

常见心理障碍诊治

丰铁梅·著

打开心灵的锁，倾听心的讲述；

平复生活带来的伤害，分析种种心理问题。

帮您治愈那颗受伤很深的心……

打开心灵的锁，倾听心的讲述

平复生活带来的伤害，分析种种心理问题

帮您治愈那颗受伤很深的心

沈阳出版社

常见心理障碍诊治

丰铁梅 著

沈阳出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

常见心理障碍诊治 / 丰铁梅著. -- 沈阳 : 沈阳出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5441-4551-0

I. ①常… II. ①丰… III. ①精神障碍—诊疗 IV.
①R749

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第086184号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 沈阳市政二公司印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 147 mm×210 mm

印 张: 8

字 数: 175千字

出版时间: 2011 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 杨 静

封面设计: 董海新 贾 妍

版式设计: 董海新 艾 乐

责任校对: 刘艳红

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4551-0

定 价: 38.00 元

联系电话: 024-24112447

E - mail: sy24112447@163.com

序 言

读了《常见心理障碍诊治》一书后，我非常高兴，因而义不容辞要为之写几句，向读者介绍本书的可贵之处。

《常见心理障碍诊治》不是人们常见的单纯案例积累，而是作者从自己在鞍山市心理测量科学研究所二十余年的研究与临床实践中，用心总结出来的宝贵经验，也是作者二十多年始终如一热爱心理科学工作，敬业精神的真实写照。因为该书中所介绍的每一典型案例，都是作者精心挑选的，不仅具有一定的代表性，可以让读者读后起到举一反三的效果，而且对每一个案例的诊断标准、治疗方法、疗效等均毫无保留地作了翔实而系统的说明，读者可一目了然易于掌握，对于新加入心理咨询师队伍的朋友更能使其少走弯路。

再则，本书所介绍的心理障碍诊治种类齐全(含一般心理问题、各种神经症、各种人格障碍等)，诊治对象的行业范围广(含各行各业)，年龄跨度大(儿童期、青少年、成年人)。而且在问题的研究方面又有一定的深度。为方便读者，作者还对各种心理治疗流派的理论一一做了介绍，因此《常见心理障碍诊治》是我们心理学界同行们一本不可多得的参考资料。

还有一个最难能可贵之处，就是本书还体现了作者在诊治工作中既能认真遵循心理科学及医学的诊治标准、原则，又能因人

而异，灵活多样地采用符合我国国情与时代特征，以及人性化、个性化的方法的创新精神，因而疗效甚佳。这对于我们的同行是很好的启示。

《常见心理障碍诊治》的出版，是一大幸事，我相信读过此书的人，都能从中受益；我更相信此书的读者们都能认真探讨心理障碍的诊治理论及方法，定能为提高人们心理健康，构建和谐社会作出更大贡献。

赵声咏

2011年1月6日

前言

在社会转型期，紧张的工作学习，快节奏的生活，超负荷的压力，使越来越多的人产生了种种心理困惑，出现了各种心理问题，人们对心理问题和心理疾病已不再陌生，去看心理门诊也不再是难以启齿之事。时代的迅速变迁，社会的快速发展，迫切需要我国有一支优秀的心理医生、心理咨询师队伍来为社会服务，探讨心理障碍诊治已成为当今社会的亟需。

笔者大学毕业后，十分荣幸地进入全国第一家心理测量专业机构——鞍山市心理测量科学研究所，一直从事科研与临床实践。随着科技体制不断深化改革开放，该所坚持开拓创新，与时俱进，笔者业务水平不断提高。为了更进一步得到同行们的帮助，特将二十余年来在工作和学习中遇到的一些具有代表性的、常见的典型案例编集整理成册。本书阐述了常见心理问题、心理疾病发生、发展的原因，介绍了诊断及治疗的理论根据与方法，突出实用性，为实践服务，以便和同行们共同探讨，对常见心理障碍诊治起到抛砖引玉之目的。

心理咨询和心理治疗是一门个性化的科学，应充分认识到每个来访者的问题都具有特殊性和复杂性。在此要特别说明的是：本书所提供的案例虽具有普遍的代表性，由于每个人心理因素、

常见心理障碍诊治

个性特征、生活背景、社会支持等诸多方面各不相同，在参考本书案例时一定要因人而异，因人施治。

本书所有的诊断标准都出自《中国精神障碍分类与诊断标准第三版 (CCMD-3)》，治疗方法主要探讨了心理咨询和心理治疗，没有涉及药物治疗。

全书内容共分为十章：第一章概述；第二章心理治疗理论和方法；第三章心理障碍常用测验；第四章至第十章为常见问题和心理疾病案例诊断及心理咨询和心理治疗。

本书的编写得到了鞍山市心理测量科学研究所王德明所长和鞍山市心理卫生协会赵声咏理事长的大力支持，在此深表感谢。同时，真诚地感谢所有在本书编写过程中给予帮助的同志们和朋友们。

由于编写本书时间仓促，限于笔者的经验和知识，本书若存在着缺点错误不妥之处，诚恳希望读者朋友批评指教。

丰铁梅

2010年12月

目 录

序 言	1
前 言	3

●第一章 概 述 ●

一、常见心理障碍范围	2
二、心理障碍产生的原因	3
三、识别精神活动正常与异常	6

●第二章 心理治疗理论和方法 ●

一、心理治疗应遵循的原则	10
二、精神分析理论及疗法	11
三、行为主义理论及疗法	21
四、人本主义理论及疗法	26
五、认知理论及疗法	29
六、森田疗法	36

●第三章 心理障碍常用测验 ●

一、明尼苏达多相个性调查表	42
二、艾森克人格问卷	52
三、症状自评量表	55

四、抑郁自评量表	57
五、焦虑自评量表	59

●第四章 神经症 ●

一、强迫性神经症	65
二、恐怖性神经症	70
三、焦虑性神经症	73
四、疑病性神经症	77
五、癔症	81

●第五章 常见情感障碍 ●

一、认识抑郁症	88
二、抑郁症	91
三、恶劣心境	98

●第六章 人格障碍 ●

一、反社会性人格障碍	107
二、偏执型人格障碍	109
三、分裂样人格障碍	113
四、强迫性人格障碍	117
五、表演性人格障碍	120
六、冲动性人格障碍	122
七、边缘型人格障碍	126
八、自恋型人格障碍	129

●第七章 儿童期心理问题 ●

一、儿童期心理特征	136
二、怎样对待多动儿童	137
三、走出孤独的阴影	141
四、克服坏脾气的方法	144
五、如何消除分离焦虑	147
六、害怕上学的女孩	149
七、感觉统合失调的男孩	152
八、“表情丰富”的困惑	155
九、“恐怖”的夜晚	157
十、枯萎的“花蕾”	160

●第八章 青少年期心理问题 ●

一、青少年期心理特征	165
二、怕见男生的女孩	167
三、警惕孩子的性别偏差	169
四、关注孩子的暴力倾向	172
五、花季为何如此灰暗	174
六、“头痛”的真相	178
七、他为何要休学	180
八、手淫的烦恼	183
九、坦然面对早恋	186
十、摆脱网魔的诱惑	189

●第九章 婚姻恋爱心理问题●

一、婚姻关系发展阶段	194
二、爱更需要尊重	197
三、失恋为何更爱	200
四、冷静对待外遇	203
五、化解婚姻僵局	207
六、网恋的苦涩	208
七、爱情的错觉	212
八、怀疑的痛苦	215
九、让婚姻休假	217

●第十章 心理危机干预●

一、心理危机干预概念	221
二、心理危机干预方法	224
三、常见心理危机干预	225
四、青少年自杀危机干预	229
五、早期心理创伤的干预	242

参考文献	246
------------	-----

第一章

概

述

一、常见心理障碍范围

如果把人的精神活动比做一条由白到黑的色带，各种精神障碍都能在这个色带上找到相应的位置。假如我们把社会功能相对完整的正常人比做白色，而把完全丧失社会功能的重性精神障碍的人比做黑色，那么在白与黑之间有一个相对分明的分水岭，被称为自知力。存在自知力的来访者一般情况下在神经症水平或是正常人的各种心理问题，治疗主要以心理咨询和心理治疗为主。没有自知力或自知力不完整的就是一些重性精神障碍，主要需要的是生物学的帮助，进行系统药物治疗为主，应该由精神科医生诊治。这只是个比方，当然很多心理障碍并没有包含在内。本书所讨论的主要对象范围仅限于有自知力的来访者，对这些来访者进行诊断分析，有针对性地进行心理咨询和心理治疗。

2007年3月，在上海召开的为期四天的中德心理治疗大会上，公布了一组来自卫生部的数据：我国13亿人口中，患有严重精神和心理障碍疾病的患者达1600多万。患有不同程度精神或心理障碍，需要专业人员干预的人数则更多，估计超过1亿，也就是说，每10人中至少有1人有心理障碍，存在心理问题，需要心理辅导。调查显示，我国17岁以下的儿童和青少年有3.4亿人，约3000万人深受心理障碍困扰。此外，妇女、老人以及自然灾害或人为灾害的受灾群体等特定人群的精神和心理障碍问题也呈逐年上升趋势。

二、心理障碍产生的原因

1. 生物因素

生物因素是指通过生物学途径影响中枢神经系统的因素。

(1) 遗传因素：遗传因素与重性精神障碍的发生有着密切的联系，它在某些重性精神障碍中起着决定的作用，如精神分裂症、躁狂抑郁症、精神发育迟滞和偏执性精神障碍等，常具有明显的遗传倾向。

(2) 性格因素：是指个体在先天的禀赋素质和后天社会环境的共同作用下所形成的心理特点，病前性格特征与心理障碍的发生密切相关。研究表明，在心理障碍发生以前就具有某些性格特征，并且具有不同性格特征的个体易患不同的心理疾病。例如，具有表演性人格特征的人，受到精神刺激时，易突然起病，表现为具有丰富情感性、夸张性和戏剧性色彩的癔症；具有分裂样人格特征的人，多隐渐起病，表现为孤僻、冷漠、退缩等行为异常的精神分裂症。

(3) 年龄因素：临床上可见，不同的年龄可发生不同的心理障碍。儿童期由于精神和躯体发育未达到成熟阶段，因而缺乏控制自己的情绪和行为的能力，且保持幼稚的情绪情感和行为，从而对外界环境不能适应，对各种心理问题承受能力较差，容易出现情绪和行为障碍。青春期由于性发育的逐渐成熟，植物神经系统不稳定，情绪易波动，对外界应激因素敏感，在遭遇生活事件时容易出现强迫症、恐怖症、癔症等心理障碍和青春期成长中的问题，而躁狂抑郁症、精神分裂症亦好发于该年龄段。中年期正处在脑力和体力最活跃、最充沛的时期，思维活动丰富，工作和

生活处于紧张状态，容易引起抑郁和焦虑情绪障碍、身心疾病。老年期全身的生理机能处于衰退时期，内分泌、神经系统、心脑血管和精神活动都出现衰退，易产生脑退行疾病伴发的精神障碍。

（4）性别因素：性别不是致病因素，但对一些精神障碍的发病有重要影响。例如，精神分裂症等精神障碍在月经期间有症状加剧的倾向；产褥期容易发生妇女特有的产后情绪低落；抑郁症、神经症性障碍等发病率女性要多于男性；而物质依赖、慢性酒精中毒等则男性远远高于女性。

2. 心理因素

心理因素包括心理素质和心理应激两方面。心理素质往往是条件因素，而心理应激则常为致病诱因。

（1）心理素质：人格是个体心理素质的体现，特别是气质常反映个体的先天素质。艾森克人格测验的结果表明：神经质特征突出的人容易产生各种神经性障碍，而精神质特征突出者容易产生精神分裂症等精神病性障碍。例如，童年遭受躯体和性虐待，成年以后容易患抑郁症和分离障碍等；童年受到过分保护，其适应方式往往不恰当，处于应激状态时容易产生应激障碍。这两种情况表明童年早期受到不利环境因素的影响，可形成对某些精神障碍的易感素质。

（2）心理应激：又称精神刺激，通常来源于生活中各种重大事件，统称生活事件。在日常生活中，各种事件经常发生，但引起心理应激的生活事件必须具备以下两个条件：

①对当事人有重要的利害关系，关系越密切，应激越强烈。

②达到足以激发喜、怒、忧、惊、恐等剧烈情绪反应的强度或频度。没有足够强度或频度的事件，不能激发剧烈的情绪反应，

也就难以构成应激。心理应激对于健康的人并非都是有害的，适当的心理应激，具有动员机体潜力，应付各种困难，鼓舞旺盛斗志的作用。但是对于心理素质不健全的人，过度强烈的应激常常导致急性应激反应或创伤后应激障碍。对于某些心理疾病具有易感素质的人，在一些并不特别强烈的应激影响下也会发病。

3. 社会因素

(1) 环境因素：是指社会或环境中应激事件的影响，如大气污染、噪音、环境污染、居住拥挤、交通混乱、人际关系紧张、社会变动巨大等因素，可增加心理和躯体应激，人们长期处于烦闷、紧张、兴奋或焦虑、不安等状态下，易患心身疾病、神经症或精神障碍等。

(2) 文化因素：民族文化、社会风俗、宗教信仰、生活习惯等与心理障碍的发生也有着密切关系。不同的文化和环境背景下产生心理障碍的病种症状、内容和频率多不相同。如精神分裂症，文化程度偏低的农村患者妄想或幻觉内容多简单、贫乏，常与迷信、封建思想活动有关。又如极少数偏远落后地区盛行父母包办婚姻，青年男女为婚姻不自由而自杀的发生率特别高。这些现象说明社会文化对精神障碍产生有不可忽视的影响。

(3) 社会支持：是指人际关系对应激的有害影响所起的保护作用。我国传统的家族观念和家庭结构被普遍认为具有良好的社会支持作用，有利于促进心身健康。能提供社会支持者，除家庭成员，如配偶、父母、子女、兄弟、姐妹之外，还有经常往来的亲戚、朋友、有良好关系的成员，以及各种社会关系网。但这些成员和社会关系网的存在不一定都能提供社会支持，有的甚至会起相反作用。在发生重大生活事件或危机时，能提供有效的社会

支持者，对当事人来说才会发挥真正的保护和缓冲作用。社会支持有各种不同的表现方式，如对当事人表达积极的关注，对他的想法表示赞同，对他的情感反应表示理解和同情，鼓励他宣泄内心的郁闷，提供有益的劝告或信息等。有许多研究已经证明：社会支持能够减轻应激对健康的不利影响。例如：有一项研究显示没有知心朋友的妇女处于应激情况下有 40% 的人发生抑郁症，而有知心朋友的妇女在同样情况下只有 4% 的人发病。另有一些研究表明：在个人出现心理危机，如丧偶、失业等重大变故时，社会支持系统及时给予干预，一方面有利于对心理危机的适应，可避免对身心健康造成重大伤害；另一方面还可以鼓励当事人积极投入生活，进行自我帮助，减少心理危机带来的不良后果。

三、识别精神活动正常与异常

人是万物之灵，灵就在于人具有丰富而复杂的精神活动。社会是个五颜六色的大家庭，作为这个大家庭成员的社会人和现实人，其心理状态、生活方式、风俗习惯、行为规范等是不尽相同的，人与人之间事实上存在着千差万别。在千差万别的精神活动中，要区别正常的与异常的，确实不是一件很容易的事。有些思想观念、行为表现在此时此地被认为是正常的，而在彼时彼地则可能被认为是不正常的。如何才能识别精神活动的正常与异常？大致可从以下几个方面进行鉴别：

1. 现在与过去比

即现在的精神状况与他过去的精神状况进行比较，贯过去一贯表现很好，现在却一反常态，判若两人，则提示他现在的精神