

“激流”丛书

青少年心理障碍分析与调适

高峰 著

超越自我

辽宁民族出版社



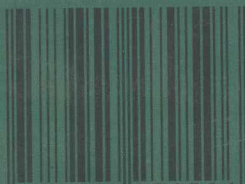
HAOYUEZIWU

C H A O Y U E



Z I W O

ISBN 7-80527-959-4



9 787805 279596 >

ISBN 7-80527-959-4

G·440 定价: 9.60 元

“激流”丛书

青
少
年
心
理
障
碍
分
析
与
调
适

超越自我

高峰 著
辽宁民族出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超越自我: 青少年心理障碍分析与调适/高峰著. - 沈阳: 辽宁民族出版社, 1997.12

(激流)

ISBN 7-80527-959-4

I. 超…

II. 高…

III. 青少年-心理卫生-分析

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 28805 号

辽宁民族出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳市第六印刷厂印刷

字数: 154 千字 开本: 787×1092 1/32 印张: 7 3/8
1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

策 划: 金载铨

责任编辑: 包 辉

封面设计: 杜 江

版式设计: 文忠实

责任校对: 丛培英

印数: 1-5 000

定价: 9.60 元

引言：跨世纪人才需要 健康的心理素质

21 世纪的钟声即将敲响，人类又一次处在世纪之交的前夜。

21 世纪将是科学技术向更高、更新方向发展的时代，人类将进一步认识自然，开辟新能源，征服癌症、爱滋病等困扰 20 世纪的疾病，现代化社会将给人类带来更丰富的物质财富，将给人们的生活带来更多更大的便利。但与此同时，人们也将面临着前所未有的各种挑战，21 世纪将是竞争更加激烈的时代。正因为如此，从本世纪 80 年代开始，世界各国就把目光转到了即将到来的新世纪，不约而同地认识到人才在新世纪的地位和价值，把国家富强和经济发展归结到科学技术发展和劳动者素质提高上来，并通过教育来提高劳动者素质。进入 90 年代，国家教育委员会明确提出：我国教育要从“应试教育”向“素质教育”转轨。这里的素质教育不仅仅是智育，而是指全面素质。其中最基本的包括思想素质、文化素质、身体和心理素质。在这些基本素质中，心理素质是思想素质和文化素质形成和发展的基础，直接制约着每个人整体素质的提高。现代化离不开人才的现代

化，人才的现代化离不开健康的心理素质。随着社会现代化的进程，心理素质的作用显得越来越重要。

1995年《科技日报》曾连载了中国南极考察队员高振生写的回忆文章《难忘南极》。文中介绍了考察队员们在既广袤无垠，而又非常小的“南极村”中，在近乎于残酷的恶劣条件下，顽强地探索大自然奥秘的不平凡经历。“极夜”是南极最艰难的时期。高振生介绍说：“漆黑、漫长的长夜笼罩着大地，也笼罩着每一名越冬队员的心。这种暗无天日的生活使人心情烦躁、坐立不安，既无食欲又无睡意……总之，这期间是南极越冬队员最难熬的阶段。在这10年中，我国有近300人次的队员在南极越过冬，都没有发生过什么问题。有的国家的队员在南极越冬期还会产生某种生理或心理变态。仅从这一点上看，各国在选择队员时，都有一条不成文的规定：要求心胸宽广、性格开朗、脾气温和、乐观向上。因为情感脆弱、心胸狭窄、心情沉郁的人是难以度过这漫漫‘极夜’的。”

文中公布了考察队中一位在国家机关工作的队员胡冀援设计的心理测验结果，现仅举其中几项：你参加考察的动机是什么？为了维护国家利益，占68%；为了开开眼界，占12%；为了锻炼自己，占12%。你在考察期间的奋斗目标是什么？争取做出优秀成绩，占32%；把五星红旗插在南极大陆，占27%；争取立功受奖，占21%。你最担心的是什么？不能完成建站任务，占63%；遇险，占14%；患病，占5%等等。我们从中不难看出，正是这种可贵的“理想、纪律、拼搏、科学、求实”的“南极精神”和过硬的心理素

质，使队员们在暴风雪淫威的肆虐中，在屡经磨难的经历中，在踏危生还的庆幸中铸就了自足和自信，不仅战胜了大自然，而且战胜了自我，取得了一大批科研成果，为国人树立了光辉的榜样。

心理素质不仅影响科研和探险，而且影响着人们的各种活动。1996年底，中国足球队在亚洲杯比赛中兵败阿联酋，球迷们无不痛心疾首。国家队的失利固然有技术战术水平、体力等诸多方面的因素，但心理素质差不能说不是一个重要的因素。《沈阳日报》记者马弛于1997年1月11日在海埂采访了国家队主帅戚务生。

记者：再请您着重谈一谈队伍中存在的问题？

戚务生：队伍存在的问题已经在亚洲杯几场比赛中暴露出来，体现在场上思想不统一、不协调；在整体战术实施时，队员产生心理障碍，后卫怕负责任，中场怕球在自己脚下失误，其他位置相互不协调。这些心理问题比较突出，导致我们在优势的情况下失利，在领先时不能善始善终。特别是在对日本队的比赛中，全队心理素质差更是在多方面暴露无遗。

戚务生还强调说，教练组应将体能训练进一步纳入科学化轨道，同时还应对全队进行心理调整和心理机能的训练。

由此可见，心理素质的好坏是保证各项事业成功的重要因素之一。

长期以来，由于我们忽视对青少年的心理教育，一些学校教育观念、教育方法还比较陈旧和落后，致使我国青少年的心理状况不容乐观。国家教育委员会1989年的一份调查

报告指出：对全国 12.6 万名大学生的抽样调查，心理疾病患病率达 20.23%。另据资料表明，1992 年北京市 16 所大学中因精神疾病休学、退学的人数分别占因病休学、退学总人数的 37.9% 和 64.4%，在死亡的 17 例中有 9 例为患严重精神病而自杀，占 52.9%。1997 年 1 月 10 日《光明日报》报道，据一项全国 4 至 16 岁少年儿童心理健康调查表明，少儿心理和行为问题的发生率高达 13.9%；据前不久对南京 2300 名大中小学生的心理素质调查结果表明，71% 的学生缺乏毅力，67% 的学生难以承受失败。一位专家在调查时发现，几乎所有青少年犯罪的动机，或多或少地都存在心理扭曲的因素。正如一位联合国专家所说：“从现在到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理危机那样带给人们持续而深刻的痛苦。”

随着科学技术的飞速发展，我国社会主义市场经济体制的建立，人们生活节奏日益加快，竞争更显激烈，新的生活方式和思想观念给人们心理带来巨大冲击，青少年正处在心理迅速发展并开始成熟的阶段，他们面临着升学、就业、工作、恋爱等许多人生的重大课题，内心很容易出现困惑和迷惘，导致心理障碍。加强青少年的心理健康教育，不仅是现代化建设的需要，也是社会主义精神文明建设的需要。为此，1994 年《中共中央关于进一步加强和改进学校教育工作的若干意见》中第一次明确指出：应“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”

培养健康的心理素质不是一朝一夕的事情，它需要我们

从小做起，从点滴做起，在生活和实践中更好地认识我们的社会，我们的世界和我们自己，还要不断地结合现实进行自我反省和自我调节。正是由于这些原因，我们写了这本书，旨在对青少年矛盾的心理状态以及造成这些困惑的原因作出一个客观的分析和评价，指导帮助青少年寻找走出心理障碍的途径和方法。在写作的过程中，我们参考了许多专家学者的论著和文献资料，由于篇幅有限不能一一致谢，谨表歉意。沈阳心理研究所所长、心理学家王树茂，沈阳大学师范学院心理学教授张淑敏对本书的编写给予了热情的关心和有力的帮助，表达了老教育工作者对青年一代健康成长的关心。

2000年正好是中国的龙年。巨龙腾飞，这是我们的期盼，也是我们跨世纪的主题。当代青少年将成为21世纪的建设者和接班人，时代赋予了你们光荣的使命，也向你们提出了更高的要求。欲胜人者必先自胜。老子两千多年前就曾说过：“胜人者有力，自胜者强。”清醒的自我意识、健康的心理素质，这是跨世纪人才必备的素质。年轻的朋友们，让我们一起在生活中不断地认识自我，锤炼自我，超越自我，努力成为新世纪的强者。

目 录

引言：跨世纪人才需要健康的心理素质

一 驾驭你的情绪

1 热情与躁动的年华

——当代青少年情绪特点/1

·人非草木孰能无情/1

·智商 (IQ) 与情商 (EQ) /2

·“心理断乳期”与“情绪疾风怒涛期”/4

2 豁达乐观，张弛有序

——战胜焦虑情绪/7

·考场上莫名其妙的紧张/7

·压力与焦虑/10

·学会对付焦虑的方法/13

3 善于克制，成熟的标表现

——学会控制过激情绪/16

·从“三气周瑜”说起/16

·“百病生于气”/19

·理智、意志与宣泄/20

4 永葆快乐的青春

——战胜忧郁情绪/24

·莘莘学子多忧郁/24

·检测一下你的忧郁感/26

·自寻烦恼——忧郁情绪产生的重要因素/30

·积极乐观——战胜忧郁的方法/32

5 勇敢地面对挫折

——克服感情脆弱的妙方/36

·小威阳出走引起的反思/36

·“爱”的富有与情感的危机/38

·磨练毅力，笑对挫折/41

二 走出心理误区

1 年轻的朋友们，我们来相会

——克服孤独心理/45

·震惊全美的“卢刚事件”/45

·自我意识与“自我封闭”/47

·孤独不应属于青年/49

2 理解·信任·友谊

——克服猜疑心理/53

·安娜之死的心理障碍/53

·性格与思维的误区/56

·信任和宽容——克服猜疑心理的良策/58

3 青年当自强

——克服自卑心理/61

·“袖珍姑娘”给我们的启示/61——

·环境、经历与自我意识的失衡/63

·自省·自信·自强/67

4 大度、宽容与竞争

——克服嫉妒心理/71

·本是同桌友，相煎何太急/71——

·“恶德里面最大的恶德”/73

·心底无私天地宽/77

5 青年要敢于“冒尖”

——克服消极的从众心理/80

·“追星族”的背后/80

·“从众”是耶？非耶？/82

·世俗·中庸与“标准答案”/84

·独立思考，勇于创新/86

6 “我不想长大”

——克服依赖心理/89

·大学校园的“新景观”/89

·溺爱——产生依赖心理的重要原因/91

·自立——克服依赖心理的根本途径/96

7 学业·专业·事业

——克服厌学心理/100

·“课桌文学”折射的心态/100

·目标的重压与目标的丧失/101

- 动机·兴趣·毅力·成功/105
- 8 否定, 否定之否定
 - 克服逆反心理/110
 - 一张纸条引起的不该发生的故事/110
 - 自我意识与成长障碍的冲突/112
 - 学会辩证地看问题/115
- 9 不要忘记与人真实地打交道
 - 警惕“电脑综合症”/119
 - 未来将属于“网”上的一代/119
 - “人机对话”与“人人对话”/122
- 10 朦胧的“爱”
 - 走出中学生“早恋”的误区/126
 - 一个不容忽视的现象/126
 - 敏感而朦胧的性意识/128
 - 偷尝禁果的代价/129
 - 靠理智走出感情的误区/133
- 11 真情·友情·恋情
 - 大学生恋爱心态分析/136
 - 浪漫的大学校园/136
 - 利与弊的浅析/139
 - 友谊、爱情与事业/143
- 12 从幼稚走向成熟
 - 学会从“失恋”的痛苦中自拔/148
 - “失恋”心态面面观/148
 - 失恋心理的自我调适方法/152

三 学会战胜心理疾病

1 自信·勇敢·实践

——“社交恐怖症”并不可怕/158

·我为什么怕见人? /158

·早期经历与社会压力/161

·预防与自我调适/163

2 走出自我困扰的怪圈

——强迫症的自我调节/167

·症状奇特的神经障碍/167

·自我测试与自我判断/172

·掌握几种心理治疗的方法/174

3 乐观·开朗·放松

——从心理上战胜失眠症/177

·令人苦恼的睡眠障碍/177

·学习睡眠的知识/180

·失眠的心理治疗/182

4 一个沉重的社会话题

——青少年自杀心理分析/186

·令人痛心的“青春悲歌”/186

·心理学家和社会学家的分析与思考/189

·学会摆脱心理危机/192

5 不容忽视的社会公害

——吸毒的心理分析与治疗/196

·弥漫世界的“白色瘟疫”/196

·不良心理与吸毒成瘾/199

·打击、净化与治疗、挽救/203

四 走向“自我”的自由王国

1 自我的实现与超越/207

2 心理健康的标志/211

3 心理健康自测表/218

驾驭你的情绪

PART 1 热情与躁动的年华

——当代青少年情绪特点

■人非草木 孰能无情

情绪是人对客观事物的态度体验，是人对客观现实的一种特殊的反映形式。人们在认识与改造客观现实的过程中，总会接触到各种各样的客观事物和情景，并从这些事物和情景中获得一定的内心体验，从而对它们产生一定的态度。例如，无论是儿童、青年还是老人，当客观事物符合人的需要时，就会产生肯定的态度，引起满意、高兴、喜爱的体验，反之则会产生否定的态度，引起失望、悲痛、厌恶的体验。

早在两千多年前，我国古书中就有关于情绪的论述。如荀子认为：“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。”（《正名》）即是说“性”是人先天就有的，而“情”是人的属性，“欲”又是对“情”的反应）。古人还提出了“六欲七情”，即认为人在“六欲”满足的过程中，会产生“七情”——“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”。（《黄帝内经》）。《礼记·礼运》中则认为：“何为人情，喜、怒、

哀、惧、爱、恶、欲”。在近代关于情绪的分类研究中，人们常把快乐、愤怒、悲哀、恐惧列为情绪的四种基本形式。

人的情绪一旦产生，往往会在人的面部表情和动作中显现出来。例如，喜悦和大笑时，双眼半闭或几乎眯成一线，嘴角翘起，“合不拢嘴”，手舞足蹈；忧愁和哭泣时，眼部肌肉收缩，嘴角下垂，面部拉长，垂头丧气；盛怒时，横眉立目，咬牙切齿，鼻孔张大，胸部挺起，紧握拳头；羞愧时，面红耳赤，低头不语；惊恐时，眼睛呆滞，面色苍白。在言语和声调的高、低、强、弱、轻、重、缓、急中也可明显地反映出人的情绪。据有关资料介绍，人在情绪变化时，呼吸和心跳都有明显变化。人在消极悲伤时，每分钟呼吸一般为9次；高兴时，每分钟呼吸一般为17次；愤怒时，每分钟呼吸一般为40次；恐惧时，每分钟呼吸一般为64次，甚至会引起呼吸痉挛现象。人在激怒或惊恐时，心跳一般会加快20次左右，严重时会产生休克。当然，人的情绪是复杂的心理现象，是具有社会性的，人的表情动作要受到社会、文化和人的意志等因素的制约。有的人可以依靠意识来控制自己的情绪，在内心有强烈的情绪体验时，外部表情和动作却不一定显现出来，即所谓“不动声色”。

■ 智商 (IQ) 与情商 (EQ)

情绪是人脑对客观事物的反映，但又反过来影响人的认识、行为和个性。我们都有过这样的体验，在积极情绪（如平静、愉快、热情）的状态下进行学习时，会感到思路开阔，思维