

青 少 年 心 理 健 康 丛 书

青少年常见心理 障碍及其调节

本书编著 任顺元 陈 晏



丛书主编 沈德立 傅安球

教育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年常见心理障碍及其调节/任顺元,陈宴编著.

—北京:教育科学出版社,1997.7

(青少年心理健康丛书/沈德立,傅安球主编)

ISBN 7-5041-1719-6

I. 青… II. ①任… ②陈… III. 青少年-精神障碍-调节

IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 10197 号

责任编辑 刘 进

责任印制 田德润

责任校对 徐 虹

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京市通县西定安印刷厂印装

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:4 字数:83 千

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:00 001—10 000 册 定价:4.50 元

序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当今社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常,并掌握必要的预防措施和调节方法,我们应教育科学出版社之约,编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括:《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现,也有变态性的各种心理障碍,以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定,即:一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态,具有偶发性和短暂性;心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果,有明显的心理病理性变化,具有持续性和特异性;心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化,躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书,我们力求达到以下几条要求:

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当,使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生也时有所见的心理异常撰写,使青少年有似曾相识之感,觉得可亲、可信,读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来,把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来,以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他12岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去枉加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用，尤其是在受到种种心理压力时，如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵，这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以说，这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

一、用阳光驱除心中的阴霾

- 神经症及其调节 (2)
- (一)难以摆脱的苦恼
 - 神经症及其特点 (3)
- (二)为伊消得人憔悴
 - 焦虑症 (9)
- (三)走出自我设置的怪圈
 - 恐怖症 (16)
- (四)“医学垃圾箱”
 - 神经衰弱 (24)
- (五)不要和自己较劲儿
 - 强迫症 (33)
- (六)无病自忧也是病
 - 疑病症 (41)
- (七)双面夏娃之谜
 - 癔症 (48)
- (八)慰神良药:“尽情地哭”
 - 抑郁性神经症 (56)

二、令人痛苦的“怪人”

- 人格障碍及其调节 (64)

(一)人格障碍是病吗	
——人格障碍及其特点	(64)
(二)多疑敏感的“专家”	
——偏执型人格障碍	(69)
(三)情感:高涨 低落 环性	
——情感型人格障碍	(74)
(四)“冷血动物”多幻想	
——分裂样人格障碍	(79)
(五)防止情感的“暴风雨”	
——暴发型人格障碍	(84)
(六)学会说:“随他去”	
——强迫型人格障碍	(89)
(七)戏,为谁而表演	
——癯症型人格障碍	(94)
(八)记住! 别再悖德违纪了	
——悖德型人格障碍	(99)
三、改变偏离正常的性行为	
——性变异及其调节	(104)
(一)“同性相吸,异性相斥”的魔律	
——同性恋	(105)
(二)恋物思“性”终成癖	
——恋物癖	(109)
(三)“男扮女装”、“女扮男装”的谜底	
——异性装扮癖	(112)
后记	(117)

青少年时期是一个人生长发育最为迅速、精力最为充沛、思想最为活跃的时期，在心理上极易发生偏差，因此，常有人称它为心理危险期。在这个时期，青少年学生的心理活动，既不像幼儿时期那么天真、幼稚，也不同于成人那么稳定、成熟，而是具有自身的易变性、困惑性、隐秘性等特点。处于这一时期的青少年朋友，要特别加以自我关注，一旦产生有心理偏差，就应及时加以调节，必要时求助于心理医生或教师，给予心理辅导，使之保持健康的心理状态，防止引发心理障碍。

“心理障碍”是近年来流行的一个概念，过去一般都称之为精神障碍，其实质是一种心理适应不良。从广义上讲，它泛指心理疾病和心理病态，从狭义上讲，主要是指神经症、人格障碍和性变异等。这里就主要介绍这三种心理障碍及其自我调节的方法。

一、用阳光驱除心中的阴霾

——神经症及其调节

世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。正如人们期盼自己有一个强健的体魄一样，人们同样期盼着自己拥有一颗健康的心，这样才会生活中荡漾着更多的欢颜和笑语，充满着更多的活力和生机。

然而，海洋不可能永远是那么蔚蓝平静，天空也会有布满阴云的时候，人的生活也不可能像自己预想的那样一帆风顺，时时会遭受来自学习、工作、生活方面的压力，常常会出现一些不尽人意的地方。在遭遇重大困难，面对生活挫折的时候，人们的内心往往会掀起种种波澜，让人情绪紧张，心情压抑，窒息烦闷，甚至会产生各种悲观失望的想法。不过，对于一个心理健康的人来说，这种不良的情绪体验只是暂时的，它会随着外界环境的改变而改变，随着外界压力的减轻或麻烦的消除而恢复原来平静的心理状态，重新唤起对生活的热情。但是有一部分人却不是这样，他们对自己遭受的困难和挫折总是耿耿于怀，当困难和挫折过去以后，他们心灵中的阴影却仍然久久不能消除，这样日复一日地生活在紧张、悲观的心理环境中，渐渐产生各种心理障碍甚至心理疾病。

尤其是青少年朋友，由于对生活抱有更多的美好热望，而生活的磨炼又相对缺少。因此对学习、工作、生活中的种种困

难和挫折往往缺乏较强的抵御能力,在外界压力面前,较容易产生紧张、不安、悲观等消极情绪。如果不注意心理调节,就容易产生各种心理障碍,其中神经症就是青少年常见的心理障碍之一。

(一)难以摆脱的苦恼

——神经症及其特点

1. 什么是神经症

所谓神经症,是指一组有大脑功能轻度障碍的疾病的总称。具体地说,首先,神经症是指人的精神方面的疾病,而不是躯体方面的疾病,属于精神障碍的范畴;其次,在种种精神障碍中,神经症是属于比较轻的,严重的精神障碍就归属于其他精神疾病了;再次,神经症不是指某一种特定的疾病,而是某几种疾病的总称。既然神经症是一组疾病,它就可以进行分类。通常来说,神经症可以分为神经衰弱、癔症、焦虑症、强迫症、恐怖症、抑郁性神经症、疑病症等类型。在不同类型的神经症之间,它们的临床表现既有共同之处,又各有其自身的特点,病因和发病机理也不尽相同。

在实际生活中,不少人往往把神经症和精神病混为一谈。其实,这是两种不同类型的病。有一天,一位医生先后接待了两个病人。一个女中学生,她开始和医生谈得很投机。而在开药时只因一种药未能满足病人的要求,刚才还谈笑风生、镇定自如的病人马上就变了脸,开始挤出几滴眼泪,后来突然瘫倒在地上,时而撕衣服、扯头发,手脚乱动并发出怪声,时而晕倒

断气似的。还有一个男中学生，由他父亲陪着来看病。这位学生自从上了高中就渐渐变得话少了，有时独自出神发愣，夜里久久不能入睡，几门课都不及格也无所谓。后来他脾气变得越发古怪，经常把桌子挪到墙角，背朝大家，面壁而坐，桌上摆着的一本书，几天都未翻一页。当医生向他了解病情时，不管怎么问，他都避而不答。表面上看，这两个病人得的都是精神异常的疾病，但实际上他们得的是两种不同类型的精神疾病。前面这位女中学生得的是神经症，后面这位男高中生得的是精神病。

怎样判断病人患的是神经症还是精神病呢？这可以从下述的精神病和神经症的主要区别上来加以判断。

从临床表现来看，精神病患者不少几乎都存在着自我意识障碍，缺乏自知力，认识不到自己的心理状态异常，常把幻觉、妄想等与客观现实混淆起来。他们不承认自己有精神病，不主动就医，甚至拒绝看病。神经症患者对自己的心理状态异常有比较清楚的认识，他们可以把病态体验与客观现实分开，只是控制不住自己而已，因此他们有患病的感觉，能主动求医。此外，精神病患者的行为往往社会难以接受，而神经症患者的行为通常是社会可以接受的。

从治疗方法来看，精神病常常必须在医生监护下进行住院治疗，主要的治疗方法是用抗精神病药物进行治疗。而神经症的治疗以心理治疗为主，辅以药物治疗。

由于神经症对患者的日常生活和学习影响不是很大，因此容易被人忽视，极易耽误治疗时间，以致使病情日益加重。其实，在神经症的发病初期，病人内心就存在着持久的心理冲突，这既使患者深受痛苦，又容易被人误解，其实际危害很大。

而且,随着社会的发展,生活的节奏变得越来越快,人的精神压力越来越重,如果不注意自我调节,就容易患上神经症,对青少年来说更是如此。所以,学习和掌握有关神经症的基本知识,学会自我调节,是保持身心健康的重要方面。

2. 神经症的特点

神经症是一组轻度大脑功能失调性疾病的总称。换句话说,神经症并不是指某一种心理疾病,而是若干种心理疾病。根据不同的心理障碍症状,神经症可以分为多种类型,每种类型都有自身的特点,但作为一组心理障碍,它们又有共同的特点。神经症的共同特点主要有以下几个方面:

(1)起病原因常与心理社会因素有密切的关系,常在一定的心理社会因素下发病。

(2)不健康的个性特征常常是发病的基础。

(3)症状表现多种多样,但经医生检查,均无躯体或器官上的病变症状。

(4)患者自觉有病,甚是苦恼,但意识还是清楚的,个性也是完整的,并能较正常地生活和工作。

(5)患者对自己的疾病有自知力,即承认自己心理有异常,并能主动地求医治疗。

下面的例子充分地反映了这五个特点。

有个女中学生叫燕子。她自父亲去世之后变得越来越孤独,最后整日闭门不出。开始亲人以为她是过于悲恸,谁知半年以后,情况仍无改善,连家里来了异性客人也赶快躲开,不敢相见。后来经心理医生诊治,才知道患了异性恐怖症(神经症的一种)。燕子为什么会患上这种病呢?原来,由于父母异地分居,燕子从两岁半开始就单独和父亲生活在一起。父亲对

她百依百顺,养成了她从小就脾气大,凡事不达目的决不罢休的个性,而且性情孤僻,少有朋友。上高中时,她爱上了一个男同学,给他写了一封信,但对方不喜欢她,不予理睬。她心中气愤得要命,借故与他大吵了一架。过后,她经常独自猜想是不是自己不漂亮,使异性看不起。后来她只和女孩子玩,很少与异性来往。虽然看到别的男女同学在一起说说笑笑,心里很羡慕,但又怕被人轻视,因而总是竭力控制自己。后来这种情况愈演愈烈,终于患上了异性恐怖症。从上可以看到,燕子所以患上这种病,一方面与她为所欲为、孤独等不良个性有关;另一方面,也是在她进入青春期后,长期压抑自己的“情欲”,缺乏正常的异性交往造成的。在人的心理世界中,被压抑的欲望并不会因此而消退,而是不断地积蓄着能量,寻找时机和渠道钻出来。所以,燕子在父亲病故后引起悲伤等负性情绪,在大脑功能稳定性降低时,便以一种特殊的方式,即以异性恐怖症的方式表现出来。

3. 神经症形成的原因

对于神经症的发病原因和机制,到目前为止,还有不同的看法。具有代表性的观点主要有以下几种:

(1)把神经症看成是自我与性欲冲突的结果。认为神经症的发生是童年时的愿望由于不受自我和现实所允许而被压抑在潜意识中而产生的。所以神经症的痊愈在于使被压抑在潜意识中的愿望,在能感知到意识状态下予以满足。

(2)认为文化、社会条件和人际关系等因素是神经症发病的首要原因。认为一个人在童年时,如果经常受到成人的批评或谴责,就会因自身的生理需要和安全需要形成特殊的心理和行为习惯,当他进入社会,而且受到社会环境的压力时,就

容易产生神经症。

(3)认为高级神经活动的过度紧张导致了高级神经活动功能紊乱,是神经症产生的主要原因。

(4)认为人的正常行为和不正常行为都是学习的产物,人对环境特殊刺激的反应能反复强化,如果这种反复自我强化不利于维持正常的心理平衡,则有可能产生神经症。

从上面可以看出,神经症的病因与环境的重大压力和人的心理因素有密切关系,不健康的个性特征常常是神经症发病的基础。

4. 神经症的调节

鉴于不同的心理学家对神经症的病因和发病机理有自己不同的见解,因此也形成了不同的治疗和调节方法。主要观点有以下几种:

(1)认为神经症的调节在于把处于潜意识中的心理成分意识化,在于设法恢复患者在正常人际关系中的安全感,重视自我整合和调节作用,对生活要保持乐观的态度。

(2)不承认疾病只承认症状,认为解除了症状就消除了神经症,因而往往设计出各种教育方法去矫正不良的行为模式。

(3)认为神经症的调节不应只重视外部行为的改变,而要重视认知因素的改变,纠正不合理的信念,从而导致内部行为的改变。

(4)主张要创造一个良好的环境,要尊重、平等地对待神经症患者,启发他们的自信能力,使患者觉察并充分挖掘自己的潜力。

(5)认为人不只是寻找生理、心理和社会方面的满足,而且也在追求生活的意义和目标,所以神经症的调节在于帮助

患者从自己的生活或问题中找到创造、经验和态度的价值,正确面对命运,寻找生活的意义。

综上所述,不同的心理学家对神经症的调节有着不同的方法,而不同的方法又对不同类型的神经症有着明显的调节效果。具体的调节方法可以归纳为以下几条:

(1)进行体育锻炼,增强身心健康。体育运动是一种能提高和维持良好心理状态的手段,对于预防和治疗心理疾病,具有治疗效果明显,容易自我执行等特点。不同形式的运动,如散步、长跑、游泳、骑车等都能降低焦虑和压抑,并能提高自尊,对患有神经症的人,能起到治疗作用。

(2)矫正不良的个性特征。易患神经症的人,往往与其不健康的个性有关,如胆小怕事、谨小慎微、情绪不稳、依赖性强、自我中心、有高度的情感性、遇事刻板、软弱、固执、吝啬、自卑等等。这些不健康的性格特点,是神经症发病的心理基础。要从根本上治疗神经症,就必须铲除这个基础,从根治不良的个性特征做起。拥有一颗健康的心是预防和治疗神经症的有力武器。

(3)创设良好的生活环境。对于青少年朋友来说,整个身心都处在快速增长的时期,这时良好的生活环境对健康成长尤为重要。所以,青少年朋友要促使家长、教师有意识地创设良好的家庭、学校的生活和学习环境,以培养自身的健全性格和对生活、学习的热情。同时,还要善于给自己营造一个宽松的心理环境。

(4)学习和掌握有关的心理健康基本知识。无知往往是产生神经症的重要原因。只有通过学习,掌握神经症的有关基础知识,才能更好地调动自己的积极性和主动性,自觉克服不良

的情绪倾向,战胜生活中的困难和挫折,成为一个心理健康的人。所以,利用一些空余时间,有意识地学习一些心理健康方面的基本知识,了解心理活动的过程和特点,在遇到困难或挫折时就容易主动调节好自己的心态,做到防微杜渐。

(5)及时进行治疗。当遇到说不出的原因和查不出的躯体疾病的时候,应及时进行心理咨询,在心理医生的指导下进行自我调节和治疗。

(二)为伊消得人憔悴

——焦虑症

1. 焦虑症及其表现

人在遇到危险的时候,通常都会产生焦虑不安等情绪体验,而当危险过去以后,这种焦虑情绪也会随之逐渐消失。但是有的人却不是这样,当他们遇到在一般人看来并不十分危险的事情时,他们也会出现头晕、呼吸困难等剧烈的焦虑反应,或者当危险过去以后,他们的焦虑反应仍然久久存在。这种人实际上患上了焦虑症。

那么,什么是焦虑症呢?焦虑症又叫焦虑性神经症,它是指一种由于精神持续的高度紧张而产生的惊恐发作状态。在发病的时候,病人往往出现明显的植物性神经功能紊乱,并出现头晕、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗等躯体不适。

某重点中学曾经发生过这样一件事:某一学期期末,紧张的考试正在进行着,只见刘××同学突然脸色发黄、嘴唇发白,脑门上冒着豆大的汗珠,尿也随着裤子的边沿流出来。几