

<<心病透视>>

图书基本信息

书名：<<心病透视>>

13位ISBN编号：9787806765838

10位ISBN编号：7806765832

出版时间：2004-5-1

出版时间：文汇出版社

作者：大原健士郎

页数：227

字数：109000

译者：李璇夏

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>

## <<心病透视>>

### 内容概要

本书里介绍了各种各样的心理障碍，这并不是为了想让读者们成为精神医学方面的专家，只是想让读者了解心理的障碍的各种情况，病因病状是各种各样的。

治疗方法也因病而异。

通过理解这本书的内容，可以培养敏锐的直觉，养成时刻注意各种行为变化习惯，以便及时发现病情

。

<<心病透视>>

作者简介

作者：（日本）大原健士郎 译者：李璇夏 等

<<心病透视>>

书籍目录

袖珍版前言前言 第一章 “心理障碍”是什么 谁都有异常的本质 正常、异常的标准 量的异常 质的异常 和谐的异常 医生判定是否有病 忧郁的心理、忧郁症 假面的“忧郁症” 忧郁症的种类和症状 认真的人容易得病 忧郁症产生的原因 从病前性格分析忧郁症 治疗和预防方法 欣快症、躁狂症 情绪放任不管出现异常 躁狂症也有“忧郁”状态 .....第二章 “生存欲望”和“死亡恐惧” 人因情况不同皆可能发生的神经官能症 不是真正的病，却是很让人大惊小怪的“病” 容易得神经官能症的性格 神经质和癔病 森田正马所说的神经质 森田疗法的六种治疗方法 .....第三章 “精神脆弱”的依存病第四章 名为“想要幸福”的病

## &lt;&lt;心病透视&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘 由于他们正直、忠实、规规矩矩，能正确周密地完成工作，所以在工作上常会为理想和现实的矛盾而烦恼。

人际关系方面，总是为他人着想，哪怕牺牲自己也要为家人和班上的人尽力，有和他人一体化生活的倾向。

为此，往往会失去所爱的人，或产生失去爱人的恐惧时就会失去生活的动力。

在道德上过分苛刻，对自己要求严格，不时地进行自我批评，即使是个很小的失败也很容易产生罪恶感，这种人是经不起情况变化的。

某C，56岁，是一名公司职员。

C这个时候正在犹豫是否要辞职却又感到很绝望。

他失去了生活的意义，索性想到去死。

他30岁那年，从东京本部公司调到地方分公司。

那个时候因孩子还小，烦恼是否可以不离开东京而转行。

但上司劝说并约定将来一定把他调回东京。

于是他才勉强强举家去了分部。

随着时间的流逝，C好容易才消除忧郁状态，过起了快乐舒适的生活。

他当上了分部的社长，妻子也在外打工，还贷款造起了房子。

然而，东京总公司突如其来又叫他回去。

他因此而很苦恼。

妻子、高中生的儿子、初中生的女儿都强烈反对搬家，于是C陷入了如果调职就只剩自己一个人的处境。

由于那时候曾有过拜托上司“一定让我回东京”的约定，所以C碍于这个面子而不能拒绝调职。

C因此患了严重的忧郁症。

老实的他不能违背公司的命令又不能强迫家人，终于绝望了。

结果，他和妻子、女儿一起搬回了东京，儿子就留在地方住公寓，一直到他上大学。

事情才因此而平息。

对于执着的性格和melancholy型的忧郁症，只用药来治疗是不行的，也要适当配合着进行生活指导和家庭调整。

治疗和预防方法 以前，说起治疗忧郁症也只有电击疗法和持续睡眠疗法。

这些不仅患者和家人不愿意，连治疗者也不得不对出现的各种副作用和防止事故产生而提高警惕。

但是，最近开发出数量多且优良的抗忧郁症药剂，并依次确立了以年龄差别、症状差别来使的治疗方法。

有许多药对忧郁症效果很好，但是对于强烈焦躁感或忧郁症有效的药与提高自发性的药未必相同。因此，无论如何都要接受专家的诊断。

另外，忧郁症虽然称不上是什么了不起的病，但却是受应激反应压力很大左右的病。

因此，对于预防和治理，以下注意事项尤其重要。

使自己觉悟到有病 患者中也有人一点也不知道自己有病。

连家里也有人认为自己的亲人是不会有那种病的。

没有觉悟到有病的话，自己的身心往往会持续受到折磨，病情加重、拖延等，所以应该引起注意。

不能过分激动或过分训斥 对于患者来说，最重要的是被温暖、亲切地接受。

鼓励非常认真的患者“要振作起来!”或“这不像你了!”等等这些话，有时也会使其产生罪恶感，而企图自杀，斥责等就更不用说了。

只有一个人的话是不行的 患了忧郁症，总觉得和别人见面很麻烦。

不过要是由于那个原因而放任不管，就会有被人抛弃的感觉，性格变得孤僻。

一个人的话，就会有自杀的危险。

于是有必要悄悄地在患者背后守护他、照顾他。

## &lt;&lt;心病透视&gt;&gt;

注意工作、学习两件事 患者原本就是很认真的人，所以一般情况下，即使病情恶劣，也会想着去上班、上学。

病稍好转，就一边服用抗忧郁症药剂一边上班、上学。  
可原则上最重要的是从班上、学校休假一个月进行休养。

如果不那样的话，最终连工作也不行，病也不会好。

提防自杀 一旦患了忧郁症，就会因厌世而变得越来越绝望。  
必须认识到除非忧郁症完全得到治愈，否则将会一直纠缠有自杀的危险。

先做重要的决定 患了忧郁症就有想马上解决现在正面临的问题。  
如果用病着的心情去做决定的话，往往会产生很多错误的判断，所以最好延期到病治愈再下结论，否则大多在病治愈后都会后悔。

拥有感兴趣的东西 生病时，要对某种事物产生兴趣相当困难。  
但是在治疗阶段使其产生兴趣来滋润生活很重要。

过着规则正确的生活 忧郁症是有节奏的病。  
即使是休养、睡觉、散步等也都应该有规律、有节奏地进行。

无论是哪种症状都会使人产生奇怪的感觉。  
这是我们从来没有体验过的症状。  
因此，用正常的心理是无法理解的，只能认为患者正处于和我们不同的世界里。

社会上的人往往害怕精神分裂症，有时甚至对它抱有敌意。  
但是有这种病的患者，不一定就是犯罪者。

报纸和电视上常报道精神障碍者的犯罪行为。  
与躁郁病相比，确实有很多犯罪行为的人都是患了精神分裂症。  
但出乎意料的是，以精神分裂症为中心的精神障碍者很少有杀人或造成伤害等罪犯行为。  
精神有障碍的人，往往会自杀。

最初他们很少有反社会性的行为，大多都是因害怕面对社会上的人，又在逃避过程中失去了能躲避的场所，而转向“狗急跳墙”式的行为。

精神分裂症的三种类型 精神分裂症有阳性症状和阴性症状这两种症状群。

所谓阳性症状就是幻觉(精神分裂症的话，幻听很多而幻视很少)、妄想、思维夺取、思维传播、被迫体验、兴奋、暴力行为、自杀行为等很容易让人理解的症状。

社会上的人往往把这种症状的患者认为患了严重病症，可是意料之外，这种症状似乎很容易治疗。  
开发了对精神分裂症有疗效的各种抗精神病药剂，但大部分都是对于阳性症状产生效果。  
之前的研究认为，阳性症状是大脑边缘系统受到障碍，羟酪胺分泌过剩，产生幻觉、妄想等的症状。

所谓的阴性症状就是以无为自闭(什么也不做，把自己关在壳里)、感觉迟钝麻木(感情麻痹发呆来打发时间)为主的症状。

通常在这种状态时，患者很温和，由于不会给人造成麻烦，所以往往在第一次见面就会让人以为是很轻微的症状。

每天行尸走肉般无所事事的话，随着时间流逝，这种状态就很难治疗，而且还没有开发出对其有疗效的药。

患者中有人经过治疗后，阳性症状消失了，可通常又会出现了原本不太明显的阴性症状，因此也不能轻易回归社会。

在精神病医院，阴性症状往往很难治愈，所以说患者不是那么容易就能出院的。

阴性症状被想像成是由于前额叶的大脑皮质受障碍，并以某种形式与血清素发生关系而产生的。

最近，又尝试着对精神分裂症的类型进行各种各样的分类，但在这里通过列举一直以来使用的三种类型来进行解释。

(1)破瓜型(青春期痴呆症) 所谓破瓜就是青春期的意思。  
这种类型往往在青春期发病，缓慢前进，以阴性症状的感情迟钝麻木和没有干劲(能动性减退)为主要症状，且不常见紧张性病症群和幻觉、妄想。

举例来看。

## &lt;&lt;心病透视&gt;&gt;

某A，18岁，在上高中的中途退了学，在家过着反复睡了又起的生活。

他是一个农户家的儿子，小时候很温和，老实。

他朋友很少，也不喜体育运动，总是一个人玩电视游戏，小学中学成绩都在中上游，并没有什么特别引人注目的地方。

他不擅长体育，所以体育成绩总是很差。

A进入普通高中，在高中一年级结束后成绩开始迅速下降。

他似乎对学习没有热情，很多时候都是在家睡觉打发时间，和其他学生相比，虽说不累却整天闲着没事就不分昼夜的躺在床上。

家人和学校老师也都说“稍微放松一下”来鼓励他，但是一点效果都没有。

那时，A越来越不想去上学了，早上也不按时起床，常常迟到，缺席次数也明显增多。

当询问不出学校的理由时，他回答说：“我学不进去。

”被斥责或鼓励却还是不想去上学。

那时他常以“今天下雨”、“今天很冷”等理由不去学校。

学校也没有虐待过他，怎么也找不出到底是什么原因令他这样的。

因为家人很想让他继承以后的农户产业，于是对他说：“如果不愿意去学校的话就干脆退学，帮家族事业好了。

”所以A就在上高中的途中退学了。

但是，A虽然退了学，也一点都不干活，被双亲强行带到田里，还是什么都不做站在那里发呆。

双亲束手无策，最后决定让他看家。

可是他在家只顾一个劲的睡觉，连有人来访也不知道，更不用说接待客人了。

最近，他变得越来越不想洗澡，对头发和胡子也都置之不理；内衣也不换显得很脏；到了吃饭的时候，无论怎么叫也不起来；不管吃饭还是看电视，总是一个人想着想着就笑了起来，自言自语；并没有什么其他有趣的电视节目，却还会边看电视边哈哈大笑；脸上像带了张面具一样表情贫乏。

眼光呆滞。

双亲注意到了他的异常，于是陪他一起来到我的诊所。

A被诊断为患了青春期痴呆症，决定马上接受住院治疗。

因为青春期痴呆不会给人造成危害，且又是温和的，所以往往在症状加重之前被忽视。

如首所述，阴性症状是主要症状的话，根本不能期待对这种状态会有显著效果的药物。

因此，可以一边让其服用多少也有点效果的药，一边对其积极施行生活疗法。

这也可以在家里进行，但是由于患者不会轻易听取家人的意见，且家人也往往不严格，所以我想最好还是在积极实行生活疗法的专业医院接受指导为好。

.....

## &lt;&lt;心病透视&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言明白别人在想什么很难，要想看透别人是否有心理障碍，那更是难上加难。

但是，虽然不明白别人在想什么，却很清楚别人在做什么。

通常情况下，心情因行为变化而变化，所以认行为变化可以推测心理变化(心理障碍)。

话虽如此，但如果平时能与周围的人保持密切关系的话，就可以充分了解对方的行为规范，所以从其行为规范的变化可以推测其心理的异常情况；相反，如果关系稀疏且对方性格又很孤僻的话，不用说推测对方的心理异常了，就连行为规范的变化也无法察觉到。

人的活动范围实际上很有限，充其量也只是与家人和近邻来往，去去工作场所、学校和参加兴趣会之类的。

如果精神痛苦的人没有发现自己生活在如此狭隘的活动范围里，那么可以说，那个人周围的人际关系无论如何都不寻常。

这本书是有关人们在生活中所引起的各种各样的心理障碍的书。

病人怎么也不会说出自己有精神病或有忧郁症、精神分裂症，很多时候不管怎么痛苦都不会认为自己得了病，而且很少会认识到自己得的是什么病。

往往在那样的情况下，周围的人就会伸出援助之手。

我在这本书里介绍了各种各样的心理障碍。

这并不是为了想让读者们成为精神医学方面的专家，只是想让读者们了解心理障碍的各种情况。

病因、病状是各种各样的，治疗方法也因病而异。

而且，通过理解这本书的内容，可以培养敏锐的直觉，养成时刻注意各种行为变化的习惯，以便及时发现病情。

心理障碍往往带着多彩的面具出现。

拒绝上班，拒绝上学，还有家庭暴力、异常言行、自杀、乱用酒精和药物、不良行为、离家出走、离谱的行为等等。

所有这些虽然不能过早判断是心理障碍的表现，但大多都是与心理障碍有关。

如果有可能的话，应该和专业医生谈一谈。

最近，喜欢看精神科的人多了，但还是有人拒绝接受精神科的诊断，即使接受了心理治疗科或神经内科的诊察也很难得到正确的诊断和治疗。

有心理障碍的人并不就是犯罪者或传染病者。

心理障碍与内科的高血压、胃溃疡等相同，都属于疾病，所以进行治疗就可以了。

在出版此书之际，我想对曾给我许多帮助的讲谈社生活文化第二出版部的古屋信吾先生以及阿原幸先生表示由衷的感谢。

一九九五年十二月

<<心病透视>>

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>