

YIXUEZHUANJIAZHONGGAC

医学专家忠告

医学专家
指定

家庭必备医疗保健用书



心理学

北京协和医科大学基础医学院心理健康部主任 ©杨霞 编著

- ◆幸福是一种满足的感觉
- ◆孩子需要适应性而不是单纯性
- ◆理解青少年的追星现象
- ◆完美主义者难快乐



中国妇女出版社

YIXUEZHUANJIAZHONGGAO

医学专家忠告



心理学

编著 杨霞

中国妇女出版社

总策划:乔采芬

责任编辑:乔小乔

封面设计:吴本泓

图书在版编目(CIP)数据

医学专家忠告. 心理学 /杨霞编著. -北京:中国
妇女出版社,2000.3

ISBN 7-80131-403-4

I. 医… II. 杨… III. 心理卫生 - 基本知识

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 04652 号

心 理 学

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码:100010

各地新华书店经销

安阳市华豫印刷厂印刷

787×960 1/32 6 印张 109 千字

2000 年 3 月北京第一版 2000 年 3 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-80131-403-4/R·35

定价:6.00 元

目 录

第一章 儿童篇	(1)
一、不要走入教育误区	(1)
二、关注孩子在不同年龄段的心理发展	(5)
三、坏孩子并不坏	(8)
四、通过前庭平衡能力训练提高注意力	(10)
五、孩子不爱写作业、动作拖拉并非是学习 态度问题	(12)
六、通过触觉敏感训练改善情绪稳定性	(13)
七、积极训练孩子的听觉	(15)
八、造成孩子阅读能力障碍的原因是多方面的	(17)
九、帮助孩子提高记忆力	(19)
十、培养孩子的思维能力	(21)
十一、科学用脑提高孩子的学习效率	(23)
十二、观察力、注意力与孩子的作文能力有关	(25)
十三、帮助孩子发展语言能力	(27)
十四、通过观察孩子说话可以发现孩子的 心理障碍	(29)
十五、尽早发现孩子的智力问题	(30)



十六、多方面地培养孩子的智力·····	(32)
十七、通过心理训练培养孩子的自制力、 自觉性·····	(34)
十八、注意培养孩子的情商·····	(35)
十九、让孩子学会和小朋友相处·····	(37)
二十、要帮助孩子在心理上成熟·····	(39)
二十一、谨防男孩子行为女性化·····	(41)
二十二、母亲关注过多影响男孩子的自信心····· ·····	(43)
二十三、父爱对孩子心理成长至关重要·····	(45)
二十四、让孩子合理宣泄心理压力·····	(47)
二十五、孩子需要适应性而不是单纯性·····	(49)
二十六、家长应该让幼稚的孩子长大·····	(51)
 第二章 青少年篇 ·····	(54)
一、中学生心理发展的特点是迅速且不平衡····· ·····	(55)
二、中学生思维发展的特点是半幼稚、半成熟····· ·····	(59)
三、中学生情绪发展的特点是不稳定性和两极性 ·····	(63)
四、青少年自我意识发展具有不全面和表面 化的倾向·····	(65)
五、注意中学生的心理卫生·····	(68)
六、理解青少年的“追星”现象·····	(71)



七、正视中学生的离家出走	(75)
八、尽早干预青少年的自杀行为	(78)
九、克服自卑心理	(82)
十、克服嫉妒心理	(85)
十一、战胜胆小	(89)
十二、学会处理人际冲突	(92)
十三、培养受人欢迎的性格	(96)
十四、不做物质的奴隶	(98)
十五、坦然面对高考落榜	(101)
十六、克服“社交恐怖”	(105)
十七、注意“同性相吸”现象	(108)
十八、偷东西的欲望与冲动型人格障碍有关	(111)
十九、高度重视神经性厌食	(114)
二十、孩子面临考试,家长也应有心理准备	(117)
二十一、家长要理智对待孩子的“出格”行为	(120)
二十二、家长要让孩子学会保护自己	(122)
 第三章 成人篇	 (124)
一、让心理医生做你的良师益友	(124)
二、心理健康的标准	(129)
三、莫让亲情掩盖了心理疾病	(131)
四、人格障碍给生活带来障碍	(133)



五、神经官能症与性格关系密切	(135)
六、接受自己的紧张	(137)
七、想做的事也可以不做	(139)
八、有“洁癖”的人不要活得太紧张	(141)
九、不要害怕“恐怖症”	(143)
十、顺其自然为所当为	(145)
十一、现代人需要卸除心理上的重压	(146)
十二、压力会导致人的心理生理变化	(149)
十三、多疑使你不安全	(150)
十四、患得患失的人可能什么也得不到	(153)
十五、完美主义者难快乐	(155)
十六、心理平衡更重要	(157)
十七、注意心理上的慢性疲劳	(159)
十八、胃病也有可能是心病	(161)
十九、老怕得心脏病也是一种病	(163)
二十、A 型行为模式会导致冠心病	(165)
二十一、失眠不是不治之症	(167)
二十二、幸福是一种满足的感觉	(169)
二十三、新婚要注意心理调试	(171)
二十四、相知是相爱的维生素	(173)
二十五、割舍不属于自己爱	(176)
二十六、婚外恋情并不美妙	(179)
二十七、面对生活中痛苦的选择	(182)
后 记	(185)

第一章 儿童篇

一、不要走入教育误区

现代人都会有这样的感受：现在和未来生儿育女的任务要比过去复杂和沉重得多，因为现代社会对人的要求要比过去高得多，竞争也更加激烈，如何做一个合格的父母？如何扭转传统的教育观念？是现代人面临的挑战。

误区之一：家长永远是对的，孩子表现不好是因为孩子有问题

许多家长不能容忍孩子身上存在这样或那样的缺点，他们觉得孩子是故意和他们作对，是学习态度不好，所以，经常斥责或打骂孩子。其实，心理学家研究发现，父母的教育方式对孩子有很大的影响，孩子就像一张白纸，家长以什么样的方式教育孩子，孩子就会表现出什么样的行为。从下表可以看到研究归纳出的结果：

家长的教育方式和态度	孩子的行为表现
支配的	消极、缺乏自主性、依赖、顺从
干涉的	臆病、神经质、被动、幼稚



续表

家长的教育方式和态度	孩子的行为表现
娇宠的	任性、放纵、幼稚、神经质、温和
拒绝的	自我显示、冷漠、粗暴
不关心的	攻击性、情绪不稳、冷酷、自立
专横的	反抗性、情绪不稳、依赖、服从
民主的	独立、坦率、善于社交

所以说,家长不要只是一味地想满足自己的征服欲,想怎么管教孩子就怎么管教孩子,而忽视了可能给孩子心理成长所带来的严重后果。

误区之二:物质上宽松,精神上严格

不少家长有一种补偿心理,觉得自己在幼年家庭生活水平低,吃了不少苦,再不能让自己的孩子吃苦,所以,对孩子的物质要求总是尽量满足,甚至过分满足。但是,在其他方面却对孩子要求苛刻,例如,考试一定要得第一,得第二都不行;走路、吃饭、看电视等一切行动,都要遵循一定之规,一些随意的行动都会受到斥责,小孩子的一些正常表现和要求被视为不正常、不合理而予以拒绝或强制性地纠正。家长给孩子的否定特别多,肯定却很少;啰啰嗦嗦、毫不留情的讽刺挖苦特别多,由衷的鼓励和表扬很少。这些做法都可能造成孩子自信心不足,缺乏上进心,自卑退缩等心理问题。所以,家长应该给予孩子物质上的艰苦,精神上的爱。

误区之三:家长的意志就是孩子的意志

如果你问家长:你的孩子将来想做什么?他们最



想要的是什么奖励？他们讨厌家长做什么？他们有什么苦恼、快乐和希望？等等，恐怕许多家长都不能准确回答。因为他们不了解孩子，也不认为孩子应该有自己的思想和欲求，他们把自己的意志强加到孩子身上。他们觉得孩子应该坐得住、注意力集中，就不管孩子是否愿意，要求他们学钢琴、学书法，而孩子的愿望也许是出去踢足球，但是家长绝不允许。所以，我们今天可以看到越来越多的家长陪着孩子学这个学那个，孩子就像被押解的犯人一样，没有自己的自由，而培养的效果也事与愿违。

误区之四：孩子学习不好是因为态度不认真

有些家长认为，孩子学习不好是孩子自己的态度问题，“他们就是不想好好学！”“对他说了多少遍了，他就是不听！”“怎么说也没有用，只有狠狠地揍他一顿才行！”，殊不知，孩子的学习不好大多是由于学习能力的问题。心理学家研究发现，在5~12岁儿童中，有10%~30%的孩子存在学习能力障碍问题，这是由于孕期不良环境，生育时早产、难产、剖腹产，幼儿期缺乏充分的活动和感觉刺激等原因造成的，这种表现为注意力不集中、多动、学习成绩差、人际关系障碍、性格退缩等症状的心理障碍，被称为感觉统合失调，需要进行专门的心理训练和治疗，而不是打骂所能解决的。

误区之五：孩子有这么多缺点，没有办法了

孩子并不是一生下来就样样都好，需要家长逐步



地、耐心地培养。就像汽车一样，刚买回来，尽管零件都是新的，也还需要一段时间的磨合。有些家长对待孩子的缺点简单粗暴，如不奏效就觉得没办法治了，孩子自己也就破罐子破摔。这是对孩子极不负责任的做法。其实，并不是孩子的问题顽固，而是家长的努力还不够。例如孩子的任性，就是因为家长的教育方法不一致，父亲是一种原则，母亲是一种原则，爷爷奶奶又有一套原则，孩子就有机可乘。有的孩子社会适应能力差，就是因为家长没有给孩子独立面对社会的机会，那孩子怎么能发展出相应的能力呢？这些道理家长都明白，但就是做不到，那孩子当然也做不到了。

教育学家、心理学家的建议：家长不要越俎代庖，让孩子自己在生活实践中探索和磨炼。

许多家长不能放手让孩子自己去处理生活学习中的种种困难，总是把孩子放在自己的保护伞下，娇生惯养，造成很多恶果。例如：家长不让孩子做家务，孩子就很难形成对家庭的责任感和对家长的理解；家长为孩子考虑、保护过多，孩子就容易对自己缺乏自信，对未来忧心忡忡、神经质；家长不让孩子经受挫折，孩子的心理会变得非常脆弱，经不起困难的考验；……相反，家长在孩子幼年，让孩子经受的磨炼越多，孩子会积累越多的能力和经验，在未来的生活道路上就会顺畅。



二、关注孩子在不同年龄段的心理发展

在心理门诊或咨询电话中,我们发现某些年龄段的孩子特别容易出问题。例如:3岁以前的孩子多见任性、发脾气、不愿上幼儿园、胆小、多动等问题;6~7岁的孩子常见不适应学校生活,上课坐不住,爱做小动作等,但学习成绩还能凑合;9岁左右(三年级)是咨询学习障碍问题最多的年龄段,那些在早期仅发现是注意力不集中的孩子,到了这个阶段则开始出现学习成绩下降、纪律更差,不爱写作业;到了11~12岁学习就开始跟不上了,还会出现厌学情绪和逃学问题;青春期又是各种心理问题的高发期,除了学习问题外,又有与家长的关系问题,与异性同学的交往问题,坏习惯、学习问题、性知识问题等等。心理学家早已研究发现,儿童从出生到成熟(0~18岁)要经历6个关键的转折时期:(1)新生儿(0~1个月);(2)1岁左右;(3)3岁左右;(4)6岁左右;(5)女孩的11~12岁和男孩的13~14岁;(6)17~18岁。如果在这些关键期里的主要问题没有得到充分重视和解决,就会出现这样那样的问题。

每个家长都会深切体会到培养孩子成长的艰辛,但是,如果家长能够了解孩子在成长发育过程中有哪些阶段是关键转折点,在这一时期要重视哪些问题,



进行哪些科学的训练和培养,那么,就会有事半功倍的效果。

对于出生一个月的孩子,主要问题是要从生理上、心理上适应外界环境的巨大变化,在此期间,新生儿的脑发育是否健康,功能是否正常,对以后的心理发展有重大影响。正常的新生儿应该具备下列神经系统反射:觅食、吸吮、握持、拥抱、踏步和交叉伸腿反射。

在一岁之内每个月孩子智能发育的正常规律如下:一视二听三抬头,四握五抓六翻身,七坐八爬九扶站,十捏周岁独站稳。

但是,家长不应坐等孩子自行发展,而要主动地训练孩子进行这些活动,否则就会影响孩子今后的许多大脑功能的发育,例如注意力、语言、动作协调等能力。一直到3岁以前,对孩子的训练应着重知觉——动作的训练,练习爬行、蹦床、滑梯、平衡木、抛接球、拍球、跳绳等。

3岁的孩子第一次有强烈的独立倾向,也就是家长感觉到的“逆反”,他们开始要求“我自己来!”尽管他们会把饭吃得到处都是,把东西弄得乱七八糟,但他们还是要求自己干,而不让家长帮助。这时家长不要强迫和压制孩子的独立意识,而要因势利导,训练和培养孩子的独立操作能力。例如让他们自己吃饭、穿衣服、系鞋带、洗手、擦屁股等。在思维能力上,这时的孩子开始具备具体形象思维,口头语言表达能力发展迅速,家长开始给孩子讲故事,教他们识字、数数,但不要占



用时间过长。要有意识地带孩子与外界交往,锻炼孩子的胆量,消除敏感。继续训练孩子的知觉——动作综合能力,不要限制孩子的活动。

6岁左右是孩子准备入学的年龄,这一时期的孩子在各方面都表现出迅速的发展。脑电图研究表明,孩子在成长过程中,脑的发育并不是匀速发展的,在4~20岁期间,有两个显著的加速时期,一个是5~6岁之间,另一个是13~14岁之间。6岁的孩子将结束自由自在活动的日子,要在老师的要求下,完成一定的学习任务,要在许多方面学会约束自己。总之,孩子从这时起,开始学习适应学校生活。

对于一、二年级的孩子学习成绩并不是衡量优劣的标准,因为这时期的课程都很简单,孩子们大都能得到90分以上的成绩,关键是在注意力、自制力、独立性和培养良好习惯等方面对他们有了更高的要求。有些家长看到自己孩子的学习成绩还可以,就忽略了孩子的学习能力上的问题:如注意力不集中、写作业拖拉或不爱写作业、粗心大意,以及性格上的问题:如胆小、爱哭、吃手、发脾气等等,而这些问题在8~9岁时就会更加突出地表现出来,如学习成绩突然下降,情绪不稳定等等。所以,家长和老师在孩子6岁左右就要注意孩子在非智力因素方面的问题,比如上课能否坐得住,上体育课成绩怎么样,会不会跳绳,协调性方面是否显得笨拙等等。

在智力因素方面,有些6~7岁的孩子智力测试结果



在90分左右,推理能力测试结果中下或刚刚及格,虽然都在正常范围之内,但不能掉以轻心,因为这些结果不是恒定不变的,如不加以重视,将来就会下降到正常标准线以下。家长不要仅相信自己的感觉,应找心理医生给孩子做心理测试,及时进行训练,为以后的发展打好基础。

9岁孩子的任务就不再是适应学校生活,而是在学习能力上要求更高,在学习任务上难度明显加大。例如,在语言表达方面,对书面表达方式要求更多,对文字的理解和内在联系要求更深;在数学方面,应用题的量加大,对抽象思维的要求更高,运算的复杂程度加大。好多家长和老师感觉到三年级对一些孩子来说,仿佛是个坎儿,他们会表现出这样那样的问题和障碍,如不及时矫正,就会影响到五六年级的课程。在这一时期,应重点加强学习能力的培养和训练。

11~12岁的孩子正是要向青春期迈进的年龄,在学习上将面临由小学升中学的转折,所以,学习任务会比以往任何时期都重。如果孩子的学习能力在早期没有得到足够的发展,那么在这一时期,就不仅仅是学习成绩跟不上的问题,还会存在厌学、逃学等问题,需要心理医生、家长和老师的帮助也会更多,矫正时间也需要更长。

三、坏孩子并不坏

在心理门诊经常接到家长这样的电话:“我有一



个9岁的儿子，一点也不笨，就是不爱学习，上课不遵守纪律，经常挨老师的批评，我也没少打他。现在他成了人家都讨厌的坏孩子，我该怎么对付呢？”

这个孩子的行为是由许多心理因素造成的，而不是他故意捣乱。但是，如果一个孩子学习不好，老师和家长都不会喜欢，而认为他是一个坏孩子，尽管他有其他许多优点。这些孩子因为经常受到老师和家长的批评，自尊心受到伤害，逐渐地对学习越来越没有兴趣，最后就破罐子破摔，真的成了坏孩子。在新加坡的小学校里，不是由老师根据学习成绩好坏来指定班干部，而是大家轮流当，老师经常给学生机会表现他们的优点，即使有的同学有明显的缺点，老师也不许同学讥笑他，而是说：“我小时候也这样，后来改正了。”让学生为自己的优点自豪，从而增强自信心，因为每个人在成长过程中都会存在问题。也许有的老师和家长会说：“这孩子简直让人头疼死了，我就没发现他有什么优点值得表扬，他要能把玩的机灵劲儿用到学习上就好了！”他们真是一点优点都没有吗？我们曾经专门组织过几期夏令营，邀请这样的孩子参加，最小的只有6岁，在家大都是“淘气包”或“娇气包”。结果发现，他们精力旺盛，体力好，特别能吃苦，不怕挫折，知识面广，好奇心强，动手能力强等。例如，早晨爬山，上午军训，下午球赛，晚上还要活动，根本不像中日夏令营中那些层层选拔出来的好孩子表现的那样怕苦怕累。



他们最大的问题就是在学习上：表现出注意力不集中，写作业拖拉，粗心大意，学习成绩不稳定，有的有阅读障碍、数学障碍或语言障碍等。孩子有了这些问题并不是不可救药，心理学家研究发现：可以通过专门的心理训练来矫治学习能力障碍，所以，老师和家长发现孩子学习上、纪律上有问题，不要打骂孩子，要及早求助于心理医生，坏孩子也能变成好孩子。

四、通过前庭平衡能力训练提高注意力

家长在对孩子早期训练时更喜欢训练孩子认字、算数、背儿歌、背唐诗等，但是，如果孩子注意力不集中，他就不能够把你教的知识记住，也不可能坐下来好好听讲。所以，家长应该注意训练孩子的集中注意力能力。心理研究表明，注意力与前庭平衡能力有关。

前庭器官是大脑中的重要器官，控制人的重力（地球引力）感和平衡感。人对重力的感受、判断身体与环境的关系、控制身体的平衡，方向感、距离感的正确掌握，以及翻、爬、坐、站、跑等行动都与前庭器官有重要关系。前庭平衡功能失调的孩子表现为：左右不分，方向感不明，经常磕磕碰碰，喜欢爬高，绕圈子跑，旋转不晕，怕走平衡木等等。在学校