


青少年

心理健康与心理咨询

QINSHAONIAN
XINLIJIANKANG YUXINLIZIXUN

江西人民出版社

周 祝
广 黄
曾 河
主
编



青少年 心理健康与心理咨询

祝黄河 周广曾 主编

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理健康与心理咨询/祝黄河
—江西南昌:江西人民出版社,1997.12

ISBN 7-210-01910-3

- I. 青…
- II. 祝…
- III. 心理学, 青少年-哲学
- IV. B84

青少年心理健康与心理咨询

祝黄河 主编
周广曾

江西人民出版社出版发行

九江县印刷厂印刷 新华书店经销

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

开本:850×1168毫米 1/32 印张:9.625

字数:240千 印数:1-4000册

ISBN 7-210-01910-3/B·50 定价:15.00元

江西人民出版社 地址:南昌市新魏路17号

邮政编码:330002 电报挂号:3652 电话:8511534(发行部)

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

目 录

绪论	·1·
一、青少年的心理健康·····	(1)
二、青少年的心理咨询·····	(5)
第一章 青少年的心理发展	·9·
第一节 心理发展的实质·····	(9)
第二节 青春期的心理发展·····	(18)
第三节 青年期的心理发展·····	(25)
第二章 青少年的认知心理	·33·
第一节 青少年认知心理概述·····	(33)
第二节 青少年认知心理与心理健康·····	(36)
第三节 影响青少年认知的因素·····	(48)
第四节 青少年常见认知障碍及成因·····	(49)
第三章 青少年的人际关系心理	·52·
第一节 人际关系的类型及影响因素·····	(52)
第二节 青少年人际关系发展的特征·····	(60)

第三节 人际关系的心理调适	(67)
---------------------	------

第四章 青少年的情感心理	·77·
---------------------	-------------

第一节 情感的概述	(77)
第二节 青少年的情感特点	(79)
第三节 青少年的情感问题透视	(80)
第四节 青少年的情感心理健康	(96)

第五章 青少年的人格心理	·104·
---------------------	--------------

第一节 人格的概述	(104)
第二节 青少年的人格特点	(107)
第三节 青少年的人格问题剖析	(112)
第四节 青少年的人格健康	(124)

第六章 青少年常见的心理疾病	·129·
-----------------------	--------------

第一节 心理疾病的概述	(129)
第二节 神经症(神经官能症)	(133)
第三节 严重的精神疾病	(146)
第四节 心身疾病	(153)
第五节 适应不良综合征	(157)
第六节 性变态	(165)

第七章 心理咨询概述 •169•

- 第一节 心理咨询的概念 (169)
- 第二节 心理咨询的内容及方式 (174)
- 第三节 心理咨询的过程 (187)
- 第四节 心理咨询的原则 (195)

第八章 心理治疗 •202•

- 第一节 心理治疗概述 (202)
- 第二节 精神分析疗法 (206)
- 第三节 行为疗法 (211)
- 第四节 合理情绪疗法 (219)
- 第五节 森田疗法..... (225)

附录 心理健康与咨询测试常表 •233•

跋 •302•

10 条正常人的健康心理标准,受到人们的普遍赞同:

1. 有足够的自我安全感;
2. 能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价;
3. 生活理想切合实际;
4. 不脱离现实环境;
5. 能保持人格的完整与和谐;
6. 善于从经验中学习;
7. 能保持良好的人际关系;
8. 能适度地发泄情绪和控制情绪;
9. 在符合集体要求的前提下能较好地发挥个性;
10. 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。

从我国的实际出发,我国的心理学界对青少年的心理健康标准也进行了多方面多角度的探讨。综合各方面的意见,大致可以归纳出以下几条:

第一,能正确地认识和评价自己,客观地评价他人,反思自身。

第二,情绪活动控制得当,心胸开阔,乐观向上,热爱生活,积极进取。

第三,人际关系和谐,与人和睦相处,具有一定的交际能力。

第四,遇事冷静理智,能够妥善处理个人与集体、个人与社会的关系。

现代科学知识已充分揭示,青少年的心理发展是与生理发展密切相关的,生理发展是心理发展的物质基础。

据有关资料统计,我国处于青春发育期的人数约占总人口的30%左右,高于国外的同等情况。3亿多青少年这个巨大的数字不能不引起社会的重视。

青少年期是人的一生中生理发育和心理发展的一个特定时期。从生理的角度来说,他们将经过身体形体的发育、身体机能的

发育、身体能量代谢的变化、性的成熟等一系列过程。从心理的角度来说,青少年期是儿童走向成人的转换时期,机体生长发育的变化、第二性特征的出现、性的成熟,使青少年增加了要求他人和社会把他们当作成人看待的心理,独立意识日趋明显。但另一方面,他们又不具备生活的能力和经济上独立的条件,肩负责任的意识和肩负责任的能力也存在一定的差距。再者,想寻求自己的价值观念体系,却没有充分的社会经验。故此,人们把青少年比作带孩子气的成人,有成人味的孩子。

青少年在其青春发育期具有明显的特征。例如,精力充沛,朝气蓬勃,爱好运动,对新鲜事物充满好奇,跃跃欲试以显示自己的力量和技能。又如,性机能逐步成熟,性意识觉醒(这一过程在世界上都明显呈提早的趋势)。一方面,他们意识到两性的差别,由此会产生对异性的好奇、爱慕、关注等思想感情;另一方面,他们中不少人也会对自己形体、相貌的变化茫然失措,性成熟产生的前所未有的欲望和冲动会引起自身的苦恼、困惑和焦虑。对此,有的专家学者把青少年期生理心理的发展概括为过渡性(幼稚与独立、自觉并存),闭锁性(内心世界逐渐复杂,又不会轻易将内心活动表露出来),社会性(更多地受到社会、政治、文化、环境的影响),动荡性(思想的片面性较大,可塑性大)。这都值得我们思考。

青少年期迅速而特殊的生理变化,容易引发心理问题,这是我们必须面对的客观事实。更应引起我们重视的是,现代社会既是一个物质生活迅速改善的社会,也是一个充满着竞争的社会。社会的进步和发展不仅没有减少青少年心理健康面临的种种问题,反而使青少年的心理健康面临着更多更大的压力和挑战。这主要来自于:

家庭方面。一方面不少家长不懂得青少年生理心理发育、发展的基本规律,不能用正确的态度和方法帮助、关心、教育孩子,甚至连平等对待孩子也做不到。另一方面,大多数家长“望子成龙”

心切,对孩子期望值较高。为了孩子搏个功名,或者生活上对孩子百依百顺,助长其不良倾向,使其缺乏社会适应能力和生活自理能力;或者扼杀孩子个性发展,限制正当有益的文体活动、交际活动,给孩子加大了心理压力和紧张情绪。有的家长不能接受孩子在学习和工作竞争中的一些失败,不注意方式地指责、羞辱孩子,使不少孩子心灵受到伤害。

学校方面。对于广大青少年来说,来自学业方面的压力也许是最大的。从小学、初中到高中,“应试教育”主宰,“高考指挥棒”统揽一切,“一榜定终身”。由于我国生产力不发达,城乡差别明显,地区发展不平衡,科学教育文化事业落后,每年不知有多少青少年进不了中学,升不了高中,读不上大学。相当多的孩子一直在扮演着失败者的角色,他们受到来自家庭、学校、社会的多重压力,自卑心理和失败情绪将伴随着他们成长,伴随着他们择业、求偶,伴随他们一生。这应该引起全社会特别是学校的同情和关注,帮助他们,教育他们,真正使我们的教育方针实现由“应试教育”向“素质教育”转变。

社会方面。我们仅想涉及两个具体问题。一是经济转型期贫富差距的拉大,待业和下岗与腐败和暴富的反差导致的心理失衡,容易酿成社会问题。二是近年来腐朽思想文化和西方颓废生活方式的影响,如各种地下色情刊物,音像制品中的盗版和非法录制的黄色、淫秽的音像制品泛滥,给涉世不深、有朦胧的性意识又缺乏理智的青少年以巨大冲击和影响,造成严重的社会问题。

现代社会是一个快节奏、高竞争的社会,社会主义现代化建设事业不仅要求广大青少年有正确的思想观念,扎实的科学文化知识和劳动技能,强壮的体魄,还要求有健全的人格和健康的心理。他们不光能够正确认识自己,发展自己,妥善处理学习、择业、择偶问题,协调人际关系,还要能够正确认识社会,认识他人,有集体主义精神,尽社会责任,与社会发展共融。青少年的心理健康是培

养造就有理想、有道德、有文化、有纪律一代新人的一个前提条件，也是社会全面发展、全面进步的标志之一，事关整个中华民族素质的提高，事关整个中华民族的振兴与发展。

二、青少年的心理咨询

心理咨询的发展与社会的发展和人自身的发展紧密相连。物质生活条件的满足使人更多地获得身体健康，促进了医学科学的发展；对人自身认识了解程度的不断提高，使人们更加重视自身价值的实现和精神生活的质量；现代生活带来的挑战，竞争带来的压力，不断变化的人际关系，使人类面临着比以往任何时候都要多得多的心理应激，由此造成众多的不适应行为，乃至各种心理障碍。心理咨询应运而生。

咨询一词的基本含义为商讨、劝告、寻求帮助、给予辅导、质疑等。

心理咨询就是运用心理学等科学理论和方法，解除咨询对象的心理问题，维护和促进其心理健康发展。1984年美国出版的《心理学百科全书》曾为心理咨询肯定了两种定义模式，即教育模式和发展模式。教育模式被概括为“咨询对象被认为是在应付日常生活中的压力和任务方面需要帮助的正常人。咨询心理学家的任务就是教会他们模仿某些策略和新的行为，从而最大限度地发挥其存在的能力，或者形成更为适当的应变能力”。发展的模式则概括为“试图帮助咨询对象得到充分的发展，扫除其正常成长过程中的障碍”。我国心理学界认为，心理咨询是运用心理学的理论、知识和方法，通过言语、文字或其他的信息传递方式，分析研究咨询对象提出的问题，找出其症结，商讨摆脱困境、克服心理障碍的途径。

心理咨询与心理治疗既有联系又有区别。两者在质上没有区

别,指导理论是相似的。两者的细微区别在于,心理咨询以发展性咨询为主,咨询内容以疑惑、不适为主,属轻度的心理问题。心理治疗以障碍性治疗为主,咨询内容以障碍、疾病为主,程度上相对重些。在实践过程中,心理咨询和心理治疗往往结合在一起,难以截然分开。

心理咨询的历史可以追溯到古希腊时期,人们常从哲人、《旧约全书》以及巫医那里得到启示和劝告。古罗马的著名学者西赛罗曾敏锐指出:“心理的疾病比起生理的疾病为数较多,为害更烈。”我国也有心理咨询和心理治疗的悠久历史,古代医学文献中曾有许多相关记载。不过,心理咨询作为一门新型独立的学科出现,是本世纪初的事情。

心理咨询的发展是与职业指导、心理测量技术的发展和心理治疗的发展乃至整个社会的变化、科技的进步联系在一起的。帕森、比尔斯、卡特尔、罗杰斯等为此作出了突出的贡献。1909年,美国成立全国心理卫生委员会。1949年美国心理学会第17分支成立,标志着心理学对心理咨询工作的承认,确定了心理咨询在心理学应用领域的独特地位。1952年第17分支更名为咨询心理学分支,咨询心理学杂志也创刊发行。近几十年来,心理咨询在世界各地得到迅速发展,理论和方法不断改进,服务领域日益扩大。心理咨询在许多国家(尤其是发达国家)已渗透到人们生活的各个方面,成为人们的自觉行为,发挥着越来越重要的作用。

心理咨询工作的开展在我国起步较晚,真正开展起来是近十多年的事情。1980年前后,一些综合性医院相继开展了心理咨询服务和门诊,收到良好的效果,心理咨询和心理治疗的基本知识得以普及。许多高等院校相继建立了心理咨询机构,通过开设专业课和举办讲座,普及知识,开展咨询,进行测查,对青年学生的身心健康发展产生了积极的影响。1990年,我国先后成立中国心理卫生协会所属的心理治疗与咨询专业委员会、大学生心理咨询专业

委员会,有些省市也建立了类似的研究机构,一大批专家学者投入了该项工作。1987年7月,我国首次开通电话心理咨询——“希望热线”和703765心理救援电话,进一步扩大心理咨询的社会需求。现在,不仅在大城市,在中小城市也基本开通了“心理咨询热线”电话,接待了一大批咨询对象,解除了他们的心理疾患,对个人的身心健康、家庭幸福、社会稳定起了非常良好的作用。随着心理咨询方面的知识不断普及,越来越多的人认识到心理咨询工作的重要性,专兼职的心理咨询工作者队伍不断扩大,心理咨询不断扩展到社会生活的各个层面,满足不同年龄、不同职业的人们的需要,心理咨询工作呈现蓬勃发展的势头。当然,在城乡之间,城市里的不同行业之间(如高校和非高校之间)也存在一些差距,地区间的发展也有不平衡的一面。

心理咨询的种类较多,按咨询的内容划分,有家庭、婚姻、性、升学、择业以及教育等咨询。按目的划分,有危机干预,即在紧急心理问题时帮助克服危机的咨询;有支持性咨询,即对慢性心理问题或疾患的指导服务。心理咨询的形式也较多,可分为门诊咨询、通信咨询、电话咨询、现场咨询、宣传咨询等。

一个完整的咨询过程是由一些基本的咨询阶段组成的。它包括:建立咨询关系、收集资料、澄清问题、确定目标、制定方案、实施行动、检查反馈、结束巩固等。

心理咨询既是一门科学,又是一种较为特殊的服务领域。一个合格的咨询人员必须受过严格的专业知识训练,具有良好的思想品德和高尚的职业道德,具有较为全面的知识结构和优秀的心理品质,具有敏锐的观察力和感知力,善于体会、理解、分析、引导对方,同时还要有良好的语言表达能力,这样才能合理、有效地为咨询对象解除困惑和疾患。

充分了解青少年心理发展各阶段的主要任务,正确认识和处理好他们每个阶段特定的心理冲突和心理矛盾,是做好青少年心

理咨询工作的前提。对于广大青少年来说,由于面临学习、择业、人际交往和性的烦恼等一系列问题,他们常见的心理问题有:

失眠症。造成失眠的主要原因是心理因素,表现为情绪紧张不安,心情抑郁或过于兴奋、生气、愤怒等。

忧郁症。其特点是情绪低落,悲观失望,意志薄弱,自我责备,思维迟钝,情感麻木等。伴随着的生理反映是厌食、胸闷、失眠、体力衰退。

此外还有自卑心理、神经衰弱、孤独症、性的困惑与烦恼、异性交往失当等。

对青少年进行心理咨询,除应遵循心理咨询工作的一般原则外,还必须非常强调针对性和灵活性,根据青少年的年龄、性别、个性、文化背景、家庭情况等具体特点选择最适当的方法。咨询人员应特别注意与他们建立平等友好的关系,充分尊重和信任他们,态度要友善和温和,忌不着边际的高谈阔论和高高在上的教训指导,心理咨询工作不能等同于一般的政治工作谈话。咨询人员应充分听取他们的想法,并帮助分析产生这些想法的原因,掌握好谈话的主动权,循循善诱,调整咨询对象的认知结构,态度既亲切又不一味迁就,把握好尊重与劝告、矫正的协调统一。咨询人员要十分重视保护咨询对象的个人隐私的权利。在整个心理咨询过程中,应该有选择地借助现在已相当普及的各种适合于青少年特点的心理测量表和软件,这样的测试既可以使咨询人员掌握咨询对象的具体情况,利于有效地开展咨询和对症治疗,也可以作为咨询对象自己认识自己的一条途径,更好地配合整个咨询活动。

让广大青少年自己知晓心理健康和心理咨询的一些基本知识及方法,是全社会都来关注青少年心理健康,维护和促进其身心健康发展的的重要途径之一,也是我们编写此书的目的所在。

第一章 青少年的心理发展

第一节 心理发展的实质

一、发展的概念

心理发展问题既有深刻的理论意义，又有极为重要的实践意义，故自古以来，就有关于这个问题的争论。但究竟何谓发展呢？发展就是指个体心理的变化过程，它指的是个体从胚胎到出生，经童年、少年、青年、中年和老年，一直到死亡的全过程。这是一个积极的、有次序的变化过程。

对这一过程，西方心理学有许多不同的看法，但如下几点则是大家公认的：

(1) 人的发展速度是不同的，在同一班级和同一年龄的学生中，无论是生理还是心理，都有快有慢，有时甚至相差极大。

(2) 发展是有次序和有规律的，不能跳跃，也不能中断，中断就意味着病态。

(3) 发展是逐渐进行的，并且是分阶段的，而每一大阶段中又包含着一些小的阶段；新质因素是在前一阶段中逐渐孕育出来的，当它发展到一定程度并占有主导地位时，质变发生，新的阶段就到来了。因此这是一个不断由量变到质变的发展过程。

(4) 心理的发展是在实践活动中，在外部条件和教育的影响下，通过内部矛盾而实现的。这种矛盾是由外界环境和教育不断

向个体提出新的要求所引起的新的需要与其已有的心理水平或心理状态之间的不相适应而造成的。因此，这种内部矛盾就是心理发展的动力。

但是，矛盾斗争的结果并不总是导致发展，有时也会导致停滞或退化，这种停滞或退化，就会造成这样那样的病态心理和病态人格。这一观点是弗洛伊德和荣格分别发现的。笔者在长期心理咨询的实践中也体会到，他们的这种发现是完全正确的。

二、遗传、环境和教育在心理发展中的作用

遗传、环境和教育在心理发展中的作用，一直是理论思想研究的重大课题。

(一) 历史上的不同观点

1、遗传决定论。

这种观点认为，人的心理发展也像生理发展那样，是由遗传基因决定的，外界环境或教育只能促进或延缓其自我发展的过程，而不可能改变它。如这种观点的创始人高尔登就曾说过：“一个人的能力是由遗传得到的，它受遗传决定的程度，正如一切有机体的形态及躯体组织受遗传决定一样。”美国著名心理学家霍尔（HALL）也曾说过：“一两的遗传胜过一吨的教育。”

在我国长期的封建社会中，这种观点是占统治地位的，典型的说法就是“龙生龙，凤生凤，老鼠生儿打地洞”。

2、环境决定论。

就像遗传决定论者片面强调遗传素质的作用，将其绝对化那样，环境决定论者又片面地夸大了环境在心理发展中的作用，否定了遗传素质和生理成熟过程的作用，认为学生心理发展完全是由环境和教育决定的。这是一种机械唯物主义的观点，其代表人物为行为主义的创始人华生，其名言是：“给我一打健康的婴儿，如果让我在由我所控制的环境中培养他们，不论他们前辈的才能、爱好、倾向、能力、职业和种族情况如何，我保证能把其

中任何一个人训练成我所选定的任何一种专家——医生、律师、艺术家、富商，甚至于乞丐和盗贼。”这种观点虽然对于反遗传决定论具有一定的作用，但却又走向了另一个极端，从而完全否定了遗传的作用。

(二) 辩证地看待遗传、环境和教育的作用

1、遗传的作用不可忽视。

一般说来，人们现已公认：遗传素质是心理发展的自然前提，为人的心理发展提供了某种可能性，至于能不能成为现实性，就要由环境和教育来决定了。这个论断无疑是正确的，但是，新近的研究表明，我们以往对遗传的作用低估了。比如，是否存在某种智力的遗传因子？是否存在某种个性特征的遗传因子？苏珊·法伯（Susan·Farber）在1981年发表了一本对分开抚养的同卵双生子的再分析的书，其中收集了各国记载的95个个案的历史。这些个案说明：同卵生者不仅在身高、相貌等生理方面的特征十分相似，而且在人格方面也有惊人的相似之处。据英国心理学家报告，赫达和伯达是被分开抚养的两姐妹，一个在欧洲，一个在美州，但她们却都倾心艺术，都容易兴奋和消沉，甚至都有“小猫咪”的外号，因为当她们的某种需要获得满足后所发出的愉快声调就像一只小猫。又如被明尼苏达大学的双胞胎研究所研究的吉姆兄弟，刚出生不久就被分别寄养在不同的家庭里。40年后重逢，他们都吸烟、喝酒、咬指甲，都毕业于公安学校，都爱好木工，甚至各自养的狗都叫托埃。

以上这些材料说明，遗传素质对心理的发展作用必须进行进一步研究，以便进行重新估价。因为心理是受神经和体液双重调节的，而高神经活动类型和体液分泌的某些特征又都是可以遗传的。譬如，那些在脑脊液中去甲肾上腺素较多，血清素含量较少的人，一般都脾气急躁，易于激动，富于挑衅性；反过来，血清素较多，去甲肾上腺素较少的人，脾气就比较温和。所以，这两

种人都能通过体液方面的因素将其性格传给后代。

正因为如此，心理病症和精神病在遗传方面的作用是不容忽视的。

1964年，上海对11966名精神分裂症患者的54576个亲属作了精神病学普查，其中965人患有某种类型的精神病，患病率为17.5%，而一般人口中的精神病患病率则只有2.8%。

国外的研究也表明了同样的情况。

有人调查了953个精神分裂症者的2741名亲属，在其父母、兄弟姐妹和子女中，精神病患病率超过一般人口中相应患病率的10—15倍。而当父母双方皆患精神病时，其子女患病率更高得惊人：精神分裂症为68.1%，躁郁症为38.7%，为各该种疾病在一般人口中患病率的80—100倍。

2、环境和教育在心理发展中起重要作用。

苏珊·法伯还研究了另一对双生子哈雷和阿尔弗里德。虽然他们有一些相似性，但由于各自生长的环境不同，因此也有着很大的不同性。如阿尔弗里德是在一个比较贫困的环境中成长的，故时常表现出忧虑情绪，常常昏厥，并且有心因性脚跟痛的病，需要医学和精神病学的治疗；而哈雷则根本没这种症状。很显然，遗传和环境两者都是非常重要的，并且，两者相互作用的方式和途径都远比人们认识的要复杂得多。

因此，没有正常的社会和家庭环境，遗传的作用也无从发挥，从而成为现实性，所以夸美纽斯曾经指出：“人只有凭借教育才能成为人。”当然，这里的教育是广义的，包括环境在内。这也就是说，离开了人类社会及教育，即便是人类生下的婴儿也成不了真正的人。世界上发现的几十个狼孩、猪孩、狗孩都充分说明了这个道理。所以，即便生活在人间，而不给以充分的社会交往和教育也同样不能成为真正的人。

1970年在美国加利福尼亚州发现了一个现代野孩，她叫基