

广州市科学技术协会

广州

广州

基金会

资助出版

# 如何预防和矫正 儿童不良行为

RUHE YUFANG HE JIAOZHENG  
ERTONG BULIANG XINGWEI

主编 邹宇华



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

# 如何预防和矫正 儿童不良行为

主 编 邹宇华

副主编 杨国安 楚慧珠 杨瑞生

编 委 (按姓氏笔画排序)

叶 方 刘文伟 汤赵荣 邹宇华

杨国安 杨瑞生 揭建旺 楚慧珠

插 图 劳明彪



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

如何预防和矫正儿童不良行为/邹宇华主编. —北京:  
人民卫生出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-117-16142-8

I. ①如… II. ①邹… III. ①不良行为-儿童-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 147436 号

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 门户网: <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 出版物查询、网上书店            |
| 卫人网: <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训 |

版权所有, 侵权必究!

## 如何预防和矫正儿童不良行为

主 编: 邹宇华

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 尚艺印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 9

字 数: 152 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-16142-8/R · 16143

定 价: 19.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



# 前言

良好的习惯将使孩子受益一生。美国心理学家威廉·詹姆斯说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”儿童是祖国的未来和希望，用科学的方法教育孩子，培养其良好的习惯，纠正其不良的行为，让孩子具有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，将来大有可为。然而，许多孩子在成长过程中所呈现出的言行却不尽如人意。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不健康行为在这些孩子尤其是某些独生子女身上十分突出。究其根源，却在于家长或溺爱娇纵或简单粗暴，对孩子缺乏正确科学的教育方法。同时家长也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。其中有些家长采取了某种不恰当的教育方法，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，也发现了一些孩子行为和心理方面的问题，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。

本书分五篇逐一介绍了近年我国儿童教育这一儿童心理学



## 前言

界最为关注的问题,涉及国内外教育学、心理学、医学、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。

由于笔者水平有限,本书不足之处难免,敬请广大读者指正。

邹宇华

2012年6月



# 目

# 录

## 第一篇 行为与健康的关系

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;而不良的行为习惯如不注意手的卫生、经常生吃或吃半生的淡水鱼、瓜果不洗净就吃等,易导致儿童感染肠道传染病、寄生虫病……

---

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 健康的内涵是什么·····           | 2 |
| 什么是行为·····              | 2 |
| 人的行为为什么会千差万别·····       | 2 |
| 什么是促进健康的行为·····         | 3 |
| 如何判断促进健康行为·····         | 3 |
| 健康信念与儿童健康行为之间有什么关系····· | 4 |
| 怎样培养儿童的健康行为·····        | 4 |
| 怎样培养儿童建立正确的健康信念·····    | 4 |
| 怎样培养儿童良好的健康行为·····      | 5 |
| 什么是危害健康行为·····          | 6 |
| 如何判断危害健康行为·····         | 6 |
| 儿童的不良行为有哪些·····         | 6 |
| 儿童不良的饮食习惯有何表现·····      | 7 |



## 目录

|                      |   |
|----------------------|---|
| 如何改变儿童不良的饮食习惯·····   | 8 |
| 儿童不良的运动行为是怎样形成的····· | 8 |
| 如何改变儿童不良的运动行为·····   | 9 |
| 如何戒除儿童的吸烟行为·····     | 9 |

## 第二篇 儿童行为矫正方法

行为的形成来源于环境的影响,环境的改变也会对行为产生反作用。因此,对儿童不良行为和习惯只要认清原因,采取科学的矫正方法,是会收到好的效果的……

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 什么是行为矫正·····            | 12 |
| 行为矫正的目标是什么·····         | 12 |
| 行为矫正有什么特点·····          | 13 |
| 行为矫正的发展历史·····          | 13 |
| 行为矫正的基本理论包括哪些·····      | 14 |
| 什么是经典条件反射理论·····        | 14 |
| 什么是操作性条件反射理论·····       | 15 |
| 什么是社会学习理论·····          | 16 |
| 行为矫正应遵循的临床方法原则是什么·····  | 16 |
| 行为矫正应遵循的伦理道德原则是什么·····  | 17 |
| 行为矫正的过程包括哪几个阶段·····     | 18 |
| 常用的儿童行为矫正方法有哪些·····     | 18 |
| 什么是系统脱敏法·····           | 19 |
| 系统脱敏法的适应证和操作方法·····     | 19 |
| 什么是实践脱敏法·····           | 20 |
| 实践脱敏法的适应证和操作方法·····     | 21 |
| 什么是冲击疗法与暴露疗法·····       | 21 |
| 冲击疗法与暴露疗法的适应证和操作方法····· | 21 |
| 什么是厌恶疗法·····            | 22 |
| 厌恶疗法的适应证和操作方法·····      | 22 |
| 什么是正性强化法·····           | 23 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 正性强化法的适应证和操作方法····· | 23 |
| 什么是负性强化法·····       | 24 |
| 负性强化法的适应证和操作方法····· | 24 |
| 什么是惩罚法·····         | 24 |
| 惩罚法的适应证和操作方法·····   | 25 |
| 什么是消退法·····         | 25 |
| 消退法的适应证和操作方法·····   | 26 |
| 什么是代币制·····         | 27 |
| 代币制的适应证和操作方法·····   | 27 |
| 什么是示范法·····         | 28 |
| 示范法的适应证和操作方法·····   | 29 |

### 第三篇 儿童常见的不良习惯及矫正

儿童不良习惯在每个儿童身上都或多或少出现,如说谎、偏食、发脾气、任性、手淫、不礼貌等。儿童时期是形成大量习惯和行为时期,好的习惯和行为不培养,坏习惯及行为就会形成·····

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 儿童的不良习惯为什么必须要纠正·····  | 31 |
| 儿童说谎应怎样教育·····        | 31 |
| 儿童说谎的原因有哪些·····       | 31 |
| 怎样帮助儿童克服说谎的不良习惯·····  | 33 |
| 发现孩子第一次说谎应怎样正确处理····· | 34 |
| 挑食对儿童的影响有哪些·····      | 34 |
| 造成孩子挑食的主要原因有哪些·····   | 35 |
| 孩子挑食怎么控制·····         | 36 |
| 怎样纠正孩子挑食·····         | 37 |
| 孩子尿床有什么症状·····        | 38 |
| 孩子尿床的原因是什么·····       | 38 |
| 如何治疗孩子尿床·····         | 39 |
| 如何正确认识孩子爱哭·····       | 40 |
| 孩子爱哭的原因是什么·····       | 40 |





## 目录

|                  |    |
|------------------|----|
| 孩子爱哭的习惯怎样纠正      | 41 |
| 孩子任性对健康有什么影响     | 42 |
| 如何正确认识孩子任性       | 43 |
| 造成孩子任性的原因有哪些     | 43 |
| 针对孩子任性的教育方法有哪些   | 44 |
| 孩子任性的纠正方法有哪些     | 45 |
| 孩子为什么会自私         | 46 |
| 如何预防和纠正孩子自私的习惯   | 47 |
| 孩子为什么会口吃         | 48 |
| 孩子口吃有什么表现        | 49 |
| 如何治疗孩子口吃         | 49 |
| 孩子为什么会顶嘴         | 50 |
| 如何正确认识孩子顶嘴       | 50 |
| 孩子顶嘴怎样处理         | 51 |
| 孩子为什么会吮吸手指       | 52 |
| 孩子吮吸手指对健康的影响     | 52 |
| 孩子吮吸手指怎么纠正       | 53 |
| 孩子自卑的征兆是什么       | 53 |
| 产生自卑的原因是什么       | 55 |
| 如何克服和纠正孩子自卑      | 56 |
| 孩子为什么会厌学         | 57 |
| 家长和老师如何对待“厌学”的孩子 | 59 |
| 孩子逃学为什么要纠正       | 61 |
| 孩子逃学的原因是什么       | 62 |
| 家长怎样处理孩子逃学       | 63 |
| 什么是儿童“手淫”        | 64 |
| 孩子手淫的原因是什么       | 65 |
| 孩子手淫影响健康吗        | 65 |
| 如何纠正孩子手淫         | 65 |
| 孩子偷拿东西的原因是什么     | 67 |
| 孩子偷拿东西屡教不改怎么办    | 68 |
| 孩子为什么会懒惰         | 69 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 哪些错误的教育方式会导致孩子懒惰····· | 70 |
| 孩子懒惰会有什么后果·····       | 71 |
| 改掉孩子懒惰的毛病应注意什么·····   | 71 |
| 不同年龄段孩子应学会做什么事·····   | 73 |
| 如何对懒惰的孩子进行思想教育·····   | 73 |
| 孩子为什么会打人·····         | 74 |
| 如何纠正孩子打人·····         | 75 |
| 孩子浪费怎么办·····          | 75 |
| 如何纠正孩子浪费·····         | 76 |
| 孩子为什么会粗心大意·····       | 77 |
| 怎样改掉孩子粗心大意的毛病·····    | 78 |
| 孩子不注意卫生怎么办·····       | 79 |
| 嫉妒心太强对孩子有什么影响·····    | 79 |
| 孩子嫉妒心太强如何纠正·····      | 80 |

## 第四篇 儿童心理保健方法与内容

儿童的心理行为一直处于不断发育之中,从胎儿到成人是一个连续的过程,每一个阶段都有一定的心理行为发育特点,儿童的心理行为与心身疾病的发生有着密切的关系·····

---

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 胎儿期是哪个阶段·····         | 83 |
| 什么是胎教·····            | 83 |
| 胎儿期保健为什么以孕母的保健为主····· | 83 |
| 孕早期发生的心理问题有哪些·····    | 84 |
| 如何做好孕早期的心理保健·····     | 85 |
| 孕中期心理保健的重点是什么·····    | 85 |
| 如何做好孕中期的心理保健·····     | 85 |
| 孕晚期发生的心理问题有哪些·····    | 86 |
| 如何做好孕晚期的心理保健·····     | 86 |
| 婴儿期是哪个阶段·····         | 87 |
| 婴儿期心理发展是怎样的·····      | 87 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 婴儿期的动作发育规律是怎样的·····   | 88 |
| 婴儿气质类型有哪几种·····       | 88 |
| 如何做好婴儿期心理保健·····      | 89 |
| 幼儿期是哪个阶段·····         | 90 |
| 幼儿期的语言发展是怎样的·····     | 91 |
| 幼儿期的记忆发展是怎样的·····     | 91 |
| 幼儿期的社会性发展是怎样的·····    | 91 |
| 幼儿期的情绪发展是怎样的·····     | 92 |
| 幼儿期的个性心理特征发展是怎样的····· | 92 |
| 如何做好幼儿期心理保健·····      | 92 |
| 学龄前期是哪个阶段·····        | 93 |
| 学龄前期心理行为发展是怎样的·····   | 93 |
| 为什么说学龄前期心理保健十分重要····· | 94 |
| 如何做好学龄前期心理保健·····     | 94 |
| 学龄期是哪个阶段·····         | 95 |
| 学龄期心理行为发展是怎样的·····    | 95 |
| 如何做好学龄期心理保健·····      | 96 |
| 为什么要做好独生子女心理保健·····   | 97 |
| 独生子女成长的心理障碍有哪些·····   | 97 |
| 独生子女产生心理障碍的原因是什么····· | 98 |
| 如何做好独生子女心理保健·····     | 99 |

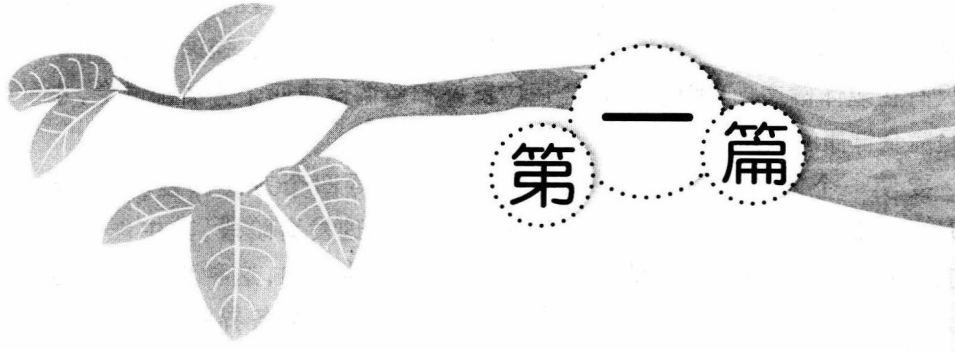
## 第五篇 培养有助于儿童成功的好习惯

教育的目的是促进每个人的全面发展,即身心、智力、敏感性、审美意识、个人责任感、精神价值等方面的发展,好的习惯将是目标实现的基石·····

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 为什么要对孩子进行诚信教育····· | 102 |
| 孩子为什么会不诚信·····     | 103 |
| 怎样培养孩子诚信的习惯·····   | 103 |
| 为什么要教育孩子有礼貌·····   | 107 |
| 怎样培养孩子讲礼貌的习惯·····  | 108 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 为什么要培养孩子的责任心·····      | 109 |
| 如何培养孩子的责任心·····        | 110 |
| 为什么要对孩子进行挫折教育·····     | 111 |
| 怎样使孩子不畏挫折·····         | 113 |
| 为什么要对孩子进行感恩教育·····     | 115 |
| 如何让孩子懂得感恩·····         | 117 |
| 为什么勤奋很重要·····          | 118 |
| 如何使孩子勤奋好学·····         | 120 |
| 如何培养孩子自觉学习的习惯·····     | 121 |
| 如何让孩子养成勤俭节约的习惯·····    | 122 |
| 国外的父母是怎样教育孩子勤俭节约的····· | 124 |
| 为什么要让孩子学会独立思考·····     | 125 |
| 如何培养孩子独立思考的习惯·····     | 127 |
| 为什么要培养孩子的自信心·····      | 129 |
| 孩子自信心缺乏的原因是什么·····     | 130 |
| 如何培养孩子的自信心·····        | 131 |



# 第一篇

## 行为与健康的关系

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;而不良的行为习惯如不注意手的卫生、经常生吃或吃半生的淡水鱼、瓜果不洗净就吃等,易导致儿童感染肠道传染病、寄生虫病……



## ？健康的内涵是什么

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”。这一健康新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。近年，世界卫生组织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。

要使一个人在躯体、心理、社会适应和道德等四个方面都健康，就需要从儿童抓起。儿童正处在长身体、长知识及心理发育阶段，其生理健康尤其是心理健康将对他们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，特别是在中国提倡计划生育的今天，儿童青少年的心身健康格外受到家长们的重视。

## ？什么是行为

行为是在自然环境的影响下所表现出来的可以被观察、描述、记录、测量的，可以对环境产生影响的人们的所作所为。行为可以是公开的，也可以是内隐的。如思考就是一种隐蔽的行为，行为矫正主要集中于公开的领域。

## ？人的行为为什么会千差万别

人的行为既受外部自然环境和社会环境因素的影响，也受遗传及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，对于促进健康很有帮助，如规律的睡眠；而有的行为却对人的健康产生危害，甚至导致疾病，如长期吸烟。



## 什么是促进健康的行为

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难以算是健康促进行为。

## 如何判断促进健康行为

促进健康行为有五个判断标准:

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定性,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,如经常性的、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,看其是否属于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。



## 健康信念与儿童健康行为之间有什么联系

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,因而家庭、学校、社会各方面都有责任给儿童树立起真正的健康信念。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”,“吸烟照样可以长寿”……在这类信念的灌输下,就会误导孩子,很难使孩子建立健康信念。

## 怎样培养儿童的健康行为

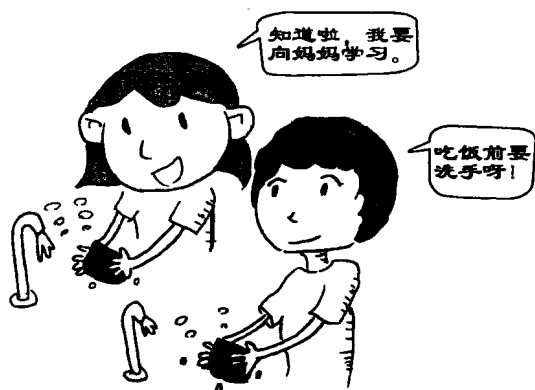
培养儿童的健康行为,应从以下两方面着手:首先,要建立正确的健康信念;其次,日常生活中要注意培养良好的健康行为。

## 怎样培养儿童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,我国一些专家认为儿童的一些健康习惯,应从小在家庭、学校、社会中宣传和促进形成,这对我国民族体质的提高,对一个人一生的身心健康和幸福都有重要影响。

培养的方法是父母以身示范,使儿童在观察中模仿形成良好的习惯。如有一个两岁半的儿童,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，这就是父母的示范作用。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，比如父母、教师等健康习惯的示范以及学校、社会的宣传和参与，这样才容易促进健康习惯的形成；第二，健康习惯养成后不易巩固，即具有不稳定性，比如孩子在家庭、在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。



## 怎样培养儿童良好的健康行为

幼儿及儿童期是习惯养成的重要时期，抓住这个时期，培养孩子良好的习惯，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。应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），并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，要让他们从小就懂得父母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，养成不吃零食的习惯。进餐