

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU JIAOYU BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

李百珍 周四红 张晶晶/著

心理卫生 的维护

Xinli Weisheng

De Weihu



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

心理卫生的维护

李百珍 周四红 张晶晶 著



科学普及出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

心理卫生的维护 / 李百珍, 周四红, 张晶晶著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07754-2

I. ①心… II. ①李… ②周… ③张… III. ①心理健康-健康教育-青年读物②心理健康-健康教育-少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082433号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 沈国峰
责任校对 赵丽英
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意讯艺术设计
插图 青鸟意讯艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
字 数 137千字
印 张 7.25
印 数 1-5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07754/G · 3299
定 价 14.50元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版

前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春



花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防 and 初步矫正等，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长承担责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

心理健康与青少年成长.....1

- ◎ 怎样算心理健康..... 1
 - 1. 了解自我,悦纳自我,能体验自我存在的价值..... 2
 - 2. 正视现实,接纳他人..... 2
 - 3. 能协调、控制情绪,心境良好..... 3
 - 4. 有积极向上、现实的人生目标..... 3
 - 5. 对社会有责任心..... 3
 - 6. 心地善良,对他人有爱心..... 4
 - 7. 有独立、自主的意识..... 4
- ◎ 青少年心理健康的标准.....4
- ◎ 讲究心理卫生,维护心理健康.....4
- ◎ 心理健康教育促进青少年成长.....5

了解自己

——青少年的心理发展与心理健康..... 12

- ◎ 青少年的生理发展..... 13
 - 1. 身体外形的剧变..... 13
 - 2. 体内机能的健全..... 14
 - 3. 性器官和性机能的成熟..... 14
 - ◎ 青少年的心理发展..... 14
 - 1. 智力长足的发展..... 14
 - 2. 情感热烈丰富,情绪两极化,乐于表达..... 15
 - 3. 意志品质增强..... 16
- 

4. 自我意识高度发展·····	17
5. 性意识觉醒·····	18
◎ 青少年的心理矛盾·····	23
1. 独立性与依赖性·····	23
2. 闭锁性与强烈交往的需要·····	24
3. 情感与理智·····	26
4. 理想与现实·····	27
◎ 我们“90后”·····	28
◎ 青少年的特点与心理健康·····	32

精神分析

——人是本能和过去的奴隶····· 33

◎ 无意识·····	34
◎ “本我”、“自我”和“超我”·····	35
◎ 心理防御机制·····	36
1. “酸葡萄”、“甜柠檬”效应——合理化·····	36
2. 逃离现实——压抑·····	38
3. 以己度人——投射·····	38
4. 近朱者赤，近墨者黑——内射与仿同·····	38
5. 眼不见为净——否认·····	40
6. 退回到幼时——退行·····	40
7. 不愿长大——固着·····	41
8. 寻找“替罪羊”——转移与移情·····	41
9. 因爱而疏——反向作用·····	42
10. 智慧的表达——幽默·····	43
11. 失之东隅，收之桑榆——代偿·····	43
12. 化悲痛为力量——升华·····	43



13. 利己又利人——利他作用·····	44
◎ 俄迪浦斯情结——恋母情结·····	44
◎ 精神分析治疗原理——认识无意识的症结·····	46

行为主义

——人是刺激的反应者·····50

◎ 把狗“教”成神经症·····	51
◎ 放松技术·····	53
1. 系统脱敏法·····	53
2. 厌恶疗法·····	53
3. 模仿学习法·····	54
4. 强化疗法·····	55
5. 角色扮演·····	56

人本主义

——人人是自己心灵的建筑师·····59

◎ 行动改变性格·····	61
◎ 成熟人向前看·····	63
◎ “超动机”促动发挥个人的潜能·····	65
◎ “集中营心理学”的魅力·····	68
◎ 为成长寻找意义·····	70
◎ 目标间的距离——奋进的动力·····	72
◎ 大目标、小目标·····	74
◎ 给别人快乐，自己才会快乐·····	76
◎ 生活在“此时此地”·····	77

当事人中心疗法..... 80

- ◎ 我很孤独..... 81
- ◎ 善解人意..... 83
- ◎ 从“要我学”到“我要学”..... 87
- ◎ 是素质教育，还是应试教育..... 96

理性情绪疗法

——人是自己情绪的主人..... 103

- ◎ RET和ABC..... 104
- ◎ 不合理信念及其特征..... 106
 - 1. 绝对化要求..... 109
 - 2. 过分概括化..... 109
 - 3. 糟糕至极..... 109
- ◎ 我为什么爱发脾气..... 111
- ◎ 害怕在会上发言..... 115
- ◎ 别人都看着我..... 116
- ◎ 应该多关心向我发泄坏情绪的人..... 117
- ◎ 小楚的思考..... 118
- ◎ 心动不如行动..... 121

青少年常见的心理问题..... 144

- ◎ 学校适应不良..... 145
 - 1. 学校适应不良产生的原因..... 145





2.良好的入学适应措施·····	146
◎ 学习心理问题·····	146
1. 学习疲劳·····	146
2. 学业困难·····	148
3. 考试焦虑·····	149
4. 厌学心理·····	151
◎ 人际关系失调·····	155
◎ 青春期性心理问题·····	157
1. 性心理发展所带来的困惑·····	157
2. 手淫·····	158
3. 早恋——爱的流星，来也匆匆去也匆匆·····	159
◎ 问题行为·····	164

青少年常见的心理障碍的预防和矫治·····168

◎ 口吃·····	168
◎ 神经性厌食症——瘦为美？·····	169
◎ 神经衰弱——失眠健忘·····	172
◎ 焦虑症——我的成绩为什么总上不去·····	173
1. 想象放松法·····	176
2. 深呼吸放松法·····	177
3. 动作放松法·····	178
◎ 强迫症——不求完美，硕果累累·····	178
◎ 恐惧症——怕见女孩，又想看女孩·····	190
◎ 神经症性抑郁——走出抑郁的阴影·····	194



心理测试.....199

- ◎ SCL-90症状自评量表.....199
- ◎ 焦虑自评量表 (SAS)204
- ◎ 抑郁自评量表 (SDS)207
- ◎ 情绪稳定性自我测试量表.....209
- ◎ 孤独感量表.....212
- ◎ 自信心量表.....213

参考文献.....217

后记.....218





心理健康与青少年成长

◎ 怎样算心理健康

提起健康，青少年朋友会说，这谁不知道，吃得饱、睡得香、身体健壮没有病就算是健康了呗！其实这种说法是不够完全的，这种认为身体健壮没有病就算是健康的观念是陈旧的、片面的观念。世界卫生组织把健康定义为：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是仅仅没有疾病和不虚弱。”这就是说，仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算做健康，现代社会不仅要求人们身体健康，还要心理健康，更要有较强的社会适应能力——这就是现代健康的观念。大家对身体健康还是熟悉的，

但人的心理怎样才算是健康的呢？心理健康的标准又是什么？这些都是青少年朋友需要了解的知识。

确定怎样算心理健康的依据很多，到目前为止没有哪一个标准能将“正常”和“异常”行为准确地区分开来，这说明确定心理健康的标准是不容易的。围绕这个问题，许多专家、学者都提出了个人认为的心理健康的标准。

现代心理健康观念认为，仅仅没有神经症和精神疾病是不够的。一个人没有心理疾病，并不能证明他具有健康的人格。现代心理健康观念认为：处于一般心理健康水平的人，只有向更高水平发展，其生活才能更充实、更幸福、更有价值。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，笔者提出以下几条有关心理健康的标准。

1. 了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值

心理健康者首先有自知之明，对自己能力、性格中的优、缺点能够作客观的、恰当的自我评价，既不自傲，又不自卑。能够自己确定切合实际的生活目标和理想，不提出苛刻的期望与要求，因而对自己总是满意的，对自己的不足也能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，或自傲，或自卑。由于所定的目标和理想超越现实，或者对自己要求十全十美又达不到，为此总是自责、自怨、自卑，使自己心理永远无法平衡，因而常面临心理危机。

2. 正视现实，接纳他人

心理健康者能够面对并正视现实而不逃避现实，对周围事物和环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实而不敢面对现实，或抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，无法适应现实。

心理健康者乐于与人交往，接纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。与人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因而在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的人，总是游离于集体，与周围人格格不入。

3. 能协调、控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势。他们虽然因为挫折和不幸也会有悲痛、忧伤、愤怒等消极的情绪，但不会长期处于消极、悲观的体验之中，更不会对严重的打击下轻生。同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧；对于无法得到的东西不贪求，争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

4. 有积极向上、现实的人生目标

心理健康者能自觉驾驭自己的生活，即使在挫折的境遇中，仍能坚持不懈地努力从事有意义的事情，遵守社会公德。心理不健康者或者因失去生活目标、生活意义而郁闷不乐，或者因为理想的生活目标超越现实，为自己能力所不及，为达不到目标而心烦意乱、焦虑不安。

5. 对社会有责任心

心理健康者热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业，因而工作是有成效的，并且在工作中体验生活的充实和自己存在的价值。心理不健康者则缺乏责任心，因而工作经常无成效或失败，为此常体验生活的无奈和感到自我无价值。



6. 心地善良，对他人有爱心

心理健康者对他人有共情性的理解，能够给他人以爱。这种爱意味着理解、同情、尊重、关心和帮助等，因而有良好的、稳定的人际关系。心理不健康的人常感叹缺乏社会、他人对自己的同情、关心和帮助，因而少有良好的、稳定的人际关系。

7. 有独立、自主的意识

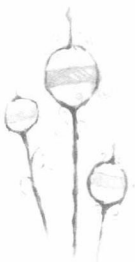
心理健康者对事物有独立、自主的看法，不盲目遵从；他们对自己的生活负责，不过分依赖他人。而心理不健康者则常常盲从、依赖于他人，也会将责任推诿于社会、父母、他人，或归于命运的不济、童年的不幸。

◎ 青少年心理健康的标准

郑日昌教授认为青少年心理健康的标准应该有10条：认知功能良好；情感反映适度；意志品质健全；自我意识正确；个性结构完整；人际关系协调；社会适应良好；人生态度积极；行为规范化；活动与年龄相符。这一标准是为社会所接受的。

◎ 讲究心理卫生，维护心理健康

青少年朋友都知道，要保持和维护身体的健康，必须注重生理卫生，比如，饭前便后要洗手，不吃腐烂变质的食物，注意锻炼身体，保证足够的营养和睡眠等。要保持和维护现代人的健康，仅仅注重生理卫生是不够的，人们必须既注重生理卫生，又注重心理卫生，才能达到现代的、真正意义上的健康。当今人们对心理健康的重要性都有所认识，但懂得如何讲究心理卫生、达到心理健康的人就不多了。为了维护当代公民和青少年朋友的身体、心理的全面健康，就应该接受心理健康教育，学习、了解有关如何维护心理健康的科学知识，懂得心理的卫生。



那么什么是心理卫生呢？心理卫生有时又称精神卫生，是探讨人类如何维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的含义，《简明大不列颠百科全书》中注释道：“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康的种种措施。诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平。”

◎ 心理健康教育促进青少年成长

青少年朋友，你们知道什么是心理健康教育吗？

学校心理健康教育是指教育者根据中小學生生理、心理发展特点和身心发展规律，运用多科心理学的理论与技术，通过心理健康发展性问题的教育（积极的自我意识教育，学习心理辅导，挫折的应对，情绪的调节，人际关系的协调，性心理教育，优良人格的塑造）与心理问题、心理障碍的咨询与辅导，以提高全体学生的心理素质，维护学生心理健康，增强学生社会适应能力，促进学生人格健全、和谐的发展。心理健康教育是素质教育的基础和重要组成部分。

从以上可以看出学校心理健康教育的内容有两方面，一方面是发展性的教育，包括积极的自我意识的培养，学习心理辅导，挫折的应对，情绪的调节，人际关系的协调，优良人格的塑造，性心理教育等；另一方面是心理问题、心理障碍的预防和调适。心理健康教育的目的是提高全体青少年的心理素质，维护青少年的心理健康，增强青少年的社会适应能力，促进其人格健全、和谐地发展。

从笔者的心理门诊和媒体介绍的大量案例中，看看我国青少年心理健康的现状吧！

一位原本学习成绩优秀的小学生，因为偶然一次考试成绩不理想，“恨铁不成钢”的老师多次当众批评、指

责。使他一上这位老师的课，便紧张焦虑，学习时注意力难以集中，学习效率降低，“越想学好，越学不好”，后来这位本来学习成绩优秀的小学生，因害怕那位严厉的教师而恐惧去学校。

一位在“鬼门关”走了一遭的青春少女，向笔者哭诉其自杀的原因：她得了看见异性就想注视其敏感部位的强迫意向。这来源于经历不幸婚姻的母亲的教诲：“世界上的男人没有好东西。”产生了对异性强烈的戒备和恐惧心理，这种心理与青春期性意识萌动、对异性的好奇心之间的矛盾，造成了她的强迫症。

一位曾连续6年被评为“三好学生”，并以全校第一的成绩被保送到市重点中学的女学生，割腕自杀未遂后，又从自家6楼的窗口跳下，终于倒在血泊之中。原因仅是因为她遭受到教师不当的批评。

2000年，17岁的浙江某高中学生徐力，其母不顾他的实际水平，对他抱有过高的期望，逼迫徐力必须考班里前10名，必须考上某重点大学。徐力想看电视的权利都被母亲剥夺了，据理力争也得不到固执母亲的理解。不堪精神重负的徐力，竟在激烈的争执时，怒不可遏地杀死了亲生母亲。

2004年2月13日，马加爵在打麻将时与同学发生纠纷后，在3天内用铁锤连续将自己的4位同学杀死。

.....