

何克 / 编著

心理医生手册

XINLIYISHENGSHOUCE



贵州人民出版社

心理医生手册 1-4

何克 / 编著

（内容提要）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

（编者）

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理医生手册/何克编著. —贵阳;贵州人民出版社,
2001. 9

ISBN7-221-05629-3

I. 心... II. 何... III. 心理卫生-手册
IV. R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069192 号

心理医生手册

何克 编著

出版发行	贵州人民出版社
社址	贵阳市中华北路 289 号
邮编	550001
印刷	贵州省社科院劳司印刷厂
开本	850×1168 毫米 1/32
字数	350 千字
印张	16
印数	2070 册
版次	2001 年 9 月第 1 版
印次	2001 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN7-221-05629-3/B·151
定价	20.00 元

黔版图书 版权所有 侵权必究

前 言

近百年来,人们根据临床医学实践和日常生活经验,逐渐认识到心理健康的重要性,逐渐认识到一个人的心理健康状态不仅决定着他的心理生活质量,还影响甚至决定着他的身体健康状态和社会生活状态;基于这些认识,人们不仅要求防治心理障碍和心理问题,更要求维护和培养健康的心理,以提高人们的生活质量;基于上述要求,心理医生作为一种职业正在逐步走进我们的生活。

不论是在临床医学的实践中,还是在日常生活里,人们常常是自觉或不自觉地,用成体系或不成体系的心理学方法来帮助别人,如医生安慰和治疗病人,父母劝导子女,教师辅导学生,配偶、家人或亲友帮助自己人摆脱困境,……在实践中,有时我们感到心理咨询或心理治疗是一个非常简单的问题,做一名心理医生并运用心理学的方法帮助别人,不仅有趣而且还很有效;有时我们又会感到心理咨询或心理治疗是一个非常复杂非常深奥的问题,心理医生的工作不仅具有很强的专业性还有很强的艺术性。面对棘手的案例,克服挑战的意志会使你感到还需要读书学习,还需要提高自己的专业修养。为了与有志于做一名心理医生的同志们共同进步,我想到了要编写一本《心理医生手册》,想到了要为读者提供一本既有理论性又有可操作性的书,使读者能够借助这本书,或更有效地改善自己的心理健康水平,或更有效地去帮助需要帮助的人。

本书每一章节的内容,或是来自经典著作,或是来自作者的临床实践。本书的每一章节都曾向研究生和大学高年级学生讲解并

导 言

一、健康的标准

健康的标准是什么？

人类对健康标准的界定基于人类对人的属性及其相互关系的理解。1948年以前，健康的标准是身体状态是否正常。这一标准的界定基于两点：健康是一个纯粹的生物学概念；人的生物属性与其他属性没有联系。

随着各种学科的深入研究，人类对自己的认识越来越全面、越来越深刻；刚来到人间的婴儿，是一个只有生物属性的“人”；经过人与人，人与文化的相互影响，只有生物属性的婴儿逐渐成长为具有社会属性、心理属性和道德属性的人；真正的人应该具有生物属性、社会属性、心理属性和道德属性；人的生物属性、心理属性、社会属性和道德属性互为条件，互为因果；一个(群)人的心理健康水平不仅决定着他们(们)的心理生活质量，还影响甚至决定着他们(们)的身体状况、道德水平和社会状态。

基于上述认识，1948年，世界卫生组织(World Health Organization, WHO)认为健康的标准应该是身体健康、心理健康和社会状态良好。1989年，世界卫生组织又在健康的标准中加入了道德健康。世界卫生组织对健康标准的界定，基本上能代表人类的共识。

二、心理健康的重要性

误解:人的社会状态或幸福程度完全决定于社会所能提供的条件和机遇。

事实:人的社会状态或幸福程度不仅取决于社会所能提供的条件和机遇,也取决于自己的心理健康水平。可以通过改善自己的心理健康水平来改善自己的社会状态或幸福程度。

越来越多的事实表明:一个(群)人的心理健康水平不仅决定着他们(们)的心理生活质量,还影响甚至决定着他们(们)的身体健康状况、道德水平和社会状态。

三、心理健康的标准

目前,人们主要以两个标准来区分心理品质的健康与不健康。

第一个是统计学标准:在人群中,心理品质的差异呈常态分布,即多数人的心理品质在等级上居中,少数人的心理品质在等级上很高或很低;多数人具有的心理品质是健康的,少数人具有的心理品质是不健康的。

第二个是利弊性标准:于己于人于社会有利的心理品质是健康的;于己于人于社会不利的心理品质是不健康的。

人们之所以要用两个标准,是因为用两个标准来判定一种心理品质是否健康更为合理。例如,大多数人的智商在85~115分之间,少数人的智商低于70分或高于130分。如果只考虑统计学标准,智商在85~115分之间的人属于正常,而智商低于70分或高于130分的人就应该属于异常。如果加上利弊性标准,考虑到高智商有利于人的发展,我们就只把智商低于70分的人视为异常,而把智商高于130分的人视为聪明或天才。

在很多情况下,利弊性蕴含了特定文化的价值判断:这一文化视为不健康的心理品质被另一文化视为健康,这一时代视为不健

康的心理品质被另一个时代视为健康；心理医生在对一个(群)人的心理品质进行判定时，应该考虑到特定的文化。

四、心理健康水平的分级

心理健康水平可以粗分为心理障碍或精神疾病、心理问题和健康心理三个等级：

1. 心理障碍

心理障碍是少数人具有的、于己于人于社会都极不利的心理品质。心理障碍，如药物依赖、神经症、人格障碍等，给个人、家庭和社会带来不良影响，甚至带来灾难。

2. 心理问题

心理问题的利弊性介于心理障碍和健康心理之间。心理问题，如自卑、固步自封、因循守旧、好依赖、不善社交、安于现状、好空想、好嫉妒、过于自私、冷漠和孤独等，虽然不像心理障碍那样使人触目惊心，却比较普遍地存在于人群中，是使人平庸、落后和贫穷的心理原因。

3. 健康心理

健康心理是利己、利人、利社会的心理品质。古往今来，对社会有贡献者，出类拔萃者，生活得丰满而充实者，都具有常人所没有的健康心理，如富于创造性、有良好的自我意识、有坚韧不拔的意志、有强烈的责任感和使命感等，也正是因为具备了健康的心理品质，他们或是立下了丰功伟绩，或是成为生活中的强者，或是生活得有滋有味。

五、影响心理健康水平的因素

目前认为：心理健康是一个生物、心理、社会概念；一个(群)人的心理健康水平，或决定于生物因素，或决定于心理因素，或决定于社会因素，或决定于生物、心理和社会因素的综合；要改善一个

(群)人的心理健康水平,既可以有所侧重,更应该综合运用生物学、心理学和社会学的方法。

六、心理医生的基本态度

误解:在心理品质上,既有方方面面都是健康的人,也有方方面面都是有问题或有障碍的人。

事实:在心理品质上,既没有方方面面都是健康的人,也没有方方面面都是有问题的或有障碍的人;每个人既有健康的一面,也有问题或障碍的一面,差别只是程度不同而已。

心理医生的基本态度:既要有哲学的深思,也要有合乎情理的常识;既不在理论上把健康绝对化,又能在实践中真诚地关注当事人的疾苦和渴望;既要看到当事人健康的一面,也要看到当事人不健康的一面;既要看到自己健康的一面,也要看到自己不健康的一面;如此,才能由衷地尊重自己的服务对象。

七、心理医生的基本任务

心理医生的基本任务是应用心理学的原理和技术对服务对象的心理健康水平进行评估或诊断,理解或解释,干预或治疗。

由基本任务引出的基本工作思路是:什么问题?为什么?怎么办?

目 录

导 言.....	(1)
----------	-----

第一部分 工作原理与技术

第一章 生物学模式

第一节 遗传因素.....	(3)
第二节 精神药物.....	(9)
第三节 神经外科	(12)
第四节 中医中药	(13)

第二章 精神分析模式

第一节 弗洛伊德的精神分析学说	(14)
第二节 荣格的分析心理学	(42)
第三节 霍妮的文化心理病理学	(57)
第四节 埃里克森	(87)
第五节 伯恩的相互作用分析	(93)
第六节 弗洛姆的人本精神分析.....	(110)

第三章 行为主义模式

第一节 华生的行为主义.....	(135)
第二节 斯金纳的新行为主义.....	(141)
第三节 班杜拉的社会学习理论.....	(143)
第四节 行为治疗方法.....	(146)

第四章 认知模式

- 第一节 艾里斯的合理情绪疗法…………… (154)
- 第二节 贝克的认知疗法…………… (158)
- 第三节 梅欣鲍姆的认知行为疗法…………… (160)

第五章 人本主义模式

- 第一节 罗杰斯…………… (164)
- 第二节 马斯洛…………… (187)
- 第三节 罗洛·梅…………… (207)

第二部分 心理障碍**第六章 心理障碍的症状、分类和诊断**

- 第一节 心理障碍的症状…………… (215)
- 第二节 心理障碍的分类与诊断…………… (223)

第七章 药物依赖(毒品问题)

- 第一节 概 述…………… (225)
- 第二节 阿片类毒品…………… (231)

第八章 神经症

- 第一节 概 述…………… (252)
- 第二节 焦虑性神经症…………… (285)
- 第三节 恐怖性神经症…………… (308)
- 第四节 强迫性神经症…………… (317)
- 第五节 癔症性神经症…………… (332)
- 第六节 疑病性神经症…………… (337)
- 第七节 神经衰弱…………… (347)

第九章 人格与人格障碍

- 第一节 概 述…………… (366)
- 第二节 反社会型人格障碍…………… (383)
- 第三节 自恋型人格障碍…………… (397)

第四节	表演型人格障碍	(409)
第五节	依赖型人格障碍	(422)
第六节	被动—攻击型人格障碍	(432)
第七节	强迫型人格障碍	(443)
第八节	回避型人格障碍	(456)
第九节	分裂性人格障碍	(470)
第十节	分裂型人格障碍	(479)
第十一节	边缘型人格障碍	(486)
第十二节	偏执型人格障碍	(492)



第一部分

工作原理与技术

第一卷

工本與野林

第一章 生物学模式

已有的研究发现：从单细胞生物到人类，不同生物种群在行为上的差异与它们在生物学上的差异密切相关；从婴儿到老人，人在行为上的变化与其在生物学上的变化密切相关；相同年龄的人在行为上的差异与他们在生物学上的差异密切相关；不同性别的人在行为上的差异也与他们在生物学上的差异密切相关……在研究和收集事实的过程中人们逐渐形成了生物学的思维模式：生物属性是人的基本属性；人的正常行为和异常行为都有相应的生物学基础，都可以用符合逻辑的生物学方法来塑造或矫正。

第一节 遗传因素

一、遗传

各种生物都能通过繁殖产生子代。亲子间在结构和机能上既相似又相异的现象叫遗传。

(一)基因的本质

基因是DNA分子链上的一个片段，储有遗传信息，可以准确复制，可以发生突变，可以经过转录和翻译控制蛋白质的合成，对

表现型产生一定的影响。

(二)孟德尔学说

孟德尔(Mendel G.)在1865年发表《植物杂交实验》一文,提出了分离律和自由组合律。已有的研究证明,分离律和自由组合律适用于植物界、动物界和人类。

1. 分离律

生物表现出来的遗传性状,叫表现型。生物具有的基因成分,叫基因型。表现型是基因型与环境相互作用的结果。控制相对性状(如耳垂的有无)的基因,叫做等位基因。等位基因中的一个来自父体,另一个来自母体。一对等位基因彼此相同的个体,叫纯合子;一对等位基因彼此不相同的个体,叫杂合子。在杂合状态下,表现其作用的基因叫显性基因,不表现其作用的基因叫隐性基因。

分离律,在形成生殖细胞的过程中,成对的等位基因彼此分离,分别进入不同的生殖细胞。

2. 自由组合律

自由组合律,在形成生殖细胞的过程中,不同对的非等位基因独立行动,可分可合,机会均等。

(三)染色体遗传学说

1. 人的正常核型

一个体细胞中的全套染色体按一定的方式排列起来,叫做核型。人类的正常核型包括46条染色体,相互构成23对。一对染色体的两条染色单体,大小、形状和结构相同,叫同源染色体,其中一条来自母体,另一条来自父体。在23对染色体中,第1~22对是常染色体,为男女所共有。第23对染色体是性染色体,男女不同:女性有两条XX染色体,核型写做46,XX;男性有一条X染色体和一条Y染色体,核型写作46,XY。

2. 配子发生与减数分裂

(1)配子发生

①精子的发生。雄性动物睾丸的曲细精管上皮中,有许多精原细胞。精原细胞经过有丝分裂而增殖,其染色体数目与体细胞一样,都是二倍数($2n$)。以人为例,精原细胞具有 23 对染色体。经过多次有丝分裂后,一部分精原细胞体积增大成为初级精母细胞。初级精母细胞经过两次成熟分裂形成精子:第一次成熟分裂后,形成两个次级精母细胞;每个次级精母细胞再经过第二次成熟分裂,形成四个精细胞;精细胞经过形态改变,形成精子。精原细胞在性成熟后可以不断地进行分裂,周期性地形成大量精子。

②卵子的发生。人的卵原细胞的增殖在胚胎期的卵巢中进行。出生后,卵原细胞逐渐退化,大约有 400 个初级卵母细胞得到发育,都停留在第一次成熟分裂前期。性成熟后,每月有一个卵泡成熟排放,其中的初级卵母细胞进入第二次成熟分裂中期。受精后,再完成第二次成熟分裂。

(2)减数分裂

①减数分裂。在两次成熟分裂中,细胞分裂两次,染色体复制一次。

②生殖细胞减数分裂的意义。a. 维持染色体数目的相对稳定。生殖细胞经减数分裂得到单倍染色体,受精时,精子与卵子结合成合子,染色体数目恢复为二倍数。b. 使等位基因彼此分离。通过减数分裂,同源染色体分离,一个生殖只能得到同源染色体中的一条。c. 使非等位基因随机组合,为生物的多样性提供遗传基础。

(四)多基因学说

个体间有一类变异是不连续的,如有无耳垂,叫质量性状。质量性状是单基因遗传。

个体间有一类变异是连续的,如人的体高,叫数量性状。数量性状是多基因遗传:数量性状的遗传基础是两对以上的基因;这些对基因之间没有显性和隐性的区别。

数量性状的表现型受遗传和环境因素的双重影响,其中遗传

因素所产生的影响程度叫做遗传度,一般用%来表示。概要说来,一种数量性状受环境因素的影响愈大,遗传度愈低,相反,环境因素的作用愈小,遗传度就愈大。

(五)突变

遗传物质的变化,及由此引起的表现型改变,叫做突变。

1. 染色体突变

染色体突变,包括染色体数目的变化和染色体结构的改变:

(1)染色体数目的变化

染色体数目在正常人是二倍体(46)。如果染色体数目是整数变化,就将形成三倍体或四倍体等。如果染色体数目是非整数变化,就将形成非正倍体。比二倍体数目多的叫超二倍体,比二倍体数目少的叫亚二倍体。超二倍体中,多出的一条染色体就构成某一号染色体的三体型。亚二倍体中,丢失一条染色体就构成某一号染色体的单体型。

(2)染色体结构的变化

在一些内外诱因作用下,染色体可从其长轴上断下一个片断,叫做断裂。这是造成染色体结构变化的基本原因,依断裂下来的片断的行动不同,可形成以下几种畸变:

①缺失。指一条染色体的断片未与断端相接,结果造成缺失。

②重复。指一条染色体的断片接到同源染色体相应部位,结果使后者发生重复。

③倒位。一条染色体的断片倒转位置后,再接到断端上,结果就形成倒位。

④易位。指两条非同源染色体同时发生断裂,断片交换位置后相接,结果形成易位。

2. 基因突变

基因突变的特征有:多向性;有害性;重复性。基因突变在一个群体中可以多次重复地发生。突变的基因能否保存下来,还取决于