

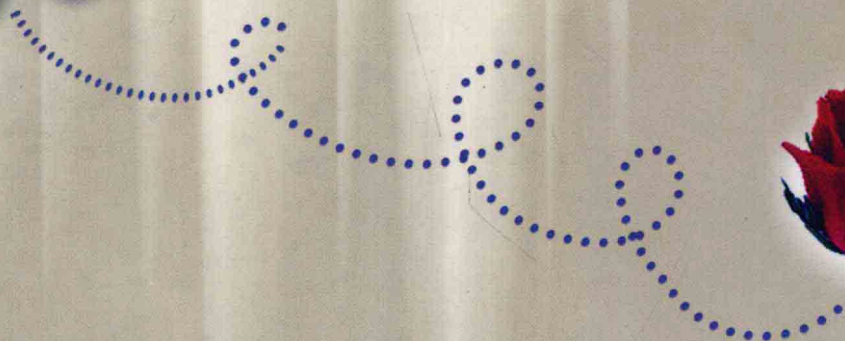
养生心理学

青 春 期

Qingchunqi weiji yu tiaozheng

危机与调整

杨仲明 著



 中国农业出版社

◆ 养生心理学

青春期危机与调整

杨仲明 著

中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期危机与调整/杨仲明著. —北京:中国农业出版社, 2004. 2

(养生心理学)

ISBN 7-109-08884-7

I. 青... II. 杨... III. 青春期—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008520 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人:傅玉祥

责任编辑:洪兆敏

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:10

字数:250 千字 印数:1~5 200 册

定价:14.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

前 言

1990年，我针对精神病学界在处理青春期危机问题上滥用精神病类药物的现象，写了一篇短文，题为“青春期正常危机”，刊登在当年12月4日的《健康报》上。没想到这篇不足千字的短文，在医学界倒引起了小小的震动，因为我无意中在这篇短文里提出了一个新的概念，即“青春期危机”。当时，有一学者写信给我，希望我能给“青春期危机”这一概念下一个科学的界定。

揭示一种现象容易，而提出一个概念，并对它加以界定，将所揭示的现象上升到理论的高度就难了。这一难，难了我12年。

12年后，回过头来再看这篇短文，我发现自己对“青春期危机”这一概念的理解已发生了根本的变化。12年前，我对“青春期危机”概念的理解仅仅局限在轻微情绪失调的范畴。人不是一下子就发疯的，即使是精神病（功能性）患者，也有一个从轻微情绪失调逐渐恶性发展的过程。从情绪失调的程度来划分，神经症与精神病则属于病态，而轻微情绪失调则属于正常。现实中我发现，有许多只是患有轻微情绪失调的青少年常常被误诊，轻易地要他们服用抗精神病类药物，更甚者被收进精神病院住院治疗。结果，正常的被诊断成了不正常，没病的被诊断成了有病，不该服用抗精神病类药物

的，却被诊治成终身得与“合法毒品”为伴，成了地道的精神病患者。

于是乎，我写了那篇短文，并强调处理青春期正常危机有三忌。第一忌，轻易使用抗精神病类药物或抗焦虑药物。第二忌，盲目多方求医。第三忌，也是最忌讳的，就是送精神病院住院治疗。

今天，我对“青春期危机”概念的理解，其涵容的范畴拓展了，它不仅包含了轻微情绪失调，也包含了神经症，甚至还包括那些虽具有妄想、幻觉等典型精神病症状，但不讳疾忌医，愿主动接受治疗者。12年后，我之所以对“青春期危机”概念内涵的理解发生了如此的变化，其根本的原因是在这10年里，我创立了养生心理学。换句话说，我之所以将能主动配合治疗的精神病患者也划在“青春期危机”之列，它既是人性真实的反映，也是基于养生心理学在探索人性真实中所取得的成果。精神病不再可怕，只要不讳疾忌医，及时依据养生心理学的理论和方法进行治疗，是完全可以治愈的。弗洛伊德的天才贡献是他描述了人类存在的潜意识现象，而养生心理学的成就，是它以东方人的智慧与语言揭示了人类潜意识现象的本质，开创了人类能成功控制自身情绪的新开端，并为现代医学发展的新思维奠定了一定的哲学基础。

1993年年底，当我完成《养生心理学——性·智慧与潇洒》一书的全部书稿后，给我的老校长、著名的教育家朱九思先生写了一封信，告诉他我最近写了一本什么样的书以及我当时的工作处境。两年后得知，老校长

在收到我的信后，曾多次向学校领导呼吁，希望他们能支持我的工作。虽然老校长的努力没有改变我的工作处境，但我从心底感谢他的理解。

我还要感谢中国农业出版社，10年来，他们对我的研究工作热情始终如一。

为了更广泛地普及养生心理学的研究成果，以造福更多的人，本书花了极大的篇幅，介绍了青春期常见心理病的诊断与治疗；并对青春期间的保健问题以及如何健康地渡过青春期，依据养生心理学的原理，提供了一些宝贵的建议。我深信，这本书将成为广大青少年健康成长的良师益友。

杨仲明

2003年7月21日于武汉科技大学中南分校

目 录

前言

第一章 当代青少年问题 1

- 一、生活空间 2
- 二、紧张状况 7
- 三、适应能力 14

第二章 青春期与性冲动 21

- 一、青春期的有关论说 21
- 二、青春期的性冲动 31
- 三、接纳自己 47

第三章 青春期常见心理疾病的 诊断与治疗 58

- 一、轻微情绪失调 59
- 二、社交恐怖症 74
- 三、天才学生与强迫性思维 79
- 四、疑惧症与五步记忆疗法 91
- 五、科学恐怖症 96
- 六、性幻想与思脏症 98
- 七、睡梦及梦与鬼交 108
- 八、手淫与手淫症 114
- 九、压抑症 121

十、听觉性感症	126
十一、眼光恐怖症	132
十二、孤独症	138
十三、自我挑剔症	145
十四、沮丧症	152
十五、失眠症及其治疗方法	157
十六、恐死症及其诊断	168
十七、焦虑神经症	175
十八、癔症	180
十九、恐怖症	186
二十、强迫症	191
二十一、抑郁性神经症	199
二十二、神经衰弱	206
二十三、疑病症	210
二十四、人格解体性神经症	213
二十五、恐缩症	217
二十六、精神病	221
第四章 青春期危机与精神错乱	234
一、青春期危机	236
二、困境学习	241
三、青春期危机与精神错乱的区分	249
四、再谈三忌	253
第五章 青春期保健与养生茶	257
一、注意与专一	257
二、注意与记忆	262
三、注意障碍与儿童多动症	268
四、青春期保健与养生茶	274

第六章 养成良好的生活习惯	278
一、起居有常	279
二、以戒为师	282
三、学会宽容	284
四、遇事从容	289
五、自悟自度	292
六、学会自律	297
七、通达自信的路	301

当代青少年问题



改革我国现今教育制度，关心青少年的健康发展，加强学生心理素质教育，已经说了好些年头了，但时至今日却无实质性的进展。因为这种进展是建筑在对当代青少年问题翔实的了解与创造性研究的基础之上的。

一、生活空间

2000年9月，我就当代大学生心理生活空间状况对736名对象进行了问卷调查，发现晚上11点钟以前睡觉的不出50人，仅占6.39%；而在0点以后睡觉的占39.68%，甚至有近8%的人直到午夜1点以后才睡觉。此外，有过整夜不归经历的高达82.88%。由于生活空间的狭隘，有58.97%的人会无缘无故地生自己的气或生他人的气。

环境心理学家曾精巧地设计了一个实验，以此探索拥挤的环境对有机体行为的影响。这个理想的社区原计划在十六层的高楼上给每个居民提供宽裕的居住空间，足以使1000名居民生活得舒适安逸。只要居民保持在这个数字之下，一切都会很好，不会出现任何的异常与变态行为。但当那里的居民数达到2000，两倍于最适宜的数目时，环境会变得拥挤与混乱，生活空间缩小，清静之所不再存在。于是，全体居民生活水平开始了不可逆转的下降。结果没有一个留在理想的社区，成年者全部死亡。

这个社区的男性成员受生活空间的影响最为严重。由于某种原因，他们被赶出了社区所居住的高层公寓。他们不在正常的家庭团体中生活，而把全部时间消磨在户外，与他们的同类结伙生活在一起。类似于我在调查问卷中所设的项目：整夜不归。他们停止了异性恋行为，变得攻击性极强，大大超过了在社区变得如此拥挤以前的表现。偶尔发生或猛烈爆发的暴力行为，似乎没有任何目的。

也出现一些异常女性。其中有些变得富于攻击性，无论谁，只要接近她们便遭到攻击。有些与少数男性发生性关系，她们对以不正常的和古怪的方式进行的性行为感兴趣。其中极少数会怀孕，凡怀孕的多数均自动流产。已生下孩子的也是极蹩脚的母亲，对孩子的照顾极为粗心大意，这些孩子多数在出生后便很快死去。

这个研究以及大量类似的研究结果表明，周围环境在许多方

面都影响着我们的行为。生活与工作在各种不同的环境中，我们的情感与行为受到这些环境影响，这种影响有时明显而直接，有时隐晦而间接。

设想你和其他九十九个人同居住在一间大房子里，像军队军营的单间大房。房内空旷，你与其他人之间没有任何间隔。有一间公共的大浴室为全体居民所用。隔壁是餐厅，里面的桌椅足够一千人使用，这一千人分别居住在周围的 10 个大房子里。有一个游泳池，极小，而且常常拥挤不堪，其他的娱乐设施全都挤在一个小小的区域内。没有个人的隐匿处、角落或任何隐藏所。无论白天与黑夜均是如此，与别人紧紧地挤在一起。

结果我们会发现，这样的环境具有高度的应激，在这种条件下，居民们的行为肯定要受影响。许多人会变得紧张和焦虑，脾气暴躁，对拥挤在周围的其他人敌视和攻击。如果他们在这样的地方居住了相当长的时间，在如此拥挤的环境中，两种人类的需要，也就是个人独处与个人空间的需要，都无法得到满足。

一般说来，我们都知道所说个人独处的含义。我们可以说，作为一个人，我们拥有个人的思想与情感，在这里个人独处的含义则意味着，我们不愿意任何他人来分享这些思想与情感。我们说到私人住处，或享有个人住宅，意味着我们希望独处，不被别人的随便进出所惊扰。在我们中国有些人比其他人更需要独处，个人独处的需要也随时间的推移而变化。当在学校或单位里经过了特别兴奋与紧张的一周工作之后，我们希望离开其他人，自己去度一个周末。几天以后，我们可能又会重新寻找伙伴，而不愿独居下去。

个人独处主要和人与人之间的相互作用有关，即与是否有其他人在场有关。不过，人与人之间相互作用的频率与强度，可受到物理环境某些方面阻碍或促进。如果在一个阳光明媚的日子，你想独自在自己的院子里安静地坐一会儿，不受到他人的打扰，那么最好是有近 2 米高的木栅栏围绕着你的院子。倘若没有栅栏，一位爱交际的邻居会迫使你呆在屋里，否则他会坚持坐下来

与你聊上两个小时，使你十分不悦。

或许个人独处的最重要方面，是在个人需要它时，有选择寻找它的自由。我们并不是在所有时间内都需要居住在高栅栏的后面，但我们大多数也并不意味着愿意居住在前面所描述的兵营里。或与他人接触，或按自己意愿离开他人，我们需要有选择的自由。

与个人独处紧密相关联的是个人空间，即一个我们自己拥有的、不许外人侵入的空间。我们都需要这样的个人区域，当这个区域被侵犯时，我们会变得心烦意乱和愤怒起来。我们保护自己的住宅不受外人侵扰；在学校中占有自己的抽屉；在办公室占有自己的桌子。许多人如果看到别人使用他们的桌子，或在谈话时坐在他们的桌子上，他们都会感到很不舒服。他们觉得这桌子是“我的”，你不能动用它。许多人依恋着某一张喜爱的椅子或某个宠爱的玩具，这是他们的占有物，他们区域的一部分。

个人空间不仅包括了个人占有物，还包括了我们身体周围的空间。我们体验到一种极为真实的感觉，即生活在一种无形而可变的气泡之中，这种气泡关闭着我们的个人空间，不许外人人侵。如果有人太靠近我们，突破了我们的气泡，那么我们会感到不愉快，并试图马上离开。

环境心理学家在自然的环境中做了许多实验来验证这个问题。其中一个实验是在一家大学的图书馆里做的，在这个实验中，被试者是一个独自坐在大桌子边的女大学生，她的个人空间被另一个人侵犯。这个侵犯者坐得离她越近，她那种不自在的表现就越明显。当侵犯者把椅子移到与她的椅子有 7.62 厘米的范围时，这种侵扰达到最大。在这种情况下，70% 的被试者会站起来并离开。

在现实生活中，我们也可以观察到，定义为个人空间的这个无形气泡是可变的，它的扩大与缩小根据接近它的人而定。我们允许所热爱的人们在身体上接近我们，但却不愿意在黑暗而空荡荡的街道上遇见的陌生醉汉靠近我们。

事实上，我们个人空间的气泡可分为各种不同的范围。一位叫爱德华·赫尔的人类学家，曾定义了四种层次的距离：即亲密距离、个人距离、社交距离以及公共距离。在每个层次里，人们非常靠近，使得他们的面部特征似乎看起来模糊不清，并能互相觉察到对方身体的热度与气味。亲密距离的近范围包括有在性交、拥抱与爱抚之中实际的身体接触。亲密距离的远范围为15厘米至45厘米。这是身体不相接触，但可以用手相互摸触到的距离。大多数人对亲密距离的使用，都限于在个人情境中，而避开公开场合，特别避免在陌生人之中使用。在被迫处于亲密距离的情境中，诸如拥挤的地铁或电梯，人们通常以背向他人，手臂垂在两侧或插在口袋里，试图躲避亲近，眼睛凝视墙壁或空间的某一点，以避免在亲密距离之内的视线接触。

· 在个人距离中，人们之间的距离比亲密距离大得多，几乎没有身体的接触。近范围为45厘米至75厘米，近到足以用手搂、抱对方。这样的距离通常为朋友所保留，陌生人在这样的距离之内算是侵扰。远范围为75厘米至120厘米，正好是在相触的距离之外。熟人以至陌生人都可以允许在这个距离附近。

社交距离标志着亲密距离的结束，更可能标志着社交的和正式的情境，而不是私人的和非正式的情境。近范围为120厘米至210厘米，常见于工作关系以及某种社交集会。远范围为210厘米至410厘米，标志着更为正式的事务—社交情境。诸如商业董事这类高地位人们的桌子，通常都大得足以使这些人们保持这样的距离。由于所含的距离较大，在人们提高音量的同时，目光的接触非常重要。在不允许身体独处的情境中，社交距离的远范围通过把人们与他人分离开，给人以一种心理上的独处感。因为与他人的远距离，他们可以不交往而又不显得粗俗。在一个较近的距离之内，想保持不来往较为困难。

公共距离更进一步地减少了与他人交往的可能性与现实性。

近范围为 410 厘米至 750 厘米，对于身体接触或用正常语调的会谈而言，这样的距离都太远。远范围为 750 厘米以上。不容置疑，当代青少年居住的自然空间相对他们的祖辈年轻时无疑是改善了不少，但为什么他们成长的烦恼却远比他们的祖辈要多得多呢？这是因为生命的愉悦更需要宽广的心理生活空间。诚如苏格拉底所说：“真正带给我们快乐的是智慧，而不是知识。”因为只有智慧才能保证自己活得有创意，才能洗去烦恼，恢复心灵的自由。而智慧的孕育是需要空间的。

生活在一个人口密集而忙碌异常的社会，给人的第一个感觉是生活的空间狭隘。因此，我们急需拓展另一个空间，好调整我们的生活。这个空间就是心理生活空间。现实中，我们的许多行为却往往是与此背离的。比如说，许多父母认为孩子应该很听话，最好像一个小大人一样。事实上，把孩子管教成一个小大人，日子久了，他便拘束定型，他的创造性和适应能力就会大打折扣，有时甚至无法适应新环境。那是因为孩子的思想、态度和价值被父母完全支配的结果，他失去了自由创造和思考的空间。

一个人若能以童心般的单纯待人处世，便能保持喜悦。而单纯的心态，更是专注工作和获得成功的条件。它能给自己一片生命实现的空间。单纯的人不起疑，不与人计较，自然有单纯的理念去工作、去生活。单纯可以说是人类才智的一部分，有了它才会有成就、有快乐。

与 20 世纪 50 年代的年轻人相比，当代青少年已失去了他们祖辈年轻时的那份单纯。今天的年轻人已无法理解 50 年代的年轻人为什么热心攻读地质专业。60 年代初期有一个话剧，叫《年青的一代》，剧中所刻画的两个主人公就是 50 年代地质专业毕业的大学生。与今天相比，那时的价值观比较单纯，祖国的需要就是我们的需要，为人民服务就是我们的人生观。今天的年轻人所面临的，也许就是 30 年前美国未来学家阿尔温·托夫勒在其所著《未来的冲击》一书中所提到的“文化冲击”。所谓文化

冲击指的是一个毫无准备的访问者突然进入一种陌生的文化中时所受到的冲击和震动。马可·波罗在古老的中国很可能也曾感受到它。文化冲击也就是指一个旅行者突然置身于一个完全陌生的地方时所发生的种种情况。在这个陌生的地方，“是”可能意味着“非”；“固定价格”也可以讨价还价；让你在办公室外边傻等并不一定是对你的轻慢；甚至哈哈大笑也可能是表达愤怒。这正是当一个人所熟悉的价值体系和行为语言突然被否定，取而代之的是一些陌生或不可思议的价值体系和行为语言时所发生的事情。

文化冲击的概念可以用来解释当代青少年成长之艰难以及为什么会失去祖辈的那份单纯。现今有一个时髦的词语，叫“全球化”，无论人们是否情愿，整个地球的人们都生活在一个地球村里，中午发生在中东的流血冲突，到下午就几乎传到世界的每一个角落。我们是经历十年“文化大革命”浩劫之后，惊魂未定就急冲冲地迈进了全球化的。多元化的世界，再加之瞬息多变，当代青少年所面临的是超越他们能力的过度选择。其结果，便产生了当代青少年普遍的适应性不良，精神萎靡，乃至神经质。与他们的祖辈相比，当代青少年有更多的“放不下”，追逐权势，贪慕虚荣，害怕冲突，急于求成，不愿承担，以致心理生活空间日渐狭隘。

二、紧张状况

在着手了解当代青少年紧张状况之前，有必要了解一下紧张(stress)的性质与征候。

根据《牛津英语字典》的解释，“stress”一词的基本含义早在15世纪就形成了。那时它的含义表示“物理上的张力或压力”。虽然在以后的年代里，“stress”又被赋予了新的含义，但这一特殊的意思却始终保留着。到了1704年，这个词开始进入

人的生活领域，被用来表示能导致人们辛苦、困难、逆境的那些压力。“stress”发展到19世纪中叶，就已经接近于现在的含义了，已经派生出紧张的概念。凡是阐述加在人体器官上或心理上的压力问题，都用“stress”来说明。不过直到那时，这个词的基本概念仍然局限于“力”的范畴内，就是说，众说纷纭的解释都把它看成是某种力，这种状况一直持续到1936年。

这一年，加拿大麦吉尔大学的一位年轻的研究者在发表的一篇文章中指出，要彻底改革我们的疾病概念并创造一个新的、非同一般的“紧张”的定义。这位有创见的研究者就是后来以研究紧张而闻名世界的汉斯·塞里叶博士。他对“紧张”这个术语的使用在几个方面都是新颖的。塞里叶“紧张”定义的最重要的方面之一就是改变了这个词的传统用法。他不把紧张看做一种产生压力的实体本身，而是看成某种实体或压力在人的机体内所产生的结果。塞里叶的紧张概念是一种生理结果，来源于有机体的某种生物过程。

塞里叶把紧张描述为“一种综合表现状态”。也就是说，某种事物对人的生理或心理所造成一系列的紧张问题，表现在人们身上是按一定顺序和阶段进行的对某种压力的紧张反应过程，塞里叶把这一过程叫做“全身适应性综合症”。根据塞里叶的分类，这一过程分三个阶段。第一是“警戒反应阶段”，第二是“抵抗阶段”，第三是“疲惫阶段”。让我们按顺序来细看一下这几个阶段。

警戒反应是一种生理上的复杂反应，是由塞里叶称之为紧张源的东西激发的。根据塞里叶的定义，紧张源就是“产生紧张的事物”，一旦紧张源出现，警戒反应便随之发生。警戒反应过程从生理学上讲，就是肾上腺素释放到血液中，每当我们兴奋或恐惧的时候，我们都曾感到心率加快。这种突然的心跳加快就是由于肾脏上部的肾上腺分泌肾上腺素引起的。同时也发生另外一些身体变化：呼吸变急促，血液从皮肤和内脏流向肌肉和脑，结果