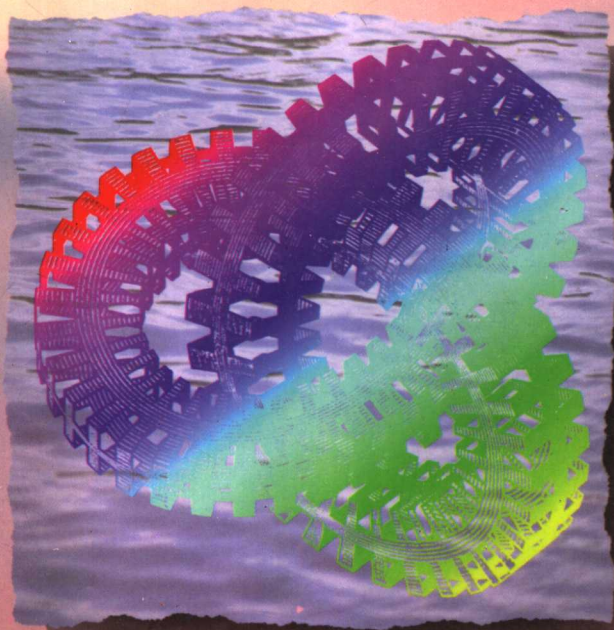


青 少 年 心 理 健 康 丛 书

青少年社交障碍 及其消除

本书编著 林洪平 姚应香



丛书主编
沈德立
傅安球

教育科学出版社

青少年心理健康丛书

青少年社交障碍及其消除

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编著 林洪平 姚应香

教育科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年社交障碍及其消除/林洪平,姚应香编著. —北京:教育科学出版社,1997.9

(青少年心理健康丛书/沈德立,傅安球主编)

ISBN 7-5041-1743-9

I. 青… II. ①林… ②姚… III. 青少年-人间交往-精神障碍-对策 IV. C912.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15048 号

责任编辑 刘进

责任印制 田德润

责任校对 穆丽明

教育科学出版社出版、发行

(北京·北太平庄·北三环中路 46 号)

各地新华书店经销

北京通县西定安印刷厂印装

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:5 字数:102 千

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数:00 001—10 000 册 定价:5.50 元

序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当今社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常,并掌握必要的预防措施和调节方法,我们应教育科学出版社之约,编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括:《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现,也有变态性的各种心理障碍,以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定,即:一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态,具有偶发性和短暂性;心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果,有明显的心理病理性变化,具有持续性和特异性;心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化,躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书,我们力求达到以下几条要求:

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当,使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生也时有所见的心理异常撰写,使青少年有似曾相识之感,觉得可亲、可信,读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来,把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来,以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他 12 岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去枉加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用，尤其是在受到种种心理压力时，如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵，这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以说，这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

一、生活中没有与世隔绝的世外桃源

- 社交与社交障碍 (1)
 - (一) 相互沟通是人的本性
 - 社交的特点及其作用 (1)
 - (二) 岂止是“鸡犬之声相闻、老死不相往来”
 - 社交障碍的特征及其负效应 (19)

二、千姿百态的社交障碍

- 社交障碍的类型及其表现 (23)
 - (一) 文化差异的冲突
 - 文化型社交障碍 (23)
 - (二) 认知偏颇的困扰
 - 认知型社交障碍 (49)
 - (三) 品性不良的羁绊
 - 品性型社交障碍 (71)
 - (四) 行为失调的麻烦
 - 行为型社交障碍 (82)
 - (五) 人格病态的危害
 - 人格型社交障碍 (95)

三、凡事皆有起因

——社交障碍的成因	(109)
(一) 丑小鸭的苦恼	
——生理原因	(109)
(二) 无可奈何的处境	
——环境原因	(111)
(三) 心无灵犀难点通	
——心理因素	(115)
(四) 不学无术根底浅	
——品行因素	(121)

四、再大的障碍也可以逾越

——社交障碍的消除	(124)
(一) 从点点滴滴做起	
——自我超越	(124)
(二) 学会心理调节	
——自我调适	(138)
后记	(148)

一、生活中没有与世隔绝的世外桃源

——社交与社交障碍

(一) 相互沟通是人的本性

——社交的特点及其作用

1. 什么是社交

社交即社会交往,它是人类社会特定的社会现象,它的主体是人。因为,一方面,社会是人的社会,个人是构成社会的基本要素。人类社会作为一个有机整体,从它的产生、构成和变化的全部内容来看,都是与人分不开的。只有社会上出现了人,人们在生产和生活的过程中发生联系和交往,形成一定的生产关系和其他社会关系,才产生了人类社会。人们的生产劳动和其他各种实践活动,是人类社会生活的基本内容,正是人类的劳动和创造活动推动着人类社会的不断发展,从这个意义上看,社会不能没有人,没有人就没有人类社会。当然,社会并不是单个人的简单相加,而是一个以共同的物质生产活动为基础而相互联系起来的人们的有机整体,社会是在人们相互交往的过程中产生和形成。另一方面,人是社会的人。任何

人的存在和发展都与一定的历史条件相联系,个人不能离开社会而存在,不能离开社会而发展。只有在一定的社会关系中成长起来,并且参与社会生活的人,才算是真正的人。假如一个婴儿生下来就脱离人类社会,脱离正常的人际交往,得不到人类所特有的锻炼和培养,就会失去人所具有的社会特点,就不能成为真正的人,如狼孩、熊孩等。所以,人不仅具有生存、食欲、性冲动以及各种复杂的动物本能活动的自然属性,人的一切思想、言论和行动更应具有社会属性。

作为一个社会的人,就要与他人打交道,与他人交往。我国古代荀子说得好:“人生不能无群”。这就是说,个人不能脱离人际关系而存在,不能脱离社会群体而独立生活。每个人都有与他人交往的需求。

所谓交往,在汉语中又称为交际。“交”有接合、通气、赋予的意思;“际”有接受、接纳、交合、会合,彼此之间等意思。而社会则是指以一定的物质生产活动为基础而相互联系的人们的总体。由此可见,社会交往是指人与人之间的相互往来、信息传递、情感交流、思想沟通、彼此作用和影响等社会活动。这种社会活动可以从以下几个方面来理解:

(1) 具有两个或两个以上的人。两个人构成了社会交往的最基本单位。单个人所进行的活动尽管可能涉及到另外的人,但也不能称为交往;同时,交往中的个人都具有自己的个性心理特征,每个人的个性特征都会直接影响交际过程。

(2) 具有特定的社交动机,人的任何社交活动都是由特定的动机推动的,是为了满足某种需要而进行的。社交动机表现为人的预期目的、愿望、要求、兴趣等。动机所指向的目标可能是物质的,也可能是精神的。由于每个人的个性心理特征不

同,所以每个人的交往动机也不同。有的人出于某种原因,有可能掩饰自己真实的交往动机。

(3) 具有相互认知。社交中的人与人之间存在着相互的觉察、了解以及在此基础上的相互理解。同时,伴随着相互认知,每个人都会有感情的移入,产生爱或恨、喜欢或不喜欢、满意或不满意、尊重或蔑视、想念或忘怀等等情感倾向。

(4) 具有相互沟通。沟通既包括认识上的沟通,也包括情感上的沟通。沟通可以语言为媒介,也可以非语言的身态表情为媒介。信息沟通是产生相互认知、达到交际目的、建立人际关系的基础。心理上的沟通则是社交活动过程顺利进行的基本保证。

(5) 具有心理和行为上的互动。在社交中,一方发生的信息刺激会引起另一方的心理和行为上的反应,这种反应又会作为新的信息刺激作用于前者,由此产生双方的相互作用和相互影响。

(6) 具有一定的交往情境。人与人之间的任何社交都是在一定的社会背景和现实的社会环境中进行的,特别是社交时所处的现实微观环境会给交往带来直接的影响。

以上六个方面贯穿于整个社交过程之中,其中每一种要素都会直接影响到社交的效率和成败。

2. 社交的特点

(1) 主动性和对称性。社会交往是交往双方思想互动和行为互动的过程。社交的一方为了实现某种活动目标,满足某种需要,就把自己的意图主动传达给对方,对方在接受之后很快实现了理解,并把理解的意见反馈给沟通者,沟通者在了解对方的意见后继续与对方进行联系,施加影响,这种思想、观

点、情感、态度的交流过程是具有主动性和对称性特点的。当然,人的行为是受思想支配的,思想上不能沟通,行为上的交往就会受到限制。如青年小伙子对姑娘产生了爱慕之情时,通过某种行为方式把爱慕之情传递给了姑娘,但姑娘没动心,或从心里反对,无疑行为上的交往要受到影响。

(2) 双重性。社交双方既是主体又是客体,具有双重角色的特点。社交双方中,就甲自己来说是社交的主体,但对于乙来说,甲则是乙的客体;同样,社交中乙就自己而言是交往的主体,但对于甲来说,乙又是甲的客体。所以,社交的双重性意味着交往的双向性,在做事、想问题时,既要考虑自己,又要想到对方,它是一个问题的两个方面,不能偏颇。不然的话,只顾个人利益,以自我为中心,我行我素、责怪、谴责、抱怨他人,狂妄自大,自命不凡,会有损于社交的健康发展,我为人人,人人为我,讲的就是这个道理。当然,廉价的恭维也并不能引起别人的好感。只有诚挚地表达喜爱之情,才能获得真正的友谊。

(3) 同一性或相似性。社会交往的基础是双方掌握着统一的或大体相近的符号系统进行的。这一符号系统包括言语的和非言语的。言语交往包括口语交往和书面交往。其中口语在日常社交中应用最广、收效最快。非言语符号在社交中起着巨大的辅助作用,它包括表情、手势、身姿等,所包含的意义是非常丰富的。在社交中,人们对于符号系统的认知、相识,直接影响到社交的正常进行。

相同的文化素质或同属一个文化层次,能保证双方有共同的语言,有共同的交往深度。不少情侣因为没有共同语言而分手,足见文化差异会给社交设置障碍。

俗话说:“物以类聚,人以群分”,人们在社交中总是喜欢

态度、个性、性格、价值观和自己相似的人。因为，相似性可以产生吸引。如他人表现出与自己相似的态度，是支持自己评价的有力依据，具有相当高的强化作用。通俗地说，如果人们发现彼此间“英雄所见略同”，便会油然而生感情上的共鸣，彼此相互喜欢。从个性特征来说，年龄、性别、学历、兴趣、嗜好、行为动机、立场观点、处事态度、追求目标等方面相似的人，容易产生共同语言，从而情投意合，建立和维持良好的人际关系。而性格相似的人可以缩短双方调适的时间，加深理解，沟通比较容易，在较短的时间内可以取得理想的社交效果。品质相似的人对社交效果的影响很大，如忠诚老实的人，彼此之间能开诚相见，实事求是地评价对方，并能严以律己，宽以待人，对别人的失误能够谅解。价值观相似的人在彼此的交往中，往往能心心相通，很容易结下不解之缘。目光短浅，囿于见闻，心中只有个人和家庭的人，与前者相比，几乎没有共同之处，正所谓“燕雀安知鸿鹄之志。”价值观的差异对高层次的精神交往影响更大。所以，如果交往双方在文化素养、思想修养、兴趣爱好、社会地位，特别是世界观、价值观方面差异较大，则很难维持良好的人际关系。古诗中的“同是天下沦落人，相逢何必曾相识”、“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，就含有相似吸引这层意思。

总之，相似性是相对的，它与相异性比较而言，两者之间并没有不可逾越的鸿沟，通过频繁的交往和情感移入，一般会使双方差距缩短，相似性增加，以提高交往的效果。

(4) 差异性。社交往往因时间、空间或对象的不同而有所不同。如古代的某些社交礼仪规范在今天就不一定适用，外国现行的某些言行举止照搬到我国来也许行为通，各国的习俗

更是相差甚远,如保加利亚、尼泊尔等国摇头表示赞同,点头表示不同意;伊斯兰教徒不吃猪肉,也忌谈猪。所谓“入乡随俗,入境问禁”,就是说要进入某一地域,就要对那里人们的行为规范有所了解和认同,不然就会被视为外人或被指责为无礼之辈。所以,需要了解熟悉各个国家、各个民族、各种场合、各种对象的社交异同点。

社交的差异性或非同一性往往会导致心理沟通的障碍,这种障碍一般是由社会或心理因素引起的,由社会因素引起的交流障碍,主要是由交流双方对交流情境缺乏统一理解而造成的。两个地位或信仰、职业有较大差异的人,即使使用同一语言交流也很难达到相互沟通,社交中的心理障碍是由交往者个人心理特点决定的。

(5) 发展性。社交不是一成不变的,它是随着社会的发展而不断丰富发展的。以社交过程中的问候语为例,在中国至今经历了这样几个阶段:“无它乎?”→“无恙乎?”→“吃了吗?”在远古时代,人们使用的工具极其粗糙,简单,无法抵御毒蛇、猛兽的侵袭和吞噬,因此,人们相遇的问候语为:“无它乎?”古时代“蛇”与“它”相通,“它”象征毒蛇与猛兽,这在当时是最大的关心,“无它”则对彼此都是一种莫大的安慰。随着生产力的发展,工具的更新,已相对能抵御毒蛇和猛兽了,“恙”即疾病对人类的威胁又上升到主要地位,人们的问候语遂以“无恙乎”取而代之。直到解放前在民间仍流传着这样的俗语:“穷人无病就是福。”又过了若干年,医学、医药发展了,人们对疾病的防治能力大大加强了,温饱问题又成了主要问题,于是人们见面时的问候语又变成“吃了吗”,一直沿续至今。它仅是一种问候而已,并无请客的准备。又比如不同的时代青年,其交往对

象也有所区别,在中国社会的封建时代,青年男女严禁公开交往;在当今时代,青年男女之间的交往被看作是正常的。其交往方式也有所区别,在中国社会的封建时代,青年男女之间只能通过中间人而结成夫妻,在当今时代,青年男女自由恋爱,可以直接向自己所爱的人求婚。其交往内容也有所区别,在人类的蒙昧时代,人们见面时不会谈起电子计算机;当今时代,青年人在交往时很难谈起石刀石斧,除非是研究古代历史的人。

(6) 时代性。青少年的社交不能离开现实的时代。有人说,青少年是时代的晴雨表,是时代的镜子,透过青少年社交这个小小的窗口,可以了解到时代的要求,把握时代的脉搏。当今青少年与过去相比,反映出以下几个时代特点:

第一,讲实惠。在现代社会条件下,人与人之间大部分的联系,取决于双方的共同价值和共同利益,满足共同的心理需要,使彼此都能从社交中得到实惠。所以,相互报偿、相互满足的互惠互利的行为准则是社交活动的基本动机。没有需求上的相互满足和相互补取,就不可能有成功的交往。也就是说,如果在社交中双方能够为对方提供合理的、力所能及的帮助和回报,则会在长时间内保持良好的交往关系:一旦一方感到对方无论在精神上或物质上都不能使自己有所收益时,或感到对方的需求对自己是一种负担,一种累赘时,双方的关系便可能淡化,疏远甚至终止。由于预期中的报偿支配着公众交际的积极性,所以,我们应积极寻找双方利益的共同点,平等相待,真诚合作。

第二,重效率。科技进步促进了经济发展,物质生活的日趋丰富,文化生活的色彩纷呈,人们比以往更感到时间的紧

迫。“时间就是金钱,效率就是生命”的观念深入人心,并成为指导青少年进行现代社交的信条。广大青少年不满足于在人际交往中反复考虑。犹豫不决、有意拖延,无实质性的接触也令人生厌,明快、高效的社交已受到普遍的欢迎。这与观念陈旧、思维迟钝,缺乏紧迫感的传统人交际形成鲜明的对照。

第三,求科学。现代青少年为了达到社交的目的,往往运用现代科学技术,依据心理学知识,研究对方的人格特征和行为特征,运用现代社交的方法和技巧,破除陈旧的框框和固定不变的格式,采取灵活多变的交往方式进行社交,使社交更趋科学化。

第四,新意识。随着改革开放的不断深化和社会主义市场经济体制的建立,青少年生活的天地不再局限于一村一镇、一城一地甚至一国,而是在愈来愈广阔的领域展开。世界在变小,地球在变小,交际的纽带在变长。为了获取更大的信息量,获得更多的新知识、新技术,人们迫切需要拓展交往、沟通的范围,这就使得人际间以感情型、固定型为主的交往朝着多面型、复合型方向发展。于是,广大青少年转变思想,更新观念,一扫传统人的“各人自扫门前雪,莫管他人瓦上霜”、“鸡犬之声相闻,老死不相往来”的行为特征,广交朋友,博采信息,跨越单位、职业、性别、年龄、职位等纵向和横向障碍,形成了广泛而深刻的人际关系。

第五,广交友。过去是“人生难得几知己”,特别是从小结识的好朋友,更是一辈子密切联系,彼此经常走动,互相关照,关系较固定。一遇什么事情就互相倾诉,互相征求意见,至老至死如此,甚至这种交情传给了后代。现代许多青少年已不满足于“人生得一知己足矣。”为此,深交的面有所缩小,每个人