

献给 11 ~ 35 岁的青少年朋友们

※ 21 世纪人类健康的最大杀手是心理疾病

※ 在中国 80% 的青少年属于心理亚健康人群

※ 关注青少年心理健康是家长和社会的第一责任

青少年 心理医生

岳珍 主编

资深心理专家吴博士向青少年鼎力推荐



Psycho-
eraty
of
Teenager

中国商业出版社

青少年心理医生

岳 珍 主编

中国商业出版社



资深心理专家吴博士向青少年鼎力推荐

岳珍 主编

青少年 心理医生

Psychoth-
erapy
of
Teenager

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理医生/岳珍主编. - 北京:中国商业出版社,
2002.6

ISBN 7-5044-4656-4

I.青… II.岳… III.青少年-心理卫生 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 043424 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京振兴源印务有限公司

*

2002年8月第1版 2002年8月第1次印刷
850×1168毫米 32开 12.5印张 250千字
定价:23.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

哪些青少年需要求助心理咨询

青少年精力充沛、富于理想、思想活跃、进取心强,这个时期的青少年身体和心理迅速发育成熟。而面对自身、学校、家庭、单位的种种压力,有些青少年则不能顺利渡过这一阶段。有的青少年出现厌学、逃学、离家出走、自卑、早恋、失恋;有的人产生过分自恋、依赖;有的人产生自私、吝啬、浮躁、虚荣心理;有的人出现各种焦虑、恐怖、抑郁、强迫等症状,这些症状有轻有重,都需要及时求助心理咨询。如果自己能认识其危害,充分发挥自己的主观能动性并运用正确的方法,一般都可摆脱心理困扰。

近年来,心理疾病也偏爱年轻有为、意气风发的白领,他们的工作环境和压力使他们频发现代病。对于一些有不良嗜好和怪癖的人,如恋物癖、异装癖、易性癖、窥淫癖、摩擦癖、纵火癖、偷窃癖等,则更需心理咨询,因为有了这些行为,即使不致危害他人,也会日益腐蚀青少年的生命。

编 者

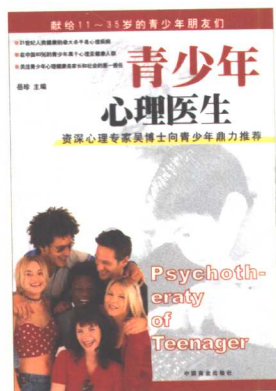
2002 年 6 月

哪些青少年需要求助心理咨询

青少年精力充沛、富于理想、思想活跃、进取心强，身体和心理迅速发育成熟。而面对自身、学校、家庭、单位的种种压力，有些青少年则不能顺利渡过这一阶段，出现厌学、逃学、离家出走、自卑、早恋、失恋；有的人产生过分自恋、依赖；有的人产生自私、吝啬、虚荣心理；有的人出现各种焦虑、抑郁、强迫等症状。

近年来，心理疾病更偏爱年轻白领，他们的工作环境和压力使他们频发现代病，如紧张、沮丧、孤独、焦虑、狂躁、自杀等。

责任编辑：常 勇



COVER DESIGN TEL: 010-52631607
by 装饰设计 / 蒋宏工作室 · 刘清水
JIANGHONG STUDIO

目 录

少年篇

人际交往障碍 (3)

• 她害怕与人交往,只能与镜中的自己交流 /3

从小性格孤僻的她,上高中了还不敢与同学来往,不敢住集体宿舍,不敢去食堂打饭,不敢面对别人的目光,但内心深处却渴望与人交往……

• 我很孤独,我的心事有谁听 /7

凄婉而悲凉的小提琴声,似乎是从她心底发出来的,令人多愁善感的文学作品,仿佛表达的就是她内心的感受,一种想说而未说出来的情感。她很想找个人倾吐一下她的这种感受,但又找不到这样的人。顾影自怜的她觉得自己是那么孤独、那么渺小、那么脆弱……

• 是我敏感吗?为什么受伤的总是我 /11

敏感如含羞草的女孩,哪怕是外界无心的轻轻一触,就能引起她快速的“萎缩”反应……男孩无心的玩笑,她认为是在嘲笑她;说话稍微重一点、关门稍微响一点,她就会

受不了……

• 与人冲突,其乐无穷 / 14

他是家中的宝贝疙瘩,全家以他为中心,但在学校他失去了中心地位,别人并不特别在意他。为了吸引他人的注意,他不是用优异的成绩表现出来,而是用和别人对着干的手段来达到目的……

• 沉不住气的他,总是爱打架 / 17

他情绪极不稳定,易兴奋和冲动,与同学关系不好,常常为一点不起眼的事情跟同学发生争吵、打斗。他的个人意识非常强,不愿意受学校的纪律约束,不爱学习,是学校出了名的落后学生……

• 我渴望被家长理解 / 19

聪明、淘气的少年,放学了也不想回家。家里如同监牢,我是笼中的小鸟,没有自由……

• 他没有找到更好的办法与老师沟通 / 23

北京某中学高二学生刘某,在学校和老师发生口角后离校出走,最后在郊外发生不幸。历史老师让他看历史书,可他看了一会儿却做起了数学题,老师一气之下撕了他的本,他也抄起历史书撕碎了扔到老师身旁的垃圾桶里……老师要求他在全班同学面前做检查,他说“做检查可以,家长在不行”……

学习心理障碍 (27)

• 面临中考,我怕进考场 / 27

面对中考,我的心情十分复杂。过去每次大一点的考试,我发挥得总是大失水准。平时复习时一切都好,可一进考场特别是遇到一些比较难和陌生的题目时,就感觉心跳加快、面部发烧、头胀耳鸣,想去厕所。这么一折腾,连本来能答好的题也做不出来了……

• 努力学习的她,得了奇怪的病 / 32

她的父母都毕业于名牌大学,希望她将来也能读名牌大学。面对高考,她刻苦地学习,但每逢模拟考试她就心慌气短,吃不下东西,内分泌失调,月经停止,一听到噪音就烦躁,甚至全身抽搐……

• 考试作弊:我不想再做好孩子了 / 43

她一直被老师认为是极有培养前途的优秀学生,在学校公共课的考试中,因为查看复习用的材料,被监考老师抓住。她是个规矩惯了的好孩子,就想做出点出格的事……

常见心境障碍 (47)

• 他偷存折不敢取款,谎称做好事 / 47

一心想成名的他,窃得高额存折后,不敢去取,竟拿回家交与父亲,谎称是在街上捡到的,并把经过编得活灵活现。其父把存折送到报社,结果储蓄所监控器揭穿了一

切……

• 我很自卑,因为我比不过别人 / 53

性格内向、相貌普通的小女生,有的任课老师竟然叫不出她的名字,班上的同学都很少注意到她的存在,平凡而普通,让她深感自卑……

• 我家孩子好像得了多动症 / 53

他是个聪明的嘎小子,出门总左顾右盼、摸这动那,到处乱跑,随意损坏东西,十分活跃。妈妈为此伤透了脑筋……

• 梦游症:她在梦里走四方 / 63

素来胆小的女孩,这几天老是半夜起来到处走动,甚至还跑出屋外?她半夜起床倒垃圾……

• 挫折:我被青春痘打败 / 66

爱美的女孩,因为脸上的青春痘而苦恼,经常莫名其妙地发脾气,成天无精打采……

• 逆反:虽然我知道答案,但就不告诉你 / 75

老师一味的“教”,而没有考虑到她的实际情况,渐渐地,她产生了反感,甚至成心与老师作对……

• 逃学:为了不上学,他丧尽天良 / 81

一个17岁的中学生,受一些社会不良风气影响,经常逃

学旷课,当他向母亲提出能否不上学,望子成龙的母亲顿时怒火冲天,抬手就打了儿子两个嘴巴……

• 离家出走:他们想到西湖散散心 / 91

两个相互有好感的初中生,因害怕家长发现受到责骂而离家出走,因没有身份证,怕在旅馆里住被发现,竟去超市买了一顶帐篷和两个睡袋……

• 花钱的感觉,真爽 / 101

5位中学生为了追求物质享受,满足自己的挥霍性消费,铤而走险……

• 好逸恶劳:家庭条件好了,劳动少了 / 108

某小学组织学生去烈士陵园扫墓,步行了1个小时,就有学生因体力不支而晕倒。有的来回上学、放学200多米的路,也要家长用车接送,他们在家很少做家务……

• 校园暴力行为:他们是群小霸王 / 113

4名辍学的少年经常到学校敲诈、抢劫钱财,稍有不从,就用暴力威胁……

• 她在舞场迷失了方向 / 121

不甘寂寞的女孩,对跳舞产生了浓厚的兴趣,她感到校园舞会不过瘾,就跟社会上的青年到舞厅去跳,但是她承受不了那样的高消费,最终出卖肉体 and 人格……

• 一到电子游戏厅,我就管不住自己 / 129

电子游戏真是有魔力,拿起来就让人放不下,我喜欢攻克各种游戏,那种胜利的感觉,特刺激,特过瘾……

• 追星一族:“赵薇,您成全我吧” / 134

荒唐少年,千里追梦,只为了看一眼梦中的她,并想“交个朋友”。不料囊中羞涩,一时想不开……

• 早恋:青苹果的味道,是涩的 / 146

柔美可爱的女孩和活泼、好学、充满朝气的班长,彼此喜欢,难舍难分,友谊变质了……

• 失恋:我的爱情鸟,飞走了 / 150

她的快乐感染了我,觉得她简直就像一只快乐的小鸟,同她呆在一起,我就特别开心。可是她不顾我的感受,飞走了……

意向控制障碍 (157)

• 偷窃癖:她喜欢偷窃成功时带来的快感 / 157

她偷同学的零食、化妆用品,偷食堂里的油条,在街上偷摊子上的水果。被发现时,常常是抵赖或无所谓的神情,在街上被人抓住送往派出所时,即编造假姓名及假单位名称而乘机逃走……

• 纵火癖:纵火,让他有了新的体验 / 164

他纵火 19 次,在纵火过程中,多不离开现场,或参与救

火。对发出的噼噼啪啪的燃烧声及救火场面,顿感刺激及轻松愉快……

青 年 篇

异常心理 (171)

• 他觉得,这年头老实人吃不开 / 171

我若是碰到别人问路,偏要故意指错路线;有人要赶公共汽车,我就故意不停车;与邻居吵架后,我会莫名其妙地悄悄把开水淋在对方养的花上……

• 自私心理:我把技术带入坟墓,也不教他们 / 173

看着人家老婆、孩子穿金戴银,趾高气扬的,我看着心里就冒火,就难受,恨不得这些人哪天遇上车祸!我现在没什么大本事,就会一手绝活。但我不会轻易将技术传授……

• 吝啬心理:他把吝啬当成节俭 / 176

他要妻子记账,每一毛钱的去处都必须有根据,妻子常为了一两毛钱的用途而苦思不得,他说你现在不是阔人家的大小姐了,你太娇生惯养了,连怀孕都比别的女人多花钱……

• 做任何事,我都不能从一而终 / 181

我很想出去闯荡一番,总觉得在那个破单位呆着憋闷得

慌。看着别人房子、车子、票子都有了,我心里慌啊!想换工作,又没能耐……

• 好慕虚荣,她经常打肿脸充胖子 / 183

过去5万元钱就能买一套大房子,而现在5万元钱只能买一个卫生间。越比越觉得自己不如别人,越比不公平感越强烈……

• 别人比我强,我宁愿呆在家里 / 186

我和哥们一同去赴生日宴会,都是同行,朋友们都很喜欢我这个哥们,不少人争着和他聊天,像众星捧月似的,搭理我的人却很少。于是顿感心中不安,中途退席回家。从此,不时感到惶恐不安……

• 家里没有爱,我很压抑 / 188

母亲的野蛮,父亲的去世,我感受不到家庭的温暖。唯有叔叔、婶婶对我好,但是他们批评我的行为,我与他们疏远了……

人格障碍 (191)

• 养尊处优的她,离不开父母 / 191

父母视她如掌上明珠,自小就是衣来伸手,饭来张口,父母什么也不要她做,其实她也什么都不会做……

• 我觉得自己是千里马,就是没人赏识我 / 194

她对自己的小说非常欣赏和得意,自认为是篇非常优秀

的作品,将来出版后一定会引起轰动,成为畅销书,自己也将跻身于中国文坛名家之列……

• 他老觉得,有人跟踪他 / 197

他总认为别人会搞鬼或故意贬低他的成绩,常加以防范。对别人请教他的问题亦认为是有意考察他而不愿讲。在家中显得很固执,要按自己的意见办……

• 他是否得了分裂型人格障碍 / 200

他在生活上兴趣索然,独来独往。经常下班后自己一个人跑回办公室把地板拖了一遍又一遍,把桌子抹了一遍又一遍,将桌上的各种文件整理了一遍又一遍……

• 他们总和我过不去 / 203

因和父母吵架,左邻右舍都讨厌他,名声坏了;不承认干了坏事,对打人情节避重就轻,说一生气就控制不住自己……

精神障碍 (207)

• 她稍不如意就撒娇哭闹 / 207

她稍不如意就撒娇哭闹,有时半夜站在房中发呆,不吃,少动,月经也不会料理……

• 旅途精神病:欲跳火车的大学生 / 213

他在返校途中,一路站在拥挤、不透风的车厢里,久未进食。途中,他突然出现精神异常,独自发笑,口中喃喃自

语……

• 周末抑郁症：我不喜欢过周末 / 215

丈夫长年在外，每逢周末不上班，看着同事、邻居都出双入对，尽享天伦之乐，她就感到格外的孤独、烦躁……

• 电脑身心失调症：电脑“病毒”，传给了我 / 216

他总觉得工作进度慢、效率低，而且老犯些常识性错误，夜里也睡不着，总想着工作的事，白天头痛得让他静不下心来工作……

• 网瘾综合症：网络，让我欲罢不能 / 218

他对上网遨游冲浪着了魔，有时夜晚起床解手，都会情不自禁地打开电脑到网上“溜达溜达”……

• 病理性赌博：赌博，让我难以抑制 / 221

他赌博输光了，就编个理由找亲戚借、同事借、朋友借，弄得大家都躲着他。实在借不着钱了，他就找赌伴借。他说一天不摸一圈，就觉得过得没意思……

• 股市综合症：股票狂跌，我无颜回家 / 223

我觉得很对不起那些信任我的朋友，他们把自己的血汗钱拿来让我做，但是由于我的无能，不仅没有给他们带来收益，现在连老本都赔进去了。我每天东躲西藏的，实在没有脸面去见他们……