

来来往往的困惑 ● 难以调控的情绪 ● 重重挫折下的危机
 爱情路上的迷惘 ● 围城内外的骚乱 ● 亲子关系的危机

隐私独白 / 迷惘倾诉 / 专家指导

心

理

学

分

傅平原 主编
 江西科学技术出版社

X I N L I X U E F E N

日常生活实用从

华北水利水电学院图书馆



208630533

B34

F940

日常生活实用丛书

隐私独白 ◇ 迷惘倾诉 ◇ 专家指导



心理学分

傅平原 主编

江西科学技术出版社

863053

图书在版编目(CIP)数据

心理学分 / 傅平原主编. —南昌: 江西科学技术出版社, 2003.8
ISBN 7-5390-2252-3

I. 心… II. 傅… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027394 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/

日常生活实用丛书

主 编: 傅平原

丛书编委: 向军 袁源 詹潇 林声 华林原

傅平原 杜月明

责任编辑: 王少浪 温 青

装帧设计: 天富恒广告

出版发行: 江西科学技术出版社

社 址: 南昌市新魏路 17 号

邮编: 330002 电话: (0791) 8513294 8513098

印 刷: 广东省肇庆新华印刷有限公司(广东省肇庆市星湖大道)

经 销: 各地新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10.5

字 数: 209 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

书 号: ISBN 7-5390-2252-3/R · 544

定 价: 19.00 元

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



心理学分

心 灵 迷 了 路

徬 徨 很 无 助

谁 予 指 迷 津

前 途 才 不 误

CONTENTS

目录

第一章 来来往往的困惑 ————— 1

- 第一节 孤独的心灵 ————— 4
- 第二节 冲不破的障碍 ————— 11
- 第三节 蛰伏心病 ————— 30

第二章 难以调控的情绪 ————— 53

- 第一节 担心与恐惧 ————— 56
- 第二节 狂躁和偏执 ————— 66
- 第三节 幻觉的世界 ————— 72
- 第四节 无助的抑郁 ————— 78
- 第五节 强迫的言行 ————— 86

第三章 重重挫折下的危机 ————— 111

- 第一节 潜伏的心理危机 ————— 114
- 第二节 复杂的自杀心理 ————— 134

第四章 爱情路上的迷惘 ————— 149

- 第一节 方法与策略 ————— 154
- 第二节 理智与情感 ————— 161
- 第三节 迷惘与困惑 ————— 185
- 第四节 恐惧与颤栗 ————— 208

第五章 围城内外的骚乱 ————— 225

- 第一节 阴影下的重压 ————— 227
- 第二节 情感中的走私 ————— 244
- 第三节 围城里的隐痛 ————— 262

第六章 亲子关系的危机 ————— 293

- 第一节 艰难的沟通 ————— 296
- 第二节 严重的影响 ————— 299
- 第三节 破巢下的危卵 ————— 322

第一章

来来往往的困惑



本章心理学分主讲：

华林原教授

本章心理学分学员：

阿倩、李兵、刘芳、游田、胡飞、
刘小琴等 21 人

现实生活中，每个人每时每刻都在人际交往中生存着，都要与他人发生千丝万缕的联系。能否与他人建立良好的人际关系是衡量一个人心理是否健康的重要标准。人际关系不良，人际交往障碍会引发许多心理问题。正如我国著名医学心理学家丁王赞教授所说：“人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应，所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。”因此，心理学中，人际交往方面的问题占据了相当大的比重。

2007/3/1



本章测试：你善于交际吗？你有交际障碍吗？

请选择回答下面的问题：

1. 一位朋友邀请你参加（他）她的生日。可是，任何一位来宾你都不认识：
 - （1）你借故拒绝，告诉（他）她说：“那天已经有别的朋友邀请过我了”。（1分）
 - （2）你愿意早去一会儿帮助（他）她筹备生日。（2分）
 - （3）你非常乐意借故去认识他们。（3分）
2. 在街上，一位陌生人向你询问到火车站的路径。这是很难解释清楚的，况且，你还有急事：
 - （1）你让他去向远处的一位警察打听。（1分）
 - （2）你尽量简单地告诉他。（2分）
 - （3）你把他引向火车站的方向。（3分）
3. 你表弟到你家来，你已经有两个月没有见到过他了。可是，这天晚上电视上有一部非常精彩的电影：
 - （1）你让电视开着，与表弟谈论。（1分）
 - （2）你说服表弟与你一块看电视。（2分）
 - （3）你关上电视机，让表弟看你假期中的照片。（3分）
4. 你父亲给你寄钱来了：
 - （1）你把钱搁在一边。（1分）
 - （2）你买一些东西，如：油画、一盏漂亮的灯，装饰一下你的卧室。（2分）
 - （3）你和你的朋友们小宴一顿。（3分）
5. 你的邻居要去看电影，让你照看一下他们的孩子。孩子醒后哭了起来：

- (1) 你关上卧室的门, 到餐厅去看书。(1分)
- (2) 你看看孩子是否需要什么东西。如果他无故哭闹, 你就让他哭去, 终究他会停下来的。(2分)
- (3) 你把孩子抱在怀里, 哼着歌曲想让他入睡。(3分)
- 6. 如果你有闲暇, 你喜欢干些什么?
 - (1) 呆在卧室里听音乐。(1分)
 - (2) 到商店里买东西。(2分)
 - (3) 与朋友一起看电影, 并与他们一起讨论。(3分)
- 7. 当你周围有同事生病住院时, 你常常是:
 - (1) 有空就去探望, 没有空就不去了。(1分)
 - (2) 只探望与你关系密切者。(2分)
 - (3) 主动探望。(3分)
- 8. 在你选择朋友时, 你发现:
 - (1) 你只能与你趣味相同的人们友好相处。(1分)
 - (2) 兴趣、爱好不相同的人偶尔也能谈谈。(2分)
 - (3) 一般说来你几乎能与任何人都合得来。(3分)
- 9. 如果有人请你去玩或在聚会上唱歌, 你往往会:
 - (1) 断然回绝。(1分)
 - (2) 找个借口推辞掉。(2分)
 - (3) 饶有趣味地欣然应邀。(3分)
- 10. 对于他人对你的依赖, 你的感觉如何?
 - (1) 避而远之, 你不喜欢结交依赖性强的朋友。(1分)
 - (2) 一般地说, 你并不介意, 但你希望你的朋友能有一定的独立性。(2分)
 - (3) 很好, 你喜欢被人依赖。(3分)

来看看答案吧:

分数为 25 ~ 30:



你非常善于交际，你的伙伴们非常爱你，你总是面带笑容，为别人考虑的比为自己考虑的还多，朋友们因有你这样一位朋友而感到幸运。

分数为 15 ~ 25:

你不喜欢独自一个人呆着，你需要朋友围在身边。你非常喜欢帮忙——如果这不花费你太多精力的话。

分数为 15 分以下:

注意，你置身于众人之外，仅仅为自己而活着。你是一位利己主义者。要奇怪为什么你的朋友这样少，从你的贝壳中走出来吧。

第一节



孤独的心灵

孤独感是指因离群而产生的一种无依无靠、孤单烦闷的不愉快的情绪体验。事实上，每一个存在着的人，都会感到孤独。孤独是人存在的感受标志。只要有自我意识，就会有孤独感的体验。如果一个人的孤独感特别严重，并且长期存在，就有可能导致病态心理，影响正常的人际交往和工作学习，所以我们以来宾发言、心理专家解答的形式，让你认识孤独的危害，矫正自己的心态。

我丈夫为何这样冷漠无情？

(阿倩，女，28岁，会计)

结婚前，我对自己的丈夫了解不多，只知道他是个性格内向

的人，平时沉默寡言，很少与别人交往，但当时并没有认为这是缺点，相反，因为我自己生性热情、外向，认为自己和他性格上正好“互补”，因此，恋爱时间不长，就匆忙结婚了。

婚后，我逐渐发现，自己的丈夫原来是个“冷血动物”。在生活中，无论对谁，他都一概冷若冰霜，甚至对自己的子女也一样。不仅如此，他还对家庭没有一点责任感，似乎这个家里的人和自己没有任何关系。有好几次，我和孩子病了，他一点也不关心，照旧上班，下班回家时，连一句嘘寒问暖的话也没有。为此，我伤透了心，孩子对他也很冷淡，从来不亲近他。

他是个机械工程师，据单位同事讲，他在单位里和同事关系也极冷淡，几乎没有一个知心朋友。

为了让这位冷血丈夫露出笑脸，表现出温情，我几乎想尽了办法，我带他去郊游、上电影院、看展览等，生活上百般体贴，每当他患病时，总是无微不至地细心照料，甚至到了讨好的程度。但不料他对此无动于衷。每天，他的面部表情都呆板得要命，就像是一尊泥雕木刻，既极少见到他笑，也几乎没见他发什么脾气。一次，有位同事因一件小事而追上门，当众辱骂他，他却一句话也没说，躲进屋里去了。

终于有一天，在我的请求下，他和盘托出了自己的故事。听他说，他父亲是个在两性关系上颇不严肃的人，和他母亲恋爱不久，便使他母亲怀了孕，迫于无奈，他父亲和母亲才结了婚。父母婚后不久，他便不受欢迎地来到这个世界上。父亲认为是他影响了自己的前程，因而对他有些敌意，从来对他没有一丝一毫的温情，在他的记忆中，父亲从来没有抱过他一次。母亲呢，也似乎视他为包袱，对他爱理不理。

上小学时，他学习成绩很好，常受到老师的表扬。到三年级时，他便一头埋进书堆里看各种各样的书，发现不仅能从书中找到乐趣，而且可藉此少去看和少去想家中那些不如意的事情。没



书看时，他便一个人呆坐着，做一些甜蜜的白日梦，在梦中，他似乎成了天使。在学校里，他是一个有名的文娱活动落后分子。

到青年时期，父母终于离异了，他跟母亲过。这时，他才发觉自己很难与别人（包括亲人）建立真诚的情感上的联系，甚至，他看到别人之间的亲昵和温柔就觉得难受。

谈到跟我结婚的事，他说，他根本不想结婚，只是拗不过母亲，才草草了却一桩事情。我问：“那你觉得我这个人怎么样？”

他看了看我，说：“说实话，你是个好人。但是，我这个人不该结婚，让别人为我受罪。”

请专家告诉我，我丈夫的问题到底出在哪儿，到底该怎样解决呢？

教授  点评：

从阿倩的发言来看，她丈夫是属于分裂性人格障碍，主要表现为缺乏温情，难以与别人建立深切的情感联系，故大多数人都独身，即使结了婚，也多以离婚而告终。一般说来，这类人对别人的意见漠不关心，无论是赞扬还是批评，均无动于衷，终生过着一种孤独寂寞的生活。其中有些人，可以有些业余爱好，但多是些阅读、欣赏音乐、思考之类安静、被动的活动，而缺乏活跃的、积极主动的活动。

这类人的性欲淡漠也是颇为突出的，他们可称为“不近女色”的模范。他们多内向，爱钻牛角尖。有些人的内心幻想世界极其广阔，但常常缺乏相应的情感内容。

分裂性人格障碍，以男性多见。有人认为这主要是由于女性在本性上富有温情，具有养育、温暖别人的能力，故不易产生分裂性人格障碍。

从分裂性人格障碍者的心理分析可见，其潜意识内往往对他人存在着敌意，像阿倩的丈夫，从小生活不顺利，而对强大的父亲又不能表示出愤

怒，久而久之便对之有了敌意，并压抑到潜意识中。因此，对这类人的性格矫正应首先挖掘出他的潜意识，只有让他认识到自己的不妥之处，才能达到人格矫正的目的。

无法摆脱的孤独

(刘芳，女，17岁，在校大学生)

我是一名在校大学生。我从小受到父母悉心的培养、呵护，学习、生活、交友及人生决策均由父母、老师指点和操办。17岁的我顺利考上全国重点大学，但大学生活并不是想象中的那样令人兴奋与激动。学习任务繁重、人际关系复杂使我感到疲于应付。为此我不知道偷偷跑回家多少次，希望在家中找到慰藉，但孤独与失落感一直萦绕在内心深处，让我不知如何排解，甚至对自己的生存能力抱有深深的疑虑，萌生出退学的念头。有时候我问自己：我这是怎么了？

教授  点评：

刘芳是属于依赖型人格异常。缺乏独立，遇事退缩依赖，是人格发育不成熟的表现。依赖型人格主要是后天养成的，其形成与童年期父母的过分保护有关。不过，依赖型人格并不能获得真正的安全感，这种关系并不能增强个体的自信、自立与自尊。研究表明，依赖型儿童与父母离开时会表现出高度的焦虑、哭闹与不安。

依赖形成的原因还与父母对孩子的奖励与惩罚方式及自我行为方式有关。具有依赖型人格的父母，会对孩子产生潜移默化的影响，其行为极易被



孩子模仿。父母对孩子依赖行为的鼓励与表扬也会助长依赖型人格的发展。

在我们的社会，女孩的依赖行为更容易被容忍与鼓励。传统的文化观念将依赖视为好女孩的主要特征。有依赖型人格特征的年轻女性倾向于选择“强壮的男子”为恋爱对象。不过，这种关系的模式往往把妇女置于被忽视、被支配甚至被虐待的处境，这是需要加以注意与警惕的。

总之，依赖型人格阻碍了自我的深入探索，它使人丧失了个人的独立意识与创造性，使人性格脆弱，个性压抑。依赖型人格是人的发展的一大障碍，必须严肃认真地对待。

对刘芳的忠告：

依赖型人格是可以克服的。自信心训练是一种有效的心理矫治方法。其要旨是：①需要克服有关自我不能胜任与发展的错误观念。依赖型的人缺乏自信，自我意识十分低下，这与上述童年期的不良经验有关。应深入审视自己的不良观念系统，如“我真笨，我真是没用”、“什么都不会做”等等。具体可采用自信心训练的形式，通过训练帮助依赖型的人找回失去的自信。在训练中，鼓励他们充分表现自我，探讨已存在的错误的自我观念，使之重建自信与学习新的技能。②需要重建独立生活的勇气。可以拟定一个符合个人实际的重建勇气计划。可以选做一些略带冒险性的事，每周做一项，如独自一人做短途旅行，独自一人去参加生人聚会等。通过自我体验，可以增强自我的信心与勇气，改变事事依赖他人的弱点。

我为什么把自己关在房间里？

（胡飞，男，23岁，工人）

我是湖南人，半年前来到广州一家广告公司打工，妻儿都在内地。我单位的同事都是广东人，上班时间我觉得跟他们有隔

阅，他们经常在一起谈笑，我却听不懂，插不进话。我的工作需要成天跟电脑打交道，接触的人也不多，再说，我本身是一个内向的人，所以每天下班后回到住处，我感到非常孤独。这种孤独似乎是周期性的，隔一段时间就强烈地发作一次。每当这时，我就不想见人，不想工作，只想把自己关在房里一个人呆着，断绝与外界的一切联系，BP机关了，电话线拔了，有人敲门也不开，过几天，这种孤独感就会减轻一些……

教授  点评：

孤独是人存在的感受标志，它并不是绝对有害的。人需要适当的孤独，才能更好地认识自己、完善自己。心理学家皮厄兹经过广泛社会调查之后提出：只有亲自体验到孤独感的人才有权判断这种特殊的心理现象对他有害还是有利，甚至心理医生也无法预先作结论。有些人把孤独看作是某种可怕的存在而急于摆脱它，稍有孤独，便感到紧张和担忧，这是没有必要的。适当的孤独并不会对人的心理造成危害，而这时真正危害心理健康的是对孤独的恐惧。对于一谈孤独就色变者，就应该明白这一点，从认知上调节，坦然接受这种孤独。

但我们不应夸大孤独的作用。长期的孤独或严重的孤独对人的身心确实是有害的。人是社会性动物，为了自身的生存和发展，必须、也不得不和社会上其他成员进行交往。正如亚里士多德所说：“能独自生活的人，他不是野兽、就是上帝。”我们既不是野兽，也不是上帝，所以我们必须和人交往。而强烈的孤独感无疑是人际交往的障碍，会妨碍我们对社会 and 环境的适应，最终妨碍自身的生存和发展。有些人以孤独为时髦，或沉溺于孤独中而自得其乐，不想从孤独中走出来，这也是有害的。对于胡飞来说，要认识到孤独的这种危害，从而产生摆脱孤独的愿望，并积极采取行动。

自我评价过低是人孤独产生的重要原因之一。提高自信心是一种重要



的策略。

自信是一个人对自我的积极感受，而自卑是一种自己对自己的消极心态。自信是一种重要的心理品质，是心理是否健康的标准之一。在现实生活中，许多人缺乏自信，不能正确评价自己，也不能愉快地接受自己，从而在交往中缩手缩脚，胆小羞怯，不能很好地表现自己，这就容易造成交往中的挫折。这种挫折导致对事物的害怕和逃避，导致自我封闭，孤独感也使应运而生。

如何提高自信心？当然有各种各样的方法。下面我介绍行为疗法中的自信训练。

自信训练又可称决断训练、果敢训练等，适用于人际关系的情境，用于帮助来访者正确和适当地与他人交往，有效地表达自己的情绪情感，具有自信、自立的态度。

在社会交往中，有的人缩手缩脚，难于启齿；有的人受到他人的侵犯而不善于表达自己的愤怒；有的人不会表达自己的好感；有的人很难对他人说“不”，对他人的意见总是表示同意；有的人过分礼貌，以致让人难以忍受。这类行为产生的原因主要是缺乏表达自我的信心和技能，并且在过去的生活经历中由于不断强化而产生了焦虑和恐惧。这类行为，通过自信训练可以收到良好的效果。通过训练使孤独者能够表达或敢于表达自己的正当要求和意见，表达自己内心的情感体验。对于孤独者来说，这种训练是非常必要的。

自信训练，一般采用集体或小组的方式进行，包括下面三个步骤：

1. 确认要进行自信训练的问题。看看他需要在哪方面进行自信训练。是要训练来访者表达愤怒还是表达好感，是训练他们敢于对他人说“不”还是敢于对他人提出自己的要求。不同的患者有不同的问题，只有问题明确了，才能进行具体的训练。

2. 加强患者进行自信训练的动机。要向患者讲明自信训练的意义，必要时帮助患者提高认识，澄清一些观念，因为自信训练有时涉及患者对某类事物的态度与看法。例如，有些患者认为表达自己的愤怒或苦闷是不成熟的行为；对他人说“不”或拒绝他人是不礼貌的行为，是自私的；表

达对他人的好感是讨好他人。这就要帮助他们树立正确认识，从而加强训练的动机。

3. 自信行为的训练阶段。训练时，要积极表达情感，像胡飞与广东人不合群，就要说“我会讲广州话，我能行。”等话，并伴随适度的微笑、亲切的目光以及必要的拍肩、握手等动作。

通过这种训练，患者在人际交往中能更加自信，从而使交往更加顺利，更加愉快，并在交往中消除孤独感。

第二节



冲不破的障碍

各式各样的人际孤独往往造成人际交往封闭，在交往中不遵循原则，不讲究技巧，往往导致各种各样的障碍。人是社会性动物，交往是每天都在进行的最基本的活动。因此，交往障碍在心理学问题中占据着相当大的比例。

人际交往障碍表现在文化障碍、地位障碍、心理障碍等各个方面。在这里，我们主要关注心理障碍，请各位学员踊跃发言，说出你们的苦衷。

11

我为什么怕见男友的父母？

（刘小琴，女，23岁，工人）

我叫刘小琴，在深圳一家工厂上班。今年夏天，我厂进了一位刚大学毕业的男孩子，不但长得英俊潇洒，而且打得一手好篮球，讲一口清晰标准的普通话。立时，他成了我们女孩子的焦点人物。他走到哪里，都有美丽多情的女孩向他投去含情



脉脉的眼光，至于火热的情书，更是多得不计其数。

我只是一个平凡普通的女孩，既不美丽，也不富有，在众多的美女中，我只是一只丑小鸭。然而幸运却降临到我的头上。一天晚上，当我们几个女孩子准备回自己宿舍时，他叫住了我，我们沿着厂外静静的小道走去。他憋了半天，终于转过头来看着我：“小琴，我爱上了你！”我大惊失色，立刻羞红了脸打断他的话：“我是这么平凡，而你却是那么优秀……”

“小琴”，他像我的朋友那样亲昵地叫着，轻轻拉过我的手放在他的胸口，“相信我，我一直都在渴望有一份恬淡的爱和一个可以真正牵手的恋人，来陪我度过今后漫长的岁月，而你就是我要找的那个人。”

我还有什么可怀疑的呢？此后我们相恋了。有一天他拥着我，要我选择一个合适的日子去见见他的父母。可我思来想去也没有说出个具体的日子来。我心里总觉得不塌实，有时甚至有点忧心忡忡，因为我了解到他的父母都是知识分子，而且都很有名望，我担心见面之后，他们会对我这个只有中专文凭的外来妹有什么看法。所以，每当他问我什么时候带我上家里时，我都找理由搪塞过去。我知道我迟早要见他父母的，我该怎么办？

教授  点评：

顾虑是害怕对自己、对人或对事情不利而迟迟不敢下决心或不敢按本意行动的一种心理状态。在人们的日常生活中，顾虑心理是普遍存在的。比如，有的人与别人打交道时总爱想：他可靠吗？他会瞧得起我吗？而当别人建议他做某事时，他又想：这合适吗？失败了怎么办？这些都是顾虑心理的表现。我们说，与陌生人初次交往，持有一定的戒备心理是可以理解的。但有些人过于谨慎，似乎天下的人都不可靠，因此办起事、说起话

来总是畏畏缩缩、担忧之心形诸于色。不信任他人，不仅不可能发展良好的人际关系，而且会挫伤别人的自尊心，伤害他人的感情。此外，顾虑心理还表现在只求至交，而不愿广泛结交，这样自然就限制了自己的交往面。

顾虑心理与人的生活环境有很大关系。如果一个人一生下来就生活在顺境之中，在他的生活、工作和学习中从没有遇到过意外的刺激，不但自己是一帆风顺的，而且也很少听到或看到别人的不幸和痛苦，那么他就很少有顾虑心理。一个人在后天的环境中遭受的失败越多，遇到的困难越大，接触的人和事越复杂，那么他的顾虑心理也就越严重。

人的自我意识对顾虑心理也有巨大的影响。自我认可的人，认为自己是有价值的，对自己的能力和现实以及身体和容貌等都给予肯定，这种人自信能把事情办好，因此不易产生顾虑心理。而自我拒绝的人，表现出过分的自我否定。他们对自己无伤大雅的身材、容貌、性格、出生等也要自我批评，常把自己带入苛刻的环境中，认为自己不行，自己比不上别人，怕失败了让别人看不起，结果办什么事都顾虑重重。

顾虑心理与个体的性格和气质也有密切的关系。过去心理学家把人的气质分为多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质四种。一般来说，表现为待人接物冷淡刻板、孤僻、不灵活、沉溺于内心体验、办事效率低、郁郁寡欢等特征的抑郁质的人，易于产生程度较重的顾虑心理。在性格上，表现为情绪不安定、内向、喜欢独自思考问题、不喜欢出门、有自己的偏爱和兴趣的“现实逃避型”性格的人，易于产生过重的顾虑心理。

此外，民族的传统观念对顾虑心理也有深远的影响。中国人一般受“害人之心不可有，防人之心不可无”的旧观念之束缚，所以顾虑心理就表现得比西方人要明显。

刘小琴产生顾虑心理的原因是很复杂的，以上仅是其中的几个主要方面。顾虑心理是人际交往的心理障碍，因此有必要加以克服或控制。为此建议她做到以下几点：

1. 要改变带有偏见的传统观念，不可固步自封，对未来要持乐观态度。要坚信世界上好人占绝大多数的。遇事要达观，性格要开朗，要让希望