

心理医生解心结

上海市心理咨询中心

上海市精神卫生中心

主 编 杜亚松 副主编 袁水平



爱成长

——怎样培养孩子的健康心理

大众精神健康实用丛书

同济大学出版社

大众精神健康实用丛书

关爱成长

——怎样培育孩子的健康心理

主 编：杜亚松

副主编：袁水平

编 委：（以姓氏笔画为序）

刘 漪 杜亚松 李 荣

孙惠颖 范 娟 袁水平

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

关爱成长——怎样培养孩子的健康心理/杜亚松主编.
上海:同济大学出版社,2002.4

ISBN 7-5608-2390-4

I. 关… II. 杜… III. 少年儿童-心理卫生
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 006439 号

关爱成长

作 者 主 编 杜亚松 副主编 袁水平

策 划 林武军 责任编辑 林武军 责任校对 伟 军 装帧设计 潘向葵

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 崇明晨光印刷厂印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8

字 数 145000

印 数 1—2000

版 次 2002 年 4 月第 1 版 2002 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2390-4/G·245

定 价 13.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

前 言

儿童是家庭的希望,是祖国的未来。这是每个人都明白的道理。

关爱儿童成长成了每一个父母亲、每一个家庭成员的责任。那么,每一个父母亲、每一个家庭成员都会尽到自己的责任吗?又有多少家长甚至老师能认识到儿童的心理健康呢?

是的,从孩子呱呱坠地的那一刻起,父母亲、家庭成员就在思考着如何使孩子健康地成长。给孩子营养以保证他(她)身体健壮,给孩子衣衫以保证他(她)身体温暖,给孩子预防接种以保证他(她)不生疾病,给孩子书本以保证他(她)学习成绩优良……无不体现出对孩子的关爱、付出。而且,每一个父母亲都能讲出其中的道理。

跨入 21 世纪,儿童心理卫生工作者、儿童保健医师、儿科医师、家长、老师和广大的幼儿教育工作者,都面临着一个共同的挑战,那就是儿童心理卫生保健的现状令人堪忧。它是在满足了儿童营养、控制了儿童期各种传染病后暴露出来的一大问题。关于儿童的心理卫生工作,过去只受少数精神科医生关注。自 20 世纪 80 年代实行独生子女政策以来,才逐步受到诸方面的重视,主要是受到儿科医生、妇幼工作干部、心理学家、教育部门等的重视,当

然也包括家长的重视。这些又推动了传媒和政府的重视。

著名儿童精神医学专家徐韬园教授曾就“健康儿童”的标准写道：“要有一些人善于独立思考、打破前人的框框；也要有一批人能勤勤恳恳地按计划工作。如果所有人都只会按常规办事，那就不能有大进步；如果所有人都独立思考（指所有的人都按自己的意志办事——编者注），那根本就无法工作。社会是由多种人组成的，就像《三国演义》里要有诸葛亮（聪明绝顶），也要有张翼德（鲁莽异常）那样，要有人做领袖，也要有人做群众，不可能一个模式。儿童也是多样的，要善于用辩证法的眼光来看待和对待他们。”

本书就是在这样的背景下，经同济大学出版社林武军先生提议，由热衷于儿童心理卫生工作的年轻同道共同完成的。书中难免有这样那样的错误或不足，希望读者不吝提出宝贵意见和建议。若此，也算是对我们工作的认可。

上海市精神卫生中心儿童行为研究室主任、医学博士 杜亚松

2002年1月于上海

目 录

1. 爱干净的孩子	(1)
2. 天鹅群中的丑小鸭	(4)
3. 与婴儿聊天,其乐无穷	(9)
4. 教育孩子,因人而异	(13)
5. 学校里的“保密局长”	(22)
6. 他缘何离家出走	(26)
7. 面对异性的目光	(30)
8. 面对触“网”的女儿	(34)
9. 备战黑色七月	(38)
10. 破碎的家,迷离的心	(41)
11. 考试综合征	(45)
12. 我想有个家	(48)
13. 情商	(52)
14. 爸爸妈妈,我想对您说	(55)

15. 培养孩子关心他人	(58)
16. 夜惊、梦魇、梦游怎么办	(61)
17. 让注意力为我们领航	(64)
18. 小明明的畏学症	(70)
19. 教孩子学会玩	(73)
20. 我真不想活了	(77)
21. 减不完的“肥”	(83)
22. 摆脱不了的怪念头	(86)
23. 睡不醒的妈妈	(91)
24. “画地图”的男孩	(96)
25. 我为什么这么“胖”	(101)
26. 怕黑的漂亮女孩	(108)
27. 倩倩的心事	(112)
28. “友情”——精神上的枷锁	(117)
29. 玩电子游戏引出的烦恼	(122)
30. 害羞的女孩	(127)
31. 上课时的“怪症状”	(131)
32. 朋友多多益善吗	(136)
33. 诗诗和妈妈的故事	(142)
34. 婷婷的梦	(147)
35. 我家的小评论家	(150)
36. 展开天使想象的翅膀	(152)

37. 沉默的羔羊	(157)
38. 对谁都说“不”	(162)
39. 面对退缩的孩子	(168)
40. 改不掉的坏习惯	(174)
41. 男女有别	(181)
42. 不同的孩子,不同的气质	(186)
43. 童言无忌	(192)
44. 小囡来了,妈妈愁了	(198)
45. 宝宝家的六个“保姆”	(203)
46. 到处是脏、脏、脏	(207)
47. 洋玩具与土陀螺	(211)
48. 妈妈的困惑	(216)
49. 如何认识虐待儿童行为	(221)
50. 孩子厌学怎么办	(226)
51. 口吃也是心理问题	(230)
52. 儿童离别焦虑	(234)
53. 如何对待暴怒发作的孩子	(238)
54. 幼儿的恐惧	(241)
55. 什么情况下测查智商	(244)

1. 爱干净的孩子

捷捷是小学四年级的学生，一向成绩优异，是老师喜欢的好学生，父母疼爱的好孩子。可近半年来，他上课无法专注于听讲，成绩一落千丈。是什么在影响着捷捷呢？

妈妈向医生叙述说：不知为什么，这段时间捷捷特别爱“干净”。起初，他总认为自己的手不干净、有细菌，放学回家要反反复复洗上好几遍才放心。妈妈觉得捷捷爱干净没什么不好。可近段时间，儿子担心的事愈来愈多了，在学校，如果他的铅笔、橡皮等学习用品被其他同学用过，就认为上面已经有细菌、被污染了，非要妈妈给换了或彻底消毒后才放心。班上只要哪位同学感冒打喷嚏、擦鼻涕，儿子就会躲得远远的，不敢从其身边走过。后来，即便远离这些打喷嚏、擦鼻涕、咳嗽的同学，也不让他安心。捷捷常想这空气也不干净，已布满了细菌，一想到这，他心里就焦急，不能专心听课，不自觉地一口一口往地上吐口水。他觉得这样能把细菌吐出来，就不再紧张了。可捷捷吐口水又引起其

他同学的不满,因为这影响了班级地面的清洁卫生。捷捷一向对自己要求严格,做事处处小心谨慎,怎么办呢?捷捷便偷偷将口水吐在自己的衣服上,这样既能把“细菌”吐出来,又不会影响地面卫生。直到妈妈发现捷捷衣服上散发出特殊的异味,才揭穿这个谜底。

“你在家是怎么要求捷捷爱干净的?”医生问道。

妈妈无奈地笑了笑说:“其实……也没有什么特别。”

捷捷插话说:“妈妈在这方面对我要求很严的。小时候她总要检查我的手有没有弄脏,衣服上有没有粘上泥巴。有一次与小朋友在沙坑里玩,被妈妈看见后,回到家,里里外外、上上下下被彻底地洗了一遍。妈妈嘴里还不断地说:‘看看有多脏,这样不小心很容易生病的。’”

捷捷回忆当时的情景笑着说:“妈妈把我放在水里洗了好久,恨不得把我从头到脚刷一遍。”

妈妈也笑了,说道:“平时确实挺讲究清洁的,家里从来不尘不染,可这对捷捷有影响吗?”

是啊,妈妈爱干净对捷捷有什么样的影响呢?

幼时的捷捷像许多同龄孩子一样,充满了天真与好奇。在孩子们眼里,小草发芽是美的,自己捏玩的泥巴是美的,即使在沙滩里、在雨后的泥泞中,都有他们无穷的乐趣和探索不尽的奥秘。大自然给了孩子们许多美丽的想象,在这个属于他们自己的童话世界里,他们的创造力、想象力得以升华,健康的情趣得以培养。

喜欢探索的孩子总是容易弄脏自己。父母们是否问过自己,为了孩子新换上的衣服不被弄脏,为了孩子总能保持

“干净”，我们已经让孩子们失去了多少与大自然亲近的机会，扼杀了他们多少美好的童趣。

捷捷妈妈回忆，儿子小时候更多的是在家看看书、看看电视或者玩游戏机，很少在外面尽兴、随意地同小朋友一起玩耍。记得一次带捷捷去看鸽子，他要给鸽子喂食，摸鸽子的羽毛，妈妈怕他弄脏了小手，硬是把他抓了回来。当时捷捷还伤心地哭了一场。以后每次看鸽子，总是要求他离得远远的。妈妈的“言传身教”潜移默化影响着捷捷。渐渐地捷捷成为妈妈心目中“听话”、“懂事”的孩子，他变得非常“自觉”，从不去碰那些妈妈认为是“脏”的东西……

终于，捷捷爱干净超过了妈妈的“标准”。妈妈开始不安了。在捷捷眼里，这个世界处处充满了细菌。

医生问捷捷：“你觉得生活在什么地方，那里的空气没有细菌，能让你放心地呼吸而不再吐口水？”

捷捷眨了眨大眼睛，回答道：“也许在海底世界或是在月球上行。”

“有没有打算到那里去避难呀？”

“那是不可能的！”

……

在医生的帮助下，通过认知启发和行为矫治，捷捷渐渐摆脱了纠缠他的“到处都是细菌”的念头，又像从前一样专注地投入到学习、娱乐中去。

捷捷的故事给了我们什么样的启发？给了我们什么样的经验？

2. 天鹅群中的丑小鸭

芸芸自幼是个性格内向、敏感、听话的女孩，学习成绩优秀。父母是当年下乡的知青，他们在异地恋爱、结婚，有了爱情的结晶。为了女儿芸芸的学业，母亲提前退休返城。当时因住房紧张，母女俩暂与叔叔、婶婶同住在奶奶家。婶婶常因一些小事无端责骂她们。母女俩处处谨小慎微，不敢多言一句，整日提心吊胆。直到妈妈想尽办法买了一套小单元房，芸芸才有了真正属于自己的空间——一个虽然狭小但是令她感到快乐而又安全的空间。妈妈艰难地支撑起这个家。母女相依为伴，女儿是妈妈惟一的希望。妈妈平素不善言表，她把对女儿的爱深埋在心里。敏感的芸芸处处体谅妈妈的难处，努力做个听话的孩子，不去伤妈妈的心。

爸爸回家探亲是女儿最开心的事。爸爸也非常爱芸芸。每次爸爸回家，芸芸总是高兴地向爸爸讲这讲那，讲在

学校的故事。让芸芸不懂的是，每逢爸爸回家，总看不到妈妈的笑脸。为了讨妈妈欢心，爸爸不停地忙进忙出，给予家庭力所能及的帮助。可不管爸爸怎么做，都不能感动妈妈。无助的女儿为爸爸感到伤心。她渴望能和其他同伴一样，有一个亲情融融的家庭，渴望自己的童年也充满欢乐。她憧憬着……

忧郁、自卑的种子悄悄埋进芸芸的心里。

初中毕业，芸芸以优异的成绩考取重点高中。本该欢欣鼓舞的她怎么也没能让自己尽情地高兴一回，甚至没有一点“沾沾自喜”。妈妈为了让芸芸有更多时间与同龄人交流，给她选择了寄宿制学校。住校对芸芸来说似乎要承受比同龄人更大的压力，她很难自如地融入到同学中去。当同学们在一起谈天论地时，她总插不上话。她嫌自己嘴笨，怕讲不好别人笑话自己，有时鼓起勇气，可话到嘴边又咽了下去。不知不觉中，她开始回避与同学交往，独来独往。在一次班队活动课上，班级男篮刚刚输掉了一场比赛，向全体为他们加油助威的女生们表示歉意时，女生们都感动得哭了。一旁的芸芸却没有流泪。她觉得那样做对她来说十分不自然。她没能像同伴那样大胆地表达喜、怒、哀、乐。为此她矛盾、自责、困惑……

在别的同学看来是很随意的或是善意的“玩笑”，芸芸都会对之感到紧张不安。在觉得自己受到不公正对待时，她缺乏勇气站起来为自己说话或伸张正义。她难以表达自己的情绪。她生怕得罪同学，处事谨小慎微，以至于睡在上

铺的她怕影响下铺的同学而不敢翻身。紧张固定的睡姿让她全身肌肉紧张,令她久久不能入睡。她挣扎在不能放松的痛苦中,摆脱不了纠缠她的意念。长期的失眠和焦虑的情绪使她不能聚精会神地学习。她的成绩开始退步。学习的困难又加重了她的不安。考试时,紧张的情绪令她的脑子一片空白……

妈妈带着无助的芸芸走进了心理咨询诊室。

如何帮助深陷在自卑沼泽中的“丑小鸭”走出困境?

芸芸在她的治疗医生面前,倾听了积压在内心深处、不能排遣的“苦楚”。一把心灵的枷锁锁住了青春的快乐,也锁住了她生命的美丽。当开启这把枷锁,“苦楚”便洪水般地涌出,令她如释重负。

其实,芸芸的烦恼某种程度上来自于自身的完美主义倾向——她想在别人心目中留下良好的印象。她在与同学交往的过程中,过分在意自己的表现和别人的评价。如何对自身局限性采取现实的承认和接受的态度对芸芸来说至关重要。认识自己的弱点是为了逐步改进它,让自己变得更强大。她要学会在感情上容忍自己的不完美之处,不要因为自己不完美而自我贬低,甚至憎恨自己。

芸芸的自卑感是她通向幸福道路的严重障碍。我们绝大多数人在生活中或多或少产生过自卑情绪并因此影响了我们的生活。其实,自卑感的产生并非来自于“事实”,而是取决于我们用什么样的观点与经验对事实进行评价,以及最终得出的结论又如何。也就是说,并不是自己在能力上

不如人，而是一种不如人的感觉在支配着自己。芸芸在许多情境中常有“我不如别人”的感觉。而产生自己低人一等感觉的错误前提在于——她始终用他人的“标准”来衡量自己，拿自己的不足与他人的长处比。自卑，无形地在与人比较过程中产生。为了摆脱自卑感，为了比过别人，为了想有良好的感觉，唯一可做的就是让自己跟别人一样好，甚至比别人更优秀。这种追求给她带来很多的苦恼，造成很多的挫折。她越在乎、越努力，就越不自信，越感到自身没有“价值”。事实上，你不可能一下子赶上周围人，与人比较只令你心灰意冷。即使你不断地进步，但因在与人比较中可能看不出来，所以你总有自卑的体验。

那我们用什么样的标准来衡量自己呢？从某种意义上说，任何一个人不可能在每一方面都比他人强。同样，你也不可能在每一方面都不如他人。我们每个人身上都有别人无法比拟之处。事实上，你并不比别人“卑下”，你也并不比别人“优越”。你只不过是你自己。不要拿他人的标准来要求自己，因为你不是他人，也永远达不到他人的标准，就像别人也同样达不到你的标准，他们也没打算达到你的标准一样。所以，只有不断与自己的过去比，才能从中获得自信。

相信你在接受这个道理后，你的自卑感就会消失。

同时，不要把自己的错误与自己等同起来。你也许会犯一些错误，但不等于你就是错误的人。你也许不能恰当地和充分地表现自己，但这并不意味着你自己“不好”。芸芸

在经历一次失败后总这样对自己说：“我又失败了，我太蠢了，我做不到……”其实，更确切的描述是“我现在失败了，我现在做不到……”现在就是现在，现在不能代替将来。现在的成功未必会导致将来的成功，现在的失败也未必注定将来会失败。不能因一次失败给自己贴上“无能”的标签。想在社交技巧上不断进步，我们要时刻记住并强化以往成功的尝试而忘掉失误。如果只记住过去的失败，把失败的体验深深印刻在心里，怀着懊悔与羞愧的心情自责，我们的自信将不摧自毁。

芸芸常习惯在痛苦的思考中挣扎，很少去行动、去尝试。我们说“坐而思，不如立而行”，要学会多做少想，先做后想。只有在行动中，才能有新的体验。行动感悟能够不断修正自己的不足。行动是紧张、焦虑的对抗剂。用积极的态度和有效的行动去面对客观现实，便能在不断解决问题的过程中体验到成功和愉快。在行动过程中，不断给自己鼓励与希望。我们不苛求奇迹在短期内发生，循序渐进才符合自然的规律。我们平素要多留意观察同伴在社交活动中的表现，从最简单的事开始，按自己拟定的步骤进行，以达到预定目标。譬如为克服社交活动中的窘迫，可先从害怕程度最低的情境开始，逐步提高害怕程度，直至最难应付的情境。为使实践过程更顺利，也可以事先进行自我准备、演练，以建立你的信心。

相信“丑小鸭”在经历艰难的长途跋涉后，终能到达她向往已久的天鹅湖，在那里找回自信，找回她美好的生活体验。

3. 与婴儿聊天，其乐无穷

伴随着婴儿的第一声啼哭，新生命诞生了。经历分娩阵痛的母亲沉浸在幸福中。妈妈用全身心的爱抱起这幼小的生命。小生命在妈妈的怀抱中安详地入睡了……

孩子的降世令全家人兴奋。爸爸妈妈给小宝宝取名“忆忆”。

忆忆稚嫩的小脸使妈妈心醉。妈妈不住地抚摸着忆忆的面颊，轻轻地唤着“宝宝……”在母婴朝夕相处最初的日子里，新生的婴儿用哭声呼唤着妈妈，传递各种各样的信号，表达许许多多的感受。起初，宝宝的哭声未分化，每一种需要、每一份情感似乎都用着同样的哭声。这下可难坏了初为人母的妈妈。忆忆的哭声总是令妈妈心神不定、手忙脚乱。宝宝一哭，妈妈就会不停地问：“宝宝你是饿了么？”“宝宝是尿布湿了么？”“宝宝你哪儿不舒服呀？”“宝宝是想妈妈，要妈妈陪你了吧？”……妈妈及时应答着婴儿的