

<<心理解压有办法>>

图书基本信息

书名：<<心理解压有办法>>

13位ISBN编号：9787213035500

10位ISBN编号：7213035509

出版时间：2008-1

出版时间：浙江人民出版社

作者：山下刚利

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心理解压有办法&gt;&gt;

## 前言

人的心理反应真是不可思议啊，一件事或一句话对某些人可能起激励作用，对另一些人来说则可能导致他们情绪消沉。

人们对同一件事的感受和理解也各不相同。

不仅如此，同一个人对同样的事，往往也会因为时间、地点的不同而感受不同。

“自我”就像光线通过三棱镜折射出七彩颜色那样，它是多面性的。

“自我”既多姿多彩，又能适应复杂多变的社会环境，实在令人惊叹！当前，导致心理疾病的心理压力正在前所未有地增多，而人类的适应能力哪怕再强，也将面临极限。

问题到底出在哪里？

心理压力究竟是什么？

让我们揭开其本质吧。

尽管心理压力导致的疾病正在不断地增多，然而遗憾的是，现有的心理学方法无法做出充分的应对处理。

当然，人们已经提出了各种应对心理压力的方法，有些方法也取得了相应的疗效，但均不完善。

各种心理治疗流派有其各自长期实践的历史渊源，各派往往固守门派，拘泥于其独自的理论，所以从某种意义上讲，这在一定程度上妨碍了心理学理论与实践的发展。

近年来，出现了将多种心理治疗方法进行综合的动向，这是因为现代脑科学取得了长足的进展。然而，脑是一个极其复杂的系统，即使用现代科学的方法研究，恐怕也是“只见树木，不见森林”，无法完全把握整体状况。

如果研究者仍固守各自的着眼点进行研究，那么进一步的探索就会遇到重重困难。

以往的科学，用统计及概率的方法来了解从无序现象到有序现象的过程，简单地说，就是通过收集数据和事实来发现事物的规律，以量化确定因果关系，这种方法叫“线性理论”。

“线性理论”在研究对象是均质、原因与结果呈比例关系的条件下，能发挥强大的作用。

但对更复杂的研究对象就不太适用了。

例如，长期的天气状况、地震及股票价格的波动等复杂现象至今也不能准确预测，这是因为这些现象包含了许多复杂的因素。

而人类的大脑是一个更为复杂的世界，仅用“线性理论”来研究，自然会存在不足。

如何更科学、更全面地了解这种复杂的现象呢？

方法之一，就是运用“非线性理论”。

最近，已经有人在医学论文中运用了这种理论，但还没有人把这种理论应用于具体疾病的病理说明和治疗方法。

我从事心理疾病的治疗已30余年，大约在20年前开始运用“非线性理论”，以图对疾病的本质和治疗方法做进一步的深入研究。

在医疗实践以及多达数百例临床经验的基础上，我想在本书中对心理压力及其所导致的各种心理疾病进行总结。

“非线性理论”是一种较深奥的理论。

在本书中，我尽可能做到通俗易懂，以一般卖者的日常经验能理解的方式来描述，并且以“非线性理论”为背景，讲述与大家切身阳关的问题，如，应对心理压力的方法；当心理压力导致了心理疾病时该怎么办；以及时目前心理疗法疗效的评价等。

另外，书中出现了一些心理疾病的具体病例，对疾病的表现及治疗过程我尽可能良据事实描述，但鉴于个人隐私的保护问题，我对具体患者的个人信息做了较大的改了。

不用说，书中出现的人物全部使用化名。

## <<心理解压有办法>>

### 内容概要

现代社会是一个充满心理压力的社会，有人甚至提出“现代社会 = 压力社会”。

心理压力所引起的疾病及各种心理障碍，已经不仅仅局限于特定的人群。

当人的调节能力长期不能缓解或解除这种状况时，健康就会受到损害。

正因为如此，如何应付和缓解心理压力，就成为人们越来越重视的问题。

本书深入浅出的讲述了心理压力在种类人群中存在的普通状况，介绍了心理压力所引起的各种心理障碍，介绍了心理压力与心理障碍的关系，关从心理发育的角度出发，提出了如何应对心理压力的新理念，还介绍了由作者本人创立的治疗各种心理障碍的穴位刺激调控法。

本书适用于各类人群：学生、家长、老师及各科的医务人员，当然也适用于心理学及精神医学工作者，还适用于因长期承受心理压力而导致各种心理障碍的患者，是一本既专业又带有科普性质的书籍。

<<心理解压有办法>>

作者简介

山下刚利，1940年生于日本德岛县，毕业于日本德岛大学医学院，担任日本德岛大学医学院附属医院精神神经科讲师，1992-2005年担任日本德岛蓝里医院董事长、法人代表，2005年担任日本德岛蓝里医院名誉院长。

1974-1994年担任日本精神神经科学会理事；1974-1997年担任日本精神医学

## <<心理解压有办法>>

### 书籍目录

前言推荐序第一章 心理压力的本质 什么是心理压力？

儿童成长环境的变化 工作环境和劳动条件的变化 社会结构的矛盾与心理压力 由心理压力引发的疾病 “矛盾”无法解决时会发生什么情况？

与心理压力巧妙相处第二章 被心理压力困扰的人 心弦绷断的时候 焦虑抑郁状态——病例A、B 强迫性障碍——病例C、D、E 恐惧性障碍（恐惧症）——病例F、G 惊恐障碍——病例H 分离性障碍——病例I 创伤后应激障碍（PTSD）——病例J 进食障碍——病例K 儿童虐待——病例L 行为障碍——病例M第三章 我的治疗方法 心理压力相关障碍的治疗方法 药物治疗 精神分析 眼动脱敏和再加工 森田疗法 认知疗法 行为疗法（ERP） 认知行为疗法 “自组织”的思维方法 为什么暴露-反应阻止疗法有效？

使用暴露-反应阻止疗法+皮肤电刺激 开始实际治疗 “被心理压力困扰的人”现况 患分离性障碍的I女士 创伤后应激障碍（PTSD）的病例J 关于抑郁症的几句话第四章 “非线性理论”与脑的结构第五章 志在精神科医疗的改革第六章 思考原书后记附录后记

## &lt;&lt;心理解压有办法&gt;&gt;

## 章节摘录

什么是心理压力？

现代社会是一个充满心理压力的社会，心理压力所致的疾病已经不局限于特定的人群。特别是在最近，或许因经济不景气，工作场所劳动条件恶化，生活陷入困境，心理压力加大者突然增多，其结果是，这几年日本的自杀者每年多达3万人以上。在这些自杀者中，有心理疾病的占60%-70%。这说明抑郁症(或抑郁状态)患者明显增多。

根据最近的调查(日本劳动政策研究所，2005年)，平时感到有心理压力的多达170%以上。这是受经济不景气影响的暂时现象吗？随着经济的恢复，人们的心目压力会消除吗？

有人说，目前人们在严酷的工作环境中从事着超强度的劳动，正是这种工作环境的恶化以及生活的困难，造成了心理压力。

然而，只要回顾一下战后历史，就会发现我们的生活远比以前富裕和便利多了。我们的周围有众多的家用电器，交通、运输、通讯也是非常发达，我们忘记了这是个“奢侈”的时代，与过去相比，劳动环境也有了极大的改善。

战后初期的那段时间人口急剧增加，生存竞争压力加剧。但是，近年来家庭中孩子减少了，对孩子来说是提供了更良好的成长环境，但为什么心理压力反而增加了呢？

一般认为，随着社会的现代化和社会秩序的强化，心理压力增加了。在讨论这个问题之前，我们先看一下人们在以往是怎样看待心理压力的。

关于心理压力的书籍很多，它们就“什么是心理压力”这一问题作了历史的回顾，并进行了详细的讨论。

我因为在本书中提出了心理压力的“新理念”，因此有必要先简单地回顾一下以往的观点，然后再讨论那些观点在哪些地方说得不够充分，哪些地方仍存有争议。

所谓“心理压力”，指内外刺激事件对在心理上所构成的困惑或威胁，使人产生心理紧张或不适应。

当人的调节能力长期不能解除或缓解这种状况时，健康就会受到损害。

我们在自然环境、社会环境中适应生存，必须具备与各种刺激——外在的侵袭或压力相抗衡的能力。

准确地说，这里的刺激是压力源(引起心理压力的事件)，而由此引起的机体变化(偏离正常)为压力，两者有所区别，但通常不将两者加以严格区别，所以都叫压力。

作为压力的原因(压力源)有气温(酷暑、严寒等)和噪声等物理因素，也有恶臭、缺氧、有毒物质等化学因素，以及疼痛、发热、麻痹这类生理因素。

而现在成为热点问题的“心理压力”的原因，则是由心理社会因素造成的。

心理社会的变化为什么会成为心理压力的原因呢？

我将在后面详细叙述，先大致说明这种心理压力(压力源)导致机体做出了怎样的反应或者变化。

机体对环境的适应方法或者说对环境侵袭的防卫对策大体可分为三种。

第一，神经系统。

尤其是植物神经系统，遇到心理压力时，交感神经系统处于兴奋状态，为应对紧急事态做好准备。

第二，激素系统。

通过下丘脑—垂体—肾上腺皮质系统分泌可的松这种类固醇激素，以应对心理压力。

最近有研究表明，脑的海马、扁桃体对这种激素系统起进一步调节作用。

第三，免疫系统。

它在机体的防御功能方面起着重要的作用。

在应对心理压力时，机体的防御功能将会下降。

对这三种适应及防卫系统进行综合调控的是“高级整合功能系统”——脑的额叶。

## &lt;&lt;心理解压有办法&gt;&gt;

探讨高级整合功能系统与心理压力的关系，尽管是一个重要的课题，但因为过于复杂，难以深入研究，所以将在下一章详细讨论，本章不赘述。

人类在遭受压力时(不管是什么样的压力)都会做出上述三种反应，这也叫做“全身应激综合征”。

但是，心理压力会对机体产生怎样的影响，这取决于心理压力的性质——即心理压力是急性的还是慢性的，是强烈的还是一般的。

除此之外，还取决于当事人的性格、以往的经历以及对待心理压力的态度。

如前所述，心理社会问题作为压力的原因是很重要的，正因如此，现代社会被称为心理压力社会。

但是心理社会问题与心理压力存在怎样的关系？

下面就这个问题试作探讨。

儿童成长环境的变化 我们从“儿童的心理发展过程”这一问题开始讨论。

我是在战争年代出生的，经历了家庭的贫困及生活的艰辛，吃饭的时候碗里不能剩一粒米饭，“不要浪费”这句话深深地印在心里。

我就是从那个时代过来的。

而今，便利店丢弃卖剩的食品，医院餐厅里剩饭堆积如山。

我们这代人都穿过哥哥、姐姐的旧衣服，而现在早已不见这种情景。

互相给予、接受、谦让、忍耐或互相借贷……我们经历了种种不愉快、矛盾和心冲突，并通过克服这些困难，培养起应对各种人际关系的能力。

这些经验从某种角度来说，它增强了我们处理人与人之间关系的能力。

在遇到困难或不愉快的事情时不逃避，在忍受心理冲突和矛盾中不知不觉地发现了新的解决问题的对策——这就是我们“解决矛盾的能力”(将在后面详述)。

世上的事情总归是相对的，儿童在成长过程中，如果仅仅得到物质上的满足，那么获得解决矛盾的能力的机会就会减少。

要在复杂的人际关系中培养深刻的洞察力，既需要有喜悦的体验，也需要有危险的游戏及恶作剧这种“淘气”的体验。

做了“淘气”的事情会有什么后果？

烦扰了别人，人家的心情会怎么样？

通过这种学习方能明白事理，分清善恶，方能设身处地为他人着想。

对孩子过度保护、过度干涉，不让其做危险的游戏，不让他(她)有淘气的行为，而仅靠成人的严密监护和管教，儿童的心理就不可能得到较好地发展。

无论在学校还是在家庭，如果用规矩来约束、剥夺孩子们“淘气行为”的机会，也许培养出来的孩子都是“乖孩子”。

但是，由于这些孩子间的看似良好的关系，并不是孩子们自己克服困难建立起来的，所以他们相互间的关系会因微不足道的原因而瓦解，而且他们也不具备修复暂时恶化的关系的能力。

然而，在现实生活中，怎样修复恶化的人际关系是极其重要的，这需要更高级的能力。

在学校教育中，掌握知识及技术固然很重要，但从人格形成的角度来看，更重要的是要让儿童懂得如何处理人际间的相互关系，促进他们沟通能力的发展。

人与人之间的能力差异及信赖关系一旦发生变化，相互的立场及观点会发生怎样的变化呢？

这种经验，在儿童阶段是通过游戏得到的。

一个孩子，在儿童时期就应能深切体会到主从关系的突然逆转。

这种经验将成为他们日后克服各种人生苦难的力量，因为人都是在不断更新自己的价值观念的前提下成长的。

即使给儿童讲述了“生命是宝贵的”理念，但如果没有深刻的感性体验，那么，这一理念在面临现实问题的时候是不起作用的。

儿童那种忍耐痛苦的精神、控制愤怒情绪的能力、宽厚待人的胸怀等情操的培育，不正是源于虐杀小动物、互相争吵打架而来的痛苦经验吗？

## <<心理解压有办法>>

从这个意义上来说，儿童即便是因被打而产生报复行为，我们也应予以谅解。此外，我们教导孩子“不能杀生”，但怎么对他们解释我们自己为何要杀牛杀猪？为何要吃肉呢？

体验这种矛盾而又在矛盾中生存，我们不正是在接受这种拷问吗？

然而，在现在的学校中，这种“体验式的学习”已经很困难了。

老师们要看校长的脸色，校长也经常不得不考虑教育委员会的意图。

在这种情况下，只能严密地防范儿童们的“越轨”行为，所以他们那种自我反省的精神就难以培育了

。



## <<心理解压有办法>>

### 编辑推荐

《心理解压有办法》适用于各类人群：学生、家长、老师及各科的医务人员，当然也适用于心理学及精神医学工作者，还适用于因长期承受心理压力而导致各种心理障碍的患者，是一本既专业又带有科普性质的书籍。

<<心理解压有办法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>