

● 青少年心理学知识丛书 ●

心理健康篇

吴靖主编

XIN LI JIAN
KANG PIAN



••青少年心理学知识丛书••

心理健康篇

000

心 理 健 康 篇

吴 靖 主 编

*

文化艺术出版社出版

(北京前海西街17号)

新华书店北京发行所经销

华昌印刷厂印刷

*

开本787×1092毫米1/32 印张6.125 字数128,000

1991年5月北京第1版 1991年5月北京第1次印刷

印数0,001—8,400册

ISBN 7-5039-0801-7/G·103

定 价：2.70 元

《心理健康篇》

陈金赞 杜玉兰 编著
李臻珉 韩子昌

编委会名单

主 编：吴 靖

副主编：刘德彰 陈金赞

胡俊娟 何立婴

编 委：马开叔 许瑛国 许金更

刘文明 陆 异 林荣悌

张梅玉 高玉琛 原新晓

序 一

为了提高我们的民族素质，培养青少年成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，我们的教育改革正在走向深化。在深化教改中，普及心理学知识，特别是直接向广大青少年传播这方面的知识，应当看作是一个重要的课题。《青少年心理学知识丛书》，正是针对上述课题，为深化教改作出的一个可喜的贡献。

这套丛书共分八册：《成长篇》；《学习篇》；《育德篇》；《个性篇》；《青春信息篇》；《交往篇》；《心理健康篇》；《育美篇》。

这套丛书，从青少年成长的主要方面，较系统地讲述了有关青少年的心理发展，学习知识和技能，陶冶良好的品格、情操，培养审美能力，进行社会交往等过程中的心理学知识。

这套丛书的作者，有的是多年来从事心理学研究工作的，还有的是具有丰富的教育、教学实践经验的校长和教师。他们又都怀着深化教改、多出人才、出好人才的美好愿望。因而，他们在编著这套丛书时，精心研究，通力合作，把教育心理学、儿童心理学以至社会心理学的知识，分别写进各有关的篇中。更值得提出的，是作者重视微观与宏观相结

合，理论与实际相结合，个人研究与集体研究相结合，在全套书中较完善地将科学性、趣味性和实用性融为一体。

这套丛书，主要是写给青少年看的。青少年看了这样的书，可以学到心理学知识，了解和掌握自身的心理发展过程和规律，得到健康成长的指点，从而科学地学习、生活、锻炼和发展。

尽管这套丛书是以青少年为主要读者对象，但同时也值得教师、家长和其他有关人员来看一看。因为教师、家长和各有关人员都负有严肃的教育责任，熟悉这方面的知识，掌握青少年的心理发展规律，就可以做到科学地有效地培育一代新人，防止在教育、教学和辅导工作中发生这样那样的偏差。

经过十年来的改革开放，应该说，我们培养青少年的工作基本上已走上了一条新的健康发展的道路。但在社会主义初级阶段条件下，在这样急剧的社会变革过程中，旧体制与新体制的交替，旧观念与新观念的冲突，社会上一些成人的思想困扰，不可避免地会影响青少年的思想面貌，也不可避免地会反映到青少年的思想教育工作中来。我们的教育者和受教育者，善于学习和运用心理学知识，有利于明辨是非，实事求是，对现实社会生活中有益于我们青少年心理健康发展的东西，就赞成接受引用；无益的有害的东西，就分析、批判、抵制。也有利于提高我们的文化素养和精神文明水平。

人类心理学本来就是既有自然科学性质，又有社会科学性质的科学。大家常说要科学育人，那就让我们广大的青少年，学习和运用这门科学来修身养性和接触社会吧。

我们的青少年能否健康成长、成为“四有”新人，关系

着我们社会主义四个现代化建设事业的成败，关系着我们的祖国和民族的兴衰，关系着我们的明天和未来。我衷心祝愿全社会都来关心我们的青少年的健康成长！我衷心祝愿这套丛书能成为广大青少年朋友喜欢的精神食粮！

韩作黎

1988年11月29日凌晨

序 二

《青少年心理学知识丛书》的出版，使儿童、青少年涉足心理科学，为青少年开辟了一个新的学科学的领域，这可以说是一个值得庆贺的创举。

以往，研究与儿童、青少年身心健康成长有关的心理学规律的心理科学，只是心理学工作者和成年教育者的学问，他们掌握和运用心理学理论，精心地培育着祖国的后代，使他们茁壮成长，这是必要而可贵的。然而，生活在新时期的儿童、青少年一代，将是祖国四化大业的开拓型建设者，是中华民族未来风貌的代表，也是世界和平繁荣及人类发展进步的创造者。深知中国和世界的未来是属于他们的青少年们，对于开发自己的智力、塑造自己的心灵，好能够担大业，负重任，有着热切的希求；对于如何能迅速地、健康地成长，是他们十分关心的课题。

这套《青少年心理学知识丛书》，就是应时代和青少年朋友的需要而诞生的。它采用心理学最新研究成果，从多角度、多层次，向青少年介绍了心理学的基本知识，包括：儿童、青少年心理发展的规律，青春生理心理发育成长的奥秘；在课内外学习知识技能，进行创造性活动、审美活动、交往活动中的心理规律以及培养优良品德、完美人格和

健康心理等方面的心理学知识。阅读这套丛书，可使青少年吸取丰富的认识自我、教育自我、完善自我的科学营养，从而自觉地、主动地、科学地塑造自己的心灵和行为，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

这套丛书融科学性、实用性和趣味性为一体，既深入浅出地介绍心理学的知识、理论，又从青少年在学习、生活、活动中遇到的各种具体问题出发，从生理学、心理学及教育科学的角度，帮助他们排忧解难。《丛书》的内容丰富、新颖，形式多样、语言生动、富有趣味性。小学高年级学生以上的青少年朋友都能读懂，并且一定会喜欢阅读的。

这套丛书也是关心青少年成长的教师、家长及社会各方人士对儿童、青少年进行教育引导的好教材。

编撰《青少年心理学知识丛书》的作者，有从事心理科学研究的专业工作者、具有丰富教育教学经验的中学校长和优秀教师，他们满怀对儿童、青少年成长的殷切期望和深情厚意，经过一年的努力，终于为青少年写成这套书，并由冶金工业出版社和海潮出版社出版四篇。文化艺术出版社出版《交往篇》、《德育篇》、《心理健康篇》和《青春信息篇》。我热烈祝贺该丛书的出版，愿它成为青少年朋友们的良师益友。

林崇德

1988年11月20日于北京师范大学

目 录

序 一	I
序 二	IV

“无病呻吟”的小妹妹、

小伙子..... (1)

——人体是统一的整体

心病还需心药治..... (6)

——心理与健康

从什么是健康谈起..... (10)

——心理健康的标准

一座黑色桥梁的诱惑..... (14)

——自然环境与心理健康

他们为什么犯罪?..... (19)

——社会环境与心理健康

一个丑角进城，胜过一打医生..... (27)

——情绪与身心健康(一)

情绪是怎样影响身心健康的..... (32)

——情绪与身心健康(二)

了解什么样的人得了病，比了解一个 人得了什么病更为重要·····	(38)
——人格特征与身心健康	
皮格马利翁效应·····	(43)
——人际关系与身心健康	
维护小学生的心理健康·····	(49)
——谈小学生的心理卫生	
中学生的十大烦恼·····	(54)
——谈中学生的心理卫生	
她的死说明了什么？·····	(60)
——什么是心理障碍	
真有人要杀害他吗？·····	(65)
——心理障碍的类型	
仇家七兄弟·····	(71)
——心理障碍产生的原因	
发展团员没有他·····	(77)
——谈心理挫折	
心理疾病·····	(82)
——谈变态心理	
忧愁、烦躁和恐慌·····	(87)
——谈焦虑情绪	
失与悲·····	(92)
——谈抑郁心境	
两种机能性疾病·····	(97)
——神经病与精神病	

难以适应社会生活的人·····	(102)
——谈病态人格	
侵犯行为是违纪越轨的·····	(107)
——对冲突与暴力的心理分析	
有百害而无一利的心态·····	(112)
——谈自卑心理	
找到病因，自我治疗·····	(117)
——正确对待神经衰弱	
他为什么砸碎了心爱的吉他·····	(123)
——耶克斯·多德森定律	
她又考出了自己的水平·····	(129)
——考场上的心理急症及矫正	
要做心理健康的青少年·····	(133)
——维护青少年心理健康的意义	
“夫志，气之帅也”·····	(138)
——精神是人生的支柱	
大脑两半球不能吃大锅饭·····	(145)
——勤奋与成绩“倒挂”	
“五官争功”相声的启示·····	(149)
——参加文体活动是心理卫生的表现	
预防“半饥饿性精神神经病”·····	(154)
——维护学习中的心理健康	
学会愉快地生活·····	(157)
——谈健康情绪的培养	
做个善于交往的人·····	(162)
——建立良好的人际关系	

健康性格的标准.....	(166)
——培养良好性格(一)	
使你的性格讨人喜欢.....	(170)
——培养良好性格(二)	
使你踏上成功之路的性格.....	(175)
——培养良好性格(三)	
后记.....	(179)

“无病呻吟”的小妹妹、小伙子

——人体是统一的整体

姐姐因患胃癌病故了。在姐姐病危临终的一段时间里，做妹妹的她是衣不解带，日夜服侍。在料理完姐姐的后事后，她却感到胃部不适，隐隐作痛、打嗝，食欲明显减退，害怕自己和姐姐一样也得了胃癌。她到医院检查，肯定胃部没有病。然而症状时轻时重，人日渐消瘦，病症未得到根本解决。

在心理咨询室，来了一位由母亲搀扶的面容憔悴、呻吟叹息的小伙子。母亲说儿子近来得了一种“奇怪的严重心脏病”，小伙子诉说自己“心跳，气促得很，两腿发软无力，头昏眼花，站立不稳，走路不能超过100米”。可是，查阅了小伙子到各医院的许多验单病历，以及仔细做了体格检查，确实没有发现小伙子有什么病状。这是为什么呢？

要揭开小妹妹、小伙子病状之谜，还得从人体是统一的整体讲起。在过去人们把人体只看成

是各种器官系统组成的简单的有机体，忽视了它的统一整体性，看不到它们之间内部的联系性。所以，出现了“头痛治头，脚痛治脚”的形而上学治疗观。当然，人首先是一个生物的有机体，和一般的动物有机体一样，受自然的生物学规律所制约。因此过去对健康、疾病是从躯体的变化来考察的，即立足于生物科学，这就是所谓生物医学模型。

但是，人毕竟不同于动物，他不是一个单纯的生物有机体，而是一个有意识、有思想、有高级的心理活动、能从事创造性劳动、过着社会生活的人。在人的身上，既表现着生理过程的物质活动，又表现着在物质活动基础上产生的非物质的精神活动。这两种活动过程，是人通过自身的社会生活在人身上不可分割地联系起来，它们相互制约、相互影响，形成一个统一的整体。现代心身医学认为，人是不断地与其生活的社会环境相互作用的一种心理和身体的复合体。因此，人的一切活动，既受生物学规律的支配，同时又受心理学和社会学的规律的支配。人的生命过程，以及与此相联系的健康与疾病、生长与死亡等表现，不仅是由躯体的因素所决定。如人患病不仅受躯体的细胞、组织或器官因感染、或营养不良等因素引起的生理功能障碍，同时受精神的、社会的因素所制约，受社会环境制约的心理活动的影响。这就是人体统一整体观。健康的个体能时时在心理和生理上保持相对的动态平衡，如果社会、心理和生理三者的动态平衡不能得到有效地保持，就意味着将发生疾病。如下图所示。

因此，人体的健康和疾病，已不仅与自身的躯体物质因素（如体质、遗传、感染、免疫和理化刺激等）有关，而且与本身所特有的心理因素和社会生活因素（如紧张情绪刺

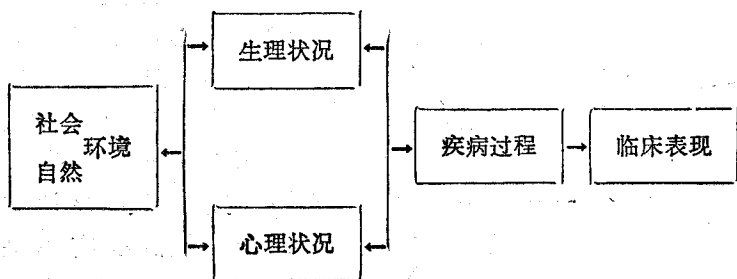


图1

激、人格特点、早年经验和社会文化背景等)有关。医学心理学的格言是：“人有病，不仅是发生在细胞和器官上，而且是发生在人身上。”医生对病人再不能“只见病不见人”了，而要从“病”扩大到“人”。不仅要了解病人身上生了什么病，还要了解病人当时的心理状态、情绪变化、性格特点、病人所处的具体社会环境和人际关系，以及这些因素在病人的疾病发生、发展、病程转归和康复过程中可能产生的影响。生物医学模型被生理—心理—社会的医学模型所代替了，这是人类对自身是心理与生理统一整体的认识的重大进展，是医学上的重要发展。

认识了人体是一个统一的整体，我们就能明白究竟是什么原因使开篇的小妹妹、小伙子痛苦不堪了。姐姐的去世，对深受姐姐爱护的小妹妹是一个巨大的打击，情绪上十分痛苦。亲缘关系的社会因素和由此带来的心理悲痛，使小妹妹吃喝不香、食欲大减，从而出现了躯体的病症，再加上自我暗示，使这些症状更加固定下来了。找到了病因，并不就胃治胃，而是进行解释性的心理治疗，情绪上的紧张放松了，思

想上的顾虑解除了，不久，小妹妹的病也就痊愈了。

自疑病重的小伙子，患的不是生理上的心脏病，而是心理疾病——疑病症。在一次偶感心胸有点憋闷时，他便去医院看病。大夫说：“你心脏问题不大，只是有些衰弱。回去好好休息就行了。”可是，小伙子却自认患了“心力衰竭”严重疾病，摸摸脉搏，好像跳得更快；摸心脏感到怦怦直跳。他脚软了害怕了，到处求医，大夫对他说他没有心脏病，他不相信，认为这是大夫有意隐瞒他的“严重”病情。于是他整日担心、忧郁，精神萎靡不振，“不治之症”日夜缠绕他，人终于消瘦了。小伙子心理的过分负担和紧张是他脚软心跳加快的原因，而生理病情的加重，又增加了他惶惶不可终日的心理负担，形成了心理与生理因素的恶性循环。只要消除小伙子的心理疑虑，使他相信自己并没有什么大病，进行心理治疗，他就会很快恢复健康的。

生理—心理—社会三因素在人体中的相互影响、相互作用，在疾病的形成中，近年已有许多研究。有关调查研究结果表明：经历人生剧变的每5个人中，就有4人在剧变后的两年内要得较重的病；而未经剧变的人，每三人中只有一人生病。丧失了最亲近的亲人者，要比年龄相似的对照组死亡率高7倍。从对5000多人的病史的详细调查，把对健康有破坏性的紧张生活事件，按打分多少编列成“紧张事件的再适应量表”。见下表。

研究表明：任何类型的社会生活变动（或称紧张性事件）的影响，都能造成人们对躯体疾病呈易感状态。分数越高发病率越高。一个人在一年内累计超过300分，生病的机率则几乎达到100%；超过200分，就有50%生病的机会；若