



一 本 成 年 人 应 该 读 的 书

顺顺利利 的成年 成年心理门诊

我该怎么办健康心理自助

以实证研究为依据，帮助成人调节心态解除烦恼

Shunshunlili De Chengnian

◎丛书主编 刘文 ◎主 审 许 晶
◎主 编 黄朕平 ◎副主编 谷力群

出版社

图文版

一 本 成 年 人 应 该 读 的 书



顺顺利利

的 成年 成年心理门诊

我该怎么办健康心理自助

以实证研究为依据，帮助成人调节心态解除烦恼

Shunshunlilide Chengnian



◎丛书主编 刘文 ◎主 审 许 晶
◎主 编 黄朕平 ◎副主编 谷力群

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

顺顺利利的成年 / 黄朕平主编. - 北京: 蓝天出版社,

2004. 12

(健康心理自助丛书)

ISBN 7-80158-497-X

I. 顺… II. 黄… III. 成人心理学 IV. B844.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132249 号

蓝天出版社出版发行

(北京市复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66983715

新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

889×1194 毫米 32 开本 8.5 印张 196 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 20.00 元

总序

本套丛书编写的目的是通过心理分析，为包括婴幼儿、小学(童年期)、中学生(青少年)和成年人在内的不同年龄阶段的人们提供基本教育知识和针对性的心理调整措施。读者对象主要是成年人，特别是教师和家长。

社会在发展，人类应该进步。不论是处在计划经济环境还是市场经济环境，也不论你是年长还是年幼，从生命的源头起，主动也好，被动也罢，便开始与时间、空间休戚相关，与衣、食、住、行密不可分，于是快乐与烦恼同行，动力与压力同在、机遇与挑战并存，高低贵贱、上下左右、真善美假丑恶层出不穷。

幼儿、青少年、成年人在各自不同的发展阶段，从幼儿园、小学、中学、大学到社会，涉及生活、学习、爱情、婚姻、家庭、工作、待业、下岗、医疗、保险、住房等一系列现实的问题接踵而来。面对存在的问题，人们或是外求、或是自省，我该怎么办？

人们应该欢欣鼓舞地享受着物质生活和精神生活的繁荣所带来的满足和愉悦，远离紧张、躁动、贪欲、茫然、苦闷、焦虑，甚至恐惧，以积极的心态，不断提高自身创造物质财富和精神财富的能力，特别是创造精神财富的能力，转化各种面临的矛盾，平和事态，化烦恼为动力，变坏事为好事，逢凶化吉，平安幸福。古人曰“手把秧禾插稻田，低头便见水中

天，顺其自然方成稻，退步原来是向前”，其实道出了启示性的答案。

个体在面对发展的问题时，有时会感到强大压力，甚至会陷入不能自拔的怪圈，并逐渐演变成心理障碍。进入 21 世纪以来，心理健康问题已成为重要的社会性课题。我们在大力发展物质文明的同时，还要大力发展社会主义精神文明，实现全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，这是“全面建设小康社会，开创中国特色社会主义事业新局面”的基本保障。

发展是人生的主题，在发展过程中既有生长也有衰退，人的个性发展过程也一样，其实并非到了青春期就停止发展了，成人期仍保持一定的发展水平，因为运动和变化是永恒的。正如德国心理学家巴尔蒂斯所说，发展是获得（生长）与丧失（衰退）两者相结合的过程。个性的发展是一生的事，个性从出生到生命结束，一直都在不停地变化发展。

美国发展心理学家埃里克森认为，人生的每一个阶段，都有其独特的心理特点，产生不同的心理危机，要面对独特的问题，适应不同的困难。在人格发展历程中，个体在不同时期学习化解不同的危机并逐级上升，最终实现自我的完成。埃里克森将人格发展分为八个阶段，本套丛书的四本分册刚好对应这些阶段：

第一分册对应的是幼儿阶段，面临早期发展的三个危机：一是从出生到 1 岁的“信任对不信任”危机，婴儿在本阶段的主要任务是满足生理上的需要，发展信任感，克服不信任感，体验着希望的实现。婴儿从生理需要的满足中，体验到身体的康宁，感到了安全，于是对周围环境产生了一个基本信任感；反之婴儿便对周围环境产生了不信任感，即怀

疑惑。二是从1~3岁的“自主行动对羞怯怀疑”危机,这个阶段儿童主要是获得了自主感而克服羞怯和疑虑,体验着意志的实现。三是从3~6岁的“自动自发对退缩愧疚”危机,这一阶段为学前期和游戏期,本阶段儿童的主要发展任务是获得主动感和克服内疚感,体验目的的实现。本分册从幼儿生长发育、幼儿语言、幼儿认知、个性和社会性、不良行为习惯和家庭教育等方面,探讨了婴幼儿发展中出现的发育、适应、行为、教育等问题,对教师和家长如何面对这个年龄阶段的孩子,提出积极的建议和有效的方法。

第二分册对应的是童年期阶段(7~12岁),出现的冲突是“勤奋进取对自贬自卑”。这是儿童正规教育的第一个阶段,儿童在生活上受团体规范的约束,在学习上受及格标准的限制,在精神上受成功与失败的压力。在这一阶段,儿童所得的成功多于失败的话,儿童将养成勤奋进取的性格;反之,如果他所受的失败多于成功,甚至没有成功,他将难免有自贬自卑的性格。

本分册从童年期小学生的认知、学习、情绪、个性社会化、教育误区等方面入手,通过典型的案例,分析产生这一现象的原因及其表现,从而提出教育办法和建议。

第三分册对应的是中学阶段(12~18岁),出现的危机是“自我统合对角色混乱”。这一时期正值令人烦恼的青春期,心理上是骚动的和复杂的,危机感也更为严重。主要表现为自我统合与角色混乱之间的矛盾,这个阶段需要个体尝试把与自己有关的多个层面统合起来,形成一个自己觉得协调一致的自我整体。到高中毕业时则面临升学或选择就业,统合的形成是一种挑战。

本册中的内容包括男女学生的生理差异、中学生生理

现象、中学生学习问题、中学生行为问题、中学生情绪情感问题 and 教育等问题，中学生或他们的家长、教师，阅读这些内容对于中学生的健康成长和学业发展是有助益的。家长、教师应帮助指导青少年解决他们在学习和生活中所遇到的心理问题，顺利地度过青春期。

第四分册对应的是成人阶段，成人初期（18~25岁）的主要危机是“友爱亲密对孤僻疏离”。这一阶段发展的任务是获得亲密感，以避免孤独感，体验着爱情的实现。已经进入社会的青年，迎来了他们的成年时代，需要和朋友、同事、夫妻之间建立友爱关系。在选择职业时，也需要别人的积极协助。如果满足了这种需要，就可以建立同情、怜惜和相互尊重的感情。如果不能和别人建立起友爱的关系，他就会产生不愿意和别人接近的孤独感。成人中期（25~50岁）的主要危机是“精力充沛对颓废迟滞”，主要为获得繁殖感而避免停滞感，体验着关怀的实现。这时由于成人男女建立了家庭，他们的兴趣扩展到下一代。这里的繁殖不仅指个人的生殖力，主要是指关切建立和指导下一代成长的需要，因此有人即使没有自己的孩子，也能达到一种繁殖感。缺乏这种体验的人会倒退到一种假亲密的需要，沉浸于自己的天地之中，只一心专注自己，从而产生停滞之感。如果在这一阶段能做到热爱家庭，关心社会，同时具有社会责任感和义务感，就能感到精力充沛。

成人晚期，（50岁以后）即进入老人期，主要的危机是“完美无缺对悲观绝望”，表现为获得完善感，避免失望和厌恶感，体验着智慧的实现。这时期进入了人生的最后阶段。这是对自己一生为之奋斗的事业接近完成和进行反省的时期。如果对自己的一生做肯定回答，觉得没有虚度时

光,这时就会产生一种自我完善感,对死亡也无所畏惧;反之,如果觉得走过的道路充满坎坷,认为自己一事无成,充满遗憾、焦虑和绝望。

本分册包括了三个阶段即成人初期、成人中期和成人晚期,主要介绍了青年人际交往问题、青年人恋爱与性方面的心理问题、人格障碍咨询、青年心理障碍咨询、中年过渡期的心理问题、老年心理等问题。本册针对成年人在当今社会中所产生的心理问题进行分析、指导,帮助他们解决心理问题,自助助人,更好地面对社会,紧跟时代脚步,提高生活质量。阅读这个分册,将会形成这样一个观念,成人期不是一个无关紧要的过渡期,它是在人整个一生发展中起着重要作用的阶段,需要具有正确的人生发展观,探求新的人生意义,成功地处理成人各阶段面临的发展问题,使人的一生不断地健康成长,不断地走向完善。

总之,人的一生发展是充满情绪冲突的,人的个性就是在矛盾的运动中间发展的。这个过程受社会、历史、文化等多种因素的影响和制约。当今社会发展和文化变迁,人们生活节奏加快,高度物质化与信息化的特点又使每个年龄阶段的人们面临许多新的问题。处于不同发展阶段的个体要很好地主动或被动地化解面临的危机。由于发展阶段是连续衔接不可跳跃的,只有前一个阶段的危机得以化解,后一个阶段才能顺利发展。为此,本套书倡导从生命源头着手,防微杜渐,经过孕育、生产、养育,从幼儿园、小学、中学、大学最后到成人,解决每一阶段所面临的冲突和困难,最终完美整个生命的路程,幸福地面对衰老与死亡。10多年来,在杨丽珠教授的指导下,我们一直从事个性心理发展与教育的研究。本套丛书也是我们研究成果的一个缩影。正像林崇

德教授所指出的那样,在发展心理学研究中,应将基础研究和应用研究相结合,理论与实践相结合。本书力争做到科学性和实用性并重,理论和实践相结合,以研究成果为核心,以实证为基础,深入浅出,直面当代生活中人们遇到的各种各样的心理问题、心理障碍、心理疾病,并予以分析、建议和指导。本书是一套关于心理健康的半自助性读物,可供幼儿、小学生家长、教师 and 研究人员参考和阅读。

本套丛书的成功出版,首先要感谢辽宁师范大学的杨丽珠教授和北京师范大学的林崇德教授。感谢杨丽珠教授为本书策划、人员组织、最后审稿付出的心血。感谢林崇德教授对我们的写作给予了大力支持和理论指导!

其次要感谢春晓图书公司的骆宾和陶佳先生的策划,感谢蓝天出版社编辑人员付出的辛劳!

由于编写人员的理论水平、实践经验,以及篇幅的局限,本书不可能囊括所有人生发展阶段的全部心理问题。每个问题对个体也未必是尽善尽美的解决策略,书中的观点和内容难免会有一些不妥之处,恳请专家及读者批评指正。

希望读者能在这套丛书中找到“我该怎么办”的答案,汲取个体所需的营养,激发出灵感与智慧,身心康泰,家庭和睦,心想事成,这实属作者之莫大的欣慰。

作者 2004 年于北京师范大学博士后公寓

前 言

有人预言,21 世纪心理咨询业将成为几大热门行业之一。恩格斯曾经说过:“社会的需要比十所大学更能把科学推向前进”。随着我国社会政治、经济、文化等领域改革的不断深入,人们的生活节奏越来越快,生存竞争日趋激烈,新旧思想、文化之间的碰撞不断加剧。在日新月异的社会变革面前,人们的内心冲突及压力不断增加,人们心灵所承受的挑战日益增多,使得各种心理困惑及心理疾病,以前所未有的速度涌现。大量心理问题的出现,呼唤并促进着我国心理咨询事业的迅速崛起。

十多年的心理咨询经历,使我们深切地体会到:一个人得了心理疾病或存在某种性格上的缺陷,对其生存状态的影响是巨大的。在竞争如此激烈的社会中生存、发展,没有一个健康的体魄不行;没有一颗健康的心灵更不行。美国哈佛大学著名心理学家丹尼尔·戈尔曼认为:在当今社会,决定一个人成功的 20%来自于智力因素,80%来自于非智力因素。非智力因素即情商,即是一个人的心理素质。提高心理

素质,掌握调整心理的科学方法,是每一个身处改革大潮的中国人必备的生存要素。心理咨询实践告诉我们,出现这样、那样的心理问题并不可怕,可怕的是问题出现之后,不能及时地寻找到正确解决问题的方法。无论是耽搁救治时间,还是采取主观、非科学的方法解决问题,都将使心理困扰加剧,产生严重的消极影响和不良后果。

本书的写作就是想为那些关心心理健康或已经遇到某种心理困扰而寻求解决办法的读者朋友们提供一点借鉴。本书的材料主要来自于作者多年来的咨询实践,希望通过对一些典型案例的分析,给读者提供一定的参考。由于作者水平有限,本书缺点、错误在所难免,恳请各位专家和读者批评指正。

黄联平

2004年3月18日



第一章

青年人际交往中的心理问题 / 1

1. 嫉妒心理 (2)
2. 自我否定心理 (7)
3. 害羞心理 (12)
4. 猜疑心理 (16)
5. 恐惧心理 (20)
6. 不被他人接纳 (24)
7. 适应新环境困难 (29)
8. 不会拒绝 (33)
9. 完美主义 (37)
10. 亲子沟通障碍 (41)

第二章

青年恋爱与性方面的心理问题 / 45

1. 性的困扰 (46)
2. 同性恋倾向 (50)
3. 倾斜的恋情 (54)
4. 信任危机 (58)
5. 报复心理 (62)
6. 第三者的困扰 (66)
7. 离婚后的烦恼 (70)
8. 年龄的差距 (74)
9. 由爱引起的内心冲突 (78)
10. 失恋的痛苦 (81)



第三章

人格障碍咨询 /85

1. 依赖型人格障碍 (86)
2. 表演型人格障碍 (91)
3. 自恋型人格障碍 (95)
4. 反社会型人格障碍 (99)
5. 强迫型人格障碍 (103)
6. 攻击型人格障碍 (107)
7. 分裂样人格障碍 (112)
8. 回避型人格障碍 (116)
9. 边缘型人格障碍 (120)
10. 偏执型人格障碍 (124)

第四章

青年心理障碍咨询 /129

1. 自我封闭心理 (130)
2. 学习压力 (134)
3. 考试焦虑 (138)
4. “非典”综合征 (142)
5. 意志力薄弱 (146)
6. 挫折心理 (151)
7. 空虚心理 (154)
8. 自卑心理 (157)
9. 社交恐怖 (161)
10. 强迫症 (165)



第五章

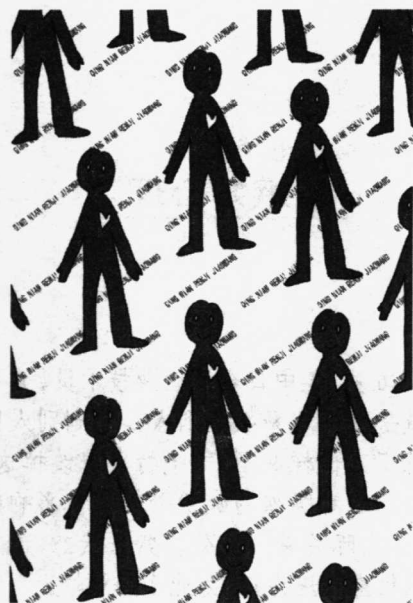
中年过渡期的心理问题 /169

1. “空巢”引发的家庭危机 (176)
2. 中年慢性疲劳综合征 (174)
3. 与子女关系冲突 (177)
4. 中年期婚姻危机 (181)
5. 自杀 (184)
6. 病态固恋 (188)
7. 中年心理危机 (193)
8. 中年“灰色”心理 (197)
9. 中年期心理紧张 (201)
10. 中年再婚问题 (205)

第六章

老年心理问题 /209

1. 离退休综合征 (210)
2. 孤独感 (215)
3. 老年疑病症 (220)
4. 老年健忘症 (225)
5. 易怒 (229)
6. 唠叨 (234)
7. 代际冲突 (238)
8. 老年夫妻矛盾 (243)
9. 老年人易受骗 (247)
10. 老年抑郁症 (251)



第一章

青年人人际交往中的心理问题



1 嫉妒心理

王琳,女,26岁,某中日合资企业技术员。自称有一个很坏的毛病,就是特别容易嫉妒别人,看到别人比她强就生气。自己也意识到这样做不好,也特别想改掉这个毛病,可总是力不从心。这种强烈的嫉妒心理不仅影响她与同事友好相处,使她的人际关系一直处在紧张状态,而且也使自己心里有一种孤独感和压力感,为此十分烦恼。

(一) 问题分析

这位来访者所表现出来的人际关系上的烦恼,是由于嫉妒心理作用的结果。嫉妒心理是指由于别人在某些方面优越于自己,而自己又不甘心别人的这种优越所形成的一种不健康的情绪反应。或者说,嫉妒是对他人的才能、名誉、地位或其他境遇比自己好所抱有的一种怨恨态度。由于妒人者心理状态不正常,往往使人与人之间的交往蒙上一层阴影,导致同学、同事、朋友之间关系不正常。

嫉妒是社会生活中的一种常见现象,它发生在社会生



活的各个角落。从某种意义上讲,只要有人群的地方就存在嫉妒心理。不论人们处于什么年龄、什么职业、什么阶层,也不论职位高低、地位尊卑,无不受到嫉妒的侵袭和困扰。我们会在不知不觉中产生嫉妒,并以各种方式表现出来;也会在不知不觉中遭到别人的嫉妒,自己却浑然不知。只要在社会中生活,只要进行人际交往,我们就会看到嫉妒的影子。



「青年人际交往中的心理问题」