

R749.94-49

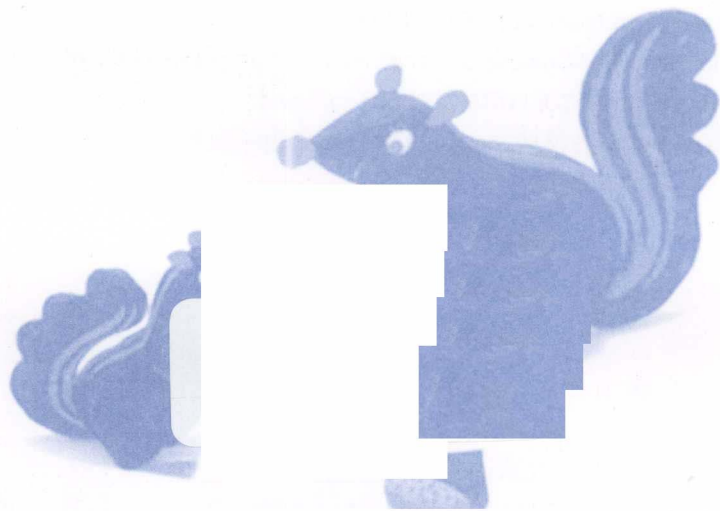
1

图解版

一看就懂 一懂能用 一用见效

警惕! 儿童心理问题

——家庭教育决定孩子未来的性格



【日】市川宏伸 监修 金良快 译

黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

警惕! 儿童心理问题/ (日) 市川宏伸著; 金良快译. -合肥: 黄山书社, 2007. 1
(雅邦生活馆: 图解版·健康丛书)
ISBN 978-7-80707-553-0

I. 警… II. ①市…②金… III. 小儿疾病: 心身病-防治 IV. R749. 94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 161568 号

《Kodomo no Kokoro no Byouki ga Wakaru Hon》

© Ichikawa Hironobu 2004

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD.
through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本作品中文简体版由日本讲谈社授权黄山书社独家出版发行

警惕! 儿童心理问题

(日) 市川宏伸著 金良快译

*

黄山书社出版发行 (合肥市金寨路 381 号)

新华书店经销

北京高岭印刷有限公司印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 4 插页: 2 页 字数: 50 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 00001-06000 册

*

定价: 18.00 元

前言

育儿过程中总是伴随着不少烦心事。特别是在如今这个时代，母亲们在养育孩子上的不安情绪尤为严重。父亲们忙于工作应酬，母亲们很少能有其他的人可以依赖，所以母亲们会对孩子的发育、言语、行为总是觉得不安心，常常独自一人为“我的孩子没问题吧？”而烦恼。

此外，报纸上虐待儿童、把孩子锁在家里以及其他关于孩子的事件的报道不断增加，也是加剧母亲的不安的一个因素。

不过，儿童有些“小小的心理压力”，可以说是理所当然的事情。孩子们每天都积累着新的经验，心智不断成长，这个过程不可能是一帆风顺的。如果不能克服其中的困难，孩子们就会感觉痛苦。同样，作为孩子监护人的家长也会感到痛苦。在这个时候，家长应该怎么做呢？能帮自己的孩子做些什么呢？

本书从“理所当然”的事情到“需要尽力帮忙”的情况，提出了当儿童心理出现问题时家长应该采取的各种对策。

为了确定恰当的处理方法，正确理解孩子“处于什么状态”是必要的。对此，要是本书能起一点作用的话，是最好不过的事情了。同时，如果这本书能在消除家长的不安与困惑、缓解孩子的痛苦方面有所帮助，作为作者，我也会感到无比欣慰。

东京都立梅之丘医院院长
市川宏伸

正在增加?!

儿童心理问题

前往儿童精神科就诊的孩子数目正逐年增加。
在孩子们的心里，是不是起了什么巨大的变化呢？

前往儿童精神科的
孩子逐年增加

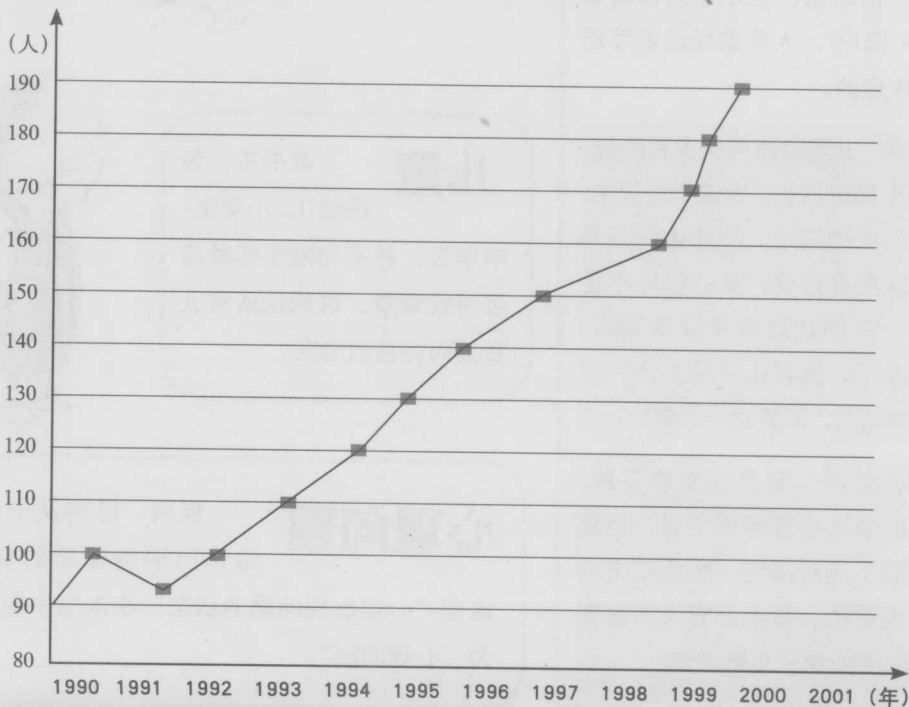
对孩子的状况感到担忧
的时候，向专家咨询的
父母人数在增多。



图中表示的是，儿童精神科专科医院每日就医人数10年来急剧增加的情况。

但是，仅凭这些就断定“孩子们心里的烦恼增加了”还为时尚早。

比如说以前让家长觉得只是“有点奇怪”的患AD/HD(注意缺陷/多动症)的孩子们开始受到关注，也是就诊人数增加的一个原因。



本书中的用语

疾病与障碍

障碍通常是指由于先天或者后天的疾病而给生活带来的困难与不便。

心理疾病的诊断名多为“××障碍”。心理问题一般不能断定“在这里、有这样的异常（即不正常、有病）”，而是更关注于“会给生活带来怎样的不便”。

谈到“障碍”，人们或许会有“无法治愈”的印象，但是作为诊断名的“××障碍”，大多数经过治疗还是可以痊愈的。

发育障碍 儿童经过各个发育阶段，学到知识，渐渐成长。在这个过程中，如果因为某种原因，不能达到与年龄相符的发育程度，身心机能不全并伴随一生的状态就是发育障碍。一般情况下，患者在日常生活中会受到种种局限，需要治疗与看护。

轻度发育障碍 虽然在发育阶段，身心机能缺陷表现得很明显，但是由于采取了应对措施，生活基本不需要他人援助。基本没有大脑发育障碍，或者即使有也很轻微。



儿童

本书中，包括幼儿、小学生、中学生，并不局限于年龄或者时代背景，讲的是所有儿童共同存在的情况。



心理问题

疾病、障碍及一些无法作出明确诊断的症状，这些“心里出现问题的状态”在本书中均表述为“心理问题”。

目 录



正在增加?! 儿童心理问题.....	1
本书中的用语.....	2

第一章 儿童心理问题的信号

[语言] 不会说话, 说话方式很奇特	2
[固执] 强烈执着于特定的事物或动作	4
[注意缺陷] 经常发呆, 学习很吃力	6
[多动/冲动性] 静不下来, 没有忍耐力	8
[攻击性] 容易冲动, 与朋友问题不断	10
[抽动障碍] 眼睛眨得厉害, 突然缩成一团等	12
[不安] 见到陌生人反应强烈、过度恐慌	14
[失眠·嗜睡] 睡不着, 起不来	16
[身体症状] 身体不适, 但是不清楚原因	18
[厌学] 不去学校, 不想上学	20
[厌食·过食] 没有理由地不吃饭、呕吐、消瘦	22
[自我伤害] 反复割腕、自残	24
[妄想] 说些莫名其妙的话	26
[专栏] “令人担心的癖好”也是问题的信号?	28



第二章 儿童的心智正在发育中

- [心智发育] 儿童的心智在不断摇摆中成长 30
- [心理疾病与发育] 不是所有的问题都由家长来负责 32
- [心理疾病与发育] 心理问题是大脑运转的问题 34
- [心理疾病与发育] “普通”与“不平凡”之间并没有界限 36
- [专栏] 电视和游戏会妨碍心智发育吗? 38

第三章 没有很好的对策怎么办?

- [谈到“理解”] 不告诉家长自己的想法 40
- [谈到“理解”] 很难同意孩子的要求 42
- [谈到“理解”] 不知道理解到什么程度才好 44
- [谈到“教导”] 说了好多遍还是不理解 46

【谈到“表扬”】	眼中见到的都是缺点，实在没办法表扬	48
【需要“协助”】	得不到家人的协助	50
【专栏】	前来就诊的人年龄一般是多大?	52



第四章 看心理医生的时候

【咨询、就诊的目标】	能做些什么? 感到困惑的时候就是要寻求援助的时候	54
【就诊及治疗】	就近求医，耐心治疗	56
【治疗方法的种类】	治疗方法因人而异	58
【专栏】	在心理疾病上，男孩与女孩表现有所不同	60



第五章 儿童心理疾病及障碍的种类

[接受诊断结果的方式] 每个人都需要时间去接受	62
[诊断名] AD/HD (注意缺陷/多动症)	64
[诊断名] 广泛性发育障碍 (自闭症·阿斯伯格综合征)	68
创造容易理解的环境——结构化教育 (TEACCH) 疗法	72
[诊断名] 精神分裂症	74
[诊断名] 焦虑症/适应障碍	76
[诊断名] 情绪障碍 (抑郁症等)	78
[诊断名] 心身疾病/分离性·转换性障碍	80
[诊断名] 品行障碍	82
[诊断名] 人格障碍	84
[诊断名] 进食障碍	86
[专栏] 对孩子什么话该说, 什么话不该说?	88

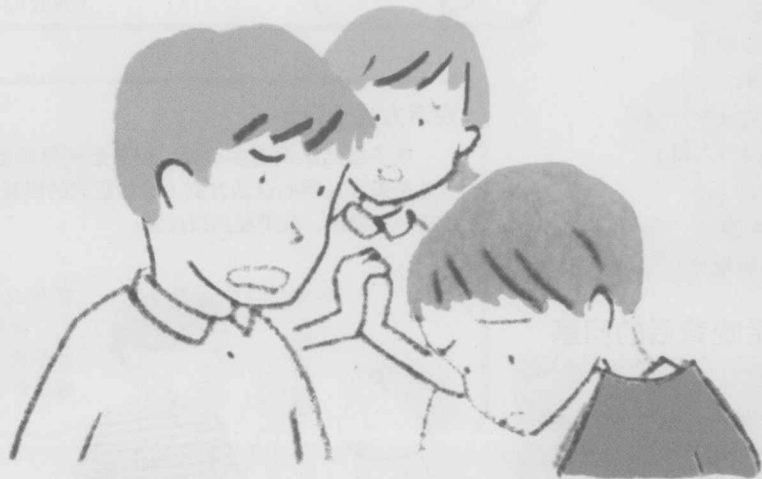
第一章

儿童心理问题的信号

“我家的孩子，是不是有点奇怪呢？”、“最近总觉得他不大对劲。”

——当有这种感觉的时候，父母该怎么办呢？

请检查一下您家的孩子是不是也有相同的问题。



语言

不会说话， 说话方式很奇特

儿童心智发育的一个重要指标就是语言。

以学会说话晚为契机，可以观察到儿童的发育障碍。

语言发育的目标

2个月

“啊—”、“咿—”

7~8个月

“叭扑叭扑”（喃喃自语），
指着东西做动作

1岁半

“妈妈”、“狗狗”等有意义的单词

2岁

双字词（“妈妈”、“给我”等）

2岁半

多字词（“苹果很大”、“要去公园”、“我来了”等）

3~4岁

单词量急剧增加

隐藏在说话晚背后的问题

- 听力障碍
- 广泛性发育障碍（自闭症）
→ 68~71页
- 精神发育迟滞 → 69页

孩子有这样的情况吗？

过了一岁半，还是不会说单词

如果小孩只是不会说话，但是能试图用语言之外的方法来交流，就不用太担心。尽量多和孩子说话，继续观察就可以了。



要是孩子经常指着自己感兴趣的东西，或者做再见等手势，那暂时还不用担心。

说话方式很奇特

孩子虽然认识很多单词，但总是照原样重复对方的话或者总是采取独特的说话方式（比如正式的回答等），这种情况如果一直持续，就需要加以注意。



有些患发育障碍的孩子，持续鹦鹉学舌般地回答别人的话，是发育障碍常见的表现。

完全不和家人以外的人说话

会说话，但是在学校等地方完全不开口，这种状态持续下去就叫做“场景缄默”。

不能觉得孩子只是喜欢沉默寡言而放任不管，要努力让孩子学会与别人交流。



不要急于让孩子说话。在他体会到人际交流的快乐、紧张情绪得到缓解后，自然会开口说话了。

说话不顺，发音奇怪

总是将开始的音节重复或者拖长，发音不正确（把“L”发成“N”等），这些现象在儿童身上很常见。

大多数儿童会在成长的过程中自动改善，家长不用心急。

幼儿期说话吞音
吐字发音模糊，
发音不完善。

多半自然消除。

- ✓ 注意让孩子清楚、慢慢地说话。
- ✗ 如果让其意识到发音“很奇怪”、“快纠正过来了”，反而会延长这个时期。

如果孩子觉得很痛苦，可以让他接受语言治疗师的指导，学习发音技巧。

语言是心智发育的一个标志

语言是人际交流的便利工具，能否熟练运用这个工具，是孩子心智发育程度的标志。

在掌握语言方面存在着个体差异，有些孩子需要较长时间才能流畅地说话。因此不仅要关注“会不会说话”，还要看孩子整体的情况。这样就能判断出只是单纯的说话晚，还是背后隐藏着发育障碍的问题。



症状长期持续时向医生咨询

- 从不试图注视别人的眼睛
- 与母亲也不亲近
- 对声音及环境的变化表现得极为敏感

固
执

强烈执着于 特定的事物或动作

每个人都有着迷的东西。

但是，当感觉到孩子着迷的程度“非比寻常”的时候，就说明孩子可能产生心理问题了。

孩子有这样的情况吗？

只玩特定的游戏

只玩火车游戏、反复地看喜欢的录像等情况在低龄儿童身上很常见。

但是，游戏的范围特别狭窄也是发育障碍的一种表现方式。



不把积木堆起来，而是排成一列，是发育障碍儿童常见的游戏方式。

执着于事先选择好的道路、时间

事先决定的事情稍有变动，有发育障碍的儿童便会哭闹、发怒等，也就是陷入“恐慌”状态。拘泥于“一成不变”的事物，可以认为是获得安全感的一种方法。若要让孩子安心接受行程变化的话，需要考虑对其进行治疗。



不要强行从孩子手中抢走玩具。



总是有爱不释手的東西

总是拿着某件东西（如毛巾、布娃娃等）不肯放手，这种情况经常在幼儿身上发生。大多数儿童到了上学的年纪就不会再拿着这些东西走路了。

发育障碍儿童则从拘泥于某件物品发展到“无法放手”的状态。

只考虑同一件事

不断重复一定的想法和感觉等，也是执着的一种，被称为“强迫观念”。从脑海中浮现出不合理的想法，类似于妄想（26～27页），但患者本人也能意识到“这是不合理的”，这一点是强迫观念与妄想的不同之处。

重复相同动作

不能停止重复某一动作或行为的状态叫做强迫行为。如果自己也觉得“太傻了，想停止”，或者强迫行为给生活带来影响，应该予以治疗。

有时也会同时发生

症状长期持续时向医生咨询

- 伴随着语言发育迟缓
- 拿走孩子着迷的东西时，即陷入“恐慌”状态
- 不厌其烦地重复相同的动作
- 不能很好地处理人际关系
- 对日常生活造成影响，患者感觉到痛苦



总觉得手上有细菌（强迫观念），每天好多次长时间地洗手（强迫行为）。

隐藏在执着症状背后的问题

幼儿期 ● 广泛性发育障碍 → 68～71页

学龄期 ● 强迫症 → 76页

青春期 ● 精神分裂症 → 74～75页

● 进食障碍 → 86～87页

▶ “执着”是利用行动及物品作为安定剂来慰藉心灵

对孩子来说，“活着”是最初的人生体验。在“不知道发生了什么”的状态下，也许是为了获取心灵的安定，而执着于熟悉的事物或喜欢的动作。

既然执着于熟悉的事物和喜欢的动作是孩子眼中与世界联系的重要纽带，那么即使在家长看来有点“莫名其妙”，也不要完全否定它。

▶ 如果对生活造成影响，要考虑限制的方法

如果一旦执着的对象消失，孩子就陷入“恐慌”，这种思想的执着已经对孩子和家人的生活造成影响，就很难再放任不管了。

可以针对导致这种执着的心理问题采取相应的治疗，使其不对生活造成影响。

经常发呆， 学习很吃力

不听别人说话

注意力不集中



经常忘东西

丢三落四



有极度不拿手的科目

十分讨厌做作业

▶ 与其纠正孩子的缺点， 不如发展他的优点

有的情况是，在日常生活中并没有感觉到智力发育迟缓，但做学校的测验时错误率较高，成绩也一直上不去，或者读写都很不错，却对数学一窍不通。人们很早就知道有这样的孩子。

无论什么原因，这样的孩子因为总是做不

轻度发育障碍会对孩子的学习状态及成绩造成较大影响。

如果只是斥责孩子“什么，这个都不会？”，是不能解决问题的。

孩子有这样的情况吗？

对孩子来说，上课时始终集中注意力听讲，实在是一件很困难的事情。

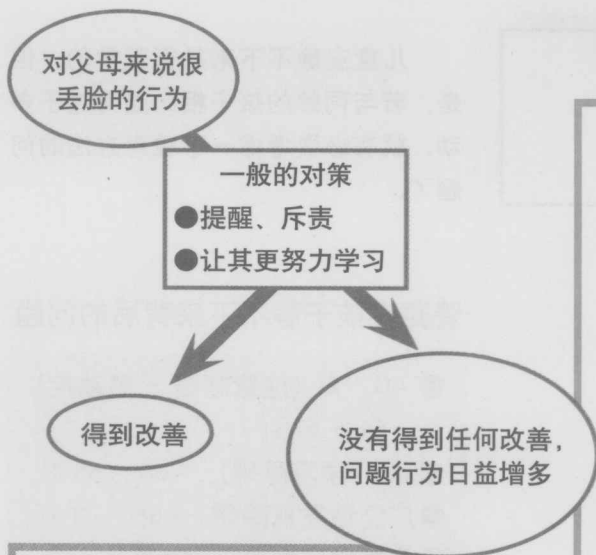
但是如果与同龄人相比，自己孩子的情况更严重而且普通的教育办法也不见成效，那么就应该考虑一下包括带孩子去看医生在内的其他方法。

隐藏在注意缺陷后面的问题

- AD/HD (注意缺陷 / 多动症)
→ 64 ~ 67 页
- LD (学习障碍) → 64 ~ 65 页
- 广泛性发育障碍 → 68 ~ 71 页

好人们期待的事情，所以很少有被表扬的经历，自我评价也容易变得很低。

家长不要只关注于他们“不会做的事情”，承认他们的长处并努力促进其发展才是最重要的。



不断地斥责孩子是最坏的方法

应该采取的方法

- 去医疗机构接受正确诊断。把诊断结果告知家人和学校的老师，请他们在理解孩子状态的基础上，商量指导其学习的方法。
- 提醒孩子的方式要简洁。具体指出他应该做的事情；也可以列个单子，比如“把笔记本收好，放在抽屉里”。
- 不提出太难的问题。做完作业后，适时给予表扬。
- 创造安静的环境。



也有通过个别指导，让孩子集中注意力学习的情况。试着与任课教师好好沟通。

应该避免的方法

- 更严厉地批评孩子“就是不努力”。
- 带着情绪严厉斥责孩子。比如：“不好好收拾怎么可以？要说几遍你才能懂啊！真是无可救药。怎么能把笔记本摊在那里就不管了？”
- 孩子做了让人高兴的事时，家长也觉得是“理所当然”，不去关注。



如果不断被人斥责，孩子就会强化“自己很没用”的意识。有时还会引发身体症状或者不想去上学等其他问题。