

余展飞
林香玲 著

青春的障碍

——青春期心理保健咨询



世界图书出版公司



青春的障碍

青春期心理保健咨询

余展飞 林香玲 著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1994

内 容 简 介

青春期是人生最珍贵、最美好的时光，也是身心发育的第一次重大转折期。本书针对青年人在这一转折期所遇到的各种矛盾、挫折、苦恼等问题，用科学的方法进行分析并提出防治的办法，目的是让青年读者学得心理卫生科学知识，提高精神卫生和心理健康水平，解决心理障碍，充分发挥心理潜力和优势，更好地适应现代社会生活。本书分两大部分，共15章，主要论述了生理、睡眠、社交、社会适应、性格、情绪、意志、性心理、智力、学习、认知、人格等障碍的防与治。

青春的障碍

青春障碍心理咨询

余聚飞 林香玲著

责任编辑 雷玉清

北京人民广播电台、北京公司出版

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1994年3月第一版 开本：787×1092 1/32

1994年3月第一次印刷 印张：9.75

印数：0000-4000 字数：23.4万字

ISBN: 7-5062-1742-2/R·59

定价：11.80元 (WB9312/23)

序 言

青春期是人生最珍贵、最美好的时期，在人的一生中留下最难磨灭的深刻回忆。青春是无数诗篇和艺术作品的永恒主题。青春期是理想追求和人生道路的确立时期，是决定一个人在今后一生中走什么道路的关键时机。人生的起点始于青春期，因此，青春期被美喻为人生的“黄金时期”。

现代心理卫生科学（mental health science）研究阐明，青春期是人生身心发育的第一次重大转折期和“多事之秋”。一个人从孩提时期迈入社会，要经历学习、工作、恋爱婚姻、家庭和生理与心理的巨大变化，故又称为人生最大的“危机期”。为此，可能在身心两方面遭受数不清的磨难、挫折、苦恼，并且敏感地反映到他们的精神生活中。面临这些问题，对于涉世不久的年青人来说，可以说每一个人都存在主客观不适应、不协调、不理解的各种矛盾，从而导致心理烦恼和心理障碍。归纳起来称为“青春的障碍”。这些障碍常需要心理上的及时疏导，否则会危害他们的身心健康，极大地影响正常生活、学习和工作。并且对他们个人的理想追求、事业成功带来不利影响，甚至导致严重的心理疾病或走向生活的极端。

作者多年来专门从事医学心理咨询工作，并且对青少年心理卫生开展专题研究。作者在数千例门诊咨询者和大量的

读者来信中，了解到在不少的青年人中存在着青春期烦恼和心理、生理障碍，急切需要咨询和纠治。但他们又苦于找不到合适的咨询场所，有些敏感问题还难以启齿。因此，本书采用心理医生手札的形式，将他们遇到的常见的生理和心理障碍，用现代心理卫生科学知识进行专题解答。目的在于普及现代心理卫生科学知识，提高青年的精神卫生水平和心理素质，以更好地适应飞速发展的现代社会生活，为社会做出积极的贡献。

本书内容丰富、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。

余展飞 林香玲

1989年7月

目 录

序言.....	(vii)
第一部分 概述	(1)
一、青春期分期和在人生的意义	(1)
二、青春期的心理特征	(6)
三、现代国际上“全面健康”的新观点	(8)
四、心理健康的重要意义和地位	(9)
五、青春期的心理卫生	(10)
第二部分 青春期常见的障碍	(16)
一、生理障碍	(16)
(一)“体质不良综合征”和身心相基原理.....	(16)
(二)生理疲劳与心理疲劳.....	(19)
(三)“气功偏差”的病理.....	(23)
(四)口吃是一种心理疾病.....	(26)
二、睡眠障碍	(30)
(一)失眠的防治	(30)
(二)失眠不等于神经衰弱.....	(33)
(三)做梦不是一种疾病.....	(36)
(四)多眠不利健康	(39)
三、社交障碍	(41)
(一)人际关系与“心理相容原理”	(41)
(二)晋滨逊时代一去不复返	(44)

(三) 社交的“第一印象”	(48)
(四) 社交的技巧和策略	(51)
(五) 寻求知音的三原则	(54)
(六) 人际关系的适应是心理健康的首 要标准	(57)
四、社会适应障碍	(60)
(一) 害怕出国的研究生	(60)
(二) 从女研究生被骗卖谈社会适应障碍 ...	(63)
(三) 心理幼稚症的剖析	(66)
(四) 青年适应不良综合症	(70)
(五) 骄傲公主的烦恼——大学生心理 适应障碍	(74)
(六) 顺境下的苦恼	(78)
五、性格障碍	(82)
(一) 不适应性格缺陷	(82)
(二) 无力性格缺陷	(85)
(三) 偏执性格缺陷	(89)
(四) 分裂性格缺陷	(92)
(五) 癡症性格缺陷	(96)
(六) 强迫性格缺陷	(99)
(七) 循环性格缺陷	(102)
六、情绪障碍	(105)
(一) 高材生为什么突然自杀——抑郁性心 理疾病	(105)
(二) 自卑烦恼催人老	(111)
(三) 残肢孤女的忧伤	(115)

(四) “怒汉综合征”和制怒良方	(118)
(五) 庄严的神殿, 忧悒的心灵	(120)
(六) 我为什么对人生淡漠无情?	(123)
(七) “言语杀人试验”证明惊恐使人毙命	(128)
七、意志行为障碍	(132)
(一) 怎样克服意志薄弱	(132)
(二) 未老先衰的心态消磨意志	(136)
(三) 意志过强亦是心理障碍	(139)
(四) 神经性厌食症	(141)
(五) “被控制感”是一种心理疾病	(144)
(六) “低张力型”行为缺陷	(146)
八、性心理障碍	(149)
(一) 荒唐的恋爱观	(149)
(二) 性困惑与性烦恼	(152)
(三) 不良的择偶心态	(155)
(四) 失恋引致的心理障碍	(158)
(五) 婚姻中的心理相容与互补	(164)
九、智力障碍	(164)
(一) “白痴学者”	(164)
(二) 智高处于边缘状态者—— 智力缺陷	(166)
缺陷	(166)
(三) 世界上智力最低的人——低能	(170)
(四) 高智商与成才不成正比	(174)
(五) “正确的遗忘, 等于记忆的一半”	(177)

十、学习障碍	(180)
(一) “数学冠军”退学记——恐学症	(180)
(二) 厌学情绪的纠治	(183)
(三) “一分之差”与“一念之差”	(186)
(四) 主观努力遇红灯——学习适应不良	(189)
(五) 爱迪生曾是“开除生”——学习知识与培养能力	(192)
(六) 爱因斯坦并非高材生	(195)
(七) 学校适应不良综合征	(198)
(八) 学习的克星——考试综合征	(199)
十一、心理发育障碍	(201)
(一) 我与父母为什么谈不拢——心理代沟	(201)
(二) 每个人有四种“年龄”	(204)
(三) 心理幼稚症	(207)
(四) 青春期两次重大心理转折	(210)
(五) 心理成熟标志——个体化与社会化协调平衡发展	(212)
十二、认知障碍	(215)
(一) 心理过敏与“恐癌症”	(215)
(二) 我感到“四面楚歌”	(218)
(三) 当代大学生的“迷茫症”	(221)
(四) 为什么上课老是“开小差”	(225)
(五) 思维自动症	(227)
十三、人格障碍	(231)

(一) 屡教不改的检讨者——病态人格	(231)
(二) 没有多动行为的“多动症后遗症”	(234)
(三) 健全人格的培养	(237)
(四) 犯罪能否在幼年时预测	(240)
(五) 犯罪的心理因素初探	(244)
十四、心理矛盾、心理压力和心理障碍	(247)
(一) 威胁现代人类健康的罪魁祸首——不良心理社会因素	(247)
(二) 用心理松弛来对抗心理压力——心理平衡的重要意义	(251)
(三) 解除烦恼的十种有效方法	(253)
(四) 情绪反应	(257)
(五) 现代不良生活方式病——文明病、城市病	(261)
十五、心理疾病的防与治	(264)
(一) 神经官能症的防与治	(264)
(二) “三好病员”——神经衰弱	(267)
(三) 世界上最痛苦的人——焦虑症患者	(272)
(四) 见人恐怖——社交恐怖症	(274)
(五) 追求十全十美的人——强迫症	(278)
(六) 似病又非病——疑病症	(282)
(七) 伟大的“表演家”——癔症	(286)
(八) 每天看到“骷髅”的人——慢性幻觉症	(290)
(九) 神奇而怪异的心理疾病——精神分裂	

裂症	(292)
(十)世界上最消极的人——抑郁症	(295)
附录	(298)
一、心理健康十大标准	(298)
二、性格健全的指标	(299)
三、情感健全和成熟的标准	(299)
四、现代家庭七种教养方式	(299)
五、青春期十大人生发展问题	(300)

第一部分 概述

一 青春分期和在人生的意义

人的一生,从心理和心理发展规律来看,一般可分为8个时期——胎儿期、婴儿期、幼年期、学龄期、青少年期、青年期、中年期和老年期。

青春期,从我国实际情况来看,指青少年期开始,至青年期结束,大致相当11~12岁到35岁左右这段生理年龄阶段。通常笼统地又称为青年期。

事实上,从青春期中身心发育的特点,尤其从心理特征来看,青年时期又可划分为若干阶段。例如,著名青年心理学家鲍勒(C. Buhler, 1921年)把青年期分为前、后两个阶段:以否定倾向为心理特征的称“青年前期”或称为“思青期”;以肯定色彩为心理特征的称“青年后期”或“肯定期阶段”,该期真正进入成年期。

作者根据自己多年从事医学心理咨询的临床实践经验,参照国内外文献资料,并结合我国现实情况,建议将青春期中划分为以下三期。

1. 青少年期(青春前期):从11~18岁的生理年龄阶段。相当于我国脱离儿童期,从小学进入中学的各类学习时期。大致是我国教育年龄的初中和高中学生(包括技校、职业学

校、中专和特殊学校的各类学生)。青少年期是人的一生发生第一次生理和心理飞跃突变的重要时期。该期人的生理上飞速发育,迅速接近成人,大脑神经系统发育逐渐成熟,脑功能基本健全,智力发展向高峰发展。12岁青少年的脑重量已接近成人,平均为1400克(成人为1427克)。性器官和性功能日趋成熟,出现第二性征,并产生前所未有的新问题——性意识。更具重要意义的是,人的心理活动开始脱离儿童期的以幼稚、单纯、天真为特征的低级阶段向成人化、成熟、复合性等高级心理阶段发展,开始出现特殊的心理现象。例如,自我意识发展,离乳期心理萌芽、形成独特的人格和意表行为方式、情感丰富、强烈,但是不够稳定、有群体意识和自发性合群心理、兴趣广泛、广交朋友,生活空间扩展等。然而青少年期是青春期的初级阶段,各方面还不够成熟,充满动荡不稳定因素。心理学家称该期为人生的“疾风骤雨式动荡期”和“不成熟期”。

必须指出,由于营养改善,体育锻炼和大量社会信息刺激,现代我国青少年的生理发育已呈现早熟化,普遍比过去提早1~2年。根据国内大量调查资料表明,女性9~11岁,男性在10~13岁已进入青春发育期。发育高峰期 of 12~14岁。作者近二年在上海市进行青少年期心理卫生调查时证实了这一点。

2. 青年前期(青春中期): 19~25岁的生理年龄阶段。相当于我国中专或大学学习期间到毕业阶段,或者完成九年级法定教育期或职校、技校毕业生走入工作岗位时期。该期绝大多数人相继踏上社会,进入人生道路的崭新时期。少数人则继续攻读高一级学业,进行研究生学习或出国深造。从

身心发展规律来看，该时期才视为真正的青年期。从生理发育看，躯体已完成青春期发育阶段，达到成人期。与躯体发育相适应，神经系统和脑功能发展也达到高峰期，故该时期是一个人认识新事物、学习新知识和新技能的奠基期，被喻为人生的“黄金时代”。绝大多数青年人在这一时期已掌握基本的文化知识和生活技能，在社会生活中从事自己所追求的有益工作（体力或脑力劳动）。他们对未来充满各种幻想。不满足现有成就，向高一层次的理想境界奋发进取，他们是社会最活跃的人群。但另一方面专业思想和心理需求尚未定型，需不断在实践中探索和完善。多数年青人在该时期有了自己的择偶目标或找到了心目中较为满意的恋爱伴侣。由于第一次正式踏入社会，面临许多前所未遇的新问题，因此心理矛盾和烦恼也非常突出——工作、学习、理想追求与现实社会的矛盾，人际关系、家庭、恋爱、婚姻、经济和地位、以及自己身心发展与主客观的不适应、不协调带来的种种问题，该期大多数青年需要从课堂书本知识转变为掌握实际生活经验，适应社会环境的新的学习过程，对各种新事物要再学习，再认识，从而达到较完善的自我实现和社会适应。否则无法顺利地使“生物人”转化为“社会人”，并进而转化为完善的“现代人”的两个心理发展过程。从而导致心理矛盾冲突，情绪障碍，诱发各种心理疾病和身心功能紊乱，成为时代的“落伍者”。总的来说青年前期可视为青春的发展期。

3. 青年后期（青春后期）：相当于35岁以前的生理年龄阶段。这是青年人的青春期发展的成熟期和完成期，以后人生将逐渐转入“不惑之年”的中年期。该时期随着身心发育

的成熟和巩固，身体内部变化日趋稳定。虽然尚未达到中年人那样完全成熟（称为人生的“成熟期”和“收获期”）和平静，但是亦不存在青少年期动摇，青年前期的不稳定。他们对自己不断成长的能力充满信心和力量。社会生活经验丰富和日臻完善。正如鲍勒所述，他们已达到心理上的肯定期。在这一时期，他们第一次有了真实的自然体验和人生领悟，打开了一个宽阔认识自我和富有价值的新世界。他们确立自己的人生价值、理想追求和奋斗目标，并为此开拓奋进。精力充沛的满足感、生命的跃动感、自由和力量的情感体验是该时期的重要心理特征。他们基本上有了较理想的配偶，孕育和培养新一代，并视为自己的接班人。在各种社会岗位中，大多数青年人找到自己的位置，积极工作，有所贡献。他们的才华智慧得到社会承认，专业思想比较牢固，社会角色较为明确，有较强的事业心。不少青年人获得较高的成就，成为某些专业的佼佼者和学科的带头人。但是与青年前期一样，该时期的人群是担负社会责任最重，直接在第一线工作，是最忙碌的人物。因此遭受心理压力机会很大，亦是人生心理矛盾最突出和最沉重的时期，可视为心理危机期漩涡的“风眼”。故而带来的心理障碍和烦恼更为突出。稍有不慎，导致“青春障碍”。但是相比之下，该时期青年人的心理承受能力和适应性是整个青春期最佳时期，这是心理成熟的体现。

青春期在人生中的意义：

青春期是人生最美好、最珍贵的时期，是生命火花最炽旺的火红年代。人们历来将她视为如花朵一般美丽、金子一般贵重，是生命的精华。她蕴蓄着蓬勃的生机，无限的追求

凝聚着不竭的活力——是炽热、激情、理想、信念、奋发向上的精神和无限创造力汇集的最美妙的交响曲。因此，只有用理想和智慧灌溉才能充实和完善，才华才得以发挥。李大钊曾说过：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也”。这是对青春的精辟的概括。

青年是憧憬未来，富有理想，面向社会，面向世界的最有朝气的人群。未来是一个金壁辉煌，无限发展的新世界。处于青春年华的青年面对科技高度发展，文明盛世，肩负振兴中华的重任，首先要振兴自己，认识自己，将自己无限的活力和奋发精神专注在掌握人类知识经验，激发自己聪明才智和作出无私奉献的时代洪流中去。

青春期不过是一生中最富有朝气和希望的金色时期。谁珍惜它，谁就是把握人生方向盘的时代强者。谁漠视和沉沦，必然被时代淘汰而虚度一生。

宇宙造化人类，赋予一个人最佳的身心发育良机，青春期是人类智慧、体力和精力的鼎盛期。大千世界犹如一座瑰丽炽热的大舞台，每一个人不过是舞台上演出的各种角色。虽然演员必然受到剧本、导演、舞台时空的限制，但是人的主观能动性、积极的生活态度和力求角色与角色行为一致的适应能力，可以在历史舞台中演出生动感人的话剧，并且会留芳百世。每一位有所作为的年青人，必须努力担负起自己的社会角色。

青春期又是人生的“多事之秋”和处于社会矛盾的“交汇点”。面对个人、集体和社会的种种矛盾冲突带来的心理压力，必须自觉地增强自我心理防卫功能，提高精神卫生水平，努力培育优良的心理品质和健全的人格结构，这一切均

以心理健康为基础。否则招来数不尽的烦恼和痛苦，导致心理障碍和身心功能紊乱，这就是“青春的障碍”。本书的宗旨是为广大读者提供心理调节和疏导的方法，扬长避短，更好地发挥心理优势和潜力，愿大家珍惜大好时光，让青春之花常开，生命之火永盛！

最后用培根的名言作为本节结束语：

“我写书不是为了消度空闲时间和供人娱乐消遣。我所关心的是人类生活中各种问题和困难。这乃是我愿意借助于正确和健全的理智思考来加以改进的目标”。

二 青春期的心理特征

1. 随着身体发育的完成和成熟，而进入成人期。此时他们完成了基本学习任务，迈入社会大门，开始面临独立生活、组织家庭、选择职业的种种适应问题，成为社会上最富有生气和活力的生力军，亦是社会生活中最活跃的阶层。

2. 大脑功能和智力发展达到高峰期（至26岁以后一般不再发展），为求知学习、选择职业、追求理想打下良好的物质基础。多数人在各种社会岗位中显露青春才华，积极从事或追求自己心目中有价值的社会活动。他们中间不少有志之士，出类拔萃，在科学、艺术、生产劳动中成为出色的行家里手，对社会作出积极的贡献，受到人们敬慕。人生道路真正由此开始，并持续到老年期。

3. 心理发育已趋定型化、成人化，形成自己独特的性格气质、人格特征。心理行为逐渐趋向现实、成熟，并善于调整理想与现实的差距。情感活动已脱离儿童期的初期阶段，