

# 电子图书



信息技术的结晶

人类文明的载体

网络的基本资源

## 心理健康

## 一个人是一个宇宙

### ——致家长和老师

当孩子长期沉默寡言、独处抑郁的时候；当一向引以为自豪的女儿因一次考试不很理想而服毒自杀的时候；当孩子以割破手指来抵制父母强迫弹钢琴的时候；当几个学生离家出走的时候；当孩子刻板地重复一个无意义的动作，明知痛苦而又不能自制的时候；当孩子无法与人正常交往的时候……你除了着急——怎么办呢？抱怨和伤心——我辛辛苦苦地、把所有的心血都给了他，他竟这样对我；无奈——咳，现在的孩子就这样，管不了；恼怒——太不像话了，加倍惩罚；妥协——我可都是为了你好；甚至忧伤——我怎么出了这么个孩子（学生）……之外，你还想过什么？

你是否想过：造成今天令你伤心、恼怒、无奈的孩子的也许正是你呢？！你正是导致孩子心理不健康、人格不健全的“杀手”呢！

也许你会反问乃至反驳：我怎么能是杀手——孩子是我的孩子、学生是我的学生，我能希望他不好吗？我成日价辛苦、操劳，图什么？不就是图他有出息、长大成人嘛！我是好心的呀！

这，我不否认——任何人都会相信，连同孩子也知道。但，你想过没有：你所谓的“为他好”，在孩子看来是否是“为他好”？

你是你，你是成人；而孩子是孩子——孩子有他自己的世界：

一个人是一个宇宙，前人早就说过，每个儿童都有各自丰富的情感、内心世界。为了每个儿童的健康成长，准备走进孩子的心灵，感受他们的所需、所想，摒弃成年人的好恶成见，帮助孩子实现他自己，舍此无它。

十八世纪法国伟大的思想家、教育家卢梭在他的教育学、文学名著《爱弥儿》的开篇便指出：“出自造物主之手的东西，都是好的，而一到了人的手里，就全变坏了。”他力主采用自然的方法、顺着儿童的天性进行教育。也许你会指责他的极端放任，但又何尝不是这样？刚出生的智力正常的儿童，哪个不天真、活泼、可爱？而渐渐长大，尤其入学后，有的变得孤僻、暴戾不听话，难道不是成人使然吗？卢梭无疑告诉我们：理解儿童、尊重儿童，从儿童的兴趣、需要出发——这就是家庭教育和学校教育取得成功、使每个儿童身心健康发展的法宝。

早有罗森塔尔的心理学实验支持了这一观点，这就是有名的罗森塔尔效应，又称皮格马利翁效应。

相传古代的塞浦路斯岛有位俊美的青年国王叫皮格马利翁，他精心雕刻了一具象牙少女像，每天都含情脉脉地迷恋“她”，精诚所至，少女真的活起来了。这是一个美丽的神话故事。在现实的生活中，同样也有类似的事，这就是皮格马利翁效应。

1968年，心理学家罗森塔尔和雅各希森来到美国的一所小学，从1至6年级中各选三个班级，对18个班的学生“煞有介事”地作发展预测，然后以赞赏的口吻将“有优异发展可能”的学生名单通知有关教师。名单中的学生，有的在老师的意料之中，有的却不然。对此，罗森塔尔作出相应的解释：“请注意，我讲的是他们的发展，而不是现在的基础。”并叮咛不要把名单外传。8个月后他俩又来对这18个班进行复试。结果是，他们提供的名单里的学生成绩增长比其他同学快，并且在感情上也特别丰富。

原来，这是一项心理学实验。心理学家所提供的名单纯粹是随机的。他俩通过自己“权威性的谎言”暗示教师，坚定了教师对名单上学生的信心，调动了教师独特的深情，通过眼神、笑貌、嗓音，滋润着这些学生的心田，使这些学生更加自尊、自信、自爱、自强。这就是心理学上的罗森塔尔效应。

如果我们把教师的爱导致学生智力、情感、个性上的顺利成长叫做罗森塔尔正效应，那么教师的嫌恶、忽视与贬损将导致学生智力的衰退、精神的痛苦、情感的畸变及心理障碍就叫做罗森塔尔负效应。这说明，期望和爱在孩子的健康发展中具有重要意义。

学校教育中如此，家庭中父母的期望和爱又何尝没有这样的作用？

家长和教师了解了这一原理，如何去践行？

当平常马虎，总不能得高分的孩子，偶尔得了高分，兴高采烈地告诉你的时候，你冷冰冰地扔来一句：“不是抄的吧？”或者，“瞎猫撞上死耗子，有什么可张扬的？别翘尾巴！”你想想，孩子的心里会是怎样的一种滋味？长此以往，如何能与之沟通？而倘若你拍拍他的脑袋，给几句鼓励，他又会怎样？

当孩子不慎把书包、车子等丢了的时候，一顿打且不说，以后揪住这个小辫子不放，反复唠叨，怎能不使孩子形成过分谨慎、刻板的强迫人格？

发现一个男同学和一个女同学交往稍多一些，便认为是谈恋爱，“好心”棒打鸳鸯，在公众场合损伤两位同学的自尊心，“让他们抬不起头”。老师，你想过没有：对异性的好奇是中小学生对极为正常的心理，是堵截，还是疏导，大禹治水的经验早就告诉了我们。再说，两个学生接触多些，就是谈恋爱吗？你这一“打”，会给学生造成怎样的心理影响？

当学生写错了某个字，罚写 100 遍，这种惩罚意义何在？学生偶有调皮行为，便予以体罚，连同其家长一起贬损，学生能不对学校产生恐惧吗？

.....

父母望子成龙、成凤心切，完全可以理解，但因种种原因而对自己的现状不尽满意，试图通过孩子予以补偿的心理又何尝不在起决定作用？而当孩子不能按照自己设计的模式发展时，就责打、抱怨。

老师希望学生成绩好，有发展，无可非议，但又有多少老师为了获取职称、待遇、名誉等个人功利，而将一些所谓的“差生”拒之班级之外，甚至不让其参加考试.....

这些老师和家长，是否想过：你们说是为了孩子，实际上又哪里不是为自己呢？——自己的名誉、面子、待遇等；又哪里是真正地从孩子出发，为了孩子的健康成长呢？！

心理学界早有这样的结论：儿童良好的个性、行为模式等在 3 岁时形成了 80%，到 12 岁时已基本形成（这一研究结论与我们说的“3 岁看到老”是一致的）。因而，对幼儿的爱、关心与适当教育又是极其重要的。尽管孩子的心理健康出了问题时，父母和家长应该引起重视，看心理医生，配合其进行治疗十分必要，但在幼儿时便加以关注也必将减少心理障碍的发生率。

作为一名教育、心理工作者，我既对孩子的健康成长充满希望，但又不乏担忧——倘若我们的家长和广大教师不能切实地从每个孩子的实际出发、转变观念的话，全面提高儿童的素质，使每个学生的身心得到健康、和谐的发展何以能实现？！

这是一个关系到每个孩子、每个家长、每位教师乃至每个人的事情。

这是一个关系到民族未来的事情。

这本册子很难包含所有心理健康方面的知识，仅撷取儿童中常见的几种典型障碍心理加以阐述，但愿家长和教师能认识到自己的教育方法可能给孩子造成的影响，以期转变观念、予以改正；但愿能使处于郁闷、苦恼之中的青少年朋友尽快告别困惑，重见光明；但愿所有心理健康的儿童能从中吸取点什么，更加健康、快乐地发展，逐步锻造出一个有独立人格的完善的你自己。

让我们共同创造一个优美、和谐的教育环境——托起明天的太阳！  
愿普天下的儿童都能身心健康地发展！

## 一、健康心理知多少

什么样的心理叫健康的心理？什么样的叫病态的或变态的心理？我们平常说某个人“神经有毛病、不正常”，或干脆说“那纯粹是变态”等，健康和变态（或有障碍）是否有如黑白一样分明的界线呢？一些心理学方面的专家对“心理健康的标准”这一问题进行了广泛的研究。

我国心理卫生专家吴南轩博士提出十项衡量个人心理健康的标准：乐观；正视或面对现实；有理想；不怀疑——自信信人；自尊尊人；自助助人；控制和发泄情绪；协调态度或要求；富有幽默感；对于一切事物有相当兴趣，觉得一切人都有可取可喜之处。心理学家马斯洛和密脱孟提出心理健康的标准：充分的安全感；充分了解自己，对自己的能力作出适当的估价；生活目标能切合实际；与现实环境保持接触；能保持人格的完整和和谐；具有从经验中学习的能力；能保持良好的人际关系；适度的情绪发泄和控制；在不违背团结的原则下，对个人的基本要求能作出有限度的个性发挥；在不违背社会规范的前提下，对个人的基本要求能作恰如其分的满足。还有的学者认为心理健康的人（或称有健全人格的人）是社会适应性良好的人，因而，把适应历程与心理健康列表如右图。

可见，从心理学的观点看，尽管心理健康的标准说法不一，但有一点需特别指出：心理健康并非是十全十美，反过来说，一时心理或身体的异常也并不就是病态。

## 自知之明

在古希腊神话里，有个半人半兽的动物，叫斯芬克司，她总是蹲在一座悬岩上，凭借女神缪斯教给她的智慧，向过路人提出各种难题。有一天，俄狄浦斯过来了，他自愿爬上悬岩，解答难题。斯芬克司诡秘地问：“什么动物在早晨用四只脚走路，中午用两只脚走路，晚间用三只脚走路？在所有的动物中这是唯一用不同数目的脚走路的动物，脚最多的时候，正是速度和力量最少的时候。”俄狄浦斯听到这难题，笑着，好象觉得并不难，答道：“这是人啊！在生命的早晨，人是柔弱而无力的孩子，他用两只手两只脚爬行；在生命的当午，他成为壮年，用两只脚走路；但到了老年，临到生命的迟暮，他需要扶持，因此，拄杖而行。”

斯芬克司提出的难题，正是我们人类祖先向自身提出的问题。“人是什

么”，人类在寻问自己的这一刻，意味着人类开始了对自我的探索。

我们人类产生之初是这样，那么，对于一个个活生生的人呢？同样，便是对自我的认识，古希腊哲学家早就大声呐喊：认识你自己！这也就是我们平常说的有“自知之明”。

古希腊的大哲学家柏拉图曾在《斐德诺篇》中描写到：苏格拉底（古希腊哲学家，柏拉图的老师）路遇斐德诺，就和他走出雅典西南城门，到伊里苏河边去散步。伊里苏河水碧波荡漾，高大的梧桐树枝叶葱葱，汨汨的泉水清冽澄明，清脆的声音和着蝉儿的歌唱。这美不胜收的自然风景令苏格拉底喜不自禁。一旁的斐德诺非常惊奇，他说：“这是传说中风神玻瑞阿斯掠走美丽的希腊公主俄瑞提娅的地方，你信不信？”苏格拉底回答道：“我没有功夫做这些研究，我现在还不能做到德尔斐神谕所指示的‘认识你自己’。一个人还不能认识他自己，就忙着研究一些和他不相干的东西，这在我看来是十分可笑的。”

苏格拉底说得对，一个人只有认识他自己，才能做别的。如果一个人连“自己是谁”或“自己是做什么的、什么样的人”（学龄前儿童除外）都不清楚，我们便很难说这个人心理是健康的。

一个健康的人应该“自知”的内容大致包括：自己叫什么，现在的角色（如我是一名小学生，在班级还当个小组长，在家里是爸爸妈妈的儿子，买东西的时候是顾客，过马路时是行人等等）；自己的外貌、品行；自己的兴趣、爱好与憎恶之事；自己的优点和缺点；自己和周围的老师、同学、朋友、家人等关系如何，是否愿意与他们相处；自己想追求什么，为什么；将来想成为什么样的人，等等。

我们平时常常会见到这样的情况：一个看上去精神不太正常的人站在马路中间比比划划、煞有介事地指挥过往车辆和行人，这就是不自知的一个表现。他把自己当成交警。还有的精神分裂症病人，当你问他叫什么名字时，他说：“我叫大王”，或者说“我是将军”等。最常见的一类，便是认为自己一无是处，看谁都比自己好，自己没有任何优点，自卑到了极点，而且长期处于这种状态不能自拔，以致于忧郁、苦闷，感到生活没有意思，想自杀等。实际上，任何一个人都是有优点和缺点的，“一无是处”是根本不存在的。比如，学校里被称为“坏孩子”的孩子身上肯定有许多闪光的地方，而“好孩子”也肯定有许多不尽人意之处。

有人主张把自己按照下列四种情况进行审视，并列表：

第一种，自己和别人都知道的“我”，也就是公众的我；

第二种，别人知道而自己尚未认识到的“我”——疏漏的我；

第三种，自己认识而别人并不知道的我——隐私的我；

第四种，别人和自己都还没有认识到的“我”，即潜在的我。

如果有这么一张“全面的我”，“我”是怎样的一个人，也就一目了然，自然便会有自知之明。不过，这张表不仅仅通过自己一个人绘成，还需要依靠别人的认识与评价来共同完成。

## 自我同一

这里的同一性是指人在不同的时间内能认识到自己是同一个人，“自我”作为一个整体具有时间上的连续性，昨天的我、今天的我以及未来的我是同

一个人。尽管时间的流逝会带来经验的丰富、知识的增多以及形体胖瘦的变化，但仍然是同一个人。

有一则民间笑话“我不见了！”说的是：一个和尚冒犯了当官的，被官府捉了起来，交给一个公差押解到边疆去充劳役。在押送的路上，和尚乘差人喝醉熟睡的时候，开了个机智的玩笑，把差人的头发剃得精光之后，逃之夭夭了。第二天，差人醒来，发现少了一个人。再一摸自己的脑袋，大吃一惊，失声叫道：“和尚在，我不见了！”到了官府，当官的老爷听了诉说之后，拍案判决道：“和尚守法，尚能投案服刑，着令收监看管；衙役失职，中途弃职潜逃，务必捉拿归案。”

我们知道这则笑话是用来讽刺封建社会里官府的昏庸和公差的愚蠢的，但这里的“我不见了”便是典型的自我同一性丧失现象，仅仅因为头发被剃光了，竟然说自己没了的人，能算心理健康吗？！

在现实中，曾遇到过这种情况：夏天，一个精神分裂症患者晴天里打着一把雨伞，蹲在矮树丛中，与几个蘑菇并排着，边打伞边说：“我是蘑菇，我是蘑菇，我是花蘑菇（他的雨伞是花的）。”一下午连着晚上也不回医院，人们束手无策。一个十分精通的心理医生知道后，默不作声地也拿起一把伞，蹲在他旁边。那位分裂症患者好奇而兴奋地问：“你是谁呀？你干什么？”心理医生答道：“我是蘑菇，我是大蘑菇。”就这样陪他蹲了一段时间后，医生收起伞，起身。患者急忙问：“大蘑菇，你去哪儿？”医生说：“天晚了，大蘑菇回房子里，回家喽！”随后问那位患者：“花蘑菇，你不回家了？”患者被他一问，也高高兴兴地收伞跟着医生回去了。

我们且不说心理医生采用的方法如何高明，仅说这个分裂症患者认为自己是蘑菇，不是人，不能认识自我和理解他人，不能把自我和周围自然、环境协调统一起来，没有一个同一的自我概念和形象，便不是健康的人格。

## 良好的人际关系

伟大的卡尔·马克思早就断定：人是社会关系的总和。国外学者曾阐明：人是社会合群动物，最怕孤立与寂寞。我们不也总有“茫茫人群，芸芸众生，知我者几何”的感叹吗？的确，我们无时不处在人群中，在这个“群集”里是否能用友爱、尊重、信任、宽容、理解等积极的态度与他人相处：在家里，上能敬重长辈、下能关爱小幼；在学校能尊敬师长、团结同学，积极参加各项活动，有集体的归属感与荣誉感；在工作单位能与同事融洽相处，敢于表达自己的意见和想法，觉得别人很需要我；在邻里、在公共场合，能礼貌待人，举止言行和谐、方正，不惧怕与人交往，不回避与逃遁，一般没有强烈的孤独与寂寞感，不报怨世人不理解自己，而是乐于与他人交往，并能保持平和、愉快的心情，与亲人形成亲密满足的关系，与朋友休戚与共，为自己、为他人谋幸福。试想，与他人建立了这样一种良好而和谐的人际关系，能适度地表达喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧，心情一定不错，犹如日月星辰，即便突然间雷雨交加，但大雨肯定旋即而过，太阳永远是明媚而灿烂的。

但反之，如果一个人极度地害怕见生人，看见人抱头就跑，以至于“躲进小楼成一统，宁愿独自享哀愁”；或者，在集体里，觉得别人都在损害自己，两个同学说悄悄话偶尔看了她一眼，便认为人家背后议论她，说她的坏话，愁苦不堪，以至于几天寝食难安，不想和别人打交道；或者自认为了不

起，世上唯我独尊，不能友善待人，制造舆论与矛盾，搅得邻里鸡犬难宁，我行我素，目空一切，更有甚者因母“丑”父“贫”而不认其为父母等等，我们说这些人难免是心理出了问题。

现实中出现了许多障碍人格，无不与人际交往相关联。比如，形形色色的抑郁症、各种各样的恐怖症、无中生有的疑症、惶惶然不能终日的焦虑症、凄凄戚戚的孤独症、四面楚歌的强迫症等等，患者不仅患病后人际关系不和谐，而且大多数人际不和谐是导致心理不健康的重要原因之一，二者互为因果。所以，良好、和谐的人际关系是心理健康的极其重要的方面。

## 明达的人生观

人生观，辞书上都解释为“对人生的看法和态度”，再具体些说，就是你想怎么活着的问题。你是面对现实、积极乐观地对待一切困难、寻找生命中的快乐，还是怨天尤人、事事不满足、以灰姑娘的心态生活？我们降临到这个世界，都没有得到本人的同意，没有谁在未出世的时候能告诉妈妈、爸爸别把自己生出来。但活着，是我们最基本的人权，任何人没有权利自残。那么，既然活着，何不开开心心地活着呢？我读过一篇散文，挪威 T·史蒂根写的《心中的太阳》，现转摘于此，：

我从北极区移民到首都奥斯陆已有多年，但对那极地岁月仍然魂牵梦萦。童年时在极地的生活教我甘于寂寞，勿急功近利；教我勤于思考，勿浅尝辄止；教我以自己的心灵而不是仅仅以自己的五官去感受自然，感受生活。

最难忘的是极地的一位盲人。他自身蛰居在海滨的一间小屋里，在常人看来他实在是极其可怜的——唯有一根拐杖可以相依为命，甚至连一条做伴的狗也没有，而他最大的不幸当然是他的失明，这样他就不能够亲身体味光明的变幻和季节的交替了。

然而，这恐怕只是人们好心的揣想。说到人与自然的默契，我还不曾发现有哪几位明眼人能够超越他的。当极夜将尽，太阳快要在地平线上重新绽开笑脸的日子里，人们都会看到他的身影：信步经过大街旁的人行道，而后径直上小山，再沿着山脊，在赤杨林中找到一条通往山巅的小路。然后，他找到一处四际一无遮蔽的所在，面向着南方凝神而望，浑然忘情于对初升太阳的等待。个把小时之后，他又会准确地循原路归来。

要是在一场新雪之后，人们就更容易断定他是否去过山上了。因为这位盲人尽管在个人的生活享受上十分节俭，但他穿的胶皮套鞋总是新的。所以，只要一发现他的套鞋印在雪上的足迹，人们就完全可以相信：暖人心曲的太阳即将来临。

当时，还没有什么人像今天这样侈谈什么“默契”，什么“沟通”，在这位老人的时代，“默契”之说尚未流行。他自然也决非在追求时髦以沽名钓誉——他只是个深深地渴望着能体味那旭日初升的乐趣的人，虽然在他的脑海中那也许只是一抹紫红的闪耀。

这两件事的紧密相联——新雪上有波纹的足迹和太阳的新生——使得这位盲人在一些和他具有同样渴求的人们心目中占有了永生不灭的位置。我们这些人虽然双目炯炯，却反而看不透极夜之后的辉煌，而难以摆脱漫长的不安的折磨，全然没有盲人那种沉着坚定的自信。

——心里有了这位盲人，在生活的跋涉中，太阳永远是不落的。

的确，我们心里倘若真有了这位盲人，“在生活的跋涉中，太阳永远是不落的”。因为，盲人虽然失明，但他心中的光明依旧闪耀，明达的人生观塑造了他健康的心理、愉悦的生活。

## 二、欲说当年好困惑

### ——障碍心理种种

#### 乐此不疲——儿童多动症

活泼好动，富有好奇心，喜欢探求新鲜事物，这是儿童的天性，也是我们要鼓励的。有谁喜欢一个呆呆的、傻傻的、木偶似的孩子呢？在家里，偶尔调皮乱蹦乱跳，拆卸手表或搞坏家里的东西；在学校，上课时与同学说点话，捅几下，前面的同学站起来回答问题后，在后面的小朋友把他的凳子挪到一边，使回答问题的同学“扑通”一声坐在地上，惹得同学哄堂大笑；和别的小朋友争抢好玩的东西，或者打架，直到把他的鼻子打出血来；往胆小的女同学的铅笔盒里偷偷放进一只大大的毛毛虫，或往她的书桌里放一只青蛙，使她吓得尖叫……这些童年的趣事或“恶作剧”，我想我们每个儿童都有一些经历吧。我在读小学的时候，家在偏僻的农村，上述的恶作剧是我那时最愉快、最开心的事情。尽管经常被老师批评得痛哭流涕，被罚站或唤回家，但下一次又会满心“欢喜”地将一把扫帚放在门上，等一个同学推门进来时砸在他的头上，惹大家一笑。那么，这些能叫儿童多动症吗？

我们说，这根本不叫儿童多动症。现在想一想，那时候，挪椅子、放毛毛虫等等只是觉得很有意思，而且惹得同学笑，觉得自己很了不起，好表现自己罢了。上课也能背手注意听讲，积极发言，学习不错，被老师批评后也能改正，并不是不能控制自己、听不进规劝的孩子。所以，这只能说我这个孩子比别的孩子好动、调皮，是一般的多动行为，而不是多动之“症”。如果老师和别的同学说你是多动症，你要知道你不是多动症，不要有心理负担。那么，有什么样的行为的儿童叫多动症儿童呢？

小朋友要知道，叫“什么什么症”就是有病的意思，在心理健康上，就是障碍行为、障碍心理或者病态心理了。“多动症”全称是“注意力缺乏多动障碍”。北京师范大学儿童发展心理所董奇教授认为儿童多动症的核心症状有：

第一，注意力障碍。就是不能根据家长或老师的要求，自觉地把注意力集中在要求的活动或任务上，很容易被任何细小变化所吸引，将注意力转向别的无关的事情上。在学习、生活中，不能集中注意力，做事非常地不专心，虎头蛇尾，两分钟热血，思想常常开小差，好分心。

第二，活动过多。因为注意力障碍，所以常常表现极不安宁，过于活跃，忽地高兴，忽地生气、忧伤，比别的同龄小朋友来得快、去得也快。上课时常常做鬼脸，逗同学发笑，不停地做小动作，或用小刀或笔乱刻乱画，玩铅笔、纸片、指甲，甚至敲桌子、吹口哨、大声尖叫，在教室里乱跑乱动。有时被老师叫到前面站着，也不老实，继续做鬼脸，打手势。看上去没有羞耻，实际上他是不能控制自己。

第三，冲动性。由于注意力障碍，所以他很难在做动作之前好好想想行

为的后果。经常会突然间做出一些危险性的动作或破坏性的动作，比如，突然拿篮球砸同学的脑袋，把别的小朋友推到台阶下摔伤，再不就是拿小刀把别人的书桌、衣服割破，趁别的小朋友不注意，往人家身上甩钢笔水，不左右看看就跑到马路中间，等等，想干什么就干什么，可以说是天不怕地不怕，无法无天。而且经常重犯这些错误，做过后也不反思，使爸爸妈妈、老师很为难，甚至感到没有办法对付。因为批评完了，打完了照样犯，没有“记性”。

第四，一般7岁发病，如上行为频繁，并持续6个月以上。同时除了这些主要病状以外，还有一些伴随的症状。比如，学习成绩差，自尊心不强（脸皮厚）、同伴关系不好（没有人搭理）等等。

我国以及国外都有对儿童多动症出现率的调查，虽然数据不太一样，但一般在3%~10%之间。如果按这个百分比计算，在我国两亿多的儿童中，患有轻重程度不同的多动症儿童便会有上千万。目前在许多儿童心理咨询与儿童精神病门诊中，多动症已成为最常见的一种心理和行为障碍。不仅得病儿童自己苦恼，爸爸妈妈、老师等等也都感到头痛。

儿童心理专家郑日昌教授曾接受过一位多动行为儿童的咨询。

案例介绍：

李小虎，男，8岁，小学三年级学生。父亲是汽车司机，母亲是纺织厂工人。小虎在幼儿园时就比其他孩子明显表现出多动行为。上小学以后，这种情况有增无减。主要表现在：上课时不遵守纪律，好晃椅子，经常惹同位的同学，注意力不集中，东张西望，但老师批评或暗示后有一定效果；课余活动中不大合群，好搞“恶作剧”，如有时接连用头把几个同学撞倒，自己却满不在乎；在家里则表现得任性、冲动，遇到想办的事情父母不能满足，便大喊大叫，甚至在地上打滚；此外精力显得特别充足，对看电视很感兴趣，碰到爱看的节目，如武打片、侦探片，能一连看上一、二个小时，做作业时却少不了边做边玩，注意力难以集中。据家长和老师反映，李小虎脑子并不笨，当他专心学习时，有时比一般同学学得还快，就是因为好动分心，使得学习成绩在一般以下。在家庭教养方式上，李小虎的爸爸比较粗暴，看到孩子好动、不听话，烦了就骂，急了便打；妈妈对他则过于宠爱，家里买的玩具比一般家庭的儿童多好几倍，而且有不少是高级的电动玩具，但小虎玩不了几天就弄坏了。有时小虎不高兴发脾气，拿起玩具就摔。对此，妈妈只是叹气，就这一个心肝宝贝，舍不得管他。好在家里生活条件好，所以不在乎买玩具花的那几个钱。

小虎是不是患了儿童多动症呢？

郑教授这样说：这个案例的咨询诊断需十分谨慎。因为从上述案例介绍可以看出，李小虎具有较多的多动症表现。如上课时注意力不集中，课余活动中常搞“恶作剧”，好冲动，精力特别旺盛，活动过度等。但小虎在以下几方面又与多动症有着明显区别：第一，当他在课堂上受到教师批评或暗示后，一般能控制自己的行为，有所收敛；而患有多动症的儿童这一点却很难做到，他们往往是不知“天高地厚”、“无法无天”，根本不听大人规劝。第二，小虎对自己感兴趣的电视节目能够持续观看较长时间，这说明他的注意能力并没有障碍，只是由于多动的特点而影响了注意的效果；而多动症儿童的注意力有明显的缺陷，特别是不能持续地将一项活动进行到底，坚持性很差。第三，根据教师的反映，李小虎在专心听讲的情况下，可以取得较好的学习成绩，学习上没有其它障碍；而多动症儿童除了注意力障碍之外，往

往还伴有其它学习障碍，品行不良。根据以上分析，郑教授认为，李小虎属于一般性的多动行为，而不是患有儿童多动症。儿童一般性多动行为和多动综合症是有本质区别的。象李小虎这样的一般性多动行为可以随着儿童年龄的增长、知识的积累和教育的影响逐渐改善，但多动症儿童则必须接受心理治疗和药物治疗才能好转。

像李小虎这样的孩子我想是很多的。因为儿童好动的天性，加之教育、教养方式不当，而孩子又年龄小、不懂事，不能控制自己，任性是可以理解的。18世纪法国的英雄拿破仑小时候不仅长得很难看，学习成绩不好，而且他家里所有的人包括老师都认为这个孩子不会有什么出息。他在自传中，关于自己幼时在家里是个多么任性、粗野、厉害的“暴君”，是这样记述的：“我是一个固执、鲁莽、不认输、谁也管不了的孩子。我使家里所有的人感到恐惧。受害最大的是我的哥哥约瑟夫。我打他、咬他、骂他，在他还未从打击中清醒过来之前，我就再次向他扑过去。”但他七岁时，突然对算术产生了兴趣，能专心演算算术题，行动逐渐变好，让大人感到他茁壮成长的愿望。所以，一般性多动行为是可以随着儿童发展和教育影响而逐渐改善的。郑日昌教授针对李小虎的多动行为，建议他的老师和父母：

首先，要对李小虎关心、体谅，不能因为他的好动而感到厌倦、心烦，不使小虎造成自卑或感到精神压力，受歧视而自暴自弃。

其次，要培养小虎良好的习惯，耐心地矫正他的多动行为。针对他还能接受老师暗示的特点，在课堂上教师要多利用目光、点头等手段暗示他，及时提醒他遵守课堂纪律，并要多鼓励、表扬，使他逐步养成上课专心听讲的好习惯。

再次，爸爸妈妈对小虎的教育要一致。爸爸要纠正暴躁、粗暴的缺点，不要动不动就打，要多看小虎的优点，并及时奖励；妈妈要克服对小虎溺爱、娇惯的弱点，把爱护孩子和严格要求结合起来，并和班主任配合。同时，还要适当控制小虎的饮食，少吃胡椒、辣椒等刺激性强的调味品，并注意观察这种饮食上的控制对减轻小虎的多动行为是否有效。

老师和家长这样做，那么好动的小朋友自己要注意什么呢？

首先，要知道自己的多动是不好的，但是可以改的，并不是什么病。所以，不要自暴自弃。如果别的同学说你是多动症、有病，你不要还手，也不必还嘴。你如果打他，不正好说你多动吗？你要努力证明自己，让别的同学看看你并不是多动。如何改正呢？要听老师、爸爸妈妈的话，树立信心。如果爸爸妈妈带你去看心理医生，你就去。心理大夫与爸爸妈妈还有老师会一起帮助你，你积极配合，试试看，好不好？

上面我们说的是一般多动行为的儿童。对于真正属于多动症的儿童怎么办呢？单纯像对待李小虎那样多教育、鼓励能行吗？不行。因为，如果被心理医生诊断为多动症，说明他的多动属于病态了。有病，就需要治疗，对吧？不过，这种病不像做手术那样，而是需要心理治疗和药物治疗一起进行。

患多动症的小朋友也苦恼：为什么别的小朋友不得，偏偏我得？我也知道不好，也想控制，可怎么也控制不住，怎么办？别的小朋友都不爱搭理我，其实我也想和他们一起，谁不想学习好、让老师表扬，做好孩子？

在想“怎么办”之前，我们一起看看是怎么得这个病的。多动症的病因，有如下几种可能：一是遗传因素，不少患儿的父母在年幼时也有多动症状。二是生理因素，可能与儿童摄入的糖量及食物有关，比如维生素缺乏、食物

过敏、糖代谢障碍等等。三是疾病及脑损伤。有人发现多动症发病率与儿童是否患过中耳炎以及所患次数有极奇特的关系。患有癫痫病的儿童也具有一些十分明显的多动症症状，而且一些治疗癫痫病的药物会引起儿童多动症状的出现。一些常用的治疗药物如芬罗巴比妥和代纳丁都会引起患儿明显的认知和行为改变，表现出多动症症状。此外，脑组织的器质性损伤也常被认为是引起儿童多动症的原因，而造成脑损伤的可能性极多：母亲怀孕时严重的撞击、服用过多有害于胎儿脑组织的药物，幼年时所患的脑炎、脑膜炎，颅脑外伤等，以及其它原因造成的脑缺氧、缺血性损害等，都可能引起儿童多动症症状的出现；四是心理因素。许多学者认为，儿童多动症与家庭环境和教育方法有着十分密切的关系。在缺乏关心和温暖的环境下长大的孩子，有可能出现多动症行为异常；而过分溺爱与苛求同样也会引起多动症症状的出现。过分溺爱会使孩子从小任性、不能形成控制自己行为的习惯，而过分严厉、苛求会使儿童长期处于紧张状态，情感受到压抑，最后导致行为异常。一般来说6岁的儿童约有10%还没有达到能安静下来听课的水平，而家长和老师的过度要求会使孩子承受过重的精神负担，长此以往使孩子更为好动。总之，得病的原因很多，有的病因还不清楚，很多还在进一步研究。不过，尽管病因不很清楚，但还是有一些有效的矫治方法的。

矫治方法一般用多种治疗方式的综合模式。如药物治疗、自我控制训练和教师、家长行为管理技术训练相结合等等。在治疗儿童多动症过程中，家长和教师的行为管理技术非常重要。因而，要求家长和教师能够按照心理医生的要求去做。作为患病儿童，首先要认识到自己是患者，得病了，就要听医生的话，听家长的话，按时吃药；其次，要树立信心，按照医生的方法，进行自我控制训练，相信病一定能治好；再次，还要让爸爸妈妈有信心，让别的小朋友理解，你得病了，而不是品质不好的坏孩子，更不要自暴自弃。病治好了，能坐下来学习，认真听讲，一定会成为受人欢迎的好孩子。

### 顾影自怜——自恋人格

顾影自怜是一句很有名的成语，照字面讲，即看着影子，自己怜惜、怜爱自己。陆机《赴洛阳道中》：“仁立望故乡，顾影凄自怜。”都是顾望形影，自怜身世，流露出一种孤独、惆怅、失意之感。是不是每个人对着自己的影子都会怜惜不已呢？我们看看诗人李白的诗句“举杯邀明月，对影成三人”就知道了。试想：夜晚一个人在惨白的月光下独斟自饮，全然一幅寂寞荒凉的背景。可李白没有顾影自怜，而是邀明月同饮，连同自己的影子构成一幅三人共饮的美好图画，可见诗人超凡脱俗的豁达胸襟。

顾影自怜达到过分自恋自爱，而不单单是孤独，更是自赏的程度时，便有可能发展为“自恋癖”或“自恋型人格障碍”。最早的自恋癖者就是一位“顾影自怜”的人。

希腊神话中传说，一位英俊的少年由于拒绝女神对他的求爱，而被罚和泉水中自身的照影发生恋爱，日复一日，这位美男子恋得不能自制，最后憔悴而死，化为一株水仙花。这种“影恋”现象是“自恋癖”的一种特殊类型。一般程度的影恋，如对镜端详，拍照欣赏，挂自己最满意的画像取悦自赏，都属于正常心理范围，但像那位英俊少年那样最终“恋影”而憔悴至死便不正常了。

当如上的“恋影”发展为一种对自己人格的自恋时，便成为地道的变态人格了。自恋人格的主要特点，用八个字来概括就是：自恋自爱，孤芳自赏。具体地说：自我专注，自我欣赏，毫不掩饰地期望得到他人的注视和赞美；幻想自己取得巨大成绩，自以为能力超人，才华横溢，容貌绝伦，且友爱助人，实际上对人情感上冷漠，不关心周围；在遇到失败或遭到批评与失意之时，表现愤怒、自卑和羞愧；人际关系不稳定，对人要求过度理想化，或过分诋毁、贬低、嫉妒他人；极端的自我中心，期望特别的优待而自己却不尽相应义务。这类人在我国目前的成人中并不少见。

通常说，我们的独生青少年朋友是在温室中被“抱”大的，而且常常受到“太优越”、“自我中心”、“缺乏同情心与合作精神”等指责。尽管我们周围很少出现“忽而孤芳自赏得天地间唯我独尊，我最优秀、最漂亮、最潇洒，忽而又跌入万丈深渊、一文不值”的中小學生，但了解了自恋人格是变态之后，我们就该注意调整，别太过于自恋。记住：任何时候，只要过分关注自己，过分注意自己的形象，过分关注自己在别人心中的形象，即别人对自己的看法，都会出现心理障碍。只有“无我”才会有“真我”。

### 白日做梦——幻想狂

世人总说我们青少年是人生“多梦的时节”。是的，初来人世，那么多新鲜而惊奇的故事，怎么不让我们充满美好的幻想呢！

夏日里，坐在外面的石凳上，大人们摇着大扇子讲天上牛郎织女的故事。我们用两只白嫩的小手托着下巴，遥望一颗颗亮晶晶的星星，多想也飞到那遥远的神奇的世界中。冬日里面对自天而降的晶莹白雪，我们会想：假如我是一朵雪花，翩翩地在半空里潇洒飞舞，该多好啊！听妈妈讲一个贫穷而善良的小男孩得到神秘爷爷送给的宝葫芦而变成小富翁的故事，幻想自己哪天路遇一个仙者道人，神授一支宝笔，用这支神笔什么难题都能做出来。看《西游记》，也幻想自己变成孙悟空，挥舞着金箍棒，扫除世上一切妖魔鬼怪和坏蛋，当英雄。看邻居叔叔挺着圆滚滚的肚皮，手拿“大哥大”呼风唤雨，出入豪华轿车的神气样子，也发誓自己将来赚多多的钱。看电视中体育健儿在奥运会领奖台上的飒爽英姿，不免也会泪光点点，立志做一名体坛健将……这些美丽的幻想何尝不是我们生命中极为重要的一部分呢！别说青少年朋友，就是任何一个成年人不是也需要有对未来的幻想作生活的支撑吗？只不过成年人的幻想更切合实际，更有实现的可能，并且成年人也能脚踏实地付诸实施罢了。因而，这种幻想也就不完全是幻想，而叫理想或一个美丽的想法。

因而，对生活、对未来、对未知的世界充满着幻想，是每个青少年正常的心理现象。平日里，老师们和教育专家们不也教导我们要有远大而崇高的理想吗？不也注重培养我们丰富的想象力吗？不过，幻想与理想、想象力是不一样的。幻想往往是遥远、虚无而难以实现的，而理想是切合实际，有实现可能性的。如：想象着自己将来成为有名的科学家，和想象着得到一个宝葫芦就不同，因为宝葫芦在世界上是根本没有的，所以也就不可能得到。偶尔幻想是无碍于我们的正常生活的，但整天而长期地沉浸在幻想中，不能自拔，不能安心现实的生活，就成变态的幻想症了，俗话说说的“白日做梦”就是它的典型意思。

日本的阪田宽夫曾写过《空空如也的空间》的诗，其中的《大人进行曲》是这样写的：

想成为想成为  
想成为想成为  
想成为大人，想：  
成为大人可以喝咖啡  
痛痛快快地喝  
不需要加牛奶  
沙沙地放砂糖  
尝一口，眨一下眼睛  
今天咖啡  
不够苦  
阿姨  
想成为想成为  
想成为想成为  
想成为大人，想：  
成为大人可以很晚才睡觉  
理所当然晚睡  
看全部的电视节目  
不需要写作业  
过了十点钟这样发号施令  
好啦好啦  
赶快去睡吧  
孩子们  
想成为想成为  
想成为想成为  
想成为大人，想：  
成为大人可以坐出租车  
舒舒服服的出租车  
拥有好多好多的钱  
一只手轻轻一扬叫住车  
关上车门身子向后一仰  
慢慢地开吧  
去我们的学校  
叔叔

渴望长大成人，像大人那样“随心所欲”地“神奇”生活无可非议，但我们的朋友如果上课的时候也在这样想，完全在自己幻想的世界驰骋，全然不知老师之所云，被老师叫起来，方才回转身来，长期这样，严重影响学习、生活，这不就是得病了吗？这种梦幻的生活可谓是“一个上下颠倒的世界”。这种幻想狂的小朋友，常常两眼发直，呆呆不动，甚而茶饭不思，不能理会大人的话。发展下去，便会发生交往困难，孤僻、焦灼不安乃至厌烦现世生活，为了一个梦幻的美好世界，也许会作出一些非理智的行为来。

与上面说的幻想症比较相近的还有妄想狂，最典型的有“被迫害妄想狂”。如鲁迅先生的著名小说《狂人日记》中描写的某君的弟弟认为连同他

的哥哥、邻人在内的人都要吃他、杀他的病症。现实中，有的同学认为人家都在议论他，对自己充满敌意，甚至对面来的汽车都要把自己压死，由此常常导致自杀、冲动、攻击行为。这种妄想进一步发展很容易导致精神分裂症。

少年儿童朋友们，“多梦的时节”这句话本身就说明好幻想是我们的天性特征，我们可以幻想，而且生活也需要幻想。但是，整日沉浸在不切实际的或美好、或恐怖的世界里，势必会影响我们现在的生活。生活是不可逾越的，同样，学习的成功亦然。记得我以前教过的一个学生在给我的信中说：“尹老师，我不知道成功的路究竟有多长，但我知道成功的路就在我脚下。”多美的语言！是啊，童话故事、伊索寓言对于我们来说，只从中吸取一些道理就可以了，冲出自我幻想的虚无世界，脚踏实地地学习、生活，才是真正的生活。

### 完美主义——强迫人格

同学们，我们一起看看下面这些事例，你自己是否有过或者见过周围的熟人有过这种经历？

早上兴冲冲地骑车上学，进教室后，总觉得自行车没锁，赶紧跑去看，噢，锁了。过了一会儿，想起来，又怀疑没锁，又跑去看。没上课还好，自习时可以溜出去。可上课了，又想起了车子，明明知道车子已经锁了，也告诉自己：别管它，好好听课，车子已经锁了。但毫无用处，还是不能控制地怀疑，想再去检查……

小亮的妈妈下班回来跟爸爸说，她今天中途又回来五次，真是头痛极了。原来，妈妈每次上班走了，总认为水龙头没拧紧，半路上想起来急忙折回，开门、拧紧；上班期间又想起来，请了假，开门、再拧……这样来回折腾了五次。而且，几乎每天都担忧，没办法，她只好拧过一次之后用笔写下来，告诉自己早上走时龙头已经拧紧了。每次看纸条，理智告诉自己放心吧、没问题，情绪却控制、折磨着她，让她怀疑、担忧不已……

初中的时候，教我们化学课的是一个年轻的男老师。这位老师典型的特征就是有一撇胡子，而且两边还有几根长长的，往上翘。班上的一位女同学，每天一上化学课，就盯着看那老师的胡子，看那胡子在老师张大嘴的时候是什么样，在老师笑的时候又怎样，还有老师发脾气的时候怎样。除了这样以外，她总在想：老师为什么会长这样漂亮的胡子？他每天用什么东西修整？两边上翘的胡子有几根？用什么东西洗它？……几乎每次课都在琢磨，以至于听不进老师的话。强迫自己不去看、不去想，同样毫无效果，化学成绩一塌糊涂，自己苦恼极了。很巧，那位老师只教了我们半年，调走了。我的那位同学可以说也解脱了，化学课能渐趋正常。这是一个真实的故事。你相信吗？与这相似的情况还有，发生在我个人身上的：

我们数学老师讲课有个口头语：“这个问题嘛，啊……”总是不停地“啊”。一到他的课，我就划“正”字，数他说了多少个“啊”，随后跟同学大笑，背地里喊他“啊老师”。由于上课不集中听讲，一度成绩下降，被老师叫到办公室批评了一次。好在我还不到不数不行的程度，渐渐不再强迫自己去数，没有成为病态。

除了上述事例外，还有总觉得手上有细菌、反复洗手不能自制的洗手癖（大学时，有个男同学每次从外边回来，便从一楼的水房一直洗到住的五楼

的水房，没完没了，还是觉得不干净）；数楼梯阶数的人，甚至于数错了再回去重数……

上面说的种种表现，就是典型的人格障碍——强迫人格。

强迫人格的主要特征是：想问题、办事追求十全十美、完好无缺，否则便很不放心。凡事谨小慎微、刻板而缺乏灵活性，明明知道是无意义的，但还是不能控制自我，如同有根神经在强迫自己非要那样做，多思多虑，反复检查。这样的人非常苦恼、烦躁，思想紧张而难以轻松地学习、工作。

一般认为强迫人格的形成与严格而刻板的家庭教育方式和个人创伤性事件的消极体验与强化有密切关系，比如，前面提到的总怀疑自行车没锁的同学，一方面她做事比较认真（这是好事情，凡事都需要认真）且胆小怕事，另一方面其母亲过分严厉，不容许她犯错误，而她恰恰又曾因为自行车没锁而丢过车子，被父母严责过。由此，其本身的脆弱便导致强迫症的出现。小亮的妈妈也曾有过停水时忘了拧紧水龙头，上班期间来水，造成自家及楼下严重受损的不幸经历……

患有强迫人格的患者，一般都能知道自己是病态的。或者自己向医生求救，或者由亲人领着找心理医生。通过医生的行为矫正训练和性格、观念的转变及家庭教育方式的改善等，是比较容易矫治的。

### 抱影无眠——神经衰弱

去年三月末的一天，我的一位老师去我的宿舍，我正端着饭盆喝牛奶、吃馒头。她说：“小×学校来电话，让你下周一去面试。”我听完这话，原本端盆的手抖得更厉害了，有些不能控制地慌慌地说：“下周我还得去北京考试呢，怎么办？”那位老师诧异地看着我——抖着手和焦虑的样子，问：“尹力，你怎么啦？这几天觉没睡好、吃饭不及时吧，还是有什么别的事？你以前不是这样慌张、不沉着的……”“是的”，我说，“我也不知怎么搞的，实际上我不紧张，不是惊慌失措，但控制不了发抖，说话气短而且心跳乏力……”我的这位老师是搞心理咨询的，我也是学过变态心理学的，我们几乎同时说：“大概是得了神经衰弱。”

那段日子在我是带点灰色的。二月初，春节刚过，我便着手博士考试的准备。几乎每天夜里喝咖啡熬到凌晨2点，早上六点半又准时起床。两个星期后，不要说4个小时，压根儿是睡不着觉。尽管记得一位学者说过：睡不着觉是说明你不需要睡眠，应赶紧起来工作、学习。但我的确是想睡，而且脑袋昏昏沉沉，全身慵懒、倦怠，想看书也根本看不下去。白天亦然，到后来，饭也不想吃，上楼也感到无力。最突出的是心脏像是薄薄的冰片一样脆弱，经不起什么事。比如说，听到一点声响，便心跳、害怕。还有像那位老师通知我，我当时就不知所措，尽管我心里我并不慌，是知道该怎么办的。

失眠与乏力，导致自己的记忆力明显减退。有时候，瞪着眼睛看一页书就是不知道说的什么，即使看过了也是脑中不留痕迹。我深知自己这样下去将对考试有百害而无一利，于是去了医院，开了一些安神补脑的药。同时，我拿出一天的时间反思自己，并分析利弊。我知道有时失眠不是因为生理上的疾病，而是心理负担太重、精神压力过大所致。自从我报名打算考博士、进入全面复习状态开始，我几乎每天都在想：你可一定要考上。在考试中你从没失败过，考博士这最后一次冲刺，说什么也得过去；如果你考不上，别

人会嘲笑你，说“癞蛤蟆想吃天鹅肉，不自量力还考北师大（我是在沈阳读的硕士）”，我不能让人笑话；爸爸今生未读过书，而他又那么希望我考到首都念书，我得考上，不能让他老人家失望；还有那么多材料没看，又与导师不认识，得抓紧时间赶……总之，我知道，对这次考试的过于看重使自己适得其反，不能正常学习了。我毕竟懂点心理学，于是我又开始问自己：

如果考不上博士，最坏的后果是什么？

别人会嘲笑你吗？再说，即便嘲笑了，又怎么样？对你做人做事有什么损失？

这种突击式复习对博士考试一定有意义吗？

如果这样下去得病了，身体垮了，就是考上了博士，又有什么意义？父母愿意你是个健康的常人，还是希望你是个有病的博士？

如果这次考不上，是否再没有机会了？再说，考上博士一定就是好吗？……

随后，我又理智地一一作答：

没有什么坏的后果，工作单位已找好，工作就是了。

别人不会嘲笑我。即便嘲笑了也无所谓，考博士是件与人无害的好事，他们还没有这种勇气呢；再说，与我以往的做人做事原则、风格并无冲突。

博士考试是对一个人综合学识能力、学业功底考查，是一种近乎“无复习”的考试，除了外语需要看看以外，专业理论就是平常积累的问题，所以，突击无任何意义（外语也是功底问题）。

哪个父母不希望自己的孩子健康地活着？——不管他做什么？我想，天下父母都是这样想的。

这次考不上，一直到45岁，还有若干次机会。而且，“塞翁失马焉知非福”，博士之名对于一个生活中的女人来说，利未必大于弊。

……

想通了，尽管不容易付诸实施，但心理轻松多了。随后去求职学校面试时，回老家看望年迈的父母，睡在他们的身边格外踏实……后来，可想而知，神经衰弱自愈了。

写到这里，我想告诉青少年朋友：勇敢地面对自己的心灵，别怕揭穿痛处！当失眠、乏力、食欲不振、焦虑、精力不济等时，虽求助于安神等药物会有所缓解，但“心病还需心医”，尽快地、理智地找出支配你思想的那些事情，然后与朋友或心理医生一道分析、排除，当询问自己“那件事对自己的生活影响如何？”而回答是“并不如何”的时候，相信你会圆一个美丽的梦，迎来光辉灿烂的明天！

我真实的经历，但愿能对神经衰弱的同学有所裨益，也圆一个大家健康地学习、生活的梦。

当然，需特别指出，单纯的失眠并不等于神经衰弱。失眠属于睡眠障碍的范畴，是一种生理病理的现象，而后者是一种常见的神经官能症，属心理疾病。尽管神经衰弱有失眠特征，但二者是不能等同的，这需特别注意。

### 惶惶然不可终日——焦虑症

所有的人人在年幼的时候都有美好的憧憬——一个充满浪漫色彩的故事——我们相信生活将会像这美丽的故事那样风和日丽，一帆风顺。这种美好的