

♥ 21 世纪心理学文库 ♥

写给多思多梦的 **你**

青少年心理咨询系列



心  
海  
明  
镜

心理障碍咨询

主编 ● 刘晓明  
迟毓凯 编著



民出版社

# 心海明镜

——心理障碍咨询



黑龙江人民出版社

总体策划:张元荣 张明晖

责任编辑:张元荣

封面设计:李梅

## 心海明镜

——心理障碍咨询

迟毓凯 编著

---

黑龙江人民出版社出版、发行

(哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼)

黑龙江人民出版社激光照排中心制版

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 6 12/16·插页 2

字数:110 000

1999年2月第1版 1999年2月第1次印刷

印数:1—8 000

(本书如有印装质量问题请与印刷厂调换)

---

ISBN 7-207-04157-8/B·122 定价:9.50元

# 目 录

## 一、心理健康与心理障碍

- |    |                        |
|----|------------------------|
| 1  | 1. 倾听自己的心声<br>——心理健康标准 |
| 6  | 2. 直面多雨时节<br>——心理障碍预防  |
| 10 | 3. 成长的烦恼<br>——心理障碍临床表现 |

## 二、神经症

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 15 | 1. 你是天地间最不幸的人吗<br>——神经症概述 |
|----|---------------------------|







- 
- |     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 134 | 10. 难以依靠的“活火山”<br>——情绪增盛型人格障碍 |
| 138 | 11. 微笑着走向生活<br>——情绪低落型人格障碍    |
| 142 | 12. 难言的纳西斯之恋<br>——自恋型人格障碍     |
| 146 | 13. 与君共舞难<br>——回避型人格障碍        |
| 150 | 14. 做自己的主人<br>——依赖型人格障碍       |
- 

#### 四、心身疾病

- 
- |     |                        |
|-----|------------------------|
| 154 | 1. 心病还需心药医<br>——心身疾病概述 |
| 158 | 2. 小心你的心脏<br>——冠心病     |
| 162 | 3. 情绪的“晴雨计”<br>——消化道溃疡 |
-





## 一、心理健康与心理障碍

青少年的内心世界是一个复杂、丰富、动荡、变化的世界。岁月记录下来的，不仅仅有他们逐渐成熟与长大的脸庞，而且还有那一段曲曲折折的充满着痛苦和欢乐的心路历程。

### 1. 倾听自己的心声

#### ——心理健康标准

“也不知从什么时候起，我开始关注一些男女之间的事。也可能是由于受同学的影响，我滑旱冰时，就有一种不自觉的倾向，要等待男孩子来拉我一起滑，走在马路上，我也想让男孩子注意我，无论在哪儿，我都要想这些事，我想我真正坏透了，不知从什么时候起，我

成了这样一个坏女孩……我总是克制不住的希望男生注意我,但好像从来没有人注意过我,于是我变得很悲哀、很伤感。”

——摘自一个17岁女孩的来信

“上初中后,我就得了强迫症。总是不由自主地和父母顶嘴。虽然有时家长批评时也知道自已不对,但也不愿意改正自己的错误,难以控制地强迫自己和家长吵起来。因为我觉得家长一天很唠叨,什么事都管,一点小事儿也要说你,我非常不服气便顶嘴。可是事情过去以后又常常后悔,但到时候又控制不住自己,您说我能有救吗?”

——摘自一位16岁男孩在心理门诊的倾诉

“从上高中开始,我一下变得内向起来。我羞于与别人谈话,总是很敏感,怕自己说的话不得体得罪了什么人,于是,我变得很沉闷,郁郁寡欢,很难和同学打成一片,我真不知道怎么会变成这样,听家里人说,我小时候很聪明伶俐,可现在我全变了,变成另外一个人,一个我自己不喜欢,别人也不喜欢的人。我怎么会变成这样呢?”

——摘自一个18岁女孩的日记

.....

众多的青少年倾听着自己的心声,独自体验和品味着年轻的困惑。这其中,他们也会产生这样或那样不正确的看法,而这些错误的观点正是他们痛苦的根

源。来信的那位女孩不是她自己所说的“坏女孩”，来咨询的男孩也并非得了什么“强迫症”，18岁女孩日记中的苦恼也是不必要的苦恼……可以说，众多青少年的担心、忧虑、痛苦往往来源于他们对青春期自身变化的不了解和心理健康的错误、模糊的认识。

进入青春期以后，青年人最显著的变化就是性生理的成熟，包括性器官的成熟和第二性特征的出现。虽然，青年人感受到自己朦朦胧胧的性冲动，却还不能从心理上理解、接受它，更谈不上从心理上对它的调控。由于生理和心理性成熟存着时间差，青年人常常会对自己的性冲动感到困惑，产生羞耻和罪恶感。

其次，随着思维能力的提高，青年人开阔了眼界，吸收了大量的信息，丰富了自己的联想和想像，因此，他们独立判断的能力增强，批判怀疑的倾向也就增大了。在这一过程中，青年人爱走极端，爱“叫真儿”，爱“认死理儿”，爱辩论。但是，在他们理论和实际行动之间，总是存在着很大一段距离。他们太爱怀疑，也太容易轻信，富于想像力和创造力，却可能同社会经验的不足而在行动上踟躇不前。

再者，青年人的情绪表现丰富、敏感、摇摆、动荡。他们一会儿是个开朗的乐天派，一会儿又是多愁善感的诗人。而且在这个时期，他们易烦躁、易焦虑不安、易恐惧，易伤感，易感孤独寂寞或空虚无聊等。

此外，青年人还在为寻找自我而痛苦。“我是谁”

成了青年人诘问自身的永恒主题。他们要了解自己，发现自己，认定自己，在团体中，在社会中，在异性的眼里，在同伴的目光中，我们要经历一次内心世界的革命，摆脱旧的我，创造新的我，最终，要找到一个充满自信的、稳固的自我。

以上是青少年心理的几个主要特点，也是他困惑苦恼的主要来源。但是，也有的青少年因不理解心理正常与变态的界限，而根据自己的一些表现，把自己错误地归入了心理障碍人群而导致心灵上的痛苦。

关于心理健康的标准，可谓“仁者见仁、智者见智”，国内外学者都有过具体的论述。综合国内外学者的观点，我们认为，青少年的心理健康应该具有以下几方面的内容：

①能正视现实。心理健康的人能和客观现实基本维持一致，对周围的事物有清醒的、客观的认识；能用切实的方法去处理生活中的多种问题，而不企图逃避，不推卸责任，更不嫁祸于人；他们既有高于现实的理想，又不沉迷于过多的幻想，思想和行为都能跟上时代的发展，为社会所接纳；他们凭理智办事，能听从一切合理的建议。

②有正确的自我认识。心理健康的人具有自知之明，有自我反省的能力。他们自尊、自重、自爱，独立自主，不但了解自己的优点、缺点和各方面的条件，而且能正确评价自己的能力、性格、爱好等，并据此安排自

己的生活、学习和工作,既不妄自尊大,好高骛远,也不妄自菲薄,自轻自贱,所以他们在求学、谋职或就业等方面能做出正确抉择,增加成功的机会。

③能保持和谐的人际关系。心理健康的人乐于和别人交往,既能对别人施予感情,也能欣赏并接受别人的感情。所以,他们总能和多数人建立良好的关系,他们志同道合的伙伴,能和他人同心协力地合作共事。

④能保持开朗的心境。心理健康的人能排除心理障碍,情绪稳定、乐观,他们热爱生活,积极向上,充满生命的活力。他们常向光明处看,对未来满怀希望,遇着烦恼自行解脱。

⑤能尽最大的努力发挥自己的聪明才智。心理健康的人往往能把自己的聪明才智在学习、工作中发挥出来,并在靠勤奋和智慧取得成就时,获得喜悦。对于他们来说,学习和工作不是负担而是乐趣。

如果你觉得自己在这5条标准上还有些欠缺,或者想更好地提高自己的心理健康水平,那么请接下去翻阅本书,相信你会有更多的收获。



时,她也为自己的喜怒无常而苦恼,却又不知怎么办。

一位中专三年级的学生,即将踏上工作岗位。他平时的学习、生活等还比较顺利,但自从听一些毕业生大谈社会之后,就十分担忧。从小到大,他在父母身边依赖惯了,事事都比较顺利,也未经过什么挫折和磨难。而社会毕竟比学校要复杂得多,人际关系也难以相处。想到一工作就要离开父母,没有多少熟人在身旁为自己解忧鼓励,他心里实在没底。

.....

人渐渐长大,而烦恼也似乎越来越多。这许多的困惑也影响了青少年的心理健康。据前些年对几所大城市在校学生的调查,有心理和行为问题的小学生约为13%,初中生约为15%,高中生约为19%,大学生约为25%,随年级升高呈递增趋势,而这一数字近年里又有所上升。枯燥的数字反映出青少年心理健康水平令人担忧,同时对青少年也有个启示:那就是我们每个人都要关心自己的心理健康。

在心理健康欠佳的青少年中,有相当多的人表现出来的只是轻微心理失调而非心理障碍。如本文开头所举的3个例子。这些年轻人,有的情绪波动,时而热情豪放,时而郁郁寡欢;有的脾气暴躁,冒险逆反;有的孤独寂寞,意志消沉;有的依赖从众,情感脆弱;有的自卑烦恼,多思多虑;有的学生嫉贤妒能,难以自控;有的因过分紧张、焦虑引起学习困难;有的由体形变化、异



性交往、情感误区引起青春烦恼等等。

有人说,青春,是人生中最美丽的春天,但它也是一个沉重的,不无苦涩的春天。它有灿烂的花期,也有绵绵的雨季。面对众多的压力和冲突,面对逐渐失调的心理,作为青少年,我们应通过自身的能力,来维护和保持心理健康,防止心理障碍的产生。

#### (1) 树立正确的人生观和世界观

这似乎是一个老生常谈的话题,但这也是一个非常重要的话题。如果有了正确的人生观和世界观,青少年就能对人生、对世界、对社会有一个正确的认识,并能正确地观察和分析客观事物,做到冷静妥善地处理事物。提高对挫折和心理冲突的耐受力,从而防止心理障碍的发生。

#### (2) 对自己的期望不宜过高

青少年要在充分了解自己能力和特点的基础上,确定学习、工作或其他方面的奋斗目标。而这种目标应是恰当的,通过艰苦努力能达到的。俗话说,知人者智,自知者明。一般说来,青少年之所以不能保持健康的心理,以致产生心理疾病,往往是由于不善于了解自己,或者没能正确地了解自己造成的。有的人过高估价自己,狂妄自大,有的人则过低评价自己,妄自菲薄。其实,每个人身上都有优缺点,只有实事求是、客观地评价自己,才能正确地认识自己。此外,不要仅凭良好的愿望和热情盲目地确定一些脱离实际的目标,更不