

健康教育系列丛书

儿童不良习惯的 预防与矫正

ERTONG BULIANG XIGUAN DE YUFANG YU JIAOZHENG

■ 邹宇华 陶茂萱 主编



北京大学医学出版社

健康教育系列丛书

儿童不良习惯的预防与矫正

主 编 邹宇华 陶茂萱
副主编 楚慧珠 陈抒豪
编 者 (按姓氏汉语拼音排序)
揭建旺 李仙辉

B844.1
ZYH

北京大学医学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童不良习惯的预防与矫正/邹宇华, 陶茂萱主编. —北京: 北京大学医学出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-81116-549-4

I. 儿… II. ①邹…②陶… III. 儿童—不良行为—健康教育 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035034 号

儿童不良习惯的预防与矫正

主 编: 邹宇华 陶茂萱

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100083) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 张彩虹 责任校对: 杜悦 责任印制: 郭桂兰

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 4.25 字数: 100 千字

版 次: 2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-81116-549-4

定 价: 15.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

健康教育系列丛书

编委会名单

编委会主任 陶茂萱

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

白雪涛 林 琳 马 军 马 昱
钱 玲 陶 勇 陶茂萱 田向阳
苑绍琦 邹宇华

审 校 (按姓氏汉语拼音排序)

白 玥 柴 燕 陈国永 宁 艳
严丽萍 郑剑强

序

世界卫生组织指出：个人健康与寿命的 60% 取决于自己，其中生活方式是主要因素。在现代社会中，影响健康和生命质量的重要因素是生活方式。每个人都可以采取并坚持健康生活方式获取健康，提高生活质量，选择健康的生活方式是最好的人生投资，是获得健康、减少疾病的最基本、最有效、最经济易行的途径。

健康是人生的第一财富，人如果没有了健康，一切都将失去意义。提高公众的健康素质，就必须普及健康知识，使公众具备并掌握正确的观念、科学的知识和技能，增强人们的健康意识和自我保健能力，应付人生可能出现的各种健康问题，更有效地支持个人和社会的发展。中国疾病预防控制中心健康教育所作为国家级健康教育专业机构，有责任利用多种传播手段向公众普及科学的健康知识和技能。

为了满足公众对健康知识的需求，我们组织编写了该套健康教育系列丛书，丛书内容是在总结多年健康教育工作经验，立足于公众健康需求的基础上确定的，具有很强的针对性和实用性。主要编者由在相关领域内从事多年研究，具有相当造诣的专家担纲，很好地实现了科学性、针对性与直观性的有机结合。我们希望该套丛书能够帮助读者用科学的态度去认识健康，采纳健康的生活方式，获得积极向上的人生。

尽管我们为编写该套丛书付出了诸多辛苦，但由于时间仓促和水平有限，书中难免存在一些不足之处，恳请读者不吝赐教，以资修订。

《健康教育系列丛书》编委会

2008 年 3 月

前 言

儿童是祖国的未来和希望。培养孩子健康的心理和健全的个性，是每位家长和社会应尽的职责。

每位家长都希望自己的孩子健康、聪明，将来大有作为。然而，许多孩子在成长过程中形成的品质和言行却不尽如人意。特别是在独生子女的比例迅速增长的今天，由于家长缺乏正确科学的教育方法，溺爱孩子、简单粗暴等等，成为独生子女滋生某些不健康行为萌芽的根源。自私、任性、胆小、懒惰、独立生活能力差、没有养成尊重自己和他人的习惯等缺点在独生子女身上表现得十分突出。同时家长对发生在孩子身上的某些行为和心理问题感到束手无策而苦恼，有的采取了一些不恰当的教育方法，非但不解决问题，反而把事情搞得更糟，甚至激化了父母与子女之间的矛盾。作者在近几年从事心理健康教育与咨询工作中，遇到一些孩子行为和心理问题，深感有必要编写一本小册子，以满足家长和幼教人员的需要。

本书分五个部分，逐一介绍了近年我国儿童教育这一儿童心理学界最为关注的问题，涉及国内外教育学、心理学、行为科学等内容。本书的目的是帮助家长及幼教工作者了解儿童心理和行为方面的知识，了解儿童不良习惯和行为产生的根源，从而对儿童采取行之有效的心理教育和行为矫正。

由于作者水平有限，本书不足之处在所难免，敬请广大读者指正。

邹宇华

2008年3月

目 录

■ 行为与健康

■ 基本概念	3
■ 行为	3
■ 健康	4
■ 促进健康的行为	5
■ 促进健康的行为的判断	5
■ 培养儿童的健康行为	6
■ 危害健康的行为	8
■ 危害健康的行为的判断	8
■ 戒除儿童的不良行为	9

■ 儿童行为矫正方法

■ 行为矫正及其特征	17
■ 行为矫正的定义	17
■ 行为矫正的特点	18
■ 行为矫正的历史	19
■ 行为矫正理论	19
■ 经典条件反射	19
■ 操作条件反射	23
■ 行为矫正方法	28
■ 行为矫正过程	28
■ 行为矫正方法	29

■ 常见儿童不良习惯及矫正

■ 说谎	43
------------	----

■ 挑食	46
■ 尿床	49
■ 爱哭	51
■ 任性	54
■ 自私	58
■ 口吃	60
■ 顶嘴	61
■ 吮吸手指	63
■ 自卑	65
■ 厌学	68
■ 逃学	73
■ 手淫	77
■ 偷东西	79
■ 懒惰	82

■ 儿童心理保健方法与内容

■ 胎儿期心理保健	91
■ 孕早期的心理保健	92
■ 孕中期的心理保健	93
■ 孕晚期的心理保健	94
■ 婴儿期心理保健	95
■ 婴儿期心理行为发展	95
■ 婴儿期心理保健措施	96
■ 幼儿期心理保健	98
■ 幼儿期心理行为发展	98
■ 幼儿期心理保健措施	100
■ 学龄前期心理保健	101
■ 学龄前期心理行为发展	101
■ 学龄前期心理保健措施	102

■ 学龄期心理保健	103
■ 学龄期心理行为发展	103
■ 学龄期心理保健措施	104
■ 独生子女心理保健	105
■ 独生子女成长的心理障碍	105
■ 产生心理障碍的原因	106
■ 独生子女心理保健措施	107

■ 有助于儿童成功的好习惯

■ 诚信	111
■ 礼貌	114
■ 责任心	115
■ 不畏挫折	116
■ 感恩	118
■ 勤奋	120

行为与

健康

行为与健康紧密相连。尤其是儿童，其良好的行为如爱运动、不挑食、睡眠有规律等有助于身体的健康；而不良行为如不注意手的卫生、经常生吃或半生吃淡水鱼、瓜果不洗净就吃等易感染多种疾病，如寄生虫病。

基本概念

行为

人类对自己的行为有具体的可操作性的定义，其定义具有如下特征：

1. 行为是人们说的和做的 它不是个体的静态特征，不是一个主观的总结性的评判，当说一个人的行为时，要说出它究竟是如何表现的。例如，可以这样对生气行为进行描述：“丽丽冲着妈妈尖叫，跑上楼梯，然后砰地撞上她的房门。”

2. 行为是可以度量的 行为是可以测量的。其测量尺度一般有三种：频率、持续时间和强度。例如，讲到有的人有咬指甲的不良习惯，对于这一行为，可以计算它的频率（即单位时间里发生的次数）。持续时间指的是一次行为发生从开始到结束的时间。还可以对行为的强度进行描述，即该行为中所包括的身体力量。例如，宋涛举起了 100 公斤的重物。

3. 行为可以被观察、描述和记录 这和第 2 点是一致的。对行为进行观察、描述和记录有着非常重要的作用。要考察治疗措施有无效果，要向心理学界推出特别的治疗方法，就必须借助科学的方法或数据来说明这一切。对行为进行观察、描述和记录，最主要的作用就是要通过这一切去分析行为产生的原因、提出治疗措施并通过治疗前后个体行为表现的差异来检验治疗的效果。

4. 行为受环境影响并对环境发生作用 “环境”可以理解为“外界”。这一点从操作性条件反射原理可以看出来：被外界

强化的行为以后发生的可能性会增加，而不被肯定或受到惩罚的行为以后出现的可能性比较小。按照行为主义观点，是环境造成了个体的一切行为。

个体和环境是相互作用的，个体的行为受环境的影响；同时，个体的行为也对环境产生影响作用。例如，一个攻击性比较强的人，会使别人远离他，厌烦他。而一个友好的人，会使别人喜欢和他接近。这会形成所谓“恶性循环或良性循环”。

5. 行为可以是公开的，也可以是隐蔽的 公开的行为是指可以被当事者本人以外的人进行观察和记录的行为；而隐蔽的行为是指无法被外界观察到，只有行为人自己才能进行观测和记录，例如，个体的思维活动就是一种隐蔽的行为。行为学派最得意的地方在于对公开行为的塑造和改变。因此，行为矫正（行为疗法）主要针对的也是公开的行为。

人的行为既受外部自然环境和社会环境因素的影响，也受每个人个性心理特征的影响，因此人的行为千差万别，不同的人在同一条件下有各种行为表现，同一个人不同条件下也有不同的行为表现。有的行为有利于人的健康，甚至促进人的健康；而有的行为却对人的健康产生危害，甚至导致疾病。促进和有利于健康的行为包括保证健康所必需的合理营养、睡眠休息、体育锻炼等基本的健康行为；还包括戒除不良嗜好、调整心理、积极应对外界刺激、合理和正确地进行医疗保健等行为。危害健康的行为是一些偏离个人、他人及社会健康所期望的、有明显健康危害的、较为经常性的行为。

健康

1948年，在世界卫生组织的宪章中首先提出了健康的定义，认为“健康不仅仅是没有疾病，而是躯体上、精神上和社会适应性的完好状态”。因此，健康的概念大大超出了疾病的范围，把人体的健康与生物的、心理的和社会的关系紧密地联系起来。世

界卫生组织近年又发布了健康的内涵，强调指出：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才算是完全健康的人。

在这四个方面中，主要有两个方面需要特别关注，即躯体健康和心理健康。没有躯体健康，心身健康便没有基础。儿童正处在长身体、长知识及心理发育阶段，一个人在躯体、心理、社会适应和道德四个方面都健康，就需要从儿童抓起。尤其是儿童的心理健康将对人的一生产生非常重要的影响。这种观点越来越被人们所接受，儿童的心理卫生问题已日益受到社会各界的重视，特别是在中国提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，儿童青少年的心身健康格外受到家长们的重视。

促进健康的行为

促进健康的行为的判断

人类的行为千差万别，同一个人在不同的条件下有不同的行为表现，不同的人在同一条件下也有不同的表现，不同的行为表现对人的身心健康具有不同性质的影响。我们应该巩固和培养促进健康的行为，摒弃有害健康的行为。行为与健康有不可分割的关系，研究其间的关系，改变人们的不良生活方式和行为习惯，养成促进健康行为，从而达到预防疾病、增进健康、提高生活质量的目的。

促进健康的行为指个人或群体（不论其健康状况如何）表现出的客观上有利于自身和他人健康的行为。促进健康行为包括三个方面的含义：①这些行为在客观上对健康有利，而且不损害他人的健康；②作为健康促进行为，要表现得相对明显，要有一定的力度；③作为健康促进行为要表现出相对的稳定性，行为要持续一段时间。短暂的、一过性的行为不能成为健康促进行为。如偶尔参加体育运动就不能算是健康促进行为。因此，可以得出健

康促进行为的五个判断标准：

(1) 有利性 指行为表现有利于自身、他人乃至整个社会的健康，如不吸烟的行为。

(2) 规律性 指行为表现有一定的重复性和恒常性，如定时、定量的饮食习惯等。

(3) 同一性 指行为要有内在的和外在的同一性，行为不存在心理冲突、机体冲突和社会冲突，也不存在与环境间的冲突。

(4) 适宜性 指行为的强度要在有利于健康的常态水平上。如经常性地、有规律地进行有氧运动锻炼有利于健康，而竞技运动则可能会影响健康。

(5) 个体性与和谐性 指个体的行为应反映自己固有的特征——个性。但这些行为若与他人或环境发生冲突时，又能够随自身和外界的条件变化来加以调整。

在对具体行为进行判断，看其是否属促进健康行为时需要注意，这一行为至少应具备上述标准中的两条以上。在实际生活中，促进健康的行为主要有两种表现形式：一是对健康有利行为的巩固或维持；二是对危害健康的行为加以放弃或减少、减弱。如戒烟、改变偏食习惯等。

培养儿童的健康行为

对儿童来说，强调健康行为尤为重要，因为健康行为是从儿童时期开始建立起来的。重视儿童的健康行为，对儿童成人后的身心健康、避免疾病有着极其重要的意义。

健康行为的建立，主要受健康信念的支配。健康信念指一个人对自己身心健康的追求、认识及欲达到的目标。健康信念必须建立在科学的基础上，即经过科学研究证明，并经多人重复验证，又经过临床实践证实的信念，而不是个人经验，或道听途说的经验。儿童的心理就是一张白纸，对外界的任何信念都易接受，因而要使儿童树立起真正的健康信念，家庭、学校、社会各

方面都有责任。若父母文化素质不高，又不能以身作则，就会给儿童灌输不良的健康信念。如：“吃得越多身体越棒!”、“胖是健康的象征”、“吸烟照样长寿”……在这些信念指导下，就会误导孩子，很难使孩子建立健康的信念。

1. 建立正确的健康信念 20 世纪 70 年代，美国学者 Belloc 和 Breslow 就健康行为问题提出了 7 项内容，涉及睡眠、运动等生活方式及饮食、营养卫生习惯（强调低盐、低脂、低糖、按时吃好早点、节制饮酒、不吸烟等）。20 世纪 80 年代中期，WHO 就健康的生活方式也作了强调。此后，我国一些专家结合我国实际情况对美国 Belloc 和 Breslow 提出的 7 项内容进行了补充和完善，同时认为，应在家庭、学校、社会中宣传和促进儿童从小形成这些健康习惯，这对我国民族体质的提高，对一个人一生的身心健康、幸福都有重要影响。培养的方法是父母以身示范，儿童便会在观察中模仿形成。如有一个两岁半儿童，同父母到姥姥家玩，姥姥给他糖果吃，他说：“妈妈说不要吃零食。”吃饭时孩子又主动向姥姥说：“妈妈说吃饭前要洗手。”年龄这么小，已建立了一些良好的卫生习惯，这就是父母的作用。也可用建立经典式条件反射和操作式条件反射的原理、技能，帮助儿童养成健康习惯。健康习惯本身有两大特点：第一，健康习惯需要许多人共同参与、配合才能形成。父母、教师等健康习惯的示范，学校、社会的宣传和参与，才易于促进健康习惯的形成。第二，健康习惯养成后也不易巩固，即具有不稳定性。如孩子在家庭、学校中养成每日体育锻炼的习惯，可是一旦学习紧张、身体不适、情绪不佳或者换一个环境时便很难一个人坚持锻炼了。

2. 培养良好的健康行为 幼儿及儿童期是习惯养成的重要时期，抓紧这个时期，培养孩子的良好习惯，将使孩子终生受益。

(1) 养成规律的睡眠习惯 培养孩子从小就习惯于有规律的生活。睡眠是机体的重要功能，能保护神经系统和加速生长发

育,提高学习效率。根据不同年龄给儿童规定充足的睡眠时间,一般不少于10小时。在夏季应适当增加睡眠时间,养成定时睡觉和起床的习惯,睡前给卧室通风,保持床被清洁,枕头高低适当,睡前用热水泡脚有解乏和入睡快的作用。每天到该睡觉的时候,要提前10分钟提醒孩子:如再玩一会儿,该睡觉了。睡觉时间一到就立即上床,不再拖延。同时教育儿童要养成独睡的习惯,要让孩子从小就懂得父母晚上还要学习工作,不一定能和孩子同一时间上床睡觉。

(2) 注意科学饮食 按时吃饭,以正餐为主,不养成吃零食习惯,进餐时要细嚼慢咽,不要偏食。

(3) 培养良好的生活习惯 让孩子学会正确洗手、洗脸、刷牙、洗头、洗脚、洗下身、洗澡、剪指甲等,男孩注意勤理发。

(4) 引导儿童热爱运动 可在家承担一些家务劳动,如扫地、倒垃圾等,积极参与一些公益活动,增强孩子的责任感。

危害健康的行为

危害健康的行为的判断

所谓危害健康的行为是指在偏离个人、他人乃至社会健康所期望的方向上表现出来的一系列相对明显、相对确定的行为群。其主要表现特点是:

(1) 该行为群与个人和社会的健康期望不一致,即表现出对己、对人、对整个社会的健康的危害作用。

(2) 该行为群对健康的危害需表现出相对的明显性和稳定性。换句话说,该行为群作为健康危害因素的成分对健康的影响需要有一定的作用强度和持续时间。

(3) 该行为群是在后天生活经历中所习得。其关键点就在于“自我创造”而非他人所迫,故又被称为“自我创造的危险因素”。