

心中的魔谷

——心理异常

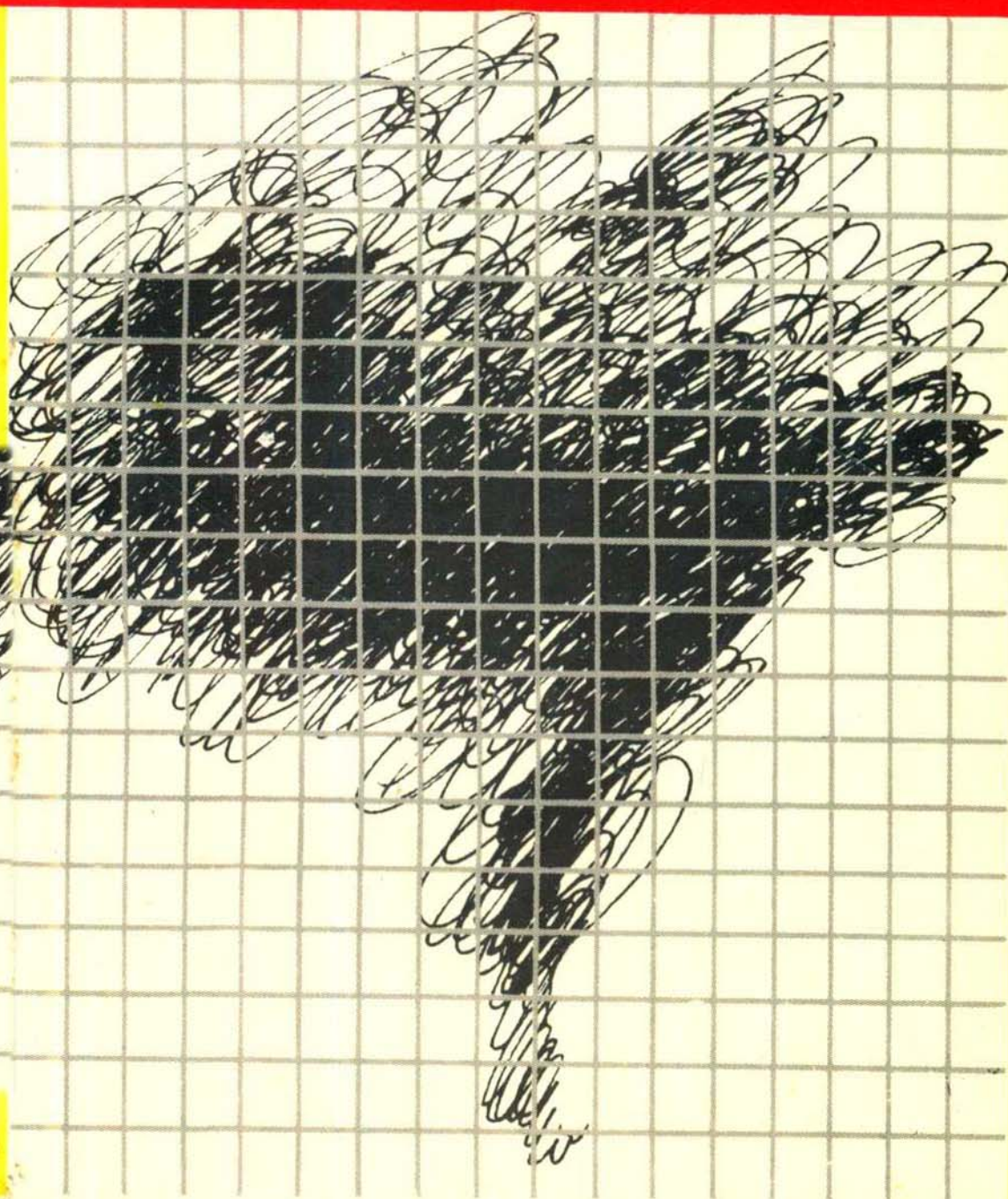
主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

于鉴夫 陈朝晖 著

晨 光 出 版 社

中 学 生 智 能 开 发 丛 书



XIN ZHONG DE MO GU

中学生智能开发丛书

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

心中的魔谷

——心理异常



于鉴夫 陈朝晖 著

晨 光 出 版 社

(滇)新登字05号

责任编辑：刘卫华

封面设计：林 庶

中学生智能开发丛书

主 编 樊骏忠

副主编 马书义 田万生 丁少华

心中的魔谷

——心理异常

于鉴夫 陈朝晖 著

晨光出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

云南省新华书店经销

印装：云南新华印刷一厂 云南新华彩印厂

开本：787×1092 1/36 印张：2 $\frac{1}{3}$ 字数：48 000

1990年8月第1版

1994年12月第4次印刷

ISBN 7-5414-0467-5/G·332

定价：1.95 元

编者的话

——学些做人的本领

《中学生智能开发》丛书以教育学、心理学、人才学、管理学的新思想、新方法为理论基础，结合中学生的生理、心理等特点，联系中学生在学、生活及成长过程中普遍关心和感兴趣的问题，剖析事例，深入浅出地向广大中学生及其家长、老师介绍如何开发智力、培养良好的非智力素质和健康情感的方式方法。

中学时代是人一生确立健康的生理、心理、个性、品行、智能的基础阶段，也是培养的最有效时期。中学生应该充分认识这一时期培养非智力素质和情感对自己一生的重要作用，在努力学知识的同时，增长自己的各方面本领，丰富自己做人的经验，为将来大有作为做好准备。

事实证明，非智力和情感因素比智力因素对人一生成败所发挥的作用还要大。一个人智商很好，如果没有坚强意志和毅力，在很多事情面前不能坚持到底，畏难而退，结果前功尽弃；如果没有勇敢果断精神，不敢拚搏，不敢冒险，不敢竞争，优柔寡断，就可能丧失很多成功的机会；如果不能与他

人、社会协调相处，就可能处在孤立无援，受排挤的境地，处在这种境地的人何谈成功；如果没有自立，自理生活的能力，凡事依赖别人，没别人指点时就手脚无措，那也不会有所作为；如果没有健全的情感和个性，喜怒无常，易躁易悲，多疑自卑，被这些情感支配的人很难有所建树。以上这些问题都是仅凭文化知识和高智商所不能解决的，因此，不难看出非智力素质和情感培养的重要性。

至目前，国内面对中学生讲非智力素质和情感开发培养的书很少见，《中学生智能开发》丛书可谓是查漏补缺，应急而生。尽管本丛书在编写上还不尽人意，但向人们展现的是教科书中没有的新天地。

一九八九年五月三十日

目 录

A.

“不是我偷的！”	(1)
他为什么总受到孤立	(3)
他把别人的作业本撕了	(5)
失眠不可怕	(7)
为什么不敢接近她	(10)
头疼不用药	(13)
从《项链》说起	(15)
考场不是法场	(18)
习惯手淫莫恐惧	(20)
哮喘也是心理病吗	(22)
精神紧张和身体发痒	(25)
血压也有青春期	(27)

B.

智力落后≠精神病	(30)
多动也是病	(33)
结巴能防也能治	(35)
遗尿并非没出息	(37)
我们不要这样的 100 分	(39)
长胡子的女孩	(41)
贫血喜欢找少女	(43)
少年壮志“不白头”	(45)
“青春痘”并不美丽	(47)

身上飘出来的气味儿.....	(49)
男孩的隐秘.....	(51)
女孩的隐秘.....	(52)

C.

她怎么突然瘫倒了.....	(55)
脑中有人命令我.....	(56)
何必“多愁善感”.....	(59)
“死去的爸爸妈妈和我说话了”.....	(61)
小陈为什么爱发脾气了.....	(63)
你怕什么.....	(65)
活活饿死的女学生.....	(67)
有人要杀他吗.....	(68)
边睡觉边散步.....	(70)
她不能恋她.....	(72)
范进与精神分裂症.....	(74)
心理与自杀.....	(76)
后记.....	(79)

A.

“不是我偷的！”

一位中学生向心理咨询所老师讲了这么一件事：

“前不久，我们做物理实验时，不慎丢失了一套砝码，事后老师和同学们大力查找，但毫无下落。不知道为什么，我总觉得他们都认为是我偷的。每当同学们看我的时候，我就感到恐慌，听到大家议论什么事儿时，就想到会不会在猜测我。我陷入了烦恼的深渊，无心学习，精神沮丧，痛苦万分……我是无辜的呀！并不是我偷的啊！可是我一直轻松不起来，什么时候我才能丢开这份恐惧和烦恼呢？”

这位同学实际患上了一种心理症，这种症状在心理学上叫做“自我牵连倾向”。患此症的人把别人的一些无关的言论、动作都看作与自己有关，或者将完全与己无关的外界事物视为同自己有联系的某种信号。

每一个人或多或少都有自我牵连倾向，正因为有了这种心理特性，我们才能保持对客观事物的意识敏感，才能促使我们去探索客观事物的意义，分析其中的因果关系，决定自己的行为方式。没有这种心理特性，人就不能进行正常的社会活动。但是，过分的自我牵连倾向容易把人带进一个根本不

存在的世界，会对某人、某事作出歪曲的判断。

那么什么人容易导致过分的自我牵连倾向呢？

1. 遭受过较多的挫折，缺乏成就的体验，自尊心受到较大的打击，极易产生自卑和敏感的人；

2. 性情多疑，胆小怕事的人；

3. 生理上或精神上有某些弱点的人，比如极度内倾，体验极深；易做白日梦；多梦魇的人等，容易加强“自我牵连”的作用；

4. 有强迫症症状的人，这些人易产生矛盾性观念或情感，比如总怀疑自己未锁门而总回去查看；怀疑母亲在阳台上抱婴儿是否将把婴儿扔下去等，这种强迫怀疑观念会使“自我牵连倾向”充分发展。

“过分的自我牵连倾向”无疑会给我们的身心健康及学习、工作带来消极影响，严重的会造成无法挽回的后果。比如最后一种，就已发展为强迫性神经症。而这样就很难矫治了。所以“自我牵连”症最好要防患于未然。及时发现自身的心理弱点和行为缺陷，勇于克服，善于自我控制。最关键的是，一旦处于那种“对自己不利”的情境，要强制自己抱一种“无所谓”的态度——况且不是我偷的，即使是我偷的，我也会主动讲出来的。所以，我不在乎！这种态度极有助于克服“自我牵连”症。

他为什么总受到孤立

三班的王为总被孤立，同学们都不愿理他，后来他们的班主任说王为的人格有些异常，这是和其他同学处不来的主要原因。那么，什么是人格异常呢？

人格又称个性，是我们每个人区别于他人的特殊个人特征。由于人的先天素质、生活环境、文化教养以及生活经历的不同，就会表现出不同的个性特点，包括不同的行为模式，不同的思维方式，不同的情绪反应，不同的人际关系，不同的态度，不同的信念，不同的道德观念等等，就构成了一个人的特殊人格。

一般说来，人格是在一定的社会、文化背景下形成的，是一定的社会、文化的产物。一个人的人格可以说是他过去的整个生活经历的反映。

如果一个人的人格与社会环境、社会规范相适应，那么就是正常的人格，这种人在社会中占绝大多数。有少数人，他们不能适应社会环境，在待人接物，情感反应和意志行为等方面与大多数人格格格不入或不相协调，其人格偏离常态，这就是异常人格，也叫病态人格。

病态人格在心理和行为上有所异常，但它又不是精神病，因为它缺乏明确的病因、病程和转归等作为一种疾病所具有的特征。所以不能把它当作精

神病对待。

病态人格的产生有先天遗传的原因，也有后天不良环境因素的影响。后天不良社会环境潜移默化的影响，可能是病态人格形成的关键性因素。因此父母的教养，学校、社会的教育对人格的发展至关重要。

那么，病态人格大致可以分哪几种类型呢？

1.偏执型人格。主要特点是固执、多疑，情感不稳，心胸狭隘，好嫉妒，自我评价偏高，过分敏感，推诿责任，歪曲事实，难以和别人相处。王为的人格大概就具有上述的一些特征。

2.分裂型人格。主要表现为退缩、孤僻、胆怯、沉默，不爱和人交往，缺乏知音，常做白日梦，沉溺于幻想中，缺乏竞争精神。

3.情感高潮或低落型人格。这类病态人格的特点是某种突出的情绪状态在患者一生中占着优势，可以是持续的情绪低落，抑郁或者是持续的情绪高潮，也可以是两者交替出现。其情绪变化与外界环境没有关系。

病态人格一旦发展为精神分裂症，对我们的学习、生活各个方面都将产生重大的影响。因此必须大力地加以克服。下面的几种方法不妨试试：

1.多和别人接触，多为别人、集体做事，这样就可以逐渐树立起自信心，消除自卑感，在各方面感受到生活的乐趣。

2.有什么心事不要憋在心里，可以找一些方

式加以宣泄。比如放声大笑，找人倾吐，奋笔疾书，干体力劳动等等，使自己心情舒畅起来，使性格变得开朗、活泼。

3. 循序渐进地了解、认识自己的人格，发现导致病态的原因，并加以自我控制，培养顽强的意志去纠正自己的病态心理和行为。

4. 请家长、医生和老师配合，督促自己进行心理训练和行为改变，并及时检查自己的进步，这样就可以看到成绩，坚定克服病态的信心。

他把别人的作业本撕了

一位同学在帮老师发作业本时，看到有两位同学分数比自己高，竟然偷偷地将那两位同学的作业本撕了。我们知道，这是嫉妒心极强的表现。实际上，嫉妒是人的一种心理弱点，也是人的一种本能。每个人身上或多或少都会有嫉妒心理的存在。

中国古时候有这样一个故事：相传晋朝有个叫刘伯玉的人，他的妻子嫉妒心很强。一次，刘伯玉称赞曹植的《洛神赋》中所写的洛神的美丽，他的妻子听了不服气地说：“你怎么可以去称赞水神而轻视我呢？我如果死了，也可以成为水神。”于是，她投水自杀了。

英国文豪莎士比亚在其著名的悲剧代表作《奥赛罗》中也真实地刻画出了嫉妒心可怕的一面。奥赛

罗因为听信谗言，以为他的妻子苔丝狄蒙娜与副将凯西奥有私情，一时妒火升腾，无法自制，竟将妻子活活卡死。当真相大白后，他懊恨自杀身亡。因此，人们只要提起奥赛罗，就会想到嫉妒。莎士比亚的成功也在于他抓住了嫉妒这一人类心理的通病，把它典型化地揭示出来，引起人们的警觉。

从上面的两个例子，我们可以看出嫉妒心理的危害。那么嫉妒是怎样产生的呢？

嫉妒心理的产生与一个人的人格特点以及所处的外界环境有关系。

例如：自信心不足，有自卑感的人；毫无自知之明，从不认错的人；心胸狭隘，知识贫乏的人；外表亲切，而内心冷淡的人都比其他人更容易产生嫉妒。

客观环境对嫉妒的产生也起着很大的作用。

早在婴儿期，就会因为父母的溺爱而产生嫉妒的心理。如当孩子看见父母对别人的小孩表现出关心和疼爱，他就会又哭又闹，或者去抓打别的小孩，这就是最初的嫉妒心理的表现。

青少年处在一个生理和心理成长发育的关键性阶段，更容易产生嫉妒心理。例如，在考试时，有些同学之间会互相保密复习资料，暗地里他们又互相打听；当有的同学成绩超过自己时，就与之疏远；看见老师对谁好，就去说谁坏话等等。这类例子在日常生活中俯拾皆是。

当一个人被嫉妒情感所笼罩时，往往会失去理

智，甚至做出极端的事情来。因此嫉妒对自己，对别人，对社会都只是一种消极的影响，是一种不健康的心理弱点。

那么，克服这一心理弱点，要从哪些方面做起呢？

第一，要树立一种正确的观念。自觉地克服自己的嫉妒心，宽容并欢迎别人超过自己，并把对别人的嫉妒化作赶超先进的动力，消除嫉妒的危害。

第二，充实自己的生活。有充实生活的人，是不容易产生嫉妒心理的。不要让自己有太多的时间闲着，给自己找点儿事做，使功课学得更好一点，积极锻炼身体，跟同学们一起讨论问题，或者干些其他有益的事。总之，要使自己生活在忙碌的工作、学习中。

第三，学会比较。首先不要轻易拿自己跟别人相比。每个人都有自己的优势，同时也有自己的劣势，过多的比较会使你的心理平衡遭到破坏；其次，不要脱离实际，对自己估计过高，而要面对现实，实事求是，既要看到自己的长处，也要看到自己的短处，才能与人心平气和地相处。

失眠不可怕

失眠也许是很多学生烦恼的事吧。

当夜幕降临的时候，结束了一天紧张的学习，

本该躺在被窝里好好地睡一觉，但失眠却像魔鬼一样出现，它让你胡思乱想，头脑紧张，使你在床上翻转折腾无法入睡。于是，第二天便头重脚轻，迷迷糊糊，无法集中注意力。这样，学习、工作都会受到严重的影响。

失眠是怎么回事呢？怎样才能睡个安稳香甜的好觉呢？要了解这些，得先从睡觉讲起。

所谓睡觉，就是大脑皮层的细胞经过一天繁忙的工作，暂时进入休息状态。人的高级神经活动有两大基本过程，即兴奋过程和抑制过程。白天，人学习、工作的时候，大脑皮层处于兴奋过程；学习、工作了一天，人疲劳了，夜晚就要睡眠，睡眠的时候，大脑皮层处于抑制状态，抑制过程先在大脑皮层的某局部发生，随着它的增强，慢慢地向两个半球的皮层蔓延开，抑制过程的扩散和加强，使人的睡眠从浅睡期进入深睡期。兴奋和抑制过程是相互制约、相互依存并在协调地工作着。某个区域里神经细胞兴奋性越强，其周围的抑制也越强；反之，如某个区域里神经细胞兴奋性减弱，其周围神经细胞的抑制也相应减弱。不仅如此，如果神经细胞兴奋过度或者疲劳过度，就会造成应当兴奋时兴奋不起来，应当抑制时偏偏兴奋，导致兴奋和抑制过程的紊乱，这正是失眠的生理上的主要原因。人在夜里偶尔有一两次睡不着觉，那不能说是得了失眠症。如果经常不断地发生失眠现象，就是患失眠症了。

失眠大多是由心理因素引起高级神经活动的功能失调造成的。如果你有失眠现象，想睡个好觉，你不妨从下面几个方面入手：

第一，消除对失眠的紧张恐惧心理，增加积极的心理暗示。认真地找出自己失眠的原因，有针对性地进行治疗和调节，不要给自己以消极暗示。有些人躺下不久就想：“糟了，今晚睡不着了”、“昨天晚上就没睡好，今天怕更不行了”等等。这实际上正是一种消极的暗示，这种暗示增加了自我忧虑和紧张感，反而真的不能入睡了。如果你这样对自己说：“昨晚没睡好，今天会得到补偿的，现在已有倦意，马上就要入睡了。”让肌肉放松，呼吸平稳，将入睡的观念暗示给自己，便会很快地进入睡眠状态。

第二，养成良好习惯，不要随便打乱睡眠节律。人体在日常的生活习惯中形成了一定的“生物节律”，会在人的大脑中形成固定的条件反射，到了平时睡觉时间，大脑就会出现抑制现象。如果打乱睡眠节律，大脑皮层就会紊乱，兴奋难眠。

第三，睡前要避免紧张活动和情绪激动，它们会使大脑皮层处于兴奋状态，象开足马力的火车，一下子难以停止运转。倘若遇到这种情况，你不妨听一会儿轻松的音乐或进行户外散步，或者看点闲书，以分散注意力，恢复平静。

第四，临睡前不要喝咖啡，饮浓茶。白天应进行一些适当的体育活动，临睡前喝杯牛奶，用热水

洗脚等等，都有助于克服失眠症。

为什么不敢接近她

一次化学考试不及格，他觉得自己笨，不如其他同学。从此以后，他一蹶不振，越来越消沉下去了……

班级同学要到郊外搞次野餐，她发现别人都比她穿得漂亮。于是她自惭形秽，觉得自己是只丑小鸭，无法和这些天鹅们并行……

他爱那个女孩儿，她的一颦一笑，一举一动，都常在他的脑中闪现。他想进一步接近她，和她一起去玩、去闹、去学习、去活动……可是，回头一想，自己哪方面也不如她，相貌、衣着、学习、能力等，只要一比，自己就一无是处。于是，他胆怯，不敢接近她，甚至故意避开她；他不知道这是怎么一回事。他想跳出这种困境，却又无可奈何……这些都是人的自卑感在作祟。那么，什么是自卑感呢？它又是怎样的一种现象呢？

自卑感在我们每个人身上或多或少地存在，它影响着我们的生活、学习和工作。那些自卑感严重的人多愁善感，畏首缩尾，失却成功的希望。自卑感还使人怕与别人交往，限制自己的活动范围；使人沉默少言，饱尝孤独的苦味；使人变责己为责人，把对自己的不满投射到他人身上去。因此，我