

李百珍 张晶晶 著

做自己的心理医生

Z
UOZIJIDE
XINLIYISHENG

阳光少年心理成长之路

李百珍◎主编



科学普及出版社

李百珍 张晶晶 著

做自己的心理医生

Z

UOZJI
DE
XINLI
YISHENG

阳光少年心理成长之路

李百珍◎主编

科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

做自己的“心理医生”/李百珍,张晶晶著. —北京:科学普及出版社,2006. 12

(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06529-4

I. 做… II. ①李… ②张… III. 少年儿童-心理卫生 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143937 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.75 字数:160 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:15.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

编写委员会名单

主 编 李百珍

副主编 王 凯 马丽莉 管 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽莉 王 凯 王雪萌 王秋丹

方 霏 付 中 孙玉凤 孙雪莲

李百珍 李 静 陈 浩 张晶晶

张彦彦 张 漪 梁 樱 管 健

策划编辑：徐扬科

责任编辑：谭建新

责任校对：孟华英

责任印制：李春利

封面设计：耕者设计工作室

正文设计：艺海工作室

插 图：耕者设计工作室

健康生活
快乐成长

沈德立题字

二〇〇六年九月十日

前 言

——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有良好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编者

2006年10月5日

目 录

一、心理健康与青少年成长	2
● 什么是心理健康	2
1. 了解自我,悦纳自我,能体验自我存在的价值	3
2. 正视现实,接纳他人	3
3. 能协调、控制情绪,心境良好	4
4. 有积极向上、现实的人生目标	4
5. 对社会有责任心	4
6. 心地善良,对他人有爱心	5
7. 有独立、自主的意识	5
● 讲究心理卫生,维护心理健康	5
● 心理健康教育促进青少年成长	6
二、了解自己——青少年的心理发展与	
心理健康	13
● 青少年的生理发展	13
1. 身体外形的剧变	14
2. 体内机能的健全	14
3. 性器官和性机能的成熟	15
● 青少年的心理发展	15
1. 智力长足的发展	15
2. 情感热烈丰富	16
3. 意志品质增强	18

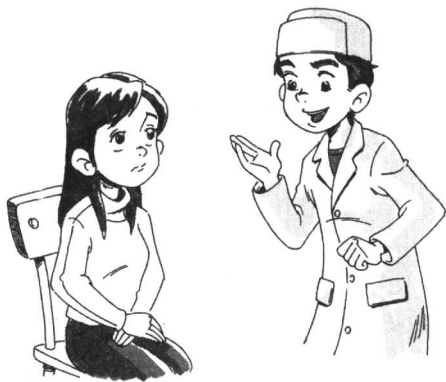
4. 人生观、世界观逐渐形成	18
5. 性意识觉醒	20
● 青少年的心理矛盾	23
1. 独立性与依赖性	23
2. 闭锁性与强烈交往的需要	25
3. 情感与理智	27
4. 理想与现实	28
● 青少年的特点与心理健康	29
三、精神分析——人是本能和过去的奴隶	31
● 无意识	31
● 本我、自我和超我	33
● “酸葡萄”、“甜柠檬”效应	34
1. 压抑	35
2. 投射	36
3. 内射与仿同	36
4. 否认	37
5. 退行	37
6. 固着	38
7. 转移与移情	38
8. 抵消	40
9. 反向作用	40
10. 幽默	40
11. 代偿	41
12. 升华	41
13. 利他作用	42
● 恋母情结	42
● 精神分析治疗原理——认识无意识的症结	44

四、行为主义——人是刺激的反应者	48
● 把狗“教”成神经症	48
● 放松技术	50
● 系统脱敏法	50
● 厌恶疗法	51
● 模仿学习法	51
● 强化疗法	53
● 空椅子技术	55
五、人本主义——人人是自己心灵的建筑师	58
● 做自己成长的主人——行动可以改变性格	60
● 成熟人的动机和目标——向前看	62
● 充分发挥潜能的人——具有“超动机”的人	65
● 确立目标——忍受痛苦，奋斗不已	67
● 为了自己的成长——寻找生活的意义	70
● 目标之间保持的距离——心理健康的 人奋进的动力	71
● 大目标、小步骤——健康人格是一个过程	74
● 给别人快乐，自己才会快乐—— 超越自我中心	75
● 对自己负起责任——生活在“此时此地”	77
六、当事人中心疗法	79
● 我很孤独	80
● 善解人意	82
● 从“要我学”到“我要学”	89
● 是素质教育，还是应试教育	99

七、理性情绪疗法——人是自己情绪的主人	106
● 我为什么爱发脾气	109
● 害怕在会上发言	113
● 别人都看着我	115
● 不在意别人的看法	116
● 朋友之间就应该有求必应吗	118
● 别人不应该无故向我发泄坏情绪	120
● 小楚的思考	121
八、青少年常见的心理问题	125
● 发展性心理问题	125
1. 学校适应不良	125
2. 学习心理	127
3. 人际关系失调	136
4. 青春性心理	138
5. 问题行为	143
● 青少年常见的心理障碍的预防和矫治	145
1. 口吃	145
2. 神经性厌食——瘦为美	146
3. 神经衰弱——我失眠健忘	150
4. 焦虑症——他的成绩为什么总上不去	151
5. 强迫症——不求完美，硕果累累	157
6. 恐怖症——怕见女孩，又想看女孩	169
7. 神经症性抑郁——走出抑郁的阴影	174
九、青少年不良性格的矫正	178
● 不良性格的矫正	179
1. 偏激的矫正——放平眼界放宽心	179

2. 狭隘的矫正——风物长宜放眼量	183
3. 嫉妒的矫正——你行我也行	184
4. 敌对的矫正——予人玫瑰手留余香	187
5. 暴躁的矫正——一心似水唯平好	191
6. 依赖的矫正——男儿立身须自强	195
7. 孤僻的矫正——远离孤独多参与	200
8. 怯懦的矫正——一身正气胆包天	203
9. 自卑的矫正——天生我才必有用	204
10. 神经质的矫正——驾驭情绪我能行	208
● 优良性格的塑造	208
十、心理测试	210
● SCL-90 症状自评量表	210
● 焦虑自评量表 (SAS)	216
● 抑郁自评量表 (SDS)	220
● 情绪稳定性自我测试量表	221
● 孤独感量表	225
● 自信心量表	228
参考文献	232

做自己的“心理医生”



青少年朋友一看到这个题目：《做自己的“心理医生”》，一定会感到十分的新奇、疑虑和诧异。做自己的医生？还是自己的“心理医生”？我能行吗？

生活真美好，健康的生活是人间天堂！谁不希望自己健康地活着呢？健康意味着快乐、甜蜜、美满和幸福，健康是人类的幸运之神，谁不愿意拥抱她呢。医生，是维护人类健康的天使；心理医生，是维护人类心理健康的命运之神。我们认为，一个人的心理健康主要是靠我们青少年自己来维护的，所以说，我们要做自己的“心理医生”。我想，每一位青少年朋友都会想做自己的“心理医生”的。

那么，什么是心理健康？心理健康与我们青少年的成长有什么千丝万缕的联系？我们怎样维护自己的心理健康，做自己的“心理医生”呢？这本书就给你这方面的回答。当你学习了这本书后，你就可以试着做自己的“心理医生”了。



一、心理健康与青少年成长

● 什么是心理健康

提起健康，青少年朋友会说，这谁不知道，吃得饱，睡得香，身体健壮没有病就算是健康了呗！其实这种说法是不够完全的。世界卫生组织把健康定义为：“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这就是说，仅仅没有身体的缺陷和疾病还不能算做健康，现代社会不仅要求人们身体健康，还要心理健康，更要有较强的社会适应能力，才算健康——这就是现代健康的观念。那种认为身体健壮没有病就算是健康的观念是陈旧的、片面的观念。

青少年朋友知道了既要身体健康又要心理健康才算真正的健康。大家对身体健康还是熟悉的，但人的心理怎样才算是健康的呢？心理健康的标准又是什么？这些都是青少年朋友需要了解的知识。

确定心理健康标准的依据很多，到目前为止没有一个标准能将“正常”和“异常”行为准确地区分开来，这说明确定心理健康的标准是不容易的。围绕这个问题，许多专家、学者都提出了个人认为的心理健康的标准。

现代心理健康观念认为仅仅没有神经症和精神疾病

做自己的“心理医生”

是不够的。一个人没有心理疾病，并不能证明他具有健康的人格。现代心理健康观念认为：处于一般心理健康水平的人，只有向更高水平发展，其生活才能更充实，更幸福，更有价值。

根据许多学者的研究成果和自己的工作实践，笔者提出以下几条有关心理健康的标准。

1. 了解自我，悦纳自我，能体验自我存在的价值

心理健康者首先有自知之明，对自己能力、性格中的优、缺点能够作客观的、恰当的自我评价，既不骄傲，又不自卑。能够自己确定切合实际的生活目标和理想，不提出苛刻的期望与要求，因而对自己总是满意的。同时能努力发挥自己的智力和道德潜能，对自己的不足能泰然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，或自傲，或自卑。由于所定的目标和理想超越现实，或者对自己要求十全十美又达不到，为此总是自责、自怨、自卑，使自己心理永远无法平衡，因而常面临心理危机。

2. 正视现实，接纳他人

心理健康者能够面对并正视现实而不逃避现实，对周围事物和环境有客观的认识和评价，对生活、工作中的困难能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实而不敢面对现实，或抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，无法适应现实。心理健康者乐于与人交往，接受并悦纳他人，也能为他人所理解，人际关系和谐。与人相处时，积极的态度（如同

阳光少年心理成长之路



情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等)。因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人,总是游离于集体,与周围人格格不入。

3. 能协调、控制情绪,心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势,他们虽然因为挫折和不幸也会有悲、忧、怒等等消极的情绪体验,但不会长期处于消极、悲观的体验之中,更不会在严重地打击下轻生。同时能适度地表达和控制自己的情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁,谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不妄自尊大,也不退缩畏惧;对于无法得到的东西不过于贪求,争取在社会允许的范围内满足自己的各种需要,对于自己能得到的感到满意,心情总是开朗的、乐观的。

4. 有积极向上、现实的人生目标

心理健康者能自觉驾驭自己的生活,即使在挫折的境遇中,仍能坚持不懈地努力从事有意义的事业,遵守社会公德。心理不健康者或者因失去生活目标、生活意义而郁闷不乐,或者因为理想的生活目标超越现实,为自己能力所不及,为达不到目标而心烦意乱、焦虑不安。

5. 对社会有责任心

心理健康者热爱并自觉专注于自己的工作、学习、事业,因而工作是有成效的,并且在工作中体验生活的充实和自己存在的价值。心理不健康者则缺乏责任心,