

青 少 年 心 理 健 康 丛 书

青少年常见心理生理 障碍及其矫治

本书编著 杨锦平



丛书主编 沈德立 傅安球

教育科学出版社

青少年心理健康丛书

青少年常见心理生理 障碍及其矫治

丛书主编 沈德立 傅安球
本书编著 杨锦平

教育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年常见心理生理障碍及其矫治/杨锦平编著. —北京:教育科学出版社,1997.9

(青少年心理健康丛书/沈德立,傅安球主编)

ISBN 7-5041-1720-X

I. 青… II. 杨… III. 青少年-精神障碍-防治 IV. R74
9.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 12467 号

责任编辑 刘 进

责任印制 田德润

责任校对 曲凤玲

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

通县西定安印刷厂印装

开本:787毫米×1092毫米 1/32 印张:6 字数:129千

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数:00 001—10 000册 定价:7.00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、消极心理殃及肉体	(1)
——心理生理障碍的实质	(1)
(一)莫道喜怒不伤身	(1)
——心理生理障碍的产生	(1)
(二)病魔并非细菌和病毒	(4)
——心理生理障碍的特征	(4)
二、精神刺激无孔不入	(6)
——心理生理障碍的现状与种类	(6)
(一)权威报告危言可听	(6)
——心理生理障碍的现状	(6)
(二)心身疾病林林总总	(9)
——心理生理障碍的种类	(9)
三、情绪、人格、应激、遗传	(12)
——心理生理障碍的形成动因	(12)
(一)病魔恋于情太极	(12)
——情绪反应与心理生理障碍	(12)
(二)杞人之忧天将倾	(19)
——人格特征与心理生理障碍	(19)

(三)悲欢离合难从容·····	(27)
——生活事件与心理生理障碍·····	(27)
(四)器官弱化易受损·····	(36)
——个体易感性与心理生理障碍·····	(36)
四、治病莫若先“治人”·····	(41)
——常见心理生理障碍及其矫治·····	(41)
(一)面对花瓶中的“红玫瑰”·····	(41)
——不良心理因素对支气管哮喘的作用·····	(41)
(二)赤橙黄绿青蓝紫·····	(47)
——换气过度综合征的颜色疗法·····	(47)
(三)为了避免电击的实验猴·····	(52)
——紧张状态与消化性溃疡的关系·····	(52)
(四)恐癌·惧考·怯场·····	(56)
——情绪过敏导致的肠道易激综合征·····	(56)
(五)唯恐“大臀股”的少女·····	(61)
——误入精神性厌食的歧途·····	(61)
(六)吐不尽的哀愁·····	(67)
——神经性呕吐溯源·····	(67)
(七)将饭菜吃得精光的人·····	(72)
——单纯性肥胖的成因·····	(72)
(八)多情少女的“黑栅栏”·····	(80)
——甲状腺功能亢进症的心理干预·····	(80)
(九)莫让蝼蚁溃长堤·····	(85)
——对糖尿病需进行心身综合矫治·····	(85)
(十)迷失在“子宫癌”的阴影里·····	(93)
——功能性痛经的特征·····	(93)

(十一)为伊消得人憔悴·····	(98)
——功能性子宫出血的自我调理·····	(98)
(十二)毫无准备的“侧漏”·····	(102)
——经前期紧张综合征的诱因·····	(102)
(十三)负重趑趄在“独木桥”上·····	(105)
——青少年紧张性头痛透视·····	(105)
(十四)套在头上的“紧箍咒”·····	(109)
——解除偏头痛的困扰·····	(109)
(十五)见怪不怪的“羊痫风”·····	(113)
——影响癫痫发作的心理因素·····	(113)
(十六)少年苦尝愁滋味·····	(119)
——精神性失眠症的真相·····	(119)
(十七)沉溺在自卑萎靡中的骚动·····	(124)
——手淫自慰焦虑的病态表现·····	(124)
(十八)尿床少儿的心理障碍·····	(130)
——功能性遗尿的行为疗法·····	(130)
(十九)频频如厕为哪般·····	(135)
——少女心因性尿频尿急综合征·····	(135)
(二十)病在皮毛 根在心理·····	(138)
——神经性皮炎的控制·····	(138)
(二十一)恼人的“鬼风疙瘩”·····	(141)
——如何对待荨麻疹·····	(141)
(二十二)“青春痘”使你黯然失色·····	(146)
——痤疮发展的心理作用机制·····	(146)
(二十三)“期期艾艾”张口结舌·····	(149)
——精神性口吃的矫治指南·····	(149)

(二十四)酣睡中的“咬牙切齿”声	(154)
——认识夜磨牙症的危害性	(154)
(二十五)有口难诉心中情	(158)
——情绪障碍可导致官能性失音	(158)
五、开启健康之门的金钥匙	(164)
——心理生理障碍的预防	(164)
(一)在生命之舟遭颠簸时	(164)
——运用成熟积极的心理应付机制	(164)
(二)一个健康长寿等式的警示	(170)
——建立科学、健康、文明的生活方式	(170)
后记	(178)

一、消极心理殃及肉体

——心理生理障碍的实质

(一)莫道喜怒不伤身

——心理生理障碍的产生

众所周知,细菌、病毒、寄生虫、饥饿、寒冷、酷热、毒疔以及摔伤、溺水、火灾、车祸等生物、理化因子是威胁人类健康,引起肉体病变,导致生命丧亡的恶劣因素。然而,长期以来一般的人对于诸如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪,遭遇生活挫折,不良的行为习惯,不健康的生活方式等心理、社会因素能引起人的生理变化紊乱而最终导致躯体疾病感到困惑不解,更是拒绝承认消极的心理社会因素与生物、理化因子同样可以置人于死地的事实。

让我们先举两例“惊吓致死”的实例,看看恐惧对人的“肉体”的冲击程度:

——1983年10月19日傍晚。60岁的珀尔·皮扎米格莱老太正在一家公路旁客栈的台前工作,突然闯进一名面目狰狞、容貌可怖的歹徒向她索钱,惊恐万状的珀尔吓得面如土色……劫匪离开后,她开始感到胸闷、气喘直至昏迷。

珀尔吓昏后再也没有醒来。经法医检查，发现这位从未有过心脏病和高血压病史的妇女因惊恐导致严重的心律失常，仅在遭抢劫后两小时就死亡了。20岁的罪犯斯特沃特被法院陪审团判有“吓人致死罪”。

确切地说，珀尔是死于心脏“猝死”。美国哈佛大学公共卫生学院的心血管专家已证明，突然的焦虑或愤怒或恐惧，可引起人的交感神经的兴奋，促进肾上腺素、去甲肾上腺素分泌的急剧增加，致使数以千计的微小冠状动脉收缩，从而需要心脏在高压状态下连续泵血代偿，心舒期缩短，造成心脏在心肌缺氧后停搏或骤死。据此机理，一位大法官也曾以“恐吓”的方法秘密地处决过一名罪大恶极的毒枭。

——某国际刑警组织逮捕了一个黑手党的首领。此人罪恶令人发指，被法庭依法判处死刑。但是这个亡命之徒还有恃无恐，大闹法庭；其余党则采用电话、匿名信恐吓执法官，扬言如果处死他们的“老板”，就要杀死执法官、陪审团成员及其家属。官方当时束手无策，对这个死刑犯的判决拖延下来了。无奈之中，深谙医学心理学的大法官想出了一条计谋。

那天凌晨，罪犯被带进一间行刑室。在行刑室一堵墙壁上挖有一个仅容通过一只胳膊的小洞；小洞旁固定了一把椅子。法警将罪犯牢牢地捆在椅子上坐定，遂将他的一只胳膊从墙洞中拉到屋外，也固定起来。这时，执法官向犯人宣布：“现在要从你的胳膊动脉上放血，到傍晚的时候，你将流尽最后一滴血，你的心脏将会衰竭！”

其实法官并没有从犯人身上海放血，只是将一只针头刺入了罪犯的胳膊的皮下组织；另将一条胶皮管子接上水龙头，让水一滴一滴滴入他胳膊下面的一只铜盆里。铜盆里发出了一

声声清脆可闻的“滴嗒”声；执行法官控制着胶皮管的流水，让流水由急到缓，使犯人发生错觉，感到血液正在从自己身上徐徐地流出。开始时，从窥视孔里可以看到曾经不可一世的枭雄正在一阵一阵地痉挛。临近傍晚时，猛听到刑室里爆发出一阵撕心裂肺般的惨叫。待几位执法人员来到行刑室，但见罪犯圆瞪双眼已经死亡。事后，法官协同检察官请一些不明事情真相的名医公开解剖验尸，并向外界宣布：该黑手党首领在狱中因心脏病而猝死。就这样，官方以致使罪犯“心理恐惧”的方法巧妙地惩处了十恶不赦的毒枭，而其余党也因此无话可说，自认倒霉。

诚然，像此类被“吓死”的报告比较罕见，但从中可以使我们认识到“心理因素”对“肉体”的作用：人的心理通过情绪中介可以使人的机体功能增强或减弱，甚至丧失。当然，在现实生活中，最常见的是因不良精神刺激导致的各种躯体疾病。

请看一组青少年的病案：

——一个女中学生，在归途中目睹了歹徒挥刀砍杀他人的场面，恐惧万分，当晚高烧发到 39℃。

——有位农村少女，月经初潮前曾倾听一位有痛经症的女同学描述行经期胀痛难忍的情形，便始终担忧自己也会得病，等到“初潮”来临时，果真腹痛不堪。

——高中生晓明，当他突然耳闻父亲遭遇车祸生命垂危时，极为紧张焦急，即刻在脸、颈、胸、背部发起了大片鲜红水肿的“风团”（即“风疹块”）。

——15 岁的少女 W，在一个周末的傍晚，曾险遭流氓的强暴。从此以后，每当受到惊吓，她就会头痛及尿频。

——青年阿明，连续两年参加高考落榜。第三年，他破釜

沉舟奋力拼搏，终于盼到了梦寐以求的大学录取通知书。就在他手捧“通知”兴奋激动、酸甜苦辣百感交集的时刻，已在他身上消失多年的哮喘病突然爆发了，胸闷、气促、呛咳得使他缓不过气来。

——山村姑娘雪妹，高中毕业后考入了南方沿海一大城市的高校。从落后、闭塞的山区来到繁华的都市，面对耸入云端令她眩目的高楼大厦，穿梭在五光十色、熙熙攘攘的人潮、多如蚁群的车流之中，她显得亢奋、紧张；而充满竞争的学习生活，比之城市学生窘迫的生活现状又使她焦虑、忧郁。结果向来正常如期的月经，在她入学初整整“关闭”了半年，被医生诊断为患了“精神性闭经”症。

(二)病魔并非细菌和病毒

——心理生理障碍的特征

在实际生活中，类似上文所述的现象远非绝无仅有。在了解了上述的实例、病案之后，读者对“心理生理障碍”的定义也就不难理解了。

什么是心理生理障碍？

现代医学把因为心理、社会因素引起精神紧张等情绪，而导致的一组躯体疾病，称为心理生理障碍，又称心身疾病。

具体地分析，心理生理障碍可有以下几个特征：

1. 它是由不良的心理——社会因素形成消极的情绪反应而导致的“躯体疾病”。也就是说，它主要不是因细菌、病毒传染等生物因素引起的。

2. 它的表现以“躯体症状”为主，一般都有明确的“肉体”上的功能性障碍或器质性病变。“心身疾病”需要和“心理疾病”相鉴别，“心理疾病”主要是指因心理因素导致的各种心理障碍，例如“神经症”：神经衰弱症、焦虑症、抑郁性神经症、强迫症、恐怖症、疑病症等。心理疾病的特征为持久的精神障碍，但没有肉体上的病变。

3. 在心身疾病发生与发展过程中，人的一些不良的个性特征是致病的基础（也称易患素质），如具有内向并长期抑郁、隐藏着愤怒和失望一贯倾向的人，易得癌症；具有经常性的情绪波动、容易焦虑、紧张、愤怒一贯倾向的人，易患溃疡病等。其它如脾气暴躁、嫉妒好争、骄傲轻狂、谨小慎微、多愁善感等都是引发身体疾病的不健康性格。

4. 生理因素（如遗传素质、免疫力），经过心理、社会高危因素的刺激成为一些疾病的发病基础，也就是说具有危害性的心理社会因素像“扳机”或“导火索”那样引发、催激心身疾病的发生。疾病的起因中心理因素占主要成份。

5. 既然是情绪、个性、不良的生活事件等心理社会因素引起的疾病，所以对疾病进行心理治疗或心身综合矫治比单纯的药物、手术等生化、外科治疗更为有效。

医学家、心理学家一致认为，几乎没有谁能避免因心理社会因素导致的“心身疾病”，区别或许只是病情的轻、重、缓、急不同而已。

二、精神刺激无孔不入

——心理生理障碍的现状与种类

(一)权威报告危言可听

——心理生理障碍的现状

科学家已经告示人们：目前，威胁现代人健康和生命的，已从细菌、病毒等外在因子转向紧张、焦虑、抑郁等内在情志失常和心理冲突，以及一切引起这些情绪变化的种种心理社会因素导致的躯体疾病、心理疾病。

的确，今天我们已经面临一个无法回避的现实，一方面当代较为发达的科学技术和医药卫生事业等已使传染病、寄生虫病、营养缺乏病等得到良好的控制；与此同时，随着社会经济的发展和高速的工业化、都市化的进程，由于社会和家庭结构的变化，价值观念和生活方式的改变，工作过于繁忙，人际关系紧张，社会环境的变化（如城市人口剧增、居住拥挤、环境污染、噪声干扰等），带来了一系列新的心理和社会因素，使生活中的人的心理紧张因素（称之为“应激源”）增加。这些因素可以明显损害人们的“心理”和“肉体”的健康。其中心理生理障碍已成为影响现代人健康的常见病和多发病。