



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



寻找而立的支点

——青年常见心理困惑及应对

*Xunzhao Erli De Zhidian Qingnian
Changjian Xinti Kunhuo Ji Yingdui*

吴明霞 安晓鹏 编著

身心的冲突、职场的适应、婚姻家庭的洗礼……

“青葱少年”该如何走向成长、成才、成功？

深入剖析 24 个青年常见心理主题，
教你活出精彩人生，塑造完美自我。



重庆大学出版社

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



寻找而立的支点

——青年常见心理困惑及应对

*Xunzhao Erli De Zhidian Qingnian
Changjian Xinli Kunhuo Ji Yingdui*

吴明霞 安晓鹏 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

寻找而立的支点:青春常见心理困惑及应对/吴明霞,安晓鹏,编著. —重庆:重庆大学出版社,2012. 11
(惠民小书屋丛书·心理健康系列)
ISBN 978-7-5624-7023-6

I. ①寻… II. ①吴… III. ①青少年—心理卫生—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 232920 号

**寻找而立的支点
——青年常见心理困惑及应对**

吴明霞 安晓鹏 编著

策划编辑:王 斌

责任编辑:杨 敬 版式设计:敬 京

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:7.375 字数:183 千

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-7023-6 定价:15.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

从来没有人说青年不重要,相反,有太多寄语或者赞美青年的说辞。三十而立,是我们的文化寄予青年的厚望。但是,当代青年的处境其实有些尴尬,他们夹在青春期和成年期之间。回首,无忧无虑的少年时代已经过去;前望,功成名就的知命之机尚未到来。每个时代的年轻人,都在激烈的竞争中追赶机遇,在多元文化的碰撞中找寻自我,寻找而立的支点。

如果说人生是一次伟大的远航,那之前的学习和生活,更像是起航前的训练。而到了青年期,真正的航行开始了。我们需要对自己的航程负责,并且必须独自面对途中的各种风浪:身心的冲突、职场的适应、婚姻家庭的洗礼……需要用尚不宽厚的嗓音,发出成人的挣扎与呐喊。这本书的作者们,基本都是青年人,其中的艰辛与彷徨,感同身受、心有戚戚。我们一边为了生存,努力适应着社会的需要,一边又因为害怕理想蜕变成幻想而犹豫思索。在找寻幸福、辛苦经营的旅途中,各种困扰和问题犹如试炼的路障,在制造麻烦的同时,让我们体验到长大的疼痛和喜悦。这些疼痛和喜悦,成为本书得以“生产”的起点。所以,这是一本写给我们自己,以及所有在跋涉的年轻人的书。

本书从心理学的视角,分析总结了 24 个青年常见的心理困扰,以期读者能够从自己或身边的人的行为表现中判断是否存在这些困扰。然后,从社会、生理、心理上多层次地揭示其成因,力求让广大青年朋友了解问题的根源,认识真实的自己。继而在前面分析的基础上,有针对性地提



出了具有操作性的自助策略,力争让青年朋友能据此解开心结,劈波斩浪,以更具活力、更有勇气的姿态,积极稳健地成就自我,强大内心,过更有质量的生活。最后,在每章的结尾处,我们精选了一些富有启示性的名言佳句,以升华主题、启迪心灵。

全书根据青年心理困扰的内容分为身心篇(共7个主题)、工作篇(共4个主题)、性篇(共3个主题)、人际交往篇(共3个主题)以及恋爱婚姻篇(共7个主题)。一个主题为一节,每节包含5个版块:案例导入、问题行为表现、原因分析、专家支招、名言佳句。

本书的最大特色是集科学性、操作性和生动性为一体。所谓科学性是指全书的内容均依据心理学相关理论,数据来源都有依据,能够反映客观规律;所谓操作性主要体现在行为表现这部分的实际诊断和专家支招这部分的实用方法。所谓生动性是指本书的案例皆来源于现实生活,问题行为表现部分的内容来自于对青年日常心理困扰的概括和整理,都颇接地气。在文章风格上,则尽量使用生活化的语言阐释心理学的原理,提出解决策略,有如促膝夜谈,平易畅达,娓娓道来。

本书由吴明霞任主编,安晓鹏任副主编。各节的撰写者分别是:身心篇第一、二、三、五、六、七节,安晓鹏;第四节,楚喆。工作篇第一、二、三节,安晓鹏;第四节,谷萌。性篇第一节,安晓鹏;第二节,王红柳;第三节,杨艺馨。人际交往篇第一节,马惠君;第二节,楚喆、马惠君;第三节,廖红梅。恋爱婚姻篇第一节,廖红梅、王莎莎;第二节,黄俊峰;第三节,楚喆;第四节,周雪朋;第五节,张义群;第六节,王莎莎;第七节,李雄。本书由吴明霞、安晓鹏提出理论框架,全书的修改、统稿及定稿工作由吴明霞承担。

本书是2012年重庆市高等学校教学改革研究立项项目“大学生婚恋性心理健康教育课程建设的研究与实践”(编号1203098)的结题成果。

本书在编写中参考、借鉴了国内外许多相关书籍和文章,鉴于篇幅有限,未能一一列举,在此向作者们表示衷心的感谢!也特别感谢重庆大学出版社的邀约信任和我家人的支持!

一本书一旦完成,读者就成为最有发言权的人。受该领域现有研究成果和编者水平所限,本书难免存在一些问题、漏洞或者错误,我们热忱欢迎广大同行、专家学者、青年朋友不吝赐教!

编 者

2012年6月1日凌晨



第一篇 身心篇

第一节 调整情绪，和谐身心 /2

——如何告别亚健康状态

第二节 珍爱生命，远离自杀 /10

——如何应对自杀危机

第三节 有一种爱叫“放手”，有一种新生叫“失去” /19

——如何应对失去亲人后的哀伤

第四节 乐于自主，勇于担当 /29

——如何克服“拒绝长大”的心态

第五节 挥之不去的噩梦，别再默默承受 /37

——如何处理心理创伤

第六节 适度娱乐不沉迷，健康生活每一天 /44

——如何避免成瘾行为

第七节 善待自我，放飞心灵 /52

——如何应对抑郁情绪



第二篇 工作篇

第一节 职场新人初择业，理性应对不怕难 /62

——如何迎战择业挫折

第二节 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 /70

——如何做好职场适应

第三节 巧处同事关系，玩转职场人际 /78

——如何化解职场人际不良

第四节 增“身心”之免疫，抵“暑歇”风袭击 /85

——如何应对职业倦怠

第三篇 性 篇

第一节 塑造自我，提升魅力 /94

——如何面对性别角色冲突

第二节 同志亦凡人，你我都一样 /102

——同性恋者如何更好地生活

第三节 特殊“性癖好”，满足需慎重 /110

——如何面对性偏好障碍

第四篇 人际交往篇

第一节 揭开害羞的面纱，走进精彩的人生 /123

——如何克服羞怯

第二节 从红与蓝的相望，到阴与阳的调和 /132

——如何与异性交往

第三节 用心沟通用爱呵护，友谊如沐春风 /140

——如何经营友谊

第五篇 恋爱婚姻篇

第一节 从甜美爱情，到幸福婚姻 /150

——如何了解爱情和婚姻的差异

第二节 擦亮眼睛细甄别，谱好婚姻前奏曲 /159

——如何择偶

第三节 相爱始于感觉，相处成于经营 /172

——如何建设性地谈恋爱

第四节 失恋不失态，幸福依然在 /181

——如何面对失恋

第五节 解恐婚之惑，做幸福新人 /189

——如何克服婚姻恐惧

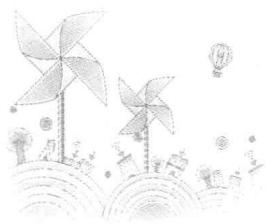
第六节 偶尔吵一吵，幸福走到老 /196

——如何吵架

第七节 学习共处之道，把握幸福人生 /205

——如何经营婚姻

参考文献 /218



第一篇 身心篇

青年时期是人的一生中最朝气蓬勃、风华正茂的时期,就像早晨八九点钟的太阳,带着似乎永远都消耗不完的力量,准备冉冉升起。可是,经验不足、心智尚嫩的我们,面对越来越快的社会节奏及日益激烈的社会竞争,不仅要拼能力、拼努力,还得拼耐力、拼身体。如果不及时进行一些调整,长此以往,很容易滋生各种身心疾病。

在身心篇里,我们选择了青年人比较容易面临的3类7个现实问题进行探讨。①需要从心理上进行的1个重要调整:克服“拒绝长大”的心态。②需要及时发现并预防的3个健康问题:如何远离及避免亚健康状态、抑郁状态、成瘾行为。③需要特别进行处理的3个严重危机:自杀危机、心理创伤危机、失去亲人后的哀伤危机。

俗话说:“革命要想成功,身心健康是本钱。”当我们在生理或心理上出现各种各样的危险信号时,如果不能及时识别、妥善处理,就很可能演变成严重的身心疾病。所以,本篇针对典型的潜在危险,分析原因、提出应对方法,以帮助青年正确对待身心的发展,保持身心健康。

第一节 调整情绪，和谐身心

——如何告别亚健康状态

2012年5月，某知名网络商城的一名年轻店主因疲劳过度猝死。该店主是一名27岁的年轻妈妈，在她的微博里有很多她和女儿的合照。透过她的微博，可以看到一些尽量克制的抱怨，认为工作太辛苦，“昨天连续打包15个小时，一直到凌晨3点，憔悴。每天闷在家里，胖了好多，只怪我妈烧的菜太对我胃口了”。可以看出，她极力想要维持一种积极乐观的心态，但还是经不起在高强度工作下的身心两累的损伤。

大力是一家公司的得力干将，他所在小组的营业额节节升高，现在几乎不需要特别做什么，就能够很好地完成要求。但他觉得并不快乐，因为每天都要和客户维持关系，吃喝应酬。他渐渐觉得工作的成绩并不能带来成就感，常常觉得很累，睡不好觉，肠胃也不好。在同事和家人面前，情绪非常不稳定，遇到高兴的事情高兴不起来，却很容易因为一些小事发怒。

亚健康是一种非病非健康的中间状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，精神活力和适应能力却出现不同程度的下降，在体力和情绪方面也会出现紊乱。如果这种状态持续下去，非常容易引起身心疾病。亚健康状态，其实是在敲响警钟，提醒我们在身心方面出现了隐患。

现在正在为生活打拼的青年，很容易陷入亚健康状态。紧张的生活节奏，激烈的竞争，还有其他种种生存的压力，令人精神紧张、情绪压抑、饮食睡眠混乱……这些正是滋生亚健康的温床。现代健康观认为，人是

生理、心理与社会层面的统一,人的健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态,而不仅是没有疾病。身心和谐才是健康的,任何一方面的不协调,都可能影响到另一方面,导致身心的整体失衡,从而陷入亚健康状态。

青年亚健康状态的问题表现

青年在亚健康状态下,身体状况、情绪感受和社会功能都受到不同程度的影响,具体表现在以下几个方面。

- ①经常感到头昏沉沉的,容易疲倦。
- ②上楼梯心慌、气喘、腿软,胸口堵得慌。
- ③出现一些不明原因的疼痛,如,眼睛酸胀、干涩或疼痛,颈背或全身肌肉酸痛等。
- ④入睡困难(30 分钟不能入睡),多梦,易早醒,感到睡眠不能解除疲劳。
- ⑤易感冒,感冒后又长时间不好。
- ⑥肠胃不适,腹满、腹胀,或便秘、腹泻等。
- ⑦性功能、性兴趣减退。
- ⑧易怒、烦躁、难以控制自己的情绪,或者情绪低落、闷闷不乐又无法表达。
- ⑨没有缘由地烦恼或者紧张。
- ⑩记忆力减退,工作效率下降。
- ⑪厌恶人际交往与应酬,感到疲于应付。
- ⑫对工作没有热情,不能在工作中体验到成就感。

原因分析

亚健康是一种身心失调的状况。越来越多的医学和心理研究发现,身体健康和心理健康是互相影响、密切联系的。我们青年人陷入亚健康状态,原因是多方面的。

1. 缺乏警惕, 掉以轻心

在竞争激烈的现代社会,我们往往会忽视对自身的关注。而亚健康状态具有一定的隐蔽性,在身体和情绪上的不适大多数时候表现得并不特别强烈,不容易引起青年的重视。而且因为我们正处于最有活力的时期,自觉身体强健,一时的劳累,“空闲了睡一觉就好了”。再说,对于我们年轻人来说,示弱似乎是件“不光彩”的事,因为身心上一些不明显的症状就放慢节奏,或者寻人帮助,似乎是矫情、娇气的体现,也容易被同伴嘲笑,还会导致丧失很多机会。这些心态,导致了青年对很多不适感受采取忽略或者否认的态度。

2. 情绪失调, 劳损身心

心理因素对健康的影响,主要通过情绪起作用。不良的心理状态和情绪,如长期的愤怒、抑郁、焦虑、痛苦、恐惧,可引起免疫系统功能失调,体质下降,导致亚健康状态。亚健康状态下的青年人,对待自己的消极情绪有下面几个问题。

(1) 否认自己的消极情绪

很多人认为消极情绪是有害的,需要尽量“不去想”。感到不快时,就通过唱歌喝酒,或者更努力地工作等方式,呈现一种乐观向上的状态,来抵抗不愉快的感受。这其实是否认和回避了自己的真实内心。在中国

的文化中,我们觉得和身体的疼痛相比,精神上的不适更能引发我们的羞耻感,而为了避免这种无地自容感,我们不断地否认自己的负面情绪体验。但情绪并没有消失,而是淤积在心里,缓慢地改变着我们的行为方式和情绪反应。慢慢的,真正的愉快感离我们越来越远,我们变得烦躁易怒。这导致我们更加努力地压制和否认……这种恶性循环,最终使我们陷入亚健康的漩涡。

(2) 忽视情绪与健康的关联,对内心感受缺乏关注

这种情况多见于一些从事管理或技术工作的男性。他们认为心情是心情,业绩是业绩,身体是身体,是相互无关的部分。他们即使感受到情绪的波动,也不会出现调整的意识。而实际上,身心是密不可分的,长期保持不愉快的心境,可能引起多种疾病的发生。由心理因素直接或间接引起的疾病称为“身心疾病”,如冠心病、原发性高血压、消化性溃疡、支气管哮喘、偏头疼等。研究发现,诸如背痛、手腕综合征、头痛等疾病,通常都是由于压制了自己恐惧、焦虑、愤怒以及一些对某些社会现象不满的情绪体验而产生的。当我们硬将这些情绪压制下去,不愿去感知、体验它们时,它们就会潜伏在我们的潜意识里,逐渐引发种种不良的身体反应。

(3) 缺乏表达、调节情绪的有效方式

很多人不善于表达情绪,也没有自我调节的有效方法。当他们发现表达或调节情绪的努力反而带来更严重的后果,比如误会甚至是冲突时,他们就会觉得这是件费力不讨好的事情,远不如“咽进肚子”简单快捷。但是这种一肚子苦水倒不出的感受,也会使他们郁郁寡欢,对身心造成影响。

3. 不健康的行为模式

青年在事业、家庭生活等方面,都处在起步阶段,难免要面临更多的

挑战。心理学发现,不同性格的人,面对工作和生活的方式也会有明显的差别。个人对待事物典型的、稳定的反应方式,被称做“行为模式”。以下两种行为模式非常容易导致身心疾病。

A型行为模式,其个性要强,有过分的抱负和强烈的竞争意识。在人际交往中显得固执、好争辩,说话带有挑衅性。性情急躁,说话响亮大声,容易冲动紧张;走路、做事都显得匆匆忙忙,总是把周围的人看成自己的竞争对手,攻击性很强,有很强的控制欲。这样的人,冠心病的发生率、复发率和死亡率较高。

C型行为模式,它是一种与癌症发生有关的行为模式,表现为面对不愉快的、压力大的事情,压抑自己的情绪,过分地忍让、谦虚,过分地依从社会、回避矛盾,容易生闷气。C型行为者患癌症的概率是其他行为类型者的3倍左右。

具有A型和C型行为模式的人,更容易处于亚健康状态,乃至出现严重的身心疾病。另外,一些不利于健康的生活习惯,如劳逸无度、饮食无节、烟酒过量、药物滥用、不参加体育活动或骤然活动过量、性生活混乱等,也会造成亚健康状态。

专家支招

小秦在一家企业工作,各方面的表现都还不错。但是在办公室坐久了,他经常感到腰和脖子酸疼。而且他还发现,现在好像有些体力不济,上个三层楼都会气喘吁吁,心态也变得有些浮躁。了解了亚健康的知识后,小秦积极作出改善,增加了工作之余的体育锻炼,同时注意及时表达、调整一些一闪而过的“坏情绪”……很快,那个精力充沛、开朗乐观的他又回来了!

远离亚健康,保持阳光心态、健康身体,这是每个人都希望的。对于青年来说,做到这些,则能够保证我们职业生涯和个人生活的稳定、持续发展,有利于我们充分地开发自己的潜力,去创造更多的价值。避免亚健康,可以从两个方面展开:一是直接增进身体的机能,完善体质;二是通过调节心理,避免心理因素对身体造成损害。

1. 加强锻炼, 增强体质

锻炼可以有效地预防身心疾病,提高免疫功能。坚持适当的锻炼,尤其是有氧锻炼,不但可以提高身体机能,调节和加强心肺功能,保持旺盛的精力,还能够有效地改善人们的情绪,增强积极情绪,降低消极情绪,如焦虑、抑郁等,对个体的身心健康都有着重要的作用。

运动锻炼其实是一种很方便的保持健康的方式。对于正常人来说,每周一至五天做不低于 30 分钟的中等强度的活动,就可以起到很好的效果。比如跑步、步行、打球、跳绳等活动,不需要太多的场地限制,又能起到很好的锻炼效果。

尽管运动锻炼是最简单、最有效的保持健康的途径之一,但能够坚持下来的却不多,很多人都是兴之所至,并没有重视运动对健康的作用,没有有意识地把运动和保健联系起来;因此很容易就半途而废。如果你希望坚持锻炼,有一个好的身体,请参考下面的问题,考虑适合自己的健身方式。

1. 我希望通过锻炼发生哪些身体的改变,是减肥、增重,还是改善体型?
2. 我是否了解适合自己目标的锻炼方式?
3. 我准备在每天花多少时间来锻炼?
4. 对于锻炼,有没有固定的时间和地点?

5. 怎样安排时间可以和其他的事情(比如做作业、上课、出游等)互不干扰?

6. 我是否准备挑选一项或几项运动方式作为固定不变的活动,比如跑步、步行、打球、跳绳、游泳、健美等?

7. 我是否真正了解我所选择的运动对健康的作用?

8. 我是否需要一个伙伴和我一起运动?

2. 管理情绪, 宣泄表达

(1) 接纳自己的消极情绪

假如你现在徒手走路,忽然有人说“请放下你手中的杯子”,你一定会觉得莫名其妙,因为根本就没有杯子,何来放下。同样,接纳消极情绪,承认其存在,也是改善的前提。有的时候,仅仅是承认,就能够起到不错的效果。心理学家曾在实验中让一群学生每天花 20 分钟,连续 4 天写下自己的困难经历,不要求一定要去解决。结果,发现这些学生从长远来看显得更愉快,身体也更健康。

我们可以使用撰写情绪日记的方式来感受、接纳自己的内心。当意识到自己有情绪时,记录下来:①我有了情绪;②这种情绪是……;③辨明产生此情绪的原因;④这种情绪是指向谁的,为什么?这样我们很容易发现,让自己产生情绪的不是别人,而是自己,并找到解决的方向。例如,绩效考评不合格,我很生气;生气老板给了我差评。那老板为什么给我差评呢?是因为我本月业绩不理想;为什么业绩不理想呢?是因为我和客户的沟通有问题……

(2) 适度表达和宣泄

及时有效地表达情绪,不仅可以避免情绪累积形成“大患”,还能够