第五单元 人格障碍及性心理障碍

一、人格障碍

是指人格特征明显偏离正常，形成了一贯的反映个人生活风格和人际关系的异常行为模式。这种模式明显影响其社会功能和职业功能，可造成对社会环境的适应不良，病人为此感到痛苦



人格障碍诊断标准

（一）症状标准至少符合下述三项

1、患者有特殊的行为模式，表现在情感、警觉性、感知和思维方式上与众不同的态度和行为。

2、特殊行为模式是长期、持续性的。

3、这种特殊行为模式使得患者社交适应不良。

（二）严重程度标准需符合下述两项之一

1、患者社交或职业功能明显受损。

2、患者主观上感到痛苦。

（三）病程要求

开始于童年、青少年或成年早期，现年18岁以上。

（四）排除标准

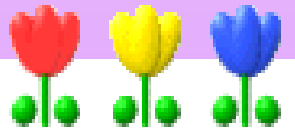
人格障碍不是躯体、精神疾病或精神刺激因素引起。



第五单元 人格障碍及性心理障碍

临床常见的人格障碍有：

- 偏执性人格障碍：以猜疑和偏执为特点。
- 分裂样人格障碍：以观念、行为、外貌装饰奇特；情感冷漠、人际关系明显缺陷为特点.
- 反社会性人格障碍：以行为不符合社会规范，具有经常违法乱纪，对人冷酷无情为特点。
- 冲动性人格障碍：以阵发性情感暴发，伴明显冲动性行为为特征，又称攻击性人格障碍。
- 表演性人格障碍：又称为癔症性人格障碍，以过分感情用事或夸张言行以吸引他人注意为特点.
- 强迫性人格障碍：以过分要求严格与完美无缺为特征。
- 焦虑性人格障碍：是一贯感到紧张、提心吊胆、不安全和自卑，总是需要被人喜欢和接纳，对拒绝和批评过分敏感，因习惯性地夸大日常处境中的潜在危险，所以有回避某些活动的倾向。
- 依赖性人格障碍：特征是依赖、不能独立解决问题，怕被人遗弃，常感到自己无助。无能和缺乏精力。



偏执性人格障碍

1. 符合人格障碍的诊断标准



2. 以猜疑和偏执为特点，并至少有以下3项：

（1）对挫折和遭遇过于敏感；

（2）对侮辱和伤害不能宽容，长期耿耿于怀；

（3）多疑、明显超过实际情况所需的好斗，对个人权利执意追求；

（4）易有病理性嫉妒，过分怀疑恋人，但不是妄想；

（5）过分自负和自我中心的倾向，总感到受压制、被迫害，甚至上告上访，不达目的不罢休；

（6）具有将其周围或外界事件解释为“阴谋”等的非现实性优势观念，因此过分警惕和抱有敌意。

分裂样人格障碍

1. 符合人格障碍的诊断标准

2. 以观念行为和外貌装饰的奇特、情感冷淡及人际关系缺陷为特点，并至少有以下3项：

（1）性格明显内向，与家人和社会疏远，缺少知心朋友，过分沉湎与幻想和内省；

（2）表情呆板、情感冷淡、甚至不通人情，不能表达对他人的挂心体贴及愤怒等；

（3）对赞扬和批评反应差或无动于衷；

（4）缺乏愉快感；

（5）缺乏亲密的信任的人际关系；

（6）在遵循社会规范方面存在困难，导致行为怪异；

（7）对与他人之间的性生活不感兴趣。



反社会性人格障碍



一. 诊断

1. 符合人格障碍的诊断标准，并至少有以下3项：

（1）严重和长期不负责任，无视社会常规准则、义务等；

（2）有违反社会规范、行为以构成拘捕的理由；

（3）行动无计划或有冲动性；

（4）不尊重事实，如经常撒谎，欺骗别人，以获得个人利益；

（5）对他人漠不关心；

（6）不能维持长久的夫妻关系；

（7）容易责怪他人，或对其与社会相冲突的行为进行无理辩解；

（8）对挫折的耐受性低，微小刺激便可引起冲动，甚至暴力行为；

（9）易激惹，并有暴力行为；

（10）危害别人时缺少内疚感，不能从经验特别是在受到惩罚的经验中获益。

反社会性人格障碍



2. 在18岁以前有品行障碍的证据，并至少有下列3项：

（1）反复违反家规或校规；

（2）反复说谎（不是为了躲避体罚）；

（3）习惯性吸烟、喝酒；

（4）虐待动物或弱小同伴；

（5）反复偷窃；

（6）经常逃学；

（7）至少有2次未向家人说明外出过夜；

（8）过早发生性行为；

（9）多次参加破坏公共财物活动；

（10）反复挑起或参与斗殴；

（11）被学校开除过或因行为不轨而至少停学一次；

（12）被拘留或被公安机关管教过。

冲动性人格障碍

符合人格障碍的诊断标准，以情感爆发和明显的冲动行为作为主要表现，并至少有以下3项：

（1）易与他人发生争吵和冲突，特别在冲动行为受阻或受到批评时；

（2）有突发的愤怒和暴力倾向，对导致的冲动行为不能自控；

（3）对事物的计划和预见能力明显受损；

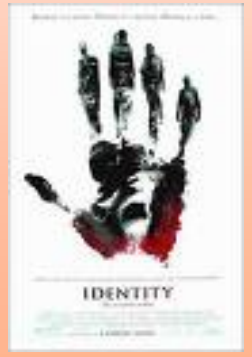
（4）不能坚持任何没有即刻奖励的行为；

（5）不稳定和反复无常的心境；

（6）自我形象、目的及内在偏好的紊乱和不确定；

（7）容易产生人际关系的紧张或不稳定，时常导致情感危机；

（8）经常出现自杀、自伤行为；



人格障碍与一般犯罪的区别

	犯罪目的	犯罪动机	作案手法	后果
人格障碍	冲动性	模糊	简单粗暴	害己为甚
一般犯罪	获利性	明显	隐蔽狡诈	害人为著





第五单元 人格障碍及性心理障碍

二、性心理障碍

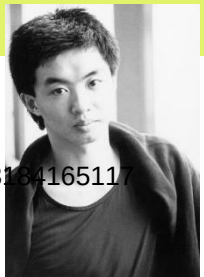
- 既往称为性变态，是指以性行为的心理和行为明显偏离正常，并以这种性偏离作为性兴奋，性满足的主要或唯一方式为主要特征的一组精神障碍，不包括单纯的性欲减退或亢进及性功能障碍。
- 性心理障碍临床上包括三种类型：
  - 性身份障碍：如易性症
  - 性偏好障碍：如恋物症、异装症、露阴症、窥阴症、摩擦症、性施虐与性受虐症。
  - 性指向障碍：如同性恋。



性别认同障碍案例：

案例：

金星1967年出生在东北，是家里唯一的男孩。他从小喜欢和女孩一起玩，女孩家玩的游戏他都会，跳皮筋比姐姐都玩得好；他怕虫，怕黑，怕打雷；喜欢美，喜欢唱歌，尤其喜欢跳舞，常常围上姐姐的花衣服，翩翩起舞。9岁进入沈阳军区前进歌舞团，19岁去美国学习现代舞，1995年决定做变性手术。当时手术分成三步，第一次做胸部手术；第二次去除胡须及喉结；第三次做性器官改造手术。手术后社会适应良好，并先后在母亲的帮助和鼓励下，领养了两个男孩和一个女孩，2005年与德国人汉斯登记结婚，在事业上也收获颇丰，现代舞《红与黑》获文化部文化奖，《上海探戈》在欧洲巡回演出获巨大成功。他本人承认在其19岁时就想做手术，一直思考了10年，直到觉得手术对自己的社会能力、为人处世以及事业不会带来影响，才最后决定走这一步。





第六单元 心理生理障碍

心理生理障碍是与心理因素相关、以生理活动异常为表现形式的精神障碍。

一、进食障碍

神经性厌食、神经性贪食及神经性呕吐

二、睡眠障碍

失眠症、嗜睡症和某些发作性睡眠异常情况(如睡行症、 夜惊、梦魇等)

三、性功能障碍

性欲减退、阳痿、早泄、性乐高潮缺乏、
阴道痉挛、性交疼痛等。











湖南新东方教育培训中心 073184165117
www.xdfpx.com

少女因饥饿而死，为瘦身患上厌食症

- 2005年8月22日，一名少女在北京世纪坛医院里死去。医生说，她的死因是饥饿过度导致身体各脏器衰竭。女孩的大腿只有成人的小臂粗，手臂只有两根手指并在一起那么粗。
- 这名少女是从湖南岳阳离家出走后流落到北京的。她的父母说，她曾因不满意自己的身材而节食，并患上厌食症，之后离家出走。
- “饿死”的女孩名叫曾依，15岁，湖南岳阳人，岳阳四中的学生，曾是班长兼学习委员，成绩优异。
- 曾依从小就能歌善舞，还曾获岳阳市三好学生。她喜欢唱歌，经常在家里唱卡拉OK。2004年10月，她迷上了湖南卫视的“超级女声”节目，每场必看。2005年6月间，她还曾向父母表示，自己要参加明年的“超级女声”节目。
- 此后，曾依开始注意自己的形象。那时，身高1.55米的她体重44公斤，可曾依认为“不符合标准”。曾依开始控制食量。
- 曾依决定减肥后，食量越来越少，到最后干脆不吃东西，即使吃了也会马上到厕所用手抠喉咙将食物吐出。很快，她就骨瘦如柴。
- 2005年4月11日，曾依的父亲曾勇带着女儿从岳阳赶到长沙求医。经专家会诊，确定曾依患有神经性厌食症。随后，曾依住进了医院精神科。经过治疗，她的病情有所好转，又被父母接回家中。7月初，曾依的厌食症再次复发，身体又开始消瘦，体重降到了只有25公斤。





睡眠健康教育(WHO推荐)：

1)有规律的睡眠

2)有良好的睡眠环境：饥饿、过饱食、太热太冷、光线、声音、疼痛等均可影响。

3)睡前有一段过渡时间

4)不想睡时不要在床上

5)仅在睡时再上床

6)处理好担心、焦虑的状态



睡眠健康教育(WHO推荐):

7)白天避免打盹

8)不饮咖啡因

9)避免尼古丁

10)避免饮酒过量

11)避免用催眠药

12)晚上可用些小点心





实际上，自己应摸索一些生活习惯。

第七单元　癔症

- **癔症的定义：**癔症，旧称歇斯底里，是一类由心理因素，如生活事件、内心冲突、暗示或自我暗示，作用于易病个体而引起的精神障碍，主要表现为分离和转换两类症状。

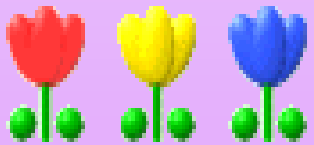
- **癔症和心理社会因素的关系：**

-紧接着心理社会因素而起病，症状的形成是无意识的；

-症状可因暗示而发生、加重或减轻、消失；

-症状的出现或持续与摆脱困境或“继发性获益”有关。

-个性因素：情感体验迅速、强烈而肤浅；过分寻求别人关注；以自我为中心；暗示性高。



第七单元　癔症

- 癔症的临床表现

一、癔症性精神障碍（分离性障碍）

情感爆发
癔症性遗忘
癔症性漫游
癔症性假性痴呆
癔症性多重人格

二、癔症性躯体障碍（转换性障碍）

癔症性运动障碍
–癔症大发作
–癔症性瘫痪
癔症性的感觉障碍
–癔症性失明
–癔症性失聪

三、癔症的集体发作

又称流行性癔症。起初有一人出现癔症发作，周围目睹者精神受到影响，相继发生类似症状。

DSM、ICD和CCMD系统诊断分类的异同

	躯体形式障碍	分离性障碍
DSM-Ⅳ	躯体化障碍	分离性遗忘
	疑病症	分离性漫游
	转换性障碍	分离性身份识别障碍
	疼痛障碍	人格解体
	身体畸形障碍	
ICD-10	躯体化障碍	分离性遗忘
	未分化的躯体形式障碍	分离性漫游
	疑病症	分离性木僵
	躯体形式自主神经功能紊乱	出神与附体障碍
	持续性躯体形式疼痛障碍	分离性运动障碍
	其他躯体形式障碍	分离性抽搐
	躯体形式障碍，未特定	分离性感觉麻木和感觉丧失
		混合性分离（转换）性障碍
		其他分离（转换）性障碍
		分离（转换性）障碍，未特定
CCMD-3	躯体化障碍	癔症性遗忘
	未分化的躯体形式障碍	癔症性漫游
	疑病症	癔症性木僵
	躯体形式自主神经功能紊乱	癔症性身份识别障碍
	持续性躯体形式疼痛障碍	癔症性附体障碍
	其他或待分类躯体形式障碍	与文化相关的癔症性附体障碍
		癔症性运动障碍
		癔症性抽搐发作
		癔症性感觉障碍
		混合性癔症躯体——精神障碍
		其他或待分类癔症

湖南新东方教育培训中心 07318416511
www.xdfpx.com

真题演练（单选题）

1. 青春型精神分裂症多见于(　)的案例。（三级）

(A)以精神运动性抑制障碍为主　　(B)以妄想幻觉为主

(C)以愚蠢欢乐、性本能逸释为主　(D)进展缓慢，后果极差

2.（　）人格障碍，是以过分要求严格与完美无缺为特征的。（二级）

（A）冲动型 （B）焦虑型

（C）强迫型（D）表演型

真题演练（单选题）

1.睡眠障碍包括（ ）等类型。（三级）

（A）失眠症 （B）嗜睡症

（C）睡行症 （D）梦魇

2.关于反应性精神障碍，正确的说法是( )。（三级）

(A)其症状以解离症状和转换症状为主

(B)由心理一社会因素引起

(C)又称为应激相关障碍

(D)适应障碍是其类型之一

3.精神分裂症的特点是（ ）。（二级）

（A）精神活动的脱离现实 （B）多起病于青年和壮年

（C）智能受损往往较严重 （D）患病期间自知力丧失

焦　虑

- 焦虑神经症的两种主要形式：

  1. 广泛性焦虑

  2. 急性焦虑发作(惊恐障碍)

  二者之间并无截然的分界线，可互相过渡和重叠

湖南新东方教育培训中心　073184165117
www.xdfpx.com

焦　虑

✪ （广泛性）焦虑症状：

(1) 与处境不相称的痛苦情绪体验：

–漂浮焦虑或无名焦虑

(2) 精神运动性不安

(3) 植物神经功能障碍。

湖南新东方教育培训中心 — 07318416517
www.xdfpx.com

焦　虑

✪ 广泛性焦虑症诊断：

1. 焦虑的情绪体验

2. 焦虑的身体表现

（运动性不安和植物神经功能障碍）

二者缺一不可

湖南新东方教育培训中心　073184165117
www.xdfpx.com

广泛性焦虑诊断标准

【症状标准】

(1)符合神经症的诊断标准；

(2)以持续的原发性焦虑症状为主，并符合下列2项：

①经常或持续的无明确对象和固定内容的恐惧或提心吊胆；

②伴自主神经症状或运动性不安。

【严重标准】社会功能受损，病人因难以忍受又无法解脱，而感到痛苦。

【病程标准】符合症状标准至少已6个月。

湖南新东方教育培训中心 073184165117
www.xdfpx.com

惊恐障碍诊断标准

【症状标准】

(1)符合神经症的诊断标准；

(2)惊恐发作需符合以下4项：

①发作无明显诱因、无相关的特定情境，发作不可预测；

②在发作间歇期，除害怕再发作外，无明显症状；

③发作时表现强烈的恐惧、焦虑，及明显的自主神经症状，并常有人格解体、现实解体、濒死恐惧，或失控感等痛苦体验；

④发作突然开始，迅速达到高峰，发作时意识清晰，事后能回忆。

【严重标准】病人因难以忍受又无法解脱，而感到痛苦。

【病程标准】在1个月内至少有3次惊恐发作，或在首次发作后继发害怕再发作的焦虑持续1个月。

湖南新东方教育培训中心 073184165117
www.xdfpx.com

鉴　别	状态焦虑	特性焦虑
起　　病	成年	从小就开始显露端倪
持续时间	较短	持续一生
焦虑程度	较重	较轻
植物症状	明显	一般没有
核　　心	漂浮焦虑	处境性焦虑或期待性焦虑，即期待愈高则焦虑愈甚

湖南新东方教育培训中心　073184165117
www.xdfpx.com

焦　虑

✪ 抑郁和焦虑

. 抑郁症具有优先诊断权。

抑郁症是较高等级，焦虑症是较低等级。

诊断焦虑症必须排除抑郁症，而诊断抑郁症时无需排除焦虑症。

湖南新东方教育培训中心 — 07318416517
www.xdfpx.com

第五节 心理健康与心理不健康

一 关于心理健康的描述性定义

二 评估心理健康的标准

三 相关概念的区分及内涵

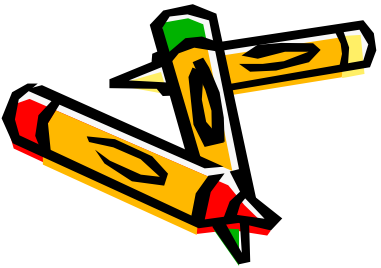
关于心理健康的描述性定义



❖ 心理健康的标志是：

①身体、智力、情绪十分协调；
②适应环境，人际关系中彼此能谦让；
③有幸福感；
④在职业工作中，能充分发挥自己的能力，过着有效率的生活。

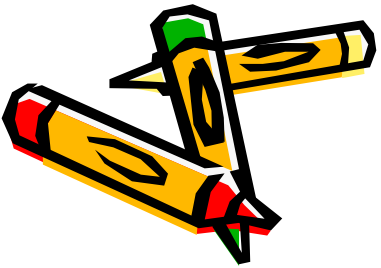
——第三届国际心理卫生大会



关于心理健康的描述性定义



- **心理健康：**是指各类心理活动正常、关系协调、内容与现实一致和人格处在相对稳定的状态。



评估心理健康的三标准——许又新

一、体验标准

是指个人的主观体验和内心世界的状况

二、操作标准

核心是效率，主要包括个人心理活动的效率和个人的社会效率或社会功能学习

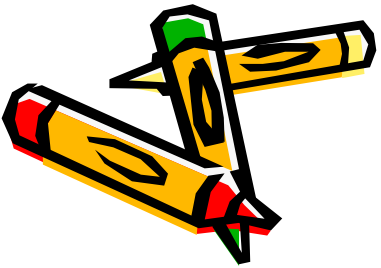
三、发展标准

着重对人的个体心理发展状况进行纵向考察与分析。

心理健康水平的十标准——郭念峰

（一）心理活动强度
（二）心理活动耐受力
（三）周期节律性
（四）意识水平
（五）暗示性

（六）康复能力
（七）心理自控力
（八）自信心
（九）社会交往
（十）环境适应能力



相关概念的区分及内涵

	心理正常 （无精神障碍）	心理不正常/心理异常 （有精神障碍）
心理健康	**心理不健康：** （一般）心理问题、 严重心理问题、 部分可疑神经症/神经症样心理问题	变态人格、 确诊的神经症、 其他各类精神障碍 （精神病性障碍和非精神病性障碍障碍）

精神症状：

精神病性症状

非精神病性症状

精神障碍：

精神病性障碍（精神病）

非精神病性障碍

精神病性症状

- 幻觉
- 妄想
- 精神病性的兴奋、抑制

（紧张症性、显著的兴奋和活动过多、并非由于抑郁或焦虑引起的严重而持久的社会性退缩、显著的精神运动性迟滞）

精神病性障碍

精神分裂症、偏执型精神障碍、急性短暂性精神障碍

躁狂症、抑郁症、双相障碍

急性应激障碍

- 判断精神病与非精神病的临床常用标准：精神病性症状、自知力
- 精神病性障碍：　药物治疗为主、心理治疗为辅

非精神病性障碍：心理治疗为主、药物治疗为辅

对精神病进行心理咨询/治疗的条件

1. 必须是在经过系统临床治疗，病理性症状缓解或基本消失以后；

2. 主要目标应是社会功能的康复和预防复发；

3. 必须密切配合精神科医生一起实施。

专栏4-2　神经症与正常的分界线

一、心理冲突的类型

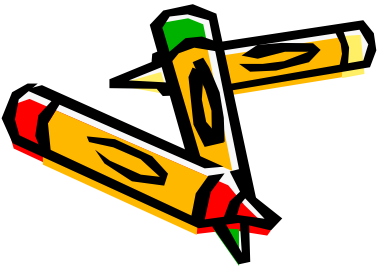
神经症：变形

二、量化评分结果

神经症≥6分

心理冲突的类型

常形的特点	变形的特点
（1）它与现实处境直接相联系，涉及大家公认的重要生活事件； （2）带有明显的道德性质。 ——正常的	（1）它与现实处境没有什么关系，或是无关紧要的琐事； （2）不带明显的道德色彩 。 ——神经症性



神经症与正常鉴别的量化评分

（许又新）

病程	不到３个月	１分
	３个月－１年	２分
	１年以上	３分
精神痛苦程度	自己可以摆脱	１分
	须靠别人帮助或改变处境才能摆脱	２分
	几乎完全无法摆脱	３分
社会功能	轻微妨碍	１分
	效率明显下降，不得不减轻工作或改变工作，或某些社交场合不得不尽量避免	２分
	完全不能工作，病休，或某些社交场合完全回避	３分
<３分不能诊断神经症，４－５分可疑，≥ ６分可以诊断神经症 注意：至少要考虑三个月的情况		

神经症与正常心理区分

心理冲突类型

- 神经症：变形
- 正常心理：常形

量化评分结果

（至少考虑三个月）

1. 病程	不到３个月	１分
	３个月－１年	２分
	１年以上	３分
2. 精神痛苦程度	自己可以摆脱	１分
	须靠别人帮助或改变处境才能摆脱	２分
	几乎完全无法摆脱	３分
3. 社会功能	轻微妨碍	１分
	效率明显下降，不得不减轻工作或改变工作，或某些社交场合不得不尽量避免	２分
	完全不能工作，病休，或某些社交场合完全回避	３分

（１－３分可诊断神经症，４－５分可疑神经症）

（湖南新东方教育培训中心
073184165117 www.xdfpx.com

2007年11月二级案例

一、一般资料 求助者，男性，49岁，汉族，已婚，本科毕业，机关公务员。

二、求助者自述

我上中学时曾得过肺结核，因此平时对身体健康比较注意。在农村插队时学会吸烟，每天约7、8支，没觉得影响健康。由于自己在组织部门工作，经常需要准备材料，白天工作忙，需要在晚上夜深人静时写，因此经常加班。有时是思考的原因，有时确实是犯困，就多吸几支烟，近几年吸烟量比以前增加，每天一盒左右。前年单位一位处长，比我还年轻几岁，因肺癌去世，我记得他吸烟，他真是吸烟才得的肺癌？这事对我很有震撼，便下决心戒烟。我自己是意志力坚强的人，虽经历痛苦但总算戒了烟，现在几个月也不吸一支。大约在今年春节后，我感冒去医院拍胸片，医生说肺部有阴影，可能是感染，经过治疗阴影消失了。但我总觉得憋气、胸闷，出不来气，觉得肺部还是有问题。为此又到其他医院做了检查，但都说没有明显问题。我确实不舒服啊，我想也许是医生水平低，检查不出我的病，为此我也找了不同医院的专家，但烦人的是还是没有检查出病来。我今年还不到五十岁，退休前肯定能解决正司局级职位问题，弄好了还能有更好的前景。但肺里有病，谁也检查不出来，身体垮了怎么行？我本来工作就忙，还经常到医院去，把医院能做的检查差不多都做过了，就是检查不出问题来，我都快烦死了。现在七八个月过去了，还没有一个明确的答案，领导、妻子、朋友都很关心我，有朋友说我惜命，小心眼，但肺里有毛病就是检查不出来恐怕不是小心眼吧，谁的肺里有毛病谁知道。现在我决定这是我最大一块心病，工作效率明显下降，写一份材料要花好几倍时间，还经常出错，工作受到很大影响。现在一天到晚总想这件事，白天经常不舒服，咳嗽、胸闷、出不来气，血压也高，晚上睡不着，每晚也就能睡四五个小时，还经常做噩梦，注意力难以集中，食欲明显减退，体重下降了10多斤。我自己非常着急，心情很不好，很烦，没心思干其他事，怎么也摆脱不了内心的痛苦，请您一定帮助我。

三、心理咨询师了解到的情况

求助者父亲为军队高级干部，母亲为公务员，家教非常严格，从小就要求他做一个懂事守纪的好孩子，求助者要求自己很严格，从小学习好，一直是班干部，高考进入名牌大学，毕业后进入国家机关，工作努力、勤奋，做出很大成绩，现为某部副司长。平常身体健康，30余年吸烟史，现戒烟2年。

湖南新东方教育培训中心
0731-84163117 www.xdfpx.com

2007年11月二级案例参考答案

二、对该求助者的诊断及其依据是什么？（20分）

对该求助者的诊断是：疑病性神经症。（5分）

诊断依据：

1、按病与非病的三原则（2分），排除精神病（1分）。

2、症状表现：认知错误（0.5分）：没有根据地认为自己有肺部疾病(0.5分)。

行为(0.5分)：反反复复的就医行为(0.5分)。

情绪(0.5分)：焦虑、痛苦(0.5分)。

躯体症状(0.5分)：咳嗽，胸闷，憋气，血压高，失眠，多梦，食欲下降，体重下降等。(0.5分)

3、存在变形冲突(1分)，长期得不到解决(1分)。

4、病程(1分)：症状持续时间长，已超过三个月，但不到一年（1分）。

5、严重程度：求助者的症状影响了社会功能(1分)，工作效率明显下降，有泛化、回避出现（1分）。

6、根据许又新教授神经症的评分（1分），该求助者在内心痛苦、严重程度、病程上的得分大于6分，神经症的诊断成立。（1分）

湖南新东方教育培训中心
073184165117 www.xdfpx.com

第七节 心理不健康状态的分类

第一单元 概述

一、用途

二、效度

(一)症状学效度

(二)预测效度

(三)结构效度

1．人口学因素； 2．个性心理特征；

3．身体健康水平； 4．社会变迁

第二单元 心理不健康状态的分类

一、一般心理问题

二、严重心理问题

三、神经症性心理问题（可疑神经症）



一般心理问题和严重心理问题的区分

	（一般） 心理问题	严重 心理问题
刺激	不强烈	较为强烈
时间	持续一个月，间断 持续两个月	两个月以上，半年 以下
程度	理智控制，不失常态， 基本维持正常生活、 学习、社会交往	会短暂失去理智控制， 对生活、工作和人际 交往有一定程度影响
泛化	不泛化	泛化

★常见问题鉴别要点

1、精神病：三原则：主客观统一、知情意协调、人格相对稳定。

2、神经症与正常心理区分：心理冲突；量化评分。

A.心理冲突类型：神经症——变形；正常心理——常形。

B.量化评分

（1）病程不到3月为短程评1分；3月到1年评2分；一年以上评3分。

（2）精神痛苦程度：可以主动设法摆脱1分，需借助外界2分，无法摆脱，即使别人帮忙也无济于事3分。

（3）社会功能：轻微妨碍1分，显著下降2分，完全回避3分。

（神经症病程至少要三个月）

总分为3分，不够诊断为神经症；4-5分为可疑病例，需进一步观察确诊；

总分不小于6分，神经症诊断成立。

3、可疑神经症：接近神经症的早期阶段，严重心理问题但没有严重人格缺陷的求助者

4、严重心理问题：由相对强烈的现实刺激激发、初始情绪反应强烈（靠自然发展和非专业干预难以解脱）、持续时间长久（2月以上，半年/1年以下）、内容充分泛化的心理不健康状态。有时伴有某一方面的人格缺陷。

5、一般心理问题：符合由现实因素激发、持续时间较短(2月以内)、情绪反应仍在理智控制之下（始终能保持行为不失常态）、不严重破坏社会功能（效率下降）、情绪反应尚未泛化的心理状态。

2007年11月三级案例

一般资料：求助者，男性，37岁，离异，本科毕业，公务员。

求助者主述：半年多来我一直情绪不高，内心很乱、很烦、对什么事物都不感兴趣，白天无精打采，晚上睡不着，体重下降了30多斤。

求助者自述：我大学毕业后一直在机关工作，工作上应该说是很顺利的，35岁就当处长了，人际关系也不错，我对工作是很负责的，可以说是兢兢业业，领导、同事都看好我。收入比较稳定，已经购买了经济适用房。孩子很听话、很懂事。大约在春节左右，我偶然发现我妻子和一个男性网友来往非常密切，我很生气，要她不再和网友联系，可我妻子辩解说他们之间没有什么见不得人的，居然还继续交住。我特别生气，一男一女来往的那么密切，能没有问题？和她吵了几次，她就是不改。我一气之下，提出离婚，她不同意，我就去法院打官司，最终判了离婚。后来我开始寻找自己的伴侣，但谈了几个，不是我看不上别人，就是别人看不上我。家里人都劝我复婚算了，我很矛盾，是复婚还是再找一个？其实我离婚后也挺后悔的，我和妻子是大学同学，还是有感情基础的，况且还有一个孩子，想到这些我有了和妻子复婚的想法．可一想到她和网友的事，而且还那么不听话，就想干脆再找一个算了。就在这时，没想到她原来不同意离婚的，听说我有复婚的想法后，居然很快找了一个人结婚了。这可把我气死了。后来听说她不是嫁给原来那个网友，我又后悔，觉得可能是错怪她了。我恨自己犹豫不决，耽误了时间，觉得特别窝囊和委屈，真难受。我心烦，我生她的气，更生自己的气，为此情绪不高，没兴趣干工作，一天到晚打不起精神，没什么胃口，晚上睡不着，有时折腾到夜里三四点才睡，经常头昏脑胀的，注意力总集中不起来，特别爱对人发脾气。现在我不愿意出门见人，各种各样的应酬都推掉了。这事让我很苦恼。我们领导说心理咨询能帮我解除痛苦，我希望您能帮帮我。

咨询师的观察与了解：求助者从小做事情就要求做好，性格较内向，从小到大学习和生活比较顺利。大学毕业后进入机关工作，自我要求严格，工作踏实努力，人际关系良好，因婚姻问题苦恼。现强打精神上班，但经常出错。

2007年11月三级案例参考答案

一、分析案例，对该求助者做出诊断并说明诊断依据。（30分）

诊断：严重心理问题。（10分）

诊断依据：

1、按病与非病的三原则（2分），排除精神病（1分）。

2、症状表现：

主要心理症状（2分）是：内心痛苦、情绪低落、心烦、后悔、委屈、气愤、兴趣下降、注意力不集中。（2分，每项0.5分）

主要躯体症状（1分）是：食欲下降、入睡困难、头昏脑胀。（1分）

3、症状由婚姻问题引起，属于强烈现实刺激。（2分）

4、精神负担重（1分），存在内心痛苦（1分），但由于现实性冲突所引起（1分）。

5、病程（1分）：症状持续时间长，半年左右（1分）。

6、严重程度：求助者的症状影响了社会功能，有泛化、回避出现。（2分）

7、症状不是由躯体疾病所致。（2分）

2007年5月三级案例

一般资料： 男性，44岁，已婚，本科毕业，某公司职员。 求助者主述：近半年来一直处于情绪低落状态，感到愤怒和委屈、烦躁，对什么事都不感兴趣，入睡困难。

求助者自述：我大学本科毕业后一直在一家国企部门工作，三十岁就当上了总经理，对工作兢兢业业，业绩是同行业中的佼佼者，同事关系也不错，家庭和经济状况也比较稳定。半年前国企改制，领导干部竞争上岗，人员重新招聘，没想到我居然落聘了。新聘任的总经理才32岁，没什么本事，要不是他舅舅在部里当副部长，他才当不上呢!我不服，向上级主管部门反映，可上级说竞争上岗就是要优胜劣汰，要我服从大局。我受不了这种气，要求换单位，但他们不同意，还让我在原来部门工作。新经理业务不是特别懂，还假装谦虚老要问我，可又不完全听我的，天天听小年轻的指挥，真让我难受。我烦，我气，情绪也不高，觉得特别委屈和冤枉，我哪有兴趣干工作啊，一天到晚打不起精神，也没什么胃口，吃什么都不香，晚上睡不着，有时折腾到夜里两三点才睡，白天头昏脑胀，注意力不集中，记忆力也下降了，还容易急躁，遇到一点小事就爱对人发脾气，看到同事们在说话，总怀疑是不是在议论我。自从新的总经理上任后，我都不好意思出门见人了，各种各样的聚会我都给推掉了。家里人见我这样都说我有毛病了，我有什么毛病，还不是让他们给气的?我一点都不老，真不甘心就这样失败了，这事确实让我很痛苦。他们说心理咨询能帮我解除痛苦，我也不知道心理咨询是怎么回事?您真能帮我解除痛苦吗? 我真的有心理问题?

咨询师的观察与了解：求助者自幼身体健康，未患过严重疾病。从小性格较内向，懂事听话，在父母老师眼中是个好孩子，没有什么过错让父母担心。父母要求较严格，，从小到大学习和生活一帆风顺。23岁大学毕业后一直在现单位工作，工作踏实努力，与同事关系良好，从不与人发生激烈争执。工作上没有大的错误，但缺乏创新精神，原有的管理模式与经验已不适应现代化大企业的发展，因此在国企改制中落聘，对此耿耿于怀，总觉得新上任的年轻总经理没本事，总与自己过不去。感觉委屈冤枉，想换个单位，上级没批准，想办退休又觉得早了些，因此内心极不舒服。在这种矛盾冲突下，情绪低落，脾气变得急躁。遇到别人谈论工作或领导上司，就特别敏感、愤怒。看到单位人扎堆聊天就觉得在议论自己，勉强上班，但无所事事。

湖南新东方教育培训中心
07318416511 7 www.xdfpx.com

2007年5月三级案例参考答案

一、对该求助者的初步诊断是什么?请说明诊断依据?(30分)

初步诊断：严重心理问题（10分）

诊断依据：

(1)按病与非病的三原则，该求助者有自知力，说明该求助者不属于精神病。（3分）

(2)心理症状是：内心痛苦、情绪低落、烦躁、气愤、兴趣下降、注意力不集中、记忆力下降、觉得委屈冤枉（4分）

(3)症状由落聘引起，属于强烈现实刺激（2分）

(4)精神负担重，存在内心痛苦，但属于现实性冲突(3分)

(5)病程半年左右（2分）

(6)社会功能受损(1分)，有泛化(0.5分)、回避出现(0.5分)。(7)非躯体疾病所致。(2分)

第六节 关于健康心理学

★工作领域：

1．躯体疾病的预防、治疗和康复过程中的心理学问题；

2．防御压力和治疗反应性心理障碍中的心理学问题；

3．培养和建立健康生活方式中的心理学问题。

健康心理学	心身医学
伤害身体健康的 生活方式和心理活动	侧重于心身疾病 的诊断和治疗

躯体疾病患者的一般心理特点

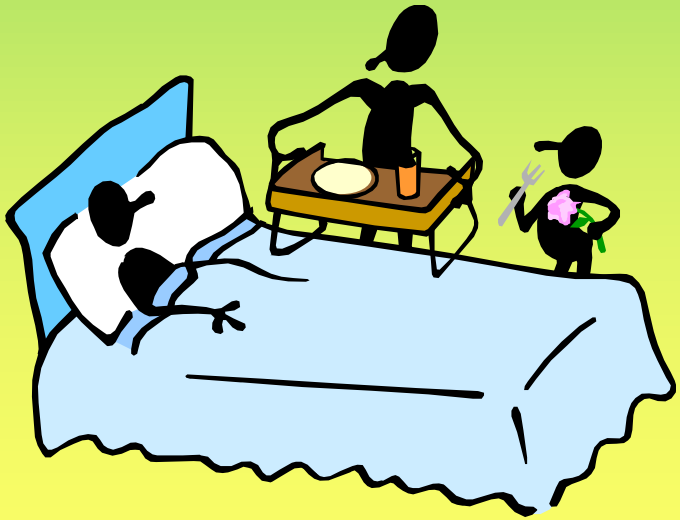
(一)对客观世界和自身价值的态度发生改变

(二)患者把注意力从外界转移到自身的体验和感觉上

(三)情绪低落

(四)时间感觉发生变化

(五)精神偏离日常状态



心理学对躯体疾病治疗的意义

- 心身相关，心身疾病
- 考虑到病人的精神状态与疾病之间的复杂关系，消除精神紧张和关系冲突给治疗造成的负面影响
- 治疗不能限于生物学方面，须深入心理和社会学层面
- 对疾病治愈的理解，必须从患者的生理、心理和社会功能这三个层面着眼，使患者在这三方面同时好转

真题演练

单选题：

1.健康心理学的工作领域不包括（ ）。（三级）

A.疾病预防和治疗中的心理学问题
B.促进健康服务和健康服务政策的制定
C.生活方式及心理活动与疾病的关系
D.心身疾病的诊断和治疗

2.健康心理学侧重于研究（　　）。（二级）

A．伤害身体健康的生活方式和心理活动　　B．会造成心理活动异常的各种内在机制
C．心理因素引发的躯体疾病的诊断治疗　　D．各种心理活动基本规律和普遍性原则

真题演练

多选题：

1.躯体疾病患者的一般心理特点包括（　　）。（三级）

A．对自身价值的态度变化　　B．注意力集中在自身体验上

C．对客观世界的态度不变　　D．时间感觉发生变化

2.健康心理学的工作领域包括（　）。（二级）

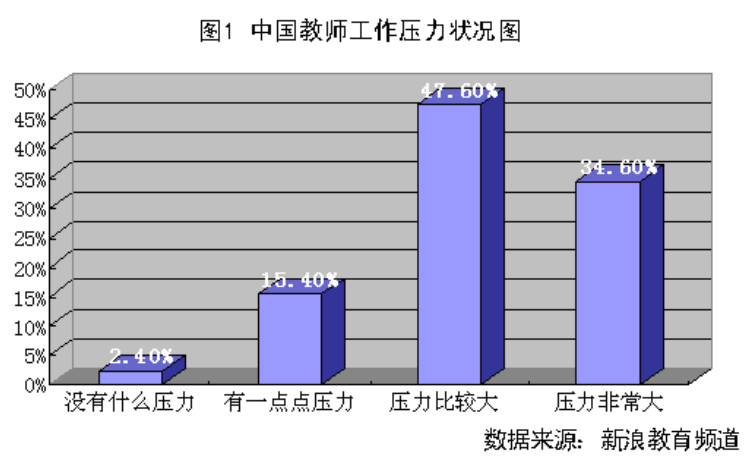
A.心身疾病的诊断

B.心身疾病的治疗

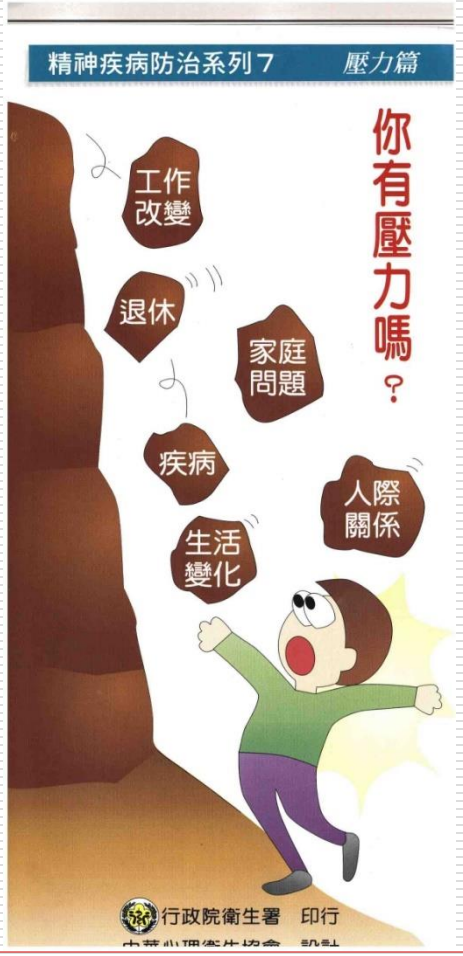
C.治疗反应性心理障碍中出现的心理学问题

D.培养和建立健康生活方式时的心理学问题

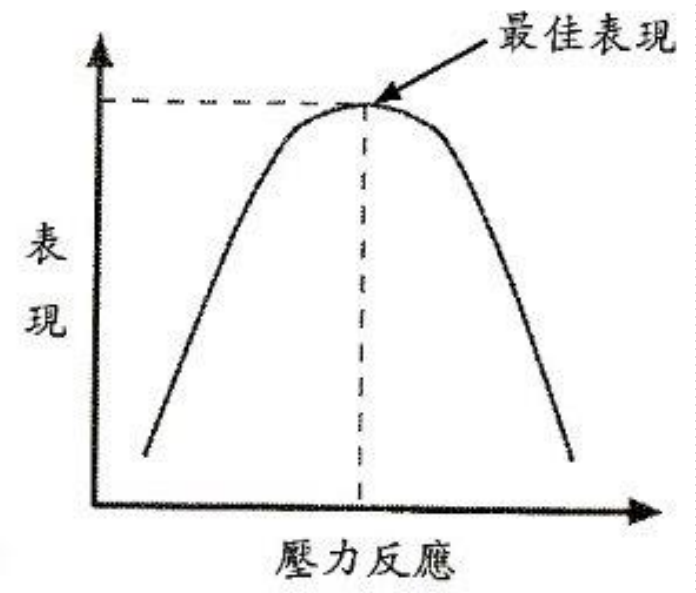
第八节 压力与健康


图1 中国教师工作压力状况图
50%
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
10%
5%
0%
2.40%
15.40%
47.60%
34.60%
没有什么压力
有一点点压力
压力比较大
压力非常大
数据来源：新浪教育频道




精神疾病防治系列7 壓力篇
你有壓力嗎？
工作改變
退休
家庭問題
疾病
人際關係
生活變化
行政院衛生署 印行

第八节 压力与健康



我不能也不应该消灭我的压力，而仅可以教会自己去享受它。

----汉斯.塞利（Hans Selye）

压力定义

- 压力（stress）是压力源和压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程







压力源的种类

压力性质

1. 生物性压力源
2. 精神性压力源
3. 社会环境性压力源

三种压力源有不可分割的内在联系。

压力强度

1. 一般单一性生活压力
2. 叠加性压力
   - 同时性叠加压力：四面楚歌
   - 继时性叠加压力：祸不单行
3. 破坏性压力
   PTSD、灾难症候群



压力源的测评

- 社会再适应量表
- 日常生活中小困扰的测量
- 知觉压力量表



社会再适应量表（SRRS）

- 该量表是为测量重大生活事件而设计的
- 设计者：霍尔姆斯
- 量表上得分较高的人，易患躯体、心理疾病

过去一年中**LCU**累积分与疾病的关系

LCU（分）	严重程度	患病可能性（%）
0—150	无明显问题	
150—199	轻度生活危机	**33**
200—299	中度生活危机	**50**
>=300	重要生活危机	**80**

社会再适应量表（SRRS）

生活事件	生活变化值（LCU）
1.配偶去世	100
2.离婚	73
3.分居	65
4.亲密家人去世	63
5.入 狱	63
6.受伤或生病	53
7.结婚	53
8.被老板解雇	50
9.婚姻调解	47
10.退休	45



日常生活中小困扰的测量

- 坎纳编制两个量表
  - -日常生活中小困扰的量表，117题
  - -日常生活中令人兴奋的量表，135题

- 被测试人的健康状况与生活事件数目和严重性比较无关，与振奋事件无关，与小困扰出现的频率和强度有关。

- 日常小压力比主要的生活改变更能预测健康。







知觉压力量表(PSS)

- 知觉压力是对某种“超个人能力事件”的体验
- Cohen，Williams等制作，确定个体超越自己应对能力的事情
- 优点：
  -预测早期健康问题更为有效；
  -评估个人不良习惯造成的慢性压力。



压力的内省经验

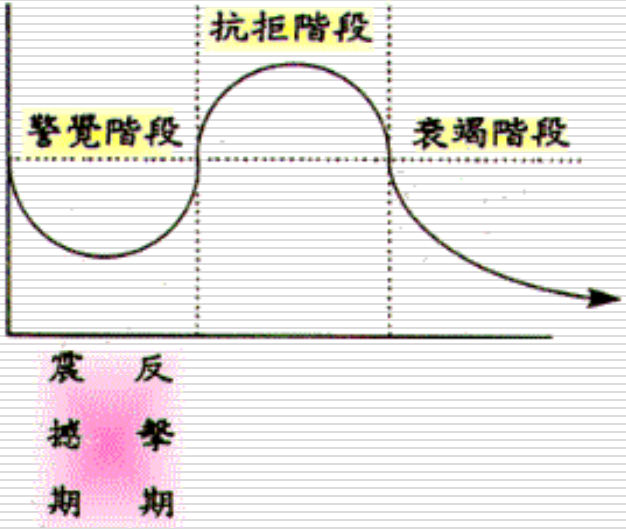
- 心理压力常表现为人的内心冲突和与其相伴随的强烈情绪体验

- 动机冲突是指在个体有目的的活动中，因目标的多样化而出现相互排斥的动机，也叫心理冲突。

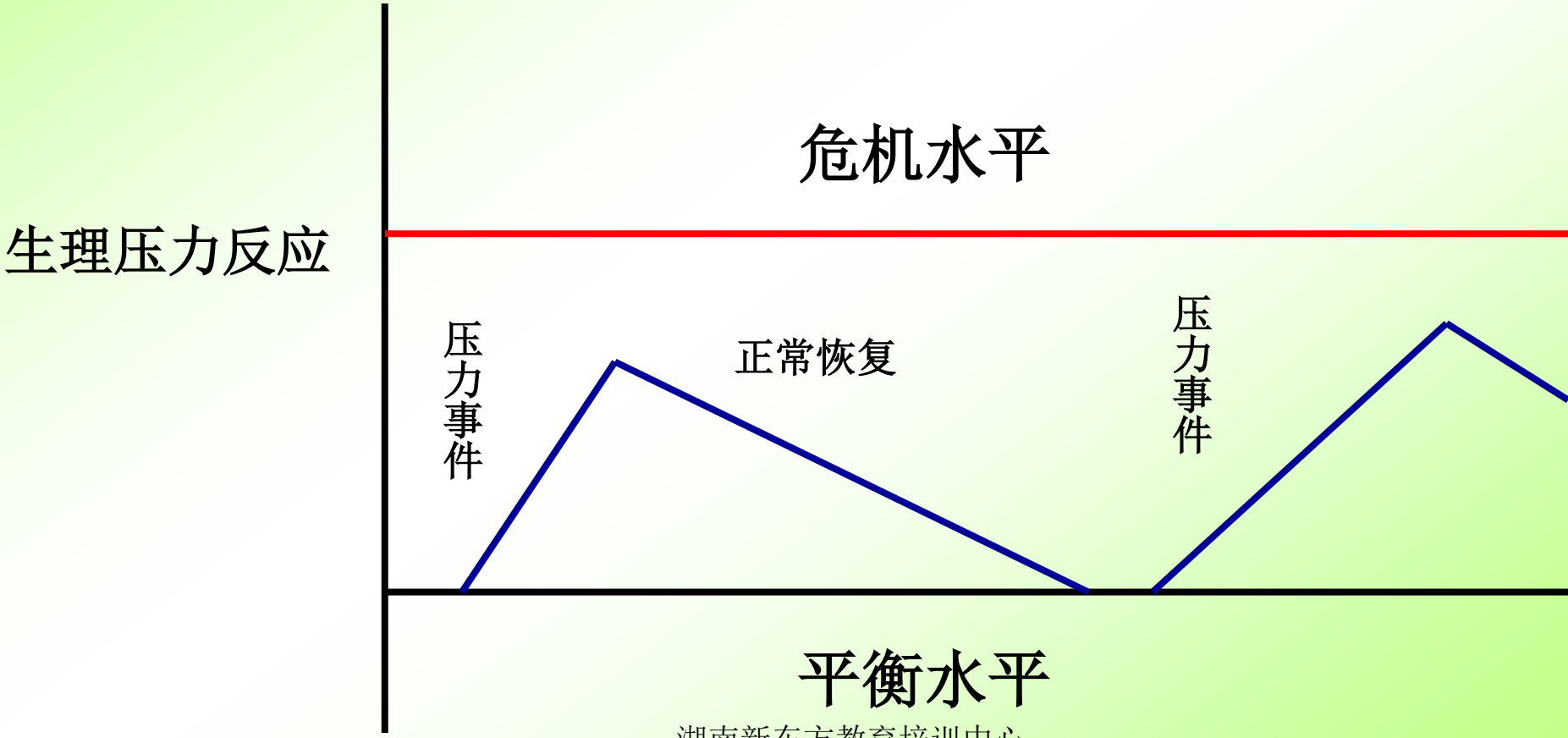


压力的适应

- “一般适应症候群（GAS）”——塞利
- 适应压力的过程分为三个阶段：
  - 警觉阶段
  - 搏斗阶段
  - 衰竭阶段



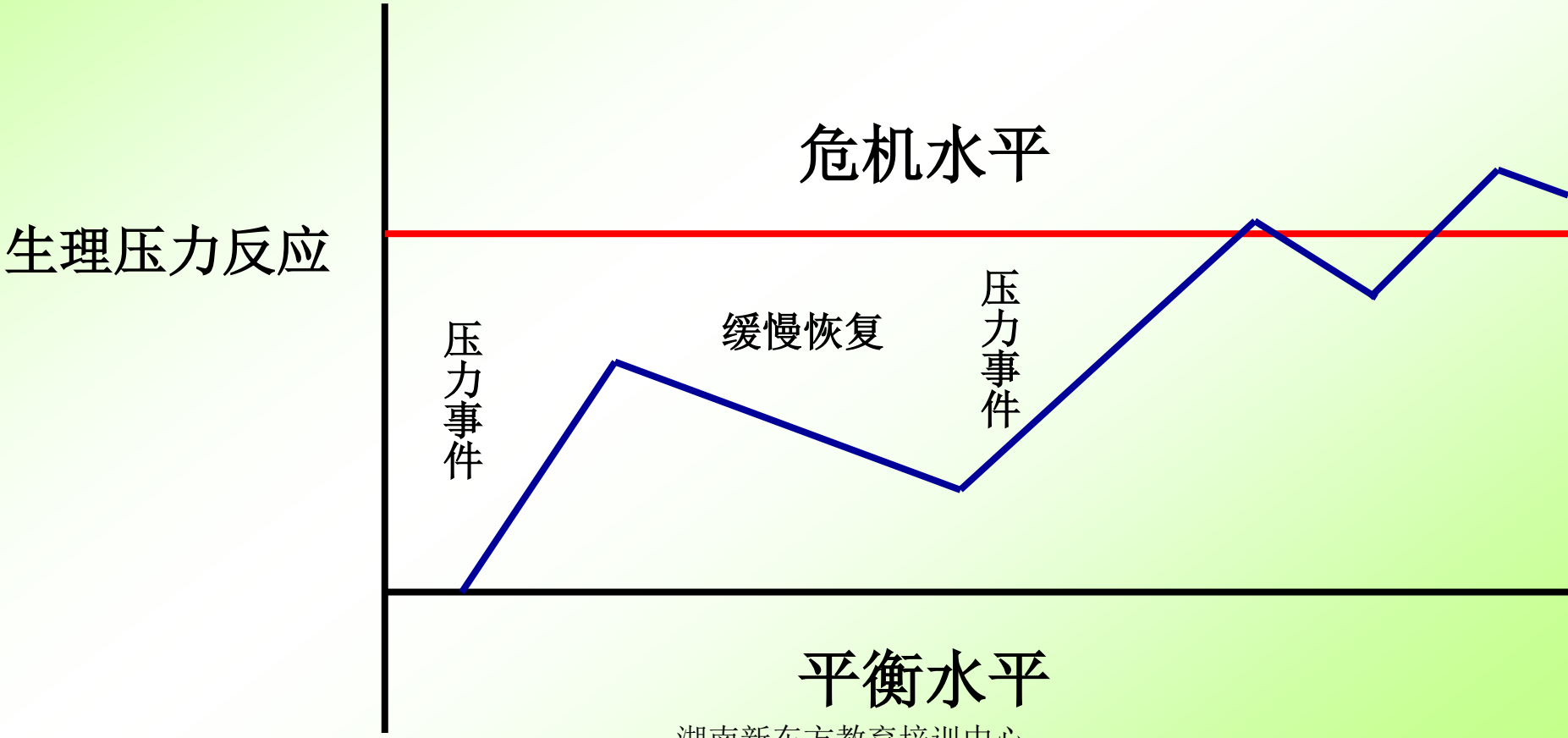
正常/健康的压力循环



湖南新东方教育培训中心
07318416517 www.xdfpx.com

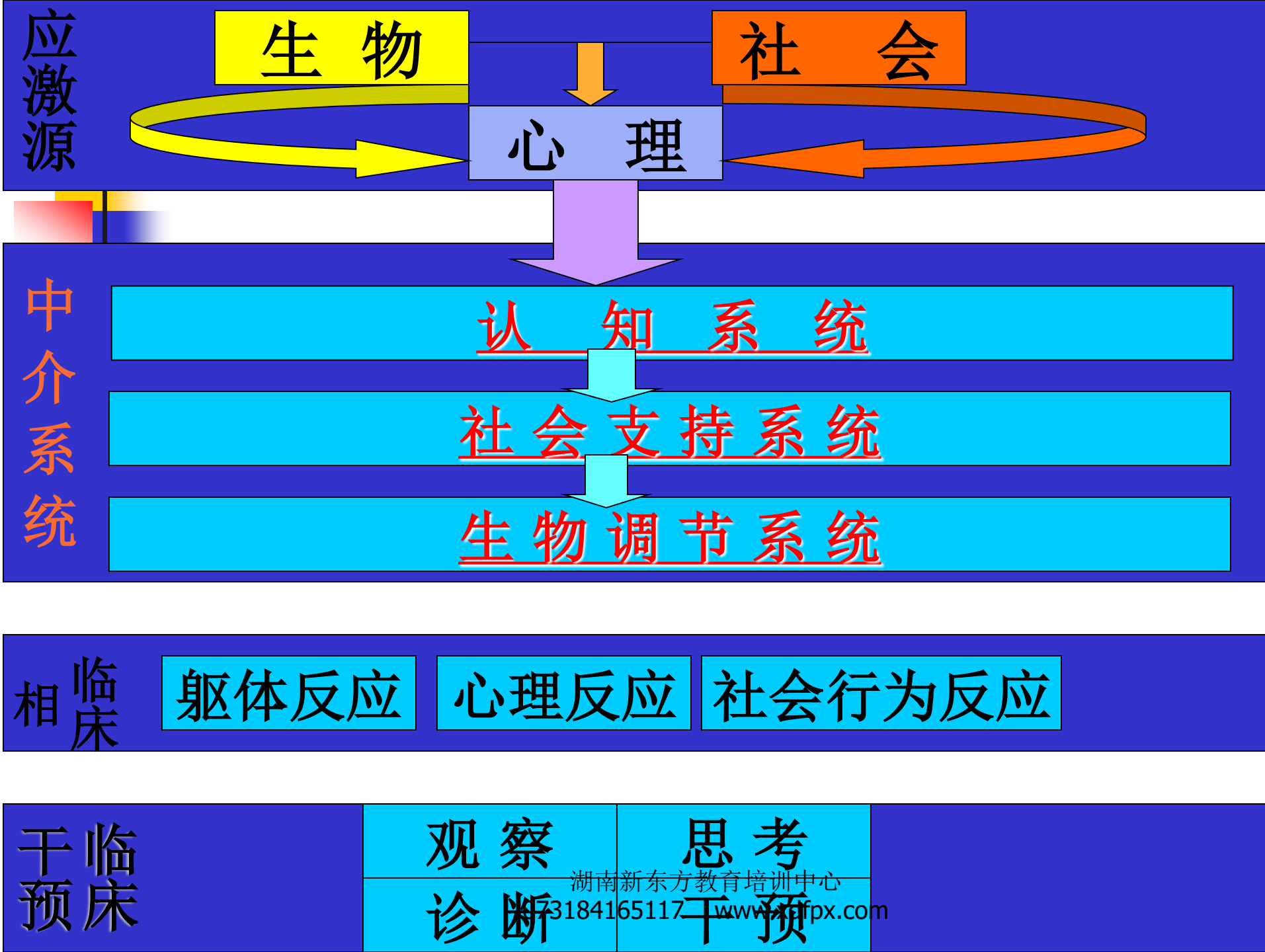
Dr. T. Whiteman, Dr. S. Verghese, & R. Peterson: The Complete Stress Management Workbook

不健康的压力循环

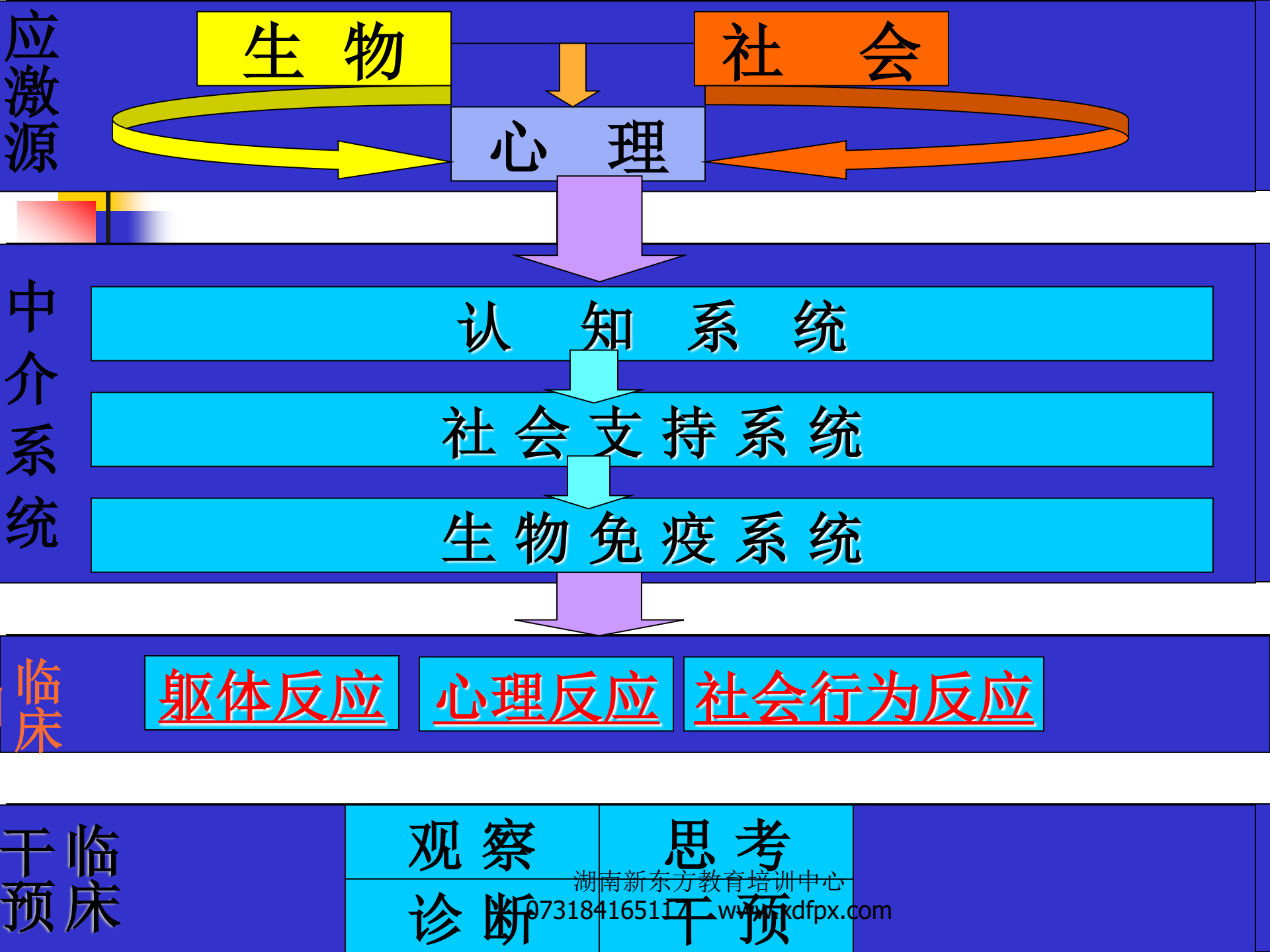


湖南新东方教育培训中心
07318416511 www.xdfpx.com

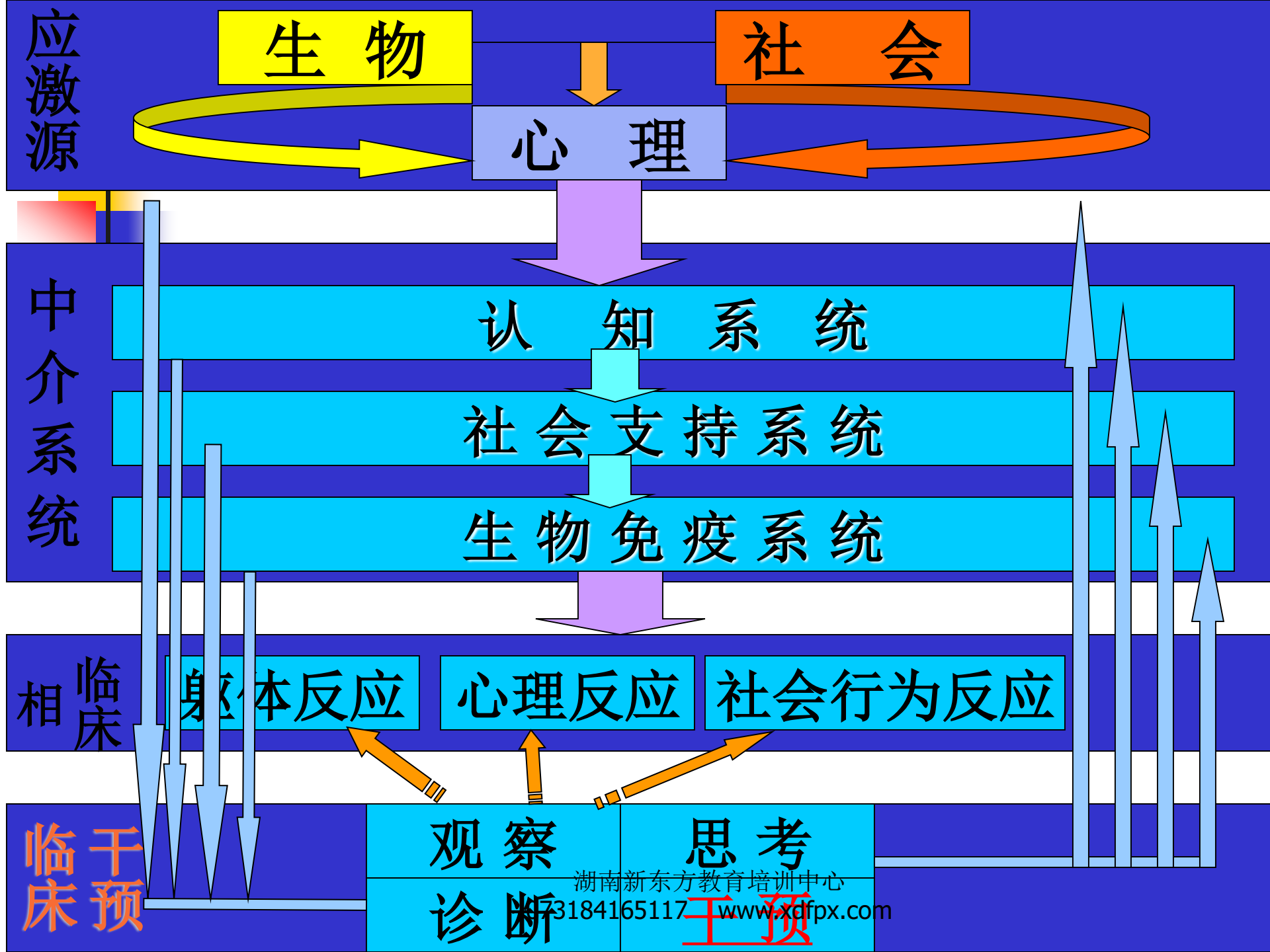
Dr. T. Whiteman, Dr. S. Verghese, & R. Peterson: The Complete Stress Management Workbook



湖南新东方教育培训中心
电话13184165117 www.xdfpx.com



湖南新东方教育培训中心
0731841651 www.hkdfpx.com



湖南新东方教育培训中心
18973184165117 www.xdfpx.com

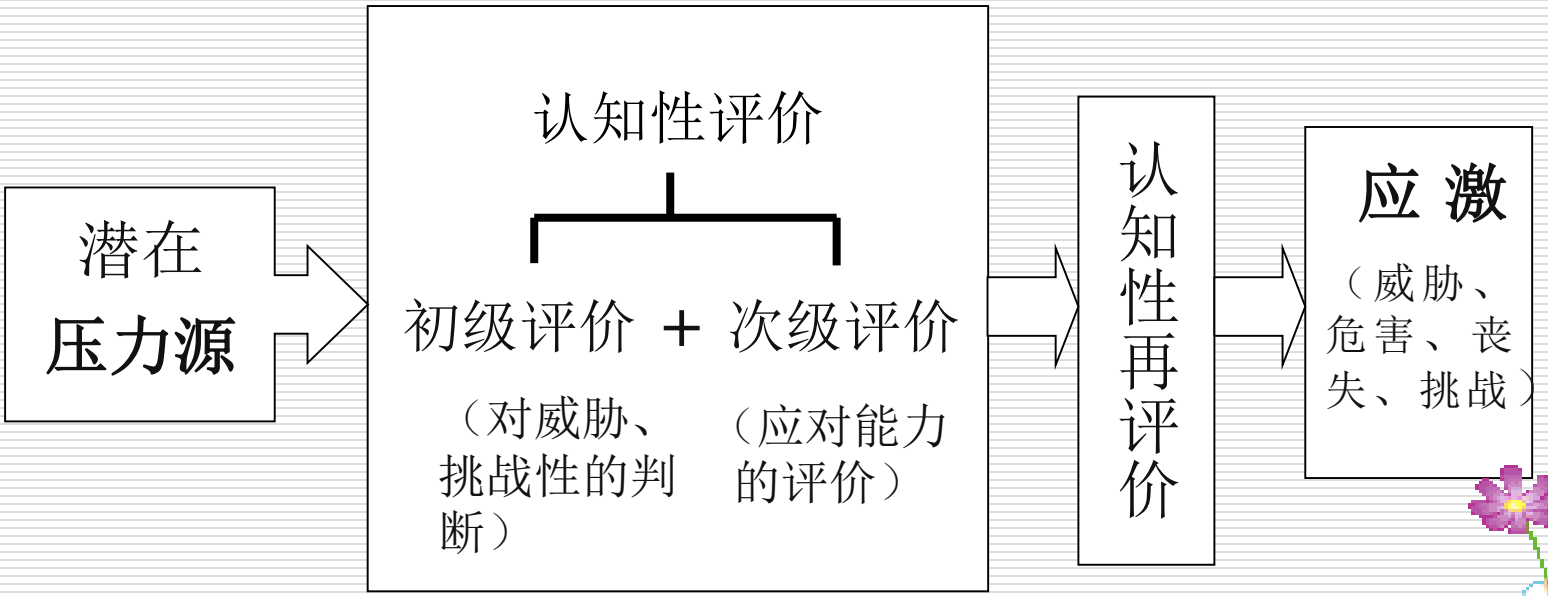
认知系统的具体作用

- 认知评估作用
  - -拉扎鲁斯提出三级认知评价模型。
- 调节控制作用
  - -局面的控制类型：行为、认知、环境的自我控制
  - -认为不可控制、不可预测则易产生压力
- 人格的影响作用
  - -外控型、内控性
  - -压力型人格特质：焦虑型、完美型、负向思考型、A型



三级认知评价模式

（Lazarus RS,1993）



A型人格特质

- 具有“时间紧迫感、过分的竞争性和敌意”两个核心成分。
- “A型人不断地挣扎，要在少而又少的时间内完成多而又多的事情。
- 面对个人竞争，A型人反应为AIAI反应:易恼火(aggrvation)、激动(irritation)、怒(anger)和急躁(impatience)
- 是冠心病的易患人格

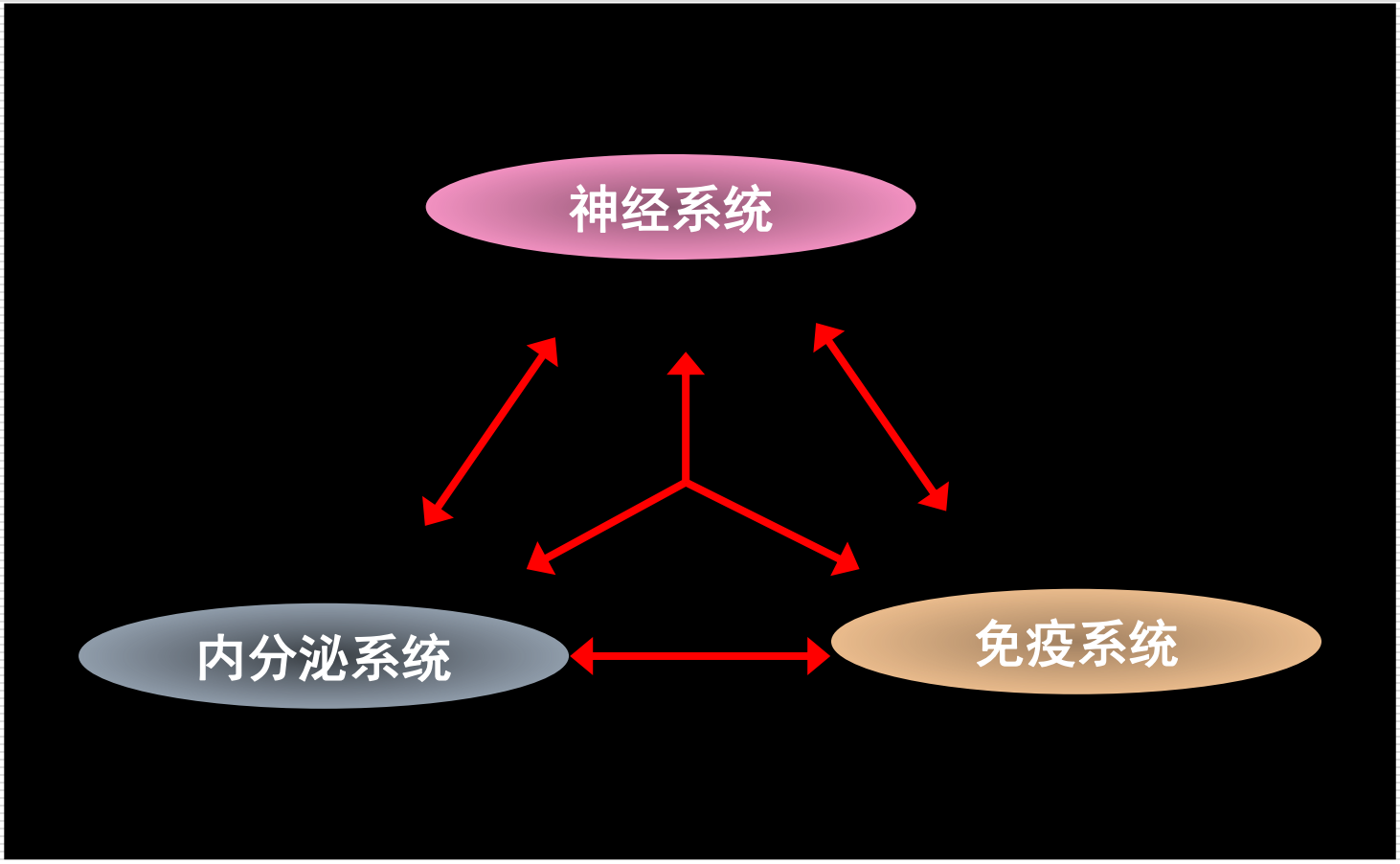


社会支持系统

- 社会支持系统的作用：提供物质、精神支持
- 影响压力事件的强度、抗压能力、健康
- 亲密的和可信任的关系，是压力的有效缓冲器



生物调节系统



Borysenko的压力——疾病二分法

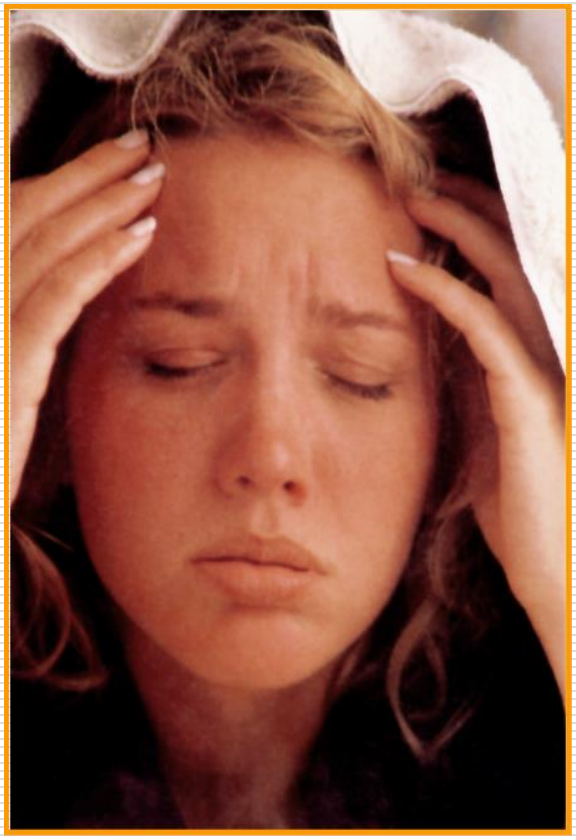
自主神经系统失调	免疫失调
偏头疼	感染（病毒）
消化道溃疡	癌症
肠易激综合症	艾滋病
高血压	过敏
冠心病	狼疮
哮喘	关节炎



湖南新东方教育培训中心
073184165117 www.xdfpx.com

情绪反应

焦虑、愤怒、恐惧和抑郁是压力情境下的主要情绪反应，这些情绪反应又称为“情绪应激”。



认知反应

心理社会文化性应激源通过情绪反应，干扰和影响逻辑思维、智力，造成认知能力下降。自我评价降低。采用心理防御机制，通过歪曲现实改变认知。



行为反应

1．针对自身的行为反应

指通过改变自身以顺应环境的要求，包括远离应激源，或改变自身条件、自己的行为方式和生活习惯等。如逃避；回避。

2．针对应激源的行为反应

包括消除或减弱应激源的各种活动。如攻击与敌对、退化与依赖

八种负面行为类型

1．暴力攻击类型

2．自我中心类型

3．寻求生理满足类型

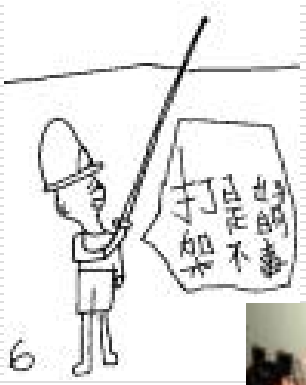
4．逃避退缩类型

5．潜在发泄类型

6．负向转移类型

7．寻求刺激类型

8．寻求自杀类型









干预（压力管理）

- 心理咨询（个体咨询、团体咨询）
- 自我减压：

  -冥想、渐进式肌肉放松、自我催眠、生物反馈

  -体育锻炼（太极拳、瑜伽、慢跑、散步等）

  -深呼吸

  -听音乐

  -香薰

  -按摩

  -营养

  -适度宣泄

  -调整认知

  -时间管理







让我有耐心去接受一些我不能改变的事物
让我有勇气去改变一些我能够改变的
让我有智慧去知道两者的区别

新东方教育培训中心
073184165117 www.xdfpx.com

Special Life

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度

……

真题演练（单选题）

1.外控型人格（　　）。（三级）

（A）认为命运主宰人的生活　　（B）认为成功是个人努力的结果

（C）遭遇压力事件后很少怨天尤人　　（D）体验到的压力强度较低

2.压力叠加的形式可以是（　）。（三级 ）

（A）单一性　　（B）破坏　（C）继时性　　（D）促进性

3.压力作用于个体后会经过（　）系统的增益或消解。（三级）

（A）认知、情绪、意志　　（B）认知、免疫、社会

（C）免疫、情绪、人格　　（D)社区、家庭、学校

4、咨询中，有时会让求助者确定生活中哪些事件超越了自己的应对能力，这种工作叫做（　二级 ）。

(A)知觉压力测评　　(B)重大生活事件评估

(C)情绪体验测评　　(D)生活小困扰的评估

5.近年来许多研究显示，在社会支持系统中，压力的有效缓冲器是(　　)（二级）

(A)较少的社交活　　(B)现代化的家庭居住条件

(C)较多的家庭成员　　(D)亲密的和可信任的关系

真题演练（多选题）

1. 破坏性压力可以造成（　　）。（三级考过3次）

A. 破坏行为　　B. 灾难综合征

C. 兴奋行为　　D. 创伤后应激障碍

2. 压力造成的临床相包括（　　）。（二级）

A. 压力源的性质　　B. 滞后型症状

C. 对压力的响应　　D. 及时型症状

Special Life

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度

……