

中学生心理咨询丛书

紧张 失败 奋进

——与中学生谈心理
应激和挫折

青
岛
出
版
社

马
培
佑



中学生心理
咨询丛书

紧张·失败·奋进
——与中学生谈心理应激和挫折

马培佑编著

青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑:戚道浚

封面设计:王 文

中学生心理咨询丛书

紧张·失败·奋进

——与中学生谈心理应激和挫折

马 培 佑 编著

*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

新华书店北京发行所发行

山东临朐县印刷厂印刷

*

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷

40 开(787×1092 毫米) 4.20 印张 83 千字

印数 1—5080

ISBN 7—5436—0889—8/G·428

定价:2.50 元

目 录

I	紧张的生活湍流·····	(1)
II	心理紧张——应激·····	(18)
§ 1	什么是应激·····	(18)
§ 2	应激过程·····	(23)
§ 3	中学生面临的紧张应激·····	(27)
III	挫折——烦恼之源·····	(39)
§ 1	何谓挫折·····	(40)
§ 2	构成挫折的因素·····	(45)
§ 3	中学生的主要挫折·····	(56)
IV	敏感乎,迟钝乎——耐受力因人而异·····	(66)
§ 1	认识评价·····	(67)
§ 2	个人的社会经历·····	(70)
§ 3	个人倾向性·····	(73)
§ 4	气质和性格特征·····	(76)
§ 5	期望或抱负水平·····	(79)
§ 6	情绪和健康的影响·····	(81)
V	应激、挫折的心理反应·····	(84)
§ 1	应激的心理反应·····	(84)

§ 2	挫折后的心理反应·····	(92)
VI	笼罩在心身健康上的阴影·····	(106)
§ 1	应激、挫折的威胁·····	(107)
§ 2	应激、挫折的生理反应·····	(111)
§ 3	心身疾病·····	(117)
§ 4	心理障碍·····	(121)
VI	心病还需心药医·····	(131)
§ 1	有害刺激的心理应付·····	(132)
§ 2	八条建议·····	(134)
§ 3	自我心理防御方法·····	(152)

I 紧张的生活湍流

创造高速度,实现高速度,高速度已成了当代社会一切领域都在追求的目标之一。

火箭携带着人造卫星激射长空,以每秒 7.9 公里的第一宇宙速度穿越大气层,把卫星放置到环绕地球运行的轨道上去。

火箭又用每秒 11 公里的第二宇宙速度轻易地挣脱地球引力的束缚,把航天器送进太阳系的茫茫空间之中,让它在行星之间穿行遨游,探索着行星的奥秘。

在我们感知能力所及的地球上空,数千架飞机正以几倍于音速的速度,穿梭往来,把地球各大洲的距离压缩得越来越“短”。

在大地上,气喘如牛,黑烟滚滚的蒸汽机车已进入了博物馆,代之而起的内燃机车、电气机车也远远不能满足人们对速度的要求,正在研制的磁悬浮列车将以每小时四、五百公里的速度,飞快地飘逸地把旅客送往世界各地。

而不断更新的电子计算机,更是以发疯般地每秒几十亿次甚至上百亿次的速度进行繁复的运算,而这还远远不是它运算速度的巅峰。

在社会生产和经济领域，人们念念不忘的也是高速度。机器越转越快，生产周期越来越短。要生存和发展，就得快速开发新产品，快速组织生产，快速投放市场，一切都要快、快、快！

要高速发展就得加速信息传递，于是，有线电话、无线电话、无线电传真、广播、电视及其他各种高科技通讯手段被充分利用起来，世界各地发生的事件会在瞬息间传遍全球。地球真的变小了，变成了一个“地球村”。

现代人被高速发展的观念迷住了心窍，一心一意、千方百计地谋求高速度。那些已经走在经济发展前列的国家和人们，为了保住在经济上、科技上领先的地位，追求着更高的发展速度；那些起步晚了几年的国家和人们，更是怀着迫在眉睫的危机感和紧迫感，拼死拼活地追求高速度，力求赶上和超过走在前边的人。

高速度的发展，高速度的运转是当代社会生活的最突出的特征。

高速度不是现代人异想天开或心血来潮的冲动的结果，而是现代科学技术发展的必然结果，特别是 20 世纪 50 年代以来科学技术高速发展的结果。

当代新技术革命发端于 50 年代中叶，从此，人类的科学技术便好象被安装在火箭上似

的,以其不可遏止的加速度一日千里地发展起来。据英国詹姆斯·马丁的测算,人类知识在19世纪是每50年增加一倍,20世纪是每10年增加一倍,20世纪70年代以后是每5年就增加一倍,目前呢?目前则是每3年就增加一倍了。多么神奇的、难以设想的高速增长!

另据科学史家研究,当代全部科学技术知识的四分之三是本世纪50年代以后出现的。科学技术的新发明、新发现、新成果象雨后春笋般地涌出,以至于产生了知识膨胀、信息爆炸这种令人惊愕、难以应对的现象。据说,仅就化学这一个领域来看,如果让一位化学家负责进行阅读,按每周五天40小时的阅读时间来计算,他需要用48年的时间才能读完全世界一年内发表的化学论著。至于那一年以后发表的论著他已无缘拜读了,因为他已年过古稀早就退休了。

科学技术高速发展带来的另一个速度上的效应,就是加快了知识和技术更新的速度,缩短了技术更新的周期;或者说,加快了现有技术的老化速度。据测算,19—20世纪,科学技术的陈旧周期是30年,20世纪50年代这个周期缩为15年,而目前则再缩短为5~10年了。怪不得有人说,一个现代大学生毕业时,他在校四、五年里所学到的新的精尖技术中可能有百分之五十已过时了,在他工作5~10年间则绝大部分

都老化陈旧了。也正是基于这一点,现代社会把科技人员大学后的再教育或继续教育,看成是科技人员延续其职业生命的最迫切的需要之一。

高速发展的现代科学技术首先带动了社会生产和经济的高速发展。在这一切都要求高速度的世界里,任何国家、任何企业要想谋生存、求发展,除了追求高速度,除了在发展速度上超过别人,已别无他路可走。于是,在全球范围内,一场生产、经济的比速度的奥林匹克式的激烈竞赛全面展开,而且,愈演愈烈,达到白热化的程度。

高速度也在改变着人们的许多观念,首先就是时间观念。高速度就是“快”,而且是“快上加快!”这就意味着在单位时间内要创造更多的价值,获得更大的进展。于是,人们计算时间消耗的单位变得越来越小,不仅不再以百年、十年计,也不再以年、月、日来计算发展速度了,而是以分、秒甚至更小的单位来计算了。为了发展,为了超过别人,人们把时间抠得紧紧的,真象民间故事里的那个吝啬的土财主把一分钱掰成八半来花那样,在时间上精打细算,分分秒秒地计算着使用。一分一秒的虚度就意味着巨大的浪费,就是千百万金钱的损失。抢先一分钟就有可能获得巨大成功,延误一分钟也许就是彻底的

失败。“时间就是金钱!”、“时间就是生命!”这些现代人念念不忘的口号,把“一寸光阴一寸金”,“惜时如金”的传统古训,披上现代观念的时装又复活了,而且,比先辈们喊得更响,实践得更加认真。

高速度也改变了整个社会生活方式。人们本来自以为是时间的主人,是人去掌握调度时间,是人在驾驭着发展的高速列车。可是,为人们始料所未及的是,一旦实现着高速度,这个高速列车就以其不可遏止的力量席卷一切,挟裹着人们越来越快地向未来飞驰,把整个社会都卷进了高速度、快节奏的生活洪流之中。人们似乎已不再是时间的驭手,而时间却变成驱赶人们快节奏活动的“催命三郎”了。于是,在时间——效率的催逼下,人们无论干什么都要讲“抓紧”、“抢先”,一句话,都要讲个“快”字。走路要一路小跑,办事要迅速捷便,动作要敏捷利索,思维要灵活机变。就是吃饭也广泛采用“快餐”方式,什么细嚼慢咽、品尝滋味对“工作狂”人来讲,纯粹是一种不可原谅的时间浪费。在西方出现所谓“羊吃草”式的饮食方式,是说人们拿着三明治边走边吃,边吃边干,一顿饭未吃完,人已转移了几个工作地点,象羊似的走到哪里吃到哪里。这固然是一种对现代生活方式的讽喻,却也是显示现代社会生活的高速度、快节奏的

典型特征。

高速度、快节奏的社会运转和发展,创造出巨大的经济效益,生产出丰富多彩的物质产品,满足着人们越来越高的种种需要,极大地提高了人们的生活水平。但是,社会生产和经济的高速发展,也给现代人的生存和发展制造了许多难题,提出了严峻的挑战。

社会经济的发展引起了人口向大城市集中,带来了居住和交通的高度拥挤,个人空间被挤压到不能再小的范围,威胁着每个人心理的平静和安全感。

生产的高科技化和人口高度密集,造成了日益严重的环境污染和生态失衡,威胁到每个人的健康和生存。

知识猛增、信息爆炸和现代大众传播媒介的无处不在的影响,一方面使人们面对着浩瀚大海的知识、信息,无所适从,出现信息超载的巨大压力;另方面,泛滥的信息良莠并阵,又造成无孔不入的信息污染,毒化着人们的心灵,威胁着人们精神的健康。

高速发展的生产一方面满足人们日益提高的需求,另方面又制造着人们更大更难满足的欲望。为了满足难填的欲壑,人们的道德观念日益淡漠,巧取豪夺和各种犯罪把社会搞得乌烟

瘴气,弄得人人自危,安全感越来越小,精神威胁越来越重。

经济发展越快,市场变得越小,竞争也因之而更加激烈。竞争不仅在国与国之间、企业之间激烈地展开,而且也在人与人之间进行。优胜劣败的法则使每个人忧心忡忡,竭力拼搏。为了谋求生存或较好的生存条件,人们在竞争中心身交瘁,几乎达到了可以承受的极点。

国际间经济、技术和文化的交流,虽然是社会经济和文化发展的有利条件,却又不可避免地造成不同文化、传统观念和生活方式的矛盾、撞击,在人们的思想、感情、习惯等方面引起了难以抑制的震动、混乱和冲突。

面对着这一切,现代人的精神紧张达到无以复加的程度,心理上充满惶恐、不安、焦虑、苦闷、愤慨、恐惧。历史上曾经有过的那种恬淡宁静、和平安定、人我无犯、无忧无虑、悠然自得,数百年不变的田园牧歌式的生活方式,只能在现代人的梦境或幻想中出现了。

幸福和灾难是一对孪生姐妹,利与害也总是共生共灭。现代人一方面用高速发展的科技和生产力为自己谋求更丰富更高级的满足和享受;另一方面又被自己创造的高速度、快节奏及种种矛盾、冲突,把自己弄得紧张万分,使自己的

心身陷入困境，备受折磨。现代人容易患罹的许多疾病——心血管病、溃疡、癌症以及种种神经官能症，莫不与生活和精神的高度紧张密切相关。因此，现代的医学概念也发生了变化，过去的“生理医学”不得不改变为“生理、心理、社会医学”了。这意味着因心理和不良刺激而致病，已是威胁现代人健康的最重要的因素。

这种形势对现代人的心身素质提出了新的要求，特别是对人的高级神经活动和心理能力提出了日益增多的要求。唯有提高现代人的心理承受力和应对能力，才能保证人们健康地生活、工作和学习，才能使人们真正享有现代科技和经济发展所创造的幸福。

现代社会生活的紧张湍流，不仅席卷了所有的成年人，就是正在成长中的儿童和少年也未能幸免。他们也被这紧张的生活湍流冲击的跌跌撞撞，晕头转向，无所适从。在吮吸品味现代社会所创造的甜浆蜜汁的同时，也尝到了做个现代学生的苦涩和辛酸。他们那还十分稚嫩的心理所承受的重压，比起父、祖辈来也许只有过之而无不及吧！

当整个社会生活以高速度、快节奏而紧张地运转的时候，校园里边又如何能置身世外，继

续保持那桃花源般的安谧和从容呢？为了满足和顺应社会高速发展的需求，学校这个生产人才的“工厂”也必须加大投入，高速运行，以便“早出人才、快出人才、多出人才、出好人才”。“早、快、多、好”是社会对学校培养人才的速度上、数量上和质量上的要求，因而，也就决定了学校生活的基本特征：既快又好。于是，校内学习生活的紧张程度，一点也不亚于工厂流水作业线上的劳动。

试看，一个初中三年级学生的一日时间表：

上午：6：00—起床

6：20—上学

6：30—到校，读外语或背其他功课

8：00—上课

12：00—放学

下午：1：30—上学

2：00—上课

4：35—放学，打一会儿球，

赶紧回家作作业

6：00—晚饭

7：30—复习、作作业

12：00—睡觉

每天 24 小时，只有 6 小时的睡眠，其他时间都投放到学习、复习和作业中去了。至于初中生应保证 8 小时睡眠，那只是“卫生常识”，只要

人知道有这条规定而已。

日复一日，月复一月，在整个毕业的那一年里，日日如此紧张的学习，少年们的心理紧张到什么程度，也就可想而知了。正象一个中学生说的：“年年、月月、天天紧张，需要时时都象吉它上绷紧的弦，才能应付那无穷尽的作业、题海。”

教师们为了让自己的学生“早而快”地成才，也采取高速度教学。提前半年甚至一年把课本知识教完，然后，进入紧张的复习。而所谓复习就是反复训练解题能力，这就需要尽可能加大作业量。除了课堂练习之外，课后作业也不能放松。天天发卷子让学生回家做，一发就是 20 来张，把它们完全做完就到了半夜时分。

距毕业、升学考试越近，学习的紧张度越高。这种紧张不仅来自于课业本身，而且来自于人为制造的紧张气氛。在有些毕业班里，黑板上用粗大字体写着：

“距 6 月 25 日（升学考试日期）还有 ×× 天！”或是“距终考还有 ×× 天！”

具体天数教师每天一擦一换。学生一进教室首先见到那个催命夺魂的天数，本已紧张的心弦也就再拧上两扣，让它紧上加紧！

有的学生为鞭策自己，在考试前一百天画了一张表，列出 1 到 100 的数字，贴在铅笔盒

里,过一天划掉一个数字。

高度的紧张,无穷无尽的练习和作业,反复进行的模拟考试,使中学生疲惫不堪。他们实在承受不了啦,真想摆脱这一切,好好地休息一下,可是,办不到。不仅是外部力量不允许他们休息,他们内心也有个力量不允许他们稍微放松一点儿。一方面是个人的前途、出路竞争的压力,迫使他们自觉自愿地去忍受这紧张的折磨;另一方面是他们对家长的责任感和爱心。他们说,他们之所以不得不忍受这令人痛苦的紧张生活,“关键是家长,家长的同事们都知道我们今年升学,考不上就叫家长丢了脸,不能对不起家长”。

人的耐力终究是有一个极限的,少年人耐受力的极限比成年人更低一些。所以,在如此紧张的学习和竞争压力下,有的学生忍不住要向父母恳求,让他们忙里偷闲,稍事休息。一个初三的女同学在作文时,用《妈妈,让我睡一会儿……》为题。她那在紧张中苦苦挣扎,力量用尽,而求助无门的痛苦心情,能不叫人一掬同情之泪吗!

临到考试的前几天学生的心理紧张已达到极点。未来命运取决于一次搏击,一击不中,后悔终生。就在此刻,有些好心的老师担心学生们因紧张而失利,他们不是深入细致地进行心理

疏导和安抚工作，而是在黑板上写下：“别忘了带风油精！！”这不是做广告，而是实实在在的警告。两个粗大的惊叹号把学生已紧张不堪的心情，给弄得更加紧张。

当代中学生就在这种“分数为纲，全面紧张！”的学习生活中，体验到我们这个时代社会生活的脉搏：高速度、快节奏和难以承受的高度紧张。

中学生正处于青春期阶段，这是个生理发育和心理发展变化都十分剧烈的时期。生理发育加速，尤其是性成熟使他们惶恐不安，苦闷焦虑，不知如何安置自己。心理发展又引发了许多内在矛盾和冲突；过渡时期的身分的不确定性（既非儿童又非成年人）使他们面临着角色变化和角色冲突，与父母、老师的关系十分紧张，颇为难处。而生理发育的加速和心理成熟的相对延滞，使他们的情感骚动不宁，十分脆弱。这一切已经使他们的心理处于高度紧张之中，如今又加上学习、考试的长期的期待和焦虑，他们还有多少心理能量去应对那些内在和外来的冲击呢？因此，在中学生这个时期，哪怕一点点不良的紧刺激，都可能引发心理障碍，威胁到他们的身心健康。

事实也确定如此。据有的心理咨询机构的