

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

素质教育文库

心理健康



## 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：我怎么可能是杀手——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。

我们平常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

憧憬不但给我们提供了一部人生旅途的地图册和指南针，也给了我们勇敢地面对别人的近似于傲慢无礼态度的勇气，同时，还给了我们张开生活的风帆的自信心。但这种浪漫与憧憬只存在与小朋友快乐的捉迷藏中，无忧无虑地依偎在妈妈身边听故事的时候，和拽着奶奶、跟着爸爸逛公园、放风筝的日子里。不是吗？

可是，当我们欢天喜地而又怯生生地跟大人喊第一声“老师好”，第一次面对那么多花团锦簇、长相、性格各不相同的小朋友的时候；当第一次面对考试卷，想着回答爸爸妈妈盘问成绩、老师把成绩排大榜、划分好孩子和坏孩子的时候；当肩上的书包越来越重，游戏的时间越来越少，同伴间的学习竞争、猜忌越来越激烈的时候；当妈妈爸爸不停地说你考不上重点高中、考不上大学，看你怎么办的时候；当发现自己学习成绩落下、满心着急，而别人又只是一味指责、不予理解和帮助的时候；当某一天被别人嘲笑说“你这个斜眼、瘸子、三片嘴”的时候……对别人恐惧、不信任，对自己的自信丧失、自卑加剧，对考试担忧，对学习厌烦，对生活感到没意思，甚至感到活着痛苦的时候……如果长期处于这种状态，那你要知道你可能出现焦虑性心理障碍了。

心理专家说，焦虑是“一种料到威胁性刺激而又无能为力去应付的痛苦反应，是处于失助状态下或处于受威胁中而又不能变被动为主动去对付的时候产生的情绪”。我们知道，适度的焦虑能使人保持一定的紧张度，调动身心的积极性，去应付当下的事情。因为毫不焦虑、满不在乎、三心二意是做不好事情的。但相反，过度的焦虑便对事情的完成有百害而无一利了。

有学者作过调查，发现使我们中小学生发生焦虑的内容主要有学习焦虑（包括考试焦虑），对人、对陌生环境的焦虑和恐惧，对自己身体疾患的焦虑，对自己家庭父母关系的焦虑等等。一般来说，在学习上，遇到课上没听明白、课下又不会的问题有些着急，期末等大考前觉得这也不会、那也没底，辗转长夜睡不着觉，心咚咚地进考场，十多分钟脑子一片空白，慢慢平静下来才能把会的问题答上；在日常交往中，刚开始时不敢跟陌生人说话，自己一个人不敢到黑暗、无人的地方去，不敢大声跟人说话，慢慢时间长了，就好了；对自己的身体疾患比较关注，担心恐惧，但通过医生的治疗和妈妈的关心，能了解并接受，偶尔烦躁但不影响学习和与人交往；在家庭中，对爸爸妈妈的吵架、感情不和能劝说，即便爸爸妈妈不在一起了，尽管也感到孤独、痛苦，憎恨他们把自己生下来又把自己抛弃，但时间长了能够多多少少理解父母，能接受现实，正常地生活、学习……这些情况，都属于适度的焦虑，任何正常的人都会有，除非呆子、傻子才对任何事满不在乎、无动于衷。所以，出现上述情况，大家不要担心。那么，什么样的症状叫过度焦虑，可称得上是焦虑症了呢？

我们以考试为例。如果是一些重要的考试，比如年级期末考试或升初中、升高中以及各种竞赛，患焦虑症的同学可能在考试前很长的一段时间便开始紧张，不时地想或重复地对好朋友、父母诉说：我还有那么多没复习，你看人家圆圆都复习好几遍了，我这次考试一定会很糟（实际上她也复习一遍了）。要是没有考试多好，或者考试前一天发高烧、去医院不能考试就好了。万一这次考不好怎么办？同学嘲笑我、说我笨；爸爸妈妈很伤心，说我不争气，给他们丢脸、没出息；老师指责我说成天心思不知用到哪儿，不想正道。啊，太可怕了，我讨厌讨厌考试。我一定要考好，让他们看看。

哼，如果考不好，我就离家出走或自杀等等。这些想法、担忧几乎每天都在脑中转，忽而觉得一定能考好，高兴一阵子，忽而又觉得肯定完蛋了，总在自责和怀疑、期待与恐惧中徘徊，不能自拔，这种心境又反过来影响了正常的学习和复习。

随着考试的临近，吃不下饭，睡不好觉，以至于烦躁不安、萎靡不振，如临大敌。进到考场后：心情紧张、坐立不安，有的头痛、恶心、呕吐，手足发凉、出冷汗，甚至大小便失禁、昏厥；感知和注意发生障碍，很长时间不能集中精力答题，意识恍惚，如果有听力或听写，会干着急听不进去，或者把试题的要求看错，或者胳膊紧张、手哆嗦、写不了字，以至于抽筋；

记忆再现发生障碍，本来背过的题就是想不起来，甚至知道在书的哪一页的哪个地方、就在嘴边也想不起来，一片空白，考试铃响、卷纸被收走了，便马上想起来了……

考试完了，直到成绩公布下来为止，总觉得考得一塌糊涂，早早地找出理由，要么说题难，要么说别人抄袭自己没抄，要么说考试的时候头痛，以此减轻自己的“罪过”；或者早早地说考得不好，对不起爸爸妈妈，痛哭，不愿父母抱太大希望，想得到父母的同情。或者关起门来，不吃饭，孤独自闭，自我摧残……

这种典型的考试焦虑症患者以及其他的对人焦虑、对自己身体焦虑的同学，往往还有一些共同的特点，就是自卑、敏感、多疑、心神不宁，而常常自知痛苦又难以自拔。鲁迅先生曾发出“救救孩子”的呐喊何尝不是我们发自内心的痛楚的呻吟与呼叫？

亲爱的患焦虑症同学，我曾经和你一样，但我已经走过了那段煎熬的日子。我知道生活本就是充满荆棘与坎坷的奋斗历程，面对现实、冷静分析吧，自有解决路径。诗人李白告诉我们“天生我才必有用”（具体调适方法请见第三部分的“鲁滨孙如是说——天无绝人之路”）。

### 林妹妹之颦蹙——抑郁症

同学们都看过《红楼梦》吧，对潇湘妃子——林妹妹和蘅芜君——宝姐姐也肯定有很深的印象吧。且不说宝姐姐了，对于林妹妹，你是爱怜、同情，抑或觉得她的忧伤并不美丽？

且不说林妹妹生理疾病缠身，单说她的多愁善感，“每日价情思睡昏昏”的忧郁与敏感多疑，便说明她的心理不健康。林妹妹可以说是典型的抑郁人格。

抑郁症，也叫忧郁症，是对挫折和不幸的一种消极的心理反应，通常以情绪异常低落为特征。一般说来，由于自己身体的不适，或者天气的变化，或者一次考试没考好，与其他同学闹别扭，或者亲人生病乃至故去等事情，一段时间内表现出情绪低落、沉默寡言、孤独郁闷、不愿意和同学交往，对一些活动不感兴趣，这是人之常情。如果这种抑郁心情能随着事件和身体的转变而好转，恢复往昔的状态，这只能说是短期的心境低沉，而不能称为抑郁之“症”。

英国的特罗茜·罗尔在《走出抑郁》一书中写道：我常在第一次见面时便问抑郁症患者：“你如果能把你的这种感觉形象地表达出来，那它将是什么样子呢？”他对抑郁的描述有以下几种：

1、他孤独地呆在迷雾里，雾或者很灰，或者很暗，或者是一团分不清的颜色纠结在一起。有时雾像极厚的棉絮缠绕着他。他企图寻找出路，或者在恐怖和绝望中全身冰冷。

2、他处在空阔的原野、干燥的沙漠、冰结的荒地或无垠的海洋。他看到自己正在向遥远的地平线艰难地跋涉，并遇到了风暴的强烈袭击；或者他看到自己正孤立无援地呆呆坐在灼热的岩石上或即将融化的浮冰上，内心充满恐怖。

3、他看到自己独处一隅，正被什么东西紧紧地裹起来，或者有个重物正沉沉地压在身上。那裹着他的可能是寿衣、黑布或包装布，那重物可能是一只深重的箱子，或压在心头的一块石头，落在肩上的是巨大的黑色猫头鹰。

4、他发现自己落入了陷阱，正沿着没有尽头的漆黑的隧道走着，或爬在正在喷发的火山口上，或被锁在冰冷的地牢或金属球里。有的患者觉得被高高地抛到空无一人的集市上那架阜氏转轮上，或者蜷曲在极小的笼子里，这个笼子则是用一根快要断裂的绳子吊在无底深渊的半空中。

所有这些描述都很恐怖。当然患者也有可能找到走出迷雾之途，也有可能移去肩上的重负——如果他碰巧遇上友好的爱斯基摩人，或者走过来一个手拿阜氏转轮钥匙的人；也可能有股巨大的力量赶来搭救他——如帮他爬出深坑，脱掉紧裹的黑布。但不管这些意象怎样千变万化，都离不开一个共同点：患者处在可怕的隔离之中，这抑郁的牢狱是孤独的。

我的忧郁延绵不停  
我害怕风中野草的瑟瑟声  
流云飘过，投下它浓重的阴影  
震撼我的灵魂  
我迷惑，对万物发问  
但得不到任何回音  
世上一切都显得疏远、冷冰冰  
——W·华兹华斯

以上是用文学的手法说明抑郁症患者自身最深切的感受。那么，作为外人，我们看到的抑郁症患者有哪些表现呢？余展飞、林香玲两位专家通过自己的实践归纳出抑郁症的症状是“五字要诀”——懒、呆、变、忧、虑。

1、懒：患者无缘无故变得疲乏无力，懒散不想动，不爱活动。严重时卧床不起，不肯出外，无法胜任工作和生活。

2、呆：思维迟纯，构思困难，记忆力和注意力减弱，行动迟缓，反应迟钝，语轻音低，严重者呆迟笨拙，如同痴呆。

3、变：性格与过去相比，迥然相异。自我感觉很差，感到精力和体力不足，对任何事物毫无兴趣和乐趣。视外部世界“一片灰暗，死气沉沉”。

4、忧：情绪忧郁、悲观、沮丧，意志消沉，消极厌世，有强烈的自杀倾向。

5、虑：部分病人焦虑不安的症状很突出，整天陷入痛苦的思虑和焦急心态。对人、对事、对外界环境均缺乏信心和活力，对过去、现在和未来表现出焦虑不安的情感障碍，可称为“抑郁症三联症”。少数病人表现出惶恐不安，坐立不宁，犹如焦虑症那样表现，称为“激越性抑郁症”。

青少年朋友由于学习负担加重，对人际关系的困惑，家庭中父母关系的紧张，及自身身体的不适或残疾，很容易出现上述抑郁症状，厌学、厌世、

厌自己。有的同学属于轻、中度，外表上表现得与正常人差不多，但内心极其痛苦，甚至不让好朋友、老师、父母知道，直到出现拒绝上学、拒绝与人交往、乃至离家出走、自杀等严重情况时，才被人发现。亲爱的同学们，幼小的心灵是不该自己承受过多的痛苦的。有那么多关心你、爱护你、希望你无忧无虑成长的亲人、朋友，向他们诉说内心的感受，求得他们的帮助，你一定会摆脱抑郁的——雨季不再来！

### 躲进小楼窥窗外——恐怖症

在一片荒凉的野地上，或杂草丛生，或灌木成林，数十个长满枯草的坟堆散落其间。在瑟瑟的秋风中，在冰冷而阴森的寒夜里，每当我一个人背着书包从旁边走过，我的脑袋便沙沙地胀大，腿脚僵硬，屏住气直直地疾窜而过。偶而有从旁边的树丛中窜出一只野猫、野兔或狐狸，我会一口气跑回家，总觉得后面有几个青面獠牙、张着血盆大口，或披头散发、穿着一身白衣、伸着长长的五指的死鬼在追我。每当这时候回到家里，便会扑到炕上，“哇”地哭出来，瑟瑟地喊“吓死我了”，“我不要上学”。这是我童年时最难忘的一幕。

生长在偏僻山村的我，小时候便坐在大人堆里听人讲，谁谁家的孩子被狼叼走了；谁谁家的媳妇被狐狸精附体、披头散发跑了；又有谁谁家的古坟堆里，冒出一股黑烟，变成一个白衣魔鬼专门在黄昏时拦截小孩，附体还生；又有谁谁家的坟被什么东西掏开个洞，使鬼魂夜间出来，你不见有点点的亮光吗，那是鬼火，孩子，你看见鬼火要闭眼睛，别说话，不然他会掏你的心的……那时候，我是多么害怕夜间走路，尤其是在坟茔地旁走。可是每天上学必须路过那堆坟茔地，好在我有姐姐，她每天放学等我。姐姐提前一年到外地读书，是妈妈每天早晚送、接我走过那片恐怖地带。偶尔没有人接，我会闭着眼睛跑过去，回家以后就又大哭。那时候，妈妈总是抚摸我的头，说：“别怕，咱们没做亏心事，鬼是不会抓你的。”上了大学以后，学了心理学，我知道我是患典型的恐怖症。

实际上，这一直影响到我现在。在沈阳读硕士研究生的时候，同一楼层的一个女孩得癌症不幸早逝。在她走后的一年多，我不敢一个人走楼梯，总是需要同学陪着；晚上不敢一个人在屋，因为我总是幻觉那个女同学能化作红发白衣魔女到我屋抓我去。我从来都把门锁得严严的，除非别的同学喊我的名字，方给开门。而且怕到极处时，第一声喊我，我不会答应，我想起鲁迅写的《从百草园到三味书屋》中关于吸血鬼的故事。其他的同学不理解，说我一个研究生、一个共产党员、一个性格开朗的彻底唯物主义者，怎么会这样！我的害怕的确是不能自制。直到有一天，一个师姐大声冲着我说：“今天晚上不陪你，再说，锁门也没用。如果有鬼的话，也会破墙而入。你不是看过《人鬼情未了》这部电影了吗？！本来没鬼，自己吓唬自己。”那一夜我自己几乎一夜没睡，我害怕极了，但也的确证实了：鬼不存在。我是自己吓唬自己。自那以后，我渐渐地好一些了。

现在我在北京师范大学住校，常常一个人。尽管还是别人不喊名字、不问清是谁不开门，还能安心学业。但心里的恐怖还有。同学们都知道我的一句口头禅：“哎呀，你吓死我了！”这时候，同学们总会反问：“奇怪，我有什么可怕？我能把你怎么着？”我只是笑一笑。

有谁知道：在我的内心深处，我怕的不是活人，而是明知其根本不存在的死人变的鬼！

上面写的都是我从没说过的真实感受。我想有相同体验的小朋友不少吧，如果发展严重，独自不敢出门、不能一个人待着的时候，就是障碍心理——恐怖症了，是需要心理治疗的。

像我这样的恐怖一般称为特殊恐怖症。有的小朋友只是害怕老鼠、蛇等动物；有的害怕打雷；有的对疾病恐惧，如整日价担心自己得癌症死掉；有的见流血就恐怖，以至于呕吐、昏倒；有的恐高、恐水等；还有一种恐怖是“对人恐怖”，一般称之为“社交恐怖”。

社交恐怖就是怕人，使自己与他人的交往发生困难。想一想，我们都见过一见生人就哭闹、躲开、不敢说话、不敢看生人的小孩吧，老百姓一般说“这个孩子认生”，当陌生人走了后，小孩子马上就好。一般的社交恐怖，有几种情况：一是在不熟悉的人面前或被人端详时，自己不知所措。不仅不敢正视对方，而且内心异常紧张不安，生怕自己失态、出丑，进而脸红、心跳；不敢自己乘公共汽车，甚至上课时不敢看老师，不敢进入公共场合，更不要说去市场讨价还价买东西了，这是对一切不熟悉的人的恐怖。二是对特定类的人的恐怖，比如有的女孩可能由于某些不愉快、不好的经历，导致害怕见男性，连同见自己的父亲、哥哥都感到害怕或羞耻，进而拒绝和一切男同学、男人打交道。三是对特定环境中的人的恐怖，这对于中小学来说，最典型的莫过于“学校恐怖症”了。

学校恐怖症是比较常见的心理疾病。患有学校恐怖症的儿童对学校产生过敏性恐惧，拒绝上学，往往以某种理由或借口得到家长的同意或默许而呆在家里，但又与一般儿童的旷课、与小朋友一起玩不让父母知道、或偷着逃课去打游戏机让别的同学请假等情况不一样。美国的一个心理学家研究认为，儿童学校恐怖症患者有以下五个共同的心理特征，让我们一起对照一下自己，看看是不是这样：

**焦虑不安：**主要是由不知道的或预感的事件引起的过敏性紧张、惶恐和畏惧。这时候的儿童极不愿意离开爸爸妈妈或家庭，表现为生理上常常会出现头痛、肚子痛等。

**支配欲：**这种儿童往往是家中的小霸王，对父母（尤其妈妈）乃至所有的家庭成员任意指使，唯我独尊，任性、急躁、缺乏自制力、固执。

**依赖性：**对爸爸妈妈有强烈的依赖感，尤其面临着分别的时候，焦虑、相互依赖。

**挫折感：**这类同学常常闷闷不乐、悲观失望、无精打采，或者抱有“破罐子破摔”的消极心态。

**自我认识模糊：**时常过高地估计自己的能力，妄自尊大，自以为了不起，充满着不切实际的幻想，而对任何可能威胁或损坏自尊的情境感到格外敏感。当学习上遇到压力或学校人际关系紧张时（如与同学闹矛盾，被老师批评、挨罚等），情愿躲避在家与父母相处，以保护自己脆弱的自尊心。

学校恐怖症往往发生在以下重大事件或经验之时或之后；升留级、换班或转学、新入学或升学等生活和学习环境发生较大变化的时候。当一个学生从一个自己熟悉并有安全感的环境转到一个陌生的环境时，这种陌生很容易给儿童带来焦虑与恐惧，从而想办法回避或者逃脱令他恐惧的新环境。这在幼儿园和小学时表现最为明显。与学校有关的或者在学校遭遇到的痛

苦、失望、挫折和打击等不愉快经历会使儿童产生一种消极的情绪体验，视上学为受罪、惩罚。还有学业成绩不好、与同学关系不好等都可能使儿童对学校产生恐怖，不亚于一个阴森森的恐怖之笼。因病休学或其他原因长期离校，重新返校也可能引起心理恐慌。

### 三、柳暗花明又一村——健全人格的重现

#### 不畏浮云遮望眼——认识你自己

希腊哲人早有“认识你自己”的箴言。我国老子也同样提出“自见者不明，自畏者不彰，自伐者无功，自矜者不长”的忠告。当今社会提倡的自尊、自强、自爱、自立，何尝不是让我们每个人有自知之明，合理定位？很多时候，我们不仅被一些假象所迷惑，犹如浮云遮断了远望的美好风景，更可怕地是对自己也缺乏正确的认识了。有人说，“一切危险中最大的危险，莫过于一个人自我的丧失”。的确，这种“丧失”指的就是没有自知之明。

相信“天生我才必有用”，信心十足是重要的人生原则，但过分自信，导致自夸、自狂、自负，抱残守缺，不自量力；

善待自己，不自寻烦恼，保持良好的自我形象，“人不爱我我自爱”是必要的，但恋至极端不能自拔，成了自恋人格；

谦虚过度，长期受挫而自悲自叹，自我贬损；

凡此种种，我们说都是因为没有自知之缘故，而自狂、自负、自卑、自恋、不切实际的幻想是导致心理障碍的根本原因之一。要重塑自己健康的人格，至为关键的是重新认识自己。

听说有个读书人家里很穷，但他死要面子，老是吹嘘家里有钱。小偷以为他家里真有钱，一天夜里去偷了，却发现他家里不但没钱，连一点值钱的东西也没有。小偷骂着，准备走了。这时候，读书人恰巧从外面回来、撞见了。他不仅没有发怒与制止，相反却赶紧从床头摸出全家仅有的几个小钱，双手呈给小偷，并内疚地说：“你来我家没拿到什么，我抱歉之至。你到外面请给我留点面子万万不要说我家穷得什么也没有！”

同学们，你说这种只图虚荣的过分自尊不是“死要面子，活受罪”还是什么！在学习中，有时候，有的同学为了顾及面子，怕人笑话，不懂装懂，强不知以为知，结果呢？自欺欺人，成绩下降，更有损自己的面子，这样很容易由自尊导致过分的自卑。而自卑虽然也会成为人生的一种动力，促使自己在某一方面远远超过别人，获得心理补偿与平衡，但长期的自卑对于幼小的心灵，对于漫漫的人生之路无疑是一剂腐蚀剂。幼年时自卑得苦恼而敏感的列夫·托尔斯泰后来成为世界级文豪，他的《战争与和平》、《安娜·卡列尼娜》在世界文坛久享盛誉，还有把智慧献给人类、把和平推向世界的诺贝尔，尽管他们都是自卑者成才的典范，但可以想象他们要付出多大的代价——惨痛而创伤的心灵，和着坎坷的一生，绝不会像一般人那样快活和轻松。这种伟大的自卑所造就的伟大的成功在芸芸众生中，毕竟是沧海的一粟。我们还是尽可能地化解自卑，多给生命一片绿洲吧！

相传宋朝汴梁有一个浪荡公子，平日喜欢胡诌几句歪诗，于是便以“诗才”自居，妄自尊大，很瞧不起人，被人称为“酸秀才”。

酸秀才听说欧阳修的诗文颇受人敬佩，心中很不服气，便要找欧阳修一

比高低。

途中他看到一颗枇杷树，不禁诗兴大发，摇头晃脑地吟咏道：“路旁一古树，两朵大丫杈。”

吟过两句，怎么也想不起下文了，正在他急得团团转的时候，巧遇欧阳修路过，随口为他续曰：“未结黄金果，先开白玉花。”

酸秀才一听，点头赞道：“对得还不错，不失我的原意。想不到老兄也会吟诗，这可是诗人兴会了。”

于是，他拉着欧阳修沿湖而行，只见湖中群鹅戏水，酸秀才正想显示自己的才华，就又吟起诗来：“远看一群鹅，一棒打下河。”又是两句顺口溜之后便没词了。

欧阳修又给他续道：“白翼分清水，红掌踏绿波。”

酸秀才一惊，上前拱手道：“喏！看来老兄肚子里还真有点货，竟能懂得我的诗意。那好，我们就一同去找欧阳修比试比试吧！”

二人来到渡口登船。酸秀才诗兴又来了，便放声高歌：“诗人同登舟，去访欧阳修。”

欧阳修禁不住笑道：“修已知道你，你还不知修（羞）。”

这位酸秀才的故事，称得上是由无知——自满——自负，乃至狂妄到不知天高地厚的地步了。也许你的一得之见、一技之长，同学们不如你，比如，你画画得好、会弹钢琴、数学好，但切不可处处逞能，不然会出洋相是小事，而且注定你不会有大的发展。记住：谦受益、满招损；以技骄人，终必取辱。要踏踏实实地学习、做事。

都说大哲学家苏格拉底有一位脾气暴躁的太太，常常让他难堪。一天，苏格拉底正和客人谈话，太太突然跑进来大闹，并随手将脚盆中的洗脚水泼在苏格拉底的身上。这种局面连客人都觉得十分尴尬，苏格拉底却笑了笑，说：“我早知道，打雷之后，定会有倾盆大雨。”一句幽默，连他的妻子也禁不住笑起来。还有英国首相威尔森在一次演说中，才进行一半时，台下就有人喊：“狗屎！垃圾！”这分明是对威尔森演讲内容的谩骂。威尔森这位干练、睿智的政治家却微笑地说：“狗屎？垃圾？公共卫生？各位先生、女士，我马上就要谈这个社会问题。”他不仅没陷入困境，反而赢得一片喝彩。

现在，我们来做几种假设：第一，假如苏格拉底非常关注自我，重视自己在别人心中的形象，甚而有些自恋倾向，遇到这种情况还不从此在朋友面前永远抬不起头了？但他没有这样。生活中时常会出现让自己难堪的窘况，比如与小朋友一起玩的时候，裤裆裂开了，且被同学看见了，你不妨说：“咳，开了天窗，好不凉快！”大可不必跟自己过不去，认为影响了自己的形象。其实，大家一笑了之，没有谁会关注你。再说，裤子破了对你又有什么损害？什么也没有！还有，认为两个同学在说你的坏话，你如果在意不就让他们得逞了嘛。只要身正，别人愿意说什么就让他们说什么。他们说得一定对吗？他们也许还不如你呢！更何况早有“谁人背后无人说，哪个人前不说人”的民谚呢！

第二，假如威尔森被人责骂，便觉得自己一文不值，跌入自我贬低的深渊中，还能有什么作为呢？但威尔森有自知之明，他相信他的行动会让人觉得他是清除社会垃圾者，而不是制造狗屎者。因而，他才会坦然处之，摆脱困境。在学习中也一样，有时别的同学自恃聪明，骂你是“猪脑袋”，有的修养差的老师也会这样贬损你。这时你切不可暗示自己愚笨，而是要找出自

己不会的原因，是没听明白，还是练习做得少、工夫不到家？然后找出解决办法，最终是会让那些说你是“猪脑袋”的人自羞的。

### 咬破自织之茧——走出抑郁

我曾读过雷抒雁先生写的一首散文《蚕》，蚕告诉我们：你织的茧，得你自己咬破！

#### 蚕

她在自己的生活中织下了一个厚厚的茧。

那是用一种细细的、柔韧的、若有若无的丝织成的。是痛苦的丝织成的。

她埋怨、气恼，然后就是焦急，甚至自己折磨自己。她想用死来结束自己，同时用死来对这突不破的网表示抗议。

但是，她终于被疲劳征服了，沉沉地睡过去。她做了许多梦，那是关于花和草地的梦，是关于风和水的梦，是关于阳光和彩虹的梦，是关于爱的追逐以及生儿育女的梦……

在梦里，她得到了安定和欣慰，得到了力量、热情，得到了关于生的可贵。

当她一觉醒来，她突然明白拯救自己的，只有自己。于是，她使用牙齿把自己吐的丝一根根咬断，咬破自己织下的茧。

果然，新的光芒向她投来，像云隙间的阳光刺激着她的眼睛。新的空气，像清新的酒，使她陶醉。

她简直要跳起来了！

她简直要飞起来了！

一伸腰，果然飞起来了，原来就在她沉睡的时刻，背上长出了两片多粉的翅膀。

从此，她便记住了这一切，她把这些告诉了子孙们：你织的茧，得你自己去咬破！

蚕，就是这样一代代传下来。

自从我读了这篇散文，我便牢牢地记住了蚕告诫其子孙们的话：你织的茧，得你自己去咬破！而这句告诫，又何尝不是抑郁症患者的一剂良药！你之所以抑郁，不正是自制了厚厚的茧，而后又在茧中埋怨、折磨自己吗？那么，茧是怎么织成的，又如何去咬破它呢？

在英国的特罗茜·罗尔的《走出抑郁》这本书中，罗尔首先阐述了抑郁的感觉——比死亡更可怕的内心世界，内疚，丧失生存的自信，孤独。其次，该书指出了抑郁的根源——他人不能接受我；害怕、妒忌、憎恨别人；怒气冲天，不原谅他人，也不原谅自己。再次，他分析了抑郁患者不能逃离抑郁的原因——苛求自己；敏锐和创造力；太多的烦恼、怀疑，需要安全感。接下来，告诉抑郁患者怎样逃离抑郁之门——不要为自己寻找借口；珍爱自己；正确使用药物；寻求心理平衡；瑜珈功夫；相信别人，也相信自己；向朋友诉说烦恼；要看到事物光明的一面；敢于创新。最后，精神牢狱瓦解了——澄明境界；接受现实；新的生活。

作为一名和那些用尽所有最好的药物都不见疗效的抑郁症患者进行了

20多年接触的心理学医生，罗尔同样指出：“抑郁症是我们为自己构筑的心灵的牢狱，而且正因是我们自己构筑的，我们就有能力用自己的双手打开枷锁把自己解放出来。”《走出抑郁》正是罗尔给我们的打开精神牢狱之门的钥匙。希望抑郁症患者及其亲人们细细品读，早日咬破自缚之茧。

青少年朋友，如果你抑郁、苦闷而不得解脱的时候正巧有同学来邀请你出去打球、爬山，你千万不要说没兴致而拒绝。离开了孤独的环境，把自己融入自然、融入同学朋友之中，你会重新找回一度失去的快乐的。走出房屋、享受阳光和快乐是咬破茧的关键一步。

在你遇到挫折需要帮助时，这种帮助可能来源于自身，也可来源于朋友。但请记住，除非你愿意寻找和接受别人的帮助，否则帮助是不会自己送上门来的。必须去寻找能和自己推心置腹谈心的人，必须克服沉默寡言、不善交往的毛病。也许在你的周围找不到同情自己的人——家里人不关心你的痛苦，医生们除了开个药方外不愿花更多的时间去听你诉说自己的担忧和烦恼，那么，你不妨在家里和同事圈子以外寻找知心朋友，因为这些人跟你不会有利害冲突，他们也不会因为你向他们透露了某些事情而感到惴惴不安。你最好能多交些朋友，在人生道路上，特别是在你摆脱抑郁的过程中，你遇到的各种各样的朋友会给你以各方向的安慰和帮助。当然并不是每个人都会像你希望的那样关心你的烦恼，或许他们只是敷衍你几句了事，不愿真诚地帮助你，但你要相信人们常说的一句话：“心诚则灵”。当我们踏上了这条没有路标的艰难旅途后，我们一定会碰到许多富于同情心的朋友，他们将帮助我们度过一道道难关。

或许你希望去和心理疗法方面的医生谈谈自己的烦恼，也许你想跟那些曾患过抑郁症而现在正在康复中的人去谈心。果真如此，这对你的帮助将极大。

我们只有关心照顾他人，才有可能和他人成为朋友。如果你一个朋友都没有的话，那是因为你完全被卷入自己的事务中，而不愿花时间给别人以关心和帮助。你不愿过问他人的事情，也许是因为你害怕别人拒绝你的好意，也可能是由于你根本就认为别人令你讨厌，与其和他们聊天，还不如自己干点儿什么。然而，要走出抑郁的牢狱，我们就一刻也离不开朋友。

要看到事物光明的一面在现实的生活中便有很好的例证。相传一位老太太有两个儿子：大儿子卖伞，二儿子晒盐。老太太差不多天天为两个儿子发愁。愁什么？每逢晴天，老太太唠叨：这大晴天，伞可不好卖哟。于是为大儿子发愁；每逢雨天，老太太便念叨：这下雨天，盐可怎么晒？于是乎为二儿子发愁。这样来，老太太日渐憔悴，痛苦不堪，可谓陷于抑郁之中，两个儿子不知如何是好。恰好有一天正当晴天而替大儿子发愁的时候，路过一道人，道人举手捋须曰：“晴天好晒盐，您该为二儿子高兴；雨天好卖伞，你该为大儿子高兴。”说罢，飘然远去。老太太恍然大彻大悟——不再抑郁！

对任何一种事情、情境，不妨换个角度思考，找寻它的积极意义，也许就会走出心理困境。忧郁的林黛玉面对落花叹道：“侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁？”而龚自珍呢？则曰：“落红不是无情物，化作春泥更护花。”所以，每个抑郁的朋友，自织的茧一定要咬破，只要自己肯去撕咬！最后，让我们一起看看英国佩欣斯·斯特朗的一首诗——《慰藉》：

慰藉

即使是生活中最暗淡的时候

也一样得到心灵的安慰  
从周围的一切  
从点滴黎明那一丝微弱的光辉  
从温馨的鲜花，小鸟的啼啭  
从迷人的旋律  
还有辉煌的文学宝藏  
从那充满魅力的书的世界寻求慰藉  
生活不会没有补偿  
希望和信念敞开着心扉  
更有那爱情和友谊  
轻悄无声地左右追随

### 鲁滨孙如是说——天无绝人之路

《鲁滨孙漂流记》想必大家都读过了吧。鲁滨孙海上遇难被吹到荒无人烟的孤岛上，没有食物、没有工具，有的只是他自己。可以说，再没有比他更令人感到不幸和绝望的了。但他没有焦虑、没有悲叹、没有恐怖，而是以其独到的思维方式和具体行动开创了一片生机勃勃的世界！我们且来看看他在绝望中的自述：

我现在开始郑重其事地考虑到我目前的情形和环境，把我每天的经历一一用笔记下来。我这样做，不是为了留给后来的人看（因为我不相信以后会有多少人到这荒岛上来），只不过写出来给自己每天看看，减轻一点心中的苦闷罢了。我的理智现在已经能够逐渐控制我的失望心情，因此我开始尽量安慰自己，把当前的好处和坏处加以比较，使自己能够知足安命，并按照商业簿记上“借方”和“贷方”的格式，把我的幸与不幸、好处与坏处公正地排列出来。

总起来说，事实证明，我当前的不幸处境，是世界上少有的。可是，即使在这样的处境中，也有一些消极的东西或积极的东西值得感谢。我希望世上的人都要从我这最不幸的处境中取得一个经验教训，这教训就是：在最不幸的处境中，我们也可以找到聊以自慰的事情，把好处和坏处对照起来，可以归入帐目：“贷方金额”方面。

现在我已对于自己的处境稍稍有了好感，不再整天把眼睛望在海面，等待有什么船来。我已经把这些事情丢在一边，开始一心一意地去安排自己的生活，尽量改善自己的生活了。

——笛福：《鲁滨孙漂流记》

对鲁滨孙来说，“一个人只是呆呆地坐着，空想自己所得不到的东西，是没有用的”，这就是“绝对真理”。正是在这种信念的支配下，鲁滨孙一个人在荒无人烟的孤岛上，用自己的双手，凭着开辟新天地的热情，创造了整个自己的小王国。尽管他做每件事情都要花很大的劳力，遇到很多困难（比如做一块木板就要42天），有些甚至看来是不可克服的，但他经得起失败的考验，他有坚强的毅力，最后他成功了。可以说，他的人生哲学就是行动的哲学，就是不怕困难的哲学。

写这本小说的作者笛福也是一个强调勤勉的人。他曾说：“……我要尽全力而为，只要我还能划水，我就不肯被淹死，只要我还能站立，我就不肯

倒下。”在《英国商业计划》里他写道：“因循懒惰的生活不是快乐与舒适。有工作就有生命，因循懒惰就是死亡。忙碌就是愉快、高兴，没事做就是颓衰、失神。”

不管是笛福本人，还是鲁滨孙飘流记，都告诉我们，只要有志气、有毅力、肯行动，就一定能走出荒芜和阴暗，重见光明！这不正应了“天无绝人之路”这一古训吗？！

鲁滨孙的“好处与坏处的理性对照分析法”与他的“行动哲学”，对于患有焦虑症的同学无疑是一剂心理良药。我们仍以考试焦虑的例子来分析（对照第二部分“焦虑症”所担心的几个问题进行）：

“人家圆圆都复习好几遍了。”

现在问你：圆圆等别人复习几遍了你怎么知道？好，就算你知道，但圆圆是圆圆，你是你，她复习几遍实际上与你无关。学习与复习是没有定数的，并不能因为别人复习多了而夺走了自己应有的那部分，你看别人复习好几遍了，自己着急是常情，“行动哲学”告诉我们“赶紧复习还不晚”，何况“临阵磨枪不快也光”呢！再说，早早就开始焦虑的学生大多是很要强，想考好的学生，这种学生一般是会复习好的，只不过担心自己考不好，而说“复习不好”，以给自己找借口罢了。我想大多是这样。你说，是吗？

“我这次考试一定很糟。”

与其向你提出“试还没考，怎么能知道一定考糟呢？”这样的问题还不如说“人无远虑，必有近忧”这句话。假使这次没考好，以后还有很多次考试，可以一比高低嘛。即便是升大学考试，现在一般都实行自费生制度，且民办高等学校也不少，还有各种自学考试等文凭考试，仍然有上大学、获得文凭的机会。当前开放的教育制度告诉我们，只要肯努力，任何时候都会取得学业上的成功！其二，人们常常说，做任何事不要追求结果，要注重过程，谓之“只求耕耘，不问收获”。如果过分受结果的干扰，便忘记或忽略了过程之中的美丽风景。人生犹如不断涌动的河流，一路喧闹而来，潇洒而去，其间的体验才是真正的生活。如果你是踏踏实实地复习了，即使没考好，也问心无愧。凡事尽全力去做——这就是你应该恪守的人生不变的准则。

我本人读了这么多年书，除了在“神经衰弱”一节中谈到的博士考试焦虑以外，还有一次考试临进考场前同样焦虑得很（心跳、手抖、不停地想去厕所）。那是一次日本语国际能力水平测试一级考试，一级考试很难，尤其对于像我这样大多靠自学、而听力又十分不好的学生来说考及格很难。尽管我做了充分准备，但总觉得肯定考不过去，特别是一想到听力可能考不上40分（满分100分）就越发紧张。进了考场，第一项便是听力，老师发耳机试音，我根本无法进入正常状态，好在我能控制我的意识，我掐了自己的胳膊，并拍拍脑门，说给自己听：“尹力，你的听力本来都不好，你是知道的，你有什么紧张的？人家听力好的同学紧张还有情可原，怕平常听明白的反而听不出来，而你呢？压根儿不会，还紧张什么？”这样一说，的确很管用，一、二分钟之后我的紧张、焦虑消失，能轻松、集中精神地听，出乎意料的，我的听力考了48分，这是从未有过的。这种自我调适、自诚放松法，大家是否可以一试？

“要是没有考试多好，或者考试前得病，不能参加多好！”

之所以我们会发出“要是××多好”的感叹，是说明它的遥远和不可能性，这是人对美好事物充满幻想的一种憧憬，是人人都会有的。但它又是不

可能的。只要做学生，肯定就会有考试，即使不是笔答的试卷式的考试，你在老师的心中、在同学的眼里是怎样的，也早有大致的评价。生活的人群中充满竞争，可以说人生就是考场。在你的心中，不也是有一杆天平，对 A 小朋友、B 同学都有一个看法吗？再说，病了，逃过了这次考试，只是一个时间的延迟，早晚还得补考。而时间的延迟无疑是一种漫长的对痛苦的等待，与其长期受其煎熬，还不如咬咬牙、硬着头皮冲上去，考完拉倒——豁出去——人生是需要这种精神的。

“万一这次考不好怎么办？同学嘲笑？父母伤心？老师指责？”

你想过没有，“父母伤心、老师指责”不正说明他们对你的重视，对你的关注吗？他们认为你应该更好，这种期望正是对你能力、才华的一种认可！你知道对一个人最残酷的、最令他难受的惩罚是什么吗？——亲人、朋友及世人对他的蔑视、轻视（我认为）！所以，为了父母的那份伤心和老师的期待，轻松上阵吧！至于同学的嘲笑，我想，对于学习很少会有。也许有个同学会伸个舌头、作个鬼脸，冲你刮刮脸说：“才考那么点分儿。”但他只是说说而已，你大可不必在意。因为：一是他未必会各方面都比你更好，就算比你更好，下次考试也许他就得哭鼻子；二是假使他是有意嘲笑你，那你更不该在意的。你怎么能那么傻呢——明知人家嘲笑你、让你难堪，你就真上当了？这不正中人下怀了吗？——“别人气我我不气”这才是真理！要敢于对父母、老师说：看我的行动吧！——路漫漫其修远兮，未来自有分晓。

“我一定要考好，让他们看看？如果考不好，我就离家出走或自杀。”

人是要有这种志气的：要活给别人看看！但，这种想法除了对于自己的人生价值的实现、父母、亲人、老师等对我们充满希望与期待的人有意义之外，对于别的世人究竟有多大意义？你想过没有？因为这些都爱我们，希望我们好，而另外一些人呢？每个人都在忙忙碌碌，为自己的工作、学业、生计而奔波，有可能成为他人茶余饭后的议论话题，但人们也只是议论而已，没有人会那么认真地对待你，因为他自己的日子已经够他受的了。所以，不要认为人们而在意你！人活着给别人看并不很重要，重要的是自己的一种内心体验、一种对社会的价值。太多地在意别人，那便不是自己在活着，而是别人支使你活着——丧失自我的生活能说是你自己的生活吗？又哪来什么意义和价值？至于离家出走或自杀，对于你个人来说，是一种勇气，乃至一种壮举，但你想到过一些后果没有？

苦恼与困惑是快乐与顺遂的孪生姊妹，且不说没有咀嚼过前者，便不知后者为何滋味的道理，但就生活本身来说，就是“行动的哲学”，在做的过程中，体验快乐、实现自我。鲁滨孙给了我们一个漂亮的人生答案。

### 从你的房子里走出来——外面的世界很精彩

前面我说过，在我中小学上学时怕坟墓地、入大学时怕死魂入室，而后又是为何不怕了呢？我说的是有一天，被同学不理了，让我晚上一个人在宿舍，且骂我“自己吓唬自己”，之后而有所好转的，是吧？我的同学一气之下不理我，而让我自己暴露在恐怖的环境中，这在心理治疗中恰恰是治疗恐怖症的常用方法之一——暴露法或称系统脱敏法。无论是恐人的社交恐怖症，还是一般的恐小动物、广场恐怖等，都可以采用此法。心理医生会让我们大胆地从房子里面走出来，充分领略与人相处的愉快，感受外面世界的精

彩。

除了心理医生的治疗外，作为恐怖症患者个人首先必须知道的是你所害怕的是什么。你也许是害怕你的父母、老师，害怕考试考得不好、作业没完成，他们惩罚乃至打你；害怕你回答问题错误时你的同学在课堂上的哄堂大笑；害怕异性的盯看或接近；害怕得病；害怕自己的母亲突然死掉，把你一个人抛在世界上，孤苦伶仃——有许多种恐惧，而你必须知道到底是什么让你惊恐万状。

“那么，你知道你害怕的是什么吗？如果你知道，那么就不要再逃避那恐惧，而要弄清楚为什么你会害怕。如果你想知道怎样摆脱恐惧，那么你就绝不能逃避它，你必须面对它；而正是这种面对会帮助你摆脱恐惧。只要我们在逃避恐惧，恐惧就紧追着我们；当我们停下来正视恐惧时，恐惧也就开始消散了。正是对恐惧的逃避才是恐惧的原因。”这是一位具有世界影响的印度教哲学家、印度精神领袖克利希那穆尔给我们开的一剂精神良药。

有了恐怖症的思来想去，也许主要原因并不在你，而是对他人的行为无法忍受的害怕。以学校恐怖症为例，人们比较一致地认为有的中小学教师教育方法不当、师生关系紧张是导致儿童学校恐怖症的重要原因之一。如有的中小学教师信奉“严师出高徒”、“不打不骂不成才”的古训，置学生的人格尊严于不顾，对学习不好、行为失当的同学，简单地采取责骂、体罚的教育方法。一些教师甚至缺乏为人之师的最起码的爱心，只求教出工资，而不问育人。偏爱成绩好的、听话的，或者亲戚朋友的孩子，甚至“势利眼”，对“大款”、政府官员的孩子刻意呵护，而对所谓的“差生”则不闻不问，甚至有意孤立，时常粗暴无理地训斥、尖酸刻薄地挖苦。当老师和学生有矛盾、关系紧张的时候，很多人包括相当一部分校长和家长也不问青红皂白，相信老师总比学生对，一味地责怪学生。有的家长担心如果与教师说理可能会对孩子更加不利，不免忍气吞声，让孩子承受无辜的不合理待遇，这无疑更强化了学生对老师的敌意，进而损伤了学生的自信心和自尊心，使学生对别人产生了怀疑和不信任感——连为人师表的老师都这样对待我，何况别人呢？——一旦这种心理产生，学生厌学、逃学、恐学是小事，而失去对他人和社会的信任、与一切人交往发生困难，岂不是影响他的一生？！

如果同学们遇到这样的老师，一方面，你要尽可能善意地理解他。一般来说老师的出发点是好的，希望你好，故而对你严厉一些，有些时候甚至采用近似冷酷的激将法。我说过，如果一个人的行为是出自良心的，出发点是好的，即使结果是相反的，也是应该理解和原谅的。另一方面，如果这个老师实在是太粗暴，与其你忍受、让自己受折磨，莫如采取措施。你可以告诉爸爸、妈妈。如果爸爸妈妈不相信你、不理解你的苦处，不能为你撑起保护之伞，别忘了还有法律。《中华人民共和国义务教育法》中明确规定：“禁止体罚学生”。《中华人民共和国教师法》中也规定“体罚学生，经教育不改的；品行不良、侮辱学生，影响恶劣的——情节严重，构成犯罪的，依法追究刑事责任。”还有《中华人民共和国未成年人保护法》及有关部门设立的“未成年人保护协会”等都是保护我们的有利措施和组织。记住：依法保护你的生命财产权、人格名誉权，是与生俱来的人权。

不过，在你向父母倾诉，准备诉诸法律的时候，要真正地反思，是否是自己的原因导致老师的行为失当，不然会适得其反。

总之，对于任何恐惧，只要找出原因，并积极主动地尝试找朋友诉说、

向心理医生咨询，并配合其进行矫正与治疗，相信你会勇敢地面对一切邪恶，战胜恐怖心理，感受斑斓而多彩的人生世界。

纳·赛富朝克图曾写过一首诗《窗口》，让我们一起来欣赏：

### 窗口

啊！窗口，给我流送进来——  
那驱散心中烦闷的黎明的光辉，  
点燃伟大理想：灿烂的阳光，  
和唤醒清新知觉的爽朗的空气，  
啊，窗口，让它流到我的房间里来！  
啊！窗口，给我飘送进来——  
在温和的日光下生长的青春的气味，  
在幽静的日光下盛开的花朵的清香，  
和那清凉的露水洗拭过的清风里流动的空气  
啊，窗口，让它们通畅到我的房间里来！  
啊！窗口，你给我阻挡住——  
令人颤栗的黑夜的刺骨严寒，  
使人眩晕的灰尘弥漫的狂啸的暴风，  
叫人心绪凝固的夜晚的黑暗，  
啊，窗口，把它阻拦在我的窗外！  
啊！窗口，你给我传送进来——  
快乐的小鸟啼叫的悦耳声音，  
可爱的昆虫合奏的唧唧小曲，  
和那笑容满面的美丽的少女们的动人歌声，  
啊，窗口，让它们传到我的房间里来！

### 热爱生命吧！——驱除自杀念头

当你因做错了事，或因考试、学业不良而被父母、老师责骂的时候；当你产生种种恐惧而感到生活无助的时候；当你感到孤独、郁闷、焦虑乃至觉得前途黯淡无光的时候；是否想到过死呢？我想会的，我也曾经有过。但能否就轻易地自杀呢？，我说：绝对不行。

我不想讲一些大道理，诸如，你死了，会给社会带来损失；不为社会、国家做贡献，只关注自己，是不高尚的等等。我只想说：想想每日每时呵护你，含辛茹苦把你养大，疼你爱你的爸爸、妈妈，还有爷爷、奶奶、姥姥等，你就不该死。换句话说，不为别的，就为了生你、养你的爸爸、妈妈，你也要热爱生命！

你知道，人生的三大悲事是什么吗！——早年丧母、中年丧偶、晚年丧子。

你是否想过，如果你走了，妈妈会怎样？

你作为她身上掉下来的肉，她的心肝宝贝、独苗苗，且不说十月怀胎的艰难和你出生时的痛楚，自从你的第一声啼哭宣告你出世以来，妈妈的人生便改变了——你成了她的全部世界和生活。试想有谁替人喂奶、喂饭、揩

大小便像她那样有极大的耐心？有谁那样关心你的冷热痛疼？从你入学开始，接呀送呀，或者每天叮嘱你吃饱，路上小心车子，别和小朋友打架，细心到让你心烦的程度；因你的发烧昏迷，她抱着你哭，每次打完你后，也后悔得哭；你每一次成绩的取得，她绽开笑脸，给你一个亲吻，每一次抚摸你的头都那么深情；她张口“儿子、女儿”，闭口心里想的还是“女儿、儿子”，真可谓“可怜天下父母心”。不然，“世上只有妈妈好”这首歌怎么会家喻户晓呢？！你是否想过这些？

文人金圣叹曾给儿子写过一封类似游戏文案的信：

我和你是朋友，最初你也没有指定要我作你的父亲，我也没有指定要你作我的儿子，大家是撞来的。因为是撞来的，所以，彼此之间，没有什么交情可谈。但是话得说回来，这个老头子和这个老太太，从替你揩大小便开始，照顾了你二十年。这二十年，你去社会上找找看，还有没有比这两个老朋友更好的朋友？我们现在不要求你孝不孝，这些都是空话，只要求你把这两个老朋友照顾你二十年的感情，也同样照顾这两个老朋友二十年，就够了。

金圣叹先生以游戏的笔调谈到了“孝”的问题，何尝不是真理？！我们且不说同学们一定要回报父母，这是将来的事情，起码你要好好地活着。你是妈妈、爸爸生命的延续，是他们生命最重要的一部分乃至全部，想想他们，你怎么能自杀，抛离他们而去呢？

也许你会说，爸爸妈妈对我不好，没有奶奶对我好。那么就算父母对你不好，为了你奶奶，你更不该寻死，对吧？

如果你说，没有人对我好，爸妈抛弃我，奶奶又无能为力，我孤苦伶仃，既然没有人疼，还不如死了。但是，如果我是你，我决不去死，反而，我会坚强地活下去，好好地活给他们看看——让他们知道：你的出生是一个奇迹，你的生命是一块美玉，任何人，包括你身边的人，乃至你自己，都没有权利糟践它。你已经是一个独立的个体，即使无遮无挡，也能在人间找到自己的一方天地。

如果说了这么多，你还不想活，已准备好了“悲壮”地去死，那么，希望你用二分钟的时间读一下这篇《自杀须知》，然后再从容采取行动，怎么样？

## 自杀须知

你已经决定这样做了。再活下去是不可能的，自杀是你唯一的出路。

那么好吧！不过在自杀前，有些事情你必须了解。我是个心理医生，曾目睹许多自杀者的结果。有些是成功了，但大多数人没死成。在你准备自杀之前，不妨考虑一下以下几个事实：

自杀往往是不成功的。

你认为你能确保成功吗？问问这个 35 岁的小伙子吧，他曾试图用电结束自己的一生，然而，他没成功，现在依然活着。可悲的是他失去了双臂。跳楼？去问问约翰。当从高层建筑物上跳下去之后，他的大脑受到严重损伤，现在，他行走困难，时刻不能离开别人的照料，总是忍受着各种病痛的折磨。更糟的是他知道自己以前曾是健康的人。想知道安眠药对身体的损害程度吗？问问这个 12 岁的男孩子吧。他曾服下超剂量的安眠药，但没死成，可是她的肝受到了严重损害。见过死于肝病的病人吗？从患病到死要经过相当一

段时间。在这个过程中，病人的身体变成黄色，痛苦不堪。这种自杀方法，堪称是通往“黄泉”的“蜀道”了。用枪？问这个24岁的小伙子。他曾把子弹射入自己的脑袋。现在，他拖着一条废腿，耷拉着一只胳膊，失去了一侧的视力和听力。这一愚蠢的举动没能使他离开这个世界，他还是活了下来。你也会的。

自杀并不具有什么魅力。

你也许会想象这样一幅画面：一个电影明星，身穿漂亮的睡衣，服用了超剂量的安眠药后悄然长眠，进入另外一个世界。但是，美好的画面忽视了这样一个令人作呕的事实：在她走近死神的时候，括约肌松弛，她漂亮的睡衣将会沾满粪便……

谁将清理浸满血污的地毯？谁将擦洗溅在天花板上的脑浆？清洁工可能会拒绝这样的工作。但是，终归得有人收拾这一切呀。谁将把你从上吊的绳子上解下来？谁将前去辨认你溺水后泡得发胀的尸体？你的母亲？妻子？还是儿子？

自以为为爱而死，这对爱的烦恼是无济于事的。那些爱你的人将抱憾终生，一辈子忍受你强加给他们的痛苦，永远不会摆脱这种痛苦，他们会因此而愤怒，因为你关心的只是你自己。

相信吧，你确有其它选择。

事实上，社会上有许多人可以帮助你度过危险时刻，拜访一下你的朋友、上司、牧师、医生、警察。他们会告诉你希望总是有的。也许你可以在明天的一个邮件中，或者从周末的一个电话中，或者从一个在商店买东西的人那里找到自己真正的选择。相信你一定会有其他选择，你很可能在一分钟，一天，或者一个月后得到你寻找的东西。

上面是由美国心理学家们精心设计的著名的自杀须知，但愿同学们能从中有所感悟，重新迎接生活！

为了爱你的和你爱的人们，为了你不枉在这世上走一通，热爱生命、珍惜生命吧！

我愿以英国斯特朗的《给生活以时间》结束全文：

给生活以时间

别难受，当厄运对你拉长了脸，  
凭眼前的一切并不就能得出结论啊，  
假如你愿意等待，怀揣着信念，  
你将得到应有的回答。

给生活以时间，

纺出你看不见的生命之线。

一切努力都为了追求那事物内在  
美的实现，千万别丢了理想，  
丢了信念，要坚信，一切都是为了  
更美好的未来。

别催促上帝的安排，

给生活以时间

去把理想实现。

