

心理治疗常用方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/19/2021_2022__E5_BF_83_E7_90_86_E6_B2_BB_E7_c24_19536.htm 国内外心理治疗的方法有上百种，在1980年的《心理治疗手册》中，列举了250种之多，较为主要的也有十余种。本节列选其中可能在社区家庭中常用的几种疗法介绍如下。

一、暗示与催眠疗法

(一) 暗示疗法

暗示疗法是一种有几千年历史的心理治疗方法。其原理是以某种信息影响人的心理活动，也就是说，实施暗示的医生一方，不是说理论证，而是动机的直接“移植”；受暗示的病人一方，不是通过分析、判断、缜密思考，而是盲从、附会地接受暗示信息。接受暗示“就是一个人不加批判的接受他人语言或刺激，由此而产生特定的知觉、观念、信念、感情、行为的现象。”“受暗示性在于一个人很容易接受别人的影响，他的行为动机不是从自己形成的意见和信念产生的，而是旁人影响的结果。”总之，受暗示是客观存在的一种心理现象，而且是一种正常的心理活动。不过，每个人接受暗示的感受性大不相同，这种差别与人格、年龄、性别、文化水平、家庭及社会经历等都有关系。暗示有多种分类方法，包括有语言暗示和非语言暗示；他人暗示和自我暗示；积极暗示和消极暗示；还有情境暗示、权威暗示、催眠暗示、互动暗示等。暗示治疗是否成功取决于：一是病人的感受性，二是病人的顺从性，而这二者的基础是对医生的信任。所以，建立良好的医患关系，病人要高度信任医生；选好适应症是成功的基础。本疗法是用于一些功能性疾病治疗；病人要有一定的接受暗示的能力。暗示可以在清醒的状态

下直接进行，也可以在其他治疗过程中进行。直接进行的暗示是在病人相配合的情况下，医生利用语言、手势、表情或某种信号，来影响病人的心理和行为，是病人改变原来的病态感觉和不良态度，达到治疗目的。暗示也可以通过病人的躯体检查操作或使用某些仪器或注射某些药物，以及病人在某种特定的环境之中，如在催眠状态下，在结合医生的语言、态度进行暗示，效果更为理想。一般认为儿童、女性、社会生活经验少的人以及诚实的人，接受暗示性较强。检查受暗示性有许多具体方法。如“嗅敏实验法”、“后倒法”等来检查病人的受暗示性，病人能挑出试管越多，放手时病人真的后倒者，说明受暗示性较强。完成暗示检查后，要根据病情选择恰当的方式进行暗示治疗。可用单纯语言暗示、药物暗示、针灸暗示、仪器暗示、手术暗示、榜样暗示和情境暗示等。总之，只要暗示的手段能使病人对治疗的有效性坚信不移，就可以采用。暗示的形势可以说是无限的。暗示疗法主要对心身障碍和神经症有良好的治疗效果，如神经症、癔症性截瘫、症状性失语、癔症性哮喘、强迫性口吃、运动性障碍以及一些心身疾病等。由于人们接受暗示的强弱、难易程度不同，治疗效果各异。暗示性强的病人往往可收到戏剧性疗效。

(二)催眠疗法 暗示是催眠的基础，人在催眠中又极易接受暗示，所以催眠术就成了暗示疗法中比较好的治疗技术。催眠疗法就是用催眠方法使患者的意识处于极度狭窄的情况下，然后借助暗示语言，来消除病理心理和躯体障碍的一种方法。催眠是施术者通过暗示把被催眠者诱导到似睡非睡、精神恍惚、顺从、附会、六神无主的特殊意识状态的过程。进入催眠状态的人，意识域缩小，暗示感受性升高

，与外界失去联系，惟与催眠者可以交往，也就是说，催眠者成了他反映客观事物的信息传递人。这时催眠者的语言信息可以在被催眠者心理上、生理上产生至今为止还说不清楚的奇妙作用，如可以感觉过敏，可以增强记忆，可以形成“人工记忆”，可以“僵直成桥”。因有如此巨大的心理、生理作用，所以被用来进行疾病的治疗。催眠术的应用由来已久，早在2000多年前就有人用来占卜吉凶或治疗疾病，只不过那时被认为是“神”的奇功而已。奥国医生麦斯麦的戏剧性表演，实际上就是做的催眠术。19世纪，英国布雷德将其命名为催眠术。巴甫洛夫曾指出“催眠是清醒与睡眠之间的移行相”。在催眠状态下，由于大脑皮质高度抑制，过去的被封锁，对新刺激的鉴别力大大降低，从而使“当作刺激物而被应用的暗示，具有几乎不可克服的巨大力量”。后经不断发展完善，逐步形成一种广泛应用的心理治疗方法。催眠疗法，按属性可分为自我催眠法和他人催眠法两种。临床上常用他人催眠法。一般采用言语催眠、药物暗示催眠和麻醉药物催眠。在实施催眠术时要按以下步骤进行：第一，要做好治疗前的准备：要测定病人暗示性的高低，暗示性高者，催眠效果好。因为人群中大约有25%的人能进入深催眠，40%的人可以进入中度催眠，有的人只能进入浅催眠，还有20%~25%的人不能催眠。所以，施术前要先做暗示性检查，在取得病人信任的同时，应激起病人对治疗的期待心情。治疗要在安静、舒适、光线暗淡的场所进行。测试可暗示性的方法很多，如让患者直立，双脚并拢，背向医生，头部后仰。医生用手托其枕部，然后告诉患者：“手拿开后，你就会向后跌。”如果患者真的向后倾倒，即表示具有一定的暗示

性；让患者直立或平坐，两臂伸平，然后告诉他：“你左臂沉重，会不自主的下垂。”如果患者真的左手臂下垂，说明具有一定的暗示性；用两根试管，装满等量的水。然后告诉患者：“其中一个是水，另一个是酒精，你仔细地闻一闻，辨别一下哪一根试管是酒精？”如果患者真的在一试管中闻到了酒精气味，就表示他具有一定的暗示性。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com