

心理及其疾病及其健康

朱美云

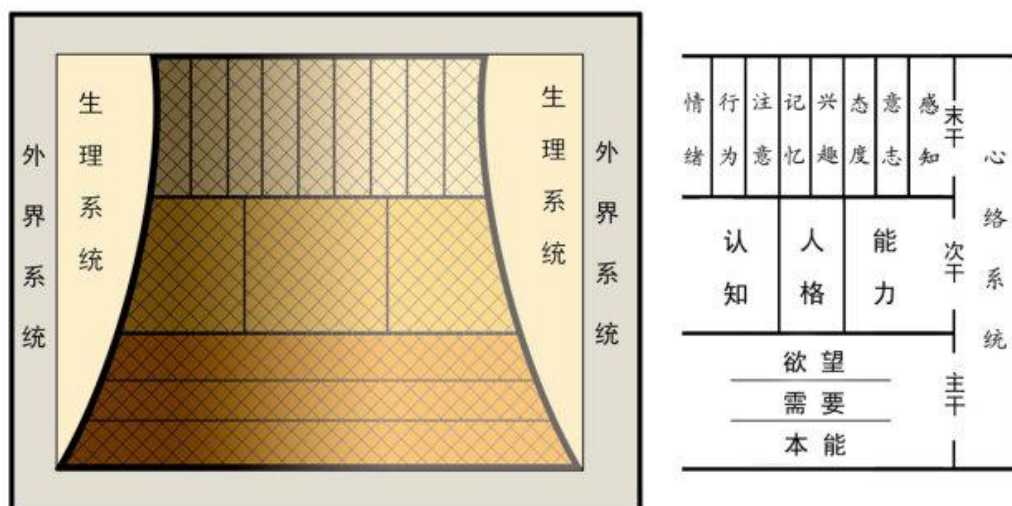
文前语：这才是心理的本质、心病的原因、心康的途径。也许，这也是心理学领域的一次革命。

一、心理的本质

心理是什么?所有普通心理学或基础心理学的教材都这样说:心理是大脑的功能(或机能),是大脑对客观现实的反映。笔者说:心理是“人系统”的功能,是“人系统”中各种因素相互作用后的反映。

二、心理的表现

“人系统”=生理系统+心络(心理)系统+外界系统(见下心络图)。
所以,人=生理人+心络人(心理人)+社会人。



朱美云心络图

因为心理是“人系统”的功能,所以心理有时表现为人的生理功能,其中包括大脑的功能,有时则表现为人的心络(心理)功能,有时还

表现为人的社会功能。所以，人的功能=生理功能+心络（心理）功能+社会功能。笔者把这三种功能还加后形成的功能称为是人的系统功能。

因为心理有时也是人生理的功能,所以当心、肝、脾、肺、肾等五脏六腑产生变化时，人的心理就会出现相应的变化，所以当神经系统或大脑等出现问题时，人的心理就会出现相应的问题。

因为心理有时也是人心络（心理）的功能,所以当人的欲望、或个性、或能力、或认知、或情绪情感、或行为及习惯、或注意、或记忆、或兴趣、或态度、或意志、或感觉、或知觉等心络要素产生变化时，人的心理就会出现相应的变化。

因为心理有时也是人社会的功能，所以当人不能学习、工作、社交时，人的心理就会出现相应的问题。

三、心理的问题与疾病

因为心理是“人系统”的功能，所以人的心理问题与疾病，就表现为“人系统”中的种种问题。

主要表现在生理系统方面的心理问题与疾病，就是各种各样的心身症或躯体化障碍或躯体形式障碍。这些心身症在神内科、心内科、消化科、泌尿科等都能大量看见。这类心身症（其中很多属于所谓的慢性病和疑难杂症）的特点：有躯体的症状但查不出躯体的疾病。这类病无论吃什么药都治不好，往往是越吃病越重，甚至越吃病越多。现在有无数人因这类病而白白地耗费了大量的检查费、医药费。

主要表现在心络系统方面的心理问题与疾病，就是笔者所称的心络症，其中包括欲望症、性格症（狭义的人格症）、认知症、能力症、情绪情感症、行为及习惯及生活方式症、注意症、记忆症、兴趣症、态度症、意志症、感知症等。在欲望症中，有欲望未足症、欲望过足症、欲望偏执症等。现在有许多许多的抑郁症，其实就是欲望未足症，也有一些属欲望过足症。欲望未足使人产生焦虑感、失败感、无意义感、无价值感，这样必然导致情绪低落。自我低评价、无助、无望等。可治疗者们却且药物去进行治疗，因为他们认为抑郁是神经递质的改变所致，是因为大脑的功能变化所致。他们不知道真正的原因其实是心络系统中的欲望未足或过足所致，不知道欲望这一心络要素的变化会传导为生理的变化（神经递质的改变），因而不知道治疗的重点应是调节欲望，即便有个别人知道了是欲望问题，也不知道怎么去有效地进行调节。所以，成千上万的抑郁症患者就只能不断地长久地甚至终身地去服抗抑郁剂。

主要表现在外界系统方面的心理问题与疾病，就是笔者所称的心物症，即因外界因素导致的心理症。主要有：客观事件压力症、人际关系压力症、评价压力症、比较压力症、文化压力症、社会不适症、地理不适症、气候不适症等等。在抑郁症中，就有很多是因外界系统因素导致社会功能受损而抑郁的，而抑郁后又会加剧社会功能的受损。可治疗者们竟还是让他们去服这样那样的抗抑郁药！因为依然认为抑郁是神经递质改变所致，是大脑功能的变化所致，就是不知道其实是社会功能变化所致，所以就不去进行社会功能方面的治疗。

笔者在长期的临床心理咨询中发现，有太多人的心理问题与疾病，都与其生理系统、心络系统、所处的外界系统紧密相关，也就是说，那些问题与疾病，与其具体的“人系统”紧密相关。要解决其问题与疾病，就要去治其“人系统”，即要治这个人。所以点通疗法极力主张在治病时要治人、塑人。

综上所述：心理是“人系统”的功能。人的心理问题与疾病，无非就是“人系统”功能的种种反映。

因为任何心理问题与疾病的症状背后都有相应的症因，症状无非就是症因的反映，所以笔者要坚持主张“对因治疗”，而不仅仅是“对症治疗”。

因为人是由生理系统、心络系统、外界系统组成的“人系统”，所以笔者要坚持主张系统性的治疗。

因为所有的心理与疾病都与“人系统”的功能紧密相关，所以笔者要坚持主张功能性的治疗。

因为所有的心理问题与疾病主要是心因所致，而心因的消除应主要靠各种心理治疗方法，而不是药物，所以笔者要坚持主张“心治为主，药治为辅”的治疗模式。

点通心理治疗学就等于对因治疗+系统性治疗+功能性治疗+心治为主，药治为辅。

四、心理的健康及其建设

因为心理是“人系统”的功能，所以人的心理健康应是“人系统”的健康，所以人的心理健康建设应是“人系统”的建设，而决不仅仅

是去做大脑的健康与建设。这样的心理健康观，就是点通疗法所主张的系统健康观。

这种系统的心理健康观告诉人们：人的心理健康，从宏观上看，应是心络的和谐、心身的和谐、心物（外界系统）的和谐以及这“三和谐”的统一，而不仅仅是大脑功能的健全。人心理健康建设，就应从这些方面去做努力。而决不仅仅是去改善大脑的功能。

为了实现人们的心理健康，为了让人们能切实可行地去进行心理健康建设，点通疗法根据心理是“人系统”的功能，提出了自己的十二个方面的操作，从而形成了心理健康的十二个标准：

（一）内心充实

内心充实是指在物质上或精神上始终有自己明确的理性的稳定的追求或依托。

内心充实的人，有这样一些主要特点：

- 1、他们总有自己的努力方向和奋斗目标。
- 2、他们总有自己的考虑打算和实际行动，总有自己的时间安排和要做的种种事情。
- 3、他们把主要时间、精力和心智都集中在了他们的追求上。他们总感觉时间过得很快，甚至不够用。
- 4、他们是自己真正的主人。为了自己的追求，他们可以适度放弃大众生活的某些方面，但不会轻易放弃自己的追求；他们很注意别人的评价但不是很在乎别人的评价。他们永远生活在自己的追求之

中，始终拥有自己的一片天地，整个精神是有寄托的，整个生活是有意义的，整个人生是充实的。

内心不充实的人，其人生是茫然的，很容易被无聊、空虚、孤独、寂寞所困扰，从而产生人生的无意义感。严重者会由此对什么都不感兴趣，甚至患上“抑郁症”。

（二）欲望适度

欲望适度是指某种欲望的程度不过高也过低、多种欲望的比例不矛盾不失衡。

欲望适度的人，有这样一些主要特点：

1、其主要欲望，是不能轻易达到的，但又是经过一定努力确能达到的。

2、其多种欲望协调平衡，主次分明，相互促进。

3、其欲望都能做到因时而高低，因时而存无，因时而转移。

4、总是保持积极进取、不断奋斗的生活态度，总是拥有较强的源源不断的动力。

5、不会因欲望的不能实现而痛苦不堪，也不会因欲望的终于实现而狂喜不已。其状态是：永远在努力，常常都满意。

欲望不适度的人，不是过高就是过低，欲望之间不是冲突就是失衡。欲望过高的人，往往会因愿望无法满足而感到失望痛苦，故易患欲望未足症。欲望过低的人，往往会因愿望太容易满足而感到没劲没趣，故易患欲望过足症。欲望冲突矛盾的人，往往会因欲望的不能兼顾而感到烦恼痛苦，故易患欲望失衡症。

（三）认知完善

认知完善是指认知相对真实、客观、准确、全面并具有积极性质。

认知完善的人，有这样一些主要特点：

1、看问题全面而不片面；相对而不绝对；不严重化、不扩大化，不轻微化、不缩小化；既看到负性又看到正性；既看到对立性又看到统一性；既善于从某个角度看又善于从多个角度看；既善待某种看法又善待其它评价。

2、承认变化，决不僵化；冷静沉稳，决不情绪化。

3、尊重事实，不随意推断，不轻信也不迷信；知因晓果，既能把握现象，又能看清本质。

4、善于内省，能发现和克服自己的问题；与时俱进，能不断更新自己的观念。

5、利导思维，善于正性暗示，始终拥有乐观的心境、积极的态度、前进的动力。

认知不完善的人，会不时因认知的片面性、绝对化、负性化、严重化、不良暗示等而产生这样那样的心理困惑。

（四）人格良好

人格良好是指人格的种种特质相对适度或平衡，和绝大多数人比都属于“常态”，并能与周围的人保持“人格相融”。

人格良好的人，有这样一些主要特点：

1、既乐群随和，又独立从容；既能当好主角，又能当好配角；既能表达自己看法，又能倾听别人意见；既尊重自己，又尊重别人。

2、谦逊而不谦卑，自信而不自负；既谨慎又充满安全感，既信任又保持一定敏感；穷时能乐观奋进，富时能戒骄自律；处事不偏不倚，为人不卑不亢。

3、有主见，有魄力，敢为敢当；有恒心，有毅力，善察善变；能动能静，能伸能屈，能刚能柔，能进能退。

人格不良的人，尤其是人格有缺陷或障碍的人，一生都会与他人产生无穷的矛盾，给自己和他人制造种种麻烦，带来种种痛苦。

（五）能力皆备

能力皆备是指人在所处环境中完全具备自己所充当角色应具备的相应能力。

能力皆备的人，有这样一些主要特点：

1、具有基本的生存能力：自理能力、独立能力、适应能力、应对能力、承受能力、耐受能力、交际能力、竞争能力等。

2、具有基本的发展能力：专业能力、协作能力、预测能力、判断能力、应变能力、创造能力等。

3、具有这些表现：遇事不为所难，处事得心应手；自信从容，不怕艰险，有充分的安全感；审时度势，能进有退，有较多的成功感。

什么能力都具备的人，可以说很难有心理问题。纵观各种心理问题，我们会发现其中好多都是因缺乏某些能力或某些能力低下所致。

应具备而不具备相应能力的人，在他们面临一系列现实时，会出现一系列的心理问题。

（六）情绪稳定

情绪稳定是指情绪的强度适中，经常保持平静愉快的状态，即便有波动，其波幅也不大。

情绪稳定的人，有这样一些主要特点：

- 1、情绪不易大起大落，能自然地有效地预防不良情绪的产生。
- 2、很会管理自己的情绪，既不让其放纵，也不让其压抑，即能适度地控制和释放自己的情绪。
- 3、处变不惊，临危不惧，始终保持着平静、镇定、从容、愉快、乐观的状态，始终保持着一贯的理智水平。

4、无论取得多么大的成功，都会淡然处之；无论遭遇多么大的失败，都能坦然以对。不会大喜大悲，大气大怒；不会紧张惊惶，急躁冲动；不易焦虑抑郁，不易嫉妒仇恨。

情绪不稳定的人，特别是容易情绪化的人，会不时把心态搞糟，会不时让心理处于紊乱的状态，既让自己不快，也让别人不快。

情绪经常高涨的人，容易成为“躁狂症”患者。

情绪经常低落的人，容易成为“抑郁症”患者。

（七）行为适当

行为适当是指行为经常保持在恰当合理的“度”上。

行为适当的人，有这样一些主要特点：

1、行为符合社会规范、社会常态，不超前，不落后，与当时的角色要求相吻合。

2、不会轻易攻击，不会随便退缩。遭遇攻击时防卫正当有度，面临危险时回避合情合理。

3、有良好的行为习惯和生活方式并善于与时变化。

行为不适当的人，其行为往往偏激或退缩，不是过于张扬就是过于被动，总是缺乏恰当合理的“度”。有的随心所欲，无视社会规范；有的苛求自己，刻板僵化；有的一贯攻击，有的一味逃避；有的还有成瘾行为或变异行为。

（八）意志健全

意志健全是指有充分而适度的自觉性、自律性、果断性和坚韧性。

意志健全的人，有这样一些主要特点：

- 1、能自觉履行自己的各种职责和义务。
- 2、能严格要求自己，能适度控制自己。
- 3、做事既谨慎又果断，既能顽强地坚持又能坚决地改变。
- 4、为人坚强，打不垮，压不倒，百折不挠。

意志不健全的人，行为往往被动，缺乏约束，做事没有恒心和毅力，遇事缺乏坚定与果断。有的干什么都拖拉懒散，有的干什么都有始无终。严重者还可能具有病理性的意志障碍，如意志减退、意志过强、意志缺失、病态疏懒等。

（九）感知正常

感知正常是指感觉、知觉正常，符合客观实际。

感知正常的人，有这样一些主要特点：

- 1、能真实、客观、正确、准确地感知外部世界和自己，并能做出相应的反应。

2、所看到的、听到的、闻到的、触到的以及感受到的，都是客观存在的。

感知不正常的人，有的感觉过敏或迟钝，有的有错觉或幻觉，有的视物有变形感，有的视物有不真实感。

（十）人际和谐

人际和谐是指有良好的人际关系。

人际和谐的人，有这样一些主要特点：

1、有一定范围的人际圈，有一定数量的知心人，与其中一部分人的交往有一定的质量。

2、他们善于与人交往，并能与大多数人和谐相处。无论在家里，无论在单位，无论在什么地方，他们都能恰当地处理各种人际矛盾。

3、成功时，有人分享；有难时，有人分担。与家人、朋友、同学、同事等总是保持着较密切的联系，有稳定的社会支持系统。

人际不和谐的人，亲情淡薄，交流不多，朋友很少，甚至没有。他们不善甚至不愿与人交往，常是独往独来。即便与人交往，也困难多多或矛盾重重。他们的一切似乎都与别人没关系或总是与人格格不入，内心常常充满了孤独感和不安全感。

（十一）社会适应

社会适应是指能面对、接受、适应社会现实，并按社会的要求及认可的方式行事，即能与社会保持协调和谐的状态。

社会适应的人，有这样一些主要特点：

1、能从容地面对和适应现实。

2、能积极地应对和悦纳现实。

3、能适度地超越现实，始终是现实的主人。

社会不适应的人，总认为现实这不对那不对，总是这看不惯那看不惯，总觉得现实处处在与自己作对。他们对现实总是不满甚至仇恨，不是攻击就是逃避。

（十二）躯体健康

躯体健康是指人的身体在总体上处于其所在年龄阶段相对健康的状态。

躯体健康的人，有这样一些主要特点：

1、身体素质良好，无病或少病，至少无大病。

2、心、肝、脾、肺、肾等五脏六腑处于相对平衡的状态；心脑血管、神经、消化、呼吸、内分泌、泌尿生殖等各个生理系统都处于良好的状态。

3、朝气蓬勃，精力充沛，身体有较强的抵抗力、耐受力和免疫力，能长时间地学习或工作而少有疲劳。

4、食欲好，睡眠好，静得下，动得了，心态平和，感到身心舒适，生活、工作愉快。

躯体不健康的人，体弱多病，一些器官和系统总存在着这样那样的问题。他们精力不足，常感疲累，学习或工作等感到吃力困难。他们食欲不好，睡眠不好，吃多吃少都不行，冷了热了也不行，走久了不行，坐久了也不行，经常是这里疼痛，那里不适，心烦意乱，身心负担重。每年总会花一些时间去看病服药或做心理治疗。

以上心理观、心理问题与疾病观及其治疗观、心理健康观，就是点通疗法理论的核心内容，也是点通心理治疗学的主要内容。点通疗法的四大技术体系也是建立在这样的心理观基础上的。

如果能坚持心理是“人系统”的功能这一源自心理咨询实践又被大量实践所证明了的心理观，人们就能真正看到各种心理疾病的一系列原因，就能找到治疗的一系列切入点和着力点，就能有效地治疗种种心理疾病，而且就能看到增进心理健康的具体方向和路径。中国现已开始空前地重视国人的心理健康，那么心理健康具体该怎么做？上述的系统心理健康观及其操作是可以考虑的，至少是可以参考的。如果依然坚持心理是大脑的功能，人们就可能依然走一条只关注大脑功能问题及其改善的治病防病的老路，使心理疾病的治疗和预防以及心理健康建设局限在狭小的范围，从而无法使之产生良好的效益。笔者不否认心理也是大脑的功能，也主张重视大脑的功能及其健全及其完善，但更看重整体的系统的“人系统”的功能。