



陈钟舜 主编

大中学生心理障碍 与其调治

天津大学出版社

大中学生心理障碍与其调治

陈钟舜 主编

编 著 者

陈 斌 (上海精神卫生中心)

金德初 (上海精神卫生中心)

周自强 (上海精神卫生中心)

陈钟舜 (天津心理卫生中心)

天津大学出版社

内 容 提 要

本书是根据作者多年从事大中学生心理卫生工作的经验，结合有关学术理论而写成的。内容不仅概括了心理卫生的基本知识，并对青少年中各种常见的心理障碍做了比较详细的介绍，同时指出了相应的治疗与调整的手段。为便于各大中学校开展有效的心理保健工作，特别就常用的心理测验方法及心理咨询技术也做了说明。全书深入浅出，病例生动，有实用价值。无论是学生家长、教师或学生本人，都能从中得到启示和帮助，有利于扫除一代人的心理冲突，预防心理障碍之发生。

大中学生的心理障碍与其调治

陈钟舜 主编

天津大学出版社出版

(天津大学内)

河北省永清县印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：850×1168毫米¹/₃₂ 印张：10⁵/₈ 字数：277千字

1989年9月第一版 1989年9月第一次印刷

印数：1—5200

ISBN 7—5618—0124—6

Z·7

定价：4.90元

目 录

心声与呼声——代前言·····	(1)
一、健康不仅是躯体无病，还要心理稳定和社会适应——关于心理健康·····	(19)
二、青年期的剧变不过是进行中的内部调节的外部表现——关于青年心理发展的规律·····	(29)
三、无欲便无为，生活便是无限的适应——关于欲求、挫折和适应·····	(48)
四、你为何烦恼，他为何疯狂——关于心理障碍发生的背景·····	(73)
五、心理障碍不等于疾病，而是发展和适应上的困难——关于心理障碍的表现形式和对应方法·····	(92)
1. 青春(挫折)综合症·····	(92)
2. 边缘性问题·····	(112)
3. 女性经前紧张·····	(115)
4. 男性自慰焦虑·····	(117)
5. 早恋与“相思综合症”·····	(119)
6. 高考应激反应·····	(123)
7. “学习紧张症”·····	(126)
8. 情感危机·····	(128)
9. 人际危机·····	(131)
10. 青春厌食(神经性食欲障碍)·····	(133)
六、只有了解病的本质，才能有效地战胜疾病——关于神经症(神经官能症)·····	(137)
1. 神经衰弱·····	(138)
2. 焦虑症·····	(142)
3. 强迫症·····	(144)

4. 神经性抑郁·····	(147)
5. 疑病症·····	(149)
6. 人格解体性神经症·····	(153)
7. 癔病·····	(155)
8. 恐怖症·····	(157)
七、精神病与神经病有本质的不同，不是神经症的继续——关于重性精神病·····	(161)
1. 精神分裂症·····	(163)
2. 情感性精神病·····	(170)
3. 反应性精神障碍·····	(175)
4. 女性周期性精神障碍·····	(177)
八、一切行为都是后天学习来的——变态人格与性心理变态·····	(181)
九、解铃还要系铃人，心病要由心来医——心理障碍的调适和治疗·····	(190)
十、化学物质首先作用于中枢神经系统，而后影响心理与行为——关于精神药物治疗·····	(207)
十一、打开心灵之扉，做个客观的评价——介绍几种心理测验法·····	(215)
十二、社会生活与精神健康·····	(250)
十三、学校精神卫生工作与心理咨询·····	(265)
十四、附记·····	(281)
1. 心理医生手记之一：中文系一年内5个精神分裂症全是女生！·····	(281)
2. 心理医生手记之二：“请wù偷看”——一个女高中生的心理危机·····	(285)
3. 心理医生手记之三：他为什么不想上大学了？·····	(290)
4. 心理医生手记之四：微妙的转变——一个女大学生	

的故事.....	(293)
5. 心理医生手记之五：女大学生宿舍的 A、B、C、 D	(298)
6. 心理医生手记之六：存在主义者还是抑郁症患者？	(303)
7. 心理医生手记之七：痛苦的解脱——一个焦虑症患者恢复后的自述.....	(309)
8. 心理医生手记之八：他（她）们不仅需要知识，也需要爱.....	(313)
9. 心理医生手记之九：信函咨询往来.....	(321)
10. 心理医生手记之十：出走.....	(327)

心声与呼声

一代前言

为了说明编写这部书的目的，不妨摘录一些近年来有关这方面的新闻报道、学术界的论文提要，特别是那些陷入心理障碍漩涡而不能自拔的同学们的信件，以及家长与教师们的呼声。

(一)

“痛苦的心，渴望抚慰”——

本市八千名大学生存在心理障碍

有关人士呼吁重视学生心理健康

据市文教体育卫生验收资料统计，在本市5万名大学生中，有16%的人存在着不同程度的心理障碍……主要表现为抑郁症、恐怖症、强迫症、焦虑症以及情感危机等，一些人不得不因此休学、退学。

《天津日报》1987.12.21

“帮助心理适应不良的学生找到心理平衡”

青年学生产生心理障碍的原因是多方面的。他们在学习、生活和职业选择上存在不平衡的心理。多数是由于思想空虚，对自己的前途和方向看不清造成的，也有的是由恋爱问题和适应不良引起……如果我们能把心理工作做在前面，同防病一样，不仅可以避免一部分学生产生心理障碍，而且可收到提高学生心理素质的积极效果。

《中国教育报》1988.4.23

“大学生心理健康水平及影响因素的研究”

用SCL—90精神卫生自评量表，对827名学生进行调查，发现因强迫现象、人际敏感、抑郁和猜忌多疑而痛苦的人数占21%。这种心理不良反应是人格神经质倾向和一些消极精神紧张因素综合的结果。在精神紧张因素中，包括学习负担过重、家庭经济困难、受人歧视或名誉受损、恋爱失意和专业不对兴趣等。

《中国心理卫生杂志》1987年第2期

“大学精神卫生”

——600名学生的精神卫生调查

要求进行心理咨询者占15%，以女生居多。其中有各种心理障碍的占18%。

《中国神经精神疾病杂志》1985年第2期

又据某大学的统计，在四年间因患精神疾病而休、退学者占总休、退学人数的30~40%。

年 序	退学总人数	精神疾患人数	休学总人数	精神疾患人数
1984	19	6	54	14
1985	16	5	37	15
1986	19	4	33	11
1987	16	5	28	10

(二)

高中生的心理状态与心理健康问题，迄今未受到应有的重视，因此报道甚少。根据心理咨询机构的统计，约占总咨询人数的15%，仅次于大学生。从大学与高中的学生人数对比上看，则心理障碍的人数是可观的。

毫无疑问，高中生正处在“风雨交加”的青春阶段，他们所面临的生理、心理与社会变化的压力相当大。生理发育与心理发展的间距以及面对高考带来的持久的期待焦虑，在任何一场哪

怕是不大的精神冲击下，都可引发心理障碍。且由于这一年龄组较之大学组缺乏心理的自我调整能力，往往给调治造成困难。下面摘录几封高中学生的来信，信中提出的问题如不能及时得到解答，势必妨碍心理发展，给未来带来难以估计的不良影响。一位高中女生说：“我今年16岁，初涉人生，对一些事情还看不透，想不通。我想问，为什么现在的男孩对女孩表现出不同以前的态度。我的一个表哥就是这样，我们小时候无拘无束地在一起玩，还有比我大一岁的堂姐，大家说说笑笑可高兴了。可是现在大了，反而不同了。大家都说我身材好，人漂亮，又善良。于是表哥看我象明星一样，天天买东西送给我。我问他为什么不给姐姐，他说‘她不配’！我真不明白，为什么堂姐就不配享受这些物质呢？我感到困惑。还有，为什么会有人对我们女孩这么感兴趣？那是一个月前的一个晚上，天上没有月亮，只有寥寥无几的几颗星星（这不是有意描写的阴森景象，而是真的！）。我和班上的一位女同学去厕所，这时，我看到墙头上好象有个东西一动，我一阵紧张，想到了魔鬼，心里着实害怕，但忍不住又看了一眼，黑咕隆咚之中那分明是一张男同学的脸，吓得我大叫一声。此后，我的心整日都在悬着，久久不能平静下来。不知为什么，现在我看见哪一位男同学都害怕，似乎他们的眼睛无时不在盯着我的下身，躲又躲不掉。为此，我的学习热情完全被打消了，甚至想休学、退学，可是又有矛盾，因为我每天情不自禁地还想着学校，想着那些每天看着我的男同学，在害怕之余，有着一种说不出的滋味，……”

一个已步入精神分裂症边缘的高二男生，做了如下的心理描述，可家长还没有查觉到。

“周围的一切简直太虚伪了！人们为什么要装腔作势地互相欺骗呢？我觉得最痛苦的事就是听谎言，听大家出于某种原因都相信的那些谎言。可是我知道，无论怎样，情况都不会好了。这个谎言折磨着我，我感到痛苦的是大家都知道，我自己也知道。

情况很严重，但大家都讳言真相而撒谎，还要迫使自己一起撒谎。我几乎要大嚷出来：‘别再撒谎了，这事你们知道！我也知道！我可没勇气这么干，我还要维持住我这么长时间辛辛苦苦撑住的‘体面’。有时感到自己的思想别人已经窥察到了，为此而生气。

我不否认我的虚荣心，我希望别人承认我的思想，崇拜我的品德，慑服于我的能力，我多么渴望有朝一日人们都拜倒在我的脚下啊！这难道是荒唐吗？我蔑视并仇恨那些得意者，这简直是一种嫉妒，可我不想消除这种情绪，因为我意识到了自己的存在，我认为他们都在跟我作对，用他们的幸福和运气向我炫耀。他们力图把我排斥在外，嘲弄我的一切不幸，妄图把我压到最底层，啊！‘这群恶棍们！’”

一个高中二年级女生自白道：“两年来，我常感到忧愁烦闷，总想大喊大哭一场。我几乎失去了控制自己的能力。我常幻想有一双有力的手来扶持我，也许这就是人们常说的‘精神支柱’吧。我很怯胆，与同学讲话感到非常紧张，总是自卑自责。我有自己的爱好，如文学和音乐，但从事这些活动时，却觉得未来仍然是渺茫的。总之，我想快乐起来，想充满自信地走向未来，但却难以从痛苦中自拔。一想到上大学无望，真想闭上眼睛与世长辞！

每当意识到我的存在，就感到这是大自然的一个错误。未来呢？它能比现在给我什么更多的东西吗？生活象一个周期函数，从原点开始，向着正向或负向延伸下去，取其中的任一点作为终点，便是生活的终止。用一个更明确的比喻，一只猫从高楼上摔下，好比是生命的开始，当它在下落过程中作出有利于生命的姿势时，就是生活的快乐；反之，就是悲伤。它最终坠地死亡，就是生命的终止。”这不是典型抑郁症者的心声吗。

一个高中三年级女生，为了争取上大学，“拼了几年的命，终于在第一学期考了第一名。把班里两个最好的男生压倒了。就

在这时，我的脑子常出现这两个男生的影子，特别是在看书思考问题时。于是我就用音乐来冲散这种幻影。开始有些效果，但很快又出现了。在没有放音乐时，脑子也有各种旋律缭绕不断的情况。这严重干扰了我的学习，情绪坏透了。每当上课时禁不住地要看那两个同学一眼，且特别担心他们坐在我后面，那时我想他们一定在指手划脚地议论我。我完了，该怎么办？这太折磨人，太痛苦了。”

一个16岁的高中一年级的男生由于看了一本男女爱情的古书，“使我自然地心想着女人。我很害怕，感到这种行为是丑恶的，见不得人的。担心被人知道，心理压力很大，很快我就从一个活泼的孩子变成一个孤独、苦闷、自我否定和迷惘的人。天天有自己由好变坏的念头，随后便怨恨自己怎么变坏了，学习成绩明显下降。我知道这是生理发育的原因，总想把这种想女人的愿望转到学习上去，可实际办不到。形成一个大矛盾，由此而产生对女人怨恨的心，但生活中无法回避女人，所以烦恼不堪。繁重的功课，紧张的思考，使我的头痛得要炸开，夜不成眠。白天头脑昏沉，还不时地有一种恐怖感侵袭着我。为此我休学了，一心想把这病治好。帮帮我吧！”

除以上这些可以理解的现象外，还有比较隐蔽似乎难以令人理解的情况，暂且再举一个例子，一封高一女孩的信。

“每次给您写信，都因羞愧而搁笔，但最后终因苦恼至极而提笔。下面我向您述说的事情是本人的一个‘隐私’，也是一块‘见不得人’心病，所以望您火速治疗!!!

我是一名十七岁的中学生，现在重点学校读书。我是个独生女，父母都是干部，一家幸福无比。

大约在小学开始，我对同性（女性）朋友格外注意、迷恋，简直就象男人迷恋女人一样。这种毛病我一直深埋在心底。上中学后，更加严重了。特别是随着年龄增长，女性特征突出后，令我恍惚，令我烦恼。因为，一和女生在一起，我的头脑中就出现

了稀奇古怪的念头，什么想摸摸她的乳房，想和她睡觉，以满足肉欲等等，好象我是个发情的男孩见到了漂亮的姑娘一样。我真想去死！

其实，我本人是个外貌美丽动人（瓜子型的脸，浓眉大眼，一头卷发）的少女，只是一身男孩气儿。我的服装很少绚丽多彩，都是男孩打扮。在我身上找不出妩媚和娇气，只会看到开朗的性格与古板相结合的一种‘特殊’气质。不过，应说我的忍耐力和克制力极大，每当‘杂念’一出现，我会表现得镇静自如，不露声色，所以这个毛病被我隐藏了十来年，没有对女伴做出任何越轨行为，甚至，在她们眼里我是个安分的‘假小子’。可是，随着年龄的增长，这种欲望越盛，常弄得我心神不定。一旦控制不住，爆发出来可怎么办？！我希望您能解救我的苦难。

另外，需要提一下，长到十七岁这个年龄，我从未对异性（男性）有所追求，有所动心。还有我的女性特点（指生理机能）很正常。

如果您还没理出个头绪的活，请千万多读几遍！以便‘对症下药’，治好我的病，因为很快就要高考了。

当然，几封信不能概括全貌，但总可说明问题的存在和它的严重性了。

（三）

家长和老师是怎样对待这类问题的呢？调查表明，对这类学生，老师一般想的是正面教育，且多侧重在思想认识和道德规范上（当然是正确的，但不全面）。家长则往往采取“否认”态度。对这类子女不是置之不理，就是看不到其严重性。待问题发展起来，不能正常学习和生活时，才想到去看医生，靠药物来改正孩子的观念和行为。随着心理卫生知识的普及，有些家长和老

师注意到了这一问题，但大部分人仍然是模糊的。读一读下面这封家长的信吧。

“我有个男孩，今年18岁。高三学生，功课在班里一向很好。由于我们夫妻俩都是中学教师，所以很希望孩子能有出息，比我们强，因此平时管教很严。他的日常生活除了念书就是念书，从不外出，非常听话。谁知从半年前开始，逐渐变得懒散起来，不仅功课成绩下降，而且开始不安于室了，看书坐不住，十分钟就起来踱达。我们看到这种情况总是责怪他，他不言语很执拗，于是便常常打骂他（我们这种做法不对，可是没有别的办法），但毫无结果。据老师反映，仅见他上课时愣神，回答问题迟钝。每次放学回家，一刻钟的路程要走一小时。有时蒙头睡大觉，有时直眉瞪眼。对父母一反常态地不听活，甚至开玩笑似地动手打人。自己说是心烦，觉得念书没意思，但对自己的面目长相特别关心，常常在镜前自照，说自己的眼睛不对称，一大一小（其实大小是一样的），为此整日忧心痛苦，要求我们给他找医生整形，否则就不上学了。但同学、老师和亲友来家访问时，有说有笑，一切正常。他是专门和我们作对呢。还是有什么心理问题？眼看就要高考，我们这些年的希望不是全化为泡影了吗！”

象这种属于“边缘性”的精神障碍，近年来所见甚多。在发病之初，大多数父母只看到孩子正常的一面，而对细微变化不够重视，结果一年二年地拖延下去，贻误了治病时机。

目前，学校教师较多关注学生的成绩，较少关心学生的精神素质。对青少年的所谓“早恋”过多地责难。甚少分析引导。由于草木皆兵，时而把男女同学的正常友谊、交往也视为不“道”，学生们正在发展中的情感受到压抑。我们认为，张贤亮在《早安，朋友！》中所描述的诸多情景，不可否认地散现在不同的角落，而象《一个失踪的女中学生》那样的例子亦非罕见。假如我们有意去做一次全面调查，所谓的“青春期（挫折）综合症”正如中老年人的“更年期综合症”一样，在青少年中蔓延。一个有

30年教龄的中学女教师深情地说：

“应当关心孩子们的心理健康，早恋仅是其中一个易惹人注目的表现。但就问题的实质而言，远不如那些外表上看起来安静，但内心已陷入情感危机的孩子严重。后者往往不是量变而是质变。有些同学很可能已经精神分裂，可是家长、老师仍然把他（她）当成落后生看待。把孩子的病态孤独误为‘老实’，把思维的阻滞当成‘分心’。常听同学说头晕、心痛、记忆力差和思绪低落，只要不属于早恋范围，便较少重视。学生们多不愿和老师谈心里话，因为他们认为老师和家长是‘一条战线’上的。老师找家长没有好事。根据青春期的孩子们所具有的反抗心理，这阶段正是与父母疏远而要求自我独立的时候。他们渴求同学们的友谊，寻找同伴间的互相理解安慰。如果老师在某些对待方式上让学生感到有理解和友谊成分，本来师生关系会十分融洽的。每个做老师的都有这种体会，凡是与你相处甚好，无话不说的孩子，都是你最了解和理解的孩子，而且你也会察觉到，在这种师生关系中存在着伙伴和友谊的成分。要想探究孩子们的心，莫过于和孩子们真心交朋友。班主任不应只当家长的代理人，更主要的要做孩子的知心人。我们每位老师都是从青春期过来的，可我们当时的社会与现在差别很大，不顾及现社会的影响而教条地用传统办法对待孩子是不行的。过去听不到‘代沟’一词，而今天却很流行，充分说明了往今的差别。我们深切地希望能有一部有关大中学生心理问题及对应办法的书，以使广大教师们能从中得到一些心理卫生知识，从而有利于学生精神素质的提高”。

（四）

再来谈谈大学生。有一份某重点大学的《心理咨询情况报告》是值得注意的：

1985年4月到88年3月的三年间，共接待心理咨询者1500人。

兹以十个月内的410人为分析对象。

年 级	男	女	总人数
一年级	48	34	82
二年级	65	45	110
三年级	61	41	102
四年级	46	32	78
研究生	20	18	38
总 计	240	170	410

(男:女=1.4:1)

咨询结论	人数	%(± 0.25)
神经衰弱	152	37
焦虑症	64	15
强迫症	20	4.9
社交恐怖症	43	10
抑郁症	33	8
食欲障碍	9	2
疑病症	13	3
施 病	5	1.2
性心理障碍	7	1.7
癔 病	3	0.7
精神分裂症	16	4
应激性精神病	3	0.7
无 病	42	10

对比分析可见：低年级患神经衰弱者多于高年级，男生多于女生。通过社会调查还发现，来自县乡（指入学前居住地）的多个来自城市的，理工科多于文科。女生易患抑郁症，男生易患焦虑症。

是什么原因使这些学生产生心理障碍的？该报告从一项障碍前生活条件的调查中得知，有以下几种因素（按发生频率排列）：

1. 长期的学习紧张与竞争压力感，这易发生在一年级中。从进入高中到考上大学，持续3~4年的紧张学习，没有得到心理上的放松，进入大学后，依然按照原来的学习方式拼命。所谓“强中自有强中手”，相比之下，失去原有的优势，这就在心理上产生了竞争压力感，使大脑处于高度疲惫状态，导致功能的失调。

2. 恋爱与单相思。目前大学生恋爱问题已成为学校生活中的一项重要课题。从一年级到四年级，恋爱需求逐年上升。据男女生抽样调查，正在恋爱或准备恋爱的人，一年级为15%，二年级为25%，三年级为40%，四年级为65%。单相思者为10%，失恋者为20%。就年轻人的爱情而言，不管是成功、失败、失恋及单相思，从心理卫生角度上看，都是一种应激，需要动用大量的精神能量，其强度不亚于紧张的学习。如果学习和恋爱交织在一起，并产生各自的或交叉的冲突时，便可能造成心理危机。

3. 长期的孤独、空虚及压抑感。这种情况多发生在女生中。在校生活的单调，早年建立的伙伴关系的解体，青春带来的自然烦恼，缺乏精神支柱，向往与现实的矛盾，人际感情的失真，特别是快节奏变化与传统生活所造成的心理时差，往往给人以压抑感，由此产生孤独和空虚感。

4. 自慰行为(如手淫)多发生在男生。由于传统的认识及有关性心理知识不足，以致在自慰行为后，往往产生强烈的恐惧和不安，自责、负罪，致使心理处于持久的冲突之中，不能自拔。

5. 考试应激。主要在应付各种考试之前所出现的预感焦虑和期待不安。这些同学常常对自己缺乏信心。由于学习方法呆板，平时又很少参加文体活动，一次失利便斤斤计较，陷于紧张、焦虑及慌乱之中，形成一种恶性的条件反射。

6. 思乡及环境不适应。多见于一年级新生，以女生为突出，她们一般是独生子女，或是家中的宠儿。从遥远地区来到新环境，没有独立生活及在外的经验。面对社会化的大学生活，感到

陌生和不知所措，一旦遇到困难便情不自禁地想家。此外，由于娇生惯养，受不得半点委屈，心理特别易受挫伤。

7. 人际关系不良。常发生在那些具有攻击性、反抗性和投射性性格的同学，以致使他们在同学中处于被排斥和受冷落地位，形成慢性苦闷和心境恶劣。

8. 经济困难。原来不应成其为问题，近年来由于家庭经济变化而使学生的生活水平对比发生明显的差别。一些家庭经济能力差的同学产生自卑情绪，从而破坏了心理内环境的稳定。

9. 专业兴趣低。这种情况往往与入学申报时的选择失误或服从统一分配有关。有些同学经过一段时间可以适应，但有些则难以克服。他们以一种无可奈何的心情去应付学习，于是心理矛盾倍出。

10. 批评和打击。有些同学不能忍受批评和打击，心胸狭隘，怨天尤人，失败时常耿耿于怀，不善于反省。有些人因偶然的错误，便认为自己在老师、同学面前失去面子丢了人，自尊心受挫，产生消极情绪。

当然，从造成心理障碍的原因上分析，直接事件刺激的强度起主要作用，但当对这些学生进行个性分析时发现，他们大部分人的性格类型属于内向不稳定的结构，即他们的心理有一定的易损伤性和对生活事件的易感性。不仅如此，从分析中也可以看出，社会经验和对生活事件的认识与评价程度（轻视、重视），往往能左右其心理承受力，从而改变了刺激的质和量。我们有这样的印象，从农村来的同学看事件较重，而从南方来的同学则常以躯体不适来反映情绪问题，当然这与每个同学成长的社会文化背景有关。

在368名心理障碍者中，经过3~6个月的调治，约80%的人得到改善或恢复。他们的内心苦闷消除了，情绪稳定乐观，适应力增强，学习成绩明显上升，不少同学以优异的成绩考上了研究生。