



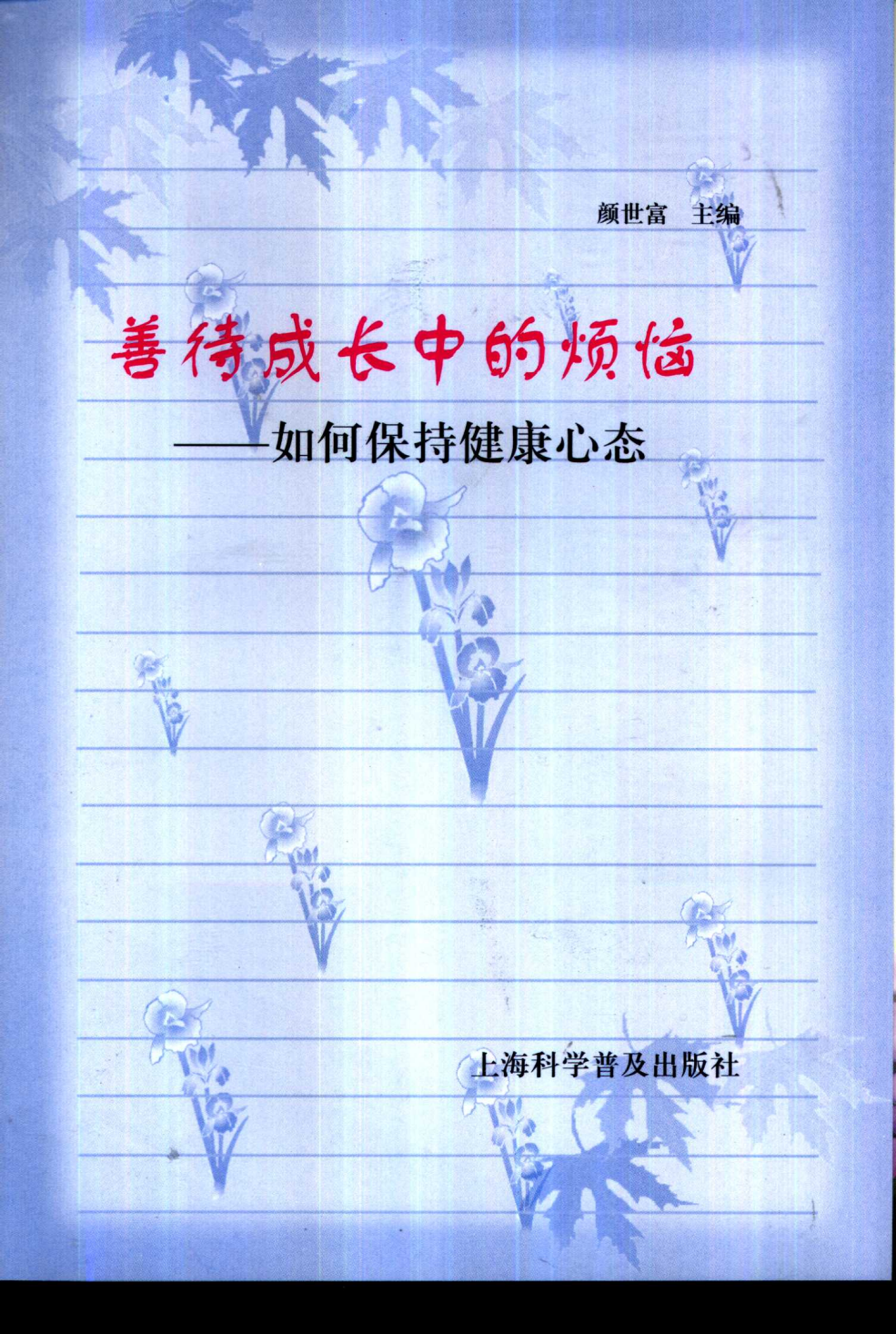
善待成长中的烦恼

如何保持健康心态

颜世富 主编



上海科学普及出版社



颜世富 主编

善待成长中的烦恼

——如何保持健康心态

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

善待成长中的烦恼:如何保持健康心态/颜世富,蒋强,符明秋编著. —上海:上海科学普及出版社,
2000. 6

(成长心理丛书)

ISBN 7-5427-1735-9

I. 善... I. ①颜...②蒋...③符... III. 青少年
心理学-通俗读物 IV. B844. 2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 14443 号

责任编辑 顾蕙兰

善待成长中的烦恼

——如何保持健康心态

颜世富 主编

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 常熟文化印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 插页 2 字数 127000

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—5200

ISBN 7-5427-1735-9/G · 568 定价: 9.00 元

目 录

上篇 重视心灵健美

- 一、心理健康的标准 /3
- 二、心理疾病的症状 /7
- 三、心理疾病的治疗 /17
- 四、东方治疗心理疾病的妙方 /20

中篇 自测心理状态

- 一、防御方式问卷 /29
- 二、沟通忧惧感量表 /41
- 三、害羞量表 /44
- 四、交往焦虑感量表 /46
- 五、歇斯底里倾向测验 /48
- 六、心理适应性测验 /53
- 七、Beck(贝克)抑郁自评问卷 /60
- 八、Carroll(卡罗尔)抑郁评定量表 /64

- 九、无意义感量表 /70
- 十、心身健康自测 /72
- 十一、康奈尔医学问卷 CMI /81

下篇 善待成长中的烦恼

- 一、焦虑 /99
- 二、考试怯场 /103
- 三、自卑 /106
- 四、挫折 /110
- 五、粗心 /113
- 六、逆反心理 /116
- 七、疲劳 /119
- 八、紧张 /122
- 九、社交恐惧症 /127
- 十、说谎 /131
- 十一、易怒 /134
- 十二、犹豫不决 /138
- 十三、做恶梦 /142
- 十四、肥胖 /145
- 十五、嫉妒 /148
- 十六、被嫉妒 /151
- 十七、吸烟 /154
- 十八、饮食习惯不良 /157
- 十九、偏食 /160
- 二十、酗酒 /163
- 二十一、神经性厌食症 /165

- 二十二、口吃 /167
- 二十三、人格障碍 /170
- 二十四、偏执 /175
- 二十五、疑病症 /178
- 二十六、手淫 /181
- 二十七、神经衰弱 /184
- 二十八、失眠 /189
- 二十九、孤独 /193
- 三十、抑郁 /196
- 三十一、癔症 /199
- 三十二、强迫症 /203

参考资料 /208

后记 /210

上 篇

重视心灵健美

●心理健康的标准

“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”，任何人在一生之中都会有悲欢离合的经历、喜怒哀乐的体验。人有情绪波动，性格改变，这是有生命的人的特征之一。心理活动在一定的范围、一定的程度内是正常的，如果超过一定的范围、一定的程度，即属于“不正常”之列了。人们经常讲的心理毛病、心理障碍、精神病，便是指心理活动不正常这类疾病。以往，人们比较忽视心理健康问题，提起健康问题，往往只是注意躯体是否有毛病，现在还有部分人仍然不知道心理障碍是疾病。“哑巴吃黄连，苦味自己知”，患过心理疾病的人都有这样的体会：心灵的痛苦比肉体的痛苦更痛苦。

人的心理活动极其复杂，研究人的心理也就不容易。自从德国人冯特 1879 年在莱比锡大学创立科学心理学以来，有众多杰出的自然科学家和社会科学家对探索人自身的心灵奥秘倾注了毕生的精力，提出了众多的见解，创立了不同的心理学流派，例如行为主义心理学、精神分析心理学、认知心理学，格式塔心理学等等。心理学家们对心理健康的标准也有着各自不同的

见解。例如人本主义心理学家马斯洛提出了以下 10 条标准：

- (1) 充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,并对自己的能力作适当的估价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境能保持接触。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 适度的情绪表达及控制。
- (9) 在不违背团体要求的情况下,能作有限度的个性发挥。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能适当地满足个人的基本需求。

马斯洛是人本主义心理学的主要创始人之一,所以他提出的心理健康标准中包含着浓厚的人本主义思想。

精神分析理论的创始人弗洛伊德认为,本我、自我、超我三者之间保持平衡的关系,人格(个性)才能正常发展。弗洛伊德认为人格由本我、自我、超我三部分组成。本我是最原始的、与生俱来的潜意识结构部分,是人的本能和各种欲望,这些本能、欲望具有强大的非理性的心理能量。本我按照快乐原则行事,一味追求满足。自我指人格中的意识结构部分,是来自本我经外部世界影响而形成的知觉系统。自我是人的理智与常识部分,处于本我与超我之间,按照现实原则行事,对本我进行监督,

管束。自我的大部分精力消耗在对本我的非理性冲动的控制和压抑上。超我是人格中最文明最道德的部分,代表良心,自我理想。超我按照至善原则行事,指导自我、限制本我。人格的三个结构之中,本我按照快乐原则行事,自我按照现实原则行事,超我按照至善原则行事,因此,三者常会发生冲突。人格的发展便是本我、自我、超我之间对抗与压抑的过程。只有三者保持平衡,人格才会正常发展,如果三者关系失调,就会产生神经症。

中国的《黄帝内经》、《伤寒论》、《千金方》、《儒门事亲》等医学著作中也有丰富的心理健康思想,中国传统文化重视稳定、平衡,作为中国文化的缩影的中医学自然重视平衡思想。所以中国医学主要强调心理平衡即是心理健康。

综合古今中外人们对心理健康问题的认识,我们认为心理健康应该包括以下内容:

(1) 能制订切合实际的目标。人生无目标犹如无舵之舟,随时可能迷失方向,发生事故。制订目标要切合实际,制订了目标后应该努力去实现目标。

(2) 智力正常。简单地说,即是观察力、思维力、注意力、记忆力、想象力正常。如果达到观察敏锐、思维灵活、想象丰富、注意力集中、记忆力强的,则是比较聪明的人。

(3) 有安全感。

(4) 乐观开朗,情绪稳定。

(5) 意志健全。有决心、有信心、有恒心。

(6) 对自己有充分的了解,并作出恰当的评价。

- (7) 有较强的适应能力。
- (8) 能够面对现实,正视现实,乐于学习、工作。
- (9) 乐于与人交往,人际关系和谐。
- (10) 人格完整和谐。
- (11) 具有同情心,对生命充满爱。
- (12) 睡眠正常。
- (13) 具有良好的生活习惯。
- (14) 心理和行为与年龄相符合。
- (15) 坚持终身学习,力争毕生发展。

大家可以针对上述 15 个标准来检查自己的心理与行为,看看自己在哪些方面还需要努力,在哪些方面已经做得不错了。正常心理的形成与异常心理的养成都要经历较长的时间,所以,如果我们发现自己某些方面需要改进和完善,我们要有耐心,不要抱幻想认为矫正不良行为可以立竿见影。先有正确的心态,才不会因为短时间的努力感受不到明显的“疗效”而放弃对心理障碍的治疗。对于少数心理疾病,采用特殊的疗法也是可以立竿见影的,多数心理疾病纠正、治疗起来比治疗躯体疾病困难。所以,中国古人就大力强调预防的重要性,提倡“不治已病治未病”。青年朋友们应该重视对心理疾病的预防。

●心理疾病的症状

心理疾病俗称“心病”。佛教对心病的形成和治疗有许多论述。佛教把疾病分为 404 种,101 类,并把它分为“心病”和“身病”两大部分。心病指内心的贪婪、憎恨、恐惧、忧愁、愚昧等诸多烦恼。《教乘法数》将众生的烦恼归纳为 84000 种,即“八万四千烦恼”。佛教将烦恼概括为三大类型:

1. 六根本烦恼:贪、嗔、痴、慢、疑、恶见等;
2. 八大随烦恼:不信、懈怠、放逸、昏沉、掉举、失念、不正知、散乱等;
3. 十小随烦恼:愤怒、仇恨、结怨、虚诳、奸诈、欺骗、倨傲、迫害、嫉妒、自私等;

烦恼令不少人心烦意乱、坐立不安,一心想尽快消除烦恼,一心想忘掉烦恼,结果呢,“抽刀断水水更流,举杯解愁愁更愁”,烦恼仍然如影随形,难以摆脱。想竭力摆脱烦恼这一心理又是新的烦恼了。禅宗并不主张有意识地去驱除烦恼,一首偈中说:

光明寂照遍河沙,凡圣含灵共一家。

一念不生全体现,六根才动被云遮。

断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。

随分世缘无挂碍，涅槃生死等空花。

中国精神病学界参考国际疾病分类手册(ICD)和美国精神病学会精神疾病诊断统计手册(DSM)等国际分类方案，结合我国国情，从病因、症状、病程等角度来对心理疾病进行分类，一共分为 10 大类：

1. 脑器质性精神障碍与躯体疾病所致精神障碍；
2. 精神活性物质与非依赖性物质所致的精神障碍；
3. 精神分裂症及其他非器质性精神病性障碍；
4. 情感性(心境)精神障碍；
5. 神经症以及与心理社会因素相关的精神障碍；
6. 与心理社会因素相关的生理和行为障碍；
7. 人格障碍、冲动控制障碍与性行为障碍；
8. 精神发育迟滞；
9. 儿童少年期精神障碍；

10. 其他精神障碍及与心理卫生密切相关的几种情况。其中，每一大类型之中又包含着许多具体的病种，例如“儿童少年期精神障碍”包含：

广泛发育障碍：儿童孤独症、Asperger 综合征、Heller 综合征、Rett 综合征；

特殊发育障碍：言语技能发育障碍、学校技能发育障碍、运动技能发育障碍、混合性技能发育障碍、其他技能发育障碍；

儿童情绪障碍：儿童离别焦虑、儿童恐怖障碍、社交敏感性障碍、选择性缄默症、其他情绪障碍；

儿童多动症(注意缺陷障碍)；

抽动障碍：短暂抽动障碍、慢性运动或发声抽动障碍、抽动秽语综合征(Tourette 综合征)、其他抽动障碍；

品行障碍；

儿童行为障碍：排泄障碍、睡眠障碍、进食障碍、口吃。

上面的分类是从精神病学的角度进行的，作为一般的人，从心理学的角度来具体描述心理症状更容易理解。心理学一般将人的心理活动划分为心理过程与个性心理两大部分，也有人分为认识活动与意向活动。心理过程包括感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、意志等内容；个性心理包括气质、性格、能力等内容。心理异常可以通过行为异常表现出来。

下面从心理学的角度描述心理疾病的症状，这些症状我们正常人有时也有，只是持续时间、症状强度没有达到一定的程度而已。

感知障碍 感知障碍包括感觉障碍、知觉障碍、感知综合障碍。

感觉障碍指感觉过敏、感觉减退、感觉倒错等。感觉过敏指对一般强度的刺激感受性增多。例如对风吹声、呼吸声、翻书声等难以忍受；对普通的气味感到浓郁刺鼻；感到日光刺眼；感到衣服对肉体有压痛感等。感觉减退指对一般强度的刺激感受性降低。例如，感觉阳光暗淡，周围的事物显得朦胧模糊；附近的人讲话显得遥远低微；饭菜无味。感觉倒错指对外界刺激等产生与正常人不同性质的或相反的异常感觉。例如对温暖的阳光感到寒冷。

知觉障碍包括错觉、幻觉等。错觉指对客观事物的错误知觉。如杯弓蛇影、风声鹤唳等都属错觉。幻觉指没有相应的客观刺激时所出现的知觉体验,是一种虚幻的知觉体验。根据幻觉所涉及到的感觉器官的不同,可分为幻视、幻听、幻嗅、幻味、幻触、本体幻觉、性幻觉等。例如凭空看见风景、人物;凭空听见枪炮声等。幻觉对于正常人来说是一种虚幻的、假的、不真实的知觉,但是对于有精神障碍的人来说,他感到是真实可靠的,例如一个声音命令患者自杀,患者真的可能服从命令采取自杀行动。

感知综合障碍指对客观事物的本质能正确认识,但对其部分属性产生歪曲的感知,包括空间感知综合障碍、时间感知综合障碍、运动感知综合障碍、体形感知综合障碍等。空间感知综合障碍,例如视物变形,看一个人时脸拉得很长等;时间感知综合障碍,例如感到时光飞逝,或者感到时间停滞不前;运动感知综合障碍,例如感到运动着的物体静止不动,或者静止着的物体正在运动;体形感知综合障碍,例如感到自己的头变小、脸变长、四肢长短粗细发生变化等。

注意障碍包括注意增强、注意减退、注意涣散、注意衰弱等。注意增强指主动注意的增强,例如有人过分地观察别人的一举一动,别人的一个眼神、一声咳嗽都会使他保持高度警惕;注意减退指主动注意与被动注意的兴奋性减弱,注意的广度缩小,注意的稳定性下降;注意涣散指注意不集中,主动注意减弱,注意力易受干扰;注意衰退指外界事物难以引起患者的注意。

记忆障碍包括记忆增强、记忆减退、遗忘、记忆错误等。记忆增强指对病前不注意的或不重要的事都能清晰地回忆起来。例如对自己幼儿时期的事情都能详细地回忆出许多具体生动的情景。记忆减退指识记、保存、再认和回忆等方面的能力减退。开始阶段多是近事记忆减退,例如记不起刚才会见过的人,回忆不起来刚吃过什么饭等,后来,远事记忆减弱,例如回忆不起自己过去的某些经历。遗忘指回忆的丧失。指不能回忆某一事件或某一时期内的经历。记忆错误可以表现为错构、虚构等。错构指对于已经经历过的事件,在时间、地点、人物等方面有错误的回忆,且坚信不疑;虚构指患者以一段虚构的事实来填补他所遗忘的那段经历,他在虚构时不是有意识的。

思维障碍可以分为思维形式障碍与思维内容障碍。

思维形式障碍包括思维奔逸、思维迟缓、思维贫乏、思维中断、思维剥夺、思维插入、思维云集、强迫性思维、病理性赘述、刻板言语、持续言语、思维播散、思维化声和思维鸣响、思维散漫、破裂性思维、病理性象征思维、语词新作、逻辑倒错性思维、诡辩性思维等。思维奔逸又称意念飘忽,指思维过程迅速,思维活动量增多,转变快速,患者自觉头脑灵活、思维敏捷,但思维肤浅而不深刻。思维迟缓指思维活动缓慢,联想困难,反应迟钝。患者感到“脑子不灵光”。思维贫乏,指自觉脑子空虚,联想数量减少,词汇贫乏。思维中断,指无外界原因干扰,而在思维过程中思维活动突然中断,或言语突然停顿。思维剥夺,指患者认为自己的思想被某种外力夺走了。思