

青春期的困惑

QING CHUN QI DE KUN HUO

谈青少年心理卫生

王友平 著

未来出版社



写在前面

人生有若干个相互关联又相对独立的年龄阶段，青春期是其中最为美好的黄金年代。然而在这个时期里，人的生理和心理变化幅度之大，程度之剧烈，是其它年龄阶段所不能相比的。所以，人们不能只关心青少年生理的成长，还应重视他们心理的健康发展。青少年特别需要接受青春期心理卫生的教育和指导。家长和教师也需要对青春期心理卫生的知识有所掌握。

数年前我就想写一本能反映我国青少年心理卫生特点的小册子。经过查阅文献，调查研究，收集病例的准备，特别是由于许多专家的大力支持，这本书总算脱稿了。为了使本书具有科学性、实用性，语言通俗易懂，能收到较好的社会效益，我只选用了很少的统计资料和病例，尽可能精炼文字。但由于本人才疏学浅，要达上述目的是很吃力的，有诸多不妥之处还望读者赐教。

这本书里简介了健康的标准和我国青少年心理卫生的状况，谈到了青春期心理卫生的特征和常见问题；讨论了如何识别、治疗和预防青少年的心理障碍。这本书既可作为家长和教师培育青少年健康成长的指南，也可供精神科医师、心理学工作者以及从事青少年问题研究的其他人员参考。大中学生仔细阅读也会有教益的。需要强调的是，非精神科和医学心理学专业的读者看了这本书后不可疑神疑鬼，不要随便

给自己或他人扣一顶心理失常的帽子。心理障碍的诊断和治疗应由精神科医师或医学心理学专家来确定。

在写作中，从资料收集到内容构思，得到了王效道、邓明显、刘志中、刘恒文、许昌麟、许淑莲、陈学诗、欧阳仑、何慕陶、郭念峰等专家的指点和帮助。陕西省心理学会理事长杨永明教授审阅了部分章节；西安医科大学精神病学教研室主任陈佩璋副教授审阅全书；中国心理卫生协会理事长陈学诗教授为本书作序。在这里，特向这些专家致以诚挚谢意。

王友平

1988年2月于西安医科大学

序 言

很多人已经知道，“健康”须包括三个方面：身体健康、心理健康和社会功能健康。三者都健康，才是完全的健康。这三者是不可分割的，是互相影响和互相促进的。怎样求得身体健康，为许多人所熟知，而如何达到心理和社会功能健康，知道的人就不很多了。王友平医师的这本著作，就是阐述怎样讲求心理与社会功能健康之道的。

三者都健康的人也就是人格健全的人。他们的情绪经常是愉快的，而且善于适应环境和善于正确处理人际关系。人格健康的学生，其学习成绩往往优于人格不健全者；人格健康的成人，其工作效率常高于人格不健全者。身体强壮的人，不易得种种身体上的疾病；心理健康的人，也不易得种种心理方面的疾病，如各种精神病、神经官能症、人格障碍、性变态以及许多种心身疾病。心身疾病指主要因心理社会因素导致的躯体疾病，如高血压病、冠状动脉硬化（冠心病）、脑动脉硬化、恶性肿瘤、哮喘、胃十二指肠溃疡、偏头痛、多种皮肤病等等。社会功能良好的人，不致与环境（指社会环境）发生难于调和的冲突，不致与他人格格不入，不致违纪或犯罪。

所以，讲究心理卫生以达到心理健康和社会功能良好，可以提高学生的学习成绩，提高人们的工作效率，预防种种心理方面的疾病，同时也是预防各种社会上的不良现象的有

数途径。

一个人在一生的历程中，有两个年龄阶段较易发生问题。一为青春期，一为更年期。在青春期，体内内分泌腺变化强烈，出现第二性征。同时，到了这个年龄，环境也往往有所改变。过去在小学和初中时代，是住在家里的；到了高中和大学时代，有许多学生就离开家庭，住宿到学校去了。尤其是进了大学，与过去长期适应了的家庭环境大不同了，所见的人都是生面孔，学习上的要求也更多。这些因素都可能影响心理的稳定。如果对这种情况不够适应，或者再发生一些什么生活事件，就容易发生诸种心理方面的问题和冲突，影响学习，导致情绪上和行为上的不良现象以及心理疾病的出现。

到了更年期，体内内分泌腺又一次发生明显变化，特别是性腺机能衰退了，内分泌系统失去平衡。同时，环境也再次发生较大变化，如子女离家，工作改变等。所以，这个时期也是心理上很不稳定的时期。

怎样才能平安地度过上述两个时期，而不致发生心理上的问题呢？那就要讲究心理卫生。

王友平医师的这本心理卫生著作，是根据科学的原则，采用通俗易懂的笔法，来讲述青少年阶段心理卫生的问题。相信它对促进青少年健康成长可起到良好作用。请家长、幼儿教育工作者、小学和中学老师、心理学和精神病学工作者、少年和青年、成年人和老年人都来读一读这本书，相信对维护大家的心理健康是有好处的。

陈学诗

1988年2月于北京

目 录

第一章 关于青春期心理卫生的一些基本常识

- 人为万物之灵
- 谈谈大脑的构造和作用 (1)
- 心理与“灵魂”
- 心理学研究对象浅谈 (3)
- 航天飞机爆炸引起的思考
- 介绍健康的现代定义 (5)
- 规矩与方圆
- 心理健康的标准 (8)
- 不是孩子也不是成人
- 浅说青春期生理和心理特点 (13)
- 不可轻视的问题
- 我国青少年心理卫生的现状 (21)

第二章 青春期心理卫生常见的不良表现和疾病

- 眼睛余光的苦恼
- 多疑、敏感、嫉妒、偏执 (24)
- 少年不识愁滋味
- 孤独与忧郁 (27)
- 万一，万一，万一
- 强迫症状 (30)
- 考试晕场的原因

——焦虑·····	(32)
爱脸红是病吗	
——恐惧症状·····	(34)
内心冲突的转换	
——躯体化障碍·····	(36)
什么是歇斯底里	
——瘵病·····	(38)
自找的疾病	
——疑病症状·····	(40)
神经能衰弱吗?	
——神经官能症与神经衰弱·····	(42)
灵魂的妙药	
——谈谈睡眠与睡眠障碍·····	(45)
瘦就美吗?	
——饮食障碍·····	(48)
新生的困惑	
——适应障碍·····	(50)
是精神病, 不是神经病	
——识别精神病的早期症状·····	(52)
“小霸王”和“小老鼠”	
——人格障碍简介·····	(55)
第三章 知识汲取过程中的心理卫生	
谁更容易心理失常	
——知识与心理健康的关系·····	(59)
不要超高压, 要有乐趣地学习	
——怎样在学习中保持心理健康·····	(61)

莫要“逼子成龙”

- 怎样缓解家庭对学生的超高压…………… (67)

“我想唱歌可不敢唱”

- 怎样安排学与玩…………… (71)

皮格马利翁效应

- 不同成绩学生的心理卫生…………… (78)

第四章 步入社会需要健康的心理

“抱”进校门的大学生

- 青春期社会化过程对心理健康的意义…………… (81)

我应该认识“我”喜欢“我”

- 怎样正确对待自己…………… (84)

要独立但不要孤立

- 良好的人际关系是心理健康的重要保证…………… (92)

代沟

- 青少年与成人交往的心理卫生问题…………… (97)

高傲的儒夫

- 社会适应从家务劳动始…………… (104)

理想与现实

- 担忧前途与心理障碍…………… (107)

天生我才必有用

- 缺疾青少年的社会适应与心理健康…………… (111)

第五章 青春期的性心理卫生

势在必行，但需谨慎

- 怎样进行青春期性教育…………… (116)

不可逆转的规律

- 青春期性心理发展浅介…………… (120)

不只是生理现象	
——月经与心理卫生	(124)
遗精并不可怕	
——对遗精的误解与心理障碍	(127)
病从传统偏见来	
——谈谈手淫问题	(130)
情窦初开	
——早恋现象探讨	(134)
美不是单一的	
——体象与心理卫生	(139)
男女有别	
——性别差异与心理卫生	(145)
假女子和假小子	
——预防性变态	(150)
一失足成千古恨	
——性罪错与青春期心理卫生	(156)
第六章 挽救危险者	
二十世纪的鼠疫	
——吸烟与心理卫生	(161)
饮鸩止渴要不得	
——酗酒对青少年心理的危害	(164)
青春期心理障碍的特有表现	
——出走	(169)
不该发生的悲剧	
——青少年自杀问题琐谈	(174)
腐朽文化的残迹	

- 封建迷信和赌博对青少年心理卫生的影响…… (181)
复杂的问题
- 青少年违法犯罪行为和心理卫生…………… (185)

第一章 关于青春期心理卫生 的一些基本常识

人为万物之灵

——谈谈大脑的构造和作用

人的双腿不如走兽的四肢发达，却比他们“跑”得更快；人没有鸟那样强劲的双翅，却比它们“飞”得更高；人能“潜”入深海；人能“钻”入地下；人能移山填海，呼风唤雨……在这个世界上人成为万物之灵。

人凭什么成为万物之灵？凭的是大脑。凭的是比一切动物更发达的大脑半球。在数万年的进化中，劳动和社会活动促使人脑日益发达。正是发达的大脑使人能够改造自己，创造世界，使自己成为万物之灵。

人体由九大系统构成：神经系统、血液循环及淋巴系统、呼吸系统、消化系统、运动系统、内分泌系统、泌尿系统、生殖系统和感觉器官（系统）。各系统在神经和内分泌系统的协调下，形成一个各司其职、相对独立，又互相作用、互为依赖的完整机体。任一系统发生病变都可能导致其它系统紊乱。神经和内分泌系统是人体的联合指挥部，它们的功能失调最易诱发其它系统的继发病变，甚至危及生命。

在这个指挥部里，脑是最高中枢。

人脑自上而下可分为大脑半球、间脑、小脑、中脑、桥脑和延髓。延髓向下接脊髓，把大脑来的命令传到全身；向上与桥脑和中脑构成控制心跳、呼吸、血压、意识状态、睡眠等生理功能的中枢。小脑是主管运动协调和平衡的中枢。间脑是饮食、体温、植物神经活动的中枢。这些中枢又都在大脑半球的统一调节控制下活动。另外，感觉、运动、思维、言语、情感、意志的高级中枢也都在大脑半球。

人脑与动物大脑有很大区别。人脑约重1500克，相当于自身体重的 $\frac{1}{40}$ 。其它动物中最聪明的猴子，脑重也只相当于自身体重的 $\frac{1}{90}$ 。然而，人比动物聪明的原因还不仅在于此，更在于两个大脑半球的表面积大，特别是额叶表面积大。打开颅骨就可以看到外形如半个核桃仁似的大脑半球，有隆起的脑回和凹陷的脑沟、脑裂，将其全部展平可达2000平方厘米。大脑半球从前向后分为额叶、顶叶、枕叶及两侧的颞叶和岛叶。额叶是具有整合分析能力的最高级中枢。人的额叶占大脑半球面积的29%，猴子的额叶仅占脑半球面积的16%，猫只占到3%。

人的大脑半球最外层（大脑皮层）约有140亿个神经元细胞。每个神经元细胞都向上长出一些“树枝”，向下发出一些“树根”，这些就是神经突起，它们构成神经纤维。如果把一个人身上的神经纤维根根相连，其总长可从地球到月球往返两个来回。这些神经纤维把大脑皮层变成一片枝叉交错、根须纵横的“大森林”。人的一切精神活动和人脑对身体各部分的指挥命令都从其中发出。若把大脑皮层比做一架计算机，那是当今世界上最复杂、最精密、功能最多、效率最高的计算机。

心理与“灵魂”

——心理学研究对象浅谈

由于人有比一切动物更发达的大脑，所以人比一切动物更聪明，也就是说人的心理更高级。那么，什么是心理呢？心理就是人脑对客观现实的主观反映。

然而，人们曾认为心理是“灵魂”。

古人对做梦不可理解。怎么人不动就会“走”到一些陌生的地方，“看”到和“做”一些奇怪的事情？那一定是人体内有一种叫做“灵魂”的东西，当人睡着时它就离开人体“走”、“看”、“做”。当它回到人体内，人就醒了。古人对醉酒也感到奇怪，为什么一个人喝多了酒就会哭笑无常、言行混乱，当酒醒后却不清楚刚刚做了些什么。那一定是酒使“灵魂”“受潮了”“变形了”。

那时，人们还认为，“灵魂”住在心脏里。人死之后心脏就不跳了，这是“灵魂”离去的结果。在这种观念的影响下，人们遇到问题时就说“用心想一想办法”；为某事发愁就是“心里不痛快”；做错事由于“粗心”；干事业要有“恒心”；有的人“心胸开阔”；有的人“小心眼”……

尽管科学的进步已证实人并没有什么“灵魂”，而是社会实践对人脑作用产生了心理，脑才是心理的器官，但由于长期约定俗成的习惯，人们称呼的仍是“心理”，而不是“脑”理。一些外文的“心理”一词也仍使用着“灵魂”这个词头。这种称呼只是一种词的借用罢了。

客观世界不停地发出各种信息，大脑接受这些信息并做出反映，于是就有了心理。睡眠中大脑并没有停止工作，仍在断断续续做出反映，所以才有了“梦”这样一种特殊情况下的心理。醉酒时大脑被酒精毒害发生许多生理生化改变，人对客观信息做出了不正确的反映，所以出现与平时不一样的心理和行为。人死之后大脑彻底停止了工作，任何信息都不能再被接受和反映，人的一切心理和行为也就消失了。我们还要明白，人的任何心理活动和行为都离不开大脑，如果管视觉、听觉、味觉、语言、运动的大脑部位有了病变，则我们只能是睁着眼睛，百食无味，耳朵成了摆设，有口不能说话，手脚不能活动。从这个角度讲，我们是用脑听、用脑看、用脑品尝、用脑说话、用脑干一切事情。

用脑干一切事情是因为干一切事情都少不了受脑控制的心理现象。那么，心理现象都有哪些？也就是说心理学研究对象是什么？心理现象包括内在的心理活动和外在的行为表现。外在的行为是内在心理过程、心理体验、心理状态等的表露，内在心理活动必须通过外在行为来了解。

外在行为概括了我们能被别人看到、听到、觉察到的一切动作与活动。比如肢体运动、面部表情、言谈以及学习、娱乐、与人交往、睡眠等等。

内在心理包括心理过程、个性心理特征和心理状态三大部分。心理过程又分认识过程、情绪情感过程和意志过程。其中认识过程包括感觉（视觉、听觉、嗅觉、皮肤觉、躯体运动觉等）、知觉、记忆、想象、思维，以及伴随认识过程的注意。个性心理特征包括个性倾向性（如兴趣、需要、动机、习惯、信仰）、能力（如智能）、气质、性格。心理状

态涉及到意识问题，比如一个人是清醒的还是迷迷糊糊的，办一件事是有意的还是无意的。

心理学就是要研究这些心理现象是如何产生、发展、变化和如何相互影响的；心理学还要研究每个人的心理和行为如何影响别人和社会，社会又如何影响每个成员的心理和行为。现代心理学已渗入到教育、商业、文艺、军事、体育、医疗、管理各个领域。心理卫生是心理学众多的分支科学中的一支，专门研究如何促使人们心理健康的有关问题。

航天飞机爆炸引起的思考

——介绍健康的现代定义

1986年1月28日，美国航天飞机“挑战者”号不幸爆炸了，这一悲剧沉重地撞击着美国及其他国家人们的心灵。一时间，美国儿童和青少年中做恶梦的人数剧增。美国一些心理卫生工作者、精神科医师、教育学专家惊呼，失事对人们，特别是对儿童和青少年的心理打击太大了，这种心理创伤带来的损失远在物质损失之上。

通过这一事件，我们可以看到，现在许多发达国家对心理健康十分重视，特别是高度注意青少年的心理健康。这是一个国家、一个民族或者一个地区发达、文明、进步的重要标志之一。

什么是真正的健康？

过去，我们常常认为健康就是没有病，这里的“病”，仅限于躯体疾病，这是不全面的。

联合国世界卫生组织对健康所下的最新定义是：健康不但是没有身体缺疾，还要有良好的生理，心理状态和良好的社会适应能力。这是科学的现代健康定义。

人类疾病分为两大类，一类是躯体疾病，另一类是精神疾病（表现为心理障碍的疾病）。各国的资料都证明，近年来精神疾病的发生率越来越高，患精神障碍的病人数在整个患病人数中的比例越来越大。根据1985年我国卫生部组织的大规模调查的资料统计，各种严重精神病的现病率已达10.54%，就是说每一千人中就有十个严重的精神病患者。神经症的现病率已达22.21%，即每一千人中有二十二个人患神经症。有短暂轻微心理异常人数那就更多了。从发展趋势来看，我国的精神疾病发生率还可能继续上升，有心理障碍的人数也还可能增加。

这种情况告诉我们，人类疾病的原因不仅仅是细菌、病毒等生物学因素，还与心理、社会因素有关。从患病死亡原因看，我国同发达国家相似，其主要原因是心脑血管疾病、肿瘤和意外死亡。而导致心脑血管病和肿瘤发生及恶化的因素中，遗传、感染等因素不足50%，更主要的因素是生活习惯不良、社会环境刺激等，这些与心理卫生密切相关。美国及许多国家的心脏病学家和心理学家联合进行的一项长达八年的研究证实，那些过分争强好胜、好激动、说话声高、总觉事情很多，时间不够用而忙个不停的人，极易得心脑血管疾病。我国有学者调查一批肿瘤病人，发现其中74%的人病前受到明显精神刺激，而且这些肿瘤病人的个性多具有遇到不顺心的事强压在心，不能宣泄的特点。

科学研究还发现，交通伤亡、工伤、自杀等意外事故的

肇事者也往往有心理障碍。

要减少疾病发生，必须注意心理卫生。

人类疾病的表现，不论是躯体疾病还是精神疾病，都可分为躯体表现和精神表现两类。如心脏病患者可以有烦躁、忧郁、记忆力差等精神症状；而神经症患者常有心动过速、四肢无力等躯体症状。有专家对上海几个大医院调查，发现非精神科门诊的病人有三分之一是神经症，三分之一是与心理障碍有关的心身疾病。但由于人们对此认识不足，导致误诊，使这些病人得不到应有的治疗。如有一待业青年，在一段时间出现了全身无力的症状，对任何东西都不感兴趣，总说活着没意思，整日躺在床上，几乎不吃饭。家长认为没力气是饿的，内科医生也只想到是消化道疾病，只进行了消化系统的多种检查和治疗。结果治疗不仅无效，而且，这个青年突然企图自杀。经抢救脱险后，方被精神科医生诊断为抑郁症。经过对症治疗，很快治愈。

在对人类疾病的治疗中，无非就是针对这两大类疾病和两大类症状进行的。这就是所谓的躯体治疗和精神治疗。这两种治疗是相互联系相互渗透的。

有人认为吃药、打针、做手术、做理疗等是单纯进行躯体治疗。实则不然，这些治疗中或多或少都有心理安慰、心理暗示等精神治疗原理在发挥作用。如果不注意心理作用，这些治疗往往难以收到预期效果。也有人认为心理治疗就是进行思想开导。这种看法是片面的。心理上的疾病并不是思想问题，治疗心理疾病并不只凭医生的嘴，还必须要借助药物、仪器和某些特殊方法。在疾病的预防、检查和治疗中，心理学原理和技术是不可缺少的。因此说到健康，那么心理