



青少年心理 咨询百科全书

倾听来自心灵的热切向往

罗小兰
编著

万千读者来信咨询
心理学家细致解答



新世界出版社

青少年心理咨询百科全书

编著 罗小兰

新世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理咨询百科全书/罗小兰编著.

—北京:新世界出版社,1999.5

ISBN 7-80005-435-7

I. 青… II. 罗… III. 青少年-心理卫生-百科全书

IV. R395.6-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(99)第 22790 号

青少年心理咨询百科全书

编 著/罗小兰

责任编辑/陈有升

封面设计/谢皖霞 北通

出 版/新世界出版社

社 址/北京市百万庄路 24 号

出版发行部电话/(010)68326645 邮政编码/100037

印 刷/北京飞达印刷厂

发 行/北京蓝桥图书发行公司

开 本/大 32

印 张/12.75

印 数/00001—3000 册

版 次/1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80005-435-7/G·136

定 价/19.80 元

新世界版图书,版权所有,盗印必究。

新世界版图书,印装错误,随时退换。

前 言

随着社会发展进入一个超速运转时代,人们对快节奏、强竞争的生活越来越感到迷惘、困惑,尤其是作为社会特殊群体的青年学生,面对种种挑战,感到心理压力更大,所以,生活中诸如对新环境的适应,学习与职业的选择,人际关系的处理,理想与现实的冲突,恋爱中的矛盾等问题给青年学生的身心健康带来极大威胁。与此同时,如何引导青年学生正确处理这些问题,尽可能减少他们的心理压力,以确保他们的身心健康也成为当前社会教育不容忽视的问题。为此,编者结合青年学生的心理特点和生活实际,对他们在日常生活、学习和工作中遇到的各种心理问题从理论和实际应用方面进行了阐释,其目的是让青年学生通过自我学习,自我检测和自我训练,了解心理卫生知识,掌握心理保健技能,学会心理治疗方法,从而确保身心健康。

本书是专门为青年学生撰写的读本,全书从心理保健与调适,测试与诊断,治疗与矫正三方面为青年学生提供了一整套维护心理健康的知识、技术和方法,使读者无需烦劳他人帮助,不受任何条件限制就能自己解决所遇到的心理问题。因此,如果你想了解自己的心理是否健康,如果你想医治已有的心理疾患,如果你想求得心理上的帮助,但又不愿让他人知晓,如果你想在竞争中获得成功,如果你想健康、愉悦、充满活力的工作、学习和生活,那么,就请你读一读这本书吧!

本书力求科学实用,通俗易懂,有针对性,强调可操作性。通过传授一定的理论知识和技巧,培养学生分析和解决心理问题的能力,加强心理保健意识。书中内容尽可能涉及青年学生日常生活中

普遍存在的心理问题,为此,在编写过程中参阅和引用了国内外大量研究资料和咨询经验与案例,在此向各位作者表示最衷心的感谢。我们深知青年学生生活过程中可能遇到的心理问题远不止这些,这也是本书不尽如意的地方,但是它毕竟是编者十几年来一直想将此奉献给青年学生的一个心愿,如果它能给予青年学生一点帮助的话,这将是编者最大的慰藉。由于编者水平有限,书中错误与不足在所难免,恳请读者朋友批评指正。

编 者

1997.12.8

目 录

第一篇 心理自我保健与调适

什么是心理健康·····	(1)
什么是心理卫生·····	(2)
什么是心理咨询·····	(3)
什么是心理治疗·····	(4)
怎样进行心理咨询·····	(5)
如何判断心理活动正常与异常·····	(7)
如何维护心理健康·····	(9)
什么是变态心理·····	(10)
大学生身心发展有哪些特点·····	(11)
大学生常见的心理障碍有哪些·····	(13)
大学生思维有哪些特点·····	(15)
大学生如何进行心理调节·····	(16)
什么是心理自我保护机制·····	(18)
如何加强自我心理保健与修养·····	(20)
如何消除恐惧心理·····	(21)
如何克服“恐人症”·····	(22)
为什么发怒是自我摧残·····	(23)
如何控制多疑心理·····	(25)
怎样才能战胜挫折·····	(26)

调节情绪的“饮食法”有哪些	(27)
如何克服害羞心理	(27)
如何克服虚荣心	(28)
怎样克服紧张情绪	(29)
遇事总是犹豫不决怎么办	(30)
失眠成疾怎么办	(31)
如何通过心理调节消除疲劳	(33)
每天睡眠多长时间好	(35)
为何你的痛苦特别多	(36)
如何抵御消极心境	(37)
如何摆脱空虚感	(39)
怎样避免“第三状态”	(40)
如何预防“怯场综合症”	(41)
如何克服轻浮造作的习惯	(42)
如何克服神经过敏症	(43)
如何减轻“经前综合症”反应	(44)
如何克服自我封闭心理	(46)
如何渲泄不良情绪	(47)
为什么闷闷不乐有碍身心健康	(49)
你会休息吗	(51)
如何消除眼疲劳	(52)
怎样保护和促进脑功能	(53)
如何消除孤独感	(54)
为什么幽默胜过药	(55)
如何调适焦虑心理	(56)
如何克服爱发脾气的毛病	(57)
如何摆脱烦恼	(59)
怎样使自己天天都高兴	(60)

“神经衰弱”有法治吗	(61)
如何克服自卑心理	(63)
怎样较早地发现精神病人	(64)
依赖心理有什么危害	(65)
你知道生活中的“加、减、乘、除法”吗.....	(66)
损人利己对心理健康有什么危害	(67)
闲谈有什么益处	(68)
为什么“惰性”要不得	(70)
为什么会经常做梦	(71)
你了解人体“生物钟”吗	(72)
人际关系与心理健康有联系吗	(73)
体育活动与心理健康有什么关系	(74)
笑和哭与身心健康有何关系	(76)
聊天与心理健康有什么关系	(77)
如何选择体育锻炼	(78)
“开夜车”有什么危害	(79)
为什么一拿起书就想睡觉	(80)
如何才能集中自己的注意力	(82)
怎样克服学习中的“惯性”	(83)
你能“一目十行”吗	(84)
如何提高记忆效率	(87)
考试前应做哪些准备	(89)
怎样才能把握最佳学习时间	(90)
为什么考上大学还有烦恼	(92)
如何克服实习生的紧张情绪	(93)
同窗数载,怎样才能相处好.....	(95)
为什么别人对你的态度由你自己决定	(96)
女性交往有何弱点	(97)

建立良好人际关系有哪些技巧	(99)
怎样才能学会推销自己	(100)
如何给人以良好的第一印象	(101)
何为会说与善听	(102)
怯于交往怎么办	(104)
为什么要掌握与人交往的尺度	(104)
怎样增强交往的魅力	(105)
如何了解他人	(107)
消除误解有什么妙方	(108)
怎样说服别人	(109)
怎样对朋友说“不”	(110)
为什么你的人际关系不好	(111)
在社交场合该怎样交谈	(113)
如何避免与朋友发生争吵	(115)
怎样冲出嫉妒的包围	(117)
为人处事有什么要诀	(118)
为什么谦虚要适度	(119)
如何克服人际交往中的自卑心理	(120)
如何摆脱单相思的烦恼	(122)
失恋后怎么办	(123)
如何把握初恋心理	(124)
男、女青年择偶有什么差异	(125)
恋爱中的女性思维有哪些特点	(127)
为什么不要过分取悦你的男朋友	(128)
恋爱中易出现哪些心理冲突	(130)
怎样根据自己的气质类型选择恋爱方式	(131)
成功的恋爱需具备哪些心理条件	(132)
如何克服爱情生活中的猜疑心	(134)

如何从“三角恋爱”中退出·····	(135)
女性有哪些心理需要·····	(136)
如何克服恋爱中的自感心理·····	(137)
怎样对待恋人的嫉妒·····	(139)
女性怎样和男性交往才能建立正常友谊·····	(140)
年轻女性如何预防性骚扰·····	(141)
大学生恋爱心理类型知多少·····	(142)
小伙子你会择偶吗·····	(144)
“一见钟情”好不好·····	(145)
恋爱同性是怎么回事·····	(146)
如何克服恋爱中的“光晕心理”·····	(147)
女性恋爱中有哪些奇特心理·····	(149)
什么是真正的男子汉和成熟的女性·····	(150)
怎样正确认识自我·····	(152)
天才和常人有何差异·····	(153)
如何使自己具有良好的个性·····	(155)
谁都有心理优势吗·····	(157)
健康性格有哪些表现·····	(158)
怎样进行自我衡量·····	(159)
如何提高竞争适应能力·····	(160)
怎样抵制不良的诱惑·····	(161)
怎样防止上当受骗·····	(162)
学生干部应具备哪些心理素质·····	(163)
如何克服书呆子气·····	(164)
血型和性格气质有关系吗·····	(166)
怎样使内向性格外向些·····	(167)
如何改变急性子的弱点·····	(168)
长相丑又何妨·····	(170)

怎样穿衣打扮才漂亮·····	(172)
怎样完善自己的性格·····	(173)
做人很累的原因何在·····	(175)
自我解脱有什么良方·····	(176)
沉默何以为金·····	(177)
怎样培养幽默感·····	(179)
自信心从哪里来·····	(180)
怎样适应激烈的社会竞争·····	(181)
怎样向社会迈出第一步·····	(182)
第一次求职应做到什么·····	(183)
你适合哪种职业·····	(185)
职业不称心怎么办·····	(186)
影响女性成才的心理因素有哪些·····	(188)
服饰与个性有什么关系·····	(190)

第二篇 心理自我测试与诊断

你了解自己的性格类型吗·····	(192)
你的性格成熟吗·····	(194)
你具有现代人的风格吗·····	(203)
你想改变自己吗·····	(205)
你知道自己的性别气质类型吗·····	(208)
你属于哪种气质类型·····	(211)
你有什么样的自我人格气质·····	(215)
你的个性是否成熟·····	(224)
你是一个受欢迎的人吗·····	(225)
你想知道自己的成功率吗·····	(230)

你的人缘好吗·····	(232)
你属于何种友谊类型·····	(236)
你是怎样对待生活难题的·····	(239)
你是一个有修养的人吗·····	(242)
你是一个果断的人吗·····	(244)
你具有什么样的恋爱观·····	(246)
你是否具有冒险精神·····	(250)
你的心理年龄有多大·····	(252)
你有自卑感吗·····	(254)
你最需要哪种情绪·····	(255)
你知道自己心理健康状况吗·····	(258)
你的人际关系好吗·····	(260)
你有羞怯心理吗·····	(262)
你是一个爱虚荣的人吗·····	(264)
怎样知道自己的情绪好与坏·····	(266)
你知道自己对恋爱的态度吗·····	(268)
你有抑郁症吗·····	(271)
你考试焦虑吗·····	(272)
你的情绪健康吗·····	(275)
怎样知道女性心理是否健康·····	(276)
你是否有紧张情绪·····	(278)
你的度量有多大·····	(279)
怎样知道女孩子喜欢自己·····	(281)
你的意志坚强吗·····	(283)
你具有何种学习动机·····	(285)
你是否具有较强的创造思维能力·····	(287)
你的想象力如何·····	(291)
你是否具有股票投资能力·····	(295)

你的处事能力怎么样·····	(298)
你的心理适应能力如何·····	(301)
你是否具有管理素质·····	(303)
你的智商有多高·····	(306)
你习惯用非逻辑性思维吗·····	(318)
你是否具有较强的推理能力·····	(322)
你的注意力怎么样·····	(326)
你的操作灵活性怎么样·····	(328)
你对哪种职业感兴趣·····	(331)
你的数学推理能力怎么样·····	(336)
你的记忆力如何·····	(340)

第三篇 心理自我治疗与矫正

认知疗法(Congnitive therapy)·····	(346)
暗示疗法(Suggestive therapy)·····	(348)
系统脱敏疗法 Systematic desensitization therapy)·····	(350)
放松疗法(Relaxation therapy)·····	(356)
催眠疗法(Hypno therapy)·····	(359)
森田疗法(Morita therapy)·····	(362)
厌恶疗法(Aversion therapy)·····	(365)
精神分析疗法(Psychoanalysis therapy)·····	(366)
生物反馈疗法(Biofeedback therapy)·····	(369)
思维控制疗法(Mind—controlling therapy)·····	(371)
践悟疗法(Comprehensibe practice therapy)·····	(373)
满灌疗法(Flooding therapy)·····	(374)
咨客中心疗法(Client—centered therapy)·····	(376)

疏导疗法(Heart—to—heart talk therapy)	(378)
支持疗法(Supportive therapy)	(379)
气功疗法(Qigong therapy)	(381)
娱乐疗法(Recreational therapy)	(382)
呼吸控制疗法(Breath—controlling therapy)	(382)
情绪调节疗法(Emotional desensitigation therapy)	(384)
自律训练疗法(Autogenic training therapy)	(386)
沉思疗法(Meditation therapy)	(387)
疏泄疗法(Heart—opening therapy)	(388)
绘图疗法(Picture—drawing therapy)	(389)
音乐疗法(Music therapy)	(390)

第一篇 心理自我保健与调适

什么是心理健康

健康是人类生存极为重要的内容,它对于人类的发展,社会的变革,文化的更新,生活方式的改变,有着决定性的作用。那么,一个人怎样才算健康呢?1948年世界卫生组织明确规定:健康不仅是身体没有疾病,而且应当重视心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。可见心理健康是人的健康不可分割的重要部分。

心理健康就是指一个人的生理、心理与社会处于相互协调的和谐状态,其特征如下:

▲智力正常

人的智力分为超常、正常和低常三个等级。正常智力水平,是人们生活、学习、工作、劳动的最基本的心理条件。

▲情绪稳定与愉快

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志,它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态,意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸,灰心绝望,喜怒无常,则是心理不健康的表现。

▲行为协调统一

一个心理健康的人,其行为受意识支配,思想与行为是统一协

调的,并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾,注意力不集中,思想混乱,语言支离破碎,做事杂乱无章,就是心理不健康的表现。

▲良好的人际关系

人生活在社会中,就要善于与人友好相处,助人为乐,建立良好的人际关系。人的交往活动能反映人的心理健康状态,人与人之间正常的友好的交往不仅是维持心理健康的必备条件,也是获得心理健康的重要方法。

▲良好的适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里,一生中会遇到多种环境及变化,因此,一个人应当具有良好的适应能力,无论现实环境有什么样的变化,都将能够适应,这也是心理健康的标志之一。

以上是心理健康的主要特征,但是心理健康并非是超人的非凡状态,一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现,只要在生活中,能够正确认识自我,自觉控制自己,正确对待外界影响,使心理保持平衡协调,就已具备了心理健康的基本特征。

什么是心理卫生

心理卫生就是指以积极的、有效的心理活动,平稳的、正常的心理状态,对当前发展着的社会和自然环境作出良好的适应。它是关于保护和增进人的心理健康的心理学原则、方法及措施。

日常生活中,人们追求健康,注重生理卫生,却常常忽视心理卫生。事实上,心理卫生是运用心理学和心理卫生理论、方法和技术来贯彻“预防为主”的卫生方针,它对于保护人的身心健康,预防各种心理障碍和精神疾患,培养完善健全的人格等具有重要意义。

每一个人从其出生到整个个体的发展过程中都不能不讲究心理卫生。正如德国的心理卫生学家卡尔·赫希特所认为的：讲究心理卫生就是要注意加强脑力和创造能力的系统锻炼，注意社会条件的最佳化，消除劳动和空闲时的单调无味，防止提出过高或偏低的要求，避免神经系统的超负荷，其目的在于教会人们处理好和适应日常生活中的各种矛盾与挫折，从而无损于健康。

什么是心理咨询

心理咨询在英文中被称之为“咨询”(counseling)，其定义就是通过人际关系，运用心理学方法，为咨询对象提供帮助与劝导的过程。

对于学生而言，主要是指学校心理咨询，即学校心理咨询人员运用心理学的原理和方法，对在校学生的学习、适应发展、择业等问题给予直接或间接的指导、帮助，并对有关心理障碍或轻微精神疾患进行诊断、矫治的过程。

学校心理咨询范围不仅限于大学生，还包括中、小学生，咨询的对象一般有三种：①所有正常的在校学生，当他们在生活、学习、发展、择业等方面遇到问题时，便可找学校心理咨询人员寻求帮助。②心理偏常的学生，他们在认知、情感、意志行为等方面有不同程度的障碍，或存在一定心理疾病。③学校的教师、行政人员和学生家长，学校心理咨询为他们提供心理学的知识和劝导，从而帮助他们明确学生的身心特点。

学校心理咨询的内容有三方面：一是以教育发展为中心的咨询内容：如不同年龄阶段学生的身心特点与发展规律，各个时期的发展目标与影响因素，促进学生最佳发展的教育、教学手段与途径等。二是以校园指导为中心的咨询内容：如学习方面的心理问题，