



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛书

心理障碍养生

心海明镜

Xin Hai Ming Jing

心灵之旅 心灵绿岛

心灵解读 心灵感悟

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社



DANG DAI QING SHAO NIAN XIN LI YANG SHENG XI LIE CONG SHU

当代青少年心理养生系列丛

R749
27

心海明镜

Xin Hai Ming Jing



心灵

心灵

心灵

心灵

(内科学大学医学部吉林省) XIN LING ZHI LV

NG LV DAO

JIE DU

AN WU

XIN LING ZHI LV

XIN LING LV DAO

XIN LING JIE DU

XIN LING GAN WU

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理障碍养生/商希臣主编. —延吉:延边大学出版社,2006.6
(当代青少年心理养生系列丛书;2)

ISBN 7-5634-2225-0

I. 心… II. 商… III. 青少年-精神障碍-基本知识 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061455 号

心理障碍养生

责编:李宝珠

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市延边大学院内)
北京一鑫印务责任有限公司

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:56 印数:1—2500

版次:2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2225-0/R. 74

定价:220.00 元/套



目 录

一、心理健康与心理障碍

1. 倾听自己的心声

——心理健康标准

2. 直面多雨时节

——心理障碍预防

3. 成长的烦恼

——心理障碍临床表现

二、神经症

1. 你是天地间最不幸的人吗

——神经症概述

2. 可怕的白胡子

——恐怖症（一）

3. 坐在最后一排的女生

——恐怖症（二）

4. 电梯惊魂



- 恐怖症（三）
- 5. 放松、放松、再放松
- 焦虑症（一）
- 6. 考场晕厥
- 焦虑症（二）
- 7. 千百次的问
- 强迫症（一）
- 8. 她真的会跳下去吗
- 强迫症（二）
- 9. 上不完的厕所
- 强迫症（三）
- 10. 强忍悲痛出心病
- 癔症（一）
- 11. “子宫游走”的男士
- 癔症（二）
- 12. 为情所伤的“林妹妹”
- 抑郁性神经症（一）
- 13. 总裁自杀为哪般
- 抑郁性神经症（二）
- 14. 没病找病亦是病
- 疑病症（一）
- 15. 越看越像
- 疑病症（二）
- 16. 吐故纳新长精神
- 神经衰弱症（一）

26

30

34

38

42

46

50

54

58

62

66

70

74



17. 风停火自灭

——神经衰弱症 (二)

78

18. 花非花，雾非雾

——人格解体神经症

82

19. 金庸笔下的“离魂症”

——梦游症

86

20. 记住不如忘却

——遗忘症

90

三、人格障碍

1. 病态人格古怪人

——人格障碍概述

94

2. 不败的“辩论大王”

——偏执型人格障碍

98

3. 无人祝福的生日

——分裂型人格障碍

102

4. “第二校长”落法网

——反社会型人格障碍

106

5. 年轻莫气盛

——攻击型人格障碍

110

6. 他在注意我吗

——癔症型人格障碍

114

7. 痛苦的第六名

——强迫型人格障碍

118

8. 浪漫梦之旅



- 幻想型人格障碍
9. 赫鲁晓夫：病夫治国
- 循环型人格障碍
10. 难以依靠的“活火山”
- 情绪增盛型人格障碍
11. 微笑着走向生活
- 情绪低落型人格障碍
12. 难言的纳西斯之恋
- 自恋型人格障碍
13. 与君共舞难
- 回避型人格障碍
14. 做自己的主人
- 依赖型人格障碍

四、心身疾病

1. 心病还需心药医
- 心身疾病概述
2. 小心你的心脏
- 冠心病
3. 情绪的“晴雨计”
- 消化道溃疡
4. 母子情深别离难
- 支气管哮喘
5. “不治之症”能防治
- 癌 症



目 录



6. 弄巧成拙苦自己	
——神经性厌食症	170
7. 少女暴食缘何在	
——神经性贪食症	174
8. 吐不尽的烦恼	
——神经性呕吐	178
9. 漫漫长夜实难挨	
——失眠症	182
10. 心宽体胖达标准	
——肥胖症	186
11. 生活需要七色阳光	
——现代心理紧张症	190
12. 越考越糊涂	
——考生竞技综合征	194
13. 超越痛苦	
——青春期挫折综合征	198



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”



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特唠叨，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



一、心理健康与心理障碍

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。

首先，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在时间差，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“较真儿”，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，却可能因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



要原因。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保持一致，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能正确的自我认识。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，把握成功的机会。

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，能与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。



一、心理健康与心理障碍

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，相信你会会有更多的收获。





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。

*
*
* **2. 直面多雨时节** *
*
*

——心理障碍预防

一位初中二年级的学生，他在小学时功课一直不错。上初中后，每次考试也均列前茅，但在初二上学期的一次数学测验，仅得了70分，这对他是个极大的打击。因为数学一直是他的强项，从没下过90分。为此他感到沮丧，总感到周围的同学在嘲笑他，老师也不像从前那样对待他了。他感到压力很大，振作不起精神，整天闷闷不乐，甚至不愿和大家接触。

一位高中一年级的女生，她曾有一个美丽的梦想，长大以后当一名出色的法官。但是在平时，学习却非常情绪化，高兴



一、心理健康与心理障碍

时学习效率很高，情绪消极时，什么也不想做。同周围同学、朋友、亲人交往也一样，高兴时搭理，不高兴时，心里特烦他们。其实每当平静下来时，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、焦虑导致学习困难；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，更不要盲目地参加不切合实际的竞争，对自己的期望值不要过高。否则，目标落空，遭受挫折，容易产生心理障碍。

(3) 学会自我调控情绪

在现实生活中，青少年难免会遇到不良刺激而出现负性情绪，考试挫折后的苦恼，同学吵嘴后的生气，外表平平的烦恼……对于这些，除找亲友、同学通过谈心进行倾吐宣泄外，要及时提醒和告诫自己控制情绪。并要力所能及地从事积极愉快



一、心理健康与心理障碍

的文体活动，防止消极心境的产生，使心理得到放松。这对维护自己的心理健康也是十分有益的。

(4) 主动进行人际交往

青少年生活在社会群体之中，只有通过社会活动才能与群体中的其他成员进行交往。可现实生活中有的青少年却封闭了自己，不与别人沟通，独自品味着青春的苦涩，常常是愈来愈加孤僻和烦恼。有人说，你有一个苹果，我有一个苹果，我们互相交换，每人还是一个苹果；而如果你有一种思想，我有一种思想，我们互相交换，每人却会有两种思想。青少年朋友只有在交往中，才能沟通思想、交流情感，从中得到启迪、疏导和帮助。通过积极的社会活动，进行人际交往，不仅可以使青少年增进理解，还可增强信任感和激励感，从而大大地增强他们的学习、工作和生活的信心，最大限度地减少心理困惑。这是保持青少年心理健康的主要因素。

青少年的面前是“漫漫人生路”，如何能够顺利地“上下求索”，这就要在以各种方式增进身体健康的同时，不要忘了为心理健康提供“养料”，以达到真正的健康，使身心得到全面的发展！

