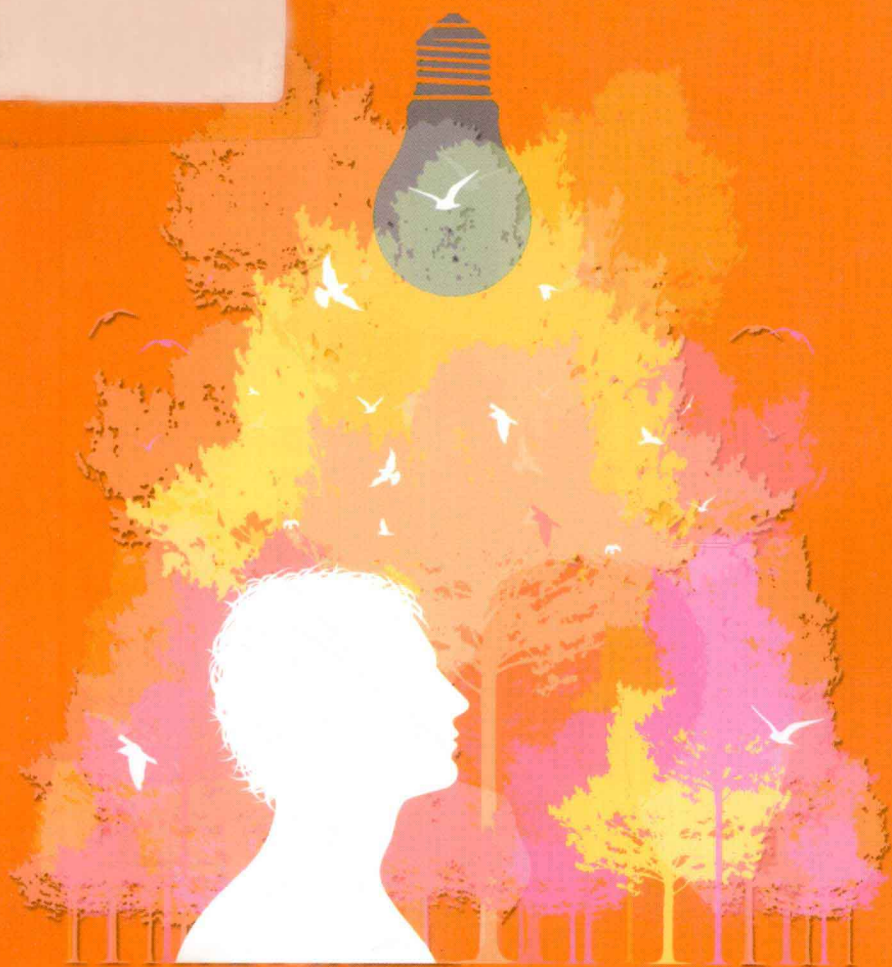
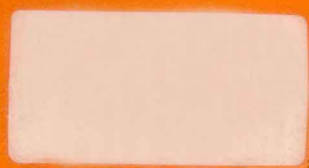




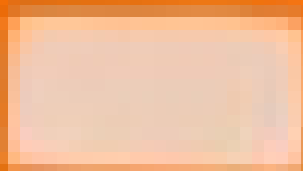
青少年学生 常见心理障碍的矫治

QINGSHAONIANXUESHENGCHANGJIANXINLIZHANGAIDEJIAOZHI

主编 阎加民 崔玉中

山东人民出版社

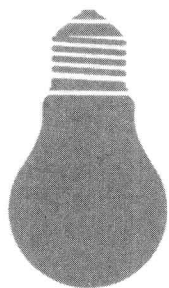
全国百佳图书出版单位 一级出版社



青少年学生 常见心理问题的预防

王德胜 王德胜 王德胜

中国心理卫生协会
中国心理卫生协会



青少年学生 常见心理障碍的矫治

QINGSHAONIANXUESHENGCHANGJIANXINLIZHANGAIDEJIAOZHI

主编 阎加民 崔玉中

山东人民出版社

全国百佳图书出版单位 一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年学生常见心理障碍的矫治/阎加民,崔玉中主编.

—济南:山东人民出版社,2012.3

ISBN 978-7-209-05974-9

I. ①青… II. ①阎… ②崔… III. ①青少年—精神障碍—诊疗 IV. ①R749.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261112号

责任编辑:常纪栋

封面设计:张丽娜

青少年学生常见心理障碍的矫治

主编 阎加民 崔玉中

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街39号 邮编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规格 16开(169mm×239mm)

印 张 15.5

字 数 270千字

版 次 2012年3月第1版

印 次 2012年3月第1次

ISBN 978-7-209-05974-9

定 价 27.00元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

前言

辛弃疾曾经说过：“少年不识愁滋味。”真的是这样吗？青少年时期真的就像大多数人认为的那样无忧无虑，是生命中最美好的时期吗？这个问题只有正处在青少年时期的孩子们才最有资格来回答。青少年时期是个体由儿童向成人转变的过渡时期。伴随着青春期生理的巨大变化，青少年的心理也同时发生了相当急剧的变化。此时的少男少女们朝气蓬勃、思维活跃、对未来充满了美好的憧憬，但也容易与外部环境发生矛盾冲突，内心世界经常面临许多疑问和困惑。由于种种原因，近年来我国青少年的心理问题不容乐观，焦虑、抑郁、网络成瘾倾向的青少年不断增加，自杀等现象也常见于报端，引发了全社会的广泛关注。青少年心理健康问题关系到我国未来国民的素质，关系到家庭和个体一生的幸福，关系到社会的和谐与稳定。培养青少年良好心理素质、塑造健全人格是我国社会迫切需要研究的重要课题。

要帮助青少年摆脱心理健康问题的困扰，顺利度过青少年时期，正确预防和干预青少年时期的各种心理危机是非常重要的。影响青少年的心理成长有多方面的因素，如孩子自身的性格特点、家庭的教养方式、创伤性事件、学习情况及与同学的交往等。当青少年面临某一突发事件或境遇时，先前处理问题的方式及其惯常的支持系统不足以应对眼前的处境，就会产生暂时性的心理失衡。这种失衡状态对青少年的成长来说既是危险也是发展机遇。如果个体长期处于心理失衡状态且得不到调整，那么就会严重影响青少年的心理健康水平，带来持久的心理创伤和不良的社会适应；而安然度过心理危机的青少年不仅能重新获得稳定的心态，而且能从危机经历中学会处理危机的方法策略，甚至能够比没有经历心理危机的青少年心理更健康，各方面发展更成熟。

本书针对青少年学生常见的一些心理偏差给出案例分析并向青少年及其父母、老师提出相应的建议。这些常见的心理偏差包括傲慢、报复、从众、惰性、孤独、回避、嫉妒、焦虑、恐惧、逆反、攀比、偏执、强迫、放纵、狭隘、羞涩、虚荣、厌学、依赖、抑郁、自卑、自闭、交往障碍、多疑、挫折、考试综合征、性自娱过度、多动症、青春期综合征、网瘾、心理疲劳综合征等。本书高度注重实践性、操作性和应用性。希望该书的出版能让更多的人乃至全社会共同关注青少年的心理危机，能有

更多的研究者和教育工作者参与心理危机的研究与实践,能帮助广大家长、老师和青少年自己掌握判断和处理青少年心理危机的科学方法,共同促进中国青少年的心理健康和快乐成长。

目 录

青少年学生心理障碍概述	1
傲慢	8
报复	13
从众	18
惰性	24
孤独	28
回避	31
嫉妒	36
焦虑	45
恐惧	51
逆反	62
攀比	69
偏执	79
强迫	84
放纵	87
狭隘	93
羞涩	101
虚荣	112
厌学	118
依赖	125
抑郁	131
自卑	137
自闭	145
交往障碍	156
多疑	162
挫折	168
考试综合征	174

性自娱过度症	189
多动症	195
青春期综合征	202
网瘾	209
心理疲劳综合征	220
附录	228
考试焦虑程度自我检查	228
考试焦虑原因和表现自我检查表	230
“青春期综合征”自我测试表	233
青少年心理疲劳自测	235
虚荣心自测	236
测测你的自卑心理	238
参考文献	240



青少年学生心理障碍概述

青少年学生心理障碍的界定

心理障碍有两层含义:一是指在临床上,将范围广泛的心理异常或行为异常统称为“心理障碍”,或称为异常行为,指精神疾病的某种症状,如精神分裂症患者常伴有思维障碍。二是指我们日常生活中经常提到的,指轻微的心理失调,可以从一个人行为上的偏离程度来判断这个人的“障碍”程度。一般来说,心理障碍泛指所有心理异常的现象,包括各种各样的不良心理品质、异常人格、神经症、精神病、心身疾病等。但人们通常把不良个性品质、轻微心理异常现象、异常人格等视为心理障碍,将严重的神经症、精神病称为心理疾病。

不同的理论基础,对心理障碍的认识不同,有不同的界定。

1. 心理障碍的精神医学界定

从精神医学角度出发,一般认为心理障碍即精神障碍。把疾患、疾病与障碍在应用中作为同义语,完全依使用者的习惯而采用。而精神障碍包括精神疾病和精神发育障碍两大类。精神疾病指有明显的起病和发展过程的精神病理状态,精神发育障碍指发生于18岁前精神发育迟滞和人格障碍。青少年学生的心理障碍是指自胎儿期起在各种有害的物理、化学、生物遗传、社会、文化、环境等因素作用下引起的心理和行为障碍。

为了便于临床咨询及指导,我国医学精神卫生工作者参考了成人的分类方案项目,对青少年儿童心理疾患采用以下的分类方法。

(1) 精神病

- ① 儿童精神病:儿童分裂症、儿童情感性精神病。
- ② 广泛性发育障碍:儿童孤独症、婴儿痴呆。
- ③ 精神发育迟滞:轻度精神发育迟滞、中度精神发育迟滞、重度精神发育迟滞、极重度精神发育迟滞。
- ④ 脑器质性精神病。

(2)心理问题

①行为习惯障碍:多动症、退缩行为、攻击行为、不良行为(吮手指、咬指甲、拔头发、手淫)。

②情绪障碍:焦虑症、恐惧症、强迫症、癔症。

③性心理障碍:性识别障碍、性倒错。

(3)儿童特种症状

①语言障碍:选择性缄默症、语言发育迟缓、口吃。

②睡眠障碍:入睡困难、觉醒困难、夜惊、梦行症。

③抽动障碍:抽动症、抽动秽语综合征。

④排泄障碍:遗尿症、遗粪症。

⑤饮食障碍:异食症、贪食症。

⑥问题儿童:说谎、逃学、偷窃。

⑦学习障碍:阅读障碍、计算障碍、书面表达障碍,以及其他如运动技巧障碍、感觉统合失调等。

(4)心身障碍

①哮喘。

②消化性溃疡。

③神经性厌食。

④肥胖。

⑤头疼。

⑥过度换气综合征。

⑦排泄障碍:尿疼、尿急、尿频。

以上对青少年儿童心理疾患的分类可以看出,它强调人的心理健康与疾病的连续性,把心理健康状况与精神疾病视为一个范畴。

2.心理障碍的心理学区定

从心理学角度分析,心理障碍的主要表现类型一般可分为四种:常见的心理异常、主要病态人格、神经症、个性缺陷。

常见的心理异常包括:认识过程的异常,有感觉障碍、知觉障碍、感知综合障碍、思维障碍、注意障碍等;情感过程的障碍,有焦虑、恐惧、情感高涨、情感低落、情感爆发等;意志行为方面的障碍,有意志激增、减退、缺乏等;行为障碍,有过于兴奋状态、木僵状态、违拗症、刻板动作、模仿动作等。

主要病态人格有偏执型人格、分裂型人格、情感高涨或低落型人格、爆发型人格、衰弱型人格、癔症型人格、强迫型人格、违纪型人格和反社会型人格等。

神经症又叫神经官能症,是一种由于心理因素造成的常见病症。一般既有心理症状又有身体症状,却没有任何可以查明的器质性病变,但确实有心理异常的表现,甚至很严重。一般有焦虑情绪、防御性行为、人际交往不协调、躯体不适等表现。常见的神经症状有神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐惧症等。

个性缺陷也叫不良个性品质,是在先天素质的基础上,受外界环境的影响,在长期的生活实践中所养成的不良心理品质。常见的有偏激、狭隘、嫉妒、敌对、暴躁、依赖、孤僻、怯懦、自卑、神经质等。个性缺陷是产生心理障碍的人格基础,预防心理疾病要注意从预防并矫正不良个性品质开始。

从上述分析中,可明显地看出,以心理学的鉴别工具和手段,采用心理分析和心理测量技术而得出的结论多属于心理学的范畴。

最近,国内有研究者将日本铃木清等人编制的“不安倾向诊断测验”修订后作为我国中小学生标准化的心理健康诊断测验。把学生的心理不健康作为心理障碍,并分为学习焦虑、对人焦虑、孤独倾向、自责倾向、过敏倾向、身体症状、恐怖倾向、冲动倾向八个方面。

3. 心理障碍的学校教育心理学界定

从学校教育实践出发,认识到学生的心理问题是学生健康成长的一个极其重要问题。心理问题表现在青少年学生的学习、生活、交往和自我教育等动态的发展过程中,是个体发展过程中的社会适应性问题。

学校教育、辅导的对象是以正常学生为主,即使运用咨询也是以轻度和中度个人心理问题的正常人为主。心理教育与辅导是学校教育的有机组成部分,重点在学生的心理发展与心理障碍预防。教育的内容多是认知方面,方式和方法多是结构性即有计划、有系统地面向团体或班级。

结合学校教育的环境和青少年学生所处的时代特点,为了有利于我们家长和老师对学生进行心理教育,从学校教育的角度出发,心理障碍与心理疾病、疾患不是同义语。心理障碍应理解为与心理健康相悖的许多不同种类的心理和行为失常现象的总称,泛指所有的心理异常。心理障碍原是心理病理学的术语,分重度和轻度。重度的心理障碍会导致心理疾病如精神病,使患者失去对外界的适应能力。轻度的心理障碍包括许多适应不良的心理行为,属于心理活动中出现的轻度创伤。

青少年学生的心理障碍一般是指轻度的心理障碍,是心因性和外因性而非内因性引起(神经生理性)的心理行为适应不良,着重在学校教育生活过程中不利于学生心理健康的发展性问题,是学生发展过程中的适应不良的心理行为和轻度心理创伤,是通过言语或行为暗示获得解决而非药物治疗的心理行为。

为便于研究和教育,我们把小学生的心理障碍分为六大类:学习障碍、情绪障碍、性格障碍、人际交往障碍、不良习惯、行为障碍;中学生的心理障碍分为:学习障碍、情绪和情感障碍、人际交往障碍、人格障碍、青春期心理障碍、品行障碍。

青少年学生心理障碍的鉴别

首先,正常心理活动和异常心理活动(心理障碍)只是相对的,两者并无绝对明确的界限,要找出一种单一的、绝对的界限来确定什么是异常的心理现象几乎是不可能的。另外,异常心理现象的发生和表现形式受到多种因素诸如心理的、社会的、文化的以及个体的等因素影响,而这些因素直接影响对正常或是异常界限的判断。

再者,不同的研究或各种心理学派的研究角度不同,也会导致判断标准的差异。

从以上看,要判别心理障碍必须从多层面综合判断。目前比较一致的判别标准一般采取个人经历、病因及症状学、社会功能以及心理测验四项标准统一综合的办法。

青少年学生心理障碍的主要内容及分类

在新的历史时期,青少年学生心理障碍的内容会出现新变化,应当以实事求是的态度重新审视青少年学生心理障碍的现状与内容。

我们把青少年所发生的各类心理障碍的表现概括成七方面内容。

1. 学校适应不良

无论在初入小学还是中学的青少年学生之中,总有为数不少的“群体”不同程度地存在这种心理障碍。适应不良即对刺激的持续作用感受能力差,它将会降低人们对刺激的承受心理,使人与周围环境不能相对平衡。学校适应不良就是指学生不能接受学校提出的道德规范和行为准则,不能以积极态度对待学校环境,不能经常保持心理平衡。

2. 情感 and 情绪障碍

情感和情绪都是人对客观事物的态度体验。情感是和人的社会需要相联系的一种较高级而稳定的体验,而情绪则是与人的生活需要(如衣、食、住、行、安全、防御等)是否得到满足而产生的态度体验。青少年的情绪表现非常复杂,喜、怒、

哀、乐、悲、恐、惊样样齐全,如同生活中饮食里的“调料”,时时刻刻都伴随发生。如烦恼、偏激、焦虑、挫折、逆反、厌学、早恋等。

3. 学习障碍

学习是人的经验积累以及改变个人行为倾向的过程,不能简单地将学习理解成只是学校的教育活动,而是人为了生存和适应社会生活,在后天获得的一切经验和行为变化。学习就意味着改革旧的思维方式,不断有所创新的过程。这些行为中有理想、正当的行为,也有负向、不正当的行为。因此,学习过程也是不断提高能力和本领,克服不正确的技能和行为的过程。

如果青少年学生的学习能力与学习成绩之间出现明显差距,而且在听课、思考、说话、表达、阅读、书写、拼音和计算等学习技能或能力出现异常,就是学习障碍,如学习困难、学习技能障碍、学习自信心丧失、学习策略和方法的欠缺、学习态度偏差等。

4. 行为障碍

行为障碍是指中小学生在生活和学习、生活和游戏中,经常发生的异常行为。它既不是躯体疾病症状,也不是某种精神疾患症状,而是指那些偏离了正常同龄群体儿童的行为,即正常儿童没有的一些不良行为,或者称为适应不良行为。主要发生在小学和初中低年级学生群体,并且以小学生发生概率较大。常见的有:

(1) 不良习惯动作

老师和家长常称这些不良动作为“坏毛病”,医学上称有的不良动作为“多动症”和“抽动症”。主要的不良习惯动作指:

①心理、生理行为偏异:排泄障碍,如遗尿、遗粪现象;进食障碍,如厌食、挑食、异食等;言语障碍,如口吃;睡眠障碍,如多梦、梦呓、梦游;抽动症,如慢性抽动、发声抽动、秽语抽动。

②心理问题:多动症、退缩行为、攻击行为。

③坏毛病:耸肩、缩鼻子、吮手指、咬指甲、拔头发、咬发卡、摸被边、过度手淫等。

(2) 一般品德不良行为

①对抗性行为:说谎、逃学、顶撞老师、不服从教导、不遵守纪律、搅扰课堂。

②攻击行为:偷窃、打架、骂人、欺侮弱小。

③破坏行为:破坏公用设施、学习物品。

④欺骗行为:说假话、骗人钱物。

⑤怠惰行为:懒散、做事懈怠。

(3) 严重品德行为障碍

现代精神病学称为反社会行为,指情节轻微,对社会危害小的不良行为,除同时具有一般品德不良行为外,还包括离家出走和婚前性淫乱行为,也包括情节较严重的犯罪行为,如抢劫、纵火、凶杀、强奸等。据临床精神病案例证实,此类严重品德行为障碍多出现在 13 至 15 岁的年龄段。

(4) 特殊不良行为

近几年,一些青少年受西方生活方式与思想意识的影响,尤其长期受色情、凶杀影视剧的影响,滋生起一些习气和行为。

① 追求虚荣。讲吃穿、追名牌。过生日或庆祝节日,比阔气,讲攀比,争时髦。花钱无度,挥霍浪费。有的结拜干兄弟、干姐妹,甚至在寺庙里举行结拜仪式。

② 追星族心态。盲目崇拜影星、歌星,为他们所陶醉,不怕荒废学业和进步,有的用巨资购买明星剧照,模仿他们的穿着、打扮,追求某些人虚无缥缈的、放荡不羁的精神生活。有时还算命、卜卦、讲求星座,相信一些唯心的推测和巫术。

③ 迷恋游戏。有的青少年学生荒废学习,一心去玩游戏,有经济条件的迷恋,无经济条件的抢劫同学的钱也去迷恋,甚至偷东西换钱,一步步走向犯罪的深渊。

5. 人格障碍

人格障碍是一个人具有的一定倾向性的心理特征的总和。它是个性特点的标志,当一个人所具有的人格特征经常出现明显的偏离时,即出现了人格障碍或个性障碍,如自我意识偏差、自我中心倾向、孤独倾向、自卑倾向、嫉妒心理、懦弱心理等。

6. 人际交往障碍

人际关系即人与人之间经过交往与相互合作而形成的心理上的沟通与关系。青少年学生的人际关系主要取决于他们的社会知觉水平,即对同学、对老师、对家庭成员、对周围人的正确知觉,以及人的关系的知觉和角色的知觉,其中以自我知觉为主,只有认识了自身的状况,才能更好地与他人交往。如果以上这些知觉出现了误差,就可能出现各种人际矛盾,形成人际交往的焦虑情绪,也就是人际交往的障碍,如师生关系焦虑、同学关系焦虑、亲子关系焦虑、异性交往障碍、青春期性别角色知觉障碍等。

7. 身心疾病

身心疾病是由心理因素而导致的躯体疾病,其病因是心理现象,症状却是躯体症状,大多由心理冲突、心理压力、情绪压抑、过度焦虑、不良个性特征引起,如

神经衰弱、癔症、疑病症、强迫症、抑郁状态等。

青少年学生心理障碍的原因

造成青少年学生心理障碍的原因有许多,大致分为内部原因和外部原因两大类。

(1) 青少年学生心理障碍的内部原因

①生理原因:主要是由于遗传基因、发育和躯体疾病三方面的影响。

②心理原因:集中表现在需要与动机、意志和性格几个方面。

(2) 青少年学生心理障碍的外部原因

①学校环境因素。从宏观上研究学校环境因素对青少年学生心理健康的影响,主要考虑教育规模、教育结构、教育目标等问题;从微观上研究学校环境因素对形成青少年学生心理障碍的可能性,对于老师来说更加直接,也更加具有实际意义。教学内容、教学方法、校园风气、课堂气氛、人际关系等都直接或者间接地对青少年学生心理发展产生极大的作用。这种作用当中的积极成分将促进青少年的健康成长,而其消极成分就有引起或者最终构成青少年学生心理障碍的潜在危险。

②家庭环境因素。家庭是社会的细胞。对于青少年学生来说,家庭是学校以外的另一个天地。家庭当中,父母的素质、家庭自然结构、家长的教养方式以及家庭成员与儿童的关系等因素对青少年学生心理发展有重大影响。

③社会环境因素。社会文化、社会风气以及社区环境的发展状况,也都从另一个角度对青少年学生心理成长施加影响,至于政治经济形势对青少年学生心理发展的影响,主要是通过成年人间接完成的,因此社会文化、社会风气、社区环境是十分重要的。

傲慢

宇宙奥妙无穷无尽,人是如此渺小,有时候觉得人简直仅仅是一个生物而已。人,就像一个圆,圆越小,圆外的世界越小;圆越大,圆外的世界越大。也就是说,一个人内涵越丰富,对宇宙奥妙了解得越多,越觉得自己是无知的,越容易谦逊、谦虚、谦卑。

一个人,内涵越浅薄,对大千世界了解得越少,就越觉得自己了不起,越容易生气发脾气,越容易僵化顽固,越容易看这也不顺眼,看那也不顺心,总认为自己是正确的,因此就越容易孤傲、傲慢、无礼。

1. 名言感悟

傲慢是无知的产物。

——苏格拉底

越是没有本领的就越加自命不凡。

——邓拓

傲慢的人不会成长,因为他不会喜欢严正的忠告。

——卡耐基

2. 关键词

傲慢 青少年 心理障碍

3. 内心私语

傲慢的人多半不会聆听别人的意见,所以你也许可以用微笑和点头来打发这样的人。

傲慢的人不会聆听或同意你的看法,所以不必和他们辩论。因为他们一直要控制状况,他们会一直告诉你:你是错的,这可能会使你觉得没有安全感或者内疚。你也不必因此而生气,因为这是他们想要看到的!你只要知道自己已经看清楚对方的动机和诡计、对方的软弱和不安全。你只需要冷静、理智和积极地处理事情,不必使怒气和情绪激动升级,导致双输的局面。

当我们了解傲慢的人,就知道和自己没有关系,不必因此而心里不舒服,导致百病缠身。我们采取理智地解决问题的方法来处理,把自己分内的事做好,就可以快快乐乐地过日子。如果那傲慢的人醒悟过来,愿意接受治疗(心理和情绪上),能够改变他的行为和对人的态度,那当然是好事。

很多时候,一个人的真正改变必须靠超然的力量,而不是我们与他一起生气、彼此敌对、争吵就能解决。

当一个人心里觉得骄傲,他是对自己某种个性、才能、际遇、行为或成就满意和自豪,他也觉得这成就会带给他来自社会的尊敬和敬佩。有些人认为自己比别人优越,就会觉得自豪,但是不一定会流露出傲慢自大的态度和行为。心里肯定自己的成就,可以成为积极的力量,推动个人继续努力,把自己最好的一面呈现出来,活得更加充实、更加坚强。

当这个人优越到排斥他人、看低别人、把别人踩在脚下、完全不尊重别人的不同看法或做法……时,就会表现出自高自大、目中无人的态度和行为,使人反感。

一些心理学家认为自视太高者,也许有自卑的根源。

4. 心灵故事

上课铃响了,我匆匆走进教室。“狗尾,快进来,老师来了。”只见一个眼睛炯炯有神、皮肤白皙的男孩子,气喘吁吁地从走廊外窜了进来,冲着讲台上的我随意地瞥了一眼,然后就大摇大摆地走到后排的座位上,漫不经心地坐了下来。全体同学的眼光看了看他,脸上悄悄地露出了各种怪异的表情,有的同学似乎还在窃窃私语,有的低下头来在下面小声地偷笑,更多的同学是看着我,好像在等待着什么。我知道,这里面一定有文章。我不露声色地开始了我新接手的这个班的第一堂语文课。

“狗尾”是谁呢,为什么有一个这么不雅观的外号?好奇心促使我迫切地想了解他。随着进一步的接触和访问调查,我获得了较多的有关他的信息。他叫冯俊伟,父亲是交警,母亲在烟草公司上班。父母工作都比较忙,平时很少照顾他,他就跟着爷爷奶奶一起生活。他学习成绩很差,爱搞恶作剧,是班上有名的淘气鬼,被同学们戏称为“狗尾”。

我打开冯俊伟的学籍卡,上学期班主任的评语写道:“你是个聪明的孩子,反应灵活,兴趣广泛,文艺方面表现突出。但学习态度不端正,上课不专心,精力分散,作业特别马虎,常不按时完成。希望你今后能有所好转。”在成绩那一栏里,除了音体美外,语文和数学刚刚勉强及格。

不难看出,这是一个聪明调皮、又不求上进的学生。