

漫画心理助学丛书

完善自我

WAN SHAN ZI WO

柳友荣 主编

北方妇女儿童出版社



漫画心理助学丛书

MAN HUA XIN LI

21

序

林崇德

序

(中国心理学会副会长, 北京师范大学教授、博士生导师)

社会的变革、科技的发展、文化的嬗变给成长中的中学生带来了日益增长的心理压力, 他们在学会学习、学会生活、学会生存的同时, 将不得不承受来自各方面的挤压和挑战。《中共中央关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》(1994)中指出: “通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育 and 指导, 帮助学生提高心理素质, 健全人格, 增强承受挫折、适应环境的能力。” 20 世纪 80 年代以来, 不少地方和学校从社会、教育及学生身心发展实际出发, 逐步在中小学生中开展心理健康教育, 取得良好的效果。心理健康教育涉及许多方面, 心理辅导是其中一个重要途径和方式。

心理辅导实质上是一个助人自助的过程。助人自助, 是心理健康教育的原则之一。心理辅导, 帮助学生自己解决问题, 而不是替其解决问题。所以, 助人

是手段，自助才是目的。也就是说，心理辅导的最终要求是助人自助，即帮助学生学会独立地解决自己面临的问题。如果教师越俎代庖，对应帮助学生做的事也加以包办，不仅无助其心理行为问题的解决，反而会害了学生。但是，从目前业已出版的心理辅导读物来看，多为提供给专业人员和教师、家长的指导读本。而由于心理辅导在我们的中小学也只是刚刚起步，从业人员的素质、数量均不能令人满意。因此，辅导自然就不能深入、广泛而卓有成效地开展，心理辅导的自助目的也就难以实现。为了缓解这一矛盾，许多心理学、教育学工作者都在研究和探索行之有效的方法。柳友荣副教授负责主持编写的《漫画心理助学丛书》就是一次极好的尝试。

(1) 丛书一套四本，以中学生心理困惑发生较为集中的问题为出发点，包括《轻松学习——学习心理辅导》、《学会生活——交际心理辅导》、《成功应试——考试心理辅导》和《完善自我——人格心理辅导》。丛书所阐发的问题源于中学生自己的生活，具有很强的实用性和指导性。

(2) 丛书创造性地采用了栏目板块结构，以“开卷有益”、“心理分析”、“心理保健操”、“给你提个醒”等生动活泼的形式，使阅读过程充满盎然情趣。特别是丛书将耐人寻味的漫画与心理辅导有机结合在一起，真正实现了寓教于乐，使学生在愉快中接受了

2 心理辅导，在轻松中掌握了心理保健方法，方便学

习，容易操作，真正达到了自助的目的。

(3) 丛书作者熟知中学生的心路历程，用深入浅出、通俗易懂、简明生动的语言表达了心理辅导的理论和方法，为中学生所喜闻乐见。

由此可见，本套丛书具有创新的意义，用心理科学的理论密切地联系中学生的实际，有助于很好地解决其实际问题，有助于积极而科学地开展心理健康教育。我希望广大读者，尤其是中学生读者能喜欢它。

是为序。

2000年5月16日于北京师范大学

序

目 录

目

录

序	1
1. 歪曲的自我	1
2. 难以控制的“强迫现象”	6
3. 心灵上的肿瘤——嫉妒	12
4. 心火，也是易燃物	16
5. 突破“小我”的囚笼	20
6. 扶起的“阿斗”亦男儿	25
7. 可恼的心灵“含羞草”	29
8. 修剪你的急性子	33
9. 怎一个“拖”字了得	38
10. 你有神经质倾向吗	42
11. “捕风捉影”与“草木皆兵”	46
12. “独怜幽草涧边生”	51
13. 满亏盈溢自有因	55
14. 难耐“驿动的心”	59
15. 成长的音符	64

1

16. 不该有的“断袖之癖”	69
17. 迷途羔羊应知返	76
18. 记取鲁迅先生的告诫	82
19. 少年早识愁滋味	87
20. “期期艾艾”话口吃	92
21. 吞云吐雾为哪般	99
22. 走出执拗的自我	105
23. 从“惊弓之鸟”说起	110
24. 制怒的学问	114
25. 懒洋洋的“厌倦”	119
26. 难耐的空虚	124
27. 蚕食心灵的懊悔	129
28. “累”的后面是个啥	134
29. 无病勿自扰	139
30. 挫折——另一种意义的勋章	143
31. 绷紧的弦易断	149
32. 别给自己设陷阱	153
33. 学会适应	158
34. 诠释“第三只手”	163
35. 谎言是道义上的欺骗	169
36. “掺水一成”的酒	174
37. 梦里惊魂为何物	180
38. 电子游戏中迷失的自我	184
39. 活着，就是一种美丽	189
2 40. 帮助你就像帮助我自己	194

41. 诚惶诚恐见异性	199
42. 失调的大脑从“减负”中获益	205
43. 城中好高髻，四方高一尺	209
44. 一人仰头，众人看天	215
45. 温室里生不出常春藤	220
46. 笼罩在心灵上的阴影	225
47. 不应有的傲气	230
48. 情感的自我隐匿	235
49. 心灵的沼泽地	240
50. “是什么”与“为什么”	245

1. 歪曲的自我

☞ 开卷有益

古希腊神话故事中有一个英俊的少年人物，叫纳喀索斯。有一天，他在森林的水边发现了自己的影子，水中俊美的侧影使他一见倾心，为之神魂颠倒。他再也无心恋及他人，终日在水边徘徊，不愿离去，最后憔悴将死，被维纳斯女神化作一株水仙花，伫立水畔，顾影自怜。

这种爱上自己的情形，在心理学上称之为自恋，人们因为纳喀索斯倾心于自己而不爱别人，便以他的名字来命名自恋症。

一般而言，人人都有自怜倾向，认为自己是最有价值的，最值得爱的，这种心理实际上也是一种自信心的培养，无可厚非。但是，如果自我陶醉，妨碍了自己与周围人建立情感的机会，就是一种不健康的自恋心理。

☞ 漫画解读

室内，靠墙的落地镜前，一大男孩正侧身欣赏镜

中的自己，脑袋上方有一句他的心里话：“多潇洒的小伙子，谁能比得上。”

画中情形似乎告诉我们，这小伙子正在自我欣赏，对着镜子照完正面照侧面，满心欢喜，认为自己是英俊的、最酷的，这是典型的孤芳自赏，心理学上称为“自恋”情结。



心理分析

自恋是指个体过分地关注自我、以自我为中心，自夸、自尊和强烈的自信心理。在青少年学生中，有自恋心理的人总认为自己是长得最好看的，常幻想自己是一个有才华、了不起、美貌的人，认为自己无人能及。这些人不仅经常喜欢照镜子，欣赏镜中的自我，还期待别人也欣赏他，但他们却不能接受别人的批评和建议，对别人总是横挑鼻子竖挑眼，把别人贬得一无是处，不能设身处地为别人想，很难理解别人的苦处和难处，缺乏同情心。

这类人还多表现为惟我独尊，想入非非，虚荣多嫉。对他人颐指气使，认为自己应享有他人没有的特权。对成功、权力、荣誉和爱情有非分的幻想，渴望得到别人的关注和赞美，对别人的才智和美貌十分嫉

妒，是一种“我好，你（他）坏”的心理。

自恋者虽然表面上清高、自负、自重、自夸、自尊，但骨子里深含着自卑和自责，对别人的只言片语非常在乎，一被别人点中痛处，就会火冒三丈。这种自负、自重实际是一种自我防御，将自我提拔到别人之上，以免被别人看穿了他，伤害了他。

由于自恋者缺乏同情心，又多嫉，所以人际关系很糟，容易产生孤独的心情，再加上不切实际的自我期望，容易遭受挫折和失败，而虚弱的心理又承受不了这些强烈刺激，也就不可避免地忧郁、烦恼、孤独等情绪所困扰，产生失眠、头痛等心身疾病。

心理保健操

有人将自恋者的特征总结为三点：极端化、理想化和自我中心主义。它们给自恋者带来许多负面影响，因此，要克服自恋应先从淡化这三点开始。

一是淡化极端化和理想化。美国著名心理学家威廉·詹姆士曾就如何克服这些缺陷说过一段话：“如果可能的话，我要成为这样的人，既英俊，又富态，又穿着高雅，又是个杰出的运动员，还一年赚100万，是个天才、美食家、风流浪子，既是慈善家，又是政治家、武士和非洲丛林的探险者……但这根本不可能……为了使其中一个现实化，我必须检查这份名单，从中挑出那个我们押上全部赌注的角色，其他的一切就必须抛弃了。”由此可见，想要自己成为一个十全

十美、地上仅有、天上无双式的全能人物，那只有上帝才能做到。对于一个凡人来说，那是根本不可能的，只会让你在幻想的天堂中过日子，在现实中肯定一事无成。你在获取的同时，肯定有所付出，也即要丧失些什么，放弃些什么，并且能够容忍“丧失”和某些“放弃”，那么你的极端化和理想化就会逐步淡化。

二是淡化自我中心主义。自我中心主义是自恋者最主要特征，是婴儿期自我中心主义的滞留，或者说是青少年期的自我退化到婴儿期，并顽固地坚持着。在婴儿的眼中，看到别人的好的东西，他也要有，他只有索取，没有付出，周围的一切都要为他服务。饿了就要吃奶，要玩具就必须得到，如果不能满足他的欲望，他就要哭闹，他还要占有父母的爱，否则就会焦虑不安，会想尽各种办法，吸引父母注意。自恋者有许多婴儿化的行为，要别人为他服务，好像他是太上皇，看到别人的好东西，就想得到，看到别人的成功，会嫉妒等。自恋者应意识到自己的某些行为是幼稚的，与其年龄是不相称的；要告诉自己，自己已不是婴儿，不能要求周围人都为自己服务，自己的事情自己做，要通过自己的诚实劳动来赢得别人的尊重，要通过自己的努力来获得自己应获得的，而不是仅仅嫉妒别人，这样，你才能走出自我中心的圈子。

三是学会爱别人。“我为人人，人人为我”，“爱人者，人恒爱之”，你必须先付出爱，为别人做点什

么，才能获得别人的爱，让别人为你做些什么。弗洛姆在其《爱的艺术》中就说过：幼儿的爱遵循“我爱因为我被爱”的原则；成熟的爱遵循“我被爱因为我爱”的原则；不成熟的爱认为“我爱你因为我需要你”；成熟的爱认为“我需要你因为我爱你”。自恋者的爱就像是幼儿的爱和不成熟的爱，因此，要纠正自己的错误的认识。不妨想想，别人待我不好，可是如果我关心他们，他们也会待我好，关心我，人际的互动互酬就体现在这里。

学会关心别人，爱别人，为别人做点什么，哪怕是一点点，你都会获得很高的报酬。最初，你可能带有功利性目的，但是，随着与人关系的融洽，你会发现，关心别人，爱别人，就像真心关心自己、爱自己一样，会给自己带来愉快的体验。

☞ 给你提个醒

淡化自我中心主义，你就会走出迷恋自我的圈子。

2. 难以控制的“强迫现象”

开卷有益

从前有位学者，以他的学识和神气而长的白胡子著名。有一次，一个年轻人想和他开个玩笑，对他说：“大师啊，我的同伴和我打了个赌，请您告诉我们，您睡觉时，胡子是放在被子上面还是放在被子下面呢？”学者想了想说：“我还从来没有想过这问题，让我回去看看，明天告诉你。”

晚上，学者躺在床上，发现他再也睡不着了，翻来覆去地想，他的胡子是放在被子下面呢，还是在上面呢？无论怎么想，他也不能给自己一个答案，于是他决定试试。一会儿把胡子放在上面，一会儿放在下面，怎么试都不踏实。它的位置对吗？如果放对了，怎么睡不着呢？整个晚上，他把胡子拉上来，放进去，折腾个没完，片刻也没睡着。

显示他的智慧和经验的胡子竟把他折腾个够，他的行为就是一种强迫现象。

漫画解读

画中的那位女同学已经上了二楼，又转身准备下楼，大脑里还冒出了一句话：“不对，再数一遍。”



可以想象，她是在数台阶，而且似乎每次回家都要数一遍，数一次还不放心，要数两次才心安，这成了她的例行功课，每天不拉，这是强迫性数数行为。

心理分析

强迫现象是一种主要以强迫性思想和强迫性行为为主的心理异常，是一种明知不必要却无法控制、无法摆脱、重复出现、违背意愿的思想、情绪、意向和行为。严重者会发展为强迫性神经官能症。

强迫现象以强迫症状为特征。强迫者已认识到那些纠缠不清的思想、观念、意向都是不应该出现的和毫无意义的，也认识到那些强迫性欲望和观念是同人格不相容的，但就是无可奈何，为了排除这些令人不快的观念、思想和欲望引起的强烈的焦虑和恐惧，常做一些近乎仪式化的行为，他明知没必要，但就是无

法控制和克服，很痛苦。

强迫现象主要有强迫思想和强迫行为两大类。

一是强迫思想。是指强迫者内在的一系列持久、重复、无法自控的观念、意向和思维活动。有些人脑子总不自主地浮现出刚投寄出去的信，是否写了地址，是否写错了字，封口没有等；或者深究与他毫不相关的问题：“先有蛋还是先有鸡”、“人为什么要活着”等稀奇古怪的念头。有些人则强迫性恐惧，担心自己不小心会从楼上摔下去，害怕自己会杀人等，明知不必要，但总为它们所缠绕。

二是强迫性行为。是指外显的可见到的不由自主的重复性行为。如强迫性计数，强迫性清洗，甚至有人走路时，先迈左脚还是先迈右脚都要分得清楚，迈错了就要重来，否则就心有不安。强迫性行为有时还表现为不停地眨眼、歪着嘴巴说话等。明知这些与他本意不符，就是无法摆脱。

强迫现象产生的原因很多，除遗传因素外，还有心理和社会因素的作用。

一、性格因素。谨慎细心，好深思而富有思想，但缺乏灵活性的特格特征的人，一般追求完美，道德水准高，对自己要求严格，工作一丝不苟，有条理，爱整洁，这种人常会因环境变化，但自身缺乏灵活性和适应困难而出现强迫现象。

二、累积效应。有些人在生活中经常遭受挫折、打击，心里老是处于失望状态中，日久天长，自信心

丧失，容易出现强迫现象。

三、潜意识的变向表达。精神分析学派认为，强迫现象是人们潜意识中被压抑的东西一种象征性表达，如有位少年用不干净的手抓蛋糕给妹妹吃，结果导致妹妹死亡，为了压抑这段痛苦的记忆，他选择了强迫性洗手这一赎罪的象征性仪式。行为主义也认为，强迫现象患者常利用强迫现象把注意力从深思的精神痛苦中转移过来。

四、学习的结果。行为主义认为，人们在应付生活中的困难事件时，偶尔发现某种方法很管用，虽然这种效果可能是多种偶发因素的作用，但一遇到类似问题，人们就会重复使用这种方法。

心理保健操

强迫现象一旦被沾染上就难以摆脱，令人很痛苦，如何来调适和医治呢？

一、分析原因，进行消除性解脱。是性格因素，就要对自己的性格进行有意识的改造，使自己尽可能地灵活些，是积累效应，那就提醒自己，挫折是难免的，受挫不等于自己无能，生活无望，对自己要有信心；是被压抑的潜意识内容的象征性表达，那可以通过回忆儿童时代是否受过精神创伤，如果回忆不出，最好请心理医生帮助你。

二、强迫否定法。准备一本笔记本，每当出现一种强迫性观念时，就记录在案，然后进行验证，看你

的强迫观念能否证实，实际上强迫观念大多不能证实，把你的否定答案也一一记录下来。这样一次又一次地否定了你的强迫观念，最后，你对自己的强迫性观念也会感到可笑，再次出现强迫观念就不会那么容易了。

三、系统脱敏法。这里引用强迫洗手的自疗为例。首先，列出最容易产生强迫洗手的刺激，按难易度排成一行，然后对洗手时间作出限制。

1. 是手上沾了一滴墨水，2. 是手上沾一大滩墨水，3. 是手上沾满墨水，4. 是手上沾一大滩油污等等。

洗手时间开始定在以前洗手的平均时间的120%，然后每天减少五分钟到十分钟，这样经过二十天的系统脱敏，每次洗手时间可接近正常水平。

这里要注意的是，脱敏包括了洗手外因刺激的脱敏和洗手时间的脱敏，一个刺激程度量脱敏满意后，再进行下一个刺激，每一个刺激的脱敏都要和时间脱敏结合起来。

除了上述的一些简易方法外，还可以采取下面的调适措施。

1. 不追求完美。除了神仙和圣人，人有缺点是正常的。凡事只要自己尽了全力，即使没有达到目标，也无需求全责备；凡事追求完美是不可能的，只会增加你的挫折感、失败感。女娲补天，还留下一块用不了的土呢。她都不能做到恰到好处，何况你一个