

青年之友丛书

增进你的心理健康

朱永新 袁振国·著

上海人民

责任编辑 屠玮涓
封面装帧 邹纪华

增进你的心理健康

朱永新 袁振国 著

上海人民出版社出版

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所发行 南通二甲印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.25 插页 2 字数 119,000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数 1—17,000

书号 7074·336 定价 0.90元



《青年之友丛书》

前言

青年人都希望交几个知心朋友。一个好的朋友，不仅能使你享受到友谊的欢乐，能替你分担生活中的忧愁，更珍贵的是能使你在生活的道路上，得到许多有益的启示和帮助。

也许你正在选择朋友吧，我们衷心地希望你和《青年之友丛书》做个朋友。这套丛书是专门为青年编写的。她将通过青年所喜闻乐见的形式，告诉你一些做人的基本道理；她还将帮助你解决一些在思想、工作、学习和生活上碰到的问题；她还会带给你许多新的知识。愿《青年之友丛书》成为你成长道路上的一个挚友和诤友。

编者

目 录

小 引	1
-----	---

一 认知与心理健康	6
§ 1 谈自知	8
§ 2 谈知人	12
§ 3 谈轻信	14
§ 4 谈易受暗示	17
§ 5 谈不善言辞	19
§ 6 谈言语不慎	22
§ 7 谈分神	25
§ 8 谈健忘	27
§ 9 谈想象贫乏	30
§ 10 谈缺乏创造力	33
§ 11 谈失眠	37

二 情感与心理健康	41
§ 1 谈易怒	43
§ 2 谈感情用事	46
§ 3 谈恐惧	49

§ 4	谈嫉妒	52
§ 5	谈被嫉妒	55
§ 6	谈焦虑	57
§ 7	谈烦恼	60
§ 8	谈紧张	63
§ 9	谈懊丧	66
§ 10	谈忧愁	67
§ 11	谈害羞	70
§ 12	谈抑郁	72
§ 13	谈心理疲劳	75
§ 14	谈压抑感	78
§ 15	谈缺少幽默感	80
§ 16	谈冷漠	82

三 意志与心理健康.....87

§ 1	谈情性	89
§ 2	谈缺乏勇气	92
§ 3	谈寡断	93
§ 4	谈缺乏恒心	96
§ 5	谈坏习惯	99
§ 6	谈诱惑	101
§ 7	谈消极模仿	104
§ 8	谈固执	107
§ 9	谈挫折	109
§ 10	谈轻生	112

四 个性与心理健康..... 116

§ 1	谈心灰	118
§ 2	谈空虚	120

§ 3	谈自卑	123
§ 4	谈粗心	123
§ 5	谈迟钝	128
§ 6	谈急躁	130
§ 7	谈缺乏兴趣	132
§ 8	谈猜疑	136
§ 9	谈虚荣	138
§ 10	谈拖拉	140

五	人际关系与心理健康	145
§ 1	谈孤独	147
§ 2	谈依赖	149
§ 3	谈失恋	152
§ 4	谈单相思	155
§ 5	谈初婚不和	157
§ 6	谈抬杠	161
§ 7	谈易激惹	163
§ 8	谈干涉癖	166
§ 9	谈角色固着	163
§ 10	谈“代沟”冲突	170

六	一些常见的心理异常特征	174
§ 1	忧郁性格	175
§ 2	偏执性格	176
§ 3	癡病性格	178
§ 4	躁狂性格	180
§ 5	分裂性格	181
§ 6	强迫性格	183
§ 7	神经性厌食症	185

§ 8 虐待症	187
---------------	-----

后记	189
----------	-----

染有伤风感冒,你会积极治疗;患有慢性疾病,你会主动求医;寒暖骤变、身体欠佳,你会加强自我保健……

可是,倘若你郁郁寡欢、情绪不佳或胆怯怕事、腼腆害羞;倘若你孟浪冒失、喜怒无常或自怨自艾、懒惰拖拉;倘若你人际关系不和而又改善无方……你曾否意识到这也是一种不健康——心理上的不健康,这也需要治疗,需要认真对待、积极实行自我保健呢?

过去,人们对于心理上的不健康普遍未予足够重视,结果心理障碍日益加重,甚至演化为生理性、精神性疾病。据统计,大城市门诊就医的病例中,60%以上的病人是属于心理疾病或由于心理疾病而导致的生理疾病;而且,一个明显的事实是,由于生物、理化刺激而引起的疾病正日趋下降,心理疾病导致生理疾病的比例却明显上升。为此,整个医疗事业也正在实现着由生物—医学模式向生物—心理—社会模式的转变。

由于社会运转节奏的加快,竞争能力的提高以及噪音、拥挤等环境污染的加剧,心理负担也随之加重。人们在创造了一个现代化环境的同时,往往亦感若有所失。在拔地

而起的高层建筑群面前，在四通八达的交通网中，在以钢筋混凝土浇铸的不夜城里，人们会不时涌上孤独、渺小、冷漠、自卑的情绪，甚至会产生人活着多余的错觉。现代文明也改变了人们的交往方式，近在咫尺，常常如若远在天涯。据美国心理卫生组织的统计，日常生活中具有不同程度心理障碍和疾病的人达 20 %，这个数字远比患有生理疾病的数字要高。因此，心理疾病的防治受到人们的日益重视，是势所必然的。

青年，如乳虎富有生气，但也同样缺乏经验；如即将落成的大桥肩负着未来，但也同样缺乏严峻的负载考验。青年人刚刚步入社会，开始新的人生，在生活的旅途中隐伏着暗流险滩，面临着升学、就业、恋爱婚姻等重大抉择和变更，种种矛盾冲突会频频袭来：理想与现实，情感与理智，个人与社会，要求与能力，欲望与道德，实际困难与思想准备不足，社会尊重的需要与这种需要的不能满足，性成熟的提前与“社会人”成熟的推迟……这一系列主客观的矛盾不可避免地要引起青年人剧烈的心理冲突。这些矛盾妥善解决了，心理便可得到健康发展，否则，就可能出现心理障碍和心理疾病。因此，青年人心理健康的自我保健意义尤为重大。

事实告诉人们，心理健康不仅有利于取得良好的学业成绩，提高工作效率，创造愉快安逸的生活，而且能够帮助人们在挫折和逆境中处之泰然，在社会变故和生活灾难面前知迎达变，有较高的适应能力。而一个心理不健康的人，自己心情苦闷，他人为之担忧，社会也蒙受损失。所以，心

理健康有益于自己,有益于他人,也有益于社会。

那么,怎样的人才算是心理健康呢?人的体温 37°C , 血压在 $70\sim 120$ 毫米水银柱之间,心脏跳动 $60\sim 90$ 次/分……为正常,那么,心理健康有这样一个数量化的标准么?没有。因为人的心理绝非整齐划一,各人的心理素质各不相同,外部表现也千差万别,因此,健康标准也就难以非常精确。但这并非是说心理健康就无标准可言了。标准还是有的,那就是看它是否有利于将来生理、心理活动的积极发展,是否符合正常人的正常心理,是否与他人、与社会相和谐。有人对享有盛誉、成就卓著的林肯、爱因斯坦、詹姆斯、罗斯福等人的心理特征进行过调查,发现如下特征是他们的共性:尚实际、有创见、结知交、重客观、崇新颖、求善执着;爱生命、具坦诚、重公益、能包容、富幽默、悦己信人。他们把这种调查推广到大学生中去后,也同样发现,具有这些心理特征的大学生大都是心理健康者,性格活泼,学业优良。

根据心理学理论,心理健康的标准可以系统归纳为如下六个方面:

认知健全适应 健康的认知首先是能正确地认识自己,对自己的智能结构、兴趣爱好、气质性格、对自己在集体中的地位等,有一个客观、全面的估价,以便扬长避短;二是能正确地认识他人,为人际关系的发展奠定良好的基础;三是健全的认知过程,如正常的感知、良好的记忆、灵活的思维、丰富的想象、流畅的语言等。

情感饱满适度 健康的情感应该是热情饱满而非消极

滞钝；应该反应适度而非喜怒无常；应该有纯真高尚的情操而非低下猥琐；应该有愉快乐观的主导心境而非沮丧悲观。一个人的情感应丰富多样，同时表现的强度和持续的时间又能为社会所接受。

意志坚强可控 健康的意志应该具有目的性，即自觉地确定行为的目的，在制定和执行计划时，既不轻信盲从，又能集思广益；需要作出决定时，既能毫不犹豫，当机立断，又能深思熟虑，灵活机动；应具有坚韧性，即既有持之以恒、一干到底的精神，不朝三暮四，见异思迁，同时又知通达变而不顽固执拗；应具有自制性，即能够为了达到目的而控制一时的感情冲动，约束自己的言行。

个性和谐统一 健康的个性应胸怀理想，对生活充满信心和希望；对自己谦虚谨慎而又充满自信，不是妄自尊大或自怨自艾；对他人热情，正直，诚恳，以礼相待，而不是自命清高，虚伪猜疑，粗暴无礼；对工作认真负责，勤勤恳恳，革新创造，而非消极懈怠，不负责任，墨守陈规。

人际关系和谐 健康的人际关系应该是乐于交往，接触他人时持积极态度，能够理解和接受别人的思想感情，也善于表达自己的思想感情；在交往过程中既能悦纳他人，也能娱悦自己；在集体中既有广泛的朋友，又有一两位知交，而不是人人都如萍水相逢，都是泛泛之交。

杜绝心理异常 也就是杜绝性格异常、性变态和成瘾的癖习，比如杜绝时常有超越社会规范的行为、为所欲为难以自持的举动以及常人难以接受的情绪等等。

在以后的各部分中，我们将和大家一起讨论这六个方

面常见的心理障碍和缺憾，探讨它们的表现形式、危害性、原因及其克服的方法，为提高中华民族的心理素质，提高心理健康水平，实现自我完善而共同努力。

一 认知与心理健康

人类所生活的大千世界是纷繁复杂的，人与自然、人与社会的关系是纵横交错的，因此人对客观现实的心理反应也是丰富多样的。认知活动作为人们在认识和改造世界过程中的一种心理活动，在人的心理发展历程中其意义是无法低估的。它包括对自身的认识、对自然的认识和对社会的认识这三方面的内容。任何心理活动都必须经过认知活动这一“中介”环节，到达认识自身的彼岸。以情感为例，在森林里遇到一只老虎，你大概会惊恐不安，但在动物园里看到一只关在笼子里的老虎，你只会把它当作观赏、取乐的对象，哪里还会有半点恐惧。这就是个体对情景的认识和评价在起作用。推而广之，年轻人存在的一些抑郁、冷漠、空虚、烦恼、焦虑等消极的、不健康的心理，也莫不与认知活动有关。

人类的认知活动从婴儿呱呱坠地起就开始了。但是在婴儿期以及人类的蒙昧时期，这种认知活动还是不发达的，正如瑞士思想家布克哈特所言：“在中世纪，人类意识的两方面——内心自省和内部观察都一样——一直是在一层共同的纱幕之下，处于睡眠或者半醒状态。这层纱幕是由信

仰、幻想和幼稚的偏见织成的，透过它向外看，世界和历史都罩上了一层奇怪的色彩。”这种初级的认知活动，当然不是人类心理健康的理想水平。

那么，怎样的认知活动才是积极、健康的呢？

首先，要能正确地认识自己。德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”如果一个人对自己的智力、能力、兴趣、气质以及在社会、在他人心目中的地位等能有一个全面、正确的认识和估价，他就能扬长避短，控制自己、改变自己，就能根据自己的实际情况，选择相应的目标为之努力奋斗。可以说，正确地认识自己，是自我心理完善的基础。

其次，要能正确地认识他人。俗话说，人心不同，各如其面。世界上没有两个心理面貌完全相同的人。不同的人有不同的心理特征，同一个人在不同的时期、不同的场合也有不同的心理表现。要客观、准确地认识他人，确实不易。而客观、准确地认识他人，对于处理好人际关系、增进同志间的友谊、驱除孤独感、冷漠感等消极的心理因素，又有着不可忽视的重要意义。

再次，要有健全的认知过程。这包括认知过程的各个环节，从感觉、知觉、记忆到思维、言语、想象，以及对于认知过程有重要影响的注意、睡眠等，尽在其列。正常的感知、良好的记忆、灵活的思维、丰富的想象、流畅的语言等等，都是认知过程中心理健康的基本要求。

现在，就让我们来条分缕析、探本溯源，针对青年人常见的认知心理障碍，寻找保持认知心理健康的方法吧。

§ 1 谈自知

著名的黎巴嫩作家纪伯伦说过：“我必须要认识我自己，洞察自己那秘密的心灵，这样我便能抛脱一切疑惧和不安，从我物质的人中找出我精神的人，从我血与肉的具体存在中找出我的抽象实质；这就是生命赋予我的至高无上的神圣使命！”人类进步的历程，包括了不断加深对自己认识的历程。历史上多少贤人哲士为了探寻自我的秘密费尽了辛劳，多少骚人墨客由于对人生的费解，发出过象“江畔何人初见月，江月何年初照人”这样的疑问。在希腊帕尔纳斯山的南坡，有一个驰名的古希腊时期的戴尔波伊神托所。在这个神托所的入口处，矗立着一块大石碑，上书一行醒目大字：“认识你自己！”古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育人们，因而后世常常有人把这句话的“发明专利”归在苏格拉底门下。但不管怎么说，具有讽刺意味的是，这句格言恰恰刻在神托所的大门口。如果人们能够真正认识自己、相信自己、掌握自己的命运，还有什么必要去求神问卜呢？

自从人类社会诞生以来，人们就不断地尝试着用智慧的解剖刀来解剖自身。但要真正了解自己的确不是一件容易的事。中国不是有句成语叫“知人者智，自知者明”吗？可见自知不易。法国现实主义小说家福楼拜甚至说：“始终有点儿什么令我苦恼，就是我自己的尺度我不认识……然而想知道这个，未免野心太大，因为准确认识自己的能力，或

许不是别的，正是天才。”这番话既反映了这位作家认识自己的强烈愿望，也流露了他对认识自己、把握自己命运之不易的深深感叹。确实，人都希望对自己有所了解，“知己知彼，百战不殆”。从自身的角度说，认识了自己，才能扬其所长，避其所短。象马克思，当他意识到自己并不擅长于诗歌创作时，尽管他很喜欢诗歌，还是毅然放弃了自己心爱的文学，转向了理论思维的建树。从他人、从社会的角度说，了解自己也是认识他人、认识社会的条件之一。认识自我要以别人为标准，反过来，认识别人也常常要以自我为参照。我们常常说的“将心比心”就是这个意思。设想自己如果处在对方的位置，才会更好地理解对方的行为和思想感情。但如果不了解自我，缺乏这种“将心比心”的能力，便很难理解和取悦他人。当然这也就给社会关系、人际交往的和谐带来障碍。

如此说来，认识自我就那么神秘吗？其实，从心理学角度来说，认识自我也就是自我意识的问题，就是作为主体对自身的认识、对自己与周围关系的认识，如自我感觉，自我评价，自我监督，自我控制，自尊心，自信心等。在小孩出世的第一年，是谈不上什么自我意识的。他不知道镜子中的自己是何人，吮吸小手象吮吸奶头一样地有趣，玩弄小脚象玩弄玩具一样地开心。当儿童从把自己当作客体转变为把自己当作主体的人来认识时，真正的自我意识才开始发生。

认识自我是人的意识的本质特征。因为人有了自我意识，才会自觉地认识到自己在想什么；认识到自己的思想、情感、愿望、能力是什么样的；认识到自己在做什么以及这

样做的结果是怎样的，从而自觉地调节自己的行动。我们虽然可以用镜子看清自己的面貌，用仪器测量自己的身高、体重、血压等等，但要了解自己纷繁复杂、万花筒般的心理内容，却要困难得多。

一位心理学家说过：“青年初期最有价值的心理成果就是发现了自己的内部世界。对于青年人来说，这种发现同哥白尼当时的革命具有同等重要的意义。”由于这种“发现”还是比较粗浅的，青年人往往不能客观地对待自己的长处和不足，产生各种不太健康的心理。如有的人过于自卑，不能充分认识自己的能力，做事总是畏首畏尾，失去了许多良机，一无所成；有些人则过于自信，过高地估计了自己的能力，给自己提出了不切实际的目标，好高骛远，结果鸡飞蛋打，灰心丧气。这对于青年人建立合乎实际的理想抱负，很好地适应社会环境，无疑是一个心理上的障碍。

从一个人的心理发展历程和不断扩大接触面的需要来说，要克服这一障碍，正确地认识自己，首先要从观察别人的行为开始。人们处在一定的社会关系之中，总不免把自己与别人进行某种比较，以别人的行为作为确定自己的位置与形象的参照物。学校的学生不仅对自己的分数感兴趣，更希望了解自己在全班中的名次。当我们看到别人的长处和短处时，就应该想想自己是否具有同样的长处或短处。恰如孔子所说：“见贤思齐，见不贤而内自省。”如果能常常与历史上的圣哲、英雄、学者相比，与外地的同行相比，与周围的同志相比，不仅有助于认识自己，也有助于提高自己的水平，激发自己奋发向上的斗志。