

青少年百科

QINGSHAONIAN BAIKE

解析青春心理

国家新课程教学策略研究组 编写

青春的心灵是美好的，青春的心灵又是脆弱的，
它需要我们去善待，去呵护！



新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

青少年百科
qing shao nian bai ke

解析青春心理

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年百科/顾永高主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2007.6

(中小学图书馆必备文库)

ISBN 978-7-5373-1083-3

I. 青… II. 顾… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 040604 号

青少年百科

解析青春心理

国家新课程教学策略研究组/编写

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社 出版

廊坊市华北石油华星印务有限公司

787 毫米×1092 毫米 32 开 400 印张 14000 千字

2007 年 11 月修订版 2007 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 978-7-5373-1083-3

总定价:2000.00 元(共 100 册)

前 言

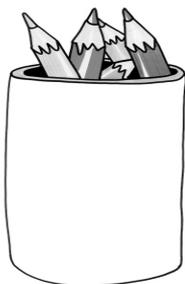
随着新课程改革浪潮的一步步推进,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就,基础教育课程改革,也是关系全社会的一件大事。

《基础教育课程改革纲要(实行)》中强调,为提高民族素质,增强综合国力,必须全面推进基础教育课程的改革。对中小學生进行素质教育的热潮正如火如荼的进行,并日益加快步伐。根据课程的资源和学生的需求,为了增加中小學生的课外阅读面,提高学生的阅读能力和全面素质的发展,我们组织了相关专家,编写了这套丛书。

丛书内容丰富、实用,深入浅出。选材时基本上是以知识性为标准的,但也兼顾到了可读性,可以说是知识性、可读性都很强的青少年读物。

由于编著水平有限和选择资料的工作量太大以及时间的关系,书中难免会出现一些疏漏、不当的地方,希望广大读者朋友能够理解,也欢迎给予批评指正。

编 者



第一章 青少年心理卫生	1
第一节 心理卫生	1
第二节 心理卫生运动的发展	2
第三节 心理健康的标准	5
第四节 青少年心理卫生的意义	8

第二章 心理卫生理论	12
第一节 焦虑与行为	12
第二节 应激情境下的代偿失调	16
第三节 成熟人格的标准	21
第四节 充分发挥作用的人的具体特征	24
第五节 创造性人格的特征	26
第六节 自我实现者的特征	28
第七节 超越自我的人的本性	34

第三章 青少年常见的神经症	37
第一节 人格障碍的防治	37
第二节 神经衰弱的防治	38
第三节 焦虑症的防治	45
第四节 强迫症的防治	50
第五节 恐惧症的防治	55
第六节 神经症性抑郁的防治	58
第七节 癔症的防治	62
第八节 疑病症的防治	67
第九节 经前期紧张症的防治	70
第十节 人格障碍的防治	75
第十一节 心理危机的干预	86



第四章 青少年心理热线	92
第一节 把握青少年心理天平	92
第二节 考场心理调节四法	94
第三节 克服嫉妒心理的方法	95
第四节 学生不喜欢哪类老师	96
第五节 学生怎样与老师交往	98
第六节 怎样提高耐挫能力	100
第七节 青少年心理健康主要特征	102
第八节 病态心理与童年挫折	114
第九节 在同学当中“得人缘”	116
第十节 见人易脸红的心理调适	118
第十一节 少男少女有哪些不健康心理	121

第一章 青少年心理卫生

第一节 心理卫生

现代社会,健康应包括身体健康和心理健康。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这表明,人们必须既注意生理卫生,又注意心理卫生,才能达到真正的、全面的健康。而现时对如何达到身体健康,为许多人所熟知,比如讲究起居饮食卫生,锻炼身体,足够的营养等等,但对怎样求得心理健康,讲究心理卫生,知道的人并不多。

心理卫生有时又称精神卫生(Mental Hygiene 或 Mental-Health),是探讨人类如何来维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的含义,《简明大不列颠百科全书》中是这样注释的:“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康



的种种措施,诸如精神疾病的康复及预防,减轻充满冲突的世界带来的精神压力,以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平”。我国著名心理学家潘寂教授,在1947年刊行的《教育心理学》一书中说:“我们因注重身体健康,故研究生理卫生。我们若要使心理得到健康的发展,则必须注重心理卫生。”

第二节 心理卫生运动的发展

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道主义的待遇开始的。法国大革命(1789年)以后,比奈(Pinel)医生对全人类的“自由与和平”充满希望。1773年毕业于图卢兹大学医科的比奈,于1792年在精神病院工作期间指出,不受束缚的精神病患者不仅容易康复,还能从事有益的劳动,而人们要以关心的态度来倾听他们的诉说,并且废除了束缚患者躯体的锁链,努力为他们提供清洁的房间、良好的饮食和仁慈的护理。在此之前,精神病患者一直遭受着锁链的折磨和非人的待遇。他的创举引起社会巨大的反响。一般人认为,比奈是心理卫生的倡导者。

另一个对现代心理卫生运动的兴起作出贡献的人是美国人比尔斯(Beers)。比尔斯生于1876年,18岁就读于商科大学,在美国保险公司任职。他目睹了其兄癫痫病发作时晕倒在地、

四肢抽搐、口吐唾液的可怕情景，担心该病会遗传到自己身上，为此终日惶恐不安而精神失常，住进精神病院。在住院期间，他身受种种粗暴残酷的虐待，亲眼目睹了一系列精神病友们惨遭折磨和不公正的待遇。三年后，他病愈出院，立志为改善精神病患者待遇而努力。1907年，比尔斯写了一本自传体著作《自觉之心》(A mind, That found itself)。在这本书中，他用生动的文笔和发自内心的感受，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，向社会各方面发出呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动。《自觉之心》一书十分成功。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆士(Willian James)给此书以高度的评价，并为该书做序。著名精神病学家阿道夫·迈耶(Adolf Meyer)，读此书后，确认书中所述即心理卫生。许多社会名流均为该书所感动，纷纷表示愿意帮助比尔斯所计划的心理卫生运动。比尔斯得到各方面的赞助和鼓励后，于1908年5月成立了“康奈狄克州心理卫生协会”，这便是世界上第一个心理卫生组织。此协会的工作目标有五项：①保持心理健康；②防止心理疾病；③提高精神病患者的待遇；④普及对心理疾病的正确认识；⑤与心理卫生有关的机构合作。1909年2月，又在纽约成立了全国心理卫生委员会。1917年，全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志，宣传并普及心理卫生常识。

在美国心理卫生活动的推动下，世界许多国家纷纷成立各



国的心理卫生组织。经各国组织的反复磋商,1930年5月5日,第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开,有3042人代表53个国家出席了会议,中国也有代表参加,盛极一时,同时产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。

我国许多有识之士,在国际心理卫生运动的影响下,经数百名教育家、心理学家、医生、社会学家的酝酿和发起,于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”。但因翌年抗日战争爆发,致使心理卫生工作被迫停顿。其后,由于种种原因,直到1979年冬,才在天津召开的中国心理学年会上,许多与会者倡议重建“中国心理卫生协会”。以陈学诗教授为首的联系小组积极活动,经中国科协和国务院体制改革办公室批准,“中国心理卫生协会”于1985年3月成立,同年9月在山东泰安举行成立大会。

现代心理卫生运动的发展,大致经历了三个阶段:第一阶段是从改善精神病患者待遇到注意精神疾病的预防。在1930年召开的第一届国际心理卫生大会上,大会的中心议题是进一步改善精神病人的待遇,积极研究、治疗和预防精神疾患。在现代心理卫生运动发展的第一阶段,从事心理卫生工作的大多数是精神病学工作者。该阶段从20世纪20年代到第二次世界大战结束。第二阶段从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响。该阶段约从二次世界大战后到20世纪60年代末期。在这阶段,随着临床领域生物——医学模式向生物——心理——社

会医学模式的逐步转变,心理卫生工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐步向关注社会因素对精神健康的影响方面发展。在1948年伦敦第二届国际心理卫生大会上通过的《心理健康与世界公民》文件中,正确指出了心理卫生的社会化趋向,要求心理卫生工作者重视社会因素对心理健康的影响。从70年代到目前是心理卫生运动发展的第三个阶段,该阶段从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质。70年代以来人本主义心理学兴盛。人本主义心理学者指出,过去的心理卫生工作过多地集中于个体心理的不健康的一面,而对人的心理的健康的一面关心不够,忽视了增强人的适应能力。心理学家贾霍达(Jahoda)认为,应该从个体对于自己的态度,个体人格的完整性,个体的独立性和自主性,个体现实知觉的适宜性,个体驾驭环境的能力等方面,增强人的适应能力。该观点得到众多学者的赞同。全面提高人的心理素质,充分发挥人的潜能和创造性,塑造美好的心灵与个性,应该成为当今心理卫生运动的新的目标和发展趋势。

第三节 心理健康的标准

人的心理怎样才算是健康的,心理健康的标准是什么,这是一个复杂的问题。这是因为心理健康与否这两个问题之间没有



一个绝对的界限,判断心理健康与不健康相当困难,没有一个公认的一致标准。另外,随着社会的发展和进步,人类对心理健康的认识也在不断地深化和提高,在不同时代,不同学者从自己的学术研究领域出发,提出了各自不同的标准。例如:美国学者坎布斯(A. M. Combs)认为心理健康、人格健全的人应有四种特质:

1. 积极的自我观念

能悦纳自己,也能为他人所容纳;能体验到自己存在的价值,能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战;虽然有时也可能感觉不顺利,也并非总为他人所喜爱。但是,肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

2. 恰当地认同他人

能认可别人的存在和重要性,既能认同他人又不依赖或强求他人,能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的;而且能与别人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来美好的憧憬,并且不会因此而失去自我。

3. 面对和接受现实

能面对和接受现实。即使现实不符合自己的希望与信念,也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验;能多方寻求

信息,倾听不同意见,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

4. 主观经验丰富,可供取用

能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉,不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里,储存着各种可用的信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

此外,著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特爾曼(Mittelman)也曾提出人的心理是否健康的十条标准。

- (1)是否有充分的安全感;
- (2)是否对自己有充分的了解,并能恰当地评价自己的能力;
- (3)自己的生活理想和目标能否切合实际;
- (4)能否与周围环境保持良好的接触;
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐;
- (6)能否具备从经验中学习的能力;
- (7)能否保持适当和良好的人际关系;
- (8)能否适度地表达和控制自己的情绪;
- (9)能否在集体允许的前提下,有限度地发挥自己的个性;
- (10)能否在社会规范的范围内,适度地满足个人的基本需求。

当然,还有其他心理学家提出的心理健康的标准,但概括起



来,人们对于心理健康的标准的认识大约经历了三个阶段或三个层次,它们依次是:①没有精神病;②感到精神愉快,有效地对付各种心理压力;③高心理效能,使人们在智力、道德方面最大限度地发挥心理潜能。显然,马斯洛提出的标准属于第三个层次的标准。

第四节 青少年心理卫生的意义

重视青少年的心理卫生对青少年的发展有着重大意义。

1. 青少年身体、心理发展的需要

既然现代健康的观念不仅包括身体健康,还包括心理健康,那么关心青少年的成长,就必须兼顾他们身体、心理两方面的健康成长、发育。青少年的身体和心理二者之间是相互制约、不可分割的。如果人的心理不健康,这本身就可能已经患了心理疾病,轻者如神经官能症、病态人格;重者如各种精神病,另一方面青少年心理障碍、心理疾病会影响他们机体的生理变化,对其躯体健康造成危害,甚至导致患各种心身疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病和癌症等,给青少年带来痛苦。

青少年处于长知识、长身体的时期,他们的生理、心理迅速发展、剧烈地变化。他们的身体、心理的健全发展需要重视心理

卫生。据对天津大学生的一项调查发现,人格障碍者占21.8%,单项障碍者(如:偏执、抑郁、焦虑、敌对等),高达78%。据杭州的一项调查,有16.79%的青少年学生存在着严重的心理障碍问题,且随着年龄的增长,心理障碍问题有较大的上升趋势。其中少年(初中生)为13.7%;青年初期的学生(高中生)为18.79%;青年(大学生)为25.39%。女性青少年重于男性青少年;农村青少年重于城市青少年。以上调查数据表明:我国青少年中的心理健康问题是严峻的,这些问题的存在对青少年成长的负面影响是不容忽视的。它严重地阻碍着青少年智力潜能的充分发挥,阻碍着他们学业的进步,优良道德品质的形成,人与人之间的正常交往,甚至少部分青少年心理扭曲、道德沦丧危害着社会的稳定和安宁。总之,我国青少年心理健康的问题严重影响着我国未来国民的精神面貌和心理素质的提高。

2. 青少年人格健全发展的需要

青少年的成长过程,不仅是增长知识、发展智能、增强身体健康的过程,而且也是人格(个性)形成和发展的过程。作为表现人的整个精神面貌,体现一个人如何立身做人的青少年人格,其发展是十分重要的。但是目前许多教师、家长在片面追求升学率的思想指挥下,仅仅重视青少年知识的获得、智能的提高,而对下一代优良品质的形成和优良人格的塑造是比较忽视的。在1994年《走向21世纪的青少年素质》专题研讨会上,提出目



前一些青年人格发展中有五种倾向值得注意：一是主体价值的迷失：盲目遵从西方资本主义国家的以“自我”为中心的价值观，与社会、群体利益对立起来。二是道德滑坡：重实惠、轻责任；重索取、轻贡献，甚至个别青年为了私利道德沦丧。三是国民心态危机：表现为冷漠化、无约束、粗俗、躁动的心态，缺乏方向和理智，为低级欲望所驱使。四是人格的不协调、不和谐：德、智的严重分离等。五是审美意识差：有些青年将调侃、庸俗当做美。不少学者认为，虽然青少年的本质基本是好的，但如果忽视青少年的人格素质的提高，青年的正当需要得不到解决，将会表现在对社会的反抗上，诸如青少年犯罪率增高问题。因此，我国青少年人格发展中的问题是不容低估的。

青少年心理健康的高层次的标准，其实质即是健全人格的标准。讲究心理卫生，重视青少年心理健康，是青少年人格健全发展的需要，它有助于青少年人格的健康、全面、和谐的发展。

3. 青少年社会适应能力发展的需要

现代社会的青少年是社会的人，是未来 21 世纪的主人。他们不仅是未来社会的建设者、参与者，而且他们从一出生就生活在与人类交往的社会环境中。作为社会的人，他们不仅需要有为社会作贡献的真才实学，更需要有良好的社会适应能力。这不仅是现代健康的标志之一，也是社会对青少年的要求。所以家长、教师和心理医生应该关心青少年社会适应能力的培养、提高。在