

医学心理学第十二节 悟践心理疗法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/492/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_AD\\_A6\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c67\\_492816.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/492/2021_2022__E5_8C_BB_E5_AD_A6_E5_BF_83_E7_c67_492816.htm) 悟践心理疗法

（comprehensive practice therapy）或悟践疗法是1958年李心天等在治疗神经衰弱病人基础上所创立的一种方法。神经衰弱症一向被看作是一种难以治愈的慢性疾病，由于当时的历史背景是受学习苏联的影响，把心理学和心理治疗当作是唯心主义的或者是资产阶级的货色而加以批判。然而神经衰弱症和其他神经症都属于心因性疾病，主要由心理因素引起的疾病而不敢提和不敢用心理治疗来医治，是过去神经衰弱症疗效不高的真正原因。他们当时在“破除迷信，解放思想”的口号鼓舞下大胆提出了以心理治疗为主的综合快速疗法。1958年首先在北京大学患神经衰弱较重的80名大学生中进行为期四周的治疗，100%好转，其中痊愈和显著好转者达81.2%。以后又在钢铁工人、军事机关干部中进行，获得同样高的疗效。自1960～1966年又在医院门诊定期对神经衰弱症举办这一疗法，每期收治30人左右，病人每周一至六来门诊半日，总疗程需时四周。绝大多数获得较高疗效，在以后的随访中，多数病人疗效巩固，复发率低。神经衰弱病人多数具有较高的文化水平和医药卫生知识，但是他们对疾病产生的原因和症状并不很理解。由于症状表现为失眠、记忆力差、工作、学习能力下降，而认为自己的脑子不行了，因而心情苦恼、焦虑。约有83.8%的病人因对疾病伴有的认识而产生悲观、焦虑甚至绝望的消极或负性情绪，对治疗和自己前途失去信心。因此即使神经衰弱的原始病因——引起精神创

伤的生活事件已经解决或消失，但这种负性情绪却成为继发性病因而使症状继续存在。病人不间断地向各大医院专科门诊求救，寻求特效的药物，但是单纯的药物治疗只能使疾病持续不愈。综合快速疗法的指导思想是：认为病人对疾的认识存在缺陷，因此心理治疗的核心是树立病人对疾病的正确认识。疾病产生的原因是由于对待外界的生活事件不能正确的认知和评价，导致精神过度紧张，产生有害于身心健康的负性情绪而致病。因为大脑了并没有质性病理损害，因此可以通过自己的积极努力，参与各种治疗活动，不单纯被动服药，而是发挥自身的主观能动性来消除负性情绪，改变自身的病理状态，即通过提高自己对疾病的正确认识，主动参与改变自身状态的治疗活动和建立一个积极的心理状态，来达到消除疾病的目的，因此后来就将此疗法改为悟践心理疗法。具体的作法如下：1. 选择确诊为神经衰弱症或神经衰弱症状为主的其它神经症，经过体检无其他严重躯体疾病者，每批30人左右。2. 治疗时间，每日半天，星期日休息，总治疗时间4周。3. 整个治疗分为三个阶段 第一阶段：认识疾病和消除焦虑等负性情绪阶段。此阶段以集体心理治疗为主。向病人讲授神经衰弱的医疗知识，树立治愈的信心，时间约一周。第二阶段：消除病因，恢复健康阶段。此阶段集体心理治疗和个别心理治疗并重。向病人讲授人的认识过程和个性心理特征与疾病的关系，鼓励病人积极参加各项治疗活动。在与病人个别谈话时，分析病人患病的可能原因，时间约为一周至一周半。第三阶段：健康巩固阶段：集体心理治疗讲授对待生活事件应采取的正确态度，和制服失眠等症状的有效方法；个别心理治疗则根据每个病人的情况制定出一个

循序渐进的恢复健康正常的生活日程表，要求病人按日程表活动，建立科学的生活制度和生活方式。集体心理治疗除讲课外，还包括了我国人民习用的群众活动形式。治疗第一天开动员会，治疗结束开庆功会、表彰会。讲课时还现身说法，定期召开治疗心得交流会，造成医生与病人，病人与病人间相互沟通的良好融洽气氛。强调医护员的指导和示范作用和病人的积极能动作用。集体行为治疗主要为气功、太极拳，4. 每日治疗的内容有：（1）医生讲课。（2）与医生谈前一日自己的情况，填写记录病情和生活进程的表格。（3）酌量服用某些药物或作必要的物理治疗。（4）在医院内草坪或附近公园中集体进行气功或打太极拳。（5）定期进行形式多样的文体活动。5. 如果在同一单位（学校、厂矿、机关）的成员中进行神经衰弱症的治疗。总治疗期可缩短至3个星期。每日治疗时间根据具体情况放在上午或下午。一旦病人认识到了神经衰弱的疾病本质，并掌握了处理与客观矛盾的正确方法后，治愈的病人一般不会再复发，未治愈的病人可继续自我锻炼，最后达到痊愈。整个治疗只需一个疗程。这一悟践疗法在六十年代曾被应用于住院的慢性精神分裂症中，一个疗程为16周。把心理治疗运用于症状活跃的急性期中，同时在治疗后期（后8周）让病人试验性出院，进行家庭或工作单位的环境适应和锻炼，获得了比一般精神分裂症治疗较好的疗效。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](http://www.100test.com)