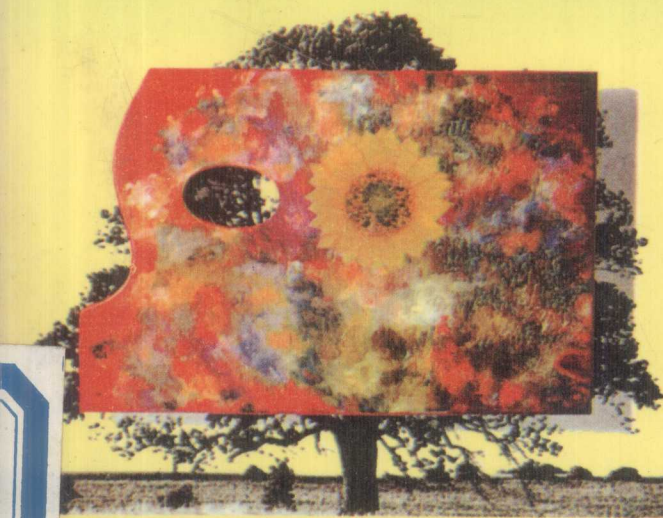




□ 张嘉玮 著

如果您了解自己，  
请读这本书；  
如果您不了解自己，  
也请读这本书。

# 怎样治疗焦虑症



春 出 版 社

青少年心理咨询门诊

# 怎样治疗焦虑症

张嘉玮 著

长 春 出 版 社

(吉)新登字 10 号

# 怎样治疗焦虑症

张嘉玮 著

---

责任编辑：孙慧平

封面设计：庄宝仁

---

长春出版社出版  
(长春市建设街 43 号)

新华书店天津发行所发行  
吉林农业大学印刷厂印刷

---

开本：787×1092 1/32

1996 年 1 月第 1 版

印张：5.125

1996 年 1 月第 1 次印刷

字数：94 000

印数：1-6 500 册

---

ISBN 7-80604-129-X/R·21

定价：5.85 元

## 前 言

随着现代化社会的高速发展,人们的生活环境、社会结构、生活方式、价值观念和行为模式等都在发生相应的变化。广大青少年生活在这日新月异、改革开放的现实社会里,由于生活节奏越来越快,各种噪音越来越多,以及不同年龄发展阶段涉足的领域所带来的沉重学习负担、繁忙的工作压力、交往的困惑和婚恋的烦恼等,致使他们中不少人一时应接不暇,难以适应,陷入紧张、焦虑、压抑、苦闷和迷茫之中,从而产生这样和那样的心理障碍。

这套青少年心理门诊丛书,正是为了帮助青少年朋友解除上述心理困扰而撰写的。它是一部具有中国特色的关于青少年的心理治疗的著作,也是本人长期潜心钻研国内外心理咨询和心理治疗理论与技术以及多年从事临床实践的结晶。这套书包括《怎样治疗焦虑症》、《怎样治疗恐怖症》、《怎样治疗强迫症》和《怎样治疗病态人格》。每分册又都分为三个部

分:第一部分,简要地介绍了心理咨询和心理治疗的理论框架。因为焦虑症、恐怖症和强迫症同属于神经症,又因它们和病态人格的产生原因、预防措施以及主要治疗理论均大同小异。为照顾读者分册阅读方便,该部分内容在各册中略有重复。第二部分是本册书的重点,它以案例的形式,生动直观地叙述了青少年各种心理障碍的临床表现和心理治疗技术。根据心理咨询的保密性原则,案例中涉及的来访者一律采用化名。第三部分,各册分别附有人格量表和心理卫生评定量表,供青少年朋友进行人格或心理健康水平测量时使用。

愿本套书成为从事心理治疗的有志之士进行工作的指南,成为广大青少年朋友的良师益友!

我的忘年交朱光宇先生和任宝泉先生,苦心构思为该书绘制了精美的插图,在此深表谢意!

张嘉玮

1995年夏 长春

# 目 录

## 心理治疗浅说

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 心理咨询和心理治疗的涵义·····     | 2 |
| 我国心理咨询和心理治疗的发展状况····· | 2 |
| 心理健康的概念·····          | 4 |
| 心理障碍的临床表现和产生原因·····   | 5 |
| 心理障碍的预防·····          | 7 |
| 心理障碍的治疗·····          | 9 |

## 心理治疗案例

|              |    |
|--------------|----|
| 急性焦虑症·····   | 13 |
| 棉衣风波·····    | 13 |
| 考场晕厥·····    | 19 |
| 一张入学通知书····· | 24 |
| 颤抖的笔·····    | 28 |

---

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 夜不能寐的硕士 .....   | 33  |
| 记忆减退的男人 .....   | 37  |
| 微妙的笑声 .....     | 42  |
| 中秋泪汪汪 .....     | 47  |
| 失恋的研究生 .....    | 52  |
| 孝子赵三 .....      | 57  |
| 消失的歌声 .....     | 62  |
| 潇洒人的苦恼 .....    | 68  |
| 慢性焦虑症 .....     | 73  |
| 坟岗轶事 .....      | 73  |
| 胖妮的契约 .....     | 79  |
| 不甜的蜜月 .....     | 85  |
| 糊涂会计 .....      | 91  |
| 恼人的花季 .....     | 96  |
| 十月怀胎难 .....     | 102 |
| 出不了院的病号 .....   | 107 |
| 少女月月愁 .....     | 111 |
| 面向墙壁入睡的妻子 ..... | 115 |
| 天天盼郎归 .....     | 121 |
| 不见笑容的女博士 .....  | 128 |
| 苏醒的农妇 .....     | 133 |
| 不该推迟的婚期 .....   | 138 |

---

## 心理卫生评定量表

症状自评量表(SCL-90) ..... 143

焦虑自评量表(SAS) ..... 151

## 心理治疗浅说

随着科学文化的发展,心理治疗已成为当今社会各界人士尤其是广大青少年朋友谈论的热门话题。但不少人,望文生义,根据“治疗”联想“疾病”的惯性思维,认为心理治疗的对象仅仅是患有心理疾病的人。其实,心理治疗的服务范围很广,它既包括有病的人,也包括正常的人。又涉及许多的领域,如教育、医疗、商业、司法等;包括的内容也较多,如发展、学习、升学、就业、工作、人际关系、家庭和婚姻……。为使青年朋友对这门科学有个概括的了解,这里,简要地谈谈心理治疗的一般问题。

## 心理咨询和心理治疗的涵义

广义的心理咨询等同于心理治疗,一般把它们界定为:“受过专门训练的援助别人之专家,与有适应上的问题而需要得到援助去解决问题的个人晤谈,借语言为手段,给予心理上的影响,帮助其解决问题的过程。”上述定义中,需要得到援助的人称为来访者(或来谈者),而给予援助之专家则称为治疗者(或咨询员)。

我国学术界认为,心理咨询和心理治疗是“由经过专门训练的治疗者运用心理治疗的有关理论和技术,对来访者进行帮助的过程。以消除或缓解来访者的问题或障碍,促进其人格向健康、协调的方向发展。”目前,无论国外还是国内,把心理咨询和心理治疗这两个概念,也常常是不加区分地混同使用,我国一般都使用心理咨询,它本身就包涵了咨询和治疗的全部涵义。

## 我国心理咨询和心理治疗的发展状况

我国心理咨询和心理治疗方面的工作起步较晚,比起发

达国家至少落后半个多世纪。中华人民共和国成立以后,才开始开展这方面的工作。

1949年,新中国成立后,由于受前苏联的影响,西方的心理咨询与心理治疗的工作经验受到冷落。1955年至1964年,我国医学心理学工作者对神经衰弱施行了“快速综合疗法”,它把医学治疗和体育锻炼融为一体,并给病人讲解神经衰弱的发病原因和治療措施,特别强调患者自身的态度和疾病的关系。此经验被后人总结提炼,称之为“悟践疗法”,引起了人们对心理因素和心理治疗的重视。“文化大革命”期间,心理学被批判为伪科学,在那种极左的政治氛围下,心理咨询和心理治疗工作已完全陷入瘫痪状态。党的十一届三中全会以来,我国实行了改革开放政策,为开展心理咨询和心理治疗工作创造了良好的条件。1979年,我国成立“医学心理学专业委员会”。一些城市举办了不同规模的心理咨询和心理治疗讲习班。上海等一些高校也相继开展了这方面的工作。从整体上看,1986年以前,我国的心理咨询和心理治疗工作的开展尚属起步阶段,但为心理咨询和心理治疗的进一步的发展奠定了基础。

1980年以后,心理咨询工作者在全国范围内多次举办高水平的心理咨询和心理治疗理论与技术讲习班,培养了一批专业技术人才,各地普遍成立了心理卫生协会。北京、上海、西安、广州、四川、福建、辽宁、吉林、河南等地的许多高校和医

疗部门相继成立了心理咨询专门机构,开展心理咨询和心理治疗工作,这一切表明了我国心理咨询和心理治疗事业正在日益发展。

## 心理健康的概念

国际卫生组织将健康界定为“既没有身体上的缺陷和疾病,又有最佳的生理、心理状态和社会适应能力”。简言之,健康应包括身体健康和心理健康两个方面的内容。

身体健康状况通过躯体生理活动,如体温、脉搏、血压和肝功等各项指标的检查,便可了解。要了解一个人的心理是否健康比较困难,一般认为评定青少年心理健康的标准有8条,即智力正常、情绪稳定、意志健全、人格完善、自我评价正确、人际关系和谐、适应能力强以及心理行为符合年龄特征等。

上述心理健康标准只反映了青少年个体良好地适应社会生活所应有的心理状态的一般要求,而不是最高的境界。每一个青少年都应追求心理健康的更高层次,努力促进自身的全面发展。

## 心理障碍的临床表现和产生原因

不健康的心理状态统称为心理障碍,有的称为心理疾病,它是指由不良刺激引起的心理异常现象。

### 1、心理障碍的种类

青少年常见的心理障碍主要有以下几种:

#### (1)神经症

也称神经官能症,是一种干扰人的正常生活、削弱人的适应能力的中等程度的心理障碍。它一般没有器质性病变,但有某些身体功能的丧失,有明显的心理异常表现。包括焦虑症、恐怖症、强迫症、癔病和神经衰弱等。

#### (2)精神病

通常指精神疾患中的一组重性精神疾病,不包括神经症、人格障碍和精神发育迟滞。其表现是“精神功能受损程度已达到自知力严重缺失,不能应付日常生活要求或保持对现实的恰当接触”。

青少年中常见的精神病一般是功能性的,主要有:精神分裂症、躁狂抑郁性精神病和偏执性精神病等。

#### (3)人格障碍

又称病态人格或变态人格。是指自童年或少年时期发展

起来的人格明显偏离正常。这种人格异常主要表现为情感和意志行为障碍,感知和智力并无异常。有的青少年由于人格的偏离,以致不能适应社会生活,贻害公众和自身。

#### (4)性变态

又称性欲异常,指寻求性的对象和满足性欲的方式异于常态。青少年中常见的性变态有:同性恋、露阴癖和窥淫癖等。

#### (5)心身性疾病

由于情绪性格等心理因素引起的身体组织或器官等生理方面的疾病。

焦虑症,是以焦虑为特征的神经症,可分为急性焦虑症和慢性焦虑症两种。

急性焦虑症的临床表现是突感心悸、喉部梗阻、呼吸困难、紧张恐怖或出现濒死感。发作可持续数分钟到数小时,并可反复发作。

慢性焦虑症表现为胆小、羞怯、过分敏感、忧心忡忡等人格特点。常持续紧张状态、终日惶恐、提心吊胆、坐卧不安、容易激动、注意力不集中、对事物缺乏兴趣,并伴有胃肠不适、失眠和性欲减退等。病程有长有短,多数预后良好。

患焦虑症的来访者,一般不会丧失学习、工作和生活能力。

## 2、心理障碍产生的原因

青少年心理障碍产生的因素很多,主要有社会文化因素和个体心理因素两种。

随着改革开放和科学技术的进步,社会信息量急剧膨胀,社会生活节奏不断加快。这种社会性紧张刺激的增多已影响到青少年的思想、观念、心理和行为。为完成繁重的学习和工作任务,应付复杂的人际关系和面临各种挑战所带来的社会责任感的压力、竞争的压力乃至整个社会加快节奏所带来的压力,他们心理负担过于沉重。因此,他们不可避免地会出现因适应不良而产生的各种心理障碍。

青少年个体心理因素也影响着他们的心理健康。同样的环境因素、同样的挫折,不同的个体有不同的反应模式,这与青少年的人格特点有直接联系。孤僻、压抑、自卑、固执、多疑和情绪不稳定等人格特征,在与不良社会因素交互作用时就会导致心理平衡的失调,产生心理障碍。

## 心理障碍的预防

心理障碍和心理健康、变态和常态不是截然不同的双方,而是同一连续体的两端。一般说来心理障碍或变态是绝对的,而心理健康或常态是相对的,在一定条件下,它们有相互转变的趋向。

青少年可以通过自身的努力,维护和保持心理健康,防止心理障碍的产生。

### 1、树立正确的人生观和世界观

青少年如果有了正确的人生观和世界观,就能对人生、对世界、对社会有正确的认识,并能正确地观察和分析客观事物,做到冷静妥善地处理事物。提高对挫折和心理冲突的耐受力,从而防止心理障碍的发生。

### 2、对自己的期望不易过高

青少年要在充分了解自己能力和特点的基础上确定学习、工作或其他方面的奋斗目标,这种目标应是恰当的,通过艰苦努力能达到的。不要仅凭良好的愿望和热情盲目地确定一些脱离实际的目标,更不要盲目地参加不切合实际的竞争,对自己的期望值不要过高,否则,目标落空,遭受挫折,容易产生心理障碍。

### 3、学会情绪的自我调控

在现实生活中,青少年难免会遇到不良刺激而出现负性情绪。除找亲友、同学通过谈心进行疏泄外,要及时提醒和告诫自己控制情绪。并要力所能及地从事积极愉快的文体活动,防止消极心境的产生,使心理得到放松。这对维护自己的心理健康是十分有益的。

### 4、主动进行人际交往

青少年生活在社会群体之中,只有通过社会活动才能与

群体中的其他成员进行交往。在交往中才能沟通思想,交流情感,从中得到启迪、疏导和帮助。通过积极的社会活动,进行人际交往,不仅可以使青少年增进理解,还可增强信任感和激励感。从而大大地增强他们的学习、工作和生活的信心,最大限度地减少心理应激。这是保持青少年心理健康的重要因素。

## 心理障碍的治疗

青少年的心理障碍是经常发生的,这和人的生理疾病一样,如感冒等常见疾病,谁都有患病的可能。若得了感冒到医院求治,就会得到缓解;如果出现了心理障碍及时地到心理咨询机构去就诊,很快也就消除了。

目前,我国对青少年进行心理治疗的理论和技术很多,普遍流行的有以下几种:

### 1、精神分析法

它的理论基础是:①潜意识决定论:这派理论认为精神疾病是由被压抑到潜意识中的心理冲突造成的。潜意识既是人正常活动的内驱力,又是人的一切精神疾病产生的深层基础。精神分析治疗,就是通过咨询者和来访者的自由交谈,找出来访者潜意识中的“症结”,使其意识化。来访者得到了领悟,症