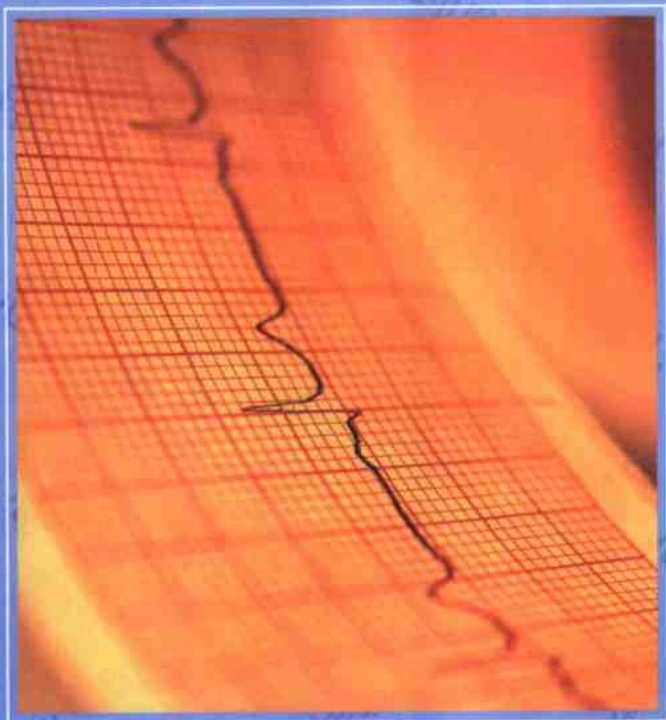




学生人际交往心理障碍 咨询、诊断与防治新概念

主编：田君山 蒋鼎新 谢岩松



新世纪青少年心理障碍咨询、诊断与防治新概念
QingShaoNianXinLiZhangAiZiXunZhenDuanYuFangZhiXinGaiNian

学生人际交往心理障 碍咨询、诊断与 防治新概念

西藏人民出版社
2001.9

《新世纪青少年心理障碍咨询、诊断与防治新概念》

编 委 会

主 编:田君山 蒋鼎新 谢岩松

编 委:(以姓氏笔画为序)

马兰英 马丽萍 马春兰 王 丽

王春霞 王春花 王桂英 王津瑞

李玉梅 李 芳 刘 霞 孙冬梅

孙 博 何 英 张红云 张红梅

张 勇 陈京丽 郭安邦 郭菊梅

目 录

第一篇 青少年社交心理障碍的诊断和治疗	(1)
第一章 孤独心理	(3)
第一节 孤独心理概述	(3)
第二节 校园里的孤雁	(4)
第三节 孤独心理的克服方法	(8)
第二章 嫉妒心理	(10)
第三章 猜疑心理	(16)
第一节 猜疑及其不良影响	(16)
第二节 猜疑心理的克服	(18)
第四章 竞争中的权欲心理	(21)
第五章 交往中的虚骄心理	(30)
第六章 交往竞争中的贪欲心理	(35)
第七章 偏见心理	(38)
第八章 傲慢心理	(41)
第九章 悲观心理	(43)
第十章 社交恐惧心理	(45)
第二篇 青少年社交行为障碍的矫正	(49)
第一章 幼稚行为	(51)
第一节 症状	(51)
第二节 原因	(52)

第三节	矫正方法	(52)
第四节	个案	(54)
第二章	欺骗、说谎	(56)
第一节	症状	(56)
第二节	原因	(56)
第三节	矫正方法	(58)
第三章	爱争吵	(61)
第一节	症状	(61)
第二节	原因	(61)
第三节	矫正方法	(62)
第四节	个案	(63)
第四章	爱告状	(65)
第一节	症状	(65)
第二节	原因	(65)
第三节	矫正方法	(67)
第五章	爱发脾气和憋气	(70)
第一节	症状	(70)
第二节	原因	(70)
第三节	矫正方法	(71)
第六章	不听话(逆反行为)	(75)
第一节	症状	(75)
第二节	原因	(75)
第三节	矫正方法	(77)
第七章	说脏话	(79)
第一节	症状	(79)
第二节	原因	(79)
第三节	矫正方法	(80)

第四节	个案	(82)
第八章	自私	(83)
第一节	症状	(83)
第二节	原因	(83)
第三节	矫正方法	(84)
第九章	迷恋	(87)
第一节	症状	(87)
第二节	原因	(88)
第三节	矫正方法	(88)
第十章	偷窃	(91)
第一节	症状	(91)
第二节	原因	(91)
第三节	矫正方法	(93)
第十一章	孤僻害羞	(95)
第一节	症状	(95)
第二节	原因	(96)
第三节	矫正方法	(97)
第十二章	攻击性行为	(100)
第一节	行为特征	(100)
第二节	病因分析	(102)
第三节	操作学习治疗	(103)
第三篇	跨越交友和代沟误区	(113)
第一章	跨越交友的误区	(115)
第一节	交往是互惠的	(116)
第二节	交往是平等的	(117)
第三节	交往需要敞开心扉	(118)

第四节	交往不能求全责备	(119)
第五节	交往不需要哥们义气	(120)
第二章	跨越代沟误区	(122)
第一节	少年叛逆者	(122)
第二节	跨越“鸿沟”	(124)

附 录

交往指南	(129)
------------	-------

建立良好人际关系有哪些技巧	(131)
---------------------	-------

怎样才能学会推销自己	(133)
------------------	-------

如何给人以良好的第一印象	(135)
--------------------	-------

何为会说与善听	(137)
---------------	-------

怎样增强交往的魅力	(139)
-----------------	-------

如何了解他人	(141)
--------------	-------

消除误解有什么妙方	(143)
-----------------	-------

怎样说服别人	(144)
--------------	-------

怎样对朋友说“不”	(145)
-----------------	-------

为什么你的人际关系不好	(147)
-------------------	-------

在社交场合该怎样交谈	(150)
------------------	-------

君子之交	(153)
------------	-------

如何避免与朋友发生争吵	(155)
-------------------	-------

怎样冲出嫉妒的包围	(158)
-----------------	-------

为人处事有什么要诀	(160)
-----------------	-------

为什么谦虚要适度	(163)
----------------	-------

如何克服人际交往中的自卑心理	(164)
----------------------	-------

如何摆脱单相思的烦恼	(166)
怎样与同窗相处好	(167)
如何引导别人对你的态度	(169)
女学生交往有何弱点	(170)
怎样帮好友解难	(173)
怎样宽厚待人	(176)
怎样提高你的威信	(179)
心理导航	(181)
怎样改变社交中的多疑心理	(183)
怎样克服自身的弱点	(186)
怎样克服牢骚满腹的毛病	(189)
如何解决人际冲突	(191)
如何消除社交中的紧张心理	(198)
排忧解难	(201)
如何对付不合理的要求和批评	(203)
摆脱怯场的阴影	(207)
怯于交往怎么办	(210)
孩子腼腆怎么办	(211)
怎样很好地记住人的名字	(215)
师生之间	(219)
与老师相处	(221)
把老师当作自己人看待,有利于说服老师	(221)
获取老师的支持	(222)
给老师讲幽默的故事	(223)
切忌老师进门就告状	(224)

真心喜欢老师	(225)
建立老师的“私人档案”	(226)
展现自己长处	(227)
多问问题	(228)
及时站出来回答问题会赢得老师的好感	(229)
真诚地接受老师的忠告	(230)
坐在前排的学生和老师的关系更为密切	(232)
不要在老师面前,议论其他老师	(233)
抓住老师的心理,改变老师对你的看法	(234)
研究集萃	(237)
嫉妒心理产生的原因危害及消除的途径	(239)
人的差异与嫉妒	(242)
孤独心理研究的回顾	(249)
自闭症研究在认知发展领域的新进展	(269)
自闭症儿童认知发展与语言获得理论研究综述	(276)
婴幼儿孤独症	(286)

●第一篇●



青少年社交心理障
碍的诊断与治疗

第一章 孤独心理

第一节 孤独心理概述

在儿童心理门诊及训练中心,经常遇到有的家长带着孩子前来咨询或要求训练。这些家长反应:“我的孩子性格内向,平时不爱跟人说话,是不是得了孤独症?”或者说:“这孩子不愿意和同伴在一起玩,一有集体活动就往后躲,老师让我们带他去医院查查有没有孤独症?”

现在,“孤独症”一词越来越多地被人们提起或关注。但到底什么是“孤独症”,人们却未必能够真正了解。孤独症属于儿童期产生的全面发育性障碍。孤独症儿童一般在2~3岁左右会出现比较明显的自闭性症状,同时伴有智力落后的现象。孤独症儿童在以后的各个年龄阶段,会因教育或环境等因素或有所改善或恶化,一直持续到成人期。

孤独症有三个最基本的症状:①社交能力障碍。对人际关系反应淡漠,甚至包括父母亲情;②言语能力障碍。有的孩子直到七八岁仍不会说话,有的孩子虽然能说话,可是语言表达能力、语言理解能力很差;③刻板行为。他们有固定而重复的动作,要求特定事物处于不变的状态。比如有的孩子老爱玩手,有的孩子固定地把鞋子每次都放在某一层鞋架上等等。

其实,孤独症的发病率比较低,大约万分之二。而被家长带

来咨询的孩子多数是被误解了。这些孩子有的是由于性格天生比较内向,气质上对新的事物倾向于“躲避型”,有的是因为教育环境造成的“社交性匮乏”。大家都知道,孩子喜欢游戏,他们从游戏中不仅能学到各种各样的知识,而且在与其他伙伴互动的过程中能逐渐培养良好的社交技能。然而有些孩子因为家庭生活环境单一,或者有些孩子语言表达能力较弱,早期几乎没有接触过其他孩子,所以当突然被放到集体中时就可能手足无措,如有的孩子不懂得和其他孩子合作开展游戏,甚至因为破坏了游戏规则而被同伴排斥。语言较弱的孩子一旦遇到需要用语言表达的场合时,如果没有适当的鼓励,就会产生退缩现象。受到的打击会强烈损伤孩子的自尊心,久而久之,他们由于害怕得不到肯定,从主观上就不愿意参与到群体中去,显得愈发不合群、孤独。像这些孩子的情况主要属于社交技能上存在障碍。

孤独症的儿童虽然也存在着不合群的现象,但是正常儿童的社交技能不足的原因与孤独症儿童的发病病因、发病时间有明显差异,障碍程度以及问题行为也有本质的区别。正常儿童通过有针对性的性格培养、心理训练是可以克服社交技能上的障碍的。而孤独症儿童通过及时有效的治疗训练,只能在语言、行为上有一定的改善。

第二节 校园里的孤雁

永强是一个性格内向的男孩,大约十七八岁,走路时习惯低着头,脸上经常带着女孩般腼腆的微笑。

他很孤独,在班里几乎没有朋友。他也很少说话,因为没有相熟的朋友。复杂的家庭环境和成长经历,使他养成了孤僻内向的性格,这使他交友的尝试都以失败告终。他又是个很要强的男孩,常常发狠地做某些事。

他学习成绩不好,再加上有点古怪的举止,便经常为一些人所嘲笑。有一次与本班一同学口角,他一怒之下打了人,把那个同学打得住进了医院,这一来,同学更觉得他太怪,都对他敬而远之,他于是变得更加孤独,同时也变得很自卑。

作文时,他写了一篇《失败的人生》:“在众人中,我的人生是失败的。也许我过早地下了这个悲观的结论。在这个世界上,愿意倾向我的人太少了,似乎世上只剩下了一个我。准确地说,我是没有朋友的,在我眼中除了生了就是仇人,除了嘲笑就是仇视。我徘徊,我苦恼,我寻找生活中的自我,朦胧之中我有所醒悟,但一瞬间又即刻消失,我还是我。我想改变这一切,但我已失去了自尊,我没有勇气去做。我不知道我以后的人生会怎样。”

这是多么令人痛心的申诉!孤独者往往无法与周围的人和环境进行协调,因此他们会越发感到孤独和自卑。从永强这痛苦而绝望的呻吟中,我们每一个人都应感到自己所负的责任:我们应该看看周围的人中有没有像永强这样很孤独的人;如果有的话,想想我们有没有关心他们。其实,他们封闭起来的心灵是最渴望交流的,他们最需要朋友。一个会心的微笑,一句温暖的话语,都会给他们带来巨大的勇气。

相反,如果我们对他们从未注意或漠不关心,那么很可能我们的生活就会由此造成悲剧。

虹,是一个十七岁的女孩。十六七岁的年龄,应是如花一样

烂漫的季节,但人们却很少从她脸上发现笑容。她很少与人说话,整日默默无语,所以大家从未注意过她,她终于在这种苦闷的世界里,服毒自尽了。

她在遗书中说,自己性格内向,不善交往,学习也不出色。她感到处处不如别人,感到自己没有能耐,很自卑。没有人注意她,没有人愿意听她的心里话。她感到活得很累,没有前途,没有希望,所以她厌倦了人生,选择了死亡。

一个年轻的生命消殒了。人们在深深自责的同时,还应该想到些什么呢?

我们是否要真诚地告诉“孤独者”,生活中并非全是阴暗和冷漠,同样也充满着七色阳光。走出封闭的世界,敞开心怀,你就会发现一个个诚挚的眼神,一个个善意的微笑,你会发现人们并非都是冷酷无情,你生存的空间,同样是一个温暖的世界。

生活在群体之中的中学生,一方面尚未完全摆脱童年时期的单纯性,另一方面又具有了某些“成人感”。所以,中学生之间的同学关系有时会变得很微妙。一般地,中学生在观察身边人际关系时,显得很敏感,而在他们的内心,则更充满着矛盾。

经过调查,我们发现,这一代中学生随着他们年龄的增长,“世俗感”也在增强,诸如家庭出身、经济状况都会成为他们相互关系中分化组合的因素。

一位女中学生,她来自农村,同宿舍的室友都是城市人,在她的眼中,自己是圈外人,觉得同伴们看不起她,欺负她,因而很孤独,很痛苦。

这是她自己的叙述:

“我是一名高中生,因为父母都是知青,远在外地,我只能在学校住宿,到放假的时候才能回家。

我曾以为,只要你真心热情地对待每个人,你就会得到别人的真心和热情。可是,我错了。

我们宿舍的同学都是生在城里,长在城里。自从她们知道我是农村来的,在北京无依无靠,再加上我忍让的性格,她们就开始欺侮我。

她们星期天回来总是带许多水果、零食,相互让对方吃,偶尔也假惺惺地让我吃。因为我从来不买,我也不想吃她们的。可是一旦推不过,我要是吃了,她们准会马上变了脸色。

在宿舍里,她们大吵大闹,只顾自己高兴,吵得我头昏脑胀,无法睡觉。我不爱说话,她们说我不合群,借口孤立我。

在班上,她们也欺负我。坐在我后排的那个同学,每次离座位时,都使劲往前推桌子,撞我的椅子,她的桌面比我的椅背高许多,正好磕着我后背。平时上课,她的腿脚老在后边晃动,弄得我一天下来腰酸背疼。

我很孤独,很无助,和这些人在一起使我每天心烦意乱,无法学习。”

这位女中学生的观察和感觉说明了中学校园里的人际关系开始走向复杂化,比起童年时期单纯朴的儿童伙伴关系已经大不一样。如何正确地处理好人际关系已成为中学生们面临的问题。

中学时代是人生的黄金时代,友谊则是人生中最宝贵的感情财富,真诚地希望每一个中学生都能摒弃孤独,拥有更多的朋友。

第三节 孤独心理的克服方法

孤独感使人自惧自畏,自怜自叹,对青少年的智力发展和身心健康十分不利。特别是在当今信息社会,科学技术日新月异,新的信息每天都在潮水般的涌现,几乎每个人都是一个信息源。青少年只有在与他人的广泛交往中才能捕捉筛选对自己工作、学习和生活有价值、有意义的信息,更新自己的知识贮存,改进自己的思维方式,变革过时的陈旧观念,从而使自己尽快成长为合格的人才。这就要求青少年人具有更加开放的个性,而这种性格只有在广泛的人际交往中才能形成和发展,孤独心理则与之格格不入。当代青少年为了适应开放的世界,必须勇敢地走出“自我封闭”的小圈子,孤独不应该属于当代青少年。

一、打开友谊的大门

友谊是人类最高尚美好的情感之一。对友谊的需要急剧增长是青少年心理的显著特点。建立友谊是战胜孤独最有效的办法。被马克思称为:“英国唯物主义和整个现代实验科学的真正始祖”、英国著名思想家弗兰西斯·培根在《人生论》中曾说到,“得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者。没有友情的社会则是一片繁华的沙漠。”“当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候,向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病。除了一个知心挚友外,没有任何一种药物可以治疗心痛。只有对于朋友,你才可以尽情倾诉你的忧愁与欢乐,恐惧与希