


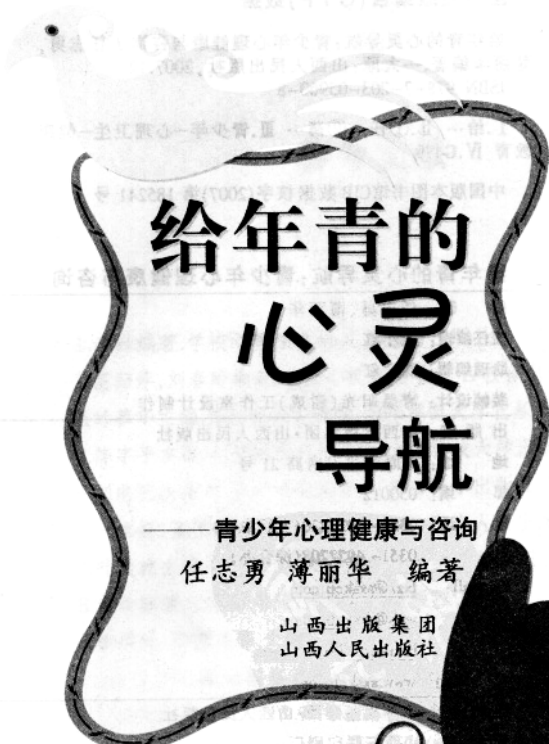
# 给年青的 心灵 导航

——青少年心理健康与咨询

任志勇 薄丽华 编著




山西出版集团  
山西人民出版社



# 给年青的 心灵 导航

——青少年心理健康与咨询  
任志勇 薄丽华 编著

山西出版集团  
山西人民出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

给年青的心灵导航:青少年心理健康与咨询 / 任志勇, 薄丽华编著. —太原:山西人民出版社, 2007.12  
ISBN 978-7-203-05960-8

I.给… II.①任…②薄… III.青少年—心理卫生—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第185241号

## 给年青的心灵导航:青少年心理健康与咨询

---

编 著:任志勇、薄丽华

责任编辑:梁小红

助理编辑:魏 红

装帧设计:清晨阳光(谢成)工作室设计制作

---

出版者:山西出版集团·山西人民出版社

地 址:太原市建设南路21号

邮 编:030012

电 话:0351-4922220(发行中心)

0351-4922208(综合办)

E-mail: [fxzx@sxskcb.com](mailto:fxzx@sxskcb.com)

[web@sxskcb.com](mailto:web@sxskcb.com)

[Renmshb@sxskcb.com](mailto:Renmshb@sxskcb.com)

网 址: [www.sxskcb.com](http://www.sxskcb.com)

---

经销者:山西出版集团·山西人民出版社

承印者:山西三联印刷厂

---

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:33

字 数:480千字

印 数:1-2000册

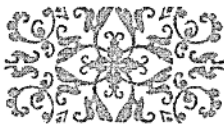
版 次:2007年12月第1版

印 次:2007年12月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-203-05960-8

定 价:45.00元

---



## 序 言

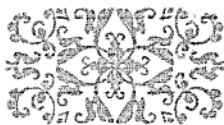
我国目前正处在社会转型时期。社会的急剧变革和进步不可避免地给青少年学生带来了巨大的心理冲击和压力,甚至形成各种程度不同的心理障碍和疾病。注重心理健康,塑造健全人格已经受到教育界乃至全社会越来越广泛的重视。

《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》明确指出:要“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导,帮助学生提高心理素质,健全人格,增强承受挫折、适应环境的能力”。青少年时期是人社会化过程的一个重要阶段,在这一阶段身心得到健康发展,形成良好个性,必须不断地适应社会、家庭、环境、学校生活以及人际交往中给他们带来的种种心理压力并使其变成动力。如何有效地对青少年学生开展心理健康教育,在日常的学习和生活中促进青少年学生心理健康成长与发展,已成为广大教师和学生家长的殷切期望。

心理健康是人才素质的基础,是关系到人才质量的重要问题。本书的编写目的就是为了维护青少年的心理健康,提高青少年的心理素质,满足青少年对心理健康知识的渴求,使他们学会心理自我调节,学会心理适应,学会自助,让每一位青少年朋友都可以在心理发展的每个阶段成为自己的“心理医生”。如果青少年朋友能通过本书,有一个重新认识自己的机会,进而有助于悦纳自己,克服成长过程中的障碍,充分发挥自身的潜能,那将是对我们莫大的安慰。



本书在编写过程中,得到了同仁的指导帮助,也参阅和引用了有关专家学者的研究成果及理论观点。没有他们的支持和帮助,本书难以与读者见面,在此表示衷心的感谢!由于编者水平有限,书中可能会有不成熟之处,甚至疏漏或错误,敬请读者不吝指教!愿此书能有益于青少年朋友的健康成长,成为青少年朋友的良师益友!



## 目 录

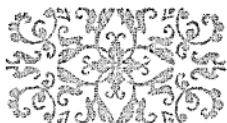
第一章 健康概论	001
第一节 健康观	002
第二节 心理健康	006
第三节 影响心理健康的因素	029
第四节 维护和增进心理健康的途径	034
第二章 个体的社会化发展	040
第一节 社会化内容及类型	041
第二节 社会化过程	045
第三节 环境与社会化	058
第四节 人际交往与社会化	064
第五节 社会化媒介	069
第三章 社会认知与偏见	077
第一节 社会认知及特征	077
第二节 社会认知的内容及分类	084
第三节 社会认知归因理论	092
第四节 社会认知的偏见	097
第四章 人格与青少年心理健康	112
第一节 个性结构及其特征	113
第二节 性格的特征及分类	119



第三节	性格理论	127
第四节	青少年不良个性及表现	132
第五章	情绪与心理健康	145
第一节	情绪的产生与种类	146
第二节	情绪体验的维度	156
第三节	情绪的特性	159
第四节	情绪理论	162
第五节	青少年情绪障碍及表现	168
第六章	人际交往与心理健康	174
第一节	人际交往	176
第二节	人际关系	188
第三节	影响人际吸引的因素	194
第四节	青少年人际交往障碍与表现	202
第七章	青春期发育与心理健康	208
第一节	青春期生理发育特征	211
第二节	青春期的心理特征	225
第三节	青少年的自我意识	229
第四节	青春期心理不适及表现	243
第八章	应激与心理健康	253
第一节	应激与应激源	253
第二节	应激与心身疾病	264
第三节	应激的调节	275
第四节	自我心理防卫	283
第九章	心理咨询	300
第一节	心理咨询的特征、目标及任务	301
第二节	心理咨询的分类、形式及内容	313
第三节	心理咨询的过程及原则	316
第四节	心理咨询的技巧	319

第十章 心理诊断与测量	333
第一节 心理诊断的任务及方法	335
第二节 心理问题的界定标准	339
第三节 心理测量	347
第四节 常用量表举例	353
第十一章 常见的心理障碍	389
第一节 人格障碍	391
第二节 人格障碍形成的原因	393
第三节 人格障碍类型	398
第四节 神经症	414
第十二章 心理障碍的调适	426
第一节 心理调适的原则	428
第二节 不良嗜好的调适	430
第三节 病态社会心理的调适	435
第四节 不良情绪和不良心态的调适	448
第十三章 健康心态的保持	463
第一节 双赢	464
第二节 积极的心态	476
第三节 情绪管理	487
第四节 善待挫折	510
参考文献	519





## 第一章 健康概论

健康是人人都关注和向往的。健康是人生的财富,健康是人生的责任,健康是人生命的支柱。作为一个人,生活的目标之一就是要追求自己生活的幸福与身心的健康。随着生产力的发展和物质生活的日益丰富,在基本的生存和温饱问题得到解决之后,人们开始关注自己的健康,关注生命的质量。世界已经公认,健康是社会进步、人类文明的重要标志和潜在的动力。在急剧变化的现代社会,人们普遍承受着比以往更加沉重的心理压力。社会的现代化程度越高,发展速度越快,人们所承受的社会压力越多,人类的健康问题也就越发突出和严峻。

目前,人们对健康的认识、理解也在随着社会的变化、进步而发生着改变。从健康就是没有疾病和残疾的生理健康的关注逐渐向心理健康发展,即生理的健康和心理的健康是人健康不可分割的两个部分。身心健康,幸福一生。健康成为任何年龄段的人都在努力追求的目标,尤其心理健康教育已经日益为人们所重视,这正是社会发展和社会文明的必然结果,反映了社会发展对教育提出的必然要求。心理不健康,就没有健康。随着中国现代化进程的深入,社会成员的心理健康问题还将会更加严峻,成为我们必须正视和解决的历史任务。

在社会进步与发展的同时,也对教育工作提出了新的要求和挑战。青年学生不仅要面对智力竞争、体力竞争,还要背负家庭、学校、社会方方面面给予的竞争压力,青年学生的健康问题也成为摆在教育工作者面前的重



要课题。学校教育,肩负着为国家培养人才的重任,在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值趋向多元化的社会环境中生存立足,并能有所贡献方面,心理健康教育大有可为。

### 第一节 健康观

#### 一、健康的含义

“健康”的本意即体格与精神的健全和完整。在希腊语中,“健康”一词是指“完整”、“完全”。这与1948年联合国世界卫生组织在宪章中写下的定义即“健康不仅是没有疾病或虚弱,而是包括身体、心理和社会适应在内的健全状态”,以及1978年联合国世界卫生组织对人类健康提出的定义“健康不仅仅指没有疾病或不正常现象的存在,还包括每个人在生理上、心理上以及社会行为上能保持最佳最高状况”相吻合。

我国《辞海》对健康的解释为:人体各器官、系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有良好劳动效能的状态。

它们一样都包含了健康的生理、心理的两个层面。说明了健康是人与环境之间、心与身之间整体关系和谐的结果。只有两者的相互作用才能促进行为的发展,即身体健康与心理健康相统一的健康观或整体观。强调个体都应该能充分发挥自己的潜能,达到身体、心理、社会都和谐幸福的境界。

对于健康的理解,大致可归结为两种观点:一种是指人体的生理和心理的完好状态,和对自然、社会的适应能力;另一种是指人体的心理和生理完好的标准。它是对人体的完好状态能否符合现实需要所规定的评价标准。这种多维度的完整的健康含义是21世纪所需人才应具备的素质。可见,健康不仅仅是看身体是否健康,更重要的是看一个人心理是否健康。

对健康的认识,经历了若干个不同的历史阶段。16、17世纪,人们还不了解生命运动和机械运动的本质区别,因此,把人体看成是由许多零件组

成的机器。

随着生产力的发展和物质的日益丰富,人们开始考虑如何改善生活,减轻病痛,以求得更长的生存期。在以后相当长的一段历史时期中,人们仅在身体患病时才寻医问药,并认为医治疾病、延年益寿是医生的职责。巴甫洛夫的“条件反射”学说以及内分泌学说等的建立,揭示了人体是统一的有机物,逐渐形成“生物医学模式”。

到了20世纪中叶,随着科学技术的迅速发展,人类对健康的认识和要求不断地更新、扩展,并赋予其更丰富的内涵。

30年代,美国健康教育专家鲍尔(W.W.Bauer)就指出:“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好,活力充沛的状态。”

在1946年,世界卫生组织就将健康定义为:不仅仅是没有疾病,而是指躯体、心理与社会适应的完好状态。

1977年,美国医学家恩格尔提出了“生理—心理—社会医学模式”。显然,健康应涉及生物学或生理学、心理学和社会学三大领域跨学科的问题。身体或称躯体上的健康就是指人体功能正常,没有缺陷和疾病;心理上的健康包括积极有效的心理活动,平稳正常的心理状态,对当前或发展着的客观现实,以及不同环境所具有的良好适应能力。因此,个体的健康应是身体、心理、社会适应三个维度的良好状态和完全安宁。

在这个模式中,人的生理、心理和社会适应性三者是相互联系,相互影响的。身体健康是心理健康的基础,心理健康是身体健康的必要条件。人的生理疾患可以恶化心理状态,削弱人的社会适应性;人的心理疾患也可以导致人体的病变;心理状态与社会适应性更是密不可分,互为因果的。其中的心理,除了本身作为一个独立的因素外,它还在三者间起一种沟通作用。从这个意义上说,心理健康对人的整体健康起着非常重要的作用。

1985年,国际心理卫生协会年会上,明确赋予健康以社会学定义,认为健康的定义必须包括“道德品质的提高”。

随着社会的发展,人们对健康的认识产生了深刻的变化。1989年该组织对健康的概念又作了新的补充,指出健康应包括:躯体健康、心理健康、



社会适应和道德健康。

这是健康概念的又一次深化,它使健康的范围涉及个体和社会生活的各个方面。

这些关于健康概念的发展与变化引起了教育界乃至整个社会的高度关注。17世纪英国伟大的哲学家和启蒙思想家约翰·洛克认为:“人生幸福有一个简朴而充分的描述:健全的心智寓于健全的身体。凡身体和心智都健全的人就不必有什么别的奢望了,身体或心智如果有一方面不健全,那么即使得到什么别的东西也是枉然。”20世纪60年代,美国研究人员在进行学校健康教育研究时,认为“健康”必须强调其“完整性”,每一个人都应该能充分发挥他的潜能,达到身心、社会都和谐幸福的境界。

《世界卫生组织西太区发展健康促进学校区域行动纲要(1966)》提到:学生和其他人通过正式和非正式的课程,获得对应于其年龄阶段相适应的有关健康的知识、态度、理解力和技能。这些能使他们对个人和社会的健康问题更主动和更有责任感。

### 二、健康的标准

世界卫生组织确定了健康的10个标志:

- 1.充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到精神压力。
- 2.处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不挑剔所要做的事情。
- 3.善于休息,睡眠良好。
- 4.应变能力强,能够适应外界环境的各种变化。
- 5.能抵抗普通感冒和传染病。
- 6.体重适当,身材匀称而挺拔。
- 7.眼睛明亮,反应敏捷。眼睑不发炎。
- 8.牙齿清洁,无龋齿,牙龈颜色正常,无出血现象。
- 9.头发有光泽而无头屑。
- 10.肌肉丰满,皮肤有弹性。

### 三、健康的人在生活中的具体表现

快食:三餐的饮食吃起来感觉津津有味,能够快速吃完一餐而不挑食,

食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭不挑食,不偏食,吃得痛快,没有过饱或不饱的不满足感。如出现持续的无食欲状态则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

快睡:快睡就是睡得舒畅,一觉睡到大亮。醒后头脑清醒,精神饱满。睡得快,重要的是质量,如睡的时间过多,且睡后仍感到乏力不爽,则是心理生理的病态表现。快睡说明神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

快便:便意来时,能快速排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

快语:说话流利,语言表达标准、有中心,头脑清楚。思维敏捷,中气充足,表明心脏功能正常。说话不觉吃力,没有有话说而又不想说的疲倦之感,没有头脑迟钝、词不达意现象。

快行:行动自如、协调,迈步轻松有力,动作敏捷,反应迅速。证明躯体和四肢状况良好,精力充沛。

良好的个性性格:温柔和顺,言行举止得到众人认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标明确,意志坚定,感情丰富,热爱生活,乐观豁达,胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题,办事都能以现实为基础。

良好的处世技巧:看问题、办事情都能以现实和自我为基础,与人交往能被大多数人所接受。不管人际关系如何变化,都能保持恒久、稳定的适应性。

良好的人际关系:与他人交往的愿望强烈,能有选择地与朋友交往,珍视友情,尊重他人人格,待人接物能宽大为怀。既能善待自己,自爱、自信,又能助人为乐,与人为善。

由此可见,现代关于健康的看法不仅仅指身体健康,更重要的是看一个人的心理是否健康,一个心理健康的人能够乐观有效地抵御身体疾病的困扰,降低身体疾病的发生率,其生活是积极向上的;相反,心理不健康者以消极的态度对待生活,无法与周围的人和谐相处,随意挥霍自己的生命,



最终身体疾病会不请自到。

健康的一半是心理健康,心身健康会影响人的一生,在人生的每一个阶段都保持良好的心理健康和躯体健康状态是十分重要的。显然,处在生长发育时期的青少年学生的心身健康更是至关重要。

## 第二节 心理健康

### 一、心理卫生的由来及发展史

心理卫生这一术语的提出是在19世纪中叶。1843年美国学者威廉·斯威萨撰写了世界上第一部心理卫生专著,明确提出了“心理卫生”这一概念。1858年,伊萨克·雷以“心理卫生”为题,在美国精神病大会上做了心理卫生的专题讲演。1906年克郎斯托的《心理卫生》一书出版,在社会上引起了较大的反响。至此“心理卫生”一词开始被人们正式接纳。

《新编大英百科全书》中注明:“心理卫生就是用以维护心理健康和改进心理健康的种种措施。”霍夫曼认为:“心理卫生是指在我们的生活环境和内心之间保持和谐平衡。”中国心理卫生协会理事长陈学诗教授对心理卫生则做了如下定义:“研究和讲求心理健康之道。”他指出:“心理卫生之要旨,在于培养、保持和增进健康的人格。”以上这些定义都是对心理卫生的广义解释,也是一种积极的理解。但是,在现代心理卫生的发展中却有较长一段时间,心理卫生是同精神疾病的防治工作紧密交织在一起的,“心理卫生”仅仅成了精神病医生、精神病患者及其家属使用的字眼。这种狭义的理解,在某种程度上影响了心理卫生在更大范围内的普及与发展。随着当代社会的变化,特别是现代化过程的推进,人们已经越来越倾向于用广义的观点来看待心理卫生问题,心理卫生也逐渐发展成为一门由心理学工作者、医学工作者、教育工作者和社会工作者共同关注的边缘性学科。

心理卫生虽然在近代才受到人们关注,但其思想渊源却相当久远。中国传统医学、古代医学典籍和古代的一些书籍中虽无“健康”、“心理健康”或

“心理卫生”等现代术语,但却有关于其精髓的论述与思想。古代医学重视精神摄生,主张通过摄生养性达到身心健康的目的。例如,传统医学指出:除了风、寒、暑、湿、燥、火及饮食劳伤等能致病,人的情绪失调也可致病,提出“思伤脾、怒伤肝、喜伤心、恐伤肾、忧伤肺,百病之生于气也”。我国古代医书《黄帝内经》中亦主张“静则神藏,躁则消亡”。

中国古代名医华佗曾写到:“形者神之舍也”;“舍坏则神荡”。生动地说明身心相关。“善医者先医其心,而后医其身”,也强调了心理因素的作用。

《管子》的“养生说”将人的适宜状态分为善心、定心、全心、大心等不同层次,以此为据提出相应的养生之术。其内容也包含了身心健康两方面的内容。

许多古代哲学家、思想家都主张清静养神的健康之道。如,老子主张恬淡虚无,清静无为,顺乎自然,“见素抱朴,少私寡欲”。庄子谈及“恬淡虚无”、“清静无为”,则“忧患不能入,邪气不能袭”,才能做到“德全而神不亏”。为了预防疾病,人必须修养身心,调理性情。老子的“我有三宝:一曰慈,二曰俭,三曰不敢为天下先”,则告知人们爱人者则人皆爱之;过分贪欲者维持不长久;防止侵害他人,我不犯人,人就难犯我。孔子奉行的“己欲立而立人,己欲达而达人”、“己所不欲,勿施与人”的原则都说明了在与他人交往中要遵循的思想,以达到身心健康之目的。俗话说“笑一笑,十年少;愁一愁,白了头”,也形象地说明情绪与健康的关系。“欢笑使人少,烦恼催人老。”“多愁必多病,多病必短寿;若要想长寿,切莫多忧愁。”这两句民谚告诉我们,做好心理自我调整,也是心理健康的途径。

早在两千多年前,古希腊医生希波克拉底著名的“体液学说”观点认为,人体内含四种液体,黏液生于脑,黄胆汁生于肝,黑胆汁生于胃,血液出自心脏。一个人的身体健康与否,个性健全与否,皆因体内四种液体的比例混合是否恰当所致。要使人的心理维持健康状态,就必须保持体液始终平衡正常,对于那些已经紊乱的体液比例,则要想办法恢复到正常状态。柏拉图则认为,个体人格健康的决定因素,是理性的、精神的以及生理(食欲或性欲等)的相互协调一致。一些人看问题十分理智,另一些人雄心勃勃勇于实践,



还有一些人则过分放纵自己，这些反映了人们在人格健康方面的个别差异。

现代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道的待遇开始的。它的兴起源于对精神病人的治疗。中世纪的西方就认为，精神病是由于魔鬼侵入人体所致，因此要治愈精神病就要将病人体内的魔鬼赶走，采用念咒、铁针穿刺舌头、烙铁烧灼皮肤等谓之驱鬼疗法的酷刑，那时的精神病人痛苦异常，遭受的是非人待遇。1794年法国著名的精神科医生皮内尔(F. pinel)在任疯人院院长期间，以大无畏的勇气和改革的气魄毅然给住院的精神病患者解除了束缚他们身体的锁链。一改疯人院残酷阴森的旧貌，为病人提供整洁的住宿，可口的饭菜，人道的治疗和仁慈的护理。法国政府对皮内尔十分重视，并予以支持，皮内尔的名声也因此而传遍欧洲。皮内尔因此成为现代精神卫生运动的先驱者。

但对现代心理卫生运动作出直接贡献的人是美国人比尔斯(C.W. Beers)。比尔斯生于1876年，18岁就读于耶鲁大学，毕业后，在纽约一家保险公司工作。比尔斯的哥哥患有癫痫病，他常常目睹哥哥精神病发作时的可怕情景，因担心这种病会遗传到自己身上，而整日处于惊恐紧张的状态，于是终日惶恐不安而精神失常，24岁时，比尔斯因精神失常从4楼跳下，企图自杀未遂，结果被送入精神病院。在精神病院的3年痛苦经历，使比尔斯亲身体验到精神病患者的孤独苦闷和所受到的虐待，目睹了精神病患者所承受的悲惨遭遇和折磨以及不被公正对待的事件。

有幸病愈出院后，比尔斯立志为改善精神病患者的待遇而努力。1907年，他以自己的亲身经历和体验写了一本自传体著作，取名为《发现自我的心灵》。在这本书中，他用生动的笔墨，再现了精神病院医生对病人的残酷无情，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，并且发出改善精神病患者待遇的强烈呼声，呼吁全社会都来关心精神病患者，为他们提供良好的医疗和生活条件。此书一经出版即引起轰动，书中文字生动感人，得到了美国精神病专家和大心理学专家詹姆士的赞赏和著名精神病学家迈耶的支持。詹姆士为这本书撰写了序言，并给予高度评价，其他许多学者也都纷纷表



示对比尔斯所呼吁的心理卫生运动的支持。这样在各方人士的鼓励和赞助下,于1908年5月由比尔斯在康涅狄格州发起成立了世界第一个心理卫生协会。1909年2月比尔斯等人又在纽约成立了“美国全国心理卫生委员会”比尔斯任顾问。至此,心理卫生运动在美国轰轰烈烈地展开,到了1917年,随着《心理卫生》杂志的出版发行,心理卫生运动不仅对美国,而且对世界各国都产生了广泛的影响,世界各国也纷纷成立本国的心理卫生机构。1918年,加拿大全国卫生心理协会宣告成立,在随后几年中,法国、英国、德国、意大利、西班牙、瑞士以及日本等20多个国家,也都陆续建立起全国性的心理卫生组织。1930年5月5日,第一届国际卫生心理大会在美国华盛顿召开,有3042人代表53个国家和地区出席了会议,中国也有代表参加。会议通过了成立“国际心理卫生委员会”的决定,并规定委员会的宗旨是:“完全从事慈善的、科学的、文化的、教育的活动。尤其是关心世界各国人民的心理健康的保持,增进心理疾病、心理缺陷等的研究、治疗和预防,以及全人类幸福的增进。”从这一宗旨来看,心理卫生的任务已不单单是防病治病,而是上升到如何更好地保持和增进人们心理健康的高度。心理卫生工作的重点从单纯的精神病患者转移到全体民众。第二次世界大战以后,1948年在英国伦敦召开了第三届国际心理卫生大会,此次大会通过了一份《心理健康与世界公民》的纲领性文件,并成立了世界心理健康联合会。1961年,世界心理健康联合会明确提出,心理卫生今后的工作任务是:在生物学、医学、社会学、教育学等各个领域,使居民的心理健康水平得到全面提高。

从60年代以后至今,心理卫生事业在世界各国蓬勃发展。尤其是随着人本主义心理学的盛行,西方的心理卫生工作者开始从人本主义的角度来看待心理卫生问题。从前人们的注意焦点更多地集中在心理不健康的一面,而对健康人应该具有怎样的心理状态考虑并不多。人本主义心理学提出了心理健康的各种模式,如奥尔波特的“成熟人”之说、马斯洛的“自我实现人”之说、弗洛姆的“创造性人”之说,为心理卫生事业大发展开辟了广阔的前景。人本主义心理学家关于健康心理的描述给予心理卫生工作者以极大的启发,促使心理卫生运动朝着全面提高人的心理素质,充分发挥人的