

共青团中央教材编审委员会统编教材



田志华主编

周小西 郭晓洁 副主编

青年心理 与心理咨询

青年生理成熟的内容和意义
心理咨询的含义和内容
青年心理咨询的地位与作用
青年心理咨询过程中需要注意的问题
认知疗法

中国青年出版社

共青团中央教材编审委员会统编教材

青年心理与心理咨询

田志华主编

周小西 郭晓洁 副主编

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

青年心理与心理咨询/田志华主编. —北京:中国青年出版社,1999

ISBN 7-5006-3592-3

I. 青… II. 田… III. 青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 43322 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708
山东省高唐印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 4.75 印张 2 插页 111 千字
1999 年 9 月北京第 1 版 1999 年 9 月山东第 1 次印刷
印数 1—6,000 册 定价 7.80 元

目 录

| | |
|-----------------------------|----|
| 第一章 青年和青年期 | 1 |
| 第一节 青年和青年期的定义和特点..... | 1 |
| 第二节 青年生理成熟的内容和意义..... | 4 |
| 第三节 青年心理成熟的内容和意义..... | 7 |
| 第四节 青年社会成熟的内容和意义 | 12 |
| 第二章 心理咨询概述(一) | 14 |
| 第一节 心理咨询的含义和内容 | 14 |
| 第二节 心理咨询与心理测验的联系与区别 | 20 |
| 第三节 心理咨询与心理治疗的联系与区别 | 23 |
| 第四节 心理咨询与思想政治工作的联系与区别 | 25 |
| 第三章 心理咨询概述(二) | 28 |
| 第一节 心理咨询的理论流派 | 28 |
| 第二节 心理咨询简史 | 34 |
| 第三节 现代中国的青年心理咨询 | 39 |
| 第四节 青年心理咨询的地位与作用 | 44 |
| 第四章 青年心理健康 | 47 |

| | | |
|------------|---------------------------|------------|
| 第一节 | 青年心理健康的标准 | 47 |
| 第二节 | 青年心理健康的意义 | 52 |
| 第三节 | 青年心理状况的诊断 | 55 |
| 第四节 | 现代中国青年心理健康水平的估价与展望 | 59 |
| 第五章 | 青年常见心理问题(一) | 63 |
| 第一节 | 青年学习障碍 | 63 |
| 第二节 | 青年情感障碍 | 68 |
| 第三节 | 青年人格障碍 | 70 |
| 第四节 | 青年人际交往障碍 | 76 |
| 第六章 | 青年常见心理问题(二) | 81 |
| 第一节 | 青年性心理问题 | 81 |
| 第二节 | 青年药物滥用导致的精神障碍问题 | 87 |
| 第三节 | 青年药物依赖性中的心理问题 | 90 |
| 第四节 | 青年神经症 | 92 |
| 第七章 | 青年心理咨询的过程和原则 | 99 |
| 第一节 | 青年心理咨询过程的主要特点 | 99 |
| 第二节 | 青年心理咨询过程的主要阶段 | 103 |
| 第三节 | 青年心理咨询的原则 | 108 |
| 第四节 | 青年心理咨询过程中需要注意的问题 | 113 |
| 第八章 | 青年心理咨询的形式 | 116 |
| 第一节 | 个别咨询 | 116 |
| 第二节 | 团体咨询 | 120 |
| 第三节 | 心理咨询的途径 | 125 |
| 第九章 | 青年心理咨询的方法 | 130 |
| 第一节 | 会谈法 | 130 |
| 第二节 | 系统脱敏法 | 135 |
| 第三节 | 认知疗法 | 141 |
| 后记 | | 148 |

第一章 青年和青年期

第一节 青年和青年期的定义和特点

一、青年和青年期的定义

记得有一位哲人说过，人们议论的最多的东西，往往是人们知道得最少的东西。青年似乎是我们非常熟悉的事物，有人会说，自己就是青年，也有人会不无自豪或留恋地说，自己曾经是青年。在生活中，每个人每天都会碰见青年或与青年有关的事务打交道。青年是什么？这是一个众多学科都在研究的课题，也是一个众多学科都已经或自以为已经得出成果的课题。有的结论偏重于对青年这一对象的具体特点的描绘；有的偏重于对青年这一对象本质的理性思考；有的达到了这一学科在当时所能达到的最高成果；有的成为后来的研究者继续前进的台阶。从词源上来说，在我国，这一概念始见于明朝永乐年间李祯的《剪灯余话·琼奴传》：“虽患难之中，琼奴无复昔时容态，而青年粹质，始异常人。”

在我国，对青年这一概念广为人知的解释是：“你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早上八九点钟的太阳。”（《毛泽东在莫斯科会见我国留学生、实习生时的讲话》，1957年11月17日）

想给青年下一个绝大多数人都能接受的定义是相当困难的。难度首先来自不同学科对青年理解的不同。比如生理学中的青年概念主要以人体的生理发育作为依据；教育学中的青年

概念主要以一个人接受教育的能力和程度为依据；社会学往往从青年的作用和地位去理解和诠释青年这一概念；心理学、犯罪学和统计学对青年概念的理解更是各持己见。难度还来自不同文化传统和社会背景的影响，在不同的文化传统下成长起来的青年客观上是各不相同的，这种客观上的差异必然影响到人们对这一概念的认识，这种认识上的差异甚至会达到令人惊异的程度。在不少的文化背景下，青年被描述为人生的危机期、狂飙期和困惑期，它伴随着动荡和不安；但在有的文化背景下，青年的过渡却是相当平稳的。1986年，联合国的关于青年的报告认为：“青年是社会公认为年轻的那些人。”以使不同文化背景的研究者能对青年有一个都能接受的概念。在对青年概念的认识中，还有相当一部分人无意之中混淆了青年和青年期这两个有密切联系而又不同的概念。从形式逻辑角度而言，青年这一种概念应当从属于人这一概念，而不应是一个时间概念。但不少研究者却有意无意地忽略了这一区别。例如：坦桑尼亚学者 R·巴索明格拉和 H·马觉罗认为：“青年是指由青春期向成熟期转变的时期。”哥斯达黎加学者在给联合国的报告中说：“青年是生命过程中的一个阶段。”（转引自谷迎春、杨张乔《青年学导论》，第34页，黑龙江人民出版社，1987年10月版）墨西哥圆桌会议认为：“青年是指人的一生介于童年与进入劳动世界，获得自主能力而成为成人之间的一个固定的过渡时期。”（转引自金国华《简明青年学》，第27页，中国青年出版社，1992年4月版）

综上所述，所谓青年，是正处在儿童向成人过渡阶段上的社会群体。所谓青年期，是人生按年龄划分的一个阶段，这一阶段以人的性成熟为起点，以人的社会成熟为终点的人生重要阶段。我国通常把14~28周岁的人称为青年。把这一年龄段称为青年期。

二、青年和青年期的特点

青年和青年期的特点主要有：

（一）过渡性

过渡性，是青年和青年期突出的特点。青年的过渡性，主要表现为三个层面，即青年生理层面、心理层面和社会成熟层面从儿童向成人的过渡。正是这种过渡性，使得青年具有与儿童和成人都不同的生理特点、心理特点和社会特点；正是这种过渡性，使得青年具有成长性、可塑性。

（二）两重性

两重性，是由青年过渡性的特点所决定的。青年生理上、心理上和社会地位上由儿童向成人的过渡不是一天完成的，在现代社会中，它大约要经历十多年的时间，在这十多年的时间里，青年在生理上、心理上和社会地位上会同时兼有儿童和成人的特点。有时，成人觉得面对的青年已经是一个大人了，他们甚至能做出成人都难以做出的事情，真可谓惊天地，泣鬼神；有时，你又觉得你面对的青年还是小孩，他们做出事情的幼稚程度与他们的年龄是如此不符，恨铁不成钢的感觉油然而生。因而，把青年当做小孩或成人都是不符合青年的实际的，也是欠妥的，“这是从实际出发。青年就是青年，不然，何必要搞青年团呢？青年人和成年人不同，女青年和男青年也不同，不照顾这些特点，就会脱离群众。”（《毛泽东选集》，第5卷，第86页）青年和青年期的两重性不仅在于他同时兼有即将离开的人生阶段——童年的特征和即将进入的人生阶段——成人的特征，更在于这两种特征在青年期处于一种相对“势均力敌”的状态。就是这种特点，使得青年具有一种不稳定性。

（三）历史性

人类早就对人的一生进行不同的阶段划分，孔子曰：“少

年之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”（《论语·季代》）一般认为这是我国最早的对人生阶段的划分，但其中并没有青年期。俗话说：“少壮不努力，老大徒伤悲。”只提少年和壮年，而未见青年。在历史上，如果有青年和青年期的话，也是人生一个稍纵即逝的阶段，而不是现代意义上的青年和青年期。对青年的确认和青年期的延长，起源于工业革命。其主要原因有两个：即青年社会成熟难度的加大和生理发育的提前。在自然经济条件下，儿童过渡到成人，不需要专门的较长时间的社会训练，绝大部分未成年人只要依靠直接经验和师长的耳提面命，就能完成过渡，成为正式社会成员，承担全部社会义务。工业革命以来的社会发展对社会成员的要求日益提高，使得儿童过渡为成人难度加大，过渡期自然就延长。生活条件的改善，营养的增加，大众传播媒介的影响等因素的综合作用，致使以人的性成熟为主要内容的青春发育期提前，儿童进入青春期的时间提前了。这一切，使得青年作为人生一个阶段日益凸现，现代意义上的青年和青年期产生了。

第二节 青年生理成熟的内容和意义

青年生理成熟，是指以性成熟为主要特征和内容的生理发育过程。

一、青年生理成熟的内容

青年时期是人的一生中春情发动、生理走向全面成熟的关键时期，其生理状态发生巨大的变化，主要有：

（一）身体形态巨变

青年身体形态巨变主要表现在：

1. 身高增长迅速。在进入青春期以前，人的身高增长为渐进的、不知不觉的过程，儿童每年身高增长约 2~3.6 厘米。而进入青春期后，身高突增，每年可增 6~8 厘米，最高可达 10 厘米以上。女青年在小学六年级到初一阶段达到生长高峰，男青年在初一阶段达到生长高峰。

2. 体重增加。据统计，在青春发育期，青年每年可增加体重 5~6 公斤，多的可达 8~10 公斤。男青年平均增加体重 31.2 公斤，女青年平均增加体重 24.1 公斤。体重增加主要和骨骼发育、肌肉发达和脂肪增加有关。

随着身高增长与体重增加，青年营养需要量大增，据有关材料统计，一个成人日需要热量约为 3000 大卡左右，而一个青年人日需要热量为 3200 大卡，甚至达到 3800 大卡。

3. 体态定型。从青春期开始，两性的体型差异逐渐明显，男性表现出喉结突出、身材魁梧、肩部宽厚、肌肉发达、气宇轩昂的巍巍男子气概；女性表现出皮肤细腻、肩部圆润、胸部丰满、臀部宽大、曲线柔和的亭亭玉立的少女风采。

(二) 体内机能健全

与青年身体的外型巨变相适应，青春发育使青年体内机能进一步健全了。尤其是作为生理基础的心血管系统、呼吸系统都迅速发展健全起来。

心血管系统包括心脏和全身的血管。通过这个系统，向身体各部分供应营养物质，带走废物，分别由其他器官排出体外。青春期的发育，使得青年的心脏重量、心率、血压都达到或接近成人水平。

呼吸系统的功能是吸入氧气，排出二氧化碳。10 岁的少年，肺活量大约在 1400 毫升，至十四五岁，增加到 2000~2500 毫升，22 岁的青年，肺活量 4800 毫升，达到成人水平。

（三）脑和神经系统发达

脑和神经系统是心理发育的物质基础。大脑和神经系统的高度发达是青年生理发育的重要特征之一。

据科学研究证明，14岁左右的青年，其脑结构已基本成熟。神经系统特别是大脑皮质的结构和机能发生巨变，青年初期，第二信号系统的作用上升并逐渐占据优势地位，起着重要的调节作用。脑的兴奋过程比较强烈，兴奋与抑制的相互转化迅速但不够稳定，至青年后期，脑的兴奋与抑制过程逐步趋向平衡，但神经系统的复杂化和大脑活动机能仍在逐步完善的过程中，有待进一步加强锻炼。

（四）性机能成熟

性机能的成熟标志着人体生理发展的全面成熟，性机能成熟的根本含义是指具有生育能力，即女性能排出有受精能力的卵子，男性能排出有足够数量和质量精子。性成熟的外表现就是第二性征的出现，它包括阴毛、腋毛的生长，男性表现为喉结突起、声带加宽、声调变粗并长出胡须；女性表现为乳房发育、骨盆增宽、声带增长、声调变高和发音尖细等。

二、青年生理成熟的意义

人的生物存在是人存在的物质前提，人的发展是由生物人（或自然人）向社会人转化、递升的过程，但人的生物学意义上的发育和成熟作为人的发展的基础是始终存在和不可或缺的，“人来源于动物界这一事实已经决定人永远不能完全摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱多些或少些，在于兽性和人性的程度上的差异。”（恩格斯《反杜林论》，第252页）首先，解决青年成熟期出现的一系列问题是青年必须解决的人生课题。在现代社会背景下，青年的生理成熟不仅仅是一个自然过程，认识青年生理成熟的规律，按照其规律给予科学的、理性

的干预，有助于青年生理正常的成熟。正如毛泽东同志指出的那样：“14岁到25岁的青年们，要学习，要工作，但青年时期是长身体的时期，如果对青年长身体不重视，那很危险。他们的学习和工作的负担都不能过重。尤其是14岁到25岁的青年，劳动强度不能同成年人一样。”（《毛泽东选集》，第5卷，第84页）注意营养，劳逸适度，男女有别，加强指导应贯穿青年生理成熟的全过程。其次，青年的生理成熟是青年心理成熟、社会成熟的生物前提和生理基础。生理成熟激起的本能力量推动着青年的发育，性的成熟和青年期性激素的大量分泌，对青年性心理的变化和发育提供基础条件。一个性成熟发生严重障碍，乃至丧失性爱欲望的人，是很难树立真正有道德的婚姻和爱情的。脑和神经系统的发育，为青年智力达到人生的高峰提供可能，有助于青年完成青年期应完成的繁重的学习任务。青年身高的增长，体重的增加，为青年完成繁重的脑力或体力劳动提供生理学意义上的可能。青年生理发育过程引起的身体变化，会给青年心理上带来惊喜，感到前所未有的力量，处理得当，有助于青年成人感的确立；反之，引导不当，也可能引起一定程度的恐慌，甚至产生一定的心理问题。

第三节 青年心理成熟的内容和意义

人从出生到成熟这个阶段，是人生心理发展最快、变化最多、可塑性最大、接受教育最有效的时期，对个体心理发展具有决定性意义。青年正处于这一发育过程的最后阶段，青年心理成熟，是指在青年遗传素质和生理发育的基础上，在教育和社会实践的指导下，完成儿童心理向成人心理顺利过渡的发展过程。

一、青年心理成熟的内容

(一) 青年认识能力的发展

人的认识过程，包括感觉、知觉、记忆、想像、思维等活动。人在认识活动中所表现出来的能力，统称认识能力。青年的抽象逻辑思维已从“经验型”向“理论型”转化；同时，辩证思维开始迅速发展，达到思维的高级阶段，青年思维的敏锐性、独立性、创造性和批判性得到加强，抽象逻辑思维和理论思维的能力得到充分发展。观察的目的性、自觉性逐步加强，随着年龄的增大。观察越来越具有持久性、精确性和概括性。记忆力强，由无意记忆为主向有意记忆为主发展，由机械记忆为主向逻辑记忆为主发展；想像力丰富，想像的有意性、创造性和现实性不断增强。敢于怀疑、探索和猎奇，喜欢争论辩驳和独树一帜。苏霍姆林斯基指出：“有人说青春就是批判的年华这种说法并不夸张。这种批判的特点是很高的积极性和很强的原则性。”（《教育的艺术》，第262页）但青年在独立思考，批判否定现实世界的同时容易走极端，轻率地得出肯定一切或否定一切的结论。

(二) 青年情感的发展

情感是人对客观事物是否符合人的需要而产生的体验。一般认为，基于自然性需要而产生的是情绪，主要有激情、应激、心境、热情焦虑等；基于社会性需要而产生的是情感，主要包括理智感、道德感、美感等。当外界事物符合主观需要时，就对它采取肯定的态度，产生爱、满意、愉快、喜悦、尊敬等内心体验；反之，就会产生憎恨、不满意、痛苦、优怨、愤怒、恐惧、羞耻或悔恨等内心体验。

首先，青年的情感的发展表现在道德情感体验，已从少年儿童儿童的直觉情感体验与具体道德情感体验，发展为意识到道德

理论的情感体验了。其次，青年情感的发展还表现在各种高级的社会情感迅速发展，如爱国主义情感、集体主义情感、社会正义感、历史责任感和时代使命感、理智感和美感等，这与青年生活范围的扩大，社会性需要增长直接相关。最后，青年情感的发展表现在少年时期就有的情感，在内容上有较大的发展性变化。无论是积极状态的快乐、喜悦、满意、自尊还是消极状态的愤怒、恐惧、悲哀、自卑，其表现的强度、深度、持久度都有加强。

青年的情感在一定程度上还有两极性特点，出现偏激情绪、激情状态；但同时又出现成人所普遍具有的心境化倾向，即有一种比较持久的情绪状态。少年儿童时期的情感外露的现象仍存在，但逐步为青年时期萌生和发展的与成人行为方式更一致的内隐和闭锁所替代。这种两极共存，两极转化迅速，表现强度增强。

（三）青年意志品质的发展

意志是自觉地确立目的，根据目的支配调节行动，克服困难，从而实现预定目的的心理过程。意志集中体现了人的意识的能动性，是人所特有的。坚强的意志具有自觉性、果断性、坚韧性、冲动性、顽固性和优柔寡断等则是消极的意志品质。

少年儿童主要是根据父母、教师的要求来评定是非，采取行动，而不是根据他们自己的独立判断来采取行动。同时，少年儿童的行动主要是受当前具体的情景所支配，而不是受远大的行动目标所支配。行动易受暗示的影响，缺乏及时调整的能力，并会因较大困难或因兴趣转变而中途作罢。青年期，意志品质逐渐完善，最突出的特征是意志行动的社会性不断提高，意志行动更多地受社会性需要所制约，更多地与社会目标结合起来，与远大的奋斗目标相联系，成为推动青年成熟和社会发展的巨大精神力量。当然，青年的意志品质尚在发展过程中，

意志行动的多变性与稳定性交织在一起，既有迅速、果断做出正确的判断，并排除万难，坚持到底的一面；又有轻率从事，摇摆不定，甚至半途而废的一面。但其发展趋势是多变性减少，稳定性增长，坚强的意志品质在逐渐形成。

（四）青年自我意识的发展

自我意识，是个体对自己以及自己与周围事物的关系，尤其是人我关系的认识。自我意识包括：自我观察、自我体验、自我评价、自我教育和自我控制等。自我意识是人的意识发展的高级形态。成熟的自我意识能意识到自己的生理状况，体验到自己的心理活动，能感受到自己的社会地位的作用。青年期是自我意识急剧发展并趋向稳定的关键时期。

青年的自我意识有如下特点：

1. 独立意向强烈。青年已意识到自己的独立地位，开始要求摆脱成人的监护和管束，与成人平等相处。青年不再像过去那样，惟成人之命是从，开始根据自己的知识、经验、智慧，去重新审视在孩提时代所接受的理想信念、价值观念、行为规范，对各种事物包括对自己都有了独立的自我评价。这种强烈的独立意向，使青年在行为上用自律性代替少年儿童的他律性，这是青年期的宝贵品质。列宁曾经指出：“青年如果没有充分的独立性，他们既不能把自己锻炼成为杰出的社会主义者，也不能锻炼自己去引导社会主义前进。”（《列宁全集》，第23卷第164页）但青年毕竟涉世不深，对客观世界的复杂性认识不足，自主能力的增长与独立意识的增长不同步，存在着自以为是、无所不能的倾向，使自我意识带有浓厚的主观化色彩。著名心理学家皮亚杰把它称为“理智的、自觉的自我中心状态。”（皮亚杰：《儿童心理发展》，第89页）这种主观性倾向将在实践的磨练和教育的启迪中逐步克服，使自我意识完全成熟起来，否则对社会的发展和青年的进步都将产生消极的影

响。

2. 自尊心强。青年的自尊心理表现得特别敏感和强烈。青年力图在各方面表现出成人的品质和行为，喜欢受到旁人的注意，希望能得到别人的尊重，要求别人理解自己、尊重自己，深怕被人当做孩子看待。青年往往渴求外界对自己的肯定性评价，而又不善于虚心听取批评意见。青年希望在家庭和集体中发挥自己的作用，显示自己的才华，又担心别人看不起自己、怀疑自己。青年的这一特点既可能发展为积极进取、不甘落后、珍视荣誉、争当先进等优秀品质。但处理不当，也可能产生追求虚荣、惟我独尊的个人主义思想，并且在一定条件下，还会以某种畸形的形式，如嫉妒、违纪违规的哗众取宠的方式表现出来。

青年的自尊心理，使其对自己做过高的自我能力估价，表现出争胜好强的特点，并经常想用行动来证明自己的自我认识的正确性。但问题的另一面是，由于自尊心过敏的缘故，在青年的自我中又埋伏着自卑的种子，内心深处常体验着自尊心未能满足的失望与痛苦。在失败和挫折面前，青年的自尊心受到打击，产生自我否定、自我怀疑和自我轻视的思想情绪，对自己表现出过分的自我批评，并由此而陷入孤独、沉默、神经过敏的自卑境地。在青年的自尊心理中，自信与自卑往往交织并存，而且很容易从一个极端滑向另一个极端，这种矛盾心态是青年自我意识的一个鲜明特征。

3. 自我评价日趋成熟。自我评价是指自我对自己能力和行为的评价。青年的自我评价，日益脱离少年儿童的幼稚性、片面性和被动性，表现出如下特点：

自我评价日趋全面；自我评价日趋深刻；自我评价日趋稳定，不再因他人的评议而轻易改变；不再停留于对具体行为的评价，而转入导致行为的个性品质的评价，从而为青年的自我

教育提供了内在基础。这些特点都表现和促进了青年自我评价能力的提高，使青年有可能逐步养成自我分析、自我批评、自我总结、自我监督的习惯。

二、青年心理成熟的意义

青年心理成熟，是青年整体发展的重要组成部分，历来受到青年研究者的重视。在青年研究的早期，有的研究者把青年心理方面的成熟看成青年发展的主要甚至是全部内容。被誉为青年心理学之父的美国著名心理学家斯坦利·霍尔（Stanley Hall）就将青年期解释为心理“狂风暴雨”般的内部危机期，在此基础上诞生的青年心理学为科学认识青年做出了巨大的贡献。虽然完全从心理学角度来认识青年有一定的局限性，但也从一个侧面反映了心理成熟对青年整体成长的重要地位。

青年的心理成熟，使青年在心理上“成人”，它使青年成熟更具有“人”的特点，它与青年的社会成熟起到互相促进的作用。如青年智力的发展，使得青年学习能力大大增强，从而加速了青年社会成熟的步伐；青年的社会实践，反过来促进青年自我意识的完善。

第四节 青年社会成熟的内容和意义

青年的社会成熟，是指青年通过与社会环境的相互作用，了解社会、适应社会，成为社会合格成员的过程。

一、青年社会成熟的内容

青年期是人生需求的高峰期，少年儿童尚未遇到的问题，青年遇到了；成人已经解决或基本解决的问题，青年急待解决。青年社会成熟的主要内容有：