

刘善循 赵梅 刘红梅 编著

青少年心理卫生 与咨询

QINGSHAONIAN
XINLI WEISHENG
YU ZIXUN



军事医学科学出版社

内 容 简 介

青少年心理卫生与咨询是心理学的一个分支,它是应用心理学的理论,探讨如何提高青少年的心理素质,增进青少年身心健康的一门学问。青少年心理卫生也是医学心理学的重要组成部分,它还具有探讨如何防治青少年心理疾病的任务。本书适合于青少年学生和家長、教师参考,亦适宜于从事心理学专业的人员阅读。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

青少年心理卫生与咨询/刘善循等编著.

北京:军事医学科学出版社,1998.2

ISBN 7-80121-086-7

I. 青… II. 刘… III. 青少年-心理卫生 IV. R 395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 01104 号

* * *

青少年心理卫生与咨询

编 著:刘善循等

责任编辑:周玉宁

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码 100850)

新华书店总店科技发行所发行

北京四环科技印刷厂印刷

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:4.625 字数:104 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:7.00 元

ISBN 7-80121-086-7/R·070

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介



刘善循 1964年毕业于南京师范学院教育系心理专业。同年分配到中国科学院心理研究所，从事研究工作至今。在心理所曾任研究室副主任，业务处副处长，副所长兼任心理学函授大学校长。中国心理学会副秘书长，中国心理学会生理心理专业委员会委员。业务职称先后为心理所实习研究员、助理研究员、副研究员、研究员。现任课题负责人和重点课题负责人，硕士生导师。在该所较长时间从事学习记忆生理机制的实验研究，发表科学实验论文10多篇。近些年从事学习策略的应用实验研究，编著有《高效率学习指导》，《高效率学习训练法》，《高效率学习方法指导——如何使你更聪明》，《高效率学习与心理素质训练》，《学习成功术——记忆和思考的科学方法与训练》，《快乐学习法——情绪和注意力的自我调节与训练》，《提高学习成绩的窍门——如何学会学习》等。1997年1月他所负责的课题《中小学生学习方法与心理发展的应用实验研究》被批准为全国教育科学“九五”规划部委级重点课题。

赵梅女 1956年4

月29日出生,现为北京同仁医院临床心理科主任医师、中国科学院心理研究所函授大学讲师、北京心理咨询与心理治疗专业委员会委员,曾与人合著《普通人平常心——日常生活心理问题答疑》。



刘红梅 1991年北京

师范大学心理系毕业,分配到北京社会心理研究所从事研究工作,1996年获加拿大卡尔顿大学心理学硕士学位。



前 言

心理卫生是心理学的一个分支,它是应用心理学的理论,探讨如何提高人的心理素质,增进人的心身健康的一门学问。心理卫生也是医学心理学的重要组成部分,它还具有探讨如何防治心理疾病的任务。心理卫生与生理卫生一样,对人来说是同等重要的。可惜由于人们对心理卫生的认识不足,往往重视生理卫生和生理疾病,而忽视心理卫生和心理疾病,认为没有躯体的疾病就是健康。这种看法是片面的。世界卫生组织对健康所下的定义是:健康不仅仅是无病和不虚弱,而要包括身体健康、心理健康、适应环境良好和人格健全。这才是科学的完整的健康概念。实际上,有许多不重视心理卫生和预防心理疾病的人,患上了心理疾病,诸如神经衰弱、焦虑症、恐怖症、强迫症等较轻的心理疾病,苦不堪言,工作和学习能力大受影响。如果患上严重的心理疾病,即精神病,不仅是极端痛苦,甚至丧失了工作学习能力,断送了一生前程。可见心理卫生切不可轻视。青少年时期是人生的黄金时代,是长知识、培养良好道德品质以及心身健康发展的关键时期。从心理发展的角度看,青少年是一个由不成熟发展到成熟的过渡时期,是一个由少年走向成人的青春发育期,青春发育期又是生理和心理发展变化急骤、矛盾交织的时期,这一时期也是心理疾病发病率较高的时期。1983年,有专家对江苏、浙江两省中小学生的心理健康问题进行了调查研究,结果发现,有各种健康问题的学生占学生总数的16.53%。若依此推算,在我国大约有1.8亿中小学生中,可能有3000万学生有各种

各样的心理健康问题,这个数字是多么惊人!可见,我国中小学生要想使德、知、体、美、劳全面发展,非得重视心理卫生和预防心理疾病不可。

本书曾作为心理学函授大学的教材,由于教学要求限制,对心理卫生和咨询方面的知识只作了概要介绍,本书重点讲述了青少年时期的心理卫生问题,对其他年龄阶段的心理卫生问题没有涉及。

本书若能对青少年学生及有关工作人员有所帮助,作者将感到欣慰。由于作者水平有限,缺少经验,不当之处在所难免,望读者及有关专家不吝赐教,以便再版时修正。

本书出版是与军事医学科学出版社的周玉宁编辑和李启胜助理编辑热情支持和认真辛勤工作不可分的。由于篇幅有限,引用的参考文献不能一一列出,在此一并衷心感谢。

刘善循

中国科学院心理所

1998.1.

目 录

前言

第一章 心理卫生概论	(1)
第一节 什么是心理卫生	(2)
第二节 心理健康及其水平	(4)
第三节 健全人格及其特点	(8)
第四节 心理卫生对青少年的意义	(12)
第五节 心理卫生发展简史	(14)
第二章 适应的心理过程	(19)
第一节 动机	(21)
第二节 挫折	(22)
第三节 心理冲突	(27)
第四节 心理防御机制	(31)
第三章 心理异常和心理疾病	(35)
第一节 如何区分心理正常与异常	(36)
第二节 常见的心理症状	(38)
第三节 心理疾病及其种类	(49)
第四节 如何正确对待心理疾病	(56)
第四章 青少年心理卫生	(59)
第一节 青少年的生理卫生	(59)
第二节 青少年的性心理	(65)
第五章 青春期的自我认识与自我改变	(76)
第一节 青少年的心理特征	(76)
第二节 青春期的孤独感	(78)

第三节	青春期的自卑感	(82)
第四节	青春期的嫉妒心理	(86)
第五节	正确认识自我, 接纳自我	(90)
第六章	青少年的人际关系	(95)
第一节	青少年与父母的关系	(95)
第二节	青少年与教师的关系	(103)
第三节	青少年与朋友的关系	(107)
第七章	青少年心理疾病的咨询与治疗	(111)
第一节	走进心理门诊	(111)
第二节	青少年中常见的心理障碍及矫正案例 ..	(114)
第三节	人际关系中的心理障碍及案例分析	(122)
第四节	学习中常见的心理障碍及案例分析	(128)
第五节	共同成长	(136)

第一章 心理卫生概论

我们因注意身体的健康,故研究生理卫生;我们若要使心理得到健全的发展,则必须注意心理卫生。

——潘菽(生前曾是中国科学院院士,中国科学院心理所所长以及中国心理学会理事长)

世界卫生组织对健康所下的定义是:健康不仅仅是无病和不虚弱,而要包括身体健康、心理健康、适应环境良好和人格健全。

——陈学诗(中国心理卫生协会理事长)

人人都希望健康,并且把健康与个人幸福和学习事业发展联系在一起。心理卫生概括地说就是关于如何提高人的心理素质,培养健全人格,增强心身健康和预防心理疾病方面的理论、原则方法及工作。传统的看法是心理卫生包括以下三个意思,一是指心理卫生学,作为一门学科,它是主要研究如何保护和增进人的心理健康的一门科学;二是指心理健康的状态及防治心理疾病的原则和方法;三是指心理卫生运动及开展心理卫生的机构、组织和工作等。在许多情况下和现实生活中往往不作多层面的区分。我国著名社会学家费孝通教授指出:“心理卫生即讲求心理健康和社会功能良好之道。”许多人都知道,心理卫生和生理卫生一样重要,都是人类维护心身健康不可或缺的学问。而讲究心理卫生与讲研究生理卫生同

样都是人的美德。现代医学中卫生的概念应包含生理卫生和心理卫生两方面的内容,作为深层次的心理卫生将会更加引起人们的重视,只有把两者统一起来,才称得上完整的卫生。

中国的心理卫生专家认为,心理卫生旨在培养健全的人格,也包括培植崇高的社会主义道德品质。所以说,心理卫生工作也是建设精神文明的重要基础。

本章将概括讲述心理卫生的含义,关于心理健康和健全人格的认识及心理卫生的发展简史。

第一节 什么是心理卫生

每个人都希望自己是健康的人。但是说到健康,不少人往往只注意到身体方面的健康状况,而忽略了心理上也有着健康问题。实际上,人体本是生理与心理的统一体,健康的意义不仅在于生理方面,在心理方面也是极为重要的。就比如一个人即使腿脚不灵便,但若心理健康,他也可以过幸福的生活。反之,如果一个四肢健全的人,却整日焦虑烦恼,忧虑过度,那么,他不仅生活得痛苦,还会殃及他的家人朋友。许多时候,心理上不健康带来的危害更大。因此,为了提高身心的适应能力,保持个人的最佳状态,我们不但要讲求生理的卫生,还要讲求心理的卫生。要保持心理健康,我们首先要认识什么是心理卫生。

心理卫生这个词来自英文的 Mental Health, 又称 Mental Hygiene。其中 Hygiene 一词是从古希腊“健康女神 Hygeia”的名字衍生而来的。字面意思是指保持精神方面的健全或健康。在不同时期不同环境下,人们赋予心理卫生以不同的含

义。早在1929年,美国的心理学家将心理卫生解释为“个人在适应中能够获得最多、最高的效能、满足、快乐和社会性的宽容行为,并能够面对和接受生活的现实。在任何环境下都不会有不满意的紧张意识,或不适应的行为表现,有良好的心理状态的人能够维持正常的理智和情感。”

德国心理学家则认为心理卫生包括:加强脑力和创造能力的系统锻炼,注意社会环境的最佳化,消除劳动和空闲时的单调无味,避免提出过高或过低的要求,防止神经系统的超负荷。

另外,心理卫生还被看作是探讨人类如何维持和保持心理健康的心理学原则和方法。有些专家把心理咨询问题也包括在心理卫生的研究对象内。

在国际上有影响的《简明不列颠百科全书》中,关于心理健康与心理卫生条目说:“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到最佳功能状态,不是指绝对的十全十美状态。心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施,诸如精神疾病的康复、精神病的预防、减轻充满冲突的世界带来的精神压力,使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平等。”

我国心理卫生专家认为心理卫生具有两方面的含义:①指一种心理健康状态。处于这种状态的个人自我情况良好,社会适应力强,能发挥更大的心理能量。②维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。实际上,心理卫生在这里包括了心理健康的含义。

综上所述,心理卫生可具体分为以下四个方面:①个人能够自我控制,自我接纳,自我管理,不受情绪影响,形成良好的自我意识。②个人了解自己的需要,为自己的生活制定出恰

当的目标,正确调节自我需要与环境的关系,用正当的方法满足自我需要,形成良好的社会适应能力。③个人能够接受别人与自己的差异,接纳他人和各种不同的观点,对别人做出客观的评价,保持良好的人际关系。④注意心理卫生,以预防精神病、神经症、变态人格、心身疾病以及行为适应不良等心理疾病。

我国心理卫生专家王效道把心理卫生定义为:以积极有效的心理活动,平稳正常的心理状态,对当前发展着的环境作出良好的适应。按照不同年龄阶段的心理特征和心理发展规律,通过各种有益的教育和训练,以家庭和社会良好影响来培养和维护健全的人格、健康的心理和社会适应能力,使人在学习、工作和生活的创造性活动中保持心身健康,从而呈现一个完整的健康状态。

从学科性质看,心理卫生是一门应用心理学科,它应用心理学的理论和方法,为保持和增强人的心理健康,发展健全人格,改进人际关系、增强社会环境能力和防治心身疾病等方面做出有意义的工作。

第二节 心理健康及其水平

随着科学技术和社会经济的发展进步,人们关于健康的观念发生了质的变化。以前人们运用生物医学的模式,注重躯体的健康和疾病,认为没病就是健康。有代表性的看法是《辞海》中的健康概念:“人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”随着医学科学的

发展,人们越来越认识到社会心理因素在疾病预防和治疗中的重要性,医学模式由单一的生物学模式转变为生物心理社会医学模式,这可以说是医学科学发展的又一次飞跃。由此,人们对健康的看法更为全面,健康的概念不再仅仅是生理上没有病态,而完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满状态。联合国世界卫生组织(WHO)1946年曾对健康下了如下的定义:“健康乃是一种在身体上、心理上和社会上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”这是至今被公认为对健康的较为全面、系统而正确的定义。

现代心理卫生学认为,健康和疾病并不是相互对立的,而是一个连续过程中的两极。因此衡量个人健康与否并没有一个绝对的标准。

世界卫生组织规定,健康的标志为:①有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张;②态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔;③善于休息,睡眠良好;④能适应外界环境的各种变化,应变能力较强;⑤能够抵抗一般性的感冒和传染病;⑥体重适当,身材均匀,站立时,头、肩、臂的位置协调;⑦反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;⑧牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;⑨头发有光泽,无头屑;⑩肌肉和皮肤富有弹性,走路轻松匀称。

这10条包括了躯体生理和心理健康多方面的标准。我们所关心的主要是有关心理方面的健康标准。许多国内外学者对心理健康的标准进行过论述。其中以美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的10条标准受到人们的普遍认可和引用,被看作是“规范性标准”。他们的标准是:①具有充分的适应

力;②能充分地了解自己,并对自己的能力作出适度的评价;③生活的目标切合实际;④不脱离现实环境;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥善于从经验中学习;⑦能保持良好的人际关系;⑧能适度地发泄情绪和控制情绪;⑨在不违背集体利益的前提下,能有限度地发挥个性;⑩在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的基本需求。这10条标准强调了保持自我个性与适应社会环境之间的和谐。

了解了衡量心理健康的这些标准,我们要避免产生错觉,以为只有完全达到上述标准才算是心理健康。常言道,金无足赤,人无完人,在现实中,我们对人对己的观察和评价不宜绝对化。首先要认识到,所谓正常的人,只是在一定程度上符合其中的大部分标准,而不是完全符合。一般人常常在某些条上会有轻微不符,若有相当完善的社会生活和人格特征,仍属正常的范畴。当有缺陷的项目过多,程度也较重,就不再属于心理健康,甚至还可能患有某种心理疾病。值得注意的是,健康不是一种固定不变的状态,人的生理因素、心理因素及社会环境都会对健康产生影响。健康的人不等于一点病也没有,更不等于从不生病。有了疾病的症状也不等于疾病本身。症状只是疾病的信号和征兆。一般人多少会表现出某些疾病的症状,比如象记忆力衰退,注意力不集中,缺乏自信,忧虑烦闷,内疚自责以及失眠等等。所以一个心理健康的人也可能会有失眠,或者由于外界的影响而注意力涣散,或出现一时的忧郁,偶尔的后悔。不能因为出现过这些症状就说他有心理疾病。只有当他同时具有多种症状,并且旷日持久,日趋严重,那就应该去找心理医生看看了。

从疾病到健康是一个连续的过程。心理疾病与心理正常之间也往往只是程度上的差异。现代心理卫生学将健康状况

划分成七个层次，它在生理和心理两方面都适用：①完满康宁，处于健康的顶峰；②康壮，处于十分自如的状态；③健康良好，处于良好的适应状态；④正常健康，处于适应状态；⑤健康欠佳，暂时处于疾病状态；⑥健康极度不良，长期处于疾病状态，⑦死亡，是疾病的极限。这种划分反映了健康状态的动态性，一个人的健康状态也可以从一个阶段转化到另一阶段。比如，患病的人属于健康欠佳，病愈后又回到正常健康，再经过锻炼和加强营养，还可能变成健康良好。当然，死亡是不可逆转的。

国外有的心理学家将人的心理健康水平大致分成三个等级：①一般常态心理者。他们的适应能力比较强，心情常表现为愉快、满意，善于和别人友好相处，能够比较好地完成同龄人发展水平所应做的活动。虽然这类人也会因为挫折或困难而产生烦恼和苦闷，在某些情境下，也会表现出过度兴奋，甚至表现为神经质的倾向等等。但这些表现很快便会消失。②一般病态心理者。这类人的适应能力比一般人差，不具有同龄人所应有的愉快，和他人相处有一定困难，在生活自理上有些吃力。当他们遇到困难或挫折时，会产生不适应的心理状态和行为表现，一般来说，依靠他们的个人努力，能够正当处理，逐渐恢复常态，不至于酿成长期性的心理病症。③较重病态心理者。严重的适应失调，无力维持正常生活，如果不及时治疗，就有可能向恶化方面发展，甚至成为精神全面崩溃的精神病。

了解了心理健康的标准和水平，可以帮助我们更好地判断自己哪些方面的状态好，哪些方面健康不佳，从而更有效地进行自我调节，排除内心的干扰和冲突，提高心理健康的水平。

总之,完整的健康概念包括生理、心理和社会功能三方面的良好和完满状态,而不仅仅是生理上没有病态。

第三节 健全人格及其特点

我们保持心理健康,是为了正确地调节自己的心理活动和社会行为,以便形成具有良好适应性的健全人格。人格这个词听上去似乎并不陌生。日常生活中所说的某人“人格高尚”或“人格低下”实际上是指这个人品德的高低,是从道德伦理的角度讲的。心理学里的人格是指个人在适应环境过程中形成的独特行为和特质类型。人格决定了一个人的行为特点。

那么人格的定义是什么呢?关于人格的定义各家的看法尚有分歧,我国台湾省心理学家杨国枢教授对人格所下的定义较有综合性。他认为人格是个体与其环境交互作用的过程中所形成的一种独特的身心组织,而此一变动缓慢的身心组织使个体适应环境时,在需要、动机、兴趣、态度、价值观念、气质、性向、外形及生理等诸方面,各有其不同于其他个体之处。这样定义兼顾了个体与环境的关系,强调了人格的组织与系统,说明了人格既具有独特性,又是多面的和可变的。

由这一定义可以看出,心理学上所讲的人格,与人们常说的人格是不同的。心理学上讲的人格,是指一个人在他一生发展的漫长历程中,所逐渐形成的表现为稳定的和持续的心理特点,以及行为方式的总体。从人格包含的内容上看,它既包括心理的个性差异:能力、气质和性格,也包含有心理的个性倾向:需要、动机、兴趣、价值观念、信念和人生观等方面的

稳定的心理特点。

我们认为在人格所包含的诸多内容中,人生观和信仰是人格的核心。每个人有多种多样的需要、动机、兴趣、目标、思想和行为等,它们都是受人生观所支配的,也可以说受个体的统一人格所支配和制约。如果不是这样,比如,欲望背弃了信仰,私欲与良心相冲突,行为和认识失调,以至相互矛盾,那么最终就会造成自己的意识不能控制、统一、协调自己的正常行动,从而导致了人格分裂,使自己的心理失常,形成心理疾病。青少年时期正是人生观和信仰形成的重要阶段,牢固地树立科学的、革命的人生观与信仰,保持与时代发展和社会需要相互和谐一致的统一人格,是至关重要的。这是人格健全发展的关键。

人格的发展水平是有差别的,既有成熟和健全的人格,也有不成熟或不健全的人格。所谓健全的人格,是指能在日常生活中,经得起不可避免的内外纷扰和冲突,而能以最大的反省和忍耐,来控制自己,也就是说能够经受挫折、失败的打击,而不采取变态的逃避或消极的反应行为。相反,不健全的人格,常常被称为心理脆弱,情绪幼稚,碰到了困难、挫折和打击,便会经受不了,失去了正常的态度和行为,以致于产生心理疾病。

一个少年儿童,他能对自己和家庭感到满意和合适,能够对周围环境和学校感到适应,能够以合作的精神和友谊的态度,对待老师、同学和他人,又能以正常的智力,良好的心情参加学习,他的智力水平得到很好地发挥,参与学校里必要的活动,遇到困难挫折也能以正确的态度和行动去对待,这标志着他有健全的人格。

青少年时期正是人格形成的关键期。一个人的人生观和