

青年心理 卫生通讯

张伯源 任宝崇 编著

中国青年出版社

QINGNIAN
XINLI
WEISHENG
TONGXUN

QINGNIAN
XINLI
WEISHENG
TONGXUN



QINGNIAN

XINLI

WEISHENG

TONGXUN

青年心理卫生通讯

张伯源 任宝崇 编著

031869

中国青年出版社

内 容 提 要

本书通过54封书信，运用普通心理学、病理心理学、医学心理学的知识，围绕城乡广大青年普遍关心的心理卫生问题，例如心理卫生和智力开发有什么关系？注意力不集中怎么办？人的性格能改变吗？为什么要学会控制自己的情绪？为什么要培养广泛的兴趣爱好？等等，作了具体、细致的回答。

本书知识丰富、实用性强，写得浅显易懂、生动亲切，对于青年朋友身心的健康发展，具有重要的指导作用。

封面设计：王少羽

插 图：李鸿飞 金 威 刘茗茗
稀 朗 韩 琳 王秀琴

青年心理卫生通讯

张伯源 任宝崇 编著

*

中国青年出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 11印张 2 插页 195千字

1987年5月北京第1版 1987年5月北京第1次印刷

印数1—22,000册 定价1.90元

目 录

前言

第一封信	青年人为什么要学点心理学知识?	3
第二封信	青春期的心理特点?	9
第三封信	什么是心理卫生?	16
第四封信	心理卫生和智力开发有什么关系?	21
第五封信	心理卫生和健康长寿有什么关系?	25
第六封信	什么是心理异常?	31
第七封信	怎样辨别心理的常态和变态?	36
第八封信	精神病和神经病是一回事吗?	44
第九封信	精神病会遗传吗?	50
第一〇封信	什么是幻觉?	55
第一一封信	什么是妄想和妄想狂?	59
第一二封信	什么是梦游症和神游症?	67
第一三封信	记忆力减退能够防治吗?	71
第一四封信	注意力不集中怎么办?	79
第一五封信	得了失眠症怎么办?	86
第一六封信	心身疾病是怎样发生的?	92
第一七封信	什么是病态人格?	99

第一八封信	同性恋是怎么回事?	105
第一九封信	神经衰弱能治好吗?	109
第二〇封信	癌病是怎么回事?	115
第二一封信	什么是强迫性神经症?	119
第二二封信	得了恐怖症有法治吗?	125
第二三封信	精神分裂症怎样治疗?	132
第二四封信	自杀是怎么回事,能够预防吗?	139
第二五封信	有的人为什么会精神失常?	147
第二六封信	人的性格是怎样形成的?	153
第二七封信	人的性格能改变吗?	161
第二八封信	人的性格特点和身体健康有什么关系? ..	166
第二九封信	睡眠对人的心身健康有什么影响?	171
第三〇封信	为什么要学会控制自己的情绪?	176
第三一封信	怎样对待激情状态?	183
第三二封信	怎样驱散抑郁悲观情绪?	189
第三三封信	发生动机冲突怎么办?	194
第三四封信	应当如何应付挫折?	201
第三五封信	怎样使家庭中长幼和睦?	208
第三六封信	年轻夫妇如何使家庭生活更融洽?	216
第三七封信	怎样正确对待手淫习惯?	221
第三八封信	提高记忆力有哪些方法?	227
第三九封信	怎样发展想象力和创造力?	235
第四〇封信	怎样提高大脑的工作效率?	244
第四一封信	如何培养敏锐的观察力?	251

第四二封信	为什么要保持乐观的情绪状态？	260
第四三封信	怎样克服自卑感？	266
第四四封信	为什么要培养广泛的兴趣爱好？	274
第四五封信	为什么要培养良好的行为习惯？	282
第四六封信	怎样使学习和工作有张有弛？	289
第四七封信	心理疗法能治好病吗？	297
第四八封信	学一点自我放松的技巧有什么好处？	304
第四九封信	暗示作用是怎么一回事？	310
第五〇封信	催眠为什么能治病？	315
第五一封信	生物反馈有哪些治疗作用？	322
第五二封信	音乐对人的身心健康有什么作用？	329
第五三封信	如何培养、锻炼完善健全的人格？	336
第五四封信	为什么要珍惜美好宝贵的青春年华？	342

前 言

青少年作为一个年龄阶段是人生中最宝贵的黄金时代，因为处在这一年龄阶段的人精力最充沛，最富有活力，思维最活跃，记忆力最旺盛，情感活动最强烈。青少年作为一代新人，是时代的希望所在，代表着人类的未来，因此，怎样造就青少年一代是任何一个社会都十分注意和关心的问题。怎样使每个青少年都能让自己的身心得到健康的发展，都能形成健康的身体和造就健美的心灵，这确实是关系到社会发展和四化建设事业进程的一件大事情。而要做到这一点，要求青少年都来注意并讲究心理卫生是不可缺少的一环。

如何讲究心理卫生，已经成为广大青少年普遍关心的问题。我们经常收到青少年的来信，询问或与我们讨论有关的问题。为了满足青少年朋友的要求，帮助和指导他们了解有关的科学知识和措施，我们试图运用所掌握的普通心理学、病理心理学、医学心理学、社会心理学和心理卫生学等方面知识，编写了这本书。如果本书能在宣传心理卫生知识、促进心理健康方面成为广大青少年朋友的良师益友，对于我们所从事的工作将是极大的鼓舞和鞭策。

本书着重从普通心理学、病理心理学和医学心理学的角

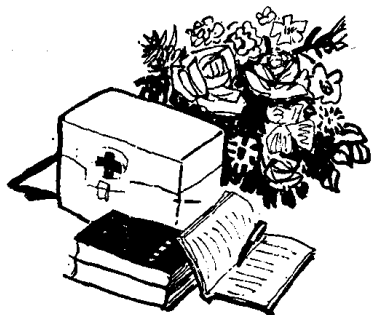
度,阐述有关青少年的心理特点、心理卫生和心理健康的各种问题,例如心理健康的标准,心理卫生的原则,心理异常(或疾病)的表现,影响心理健康的因素,矫正和预防心理异常的方法和措施等等。

由于我们的水平所限,书中难免会有不妥当或错误之处,欢迎广大读者批评指正。

作 者

1985 年 6 月

第一封信



青年人为什么要学点心理学知识？

编辑同志：

我是一名青年电焊工。

前不久看到电影《逆光》中有一个镜头，描写女主角赴约同男主角会面时，女的问道：“你怎么知道我会来？”男的答：“我学过心理学！”这个镜头虽然短，却给人留下了深刻的印象。因此，有的青年朋友说应当学点心理学，以便了解别人的心理活动。我觉得他的看法有片面性，但是究竟为什么要学习心理学？我也说不清，请您谈谈好吗？

西安 李宏才

宏才同志：

看了你的来信，我感到青年朋友想学点心理学知识，十分令人高兴；同时又知道目前在一部分青年中，对心理学还存在某些片面的观点。这是由于心理学本身发展水平的限制和社会上对心理学缺乏了解的缘故。因此，要想学习心理学知识，必须要知道心理学是什么样的科学。

心理学是怎样一门科学

什么是心理学？心理学的研究对象是什么？这是许多对心理学感兴趣的人都会提出的问题。我们知道，人都有感觉、知觉、注意、记忆、思维、情感和意志等心理活动，这些是人的心理过程。不同的人又有不同的能力、气质和性格，即相互差别的个性心理特征。这些心理过程和个性心理特征，总起来叫人的心理现象。心理学的研究对象就是心理现象。它的目的是研究和揭示人的心理活动的规律，即要研究上述心理过程发生、发展、变化的规律；研究个性心理特征形成、发展和变化的规律。

从发生机制上看，心理活动是大脑的机能，心理现象是大脑活动的产物。从心理现象的内容讲，人的心理就是作用于人的客观现实在人脑中的反映。它是人脑对物质世界的复写、摄影、模写、镜象。当然，这种反映是主动、积极的，而不是被动、消极的。但是，无论是从心理活动的产生机制还是从它的内容上看，研究人的心理活动，都离不开对人的大脑、高级神经活动的研究。然而，一方面由于人脑结构的高度复杂，人们又没有办法对它进行直接的研究，另一方面又由于心理学科学研究水平不够高和研究手段不够有力，就使得对大脑、高级神经活动的研究遇到极大的困难。为了克服这种困难，心理学家只能采取一些比较间接的办法来研究大脑的活动和机能，例如通过它活动的外在行为表现，以及人们自身的内省体验等办法，去间接推知心理活动的情况。正因为如此，在二

十世纪八十年代的今天,人们对大脑的研究、对高级神经活动规律的研究,在许多方面仍停留在描述性的水平上,还没能全部洞察心理活动的各种规律。因而,在目前水平上,希望通过学习心理学,“一眼看穿别人心理”,实际上还有相当的距离。从这个意义上说,学点心理学知识,可以正确认识心理学。

事实上,人们越是对某一事物缺乏了解,就越容易对它产生神秘感,也越容易对它产生种种误解。这就象远古时代人们曾把心理活动误认为是心脏的活动或灵魂的活动一样。对心理学的误解也主要是由于对它缺乏了解。因此,为了使心理学尽快在人们的心目中恢复它本来的面目,就必须大力宣传和普及心理学知识,让大家,尤其是让青年都学一点心理学,以便彻底揭开长期以来蒙在心理学上的那层神秘外衣,让心理学为全社会服务。

值得高兴的是,现在社会上存在一股“心理学热”,特别是有不少青年人对心理学感兴趣。

青年人为什么对心理学感兴趣

青年人对心理学感兴趣,据了解,大致有如下几种情况:

1.好奇。在谈别人的“心理”、“精神”,或者涉及人的“心理活动内容”、人们在某一特定条件下会“想什么”和“怎样想”,以及在日常生活、学习和工作中接触到与心理现象有关的各种科学概念,如“个性特征”、“情绪状态”、“行为方式”、“意志品质”、“认知过程”等等时,往往会激起人们内心的一种探索、了解的欲望。这就象你们在看了电影《逆光》后所出现

的那种心情一样。这种自然而然地产生的好奇心是一些青年人对心理学产生兴趣的自发原因。好奇心是激发人们浓厚兴趣的强大推动力,它可以引导人们由“探奇”走上求知的道路,成为人们追求真理的内驱力。因此,这部分青年虽然为数不多,但是他们求知欲旺,学习的劲头很足。

2.实践的需要。有一部分青年人是在自己的学习和工作实践中遇到困难,需要求助于心理学的知识,于是开始瞩目心理学园地。例如,有位刚跨进大学校门不久的新生,在学习外语时遇到了很大困难。他记不住为数众多的单词和枯燥无味的语法概念,学习成绩大受影响。为了增强记忆力,改变学习上的被动局面,他曾请教了许多人,可惜都没找到好办法。一个偶然的机会,他在图书馆看到了一本心理学科普刊物,发现其中不仅有介绍关于遗忘规律的文章,而且有增强记忆的方法漫谈。这可真是喜出望外。按照文章中介绍的办法试了一试,还真奏效,识记单词的效果有了明显改善,学习成绩也提高了,真是受益匪浅,他从此对心理学产生了很浓的兴趣。

3.挫折的教训。有一部分青年人,由于刚刚踏进社会,涉世不深,缺少经验,在处理人际关系的时候,不知不觉地办了错事,造成了不良后果。在受到这样的挫折之后,深感缺乏心理学知识的害处,因而对学习心理学知识产生了要求。有一位青年人的情况就是这样的。有一天,他到医院探望一位患了癌症、但自己还不知道患的是什么病的亲戚。出于好心,他安慰病人说:“其实,您也不必着急难过。俗话说,‘人活百岁也是死’,死并不可怕。既然得了‘不治之症’,在癌症面前就

应当不怕死。”他万万没有想到，病人骤然听说自己患的是癌症，精神上受到了沉重的打击，再一琢磨这位青年人的话，就误以为这是向他暗示，要趁早结束自己。于是，当天晚上，病人突然对正在发药的护士说了一句“我只怕病，但绝不怕死”之后，竟跳楼自尽了。事后，亲友长辈都批评这位年轻人，有的说他“说话不知深浅”，有的说他“太不懂人情”，使他懊悔不已。只有一位医生说了公道话，他说：“这事不能全怪他。我们没有向病人家属讲明有关医疗保护中的注意事项，特别是没讲有关的心理学知识，因此，他的闯祸，只是由于无知。俗话说‘不知者不怪’，我们不能一味责怪他。”从此后，这位青年人开始翻阅过去他从不沾边的心理学书刊，特别是留意那些有关医学心理学方面的书籍了。

4. 讲究心理卫生的要求。随着文化和科学技术的发展，我国在四化建设中，广大人民群众的生活水平得到了普遍提高。正是在这样的情况下，人们为了能多为四化做贡献，开始注意体育锻炼，增进身体健康，预防疾病，以期延年益寿。而要达到延年益寿，不仅要求助于医学知识，而且还要掌握心理学知识，注意心理卫生。因为人们越来越认识到，与人体的疾病、健康、长寿直接相关的因素，不仅仅局限于生理学、生物学等方面，而且更重要的还涉及心理——社会的因素。大量的科学研究和生活实例证明，人体许多疾病的产生，是由于精神上的长期紧张、压力和心理活动的不平衡、不协调所诱发或者强化的结果。特别是人的情绪，对于机体疾病的发生、发展，有着重大的影响。因此，注意心理卫生、促进心理健康，自然

而然地成了人们所关心的事情。不少青年人在这种良好社会风气的熏陶下,讲究心理卫生,对心理学知识感兴趣,当然就是顺理成章的事了。

5. 树立正确世界观的需要。由于心理学的研究可以为辩证唯物主义提供更多的科学论据,进一步具体地论证物质第一性、意识第二性,存在决定意识、意识反映存在等哲学原理,所以心理学是辩证唯物主义哲学的主要科学基础之一。对于青年,学点心理学知识,了解心理现象的变化规律,有助于抵御唯心主义思想的影响,破除迷信,树立辩证唯物主义的世界观。

此外,学习心理学知识在实践上还具有多方面的意义。随着目前我国实行的对外开放和对内搞活经济政策的实施,随着四化建设事业的深入发展,心理学在教育、工业生产、人事管理、文艺、体育、军事、司法、公安、航天、商业以及医学等许多领域的应用日益广泛。因此,许多人对心理学越来越感兴趣,通晓心理学的知识,无论对学习、工作和生活,都日益具有更明显的帮助。在这样的形势下,每个青年朋友无疑都应该抓紧时间,学一点心理学的知识,以便更好地为祖国建设贡献力量。

宏才同志,通过上边的介绍,青年为什么要学点心理学知识,你可能明确了,希望你能带动更多的青年朋友学习心理学。

任宝崇

第二封信

青春期的心理特点？



编辑同志：

人们都说，青春期是人一生中变化最急剧的关键时期。在这个时期，青年人的身心要发生许多变化，会出现很多不同于往常的特点。青年人倘若不认识这些变化，不了解青春期的心理特点，不讲究心理卫生，就可能影响身心健康，导致疾病或者误入歧途。因此，我想了解青春期的心理特点是什么，以便在社会生活的海洋中驾好人生的航船。请您谈谈好吗？

河北石家庄 赵彦

赵彦同志：

你在来信中所提出的问题，实际上是每个人在生活道路上都要遇到的。青春期是人生必须经历的一个非常重要的年龄阶段。它有许多和其他年龄阶段不同的身心特点。在这个

时期里，最容易出现心理和行为上的种种问题。假如青年人根本不懂得自己所处的这一年龄阶段的心理特点，就无从讲究心理卫生，也就难以保证身心的健康发展。因此，大致了解青春期的心理特点，对于正确认识和对待自己、正确处理人际关系，以及保证身心的健康发展，无疑都具有十分重要的现实意义。

青春期的生理特点

心理是脑的机能，是人脑对客观现实的反映。因此，人的心理和人的生理发展有着不可分割的关系。要了解青春期的心理特点，就要首先了解青春期的生理特点。

青春期，就是以性的成熟为标志的青春发育期，通常指的是从十二三岁到十七八岁这一年龄阶段。这是人生道路上的一个过渡的和不稳定的时期，是人成长过程中在生理和心理上都经历着巨大变化的时期，也是一个人从幼稚变为成熟，由家庭走向社会的急剧转变期。这个时期有以下生理特点：

1. **体型迅速发育变化。**青春期人体骨骼的生长发育特别迅速、明显，腿骨长得特别快，因而身高迅速增加，犹如玉米“拔节”一般。肌肉也在迅速生长，在男性，肌肉日见发达，手臂和大腿变粗、肩膀增宽、胸脯变厚，而女性的体态日见丰满。身高和体重的增加，使人体迅速向成型化发展，于是青年人逐渐具备成年人的体魄。

2. **身体各器官的功能逐渐成熟。**青春期不仅肺活量加大、心脏功能增强，而且大脑神经也在发展成熟。大脑分析综

合的功能在显著提高。

3. 第二性征出现。随着青春期的到来,在性器官(包括性腺和外生殖器)发育和成熟的推动下,内分泌功能发生变化,尤其是性腺开始分泌激素,青年男女的身体出现了一系列的变化。这些变化集中表现在第二性征的出现上:男性的喉结突起,声音变得低沉、粗犷,长出胡须;女性乳房隆起、臀部变宽、肌肤丰腴、声音尖细。

青春期的心理特点

在青春期,青年人正在竭力摆脱童年时期的幼稚状态,向成人过渡,要求象大人那样行事,但是他们还不成熟,还没有完全具备成年人心理所具有的一切特征和能力。因此,他们的内心精神生活可以说充满着矛盾和冲突,处在一种很不稳定、很不平衡的状态,很容易受到伤害,也很容易被引入歧途。如果没有良好的社会条件,没有及时正确的引导,这种过渡阶段的心理状态就不可能得到顺利的发展和成熟,就会在他们的情绪生活、行为活动和性格特征上发生种种问题,出现心理上的各种不良反应或不轨行为,也可以成为导致青春期各种精神障碍的诱因,甚至可能导致精神分裂症。因此,必须了解青春期的心理特点,注意心理卫生。

1. 青春期智力发展的特点。青春期的智力发展逐渐达到高峰,记忆力明显增强,注意力也变得容易集中,思维活跃,特别是抽象思维的能力大大加强,已经初步掌握分析、判断、推理、论证的逻辑思维方法,认识事物的能力不断提高。而认