

—第 1 章—

青年情绪调节的特殊意义

一 情绪调节的一般意义

情 绪调节的目的和意义何在？从事心理卫生研究的专家们意见并不完全一致。

一九〇六年,克劳斯登认为,情绪心理调节的含义与躯体卫生大不相同。情绪调节的意义在于用科学的方法,艺术的手段,使个体的心理得到健全而自然的发展,以养成健全的人格,避免心理疾病发生。

一九三八年,逯逊诺夫 (Rosanoff) 指出,情绪心理调节是保持心理健康的一种科学,其主要目的有三:一是尽可能从改良人种入手,使每人都能具备优良的秉赋;二是充分利用优良的秉赋,使身体、教育、职业、社会和两性生活,能有良好的适应;三是预防心理紊乱。

一九四四年,克林 (Klein) 认为,情绪心理调节在帮助个人采用明智的方法去解除各种困难,

使人能在疾病、衰老、宗教、恋爱、社会地位、经济安全及各种不测事件的挫折情境中，得到安全。

一九四九年，华劳斯(Wallace)指出，情绪心理调节是利用心理学、教育学、社会学、精神病学、医学及生物学的有关个人卫生的知识和技术，保持和促进个人的与团体的心理健康，预防和治疗轻微的和严重的心理病患，以及解决心理的、教育的和社会的不适应。

上述意见虽然不尽相同，但是，我们可以作如下归纳：

①情绪心理调节是一门综合性应用科学。它的知识背景十分广阔，涉及心理学、社会学、教育学、精神病学、身心医学等诸多学科的有关个体卫生的知识和技术。它是把这些学科的知识和技术，变成科学的、艺术的、明智而有效的方法，用以解决人们的心理卫生问题。

②情绪心理调节的直接目的在于预防心理变态，治疗心理异常，使心理保持或恢复健康，从而使人们在学习、职业、婚恋和家庭生活及其它社会生活方面，保持良好的心理适应，而矫正不良的适应方式。

③情绪心理调节的积极目的在于增强人们的心理健康素质，提高人们的心理健康水平，促成健全个性全面而和谐的发展，使人们能在学习、生产和

社会生活的各个方面充分发挥其身心潜能，从而同环境保持积极的适应状态。

④ 情绪心理调节的深远意义在于通过改善遗传因素，提高整个民族、乃至全人类的身体和心理素质。因此，心理卫生同身体卫生一样，也是关系人民幸福、民族繁荣、国家昌盛的重大问题，应该受到全社会的高度重视。

二 身心健康的辩证关系

通常人们比较重视身体、生理的健康，而不太关心自己的心理、精神健康。科学史上曾经有过的心理与生理、精神与机体的“无关论”、“混同论”、“平行论”等等形而上学的思想观点，也支持了人们重视身体健康而忽视情绪健康的想法。其理与心理实，人的身与心、机体与精神、生的关系，是辩证统一的关系。情绪健康有赖于生理健康，生理健康有赖于情绪健康。身心健康互相依存，互相关联，是一个密不可分的整体。

首先，人的身体、生理是情绪、心理的物质基础。正如马克思所指出的那样：“精神从一开始就很倒霉，注定要受物质的纠缠”。（《马克思恩格斯全集》第3卷第1页）人脑在产生心理活动的物

质基础中占据特殊重要的地位。人脑是心理赖以产生的器官，无头脑，也就没有心理，无所谓情绪。列宁说过：“心理的东西，意识等等，是物质（即物理的东西）的最高产物，是叫做人脑的这样一块特别复杂的物质的机能。”（《列宁全集》第14卷第238页）现代医学和心理学都已查明，器质性精神紊乱症都与大脑故障直接有关联。精神迟钝症，又称道恩化综合症，是由患者大脑发育不全所致；头颅受到打击，颅内出血或脑震荡，会引起心理活动的紊乱。这种患者头昏眼花、言语迟钝、含糊不清，而且行动笨拙，呆板失灵；麻痹性痴呆症，患者神气呆滞，烦躁易怒，失去记忆，甚至出现妄想，是由霉毒传染病导致的脑损伤而造成的；慢性酒精中毒症，又称柯沙拜夫氏精神病，是由于小量饮酒，导致脑伤而引起的精神紊乱；癫痫，俗称羊角疯，是由于脑细胞内反常电波的活动引起的。

人的心理活动的器官，并不限于脑和中枢神经。人脑无论具有多么复杂而重要的机能，它都不能离开整个神经系统，乃至整个身体而孤立地起作用。由于感官的损伤或机能障碍，如眼睛失明，嗅觉失灵，都间接或直接地引起情绪活动的紊乱。人体的各种腺体的活动也影响到心理机能，如当甲状腺素分泌过多时，新陈代谢作用加速，机体有紧张反应，四肢颤抖，情绪激动，注意力分散，认知功

能也发生障碍，有的患者还会出现焦虑反应，甚至伴有妄想及幻觉。相反，当甲状腺素分泌过少时，新陈代谢作用降低，患者思想迟钝，反应呆滞，记忆减退，并且常常表现出抑郁倾向。同样，当胰岛素分泌过多时，血糖急剧下降，意识状态模糊，行为不能自主，视觉含混，或出现复视，情绪极度不稳，啼笑无常，不能控制。现代医学实验结果表明，包括肺、肠等脏器也都具有某些精神性功能。如肺脏，除了发挥呼吸与交换血液的作用外，还产生数十种酶。这种物质不仅会影响整个躯体；而且有些物质会直接影响人的精神状态。

一方面，生理活动影响心理活动，身体健康影响情绪健康，这是被人们早已重视了的事实；另一方面，也应该充分认识到，情绪健康对生理健康的巨大影响。通常最易体会的是情绪反应对生理变化的影响。当人们情绪紧张时，心跳和脉搏次数增加，血压升高，出汗量增加，皮表导电性增强。如果紧张的情绪状态持续时间长久，那就可能使某种器官或组织陷于“不正常”活动状态，久而久之便形成心理生理紊乱症，或叫作“心身反应性疾病”。研究结果表明，长期情绪紧张，能够造成下列疾病：（1）特发性高血压症。这种病本身找不到器质性的病变，但是不及时治疗可能导致心脏和肾脏的损伤；（2）十二指肠溃疡病。这是由于忧

虑过久，引起胃酸分泌过多，十二指肠受腐蚀所致；（3）溃疡性结肠炎。这种病是在大肠和直肠部位发生严重炎症或出血。有的调查研究结果表明，有这种病的86%的患者，在发病前都有过精神高度紧张的经验；（4）纤维质炎或局部肌肉剧痛。据统计，患者中有85%是由于不良情绪引起的；（5）临床经验证明，气喘、背痛、便秘、痛经、阳痿、偏头痛、心动过速、“班秃”、“不孕症”、“定期牙痛”等生理紊乱和症状，都与不良情绪和恶劣的心境相关。据统计，平时门诊的患者中，50%以上得的是心身反应性疾病。情绪不仅能使人害病，而且会缩短人的寿命。据美国学者研究，鳏和寡在丧偶当年死亡率比同龄人中有配偶者大约高出十倍。丧失最亲近的眷属和亲友之后，其死亡率比相似的对照组高七倍。

用现代医学的观点看问题，“病从口入”的谚语，仅具有部分真理性。完整的表述应该是：病从口入，又由心生。情绪因素既可以致病、导病，也可以治病、防病的事实，在世界上，越来越被人们所普遍承认。因此，我们在讲究生理卫生时，一定不要忘记讲究情绪卫生。在积极锻炼身体时，一定不要忘记增强心理健康。只有身心整体的健康，才能称得上是真正的健康。而且，心理健康对于心理正在蓬勃发展的青年人具有更加特殊的意义。

三 青年情绪调节的特殊意义

身心保健，对各年龄群的人们都很重要。但是比较而言，人们更重视儿童和老年的保健。这是由于儿童的身心尚未长成，老年身体和精神都开始衰老，二者都缺乏一定的“免疫”功能，患病的机会较多，所以受到社会的普遍重视。而对青年和壮年的身心保健，就比较容易忽视，尤其是青年人，身体已经长大，生理已经成熟的事实，容易掩盖其心理发展不成熟的方面，他们的情绪心理卫生更有被忽视的可能。因此，正确认识青年期心理的特点，是搞好青年情绪心理卫生的重要前提。

（1）青年期心理的性质

在发展心理学文献中，记载着关于青年期心理性质问题的大量研究和论证，概括起来讲，有如下几个要点：

- ①青年期心理具有“过渡性”或“中间性”。勒温（K·Lewin）认为，青年期是儿童向成人的过渡时期。青年处于儿童和成人的中间，他（她）既不完全属于儿童，也不完全属于成人，其心理具有“边缘性”。格赛尔（Arnold Gesell）认为，青年期心理开始成熟，但并未真正成熟；尚具有儿

童的某些幼稚性，但已经不是完全幼稚的了。对成年来说，青年是幼稚的，而对儿童来说，他们已经成熟了。皮亚杰认为，青年正在告别儿童的幼稚性，开始走向成熟。

②青年期心理具有发展的“突击性”。霍尔 (G·s·hall) 认为，青年期是“狂飙突击”时期，是一个新的开端，出现了人类更高级、更完善的特征。格赛尔认为，青年期是机体进行较大更新、改组、迅速进行整合的时期。经过更新、改组和整合，青年变得稳健起来，急躁被朝气蓬勃所代替，内部独立性，情绪稳定性大大增强，变得越来越好交往和向往未来。勒温认为，青年期是迅速扩大自己生活空间和交往范围的时期。青年人不断变更着自己社会化的基本内容和方式，迅速走向社会成熟。斯普兰格 (Espranger) 认为，青年期是人的“第二次诞生”，是内部精神世界形成的重要时期。彪勒 (N·B·Binler) 认为，青年期是自我意识蓬勃发展的时期。随着生物成熟，身体内部变化日趋稳定，青年的社会文化成熟也进入新的阶段。青年(后期)男女感到过去从未有过的喜悦，第一次有了真实的自然的体验。在他们面前展现出一个辽阔的富有价值的世界。新世界的发现，促使他们向着积极方面转变。皮亚杰 (J·Plager) 认为，青年智力水平接近成熟，引起了兴趣、爱好、情

绪、意志和人格及价值的一系列变化。

③青年期心理具有“矛盾性”、“冲突性”。

霍尔认为，青年期充满内部与外部的冲突。冲突使青年体验到激烈的情绪动荡。例如，精力充沛、热情洋溢与漠不关心和厌烦；快乐、欢笑与忧愁和郁闷；理想主义的利他精神与自私自利；敏感与冷淡、温柔与残忍，等等，正是在这激烈的冲突中，青年获得了“个性感”，更加“人类化”。克雷奇梅尔（E·Kreessenmer）认为，青年期是一个困难时期，情绪极不稳定，易于勃然愤怒。勒温认为，青年心理的“边缘性”，构成了内心的矛盾和冲突，从而表现出抱负水平不确定，非常害羞，同时又富有攻击性，爱采取极端立场和观点。勒温指出，儿童世界与成人世界差别越大，界限越明显，青年内心的紧张性和冲突性就越大。艾里克逊（H·Erikson）认为，青年期的基本矛盾是自我同一性与自我同一性混乱的矛盾。如果矛盾解决不好，青年不能迅速建立自我同一性，便会陷入自己同一性混乱，即权威性混乱、时间混乱、两性关系混乱、自我观念混乱、工作瘫痪、观点混乱、角色混乱。斯普兰格认为，青年期是个“危机期”，内部世界呈现出动摇不居的、相互矛盾的倾向——努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、社交与孤独交替发生着。青年力图摆脱儿童时代的依赖关系，

导致自己心理的闭锁和孤独。彭勒把思春期叫做“否定期”，或“反抗期”，其心理特征是：不愉快、郁闷、不安静、到处乱跑、情感矛盾，惊惶不安、兴奋粗暴、懒惰、见异思迁、反抗、胡闹、具有攻击性、破坏性，等等。

（2）青年期心理发展的任务

青年期心理发展的任务是十分艰巨的。发展的目标是达到心理成熟。发展的内容是全面的、整体结构的发展，即既包括智力因素的发展，又包括动力因素的发展，既包括心理过程的发展，又包括个性心理的发展。

①心理过程的发展任务。

认知过程的发展，包括观察力、记忆力、想象力和抽象逻辑思维的能力。

情绪过程的发展，包括发展情绪体验的深刻性、稳定性的社会性，发展与社会文化生活相联系的理智感、美感、道德感、友谊感、同情心、责任心、义务感、爱国主义和集体主义情感。

意志过程的发展，包括发展行动的目的性、自觉性和组织性，发展行动动机的原则性、坚韧性、抉择的果断性和灵活性，发展自我控制力、抗诱惑力和勇敢、坚毅等意志品质。

②个性心理发展的任务。

个性心理发展，包括个性倾向性和个性特征的发展，而个性倾向性的发展，又包括一般倾向性和特殊倾向性的发展。

个性一般倾向性的发展，包括需要结构的改组和稳定；兴趣、爱好的扩大、稳定和职业化；自我意识的成熟，即自我认知的客观性、自我体验（自尊心、自信心等）的稳定性、和自我调节的自觉性、原则性和坚韧性的发展。

个性特殊倾向性的发展，包括价值观、人生观、世界观、理想和信念的形成与稳定。

个性特征的发展，包括气质的自我确认和利用；性格的改造和自我塑造；能力的发展，除智力的发展以外，还要发展组织活动能力、语言表达能力、学习能力、交往能力以及与社会生活相联系的特殊能力。

青年只有实现上述心理发展任务，才能真正完成由儿童、少年向成年的过渡，摆脱儿童的幼稚性和少年的半幼稚性，达到心理的成熟，以一名独立的社会成员的身份，投身于成人社会。然而，实现这个任务并不是轻而易举的事情。少年期提供给青年期的是一个半幼稚、半成熟的心理水平。青年也只能在这个基点上发展；现代社会虽然大大延长了青年期，青年心理可以有更长的时间“延期补偿”。但是，再延期也不过是十来年的时间（从十七八岁

至二十七八岁)。比较而言,青年期比它之前的儿童期、少年期(从出生至十五六岁)要短暂,比它之后的壮年期(从三十岁至六十岁)和老年期(从六十岁以后。社会的发展使老年期越来越长,它有可能成为人生道路上的最漫长的一段)更短暂。因而,就更显出青年期发展任务的艰巨。

研究成果和实际生活经验表明,问题不在于青年期心理发展的要求高和时间短,而关键在于成人和青年自己如何对待发展的任务,在于对发展任务的自觉还是盲目状态。如果,青年及其家长、教师和青年工作者都能采取高度自觉的态度,正确认识青年期心理的性质和特点,充分发挥其积极的特点。努力避免和克服其消极的方面,那么,青年就会正确解决内心的重重矛盾和冲突,顺利实现心理的成熟,从而愉快地告别青年期,满怀信心地跨入成人行列。

(3) 青年心理的矛盾

同任何事物一样,青年期心理也充满矛盾。一方面,它表现为青年心理发展中不可避免地存在的积极与消极两个方面。所谓积极的方面,是趋向成熟的方面,所谓消极的方面,是停滞滞后趋向幼稚的方面;另一方面,青年期自我意识蓬勃发展,青年们在继续认识、体验外部世界的同时,也加强了对

自己内部世界的认识，容易体验到自我内部世界的种种矛盾和积极与消极两个方面的冲突。

大量调查、观察、实验和测验所得材料表明，青年期心理上容易发生如下矛盾：

①独立性与依赖性的矛盾。

青年身体的长成，知识经验的积累及智力能力的发展，促使其产生强烈的倾向。他们要求独立自主，希望摆脱对成人的依赖和成人对他们的约律，不愿意成人把他们仍然当作“小孩子”，对成人对他们独立性的态度十分敏感。应该说，这是青年成熟的标志，是他们走向成熟的巨大动力。但是，心理上突然割断同成人的联系，使青年很不适应。心理上的“断乳”比生理上的“断乳”有更多的困难和矛盾。由于青年涉世不深，知识经验有限，在解决青年期的课题面前，还不可能没有成人的帮助。同时，长期形成的依赖倾向，还不可能在刚刚进入青年期时立即就克服下去。因此，独立性与依赖性的矛盾，“成人”与“孩子”的矛盾，强烈地冲击着青年的内心世界。如果青年及其成人，不能正确理解和处理这一矛盾，青年不积极发展自己的独立性，过分依赖，或者扭曲了独立性，变成盲目的“自以为是”，处处同成人相对抗，亦或是成人漠视青年的独立性，仍然要求他们象儿童少年处处受监护，或者完全撒手不管，放任自流，一切由着他

们自己，那么，都有可能引起青年心理的不健康发展。

②交往性与闭锁性的矛盾。

青年期发展的必然现象是扩大了青年的交往范围。交往成为他们的主要需要。研究表明，青年交往的动机有四个方面：一是寻求知识和经验，沟通信息和情报；二是寻求友谊和伙伴，倾吐内心的秘密；三是寻求安全，满足归属愿望，四是寻求“镜子”，从交往对方那里认识自己。可见，扩大人际接触，开拓交往领域，是青年认识社会，认识自己，丰富感情体验，实现社会化的主要途径，是其健康成长的重要条件。但是，伴随青年自我发现所产生的另一个必然现象是闭锁心理。他们不愿意随便把内心的“秘密”泄露给别人，不愿象儿童少年那样直爽地说出自己内心的看法和体验。这一方面是由于对“自我”的认识还模糊不清，无从确切地把握；另一方面是由于对别人，包括熟悉的父母也觉得“陌生”，无从确切的评价。因此，在扩大交往范围的同时，他们尽量把自己的心灵关闭起来，不让别人了解自己内心的真情。心理闭锁必然导致孤独感和不被别人理解感。孤独的煎熬，往往使青年陷入苦恼、烦躁、惊恐等不良情绪体验中而不能自拔。如果青年不能扩大和深化交往，以补偿孤独的困惑，或者过于闭锁而达

到使别人无法接触的程度，亦或是成人既不理解青年，又习惯于以权威自居，动辄训诫青年，那么，势必造成青年心理的巨大压力，影响心理的健康发展。

③强烈的求异倾向与有限的识别力的矛盾。

追求新异，以新异为美好，喜欢标新立异，不墨守成规，要求改革和创新，是青年心理的主要倾向。这是青年独立性发展，要求参与生活，改造生活的反映。青年的这种倾向，在一定条件下，是其发明创造，做出优异成绩的动力。许多青年科学家和发明家的优良素质，都是基于求异倾向的。但是，青年的知识经验并不丰富，识别能力水平有限，不善于辨别真善美与假恶丑。因此，求异的基础并不坚实。这就容易使青年在思想上盲目追求新思潮；在行为上盲目赶“时髦”，在态度上不分青红皂白地与成人抵触，形成所谓“逆反心理”，从而体验到由此而产生的种种矛盾和冲突。如果青年不通过掌握足够的知识经验去克服自己的盲目性，提高自己分析、判断、评估事物的能力，或者是成人不尊重、鼓励青年的求异精神，压抑其创新变革的积极性，或者对他们的盲目性不管不问，听之任之，放任自流，那么，在错综复杂的社会生活面前，青年的心理选择，有可能扭曲方向，为健康发

展造成障碍。

④情绪与理智的矛盾。

青年情绪激越，血气方刚，且具有明显的两极性，即忽冷忽热。热起来，往往不能自立，难于驾驭；冷起来，也不能自主，难于自拔。这种感情用事的态度，往往同自己的理智发生矛盾。理智不能驾驭情绪，情绪淹没了理智，理智沦为情绪的俘虏，情绪左右理智的事实，从每个青年的经验中都可以获得大量的佐证。存在这种现象，一方面说明青年掌握的观念、概念等知识尚未深化和内化，还没有成为自己的信念；另一方面，也说明青年的情绪控制力差，社会化、理智化程度低。如果青年不同时从上述两个方面努力，或者是成人不从上述两个方面去理解、帮助青年，那么，青年的理性生活和情感生活可能会出现极不协调的状态，从而妨碍了心理的健康、和谐的发展。

⑤理想与现实的矛盾。

青年不仅能够回忆过去，认识现实，而且很喜欢想象未来，在想象中表达着自己的社会主张、道德主张、体验着自己未来职业生活和家庭生活的甜美和乐趣。沉醉于想象中的青年，往往把想象当作现实的满足的补偿。想象是走向理想的阶梯，青年期是建造自己理想结构的时期。研究结果表明，我

国当代青年的理想结构中，都层次不同地排列着社会理想，道德理想，职业理想和生活理想。理想是激励青年前进的精神动力。但是，青年的理想往往具有空想、不切实际的幻想的色彩。因此，青年的理想与社会的现实，自己的理想与自己的实际，自己的理想与自己的行动之间，还存在诸多矛盾。这些矛盾，往往使青年深感苦恼。如果，青年不能在成年人的帮助下，把自己的理想建立于社会要求和个人实际可能的基础上，把自己的理想同自己的实际行动紧密联系起来，用坚持不懈的努力去逐步实现自己的美好理想，那么，青年心理就不可能健康发展，也就难以使理想成为坚强的精神支柱。

⑥强烈的性意识与正确的异性关系的矛盾。

青年期性生理已经达到完全成熟的水平，促使其性意识日渐强烈，性欲望愈益自觉化。他（她）们有意识地同异性接触，企求在交往中寻得异性伴侣，得到爱情。但是，他们对正确的异性关系的意识水平并不高，还不善于慎重地处理恋爱和婚姻中的一些重要问题。异性关系，从本质上讲是人与人之间的亲密关系，它必须建立于彼此了解和志同道合的基础之上；异性交往的过程是培植爱情的过程，它必须不断地向这个过程灌注正确的道德精神：恋爱的结果是婚姻和家庭，它必须以男女青年的职业成熟和其它方面的社会成熟为前提。因此，青