

青年心理健康顾问

孙昌龄 著



内 容 提 要

本书作者孙昌龄长期从事心理学的科研与教学工作，学识专深，经验丰富。他虽然年过半百，但对当代青年有着可贵的理解和真诚的爱，怀着普及心理学知识、为青年解除心理痛苦的强烈责任感，他呕心沥血，用三年时间写成了这部书。

全书共分三大部分：一、心理健康的概念与测定；二、心理疾病的表现及原因；三、心理疾病的预防和治疗。书中大量介绍了国际国内心理卫生研究的最新成果，分析了青年中常见的固执、神经过敏、妄想、失眠、忧郁、暴躁、焦虑、逆反心理、感情脆弱、厌烦、孤独、自卑、淡漠、恐惧、健忘、妒嫉、羞怯、双重人格以及恋爱、婚姻中的心理不正常现象，既有理论的科学论证，又有丰富的知识趣味，还为青年开了许多实用的“药方”。

作者用亲切的口吻、细腻的笔触，与读者作了有益的交流与沟通，它将抹去人们心头的阴云，带给人们轻松、愉快、信心和满足。愿健康的心理永远伴随着青年！

封面设计：孙凤娣

责任编辑：曹作兰

青年心理健康顾问

孙昌龄 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 12印张 2插页 200千字

1987年12月北京第1版 1987年12月北京第1次印刷

印数1—60,000册 定价2.60元

序

林 传 鼎

根据多年来心理测验的结果，我国青少年的智力和外国的同年龄被试相比，水平是较高的。但测验数据还说明我国青少年有情绪不够稳定的弱点，性格偏向于内向，一部分人的惯性反应甚至于接近病理异常。这种情况是值得重视的。很显然，在当前，对广大青年普及心理健康的基础知识是一件急需开展的工作。心理健康的反面是心理上的病态。有各种病态，可以发展到各种极端。心理健康，在不同社会有不同要求。这是心理学的问题，也是世界观的问题，也是我们今天的社会问题。

对青年一代进行心理健康的教育，最近在国内已开始重视，如举办心理卫生讲习班、成立有关的心理咨询服务等。但总的看来，目前有关这方面的著作，特别是适于青年

阅览的通俗读物还太少。应加强这方面知识的积极传播，使它迅速生效。

《青年心理健康顾问》一书的作者孙昌龄同志，长期在高等学校和科研机关从事教育心理学方面的教学和研究，对青年有接触、有了解，现在正进行教育社会心理学的研究工作。他最近尝试写出这一本科普读物，力求把科学知识应用于实际。这是一次有益的尝试，使科学知识社会化，为社会服务，方向是对的。这种精神值得肯定与赞扬。

本书有三个特点：一、它不仅大量介绍了心理卫生和医学心理学方面的知识，而且把励志哲学和政治思想教育有机地结合进去，既有基础理论知识，又有实际情况的分析，知识面较广，资料也较丰富；二、全书分三大部分，大体上属于心理健康的主要三个方面的问题：为什么，是什么，怎么办，共七十六个题目，它们都有针对性；三、叙述采取专题谈话方式，文笔流畅，态度亲切，通俗易懂，做到了“把知识性寓于趣味性之中”，读起来娓娓动听。

我肯定这本书的优点，愿意把它推荐给全国广大青年。

1985年3月31日

目 录

1. “心理疾病为数较多,为害更烈”
——代前言..... 1
2. “健康”包含身心两个方面
——怎样正确理解“心理健康”? 5
3. 人格与心理健康
——心理健康的最终目标.....10
4. 克利福德·比尔斯的功绩
——心理健康学的发展史话.....14
5. 你希望进行自我心理测定吗?
——心理健康的标准.....19
6. 并非不可逾越的“鸿沟”
——心理失常与心理正常的区分.....24
7. 三种衡量心理的“常态标准”
——有区分失常心理与正常心理的“标准”吗?27
8. 从陈景润要“收条”想到的
——谈健康的心理失常.....31

9. “变态”帽子莫轻戴	
——怎样理解“心理疾病”？	34
10. “体质原因”与“诱发原因”	
——心理疾病是怎样产生的？	38
11. “机能性失常”与“机体性失常”	
——心理疾病有哪些表现？	42
12. 从逃避到轻生	
——心理疾病的三个发展阶段	45
13. 林肯依然是声名显赫的总统	
——怎样正确对待心理疾病？	47
14. 精力不支,效率降低的原因	
——心理疲劳与心理疾病	51
15. “无中生有”、“疑神疑鬼”和“聊以自慰”	
——幻觉、错觉和空想的区分	56
16. 自称“玉皇大帝”、“真龙天子”的背后	
——什么叫“妄想症”？	62
17. 要以“奉献”为人生乐趣	
——不要总是患得患失	66
18. “牛一样的犟脾气！”	
——什么叫做“观念固执”？	69
19. 为什么有人吃猪肉会危及生命？	
——不要神经过敏！	73
20. 从作家孙犁的“主诉”说开去	
——你神经衰弱吗？	76

21. 如果你为失眠而苦恼	
——失眠的原因、种类和对策·····	79
22. 怎样才算“足够”的睡眠?	
——睡眠的知识之一·····	86
23. 现代科学对睡眠的解释	
——睡眠的知识之二·····	91
24. 人为什么会做恶梦?	
——睡眠的知识之三·····	95
25. 伍子胥一夜之间须发皆白	
——不要忧郁寡欢! ·····	103
26. “我是我心灵的主宰!”	
——怎样保持愉快的情绪? ·····	108
27. 学会驾驭自己的“感情之舟”	
——不要情绪过于激动! ·····	117
28. 躁狂与忧郁会合并发作	
——什么是“躁郁病”? ·····	123
29. “制怒”本是有诀窍	
——为什么有的人暴躁易怒? ·····	129
30. 多余的紧张和惧怕	
——为什么有些人总是焦虑不安? ·····	135
31. 增加你心理的“韧性”	
——为什么有的人感情脆弱? ·····	139
32. 想起了贝多芬、拿破仑	
——什么是心理“补偿作用”? ·····	142

33. “柳暗花明又一村!”	
——不要自寻烦恼!	149
34. 重复、单调、乏味的后果	
——为什么会产生厌烦感?	153
35. 心理上的“三无状态”	
——为什么有的人情感淡漠?	157
36. 孤独不应属于青年	
——为什么会产生孤独感?	164
37. 让自信的光束照亮内心	
——为什么会产生自卑感?	169
38. 见陌生女性,他为何紧张不安?	
——什么是“恐惧反应”?	176
39. 让“勇敢”精神与你同在	
——为什么会产生惧怕心理?	180
40. 知识经验+实践行动	
——怎样消除惧怕心理?	188
41. 韦斯摩勒的悲剧	
——你感到记忆力在急剧减退吗?	194
42. 逆反与扭曲	
——“抗拒心理”与“攻击行为”是怎么回事?	200
43. 一种消极的自我防御	
——羞怯是天生的吗?	205
44. 他们为什么不愿意拿奖金?	
——剖析嫉妒心理	209

45. 性格怪异的费雯·丽	
——“双重人格”是怎么回事儿？	214
46. 十类病态性格	
——为什么有的人性格乖僻？	219
47. 你属于哪种性格类型？	
——内向与外向的性格	224
48. 要善于和人交往	
——社交与心理健康	229
49. 当你涉足爱河时	
——恋爱与心理健康	238
50. 重视双方的个性心理特点	
——婚姻生活成功的主要条件是什么？	243
51. 了解自己和承认自己	
——怎样保持心理健康之一	248
52. 认识现实和面对现实	
——怎样保持心理健康之二	252
53. 昂扬的斗志,奋发的志向	
——怎样保持心理健康之三	255
54. 增进心理耐力	
——怎样保持心理健康之四	259
55. 加强心理攻力	
——怎样保持心理健康之五	263
56. 消除心理压力	
——怎样保持心理健康之六	269

57. 斯蒂芬森博士的十一条“秘诀”	
——怎样保持心理健康之七·····	274
58. “勤于用脑,长生不老”	
——怎样保持心理健康之八·····	279
59. 不“医”而愈的“奇迹”	
——谈谈“心理疗法”·····	282
60. 转败为胜的马拉松长跑者	
——谈谈“调整呼吸节奏法”·····	289
61. 他又能重新拉出美妙的乐曲	
——谈谈“冥想放松法”·····	292
62. “每个人都可以控制自己!”	
——谈谈“自主训练法”·····	295
63. “想象有时比意志更重要!”	
——谈谈“大脑训练法”·····	298
64. 有趣的“瞌睡传染”	
——谈谈“暗示疗法”·····	303
65. 林巧稚作证的威力	
——谈谈“疏导疗法”·····	307
66. “病美人”的悲剧	
——谈谈“运动疗法”·····	312
67. 消遣,并非是单一的	
——谈谈“休闲疗法”·····	315
68. 心理可以控制生理	
——谈谈“生物反馈疗法”·····	319

69. “和平方式”的心理疗法	
——谈谈“系统脱敏法”.....	323
70. “武力方式”的心理疗法	
——谈谈“恫吓修改法”.....	326
71. 珀尔斯博士如是说	
——谈谈“格式塔疗法”.....	328
72. P、A、C	
——谈谈“心理交流分析法”.....	337
73. “相声科”并非笑话	
——谈谈“笑疗法”.....	340
74. 不是巫术,也不是魔法	
——谈谈“音乐疗法”.....	347
75. “朝霞彩色影片”	
——谈谈“色彩疗法”.....	358
76. 山西老陈醋的“奇效”	
——谈谈“气味疗法”.....	367
后 记.....	373

1. “心理疾病为数较多,为害更烈”

——代前言



她为什么不许丈夫晚间外出？不许他和别的年轻妇女交往？她为什么要在丈夫星期天加班时，风雨无阻地到车站接、送，甚至有时悄悄尾随跟踪？

这个“她”，是北京远郊某建筑安装工程公司的技术资料管理员，二十八岁，中专文化程度，面容比较老相，性情孤僻，有些“古怪”。她的丈夫是该公司一个工程队的技术员，二十七岁，长相比较年轻，性格开朗。熟悉她的人了解内情，原来她唯恐丈夫抛弃她，忧心忡忡，因而丈夫和街坊邻居的年轻女同志说话时，她很不高兴地在一旁监视或窃听；丈夫单位的年轻女同志来他们家时，她更是满脸怒气，摔摔打打。

青年朋友们对这位“她”的心理不健康的种种表现，也许会感到奇怪和好笑，会提出这样的问题：为什么她的疑心会这么重？这种“多疑症”和自卑心理、嫉妒心理有什么关系吗？

他为什么自杀？人们对他的死感到震惊和迷惑不解。他

是名牌大学毕业的品学兼优的好青年，在国家机关工作。他有一个美满的小家庭，分到了两居室一套房，小两口情深意笃，妻子已怀孕，小宝宝即将诞生。

在工作、生活各方面这样称心如意，干吗还要轻生呢？事情是这样的：死者的父亲要趁来北京开会之机，在儿子家小住几日，死者主张多花点钱，“隆重”接待父亲；而他妻子却说她将分娩，“要花钱的地方很多，能节省就该节省”，坚决反对“破格”招待公公。于是婚后第一场激烈的争吵发生了，两人心情都很不舒畅，连续几天相对无言，晚上各居一室。在死者父亲到来的头天晚上，两人再次发生争吵，在招待父亲的规格上仍然未能达成协议，于是他便锁门吊死在房内，无一字遗言。

青年朋友们，这仅仅是心理不健康或心理“疾病”的两个案例，类似的案例还可举出许多。当然，从我国青年的整体上看来，属于心理不健康或患有心理“疾病”的人数比例很小；但我国人口众多，青年的比例又大，因而青年们所表现出来的，形形色色的心理不健康或心理“疾病”，就显得既多且杂，不容忽视。

请你想一想，在你所接触到的环境中，是否有些人（也许包括你自己），由于不能妥善克服所遇到的困难而张惶失措、焦虑不安；或者由于经受不了所遭遇的挫折，而悲观厌世；也许由于不能同别人和谐相处，而终日烦恼苦闷；也许由于在恋爱、婚姻上的不幸打击而灰心丧气、郁郁寡欢，从而丧失了生活的信心，甚至有时会闪过轻生的念头。你或许不了解为什么有些人总是胆小、怯懦、怕羞，遇事退缩不前；为什么有些人

嫉妒别人；为什么有些人脾气暴躁易怒，碰到哪怕芝麻大的一点点不如意的小事，就会大动肝火。你有时会感到注意力怎么也不能集中，记忆力一天天显著地减退吗？你是不是为此而惶恐不安、情绪紧张？也许你认为自己生下来就是天性孤僻、自卑内向的人；也许你认为，是由于生理上的疾病或缺陷，给你心理上带来极大的痛苦吧……所有这些，笼统地说来，都是属于心理失常、心理不健康。

古罗马有位叫做西塞罗的哲学家曾经说过：“心理的疾病比起生理的疾病为数较多，为害更烈。”他在两千多年前做的这一论断，随着人类社会的不断发展，各种信息的增多，人际交往的频繁，就显得越发真实和确切起来。

青年人作为社会存在的个体，任何人都不可能索然独居在“世外桃源”里。无论任何时代、任何国家，青年虽然有不少共同的个性心理特征，但也存在着许多不同的差异。这是由于年龄、性别、经历和所处的政治、经济、舆论、群体、风俗、习惯等等的社会文化背景的影响，以及在学校、家庭中所接受的教育方式、教养态度的不同等原因所造成的。因此，对青年心理疾病为何多而杂，也就不必大惊小怪。

每当我看到年轻的朋友们或满脸泪痕、或焦躁不安、或怒气冲冲、或伤心透顶的面部表情；听着他们或如泣如诉、或气喘吁吁、或慷慨激昂、或声音颤抖的话语时，我的心情总是难以平静。作为长期从事教育心理学专业工作的我，深感有责任竭尽全力为这些青年朋友分担忧虑，帮助他们从精神的苦痛泥潭中摆脱出来。当然，我并不是单纯扮演心理治疗这一

行当的消极角色，也有对于心理健康的正常青年们的建议或劝告，目的是让青年一代进一步保持心理健康，增进心理健康。这就是我为什么要写作这本书的动机。

我把平日来和青年们的谈话加以整理、归纳，并且做了适量的补充、扩展，算做我进一步对广大青年朋友的谈心笔录。因而这本书采取漫谈的形式，想到哪谈到哪，题目有大有小，内容有多有少。乍一看也许会感到不够完整系统，但我主观上还是想针对一些青年朋友心理健康方面存在的问题，围绕着下面三个主要方面讲：一、究竟什么叫做心理失常或心理疾病；二、心理失常或心理疾病有哪些主要的表现，它们是怎样形成的；三、应该怎样预防和治疗。

末了，让我衷心地祝愿青年朋友们，永远保持心理健康！



协 同 学

“协同学”一词是从希腊文来的，意思是协同作用的科学。协同学是一门新的综合性学科。协同学研究的对象是远离平衡的开发系统。这类系统在保证与外界之间有物质流或能量流的运动的情况下，能够自发地产生一定的有序结构或功能行为。协同学既研究这类系统从无序到有序的演化规律，也研究其从有序到混乱的演化规律。正是这种理论，首次将无序与有序真正地统一起来。



2. “健康”包含身心两个方面

——怎样正确理解“心理健康”？



你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活里，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少说“心理健康”，长期来人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

比如说，在日常生活里，许多人都体验过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的许许多多的心理学问题，这些问题如若处理不当，就会造成人们的心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激，适应能力很差，那末，这些刺激便会成为恶性刺激，损害身心健康，并可导致心理上的失常，甚至会引起心理疾病。所以说，我们不能片面地理解“健康”的意义，只着眼于生理上的、身体上的健康，而忽略了心理上的健康。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、交互作用着的。

随着人类精神生活的不断丰富和提高,怎样保持心理健康、预防心理疾病,势必会成为越来越迫切需要解决的课题。

也许你会按照一般的生活逻辑来推论:“健康”的反面就是“不健康”;而“不健康”就意味着“疾病”;那末,心理不健康就是“心理疾病”喽!这种推论由于把复杂的事情简单化,因而结论不一定确切。关于这一点,以后将专门论述,这里暂且不说。不过,“心理疾病”确实是存在着的。你知道吗?人的心理在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后,会发生微妙的变化。这正如同天气一样,有晴也有阴,有风也有雨,有时雷雨大作,有时风雪交加。这是十分正常的现象。如果一个人的心理状态犹如一潭死水,一点也不动荡,从精神医学的观点来看,这反倒是不正常的了。

人的心理受到身体内外刺激后发生“微妙的”变化,主要表现在三个方面:一、不同的人在接受同样刺激的情况下,心理反应在程度范围的大小上,以及在时间延续的长短上是不同的。例如,青年人在考试失败或者失恋时都会悲叹。但是有些人悲哀难过的程度小,过一阵子也就淡忘了;可是有些人却“痛不欲生”,经过很长时间仍然郁闷苦恼,有的人则会从此一蹶不振。二、除了上述量上的差别外,在“质”上也会不同。两个人目光相遇,本是极正常的事,可是有些人却主观地猜疑别人是蔑视他(她);伙伴们相聚在一起欢笑谈论,本是很平常的事,可是有些人却疑惑别人在嘲笑他(她)。这种由于主观臆测,而扭曲了事物的性质,就是心理上的反常现象。三、也有些人不合时宜地表现为心理上的不协调。比如,该哭的时