

崔文凤 石竹 编

心理治疗方法与应用

上册:心理调节治病健身



9.055

F

中国物资出版社

崔文风 石竹 编

心理治疗方法与应用

上册

(心理调节治病健身)

中国物资出版社

(京)新登字 090 号

内 容 提 要

《心理调节治病健身》详细介绍了心理的功能、心理因素诱发疾病的原理和症状表现,以及自我心理调节治病健身的各种方法等。不论健康和病患者,只要阅读,定会收到治病健身的良好效果。

心理治疗方法与应用

上 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 6.5 印张 146 千字

1994 年 8 月第 1 版 1994 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-10000

ISBN 7-5047-0982-4/R·0006

定价 5.30 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、心理咨询人员当好助手,给病患者的治疗和康复当好参谋,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

导 论.....	(1)
第一章 心理因素与疾病.....	(5)
第一节 心理的概念.....	(6)
一、什么是心理.....	(6)
1. 心理学的观点	(6)
2. 中医学的观点	(6)
二、心理活动的规律.....	(7)
三、心理的功能.....	(8)
1. 客观地反映现实	(8)
2. 精细地进行加工	(9)
3. 调节行为	(10)
第二节 心理疾病产生的条件	(10)
一、心理失去平衡	(11)
二、“七情”内伤.....	(11)
三、消弱“心”的正常活动	(12)
第三节 心理疾病产生的原理	(13)
第四节 心理疾病产生的原因	(14)
一、心理社会因素致病的诱因	(15)

1. 个人因素	(15)
2. 性格因素	(15)
3. 家庭因素	(16)
4. 工作因素	(17)
5. 环境因素	(18)
6. 社会因素	(18)
7. 生活因素	(19)
二、综合分析	(19)
第二章 心理因素致病的症状表现	(21)
第一节 心理因素诱发的躯体疾病	(21)
一、皮肤系统的心身疾病	(22)
二、肌肉骨骼系统的心身疾病	(23)
三、呼吸系统的心身疾病	(24)
四、心血管系统的心身疾病	(25)
五、消化系统的心身疾病	(26)
六、泌尿生殖系统的心身疾病	(27)
七、内分泌系统的心身疾病	(28)
八、癌症	(29)
第二节 心理因素导致的神经症	(30)
一、神经症发病原因和表现	(31)
1. 神经衰弱症	(31)
2. 焦虑症	(33)
3. 抑郁症	(36)
4. 强迫症	(38)
5. 恐怖症	(40)

6. 疑病症	(42)
二、神经症心理治疗方法	(45)
第三节 儿童期常见的心理疾病	(47)
一、口吃	(47)
1. 发病原因	(47)
2. 治疗的基本方法	(48)
二、神经性厌食	(48)
1. 发病原因	(48)
2. 治疗的基本方法	(49)
三、遗尿症	(49)
1. 发病原因	(49)
2. 治疗的基本方法	(50)
四、睡眠障碍	(50)
1. 发病原因	(50)
2. 症状表现	(51)
3. 治疗的基本方法	(51)
五、多动症	(52)
1. 发病原因	(52)
2. 症状表现	(52)
3. 治疗的基本方法	(53)
第四节 老年期常见的精神疾病	(53)
一、老年忧郁症	(54)
1. 发病原因	(54)
2. 症状表现	(54)
3. 治病的基本方法	(54)
二、老年性痴呆	(55)

1. 发病原因	(55)
2. 症状表现	(55)
3. 治疗的基本方法	(56)
第三章 心理状态与病情的关系	(57)
第一节 健康人对疾病的态度	(57)
一、满不在乎	(57)
二、包袱沉重	(58)
三、科学对待	(59)
第二节 病患者对疾病的态度	(60)
一、初患病者的心理	(60)
1. 急于求治的心理	(60)
2. 有病乱投医的心理	(61)
3. 害怕心理	(62)
二、慢性病人的心理	(63)
1. 痛苦失望感	(63)
2. 不公平感	(64)
3. 内疚悔恨感	(65)
三、危重病人的心理	(65)
1. 积极求生存的心理	(65)
2. 恐惧绝望的心理	(66)
3. 无可奈何的心理	(66)
第三节 心理对病情的影响	(67)
一、恐惧心理导致病情恶化	(67)
二、无畏精神能使病情好转	(69)
第四节 心理与医疗效果	(71)

一、不良心理影响治疗进程	(71)
二、心理影响治疗的原因	(72)
三、自我控制情绪争取好效果	(73)
第四章 病痛感觉与心理因素	(74)
第一节 心情与病痛	(75)
一、心情好、能减轻病痛	(75)
二、心情不好、会加剧病痛	(76)
第二节 注意与病痛	(78)
第三节 过去的经验与病痛	(79)
一、童年对病痛认识的影响	(79)
二、教育因素对病痛的感受	(80)
第四节 意志与病痛	(80)
第五节 处境与病痛	(81)
一、气氛热烈能减轻病痛	(82)
二、处境不好会加剧病痛	(82)
第六节 睡眠与心理因素	(83)
一、心情烦躁难于入睡	(84)
1. 人为的因素	(84)
2. 环境因素	(84)
3. 躯体因素	(84)
4. 化学因素	(85)
二、心情平静睡眠良好	(85)
1. 睡眠前不胡思乱想	(85)
2. 要根据生活习惯睡眠	(86)
3. 不依赖药物睡眠	(87)

三、提高睡眠质量的措施	(87)
1. 要正确衡量睡眠标准	(87)
2. 讲究睡眠卫生	(88)
3. 排除干扰睡眠的“梦”	(88)
四、克服睡眠疾病	(90)
1. 克服“说梦话”	(90)
2. 克服“磨牙”	(91)
3. 克服“梦魇”(有的地方叫“压虎子”)	(91)
第五章 心理疾病要用“心药”治	(93)
第一节 正确对待心理疾病	(94)
一、坚定治愈的信心	(94)
1. 心理疾病可以治好	(94)
2. 机体自身有能力调节	(95)
3. 科学的巨大力量	(96)
二、家人和同事要正确对待病人	(96)
三、不庆幸、不恐惧	(97)
第二节 请心理医生帮助查找患病原因	(98)
一、提高对心理诊断的认识	(98)
1. 有助于医生判断疾病发生的原因	(99)
2. 有助于掌握病情发展变化的规律	(99)
3. 有助于提高治疗水平	(99)
4. 有助于促进身心健康	(99)
二、如实介绍发病原因	(100)
1. 正确区分常态与病态的界线	(100)
2. 如实回答医生的询问	(101)

第三节 在去除病根上坚持治疗·····	(102)
一、请心理咨询机构帮助指导·····	(103)
1. 解决躯体疾病方面的问题·····	(103)
2. 解决情绪障碍方面的问题·····	(103)
3. 解决心理卫生知识方面的问题·····	(104)
4. 解决有关家庭生活方面的问题·····	(104)
5. 解决精神神经症方面的问题·····	(104)
6. 解决临床方面的问题·····	(104)
二、自我进行心理治疗·····	(104)
1. 认知疗法·····	(105)
2. 音乐疗法·····	(106)
3. 笑疗法·····	(109)
4. 暗示疗法·····	(112)
5. 运动疗法·····	(114)
6. 色彩疗法·····	(115)
7. 气味疗法·····	(118)
8. 系统脱敏疗法·····	(120)
9. 工作、娱乐疗法·····	(121)
10. 厌恶疗法·····	(123)
三、怎样运用心理疗法·····	(125)
1. 对心理疗法要充满信心·····	(125)
2. 坚持“治疗”下去·····	(126)
3. 交替使用不同的方法·····	(126)
 第六章 防止心理疾病发生的措施·····	 (127)
第一节 心理健康的主要标准·····	(127)

一、正视现实·····	(128)
二、了解自己·····	(128)
三、善于处人·····	(129)
四、情绪乐观·····	(129)
五、自尊自制·····	(130)
六、乐于工作·····	(130)
第二节 搞好心理卫生实现心理健康·····	(131)
一、认识心理卫生的重要作用·····	(131)
1. 预防精神疾病的发生·····	(132)
2. 预防身心疾病的发生·····	(132)
3. 完善个性·····	(132)
4. 促进心理健康发展·····	(133)
二、用心理卫生原则指导行动·····	(133)
1. 避免或消除不良的精神刺激因素·····	(133)
2. 培养和锻炼健全人格·····	(135)
3. 积极劳动完善自己·····	(136)
4. 克服不良心理和行为·····	(138)
第三节 培养健康的心理·····	(139)
一、胎儿期的心理健康措施·····	(140)
二、婴幼儿期的心理健康措施·····	(141)
三、儿童期的心理健康措施·····	(143)
1. 满足独立性的要求·····	(144)
2. 以榜样影响孩子·····	(145)
3. 引导孩子适应学习生活·····	(145)
4. 根据特点传授知识·····	(146)
5. 适应爱玩的天性·····	(146)

6. 坚持正确的教育方法	(147)
四、青少年期的心理健康措施	(147)
1. 及时进行性知识教育	(147)
2. 让他们学会调节和控制情绪	(148)
3. 尊重他们的独立意向	(149)
4. 支持他们的创新精神	(150)
5. 教育他们树立正确的审美情趣	(150)
6. 培养他们形成良好的适应能力	(151)
五、中年期的心理健康措施	(152)
1. 保持愉快的心情	(152)
2. 工作要量力而为	(153)
3. 注意处理好各方面的关系	(153)
4. 要重视身心健康	(154)
六、更年期的心理健康措施	(155)
1. 科学地认识更年期是生命的必然过程	(156)
2. 正确对待症状	(157)
3. 社会和家庭应正确对待更年期妇女	(157)
第四节 不同群体的心理健康措施	(158)
一、家庭成员的心理健康措施	(158)
1. 处理好夫妻关系	(158)
2. 处理好与子女的关系	(159)
二、学校群体的心理健康措施	(160)
1. 合理安排教学内容	(161)
2. 建立融洽的心理气氛	(161)
3. 依靠学生管好学校	(161)
4. 正确对待升学问题	(162)

三、工作单位群体的心理健康措施·····	(162)
1. 尽量提高职工对工作的满意度·····	(162)
2. 领导要关心体贴职工·····	(163)
3. 让职工参与决策·····	(164)
4. 建立互相信赖的人际关系·····	(164)
第七章 保持心理愉快 安度晚年生活·····	(165)
第一节 人的衰老是自然规律·····	(165)
一、人类生命的周期·····	(166)
二、老年人的生理特点·····	(166)
1. 个体结构的成分发生了变化·····	(166)
2. 各器官重量减轻·····	(167)
3. 各器官功能改变·····	(167)
三、老年人的心理特点·····	(167)
1. 感知觉衰退·····	(168)
2. 注意力衰退·····	(168)
3. 记忆力衰退·····	(168)
4. 言语能力衰退·····	(168)
5. 思维能力衰退·····	(168)
6. 消极的情绪和情感增多·····	(169)
7. 意志衰退·····	(169)
8. 性格发生某些改变·····	(169)
第二节 做些有益的社会工作充实精神生活·····	(170)
一、认识人生新阶段的价值·····	(170)
二、珍视第二次青春·····	(172)
三、要为社会留下美好的纪念·····	(172)

第三节 适应环境保持心理平衡·····	(174)
一、角色行为要随着变·····	(174)
二、让“余热”发光·····	(175)
第四节 采取恰当措施 做好心身保健工作·····	(176)
一、注意心理保健·····	(177)
1. 保持乐观 ·····	(177)
2. 建立积极的生活方式 ·····	(178)
3. 进行体育锻炼 ·····	(181)
二、勤于用脑·····	(182)
1. 多看书学习 ·····	(183)
2. 多与社会接触 ·····	(183)
3. 集中注意力 ·····	(183)
4. 回忆思考生活经验·····	(184)
5. 多散步勤走路 ·····	(184)
6. 注意左右脑“轮休” ·····	(184)
三、协调的人际关系·····	(185)
1. 注意协调与老伴的关系 ·····	(185)
2. 与子女保持良好的感情 ·····	(186)
四、掌握生活的基本常识·····	(187)
1. 合理的营养 ·····	(188)
2. 起居有常 ·····	(189)
3. 讲究卫生 ·····	(190)
五、提高挫折的忍受力·····	(191)
1. 重病在身不要悲观失望 ·····	(191)
2. 失去亲人不要过于悲痛 ·····	(192)

导 论

自古以来，由于人际关系紧张和个人理想无法实现，人们患心理疾病者颇不少见。对于心理疾病的治疗问题，光凭药物是无法治愈的。这是为什么呢？

古希腊著名医学家希波克拉底有一句至理名言：“了解人比了解病更重要。”就是了解病情虽然重要，但“了解人”则更为重要。你也许会问：为什么“了解人”这么重要？咱们还是先从实例说起吧。

一、大将军的病为何服药无效

众所周知，三国东吴名将周瑜，年少得志，智勇双全，为东吴屡建奇功，被拜为前部大督都，真可谓“千古风流人物”。曹操统帅 80 万大军南下，直抵长江北岸，妄图一举灭吴，形势十分严峻。如果硬拼，只能是鸡蛋碰石头。周瑜想用以少胜多的火攻战策，但可惜正值隆冬，无东风相助。周瑜立于山顶，观望良久，忽然往后而倒，“口吐鲜血，不省人事”。求医服药，“全然无效”。

诸葛亮虽然不是医病的郎中，但他懂得“了解人比了解病更重要。”他很了解周瑜当时所处的环境及心理状态，知道他病在“心”，而不在“身”。随索要纸笔给周瑜开了个奇特的处方：“欲破曹公，宜用火攻；万事俱备，只欠东风。”久