

青少年心理卫生与心理咨询

李百珍 编著

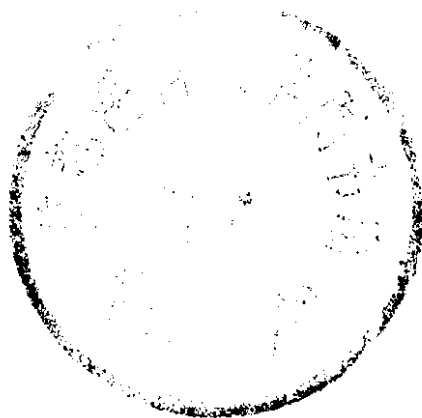


北京师范大学出版社

305
11

青少年心理卫生与心理咨询

李百珍 编著



A0288347

北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年心理卫生与心理咨询/李百珍编著. -北京:北京师范大学出版社, 1997. 8

ISBN 7-303-04505-8

I. 青… II. 李… III. ①青少年-心理卫生 ②青少年心理学-咨询 IV. R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 14282 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京东晓印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:11 字数:276 千字

1997 年 8 月北京第 1 版 1997 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1~5 000 册

定价:14.00 元

序

近年来，新闻媒介披露的当代青少年心理障碍造成的社会问题时有发生。因此，重视青少年心理卫生，积极向他们开展心理健康教育与心理咨询，关心他们人格的健全成长，已成为青少年的家长和广大教育工作者的普遍共识与迫切要求，这也是心理学工作者义不容辞的职责。

《青少年心理卫生与心理咨询》一书是作者积十余年从事青少年心理卫生与心理咨询的理论研究及长期在天津市广播电台、大中学校、医院进行心理卫生教育与心理咨询实践的成果。

该书内容翔实、资料丰富。它包括青少年心理卫生与心理咨询两大部分内容。书中阐述了青少年心理卫生的概念与重要意义；心理卫生的焦虑理论、应激与应付理论及人本主义理论；各年龄阶段儿童、青少年常见的心理障碍和人格异常的防治；各种心理咨询方法。融发展心理学、医学心理学、心理卫生学、心理咨询与治疗学为一体。

该书观点新颖。既介绍了传统的心理分析法、行为疗法，又反映了现代心理卫生科学发展的最新成果。如目前盛行于欧美的罗杰斯的以人为中心的心理疗法、艾利斯的合理情绪疗法以及具有东方哲学色彩的森田疗法和具有中国特色的钟氏认识领悟疗法。并且用大量篇幅介绍了二次大战后，作为代表西方心理学革新运动的人本主义心理学家的心理卫生理论。指出：心理学应该研究人的价值和人格发展这一重要课题；心理学家应该关心的是人性的健康方面，而不应像弗洛伊德那样主要关心人的病态方面；心理学家还应对人性持积极乐观态度，相信人自身有扩展、丰富、

发展和完善的自我潜能，并且使潜能呈现高成长水平——实现人的所有潜能。作者还介绍了弗洛姆批评弗洛伊德关于精神障碍是由早期挫折经验、特别是性心理障碍所致的观点。指出人格是文化的产物，是病态社会制造出病态的人。从而使该书具有鲜明的历史唯物主义色彩。这是目前其他同类著作中所罕见的，令读者耳目一新。

该书具有一定的理论深度。在心理卫生部分介绍了焦虑理论、应激与应付理论、人本主义理论。在介绍每种心理咨询方法时均阐明其理论基础，表现出较高的学术价值。

该书还有实用性广、可操作性强等特点。书的体系是按照心理咨询工作者的实践程序安排的。减少、甚至取消了一些与咨询实践无关的内容，避免了概念化和空泛化的缺陷。

该书结构严谨，语言简洁，临床案例生动、具体，不乏可读性。可以作为心理咨询人员培训的教学用书，亦是关心青少年心理卫生及人格健全发展的大中小学校教师、心理咨询工作者、医院的心理医生和有一定阅读能力的青少年的良师益友。

沈德立

1996年11月

目 录

第一编 青少年心理卫生

第一章 青少年心理卫生	(1)
一、心理卫生.....	(1)
二、心理卫生运动的发展.....	(1)
三、心理健康的标准.....	(4)
四、青少年心理卫生的意义.....	(8)
第二章 心理卫生理论 (上)	(11)
一、焦虑理论	(11)
(一) 焦虑的概念	(11)
(二) 焦虑的分类	(12)
(三) 焦虑与行为	(13)
二、应激与应付	(16)
(一) 应激	(16)
(二) 应激源.....	(17)
(三) 应激情境下的代偿失调.....	(22)
(四) 影响应激后果严重性的因素分析	(25)
(五) 应付策略	(28)
第三章 心理卫生理论 (下)	(31)
一、奥尔波特的成熟人的模式	(32)
(一) 成熟人的动机	(33)
(二) 成熟人的自我	(34)
(三) 成熟人格的标准	(35)
(四) 评论	(37)

二、罗杰斯的充分发挥作用的人的模式	(37)
(一) 罗杰斯对人格的研究	(38)
(二) 充分发挥作用的人的动机：实现	(38)
(三) 充分发挥作用的人自我意识的发展	(39)
(四) 充分发挥作用的人格特点	(40)
(五) 充分发挥作用的人的具体特征	(40)
(六) 评价	(41)
三、弗洛姆的创造性的人的模式	(42)
(一) 关于人格是文化的产物的研究	(42)
(二) 创造性人的动机	(43)
(三) 创造性人格的特征	(45)
(四) 评价	(46)
四、马斯洛的自我实现人的模式	(47)
(一) 马斯洛对人格的研究	(48)
(二) 健康人格的动机	(49)
(三) 超动机：自我实现的动机	(50)
(四) 自我实现者的特征	(52)
(五) 评价	(56)
五、弗兰克的超越自我的人的模式	(57)
(一) 弗兰克对人格的研究	(58)
(二) 健康的人类存在的本性	(59)
(三) 超越自我的人的动机——意义意志	(59)
(四) 超越自我的人的本性	(61)
(五) 评价	(63)
六、皮尔斯的“此时此地”的人的模式	(63)
(一) 皮尔斯对人格的研究：格式塔疗法	(65)
(二) 人格的发展	(67)
(三) “此时此地”的人的本性	(68)

(四) 评价	(70)
第四章 儿童、青少年心理发展与心理卫生辅导	(72)
一、儿童的生理、心理发展与心理卫生辅导	(72)
(一) 儿童的生理、心理发展	(72)
(二) 儿童心理卫生辅导的内容	(76)
二、青少年生理、心理发展与心理卫生辅导	(84)
(一) 青少年生理、心理发展	(84)
(二) 青少年心理卫生辅导的内容	(91)
第五章 儿童常见的心理障碍及防治	(104)
一、智力缺损的防治	(104)
二、多动症的防治	(115)
三、遗尿症的防治	(123)
四、口吃的防治	(126)
五、神经性厌食症的防治	(131)
六、学习困难综合症的防治	(133)
七、吮手指、咬指甲的防治	(136)
第六章 青少年常见的神经症、人格障碍的防治	(139)
一、神经衰弱的防治	(140)
二、焦虑症的防治	(144)
三、强迫症的防治	(149)
四、恐怖症的防治	(153)
五、神经症性抑郁的防治	(156)
六、癔症的防治	(159)
七、疑病症的防治	(163)
八、经前期紧张症的防治	(165)
九、人格障碍的防治	(169)
十、心理危机的干预	(178)

第二编 青少年心理咨询

第七章 青少年心理咨询	(183)
一、心理咨询概述.....	(183)
(一) 什么是心理咨询.....	(183)
(二) 心理咨询与心理治疗的异同.....	(184)
二、青少年心理咨询的过程.....	(185)
(一) 建立咨询关系.....	(186)
(二) 收集资料.....	(187)
(三) 分析诊断.....	(189)
(四) 咨询与治疗.....	(192)
(五) 结束咨询.....	(195)
三、青少年心理咨询的原则.....	(197)
(一) 信赖性原则.....	(197)
(二) 理解、支持的原则.....	(198)
(三) 教育性原则.....	(199)
(四) 促进成长的非指导性原则.....	(199)
(五) 保密性原则.....	(200)
(六) 主体性原则.....	(200)
(七) 践行性原则.....	(201)
(八) 成功感原则.....	(202)
四、青少年心理咨询工作者的条件.....	(202)
(一) 高尚的职业道德.....	(202)
(二) 优良的个性品质.....	(204)
(三) 全面的知识结构和丰富的社会经验.....	(205)
(四) 熟练的咨询技能.....	(207)
第八章 心理分析的理论和方法	(209)
一、弗洛伊德的心理分析法.....	(209)

(一) 弗洛伊德心理分析的诞生	(209)
(二) 心理分析的基本理论	(212)
(三) 心理分析的心理病理学	(219)
(四) 心理分析治疗的原理、方法	(220)
二、发展的心理分析	(222)
三、钟友彬的认识领悟疗法	(224)
(一) 心理疾病致病原理学说	(224)
(二) 治疗原理	(225)
(三) 治疗的适应症和步骤	(226)
四、简易心理疗法	(228)
第九章 行为疗法	(230)
一、行为疗法的理论基础	(230)
(一) 行为疗法的产生	(230)
(二) 行为疗法的基本理论	(230)
二、行为疗法的技术	(232)
(一) 放松技术和生物反馈技术	(232)
(二) 系统脱敏法	(238)
(三) 满灌疗法	(241)
(四) 厌恶疗法	(243)
(五) 模仿学习疗法	(244)
(六) 强化疗法	(245)
(七) 思维阻断疗法	(249)
第十章 罗杰斯的以人为中心疗法	(251)
一、罗杰斯及其以人为中心疗法	(251)
二、以人为中心的心理治疗的过程	(252)
(一) 患者对治疗过程的想法	(252)
(二) 治疗者对治疗过程的想法	(254)
(三) 促进患者成长的条件	(256)

(四) 心理治疗进程的七个阶段	(259)
三、以人为中心的心理治疗的主要技术	(262)
(一) 促进感情移入理解的技术	(262)
(二) 坦诚交流的技术	(266)
(三) 交流无条件积极关注的技术	(268)
第十一章 艾利斯的合理情绪疗法	(274)
一、RET 疗法的基本理论	(275)
(一) RET 对人本性的看法	(275)
(二) ABC 理论	(276)
(三) 不合理信念及其特征	(277)
二、RET 治疗的步骤和方法	(282)
(一) RET 治疗的基本步骤—ABCDE 模型	(282)
(二) RET 治疗的技术方法	(283)
第十二章 森田疗法	(294)
一、森田正马与森田疗法	(294)
二、森田疗法的基本理论	(295)
(一) 神经症与神经质症	(295)
(二) 疑病素质与神经质症	(296)
(三) 常见的神经质症	(296)
(四) 神经质症的形成	(296)
三、森田的治疗原则和生活态度	(297)
(一) 森田疗法的治疗原则	(297)
(二) 森田式的生活态度	(303)
四、森田疗法的种类与实施	(305)
(一) 生活发现会	(305)
(二) 门诊森田疗法	(306)
(三) 住院森田疗法	(307)
(四) 门诊森田疗法案例	(308)

附录：心理健康测查量表	(325)
一、SCL-90 临床症状自评量表	(325)
二、考试焦虑自我检查表.....	(328)
三、你属于哪种类型家长.....	(332)
四、你了解自己的孩子吗.....	(333)
五、你的孩子是否有“孤独感”	(335)
参考书目	(337)
后记	(339)

第一编 青少年心理卫生

第一章 青少年心理卫生

一、心理卫生

现代社会，健康应包括身体健康和心理健康。世界卫生组织把健康定义为“不但没有身体的缺陷和疾病，还要有生理、心理和社会适应能力的完满状态。”这表明，人们必须既注意生理卫生、又注意心理卫生，才能达到真正的、全面的健康。而现时对如何达到身体健康，为许多人所熟知，比如讲究起居饮食卫生，锻炼身体，足够的营养等等。但对怎样求得心理健康，讲究心理卫生，知道的人并不多。

心理卫生有时又称精神卫生（Mental Hygiene 或 Mental Health），是探讨人类如何来维持和保护心理健康的原则和措施的一门学问。关于心理卫生的涵义，《简明大不列颠百科全书》中是这样注释的：“心理卫生包括一切旨在维持和改进心理健康的种种措施。诸如精神疾病的康复及预防；减轻充满冲突的世界带来的精神压力，以及使人处于能按其身心潜能进行活动的健康水平”。我国杰出的著名心理学家潘菽教授，在1947年刊行的《教育心理学》一书中说：“我们因注重身体健康，故研究生理卫生；我们若要使心理得到健康的发展，则必须注重心理卫生。”

二、心理卫生运动的发展

当代心理卫生运动是从如何正确认识精神病和给精神病患者以人道主义的待遇开始的。法国大革命（1789年）以后，比奈（Pinel）医生对全人类的“自由与和平”充满希望。1773年毕业于图卢兹大学医科的比奈，于1792年在精神病院工作期间指出，不受束缚的精神病患者不仅容易康复，还能从事有益的劳动，而人们要以关心的态度来倾听他们的诉说。并且废除了束缚患者躯体的锁链，努力为他们提供清洁的房间、良好的饮食和仁慈的护理。在此之前，精神病患者一直遭受着锁链的折磨和非人的待遇。他的创举引起社会巨大的反响。一般人认为，比奈是心理卫生的倡导者。

另一对现代心理卫生运动的兴起做出贡献的人是美国人比尔斯（C. M. Beers）。比尔斯生于1876年，18岁就读于商科大学，在美国保险公司任职。他目睹了其兄癫痫病发作时晕倒在地、四肢抽搐、口吐唾液的可怕情景，担心该病会遗传到自己身上，为此终日惶恐不安而精神失常，住进精神病院。在住院期间，他身受种种粗暴残酷的虐待，亲眼目睹了一系列精神病友们惨遭折磨和不公正的待遇。三年后，他病愈出院，立志为改善精神病患者待遇而努力。1907年，比尔斯写了一本自传体著作《自觉之心》（A mind, That found itself）。在这本书中，他用生动的文笔和发自内心的感受，历数了当时精神病院的冷酷和落后，详细记述了自己的病情、治疗和康复经过，向社会各方面发出呼吁，要求改善精神病患者的待遇，并从事预防精神病的活动。《自觉之心》一书十分成功。当时美国著名心理学家、哈佛大学教授威廉·詹姆士（William James）给此书以高度的评价，并为该书做序。著名精神病学家阿道夫·迈耶（Adolf Meyer），读此书后，确认书中所述即心理卫生。许多社会名流均为该书所感动，纷纷表示愿意帮助比尔斯所计划的心理卫生运动。比尔斯得到各方面的赞助和鼓励后，于1908年5月成立了“康奈狄克州心理卫生协会”，这便是世界

上第一个心理卫生组织。此协会的工作目标有五项：①保持心理健康；②防止心理疾病；③提高精神病患者的待遇；④普及对心理疾病的正确认识；⑤与心理卫生有关的机构合作。1909年2月，又在纽约成立了全国心理卫生委员会。1917年，全国心理卫生委员会创办了《心理卫生》杂志，宣传并普及心理卫生常识。

在美国心理卫生活动的推动下，世界许多国家纷纷成立各国的心理卫生组织。经各国组织的反复磋商，1930年5月5日，第一届国际心理卫生大会在华盛顿召开，有3 042人代表53个国家出席了会议，中国也有代表参加，盛极一时。同时产生了一个永久性的国际心理卫生委员会。

我国许多有识之士，在国际心理卫生运动影响下，经数百名教育家、心理学家、医生、社会学家的酝酿和发起，于1936年4月在南京正式成立了“中国心理卫生协会”。但因翌年抗日战争爆发，致使心理卫生工作被迫停顿。其后，由于种种原因，直到1979年冬，才在天津召开的中国心理学年会上，许多与会者倡议重建“中国心理卫生协会”。以陈学诗教授为首的联系小组积极活动，经中国科协和国务院体制改革办公室批准，中国心理卫生协会于1985年3月成立。同年9月在山东泰安举行成立大会。

现代心理卫生运动的发展，大致经历了三个阶段。第一阶段是从改善精神病患者待遇到注意精神疾病的预防。在1930年召开的第一届国际心理卫生大会上，大会的中心议题是进一步改善精神病人的待遇，积极研究、治疗和预防精神疾患。在现代心理卫生运动发展的第一阶段，从事心理卫生工作的大多数是精神病学工作者。该阶段从20世纪20年代到第二次世界大战结束。第二阶段从关心身心因素的制约到关注社会因素的影响。该阶段约从二次世界大战后到20世纪60年代末期。在这阶段，随着临床领域生物——医学模式向生物——心理——社会医学模式的逐步转变，心理卫生工作的重点也从关心身心因素对精神健康的制约逐

步向关注社会因素对精神健康的影响方面发展。在1948年伦敦第三届国际心理卫生大会上通过的《心理健康与世界公民》文件中，明确指出了心理卫生的社会化趋向，要求心理卫生工作者重视社会因素对心理健康的影响。从70年代到目前是心理卫生运动发展的第三个阶段，该阶段从努力提高个体的适应能力到力图全面提高人的心理素质。70年代以来人本主义心理学兴盛。人本主义心理学者指出，过去的心理卫生工作过多地集中于个体心理的不健康的一面，而对人的心理的健康的一面关心不够，特别忽视增强人的适应能力。心理学家贾霍达(Jahoda)认为，应该从个体对于自己的态度，个体人格的完整性，个体的独立性或自主性，个体现实知觉的适宜性，个体驾驭环境的能力等方面，增强人的适应能力。该观点，得到众多学者的赞同。笔者同意某些学者的观点：全面提高人的心理素质，充分发挥人的潜能和创造性，塑造美好的心灵与个性，应该成为当今心理卫生运动的新的目标和发展趋势。

三、心理健康的标准

人的心理怎样才算是健康的，心理健康的标准是什么，这是一个复杂的问题。这是因为心理健康与否之间没有一个绝对的界限，判断心理健康与不健康相当困难，没有一个公认的一致标准。另外，随着社会的发展和进步，人类对心理健康的认识也在不断地深化和提高，在不同时代，不同学者从自己的学术研究领域出发，提出了各自不同的标准。例如：美国学者坎布斯(A. M. Combs)认为心理健康、人格健全的人应有四种特质。

1. 积极的自我观念。

能悦纳自己，也能为他人所悦纳；能体验到自己存在的价值，能面对并处理好日常生活中遇到的各种挑战；虽然有时也可能感觉不顺利，也并非总为他人所喜爱。但是，肯定的、积极的自我观念总是占优势的。

2. 恰当地认同他人。

能认可别人的存在和重要性，既能认同他人又不依赖或强求他人，能体验到自己在许多方面与大家是相通的、相同的；而且能与别人分享爱与恨、乐与忧，以及对未来美好的憧憬；并且不会因此而失去自我。

3. 面对和接受现实。

能面对和接受现实，即使现实不符合自己的希望与信念，也能设身处地、实事求是地面对和接受现实的考验；能多方寻求信息，倾听不同意见，把握事实真相，相信自己的力量，随时接受挑战。

4. 主观经验丰富，可供取用。

能对自己及周围的事物环境有较清楚的知觉，不会迷惑和彷徨。在自己的主观经验世界里，储存着各种可用的信息、知识和技能，并能随时提取使用，以解决所遇到的问题，从而增进自己行为的效率。

此外，著名心理学家马斯洛(Maslow)和密特尔曼(Mittelman)也曾提出人的心理是否健康的十条标准。

1. 是否有充分的安全感；
 2. 是否对自己有充分的了解，并能恰当地评价自己的能力；
 3. 自己的生活理想和目标能否切合实际；
 4. 能否与周围环境保持良好的接触；
 5. 能否保持自身人格的完整与和谐；
 6. 能否具备从经验中学习的能力；
 7. 能否保持适当和良好的人际关系；
 8. 能否适度地表达和控制自己的情绪；
 9. 能否在集体允许的前提下，有限度地发挥自己的个性；
 10. 能否在社会规范的范围内，适度地满足个人的基本需求。
- 当然，还有其他心理学家提出的心理健康的标准。但概括起