疗儿童偷盗癖案例	(90)
20. 常打骂扭曲孩子心	

——治疗儿童多动症案例	(94)
21. 娇养的孩子爱虚荣	
——治疗儿童抑郁症案例	(97)
22. 教育不当儿遭殃	
——治疗儿童遗尿症案例	(100)
23. 过严管教 子不诚实	
——治疗儿童说谎症案例	(103)
24. 娇生惯养体消瘦	
——治疗儿童挑食症案例	(107)
25. 制造“小皇帝” 危害下一代	
——治疗儿童任性症案例	(111)
26. 放任自流学难成	
——治疗儿童注意缺乏症案例	(115)
27. 一日肚量小 多年不得安	
——治疗神经性呕吐症案例	(119)
28. 心情压抑病添乱	
——治疗皮肤瘙痒症案例	(123)
29. 小病包袱成灾难	
——治疗冠心病心绞痛案例	(127)
30. 希望过大女清高	
——治疗自恋症案例	(130)
31. 弄巧成拙的姑娘	
——治疗神经性厌食症案例	(134)
32. 情绪紧张行经痛	
——治疗经前期肚子痛案例	(137)
33. 心情抑郁 烦闷难忍	

——治疗更年期综合症案例	140)
34. 一位妇女的苦恼	
——治疗更年期抑郁症案例	(144)
35. 心狭窄 胡猜疑	
——治疗自寻烦恼症案例	(146)
36. 想强身误入歧途	
——治疗气功入魔症案例	(149)
37. 旧病没好 又染新疾	
——治疗咨询依赖症案例	(152)
38. 强忍悲痛心昏沉	
——治疗癔病案例	(155)
39. 孩童男扮女 长大陷泥潭	
——治疗性转换症案例	(158)
40. 惊魂花卉变清香	
——治疗怕花症案例	(161)
41. 缺乏正常男性的青年	
——治疗恋女发癖案例	(165)
42. 醉汉砸窗儿受惊	
——治疗儿童惊吓瘫痪症案例	(168)
43. 强要面子心受损	
——治疗轻生思念病案例	(171)
44. 幻想刺伤魂飞扬	
——治疗尖锐器物恐怖症案例	(174)
45. 惧怕失败反成真	
——治疗心因性阳痿病案例	(176)
46. 地位改变心失落	

——治疗老年期痴呆症案例	(179)
47. 一气之下成哑巴	
——治疗癔症性失语症案例	(182)
48. 儿媳吵闹婆眼痛	
——治疗原发性青光眼病案例	(185)
49. 房欲倒旁观者受惊	
——治疗雷雨恐怖症案例	(187)
50. 影响婚配的苦恼	
——治疗恋父病案例	(191)
第三部分 古代心理治疗案例	(195)
51. 王妃看画治愈思夫病	(196)
52. 静坐治好思维错乱病	(197)
53. 读书静养肺病除	(198)
54. 惊惧治愈装死耍赖病	(200)
55. 萝卜一现治愈自咎病	(201)
56. 清水煮石治愈昏晕病	(202)
57. 谎称子亡治愈狂喜病	(204)
58. 恐惧悲哭治愈精神失常病	(205)
59. 逗乐解怒治愈躁狂病	(206)
60. 抓脚心治愈眼红肿病	(208)
61. 歌舞逗笑治愈不能翻身病	(209)
62. 喜迷心窍 死诈病愈	(210)
63. 锡铸“银锭”治愈悲愤病	(212)
64. 医生舍身治愈忧思生疮病	(213)
65. 张子和以笑治愈悲伤病	(214)
66. 东风治愈周郎思虑病	(216)

67. 老郎中戏耍治愈县令忧郁病	(217)
68. 大喝一声治愈悲思病	(218)
69. 人换环境失望病自愈	(219)
70. 忧愁染病 得雨疾除	(221)
71. 怒吐黑血胸闷病愈	(222)
72. 误饮污水成疾泻出蛆虫痊愈	(223)
73. 笔中夹针治愈喉痹病	(224)
74. 喷水扎针治愈心痛病	(226)
75. 谎称吐虫恶心病除	(227)
76. 乱句读文章治好怕光症	(228)
77. 剥夺衣食治愈健忘症	(229)
78. 先怒后喜治愈相思病	(230)
79. 孕妇拾豆 胎儿止“哭”	(232)
80. 朗读“本草”止应声	(233)
81. 闻肉香治愈消瘦病	(234)
82. 戏称设宴 食醋除眼病	(235)
83. 转移注意治愈白内障	(237)
84. 巧使离间计治好思母病	(238)
85. 妙术巧治儿思病	(239)
86. 释疑心治愈胡言乱语病	(240)
87. 二进赵宅 消疑病愈	(242)
88. 医理入心排除恶梦	(243)
89. 找伴一起劳动治愈孤僻症	(244)
90. 医生敲木治愈惊吓病	(246)

第一部分 心理治疗概论

人们对疾病的治疗,通常不外乎是药物治疗、物理治疗和手术治疗这三大法宝。心理治疗在我国古代的医学文献中虽有不少论述和记载,但还没有形成自己的理论和系统技术。从20世纪50年代起,心理治疗的重要性才逐渐为世界发达国家的人们所公认并对其进行客观的研究,始成为现代医学治疗疾病的第四个法宝。

所谓心理治疗,也叫精神治疗,古代叫意疗,是一种应用心理学的理论和技术,治疗情绪、心理障碍以及某些躯体疾病的方法。这种方法的实施,主要是心理医生通过和患者的交往和其它途径的影响,改变其对疾病的不正确的认识和态度,消除情绪障碍,树立起正确对待疾病的乐观态度,从而促进或调整机体的功能活动,增强抗病能力,达到减轻病痛,促进治疗效果的目的。

一、疾病性质的新变化

随着社会的进步,科学技术的发展,生活方式的改变和社会竞争的激烈,人们的心理负荷及心身应激增强,患心脏病、恶性肿瘤、脑血管病和高血压等“文明病”、“社会病”、“心身性疾病”的人数比例越来越大。大量调查发现,在目前许多国家

的疾病发生及致死因素中,心理因素、社会生活因素,也就是精神受到刺激、情绪消沉、生闷气等占了大约二分之一至三分之二。而由细菌、病毒、寄生虫等生物因素引起的一些疾病减少了二分之一以上。过去频发的传染病、营养缺乏病已不再成为人类健康的威胁。由于危及人们健康的疾病性质的改变,“疾病谱”和“死因谱”也发生了相应的变化。因此,生物医学面临着新挑战,从而也就给生物医学提出了新任务。

二、心理治疗的兴起

1. 新形势带来的新任务

随着现代病的产生,建立在生物科学基础上的医学模式,仅仅用物理学、化学分析为手段,采用化学药物和外科手术治疗疾病,已不能维护人们健康的需要。为了适应新形势,心理学和生理学专家们认为,对人或人体的研究应当在一个多层次的系统内进行。这个系统上自生物圈、社会和集体,下至人体的器官和器官系统、组织、细胞、细胞器、分子、原子和基本粒子。这些层次间相互联系、相互作用或影响,决定着人的健康和疾病。在人和人体这一层次上,除了生物学属性外,还有社会属性和极其复杂的心理活动;这三个方面同样也是相互联系、相互作用和影响的。也就是说,人的这三个方面是有机联系的。因此,应从整体的观点来探讨人的健康与疾病的本质。人不仅有心理疾病、心身疾病,就是在躯体生物学疾病中,也有心理和社会方面原因;某种疾病的直接原因可能是生物性的,但心理和社会因素可以影响人体的抵抗力和生物学致

病因素的暴露机会,从而起着重要的调节作用;一个人患病后也会影响他的心理和社会功能。因此,在任何疾病的长期治疗中,都应当包括针对病人的身、心和社会方面的措施。同样,在疾病的诊断、预防和对病人的护理过程中,也都应当以系统论和整体的观点为指导。这个模式的提出,并不意味着排斥生物医学研究,而是强调对于人的健康和疾病以及医疗保健措施的研究必须从生物学、心理学和社会学三个方面进行。这样,才能较好地解决侵袭人们健康的新问题。

2. 心理治疗迅速发展

心理治疗虽然古代就有,但真正发展还是近些年的事。自1953年起,我国心理学工作者曾对神经衰弱进行集体和个别的心理治疗,取得了一定疗效。1958年,中国科学院心理研究所与北京医科大学李心天教授等专家协作,以辩证唯物主义思想为指导,曾先后对北京的大学生、钢铁工人、军队机关干部中患神经衰弱的病人进行了贯彻心理治疗原则的综合快速疗法,在短期内(一个月左右)获得了较高的疗效。后来又把这—疗法应用于高血压、溃疡病和精神分裂症的治疗,同样获得比其它疗法更为理想的效果,从而形成了具有我国特色的“悟践心理疗法”。

1988年5月后,在我国的精神病学领域内,心理治疗不但已作为一种不可缺少的治疗方法被广泛应用,而且在医学其它领域也开始重视心理治疗。随后,全国有不少地区,特别是北京、南京、上海、大连等城市,相继建立了多处心理康复中心、心理健康咨询、心理卫生指导站等心理治疗机构,有的医院还开设了心理门诊。他们对抑郁症、焦虑症、强迫症、性变态

以及更年期综合症等患者进行了有效的治疗。中国科学院心理研究所,举办各种形式的学习班,培养心理医生和心理咨询人员,以满足人们解除精神痛苦的需求。这一切努力,对我们国家来说,已是前进了一大步,取得不小的成绩。但它还是远远不能适应形势发展的需要,与发达的国家相比,仍有较大差距。

为了提高我们的认识和开阔思路,进一步促进心理治疗在我国有较大地发展,现把美国的心理咨询情况作一简要介绍:

美国的心理咨询行业十分发达,其特点是服务面广、要求严格、治疗方法繁多,这是世界上任何其它国家所不能比拟的。心理咨询之所以在美国盛行,原因是多方面的,但主要一点就是那里的人民对健康非常重视。他们认为:人的心理正常与不正常之间,没有一个明显的界限,正常人会因某些特殊意外事件变得有些不正常,而不正常的人也会有其表现正常的时候。所以,都承认自己有看心理医生的必要,并把心理咨询看作是维护个人精神生活和谐、心理平衡的重要环节,以此不断地调节自己的内心世界和与外人的关系。据有关人士介绍,在美国,每个中产阶级以上的人,都有左、右两人。左边是律师,以帮助他解决生活上和工作上的种种法律事务;右边为心理医生,以帮助他排解各种精神烦恼。由此不难看出,美国大众对心理咨询的重视态度。

心理治疗之所以受到人们的重视,除了它的理论符合健康的需求、抓住了疾病诱发的本质外,还在于应用心理治疗不是作用于局部的器官,而是影响到整个机体,有时甚至还包括患者与家庭及环境的关系;至于在巩固和提高疗效方面,心理

治疗更显得重要,它能帮助病人增强自我克制能力,提高药物疗效和增强社会适应能力。好处之多、效果之大,远远超出了人们的想象。因此,心理治疗必然受到欢迎而迅速发展起来。

三、现代心理治疗方法介绍

心理治疗有着源远流长的历史,这在古代医学文献中,特别是《黄帝内经》中早有论述。随着社会的不断进步和科学的不断发展,心理学与医学在前进演化的过程中,对于心理治疗的理论研究和实践应用,逐渐形成了各自的理论观点及其有影响的学派。可以说,分支流派繁多,方兴未艾,其具体疗法也五花八门,争相斗妍。据初步统计,国内外目前流行的就达250余种,现把常用的现代心理疗法简要介绍如下:

1. 心理分析法

(1)什么是心理分析法。心理分析法亦叫精神分析法,就是把病人所不知道的症状产生的真正原因和意义,通过挖掘无意识的心理过程,将其召回到意识范围内,破除潜抑作用,揭穿防御机制的伪装,使病人真正了解症状的真实意义,便可使症状消失。这个转变工作,就是心理分析治疗。

(2)心理分析法的一般原理。形成神经症状的根源是被潜抑到无意识中未能得到解决的欲望,是早年形成的症结。通过心理分析工作,病人能真正意识到并在感情上体验到这是幼年期形成的病根,现在看来已经没有意义了。病人洞察到以前意识不到的致病原因,症状也就失去了存在的意义。这种洞察叫做“领悟”。用心理分析的方法使病人达到真正的领悟,就