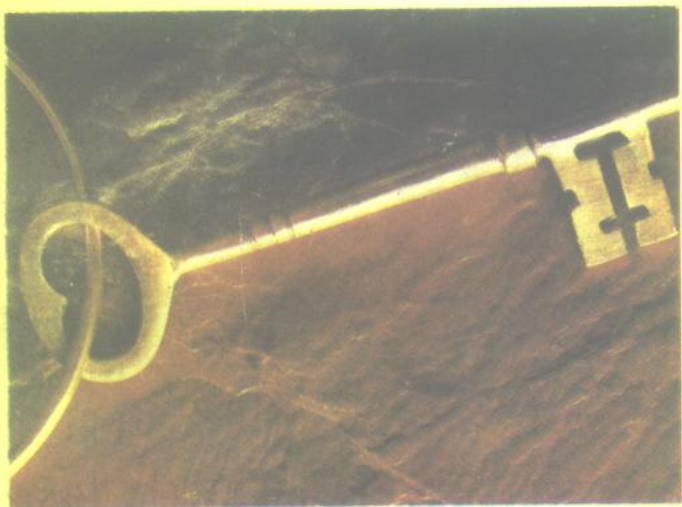


青年與社會叢書



青年情緒調節論

李慶善 著

NONG CUN DU WU CHU BAN SHE

青年情绪调节论

QING NIAN QING XU TIAO JIE LUN

著者/李庆善

责任编辑/周承刚 徐 阳

封面设计/吴伟建 曾一睿

发行/首都发行所

印刷/河北省秦皇岛市卢龙印刷厂

开本/787×1092毫米 32开 印张/8.5 字数/180 000

版次/1987年4月第1版 1990年9月第3次印刷

印数/50 001—54 300



农村读物出版社出版

ISBN7-5048-0088-0/B·4

定价/3.60元



编辑献辞

马克思有一句名言：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”（引自《马克思恩格斯选集》第1卷第18页。）青年人天天和社会交往，和社会发生联系，构成各种社会关系的网络。达尔文、赫胥黎等运用生物进化理论，阐述了人类起源于古猿，确立了人在自然界的位置。然而人在社会中的位置如何？需要进行探索。

青年是人类的精华，她意味着朝气，象征着活力，充满着希望。在人的一生中，青年时期是最不平凡、最激动人心的阶段。在整个社会中，青

年人是最活跃、最有创造精神的优势人群。然而融为一体的人和社会的关系的机制如何？需要我们进行探索。

为此，《青年与社会》丛书呈现在读者面前了。

青年忌讳干巴巴的说教，枯楚楚的模式。他们充满活力、充满锐气的性格就决定了他们需要充满开拓气息、生动活泼的思想。所以，《青年与社会》丛书广收富积世界文化，著译兼蓄，力图从青年与社会发展的高度，把握当代社会科学和自然科学的最新成就，通过挖掘与之相关的科学知识，使读者特别是青年读者能从社会的角度把握住自己的位置，能用发展的眼光审视自己的能量，全方位地铸造自己。

黑格尔曾说过：“每个人都是一个整体，本身就是一个世界，每个人都是一个完满的有生气的人，而不是某种孤立的性格特征的寓言式的抽象品。”亲爱的读者，你得承认一个现实，你是社会的人；你得承认一个真理，人是追求自由的。必须先砸碎磐石然后

才能生长树木，必须先松土后植物才能茁壮成长。同样，只有在人类社会达到足够的开放水平、个人能够自由发展自己能力的时候，人类社会才能取得有价值的成就。

朋友，让《青年与社会》丛书成为我们心灵的纽带，合力奋斗吧！

《青年与社会》丛书编委会

一九八七年三月



目 录

前言	1
第一章 青年情绪调节的特殊意义	1
一 情绪调节的一般意义	1
二 身心健康的辩证关系	3
三 青年情绪调节的特殊意义	7
第二章 青年情绪的特点及功能	19
一 青年期情绪的特点	19
二 正常情绪的特点及功能	23
三 不良情绪的危害及调节	25

四	健康情绪的培养	36
第三章	青年情绪心理健康发展的基本特征	43
一	情绪心理健康的一般标准	43
二	青年情绪健康发展的基本特征	50
第四章	青年期的变态心理	63
一	青年期的神经症	65
二	青年期的精神病	71
三	青年期的人格变态	77
第五章	影响青年情绪的基本因素	82
一	西方心理变态的发生理论	82
二	影响青年情绪健康的基本因素	93
第六章	增强积极适应压力的能力	107
一	危害青年情绪健康的直接因素	107
二	认识挫折, 增强耐挫力	108
三	认识动机冲突, 增强化解力	115
四	积极适应挫折, 防止过分的 消极适应	123
第七章	正确认识 and 对待自我	135
一	自我及自我意识	135

二	自我意识的心理保健功能	137
三	自我意识发展的途径	146
四	正确认识自我的方法	150
五	正确对待自我的方法	156
第八章	建立和谐的人际关系	163
一	人际关系概述	163
二	影响人际关系的因素	169
三	相互认识和理解	176
四	相互信任和尊重	186
五	互助、合作和利他行为	193
第九章	增进学习和工作效率	200
一	学习和工作的心理保健功能	200
二	影响学习和工作积极性的因素	205
三	注意劳逸结合, 防止过度疲劳	214
第十章	正确对待“性”和婚恋	222
一	青年期特殊的适应课题	222
二	正确控制性欲	227
三	用心培植爱情	233
第十一章	青年工作与青年情绪调节	241
一	青年工作的情绪调节观点	241

二	青年工作要为青年排忧解难	247
三	青年情绪调节工作的构想	253

青年情绪调节的特殊意义

一 情绪调节的一般意义

情 绪调节的目的和意义何在？从事心理卫生研究的专家们意见并不完全一致。

一九〇六年，克罗斯登认为，情绪心理调节的含义与躯体卫生大不相同。情绪调节的意义在于用科学的方法，艺术的手段，使个体的心理得到健全而自然的发展，以养成健全的人格，避免心理疾病发生。

一九三八年，罗逊诺夫（Rosanoff）指出，情绪心理调节是保持心理健康的一种科学，其主要目的有三：一是尽可能从改良人种入手，使每人都能具备优良的秉赋；二是充分利用优良的秉赋，使身体、教育、职业、社会 and 两性生活，能有良好的适应；三是预防心理紊乱。

一九四四年，克林（Kiein）认为，情绪心理调节在帮助个人采用明智的方法去解除各种困难，

使人能在疾病、衰老、宗教、恋爱、社会地位、经济安全及各种不测事件的挫折情境中，得到安全。

一九四九年，华劳斯(W Allace)指出，情绪心理调节是利用心理学、教育学、社会学、精神病学、医学及生物学的有关个人卫生的知识和技术，保持和促进个人的与团体的心理健康，预防和治疗轻微的和严重的心理病患，以及解决心理的、教育的和社会的不适应。

上述意见虽然不尽相同，但是，我们可以作如下的归纳：

①情绪心理调节是一门综合性应用科学。它的知识背景十分广阔，涉及心理学、社会学、教育学、精神病学、身心医学等诸多学科的有关个体卫生的知识和技术。它是把这些学科的知识和技术，变成科学的、艺术的、明智而有效的方法，用以解决人们的心理卫生问题。

②情绪心理调节的直接目的在于预防心理变态，治疗心理异常，使心理保持或恢复健康，从而使人们在学习、职业、婚恋和家庭生活及其它社会生活方面，保持良好的心理适应，而矫正不良的适应方式。

③情绪心理调节的积极目的在于增强人们的心理健康素质，提高人们的心理健康水平，促成健全个性全面而和谐的发展，使人们能在学习、生产和

社会生活的各个方面充分发挥其身心潜能，从而同环境保持积极的适应状态。

④情绪心理调节的深远意义在于通过改善遗传因素，提高整个民族、乃至全人类的身体和心理素质。因此，心理卫生同身体卫生一样，也是关系人民幸福、民族繁荣、国家昌盛的重大问题，应该受到全社会的高度重视。

二 身心健康的辩证关系

通常人们比较重视身体、生理的健康，而不太关心自己的心理、精神健康。科学史上曾经有过的心理与生理、精神与机体的“无关论”、“混同论”、“平行论”等等形而上学的思想观点，也支持了人们重视身体健康而忽视情绪健康的看法。其理与心理实，人的身与心、机体与精神、生的关系，是辩证统一的关系。情绪健康有赖于生理健康，生理健康有赖于情绪健康。身心健康互相依存，互相关联，是一个密不可分的整体。

首先，人的身体、生理是情绪、心理的物质基础。正如马克思所指出的那样：“精神从一开始就很倒霉，注定要受物质的纠缠”。（《马克思恩格斯全集》第3卷第1页）人脑在产生心理活动的物

质基础中占据特殊重要的地位。人脑是心理赖以产生的器官，无头脑，也就没有心理，无所谓情绪。列宁说过：“心理的东西，意识等等，是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”（《列宁全集》第14卷第238页）现代医学和心理学都已查明，器质性精神紊乱症都与大脑故障直接有关联。精神迟钝症，又称道恩化综合症，是由患者大脑发育不全所致；头颅受到打击，颅内出血或脑震荡，会引起心理活动的紊乱。这种患者头昏眼花、言语迟钝、含糊不清，而且行动笨拙，呆板失灵；麻痹性痴呆症，患者神气呆滞，烦躁易怒，失去记忆，甚至出现妄想，是由霉毒传染病导致的脑损伤而造成的；慢性酒精中毒症，又称柯沙拜夫氏精神病，是由于小量饮酒，导致脑伤而引起的精神紊乱；癫痫，俗称羊角疯，是由于脑细胞内反常电波的活动引起的。

人的心理活动的器官，并不限于脑和中枢神经。人脑无论具有多么复杂而重要的机能，它都不能离开整个神经系统，乃至整个身体而孤立地起作用。由于感官的损伤或机能障碍，如眼睛失明，嗅觉失灵，都间接或直接地引起情绪活动的紊乱。人体的各种腺体的活动也影响到心理机能，如当甲状腺素分泌过多时，新陈代谢作用加速，机体有紧张反应，四肢颤抖，情绪激动，注意力分散，认知功

能也发生障碍，有的患者还会出现焦虑反应，甚至伴有妄想及幻觉。相反，当甲状腺素分泌过少时，新陈代谢作用降低，患者思想迟钝，反应呆滞，记忆减退，并且常常表现出抑郁倾向。同样，当胰岛素分泌过多时，血糖急剧下降，意识状态模糊，行为不能自主，视觉含混，或出现复视，情绪极度不稳，啼笑无常，不能控制。现代医学实验结果表明，包括肺、肠等脏器也都具有某些精神性功能。如肺脏，除了发挥呼吸与交换血液的作用外，还产生数十种酶。这种物质不仅会影响整个躯体，而且有些物质会直接影响人的精神状态。

一方面，生理活动影响心理活动，身体健康影响情绪健康，这是被人们早已重视了的事实；另一方面，也应该充分认识到，情绪健康对生理健康的巨大影响。通常最易体会的是情绪反应对生理变化的影响。当人们情绪紧张时，心跳和脉搏次数增加，血压升高，出汗量增加，皮表导电性增强。如果紧张的情绪状态持续时间长久，那就可能使某种器官或组织陷于“不正常”活动状态，久而久之便形成心理生理紊乱症，或叫作“心身反应性疾病”。研究结果表明，长期情绪紧张，能够造成下列疾病：（1）特发性高血压症。这种病本身找不到器质性的病变，但是不及时治疗可能导致心脏和肾脏的损伤；（2）十二指肠溃疡病。这是由于忧

虑过久，引起胃酸分泌过多，十二指肠受腐蚀所致；（3）溃疡性结肠炎。这种病是在大肠和直肠部位发生严重炎症或出血。有的调查研究结果表明，有这种病的86%的患者，在发病前都有过精神高度紧张的经验；（4）纤维质炎或局部肌肉剧痛。据统计，患者中有85%是由于不良情绪引起的；（5）临床经验证明，气喘、背痛、便秘、痛经、阳痿、偏头痛、心动过速、“斑秃”、“不孕症”、“定期牙痛”等生理紊乱和症状，都与不良情绪和恶劣的心境相关。据统计，平时门诊的患者中，50%以上得的是心身反应性疾病。情绪不仅能使人害病，而且会缩短人的寿命。据美国学者研究，鳏和寡在丧偶当年死亡率比同龄人中有配偶者大约高出十倍。丧失最亲近的眷属和亲友之后，其死亡率比相似的对照组高七倍。

用现代医学的观点看问题，“病从口入”的谚语，仅具有部分真理性。完整的表述应该是：病从口入，又由心生。情绪因素既可以致病、导病，也可以治病、防病的事实，在世界上，越来越被人们所普遍承认。因此，我们在讲研究生理卫生时，一定不要忘记讲究情绪卫生。在积极锻炼身体时，一定不要忘记增强心理健康。只有身心整体的健康，才能称得上是真正的健康。而且，心理健康对于心理正在蓬勃发展的青年人具有更加特殊的意义。

三 青年情绪调节的特殊意义

身心保健，对各年龄群的人们都很重要。但是比较而言，人们更重视儿童和老年的保健。这是由于儿童的身心尚未长成，老年身体和精神都开始衰老，二者都缺乏一定的“免疫”功能，患病的机会较多，所以受到社会的普遍重视。而对青年和壮年的身心保健，就比较容易忽视，尤其是青年人，身体已经长大，生理已经成熟的事实，容易掩盖其心理发展不成熟的方面，他们的情绪心理卫生更有被忽视的可能。因此，正确认识青年期心理的特点，是搞好青年情绪心理卫生的重要前提。

（1）青年期心理的性质

在发展心理学文献中，记载着关于青年期心理性质问题的大量研究和论证，概括起来讲，有如下几个要点：

①青年期心理具有“过渡性”或“中间性”。勒温（K·Lewin）认为，青年期是儿童向成人的过渡时期。青年处于儿童和成人的中间，他（她）既不完全属于儿童，也不完全属于成人，其心理具有“边缘性”。格赛尔（Arnold Gesell）认为，青年期心理开始成熟，但并未真正成熟，尚具有儿

童的某些幼稚性，但已经不是完全幼稚的了。对成年来说，青年是幼稚的，而对儿童来说，他们已经成熟了。皮亚杰认为，青年正在告别儿童的幼稚性，开始走向成熟。

②青年期心理具有发展的“突击性”。霍尔 (Gs·hall) 认为，青年期是“狂飙突击”时期，是一个新的开端，出现了人类更高级、更完善的特征。格赛尔认为，青年期是机体进行较大更新、改组、迅速进行整合的时期。经过更新、改组和整合，青年变得稳健起来，急躁被朝气蓬勃所代替，内部独立性，情绪稳定性大大增强，变得越来越好交往和向往未来。勒温认为，青年期是迅速扩大自己生活空间和交往范围的时期。青年人不断变更着自己社会化的基本内容和方式，迅速走向社会成熟。斯普兰格 (Espranger) 认为，青年期是人的“第二次诞生”，是内部精神世界形成的重要时期。彪勒 (N·B·Binler) 认为，青年期是自我意识蓬勃发展的时期。随着生物成熟，身体内部变化日趋稳定，青年的社会文化成熟也进入新的阶段。青年(后期)男女感到过去从未有过的喜悦，第一次有了真实的自然的体验。在他们面前展现出一个辽阔的富有价值的世界。新世界的发现，促使他们向着积极方面转变。皮亚杰 (J·Plager) 认为，青年智力水平接近成熟，引起了兴趣、爱好、情