

希望本书能够成为青春少年快乐
成长的必备手册，成为广大家长
引导青少年心理健康成长的秘药良方！

奠基石书系
DIANJI SHI SHUXI

让青春飞扬起来



拥有健康的心理

林自勇
编著

加强学生的心理健康教育，培养
坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，
增强青少年适应社会生活的能力已成
为当前学校教育的新任务和新要求。

RANG QINGCHUN
FEIYANG QILAI

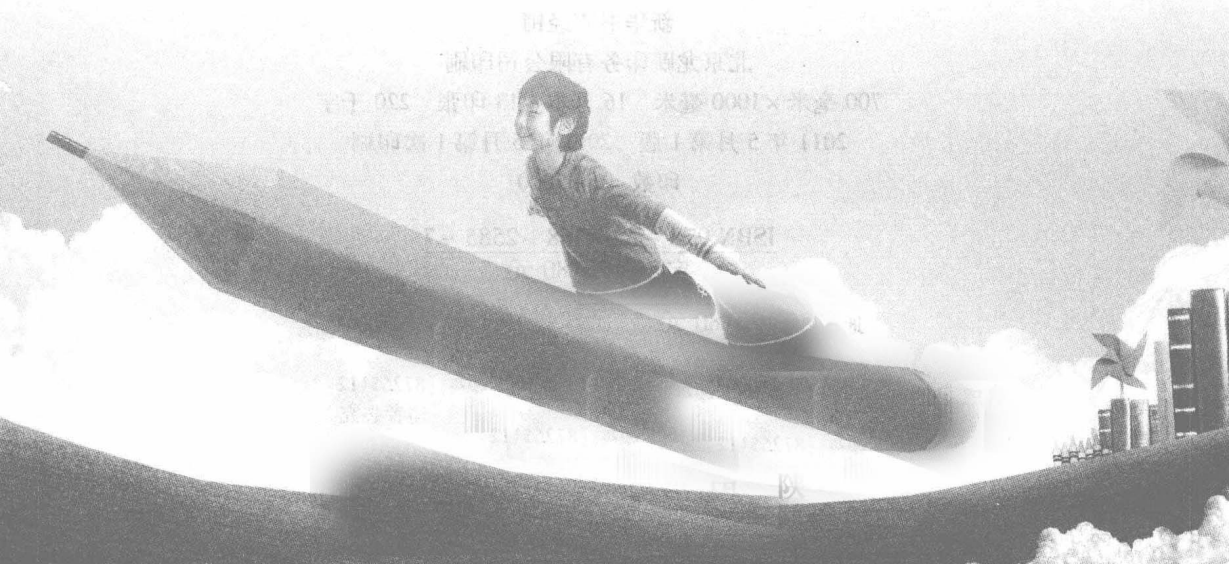


陕西出版集团
陕西人民美术出版社



基石书系
DIANJISHI SHUXI

让青春飞扬起来



图书在版编目 (CIP) 数据

让青春飞扬起来：拥有健康的心理/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4
(奠基石书系)
ISBN 978 - 7 - 5368 - 2585 - 7

I. ①让… II. ①林… III. ①心理保健 - 青年读物
②心理保健 - 少年读物 IV. ①R161.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071403 号

让青春飞扬起来：拥有健康的心理

林自勇 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2585 - 7

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号

邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

随着我国素质教育的全面推进和深入开展，青少年心理健康教育受到社会各界的广泛关注，加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力已成为当前学校教育的新任务和新要求。

青少年期是一个从幼稚走向成熟的过渡期，是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期，同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。据专家估计目前我国初中生心理不健康的约为15%，高中生约为19%。

据统计，青少年心理问题中最常见也最严重的要数抑郁症，因抑郁导致自杀的例子屡见不鲜，给许多家庭带来不可估量的伤害和损失。社交恐惧症也是青春期的青少年常见的心理问题，表现为见到异性表情不自然、脸红、怕跟人目光对视或怕被别人目光注视等。再有，学习负担过重，也常给青少年带来沉重的心理压力，因此陷入痛苦的青少年比比皆是。还有，因人际关系压力而烦恼的青少年心理问题，通常表现为自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等。另外，由于青少年时期，思想尚未成熟，对社会的认识能力、辨别是非能力不强，自我控制能力差，好奇心及模仿性强，使他们很容易受同伴或不良社会风气的影响，养成不良习惯和沾染不良嗜好。此外，还有因为性烦恼产生的心理问题等。

青少年是国家的未来和希望，对于青少年的心理健康教育，直接关系到下一代能否健康成长，承担建设和谐社会的重任。作为学校、社

会、家长，不能仅仅重视文化专业知识的教育，还要注重培养孩子们健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重他们。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。

青少年的心理健康教育既是一个复杂的系统，又是一个复杂的过程。既要充分发挥学校思想教育、家庭环境教育和社会实践教育各个方面独立的功能和作用，又要三者协作，相互促进，还要制定一系列行之有效的法律保障机制，从而形成强大的心理健康教育合力。

希望本书能够成为青少年快乐成长的必备守册，成为广大家长引导青少年心理健康成长的秘药良方！

编 者

2011.4

目 录

一 保持健康的身心	(1)
正解“心理健康”	(1)
培养高尚“人格”	(4)
心理健康探索之路	(6)
心理健康的标准	(8)
心理正常与心理失常	(12)
剖析“常态标准”	(13)
解析各种“变态”表现	(15)
心理疾病成因分析	(17)
心理疾病的不同表现	(19)
心理疾病发展三阶段	(20)
正确对待心理疾病困扰	(21)
分清心理疲劳与心理疾病	(23)
正视幻觉、错觉、空想	(26)
早日走出“妄想”误区	(30)
豁达地面对人生挫折	(32)
逐渐改变“固执观念”	(34)
避免“神经过敏”	(36)

二 克服心理疾病困扰	(39)
克服神经衰弱	(39)
治疗失眠症	(40)
怎样达到“足够”睡眠	(45)
科学注解健康睡眠	(48)
“噩梦”自然而生	(50)
忧郁寡欢是健康的强敌	(54)
保持愉悦的情绪	(57)
警惕过度的情绪激动	(63)
狂躁和犹豫是一对孪生兄弟	(67)
易暴易怒情绪要不得	(70)
克服紧张和恐惧困扰	(74)
培养心灵的“韧性”	(76)
心理补偿作用	(78)
三 消除心理障碍隐疾	(82)
乐观助你摆脱烦恼	(82)
积极消除厌恶情绪	(84)
警惕心理的“三无状态”	(87)
走近朋友,走出孤独	(91)
消除自卑情结	(94)
摆脱“恐惧”的心理障碍	(98)
积极抵制“惧怕”心理	(100)
四 走出心理疾病的阴影	(106)
根除“惧怕”的心理顽疾	(106)
努力保持记忆力	(109)

“抗拒心理”和“攻击行为”	(113)
消除羞怯的自我防御	(115)
走出“嫉妒”的盲区	(118)
避免“双重人格”	(120)
病态性格全记录	(123)
实现性格的全面发展	(126)
社交与身心健康	(129)
恋爱与身心健康	(134)
关注“个性特征”觅爱侣	(137)
保持心理健康	(140)
知己知彼，百战不殆	(142)
奋发有为面对未来	(144)
提高自身心理耐力	(146)
加强自身心理攻力	(148)
缓解自身心理压力	(152)
身心健康之秘诀	(154)
勤于用脑	(157)
五 心理疗法介绍	(159)
心理疗法概述	(159)
疗法之一：调节呼吸节奏法	(163)
疗法之二：冥想放松法	(165)
疗法之三：自主训练法	(166)
疗法之四：大脑训练法	(168)
疗法之五：暗示疗法	(171)
疗法之六：疏导疗法	(173)
疗法之七：运动疗法	(176)
疗法之八：生物反馈疗法	(177)

疗法之九：系统脱敏法	(180)
疗法之十：厌恶修改法	(181)
疗法之十一：格式塔疗法	(182)
疗法之十二：心理交流分析法	(188)
疗法之十三：笑疗法	(189)
疗法之十四：音乐疗法	(194)

一 保持健康的身心

正解“心理健康”

你也许对“心理健康”这个词感到生疏。人们在日常生活中，经常谈论和使用“身体健康”这个词语，而很少重视“心理健康”存在的问题；长期以来，人们只注意到生理上存在着健康问题，而忽视了心理上同样也存在着健康问题。

比如说，在日常生活中，许多人都体验过在学习、工作、婚姻、家庭、人际交往等方面的许许多多的心理学问题，这些问题如若处理不当，就会造成人们的心理矛盾、情绪紧张、忧愁苦闷等等。如果人们对这些来自身体内部与外部的刺激，适应能力很差，那么，这些刺激便会成为恶性刺激，损害身心健康，并可导致心理上的失常，甚至会引起心理疾病。所以说，我们不能片面地理解“健康”的意义，只着眼于生理上的、身体上的健康，而忽略了心理上的健康。

其实，人的健康包括生理和心理两方面。因为人是生理与心理的统一体，身与心的健康是相互影响、相互作用着的。随着人类精神生活的不断丰富和提高，怎样保持心理健康、预防心理疾病，势必会成为越来越迫切需要解决的课题。

也许你会按照一般的生活逻辑来推论。“健康”的反面就是“不健康”；而“不健康”就意味着“疾病”；那么，心理不健康就是“心理疾病”喽！这种推论由于把复杂的事情简单化，因而结论不一定确切。关于这一点，以后将专门论述，这里暂且不说。不过，“心理疾病”确实是存在着的。你知道吗？人的心理在接受来自身体内部和外部世界的种种刺激后，会发生微妙的变化。这正如同天气一样，有晴也有阴，有风也有雨，有时雷雨大作，有时风雪交加。这是十分正常的现象。如果一个人的心理状态犹如一潭死水，一点也不动荡，从精神医学的观点来

看，这反倒是不正常的了。

人的心理受到身体内外刺激后发生“微妙的”变化，主要表现在三个方面：（1）不同的人在接受同样刺激的情况下，心理反应在程度范围的大小上以及在时间延续的长短上是不同的。例如，青年人在考试失败或者失恋时都会悲叹。但是有些人悲哀难过的程度小，过一阵子也就淡忘了；可是有些人却“痛不欲生”，经过很长时间仍然郁闷苦恼，有的人则会从此一蹶不振。（2）除了上述量上的差别外，在“质”上也会不同。两个人目光相遇，本是极正常的事，可是有些人却主观地猜疑别人是蔑视他（她）；伙伴们相聚在一起欢笑谈论，本是很平常的事，可是有些人却疑惑别人在嘲笑他（她）。这种由于主观臆测，而扭曲了事物的性质，就是心理上的反常现象。（3）也有些人不合时宜地表现为心理上的不协调。比如，该哭的时候，他（她）反而微笑起来；该笑的时候，他（她）却哭泣起来，等等。

以上这三种心理反应形态，都程度不同地说明了，在日常生活中，确实存在着行为失常，心理上不够健康的现象。

但是，我要提醒你，心理疾病的概念比较广泛，你对心理疾病既不要“自我诊断”，也不必惊慌失措。因为心理上的（或者说精神上的）疾病，可以分为不同程度的许多种。比如，疯狂、严重的精神分裂，被认为是最严重的一种。这种心理疾病的患者无法照料自己，无法独立生活，更不能期望他们对社会尽义务、做贡献。可是也有比这轻微得多的心理疾病。比如，因为某种困难问题不能解决，而引起头痛，因为忧虑过度，而引起失眠，由于厌恶，而引起呕吐，由于精神上遭受严重打击，而引起瘫痪等等，以至由于各种正常的心理活动过程的破坏所引起的焦虑、恐惧、悲观、脆弱、易怒、敏感、孤僻、胆怯等一切心理失常、变态，都可以归类到广义的心理疾病的范畴中去。这是大多数精神医学家的主张。我在这本小书里，也是从这个意义去理解和解释心理疾病的。

不过，并不是所有的心理失常，或者说心理变态，都可以叫做“心理疾病”。你能说一个碰到一点点高兴的事就哈哈大笑，遇见一点点难过的事就痛哭流泪的人，和“疯子”差不多吗？这种人很可能是感情容易激动或者神经质的人。在日常生活里，我们常常会说某人是“神经病”，某人是“疯子”。这其实不过是在一时气愤、鄙视的情绪下的一种渲染和夸张而已，未必就认定他们真的是精神分裂症或癫痫症患者。

当然，如果一个人的感觉知觉、思想情感或者行为活动，脱离一般正常人的模式，而有种种程度不同的病态表现，那就显示出了这个人潜伏着对周围环境不能适应的心理缺陷。这类人往往难以或者失去了控制自己的内在感觉的能力，因而也就难于适应外在的环境。他们起初仅仅表现为心理失常，如果不注意很好地保持和增强心理健康，任其发展下去，最终就有可能导致心理疾病的产生。一个平日总是“疯疯癫癫”的人，若不注意心理健康问题，也许就有可能真的会成为疯子，一个素常总是“神神叨叨”的人，若不注意增进心理健康，就难保证他永远不会变为精神分裂者。这正是一定的量变会转化为质变的道理。

接下来我想对你讲的一点是，我在这里讲的心理疾病，主要是针对那些有轻微的变态行为，或是稍有超越常规行为的人讲的。粗浅地讲来，心理健康学也就是预防与治疗这些人的心理缺陷以及研究怎样增进他们的心理健康的一门学科。心理健康学并不是研究常态的行为和极度变态的行为，因为常态行为和极度变态行为，按学科分工则由另外一些学科来研究，比如，青年心理学和变态心理学等。

至于“常态”与“变态”，或者说“正常”与“失常”的区分，下面另有专题讨论。这里可以先讲一下的是，所谓“常态”，说到底是一种不够科学、不准确的、抽象的概念，它和“变态”并无截然不同的严格界限。因为人们的生活是不可能完全处于理想的常态环境中的，尤其是在激烈动荡的社会变革时期，人们的心理适应往往容易发生困难，而且每个人的行为，由于时间、地点等条件的不同，多少都会有一些稍微的变异表现，只不过是仅仅没有和周围环境发生重大的冲突，因而不能划分归类于“变态”。

但是，如果对这些轻微的变态和稍越常规的行为变异，不予重视，任其恣意发展，那么日久天长，就会产生影响。因此，从防患于未然的角度来看，每个人都应该善于了解自己，把握自己，采取各种有效的方法、措施来防止和治疗心理上的疾患以及行为上的不适应症状，从而不断地增进心理健康。

我相信，人们若是掌握了关于心理健康的基本知识和方法，就会有助于排除内心的干扰，避免心理冲突，从而有效地去解决困难，顺利地度过挫折和战胜逆境。为了达到这一目的，我们每个人都要既重视身体保健，又注意心理保健。

你也许会说，心理健康与否，只不过是个人的小事，和别人、和社

会没有什么牵连，你说错了。比方说，如果一个人手脚不灵便，但心理健康，那么对于他的人格影响不大，反之，如果肢体健全而心理缺陷大，那就不仅对于他的生存价值会产生影响，而且对于整个家庭生活、社会生活也会产生一定的影响。因而，不论为了个人、家庭，还是为了民族的命运，我们每个人都应当保持心理健康。

培养高尚“人格”

如果用一句话来概括，保持心理健康的最终目标，就是调整每个人的社会行为和心理活动，使他们对社会作出良好的适应，从而培养符合社会需要的健全人格。

那么，从心理学的角度来看，“人格”指的是什么？

心理学上讲的人格，是指一个人在他一生发展的漫长历程中，所逐渐形成的表现为稳定的和持续的心理特点以及行为方式的总体。

人格发展水平是不一样的，既有成熟的和健全的人格；也有不成熟的和不健全的人格。比如说，有些青年有病态心理或心理疾患，他们当中绝大多数人，就是由于人格不健全或者不成熟的缘故。

日常生活中讲的某人“人格高尚”，某人“人格太差”，实际上是指一个人的“品格”或“品德”讲的，是侧重从道德的、伦理的角度谈论人格的。而心理学上讲的人格，则是侧重从社会意义上讲的，指的是每个人的心理特点的总体。

正是因为人体是个统一体，每个人的心理活动是统一的综合体，所以，对于心理活动这个综合体的理解与解释以及了解它的方法与技术，都不要形成“非此即彼”的概念，用孤立、单一的因素来分析、判断。比如说，简单地用“好”与“坏”、“好人”与“坏人”的概念是无法从心理学上解释人格的。这也就是说，从心理学的角度来分析，每个人的人格特质，既有健全的、成熟的一面，也有不健全、不成熟的一面。而在“健全”与“不健全”，或者“成熟”与“不成熟”这两个极端之间，还存在着很多不同的等级；同时，一个人从小到大，从生到死，他的人格是不断地逐渐发展着的。

心理科学如今在突飞猛进地发展着。心理学家们一致认为，由于影响人们心理活动的因素是错综复杂的，是多因素的，因而过去盛行的那

种“单一支配论”，也就是说，企图把人的一切社会行为和社会心理，用一个简单的基本原则加以解释的理论，已经逐渐被淘汰，而代之以多因素分析的理论。

由于心理活动这个综合体的量与质，都最终取决于人的人格如何而定，因而，每个人都应当努力朝着健全、成熟的人格方向发展。诊断与治疗心理失常或心理疾病，也应当综合治理，最根本的途径就是培养健全的人格。

有人可能发觉，在有些心理学著作里，不用“人格”这个词，而用“个性”这个词，比如说“个性的全面发展”“个性的心理特性”等等。你或许要问，为什么我们不干脆也用“个性”这个词呢？由于“个性”这个词还隐含着心理特点的个别差异这层意思，而“人格”则可更加明确地显示出一个人的心理特点的总体这个深刻含义。所以，还是用“人格”这个词更好些，更能科学地说明问题。

末了，还想着重指明的一点是：不管是从伦理学的观点出发也好，或者是立足于心理学的观点也好，说到底，人格的核心是人生观和信仰。每个人各种多样的需要、愿望、目标、思想和行动等等，都是受人生观所支配的。换句话说，就是受一个人的统一人格所支配的。尽管每个人的具体的需要和愿望等等，会随着时间、环境的变化而改变，但是，这种改变总是“万变不离其宗”，总是同他的较为稳定的人生观与信仰相一致，并受它的制约。如果不是这样，比如，欲望背弃了信仰，私欲和良心相冲突，行为和认识失调以至相互矛盾；那么最终势必造成自己自觉的思想意识控制、统一、协调不了自己的正常行动，从而导致人格分裂，使自己心理失常，形成心理疾病。与此相反，我们的无数英雄先烈，他们虽然身处逆境、身陷囹圄，经受血与火的考验，但他们却始终保持着真理必胜、共产主义一定要实现的信仰，因而，他们在心理健康方面，始终是强者，是乐观者。

这一点，对于正处在开始稳固地树立人生观和信仰的年龄阶段的青年人说来，尤为重要。许多青年人都曾困惑地提出：“人生为何？”“人生的真谛是什么？”“我该怎样生活才有价值？”等等疑问。由于一时找不出明确的答案，或者答案不正确而导致心理失常，或心理疾病的青年，是颇有人在的。所以，对于我国当代青年来说，牢固地树立科学的、革命的人生观与信仰，保持与时代发展、社会需要相互和谐一致的统一人格，是至关重要的。唯有如此，才能使自己永远地保持心理

健康。

心理健康探索之路

你听说过吧？有些学科的建立，往往是因为这些学科的创建者，有着这方面的切身体验以至痛苦的经历，因而激发了他们的极大热情，发愤致力于这门学科的探索，最终获得成就，造福于人类。心理健康学的创建，就是这样一个很突出的例证。

1900年，一个34岁的青年人，由于精神失常，从他住家的四层楼跳下，自杀未遂，被送进精神病医院。他为什么精神失常了？原来他和患有“羊痫风”的哥哥生活在一起，耳濡目染哥哥病情发作时突然昏倒、四肢抽搐、面色苍白、口吐涎沫、声似羊鸣的可怕症状，因而时刻惧怕自己也会得这种病，于是精神失常了。

在精神病院的三年痛苦经历，使他深感精神病患者所受的待遇极不合理，所受的治疗也多不合科学。尤其是社会上对于精神病患者的误解，最使他感到痛苦。因为一个精神病人，即使痊愈了，也仍会受到人们的歧视。在亲身感受与体验下，他立志终生努力从事心理疾病研究的事业。

这位自杀未遂者，就是心理卫生运动的发起人、心理健康学的先驱——美国精神病学医生克利福德·比尔斯（1876~1943年）。1908年他病愈出院后，写了一本名叫《一个发现自我的心灵》的自传体著作，1909年出版后，在一个相当长的时期里，几乎每年都再版，成为风靡一时的畅销书。比尔斯在这本书里，呼吁人们要注意对精神病患者的种种不公正的、不人道的待遇的事实，引起了社会上普遍的重视。

但是，当这本书刚刚出版的时候，却遭到社会上的冷淡和非难。有些人甚至把这本书看做是“疯子”的“疯话”。幸而得到当时著名的心理学家威廉·詹姆斯和精神病学大师阿道夫·迈尔的同情与支持，他们分别发表讲话、撰写文章（詹姆斯为比尔斯的书写了序言），对这本书给以充分的肯定和赞扬。这样，才开始纠正了当时美国社会上对精神病学的种种不正确的看法。由迈尔所拟定的“心理卫生”这一术语，也就逐渐地被人们所了解和公认。

不过，也有另一种说法是：美国的艾萨克·雷在1863年出版了

《心理卫生》一书，但未被公认；1908年英国的克罗斯通出版了《心理卫生》一书后，这一专业术语才被正式采用。“心理卫生”这个术语，究竟是由谁最早提出来的，可以留待心理学史家们去考证；“心理卫生”是在二十世纪初叶提出来的则是无疑的，因而，它是一门新兴的学科。这门学科由于比尔斯的热心呼吁奔走，声势日益壮大，终于发展成为一场社会运动，心理卫生也就被社会上普遍承认和逐渐重视起来。

比尔斯还克服重重困难，创建了世界上第一个心理卫生委员会，发动了波及全球的心理卫生运动。因为心理卫生运动最初是作为改进精神病院，促使对精神病做早期诊断、早期治疗的一种社会运动而兴起的，因此它的目的就是普及心理卫生的知识和早期治疗等措施，用以预防和减低心理疾病的发病率，进而促进心理健康，保障社会安宁。

1948年，在联合国世界卫生组织的协助下，“世界心理卫生协会”宣告正式成立。在我国，1988年国立中央大学开设了心理卫生学科，1985年，在南京首创“中国心理卫生协会”的组织，国内几所大医院设立了脑系科，几个大城市设立了精神病医院。但是，心理卫生门诊咨询工作，始终未能在我国很好地开展起来，心理卫生知识也还未能在社会上普及开来。

你也许会问：心理学家詹姆斯和精神医学家迈尔两个人，为什么能“独具慧眼”，发现“心理卫生”必将成为一门蓬勃发展的新兴学科，从而加以大力赞助和热情扶植呢？说起来，他们两个人也各有一段耐人寻味的“插曲”。

原来，詹姆斯在三十多岁以后，曾经有一个时期陷于轻度的精神失常的痛苦状态。他当时整日遐思幻想，一些莫名其妙的悲哀与怅惘阵阵袭上心头，使他陷入愁闷深渊而无力自拔，甚至几次有过自杀的念头。后来他立志刻苦钻研哲学思想，倡导了“实用主义”这一近代美国主导哲学流派，于是改变了他的世界观和人生观（可以说，詹姆斯是采用了古老的“信仰治疗法”，治愈了他的心理疾病），心灵有了寄托，生活方式常态化，心理状态也就逐渐地恢复到平衡。

迈尔则是因为他所热爱与崇敬的爱好文学的母亲，在中年后罹患了一种导致精神失常的忧郁症，使得本来安谧、幸福、和谐的家庭，笼罩在痛苦不安的愁雾之中。这种不幸的家庭环境，激发了迈尔从童年起，立志要献身精神医学的研究，决心使他热爱的母亲和众多像他母亲这样不幸的人，免遭心理失常的苦痛。