

· 医学心理学 ·

医学心理学入门

第四讲 心理治疗与心理咨询

北京医科大学医学心理学教研室 李心天

第一节 什么是心理治疗

心理治疗是临床医学中一种重要的治疗方法，它是用心理的手段通过医务人员的言行影响了病人的认知和情绪，改变其异常的心理状态，从而使躯体内病理生理过程得到改善。可见它和临床常用的药物、手术和心理治疗等治疗方法同样重要，在任何疾病的治疗中都避免不了对病人心理的影响。过去，除精神科医生外，一般临床各科医生由于受生物医学模式教育的影响并不重视心理治疗，没有认识到自己在与病人打交道时就施加了心理影响，自己的谈吐、表情和举止会改变病人的认识、情绪和行为，起到使其病情好转或恶化的作用。

医务工作者的对象是有病的人而不仅仅是他的有病的躯体或组织、器官。在诊治过程中，医生与病人自始至终保持着相互接触的关系。医生观察、询问和检查病人，病人(除神志不清者外)也在注视、揣摸和捕捉医生的神情和弦外之音，以期从中获得自己病情的真相。外表上病人在接受医生的判决和治疗，骨子里也在评价医生的医德和医术能力。病人的心理一直不停地活动着，焦急不安和期待解救的心情始终在翻腾着。既然医生的诊治效果是在医患关系中实现的，那未在开药、进行手术或理疗时总是有意或无意地给予病人心理的影响，这种影响能对病人的疾病起到一定(有时甚至是主要的)治疗作用。所以心理治疗是使病人的心理过程、人格(个性)的某些特征和行为带来变化的人际

关系和技术。

第二节 心理治疗的机理和目的

心理为什么能治病，因为心理现象既是脑的机能又是客观现实的反映。

外界环境中的一切信息通过五官进入人脑就引起了各种心理现象，而脑又通过神经系统支配躯体各系统器官。大脑中的心理活动(感知、记忆、思维、情感、信念、态度)能影响整个躯体的生理和生化功能，既可以使后者从正常向病理的方向变化，也可以使它们从病理转向正常的方向变化。所以心理活动既可以致病也可以治病。心理治疗就是利用人的心理活动改变其体内病理的生理、生化功能，促使向痊愈的方向发展。

外界信息传入脑中产生的心理现象复制了一个客观世界的形象，即主观世界。人借助语言来反映客观世界称有意识的反映，有意识的反映是人区别于动物的最高级形式的反映。他不像动物那样被动地适应世界，而是能主动适应，并且还改造外部世界使它适应自己的需要。所以人是具有主观能动性的动物，能够较好地调节自身的思想行动，使之和周围环境保持一致，或者改变周围环境，使之能和自己和谐一致，作到这一点就表明他的心理是相当健康的。

当一个人患病的时候，这种和谐一致的状态就遭到扰乱，他的心理调节控制能力降低了，使其心、身以及与外界的关系不能再保持和谐一致，所以需要接受心理治疗来改变他的心理状态，以达到两个目的：一是

影响躯体内的病理生理生化过程,促使疾病向痊愈的方向发展,另一是促使他能较好地调节身体内外的信息,使自己能和外界保持和谐一致的关系。

第三节 心理治疗的层次和分类

心理治疗分两个层次:第一个层次称为一般心理治疗,即医生在与病人交往过程中所施加的心理影响。医生的言行如耐心倾听申诉、和蔼可亲与富有同情的态度、暖人心田的言语、权威性的解释和暗示,对病人的影响有时甚至超过药物的作用。所以一般心理疗法是指医生通过疏导、鼓励、劝解、安慰、保证等支持性措施,促使病人克服心理障碍,恢复心理健康。第二个层次称为专门心理治疗,是指一种特殊的治疗手段,针对消除某种心理症状或行为障碍所提供的专门心理治疗技术。这些技术根据一定的理论来设计,有独特的程序和适应症,需要一定的设备和条件,实施者事先要经过理论和技术的培训。

心理治疗的种类繁多,有的根据各学派的理论作为分类的根据:如建立在心理动力学理论基础上的“精神分析法”,建立在行为主义理论基础上的“行为矫正疗法”,建立在人本主义理论基础上的“询者中心疗法”,建立在认知理论基础上的“理性情绪疗法”等等。有的则根据心理的实质将心理治疗分为言语心理治疗、非言语心理治疗和行为治疗三大类。言语心理治疗主要是通过治疗者的言语使病人的认识、情感和思想发生变化,从消极悲观变为积极开朗,对疾病的好转信心倍增,并主动参与治疗。像一般心理疗法、精神分析法皆属于这一种。非言语心理治疗是通过非言语的形象或声音信息改变病人的病态情绪,从而转变其认知等心理状态。像音乐疗法,绘画(书法)疗法,雕塑疗法,心理戏剧疗法以及环境疗法(风景秀丽的海滨或山中疗养院)皆是。行

为治疗与前两种治疗相反,不是首先通过改变病人的认识而是改变他的行为而引起其心理状态的变化。病人在治疗者的指导下学会调节一系列的身心功能,如控制自己的呼吸频率和强度,放松自己紧张的肌肉等。行为治疗的理论认为无论正常的行为都是经过学习而获得的,因此许多异常或病态行为也可以经过学习而予以消退,建立新的健康的行为方式来替代它们。像系统脱敏疗法,厌恶疗法、放松疗法、生物反馈疗法皆是。

除了上述两种分类法外,还可以根据医生与病人的沟通方式分为个别(个体)心理治疗和集体心理治疗两种。前者是治疗者和病人以一对一的形式,只有医生和病人两个人进行交谈,后者是治疗者和病人一对几或几对几的形式即一个医生或由医生、护士、心理治疗者和社会工作者组成的小组与两个以上病人,有时还包括有关的家属、同事在内进行谈话或示范、讨论。此外,还可根据病人意识范围的大小分为觉醒治疗、半觉醒治疗和催眠治疗三种。病人的神志处在清醒状态下能清楚地意识到医生谈话的意义,明白自己的处境,能自觉地进行积极思考,有意识地调节其不良情绪,克服性格上的弱点,由于主动配合和参与,而取得事半功倍的效果。所以在通常情况下采取觉醒状态下的心理治疗较好,但对患癌症和某些焦虑恐怖症的病人来说,采取半觉醒状态下,甚至病人意识处于极度狭窄的催眠状态下的心理治疗则可获得较高的疗效。

根据1991年出版的,由北京、上海、湖南、华西等七所高等医学院校专家编写的我国第一本高等医药院校教材《医学心理学》所介绍的专门心理治疗方法,共有十三种。它们是:经典心理分析法,认知领悟心理疗法,询者中心疗法,系统脱敏疗法,满灌疗法、厌恶疗法、标记奖励法、理性情绪疗法、气功疗法、生物反馈疗法、悟践心理疗法、家庭疗法和催眠疗法。因篇幅关系,本

文不再介绍其治疗技术、内容和适应症了。

第四节 心理咨询的概念与 心理治疗的关系

咨询是征求意见、商量的意思,是一种磋商行为。一般认为:“咨询就是帮助人们去探索和研究问题,使他们能决定做些什么。”社会上各行各业都有需要咨询的问题,如职业咨询、婚姻咨询、法律咨询、升学考试咨询、计划生育咨询、遗传咨询等。心理咨询是指来访者(或病人)本身存在心理上的疑难问题,想找心理咨询师帮助他解脱心理上的苦恼,或者来访者为他的亲友代诉当事人的心理问题。可见心理咨询与一般社会上的咨询不同,是专门解决当事人本身存在的心理问题。由于当事人有这样那样的心理困难,使他不能很好应付周围各种事件,使工作、学习或生活发生问题。与周围亲朋好友、同事、同学、邻居的相处发生问题,同时当事人自身也感到种种不舒适的感觉,并出现全身各器官、系统程度不一的紊乱,也就是健康水平下降了,甚至到了患病的地步,通过心理咨询,来访者心理上的苦恼解决了,应付各种事件的能力、适应和调节周围环境的能力也相应提高了,已经变得糟糕的人际关系得到改善,身体各器官系统的紊乱程度也逐渐减轻,增强了心身健康的水平。可见心理咨询是心理咨询师和来访者通过一次或数次的交谈,使来访者明瞭自己心理上苦恼的症结即发现问题,并找出解决问题的办法,使心理上的苦恼得到消除,他自身的心身关系和人际关系得到了改善,也就是问题解决了。

心理咨询的范围很广,本文只介绍在医院或医疗中的心理咨询。来医院门诊要求心理咨询的不仅有病人,还有部分未病的或者相当健康的人。他们所提的问题不仅从疾病的角度也从健康的角度,范围非常广泛。举凡有关疾病病因、转归、康复锻炼的问题,家庭、婚姻、工作、学习、与人相处的关系问题都会

提出。住院的病人也有不少需要进行心理咨询的问题:例如病人与医院的治疗发生了对立,对外科的截肢、整容、整形、心脏、腹部大手术存在着顾虑、心肌梗塞病人如何保持安静、节省体力、控制情绪,都需要得到有关专家的心理咨询和帮助。

可见在医院中进行的心理咨询具有以下特点:(1)所咨询的问题都涉及与当事人的健康和疾病有关的心理问题。目前,我国专职心理咨询师不多,主要由临床医生来承担。在医疗工作中心理咨询的需求愈来愈大,成为一个不能回避的问题。临床各科医生只有迅速补充上有关心理学、医学心理学的知识,在诊治病人的同时还能发现他的心理症结,帮助他解脱心理上的痛苦,才能提高治疗的水平。(2)心理咨询的效果不仅让当事人明瞭自己心理问题的症结,使他知道下一步应该怎样做才是最好的选择,而且还提出帮助他解决问题的“治疗”方法,起到了心理治疗的作用,减轻或消除了某些不适症状。所以在医院和医疗中的心理咨询是很难与心理治疗截然分开的,在咨询过程中常常起到治疗病人的作用。

第五节 心理治疗和心理咨询工 作者应具备的条件

从事心理治疗和心理咨询工作者不论是医学或非医学出身,必须具备下述六个条件。

1. 要有扎实的普通心理学、实验心理学和毕生发展心理学的知识,对人的心理现象、心理活动和人格(个性)心理特征有一全面的认识。知道怎样去测量和评估感知、记忆、思维、智力、情绪和行为的高级心理过程的方法。对医学心理学所论述的有关理论,即在人的健康和疾病中所涉及到的心理与生理的关系、心理与环境的关系、心理创伤的致病与治病的作用以及心理的适应和调节能力等四个方面的问题而建立的四大基本观点,能

较熟练地指导和运用在心理治疗和心理咨询的工作中。

2. 要有一定的精神病、神经病和大脑的知识。学医出身的, 除非是精神科医生或神经科医生, 一般临床各科医生由于长期不用, 早就把这些知识忘得差不多了。没有一定的精神病学、神经病学和大脑结构功能的基本知识, 一方面容易漏诊、误诊脑器质性疾病, 另一方面, 在进行心理咨询和心理治疗时不致于流于浮浅空洞的说教。对非医学出身的, 则必须补上医学、精神病学、神经病学和大脑的有关知识。

3. 要有丰富的人文科学、自然科学知识和生活经验。仅仅满足于认识病人的疾病是不够的, 还须要认识他整个人, 了解他的生活、学习、工作环境和社会环境, 他的社会关系尤其是人际关系的各个方面。病人来自四面八方, 五湖四海, 社会各个阶层: 有老人、成年人、青年、妇女和小孩, 有文化程度很高的大学教授, 也有很少识字的家庭妇女, 有腰缠万贯的个体户、企业家, 也有较穷的教师、科研人员和公务员。对他们的喜怒哀乐以及交友、恋爱、结婚、成家、生养子女、谋生立业和处理各种人际纠纷的能力等问题, 都应该掌握一些知识和经验。知识面广了, 处理问题的经验也强了, 就能较好地了解社会上各行各业、三教九流、各种人群的精神面貌和内心世界。这样在与病人交谈中不致于发生隔行如隔山, 知人不知心, 只接触其病, 不了解其人的尴尬局面。

4. 要有一个较为健康的心理。1946年世界卫生组织(WHO)成立时, 宪章中对心理健康提出了如下的内容, 要有充沛的精力: 能从容地担负日常工作和生活, 并且不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观, 勇于承担责任, 并且要能上能下, 心胸开阔, 不致于因为很小的事就耿耿于怀。必须是精神饱满, 情绪稳定, 并且善于休息的人, 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力。要有

比较强的应变能力, 反应速度快并且有高度适应能力。看上去眼睛炯炯发光而有神, 眼球转动灵活, 善于观察等等。医生也是一般普通的人, 同样会在生活中遭遇与一般普通人那样的种种困难和挫折, 产生痛苦和烦恼, 如果在作心理咨询和心理治疗前, 能做到正确地应付, 较好地调节自己的情绪和情感, 暂时忘却曾扰乱过自己心灵的事件, 保持心理平衡, 就能很快地恢复原来对病人那样乐观开朗和满腔热情, 真正进入“治病救人”的角色。这样才能全力以赴想方设法解除病人心理上的苦恼。一个心理健康的医生首先要坚信利用自己的专业知识是可以克服人生道路上所遭遇的一切困难, 处在任何不利情境下都能从黑暗中看到一线光明, 从失败中发现成功的苗头, 从挫折中找到胜利的线索, 从而调整自己心身达到一种稳定的状态。在向病人所提问题作透僻的分析, 指出有效的解决途径时也为自已找到了一条解决自身心理苦恼的办法, 教育病人的同时, 也教育了自己。

5. 懂得病人的心理。成功的心理咨询和心理治疗有赖于对病人心理的了解。他的文化背景、性格、气质和能力, 他在对待他人、对待自己、对待学习与工作的态度, 他是直率、热情、冲动、活泼、敏感还是文静、沉默寡言、反应缓慢。他的理解力、想像力和思考能力如何? 有哪些特殊能力? 要知道他的生活习惯、兴趣、特殊爱好和潜在能力。只有对病人的人格心理特征有了充分理解, 才能针对他的特点, 从他的申诉和表情中把握住他的咨询动机和心理困挠的实质。其次要分析引起病人心理困挠的生活事件的性质和强度, 以及他对事件认知和评价。后者决定了病人的心理承受能力。这是判断它是否有损于健康和引起疾病发生的重要因素之一。

6. 最后要有一颗愿意帮助别人的心。每个人都有自己的理想和追求。从事医务工

[下转第73页]

上颌窦根治术 20 例报告

南通农场医院五官科 季妙发
南通医学院附属医院耳鼻喉科 苏志高

1980~1990年我院共施行上颌窦根治术20例，效果满意，总结报告如下。

临床资料

本组男9例，女11例。慢性上颌窦炎18例，上颌窦囊肿1例，上颌窦骨瘤1例，均经鼻窦摄片和上颌窦穿刺确诊。20例中18例有鼻塞、鼻漏和嗅觉减退；9例头昏、头胀，注意力不易集中、记忆力减退；5例前额部、鼻根部胀痛；1例脓臭，有牙疾。本组19例行经口上颌窦根治术，1例经鼻上颌窦开窗术。上颌窦填塞碘仿纱条8例，8例气囊或水囊。3例填塞凡士林纱条，1例未作填塞。13例送病理，其中5例为息肉，2例肉芽，4例慢性炎症、1例囊肿、1例骨瘤。术后随访1~10年，14例痊愈，2例好转，4例无效，3例不详。

讨 论

1. 鼻腔填塞物的选择：本组碘仿纱条填塞的8例，术后面颊部肿胀较重，凡士林纱布填塞的3例肿胀次之，气囊、水囊填塞的8例肿胀最轻。因气囊、水囊刺激小，反应轻；制作简便只需一只乳胶插管和一根细导尿管即行；放气或放水后抽取方便，病人无痛苦，值得推荐使用。在某些基层单位没有碘仿纱条，碘仿较贵，制作又较复杂，又不能高压消毒，作者认为可用凡士林纱布代替。

2. 术后疗效分析及手术成败关键：本组治愈14例，好转2例，有效率80%。治愈14例窦腔正常粘膜予以保留，窦口开得大、低、前，窦口粘膜瓣翻于窦底，术后定期换药、收敛窦口，随访窦口通畅，引流好。好转2例，术中未翻粘膜瓣，术后窦口虽未闭合，但欠通畅。未愈4例中，1例合并筛窦炎，鼻息肉复发、中甲息肉变，3例窦口闭塞，其中1例为鼻内上颌窦开窗术。分析窦口封闭原因：(1)清除鼻腔粘膜过于彻底，以致把健康粘膜一并刮除，使术后窦腔疤痕化，影响窦腔功能及阻塞引流，本组有1例第2次手术，窦口及窦腔均被疤痕结缔组织所占据，脓液积聚，无法引流；(2)窦口开得过小，未翻粘膜瓣，术后又未定期换药及收敛窦口；(3)本组2例术中损伤下鼻甲，造成粘连闭塞窦口；(4)上颌窦鼻内开窗术，窦口小，易闭塞。

作者认为上颌窦根治术的成功关键在于窦腔病变粘膜要清除彻底，但健康粘膜应予保留；窦口应开得大、前、下；下鼻道内的粘膜翻向窦内，铺于窦底，以防日后闭塞；术中避免损伤下鼻甲；术后每天收敛窦口；作者不主张鼻内上颌窦开窗术，因窦口小，粘膜不整齐，易致闭塞。若需行此术，建议术后窦口留置硅胶管3个月，待疤痕挛缩静止后取出。

[上接第39页]

作的白衣天使以“救死扶伤”为己任。一个具有共产主义理想的人为解救人民痛苦，甘愿吃苦甚至牺牲自己生命，把一生献给党的事业。有一些人就是这样：使别人得到幸福作为自己最大的快乐。不仅对自己的亲人、朋友、邻居，而且对一些陌生人，只要他来找你求助或者碰上了你觉得应该助他一

臂之力的人，你都乐意无代价无条件地尽力。帮助别人成为这些人的座右铭，具有这样一颗心的医生和心理学家，做心理咨询和心理治疗工作是最合适不过的了。

(编者注：李心天教授主笔的医学心理学入门，共四讲已全部讲完，读者有何需求可与编辑部联系)