

感
GAN WU ZI SHEN

感悟自身

张双武

胡翊鸿

——青年心理障碍及其自我调适

广西人民出版社

引言 你在哪里迷失了自己

——青年心理障碍导论

本世纪初,在美国康涅狄格州的纽海文市,有一位耶鲁大学的毕业生,名叫比尔斯。他的哥哥得了精神病,比尔斯听说精神病会遗传,于是心里十分恐惧、焦虑和烦躁。不久以后,比尔斯果真精神也不正常了,并被送进了精神病院。那时候,精神病人的命运是十分悲惨的。比尔斯在精神病院里受到了粗暴残忍的虐待,又亲眼目睹了病友们的非人生活以及不能表达的痛苦,他十分愤慨。3年后,比尔斯病愈出院了,他发誓要把余生献给精神病患者,立志终生从事防治心理异常和精神疾病的事业。

1908年3月,比尔斯出版了一本书,名叫《一颗发现它自己的心》。此书出版后,立即在美国引起了轰动,并得到了当时著名的美国心理学家、哈佛大学教授詹姆士的极高评价。在社会各方的鼓励和赞助下,只过了两个月,由比尔斯发起并组织成立了世界上第一个心理卫生机构——康涅狄格州心理卫生协会。1909年,又成立了美国全国心理卫生委员会。1930年,在华盛顿召开了第一届国际心理卫生大会,全世界有53个国家或地区(包括中国)的3000多名代表出席。就在这次大会上,成立了一个永久性

机构——国际心理卫生委员会。从此，心理卫生作为维护人类精神健康和预防心理疾病的一种国际性工作，就在全世界范围内蓬蓬勃勃地开展起来了。

青春期是人生道路上一个过渡的和不安定的时期，是人在成长过程中其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。

青春期中，青年人竭力摆脱少年时期的幼稚状态，向成人过渡，要求象大人那样行事。但是，他们的个性还不成熟，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，他们的情绪生活、行为活动和性格特征就会出现种种偏差，成为导致青春期各种心理障碍的诱因，甚至可能导致精神分裂症。因此，一个青年人要想在心理素质和性格品质上健康发展，就必须了解青春期

的心理特点,注意心理卫生,掌握并运用好心理障碍的自我调适机制。

什么是情绪?情绪是人类对于周围各种物体和现象的一种内心感受,它是人类所特有的一种心理现象。人生在世,总要和现实事物发生各种各样的联系,现实事物对人总是具有这样或那样的意义,人对这些事物所抱的态度也总是以带有各种特殊色彩的体验形式表达出来,如:伤感与欢乐、愤怒与悲哀、忧愁与不安、苦恼与恐惧、羞怯与紧张,等等。这就是我们通常所说的情绪体验。

所谓情绪心理障碍,是指一个人的心灵受到某种刺激和创伤后所产生的不良心理反应,包括易于愤怒、过分焦虑、抑郁不振、沮丧忧伤,以及期待引起的激动和悲痛等。在日常生活中,人事关系的紧张冲突、精神和肉体的折磨摧残、天灾人祸、事业受挫等,都是情绪心理障碍的起因。

国外有学者研究了405个癌症患者,发现其中292人有过早年的情绪心理障碍,占总数的72%。又有人经过调查,发现经过人生剧变的每5个人中,

就有4个人在剧变后两年内患有较严重的疾病；而没有人生剧变的每3个人中，只有1人得病。还有的研究者指出，丧失最亲近的亲人者，要比对照组（供研究用）的死亡率高7倍。现代医学科学研究表明，紧张性情绪是多种疾病的心理因素，例如，高血压病、冠心病、溃疡病、神经官能症，以及偏头痛、哮喘、神经性皮炎等。可见，紧张情绪和长期的焦虑恐惧心理是健康的大敌。

青年心理障碍的分类主要是从描述性行为特点来划分的。由于心理障碍者的行为表现多种多样，因而对其分类的界线就较难确定。在已被确定的各种类型之间也多有交叉与重叠之处，不符合某一特定型的情况占多数。尽管如此，我们还是综合归纳了一些有代表性的表现，请或多或少有着心理障碍的青年朋友对照一下，看看你是在哪里迷失了自己。

偏执型心理障碍

极度的感觉过敏，思想、行动固执死板，坚持毫无根据的怀疑。对别人特别嫉妒，对自己过分关心，无端地夸大自己的重要性。把由于自己的错误或不

慎产生的后果归咎于他人,不停地责备和加罪于人。总是过高过多地要求别人,但从来不信任别人的动机和意愿,认为别人存心不良。这种性格的人在家不能与家人和睦相处,在外不能与同事友好合作,别人只好对其敬而远之。

分裂型心理障碍

行为怪癖而偏执,为人孤独而寡欢。对人对事缺乏起码的温和与同情,几乎没有朋友,没有社交往来,对别人的批评或鼓励毫无感觉。强烈的我向性思维,但一般还能认知现实;繁多的白日梦想,但一般与实际不脱节。他们在表达攻击和仇恨情绪上显得无力,在面对紧张和遇到灾难时,又是超然的满不在乎。

分裂病型心理障碍

虽然不属于精神分裂症病人,但其家属常有患慢性精神分裂症者。他们的思维、观念、知觉、言谈和行为多有各种奇异的表现,观念离奇,思想迷信,常有怪诞的想象和荒唐的推理及意料不到的异想天开。由于这些特点,他们有时会被别人看作现世“奇人”。

062583

戏剧化型心理障碍

这种人具有强烈的情绪反应,行为特点是经常自吹自擂,装腔作势,喜欢引起他人的注意和关心,爱虚荣,爱有刺激的事情发生,常把自己的感觉和情感加以夸张,从而加深他人对自己的印象。善变,爱挑逗,要求于人多,内心真情少。自我中心,依赖性大,常需别人的保护与支持。有时也善于玩弄或威胁他人。

自恋型心理障碍

过分地自我关心、自我中心和自夸自矜。常幻想自己才貌出众、学识过人。期待别人的欣赏,总希望有人特别对待自己,不能接受别人的建议和批评。以极端的眼光看人,不是对一件事说得天花乱坠,就是说得一无是处。很难也不愿理解别人的苦衷与难处。

反社会型心理障碍

又称精神病态或社会病态。主要特征是:时常做出不符合社会要求的行为。妨碍公众,不负责任。经常违法乱纪。行为冲动,缺乏羞耻心和罪责感。犯错误后没有后悔的感觉,也不能从中吸取经验教训,常把一切责任归咎于他人。

回避型心理障碍

心理自卑,行为退缩。面对挑战采取逃避态度或无能应付。想与人来往又怕被人拒绝和嫌弃,想得到别人的关心与体贴又害羞腼腆不敢亲近。与分裂型心理障碍不同,他们并不安于或欣赏自己的孤独,不与人来往并非出于自己的心愿。他们总是被迫运用各种防御手段来保护自己。

依赖型心理障碍

极度地依赖他人。虽然有较好的工作能力,但由于缺乏自信,自觉难以独立,不时地需要别人的帮助。他们不果断,也缺乏判断力,总是依靠别人为自己作出决策或指出方向。

被动攻击型心理障碍

以被动的方式表现其强烈的攻击倾向。表面上唯唯诺诺,背地里不与合作。如,故意迟到,故意不回电话或回信,故意拆台使工作无法进行等。顽固执拗,不听调遣,拖延时间。他们的仇视情感与攻击倾向十分强烈,但又不肯直接表露于外,他们虽然牢骚满腹,但心里又很依赖权威。

以上只是列举出了几种典型的心理障碍及其主

要特征。在现实生活中，这样具有明显表现的心理障碍者是不多见的，一个人往往是同时程度不同地兼有几种心理障碍，它们或强或弱或隐或现地不时侵扰着人们心灵的安宁。欲知具体详情，以及关于各种心理障碍的自我调适机制，请你翻开下一页、再下一页……

目 录

- 1 引言 你在那里迷失了自己
 - 青年心理障碍概论
- 11 嫦娥孤栖与幽怨
 - 孤独心理障碍及其自我调适
- 8 玉颜不及寒鸦色
 - 自卑心理障碍及其自我调适
- 16 等闲平地起波澜
 - 猜疑心理障碍及其自我调适
- 23 誉人增其美,毁人益其恶
 - A ——偏见心理障碍及其自我调适
- 30 残灯无焰影幢幢
 - 怯场心理障碍及其自我调适
- 37 凄凄惨惨戚戚
 - 忧愁心理障碍及其自我调适
- 43 波心荡,冷月无声
 - 空虚心理障碍及其自我调适
- 49 抽刀断水水更流
 - 烦恼心理障碍及其自我调适

56 吹皱一池春水

——焦虑心理障碍及其自我调适

64 往事知多少

——遗忘心理障碍及其自我调适

71 小园香径独徘徊

——抑郁心理障碍及其自我调适

77 羌笛何须怨杨柳

——代沟心理障碍及其自我调适

86 和羞走，倚门回首

——腼腆心理障碍及其自我调适

93 似我回肠恨难平

——愤怒心理障碍及其自我调适

99 相煎何太急

——嫉妒心理障碍及其自我调适

107 无言独上西楼

——悔恨心理障碍及其自我调适

112 不关情处总伤心

——紧张心理障碍及其自我调适

- 0 118 恨杀长江不向西
 ★——躁狂心理障碍及其自我调适
- 124 欲渡黄河冰塞川
 ——挫折心理障碍及其自我调适
- 130 月寒星稀对垂泪
 ——寂寞心理障碍及其自我调适
- 137 无缘对面不相逢
 ——失恋心理障碍及其自我调适
- 143 且将命运掷向西
 ——嗜赌心理障碍及其自我调适
- 149 无可奈何花落去
 ——自杀心理障碍及其自我调适
- 155 风雨扬州偏宿吴
 ——逆反心理障碍及其自我调适
- 161 一枝一叶总关情
 ——定势心理障碍及其自我调适
- 167 无端却被秋风误
 ——眩晕心理障碍及其自我调适

173 一夜梦难成

——失眠心理障碍及其自我调适

180 后 记

嫦娥孤栖与谁邻

——孤独心理障碍及其自我调适

母亲一死，叶子就深切地感到自身的孤单寂寞了。一向怀着紧张心情和由失望中涌出的欢愉之情，象鸟儿在树丛中觅取果实似的，她在人丛中徘徊着寻欢取乐，可这时不知从何处意外地袭来了一阵不安，把她一脚踢落在深不可测的抑郁的沼泽之中。自己虽不是漂流在荒滩上的浮木，却比那浮木更加孤凄；自己也不是随风飘散的枯叶，却比那枯叶更加寂寥。除去这样的生活之外，看来不见得再有别种生活了吧。究竟在哪儿能够找到能使自己的生活安顿下来的人？叶子不禁深深地思考着这类事。

——日本·有岛武郎《叶子》

孤独的阴影时时啃咬着叶子那份脆弱的心灵，她失去了朝夕与共、患难相处的母亲，她象浮木和枯叶般在苍茫的人海中失去了自己。当她放学回家时，迎接她的是冰凉的灶台和永远嘀嗒的挂钟以及母亲的幻影，甚至没有一只猫哪怕是一条狗对她狂吠几声。可怜的叶子只好一个人呆呆地坐着、坐着……她甚至没有勇气哭出声来。今后的路该怎么走呢？谁能使我的生活安顿下来呢……

孤独是人的社交动机和合群需要得不到满足时产生的一种内心情绪体验。在青年期，由于社会化进程的需要，青年人对友谊、理解、交流的需要十分迫切，希望自己在他人的心目中有一定的地位，得到他人的尊重、信任和支持。所以，当环境变化时，交友机会少或不会交友时，便会产生孤独感。

失败者的孤独，是因为自卑、害怕与人交往、害怕别人的冷言冷语而将自我封闭所感受的孤立无援；成功者的孤独，是因为冒尖，他所达到的境界别人还达不到，于是便感到与社会交往距离的加大和人情关系的生疏。孤独感不仅仅存在于现代人身上，古代人也有。陈子昂不是登上幽州台感慨“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而泣下”吗？现代人的孤独更是无所不在——在陌生的地方、陌生的面孔中，在志趣、爱好、年龄不同的人群中，在互相的不理解中。

心理学家、社会学家都对孤独感做过许多研究，他们把孤独感分为两类：外在的孤独与内在的孤独——由于某种客观的原因而处于无助、无人理解的境地，这是外在的孤独，它是具体的、表层的和有时间性的，只要改变了某些条件，孤独感便会消失；而内在的孤独，则是一种深层的心理意识，这不仅是由于具有内在孤独感的人常常是“阳春白雪”，和者甚寡，还由于他们总是具有与众不同的见解以及独特的个性，这是一种难以排遣的孤独感，只有在进行创造之时，他们才感到一种解脱。

产生孤独感的原因很多，有失败时的孤独，有成功时的孤独，有身负重任时的孤独，有缺乏知己时的孤独，有象叶子一样失去亲人时的孤独，有迷失生活目标时的孤独……从孤独的内涵看，主要有以下几个原因。

性格内向的人常伴有孤独感 内向是指人的基本心理能量的表现形式倾向于内部世界。这种人重视主观精神，常常沉浸在自我的天地里，尽可能地抵制外部影响，总想寻求与世隔绝的“世外桃源”。这种性格的人对社交冷若冰霜，他们不给人温暖、支持与帮助，同时，他们自己也得不到这些，从而产生了孤独感。

自卑也常常带来孤独的体验 由于自己看不起自己，就容易产生一种凄凉的情感。人的自卑心理来源于一种心理上的自我暗示。他们把自己看得过低，对外界评价敏感，害怕自己跟他人不一样。长期被自

卑情绪笼罩的人,不仅会使自己失掉朋友,而且会引起心理上的变化,心理上的变化又反过来会影响生理变化,加重了自卑心理,也加重了孤独感。

性格高傲的人容易产生孤独感 这种人自命不凡,非常清高,他们看不起旁人,认为这个人“庸俗”,那个人“浅薄”,于是,他们索性不与人交往,觉得自己什么事都可以不依靠别人,也不愿意别人求助于自己。这样,他们没有朋友,缺乏知己。然而,当他们遇到挫折的时候,在他们感到依靠个人的力量难以完成某项任务时,一种缺乏友谊与关怀的痛苦,一种无援、孤单、寂寞的情感就会油然而生。当这种情绪困扰不能解脱时,他们还会做出愚蠢的举动。

独身的大龄男女容易产生孤独感 到了青年期,爱神总是喜欢叩击每个青年男女的心扉。它不仅是人类延续发展的需要,也是社会交往的必然。在交往中我们不难发现,爱情可以给人以力量。然而,爱情的姗姗来迟,或者久寻不遇,都会使独身的青年男女感到一种难于言状的孤独寂寞。鲁迅先生曾说:“因为不得已而过着独身主义者,则无论男女,精神上不免发生变化,……生活既不合自然,心状也就大变,觉得世事都无味,人物都可憎,看见有些天真欢乐的人,便生恨恶,尤其是压抑性欲之故,所以于别人的性的事件就敏感、多疑、欣羡,因而妒。”这说明,跨过恋爱“黄金时期”的大龄青年男女,由于较长时间的独身,也易产生孤独的情感。

社交生活遭受挫折也容易产生孤独感 社交中出现曲折甚至挫折是难免的。例如,听到好友在背后