

《精神卫生科普》丛书

愁煞父母的孩子



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

心灵，内容全面丰富；案例形象生动，

言词通俗易懂；增进理解沟通，化解两代隔阂；纠正教养误区，提高应对技巧；扶植希望天使，成就孩子未来。

解读
儿童少年期精神障碍

CHOU SHA FU MU DE HAI ZI
JIE DU ER TONG SHAO NIAN QI
JING SHEN ZHANG AI

◎主审于欣 ◎主编师建国 ◎本册主编蔺华利

中国家庭教育名著译丛

超然父母的孩子

（美）詹姆斯·坎农著
李洪波译



中国家庭教育名著译丛

詹姆斯·坎农的《超然父母的孩子》是一本关于如何培养孩子的书。作者认为，父母应该让孩子学会独立思考和解决问题，而不是过度保护和干预。书中提供了一些实用的建议，帮助父母建立与孩子之间的良好关系，培养孩子的自信心和责任感。

《超然父母的孩子》是詹姆斯·坎农的代表作之一，深受家长和教育者的欢迎。它不仅是一本理论著作，更是一本实用的指南，帮助父母在孩子的成长过程中找到正确的方向。

精神卫生科普丛书

心煞父母的孩子

解读儿童少年期精神障碍

主 审 于 欣
主 编 师 建 国
本册主编 蔺华利

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愁煞父母的孩子：解读儿童少年期精神障碍 / 蔺华利
主编. —西安：陕西科学技术出版社，2012.1

（精神卫生科普丛书 / 师建国主编）

ISBN 978-7-5369-5114-3

I. ①愁… II. ①蔺… III. ①少年儿童—精神障碍—防治—普及读物 IV. ①R749.94-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第128022号

出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印刷 西安永琛快速印务有限责任公司印刷

规格 880mm × 1230mm 32开本

印张 5.75

字数 133千字

版次 2012年1月第1版
2012年1月第1次印刷

定价 22.00元

版权所有 翻印必究

（如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换）

《精神卫生科普》丛书编委会

主 审 于 欣

主 编 师建国

副主编 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静 赵小宁

编 委 师建国 吴 斌 曹 平 李录志 李巧兰 徐 静

赵小宁 周晓民 刘飞虎 王宝安 行养玲 蔺华利

张露莹 杨向东 戴尊孝 唐全胜 唐卫东 贾 伟

钟意娟 张 辉 张宏伟 邓克文 徐渭龙 雷 莹

白义宝 乔向阳 张玉平 陶美珍 李金惠 梁小平

李亚娟 牛清亮

《愁煞父母的孩子——解读儿童少年期精神障碍》编委会

主 编 蔺华利

副主编 蔺红利 乔向阳 邓克文

编 委 蔺华利 蔺红利 乔向阳 邓克文 杨亚妮

张海艳 李 娜 刘晓凤

插 图 张鹏里

内 容 提 要

作者结合自己丰富的临床经验，借用数十个真实的案例形象生动地描述了儿童青少年常见心理和行为问题的表现，并通过问答的形式与公众普遍关心的问题 and 容易误解的知识进行链接，回答了“哪些孩子易患儿童恐惧障碍？孩子患了儿童恐惧障碍怎么办？儿童恐惧障碍会伴随一生吗？孩子喜欢独处就是孤独症吗？”等一系列的常见的儿童少年期行为和心理问题，引导公众正确面对孩子出现的问题，帮助他们走出误区，减少和预防心理和行为障碍的发生和危害。本书读者无需具备医学和心理学背景知识，适合家长、老师和各个阶层的普通群众阅读。

序言

我非常高兴地为《精神卫生科普》丛书作序。因为，我国公众的精神卫生知识相当缺乏，存在的认识误区较多，即便是常见精神障碍和常见精神卫生问题方面的知识，知晓率也偏低，尤其是在农村和教育程度低的人群中情况更为突出，以致患者贻误治疗，甚至造成精神残疾，同时也累及家庭和社会。摆脱精神疾病阴影，普及精神卫生知识刻不容缓！

精神卫生知识是指帮助人们识别、管理或预防精神障碍的知识和信念，具体包括识别障碍和获得精神卫生信息的能力，对精神障碍的危险因素、病因、自我治疗方法及如何获得专业帮助的了解，以及提高认识水平和增加求医行为的态度。精神卫生知识的知晓和普及具有非常重要的公共卫生意义，在相当长一段时间里，国内精神卫生领域有大量的普及工作要做。

《精神卫生科普》丛书通过解读《愁煞父母的孩子》《失眠的苦恼》《愁断肝肠》《惶惶不可终日》《欣喜若狂》《自戴的枷锁》《偏离常轨的行为》《奇怪的思维》《灾难带来的痛苦》《问世界性为何物》《糊涂的老人》11个分册介绍了身边的精神卫生知识，这是促进心灵健康的一个极好的切入方式，该书通过案例介绍以及案例分析和精神卫生知识链接的形式，将精神卫生知识以文学艺术的形式呈现在读者面前，通俗易懂，清丽、流畅的文笔将复杂的精神卫生知识带入生活，更是深入人心。相信这本书会使读者受益多多。

本套丛书的作者都经过多年精神科行医感悟，从病人和医生的两个角度，把人们认识精神障碍过程中的一些误区、一些内情、一些窍门、一些体会、一些知识等等，一一作了分析和总结，把一些经验提出来，让大家了解精神障碍的内情，回避其中陷阱，针对

看精神障碍过程中的各个环节，把握其中关键，做到看病时心中有数，使读者不断提高精神卫生知识的知晓率，从而不断提高精神健康的水平。

我推荐《精神卫生科普》丛书，期望此书为构建和谐社会能够添一块砖、加一片瓦，使我国的民众从中受益、健康快乐。希望每一位阅读《精神卫生科普》丛书的读者都能够在这套丛书里学到精神卫生知识，让心情放松下来，有恍然大悟的感觉，让世界更加和谐、更加美满，这就达到了作者的目的。

为了普及精神疾病的知识，加深人们对精神障碍防治的认识，提高全社会对精神卫生工作的关注，消除偏见与歧视，同时引导公民正确认识和处理精神障碍和心理卫生问题，有效地进行干预，请读《精神卫生科普》丛书。

何鼎雄

2011年6月12日

前言

中国精神障碍成人的月患病率平均为17.5%，推算全国有1.73亿成人患病。我国重性精神病患者人数已超过1600万。根据世界卫生组织的研究，精神疾病发病率已占我国所有疾病发病率总数的20%，而全世界的平均水平为10%。此外，世界卫生组织还预测未来20年中国的这一比例将增长至25%。但公众对精神障碍的知晓率不足50%，精神障碍的治疗率不足10%，伴中重度失能的治疗率，也不足25%，合适治疗率更低，提高治疗率的当务之急是提高精神卫生知识的知晓率。正是为了回应这一社会需求，才有了组织编写一套《精神卫生科普》丛书的想法和实践。

我们选择了临床经验丰富具有高级职称的精神科医师担任主编，编著了《精神卫生科普》丛书。作者们结合自己的临床经验，图文并茂地为你详尽解答精神障碍治疗和康复过程中的种种问题，并教你应对策略。本书的特点是借用生动有趣的典型案例，链接公众关注的常见的心理问题，形象地分析其各种表现，将许多精神障碍相关知识通过大众化的语言和生动、直观的图表形式表现出来，回答了人们日常生活中遇到的“为什么烦恼，忧心忡忡？为什么坐立不安？为什么莫名其妙地恐惧？为什么翻来覆去睡不着？为什么脑子里总出现奇怪的想法？为什么有用不完的劲？为什么不会与人打交道？为什么赌博成瘾不能自拔？为什么老人不知道回家的路？为什么孩子不听话？”等一系列常见的精神和心理问题。

使用本套丛书你可以通篇浏览，也可以先选择你感兴趣的分册或内容进行阅读，然后再根据相关的内容去扩展知识。阅读本书，可使你在欣赏一幅幅简洁风趣的图表的同时，获得一定的精神障碍治疗和康复的知识，并使你渐渐地学会在这些知识中有所领悟，帮助你摆脱忧愁，倍感轻松，提高生活质量。

著名精神医学家何鼎雄主任医师为本套丛书写序，著名的精神医学家于欣教授担任主审，这是对我们最大的鞭策和鼓舞。陕西出版集团、陕西科学技术出版社的宋宇虎责任编辑，一字一句地审校，其治学态度之严谨，让我感动之至，在此表示衷心的感谢！

《精神卫生科普》丛书要求阐述具有趣味性、可操作性、实用性，内容科学新颖、通俗易懂、幽默风趣，读者无需具备医学和心理学背景知识，案例引出、故事讲述，重点关注读者会遇到什么问题、遇到这些问题后怎么办，适合普通群众阅读。

师建国

2011年5月8日

本册前言

人们常说，儿童是春天的花朵、青少年就像早上八九点的太阳。但美丽的花朵并不总是鲜艳的，早上八九点的太阳也会遇到乌云。尤其随着社会和经济的发展以及独生子女的增多，儿童、青少年面临的心理健康问题日益突出，如果得不到及时的解决，其影响将伴随终生。据世界卫生组织估计，2020年以前全球儿童精神障碍会增长50%，成为最主要的5个致病、致死和致残原因之一。我国儿童青少年的精神卫生状况也令人担忧，17岁以下儿童青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。例如注意缺陷和多动障碍在学龄儿童中其患病率为4.31%~5.83%，估计全国共有患儿1461万~1979万，70%患儿的症状会持续到青春期，30%会持续终身，继发或共患破坏性行为障碍及情绪障碍的危险性高，成年期物质依赖、反社会性人格障碍和违法犯罪的风险是一般人群的5~10倍。由此可见，心理疾病已经成为儿童和青少年生命和健康的主要威胁，并且有逐步增多的趋势。

与儿童、青少年心理行为问题严峻的现状形成鲜明对比的是，公众主要包括家长和老师对相关知识的匮乏。在我们的实际工作中，经常会遇见两极分化的现象、有的家长由于过分敏感紧张而误认为正常的孩子有了心理问题，或老师盲目地给孩子贴上“多动症”、“孤独症”等错误的标签，给孩子幼小的心灵带来难以抚平的阴影。相反，有的家长对孩子已经出现的心理和行为问题不屑一顾，认为没有什么大不了的，造成病情的延误，错过了最佳的治疗时机，对孩子个人的成长和发展以及社会、家庭带来不良的影响。比如认为“多动症”是“调皮捣蛋”、“孤独症”是“性格内向”、“恐惧症”是“胆子小”、“抽动障碍”是“坏毛病”、“学习困难”是“不用心学习”，认为“网络成瘾”是“单纯的

思想问题”等等，不但不能给予孩子及时的诊治，反而用训斥、批评、打骂、阻拦等不正确的方法处置，结果适得其反，影响他们的一生。对我触动最大的是，我的一位好朋友的孩子患上了“多动症”，严重影响了学习和人际关系，甚至学校劝其退学。虽然我多次建议服用哌甲酯治疗，但是均遭到其父母拒绝，现在已15岁的儿子仍注意力不集中、活动过多，受尽了老师和同学的歧视甚至侮辱。我深深地感到这是患者的不幸，更是父母的悲哀，同时也促发了我写一本有关儿童、青少年心理和行为问题的科普书籍的想法，以是能加强有关知识的普及，让家庭、学校、社会承担共同的责任，引导他们走出迷惘的岁月。

本书由在儿童心理科工作的医师和在学校任教的老师共同完成。作者结合自己丰富的临床经验，借用数十个案例和问答的形式，解读了儿童青少年常见心理和行为问题的表现及相关知识。本书言语通俗易懂、深入浅出，具有很强的实用性、生动性、趣味性、全面性，并且读者无需具备医学和心理学背景知识，可满足家长、教育工作者、基层保健工作者等人员的需要。心理健康决定孩子的未来，心理健康的孩子才是真正能够赢在人生终点的人！让我们一起与孩子手拉手，走出生活的低谷，迎接美好的未来！

蔺华利

2011年4月6日

儿童时期不仅是长身体、长知识的重要阶段，更是心智发育的关键时期。研究表明：心理健康的孩子才是真正能够是赢在人生终点的人，心理健康决定孩子的未来。

当今社会，伴随着社会、经济的发展，社会群体人生观、教育观、家庭观等观念的转变，儿童和青少年面临着更多更重的心理负荷，若不能及时地解决，就容易使他们产生心理障碍，对其个人的成长与发展以及社会、家庭带来不良的后果。据世界卫生组织估计，2020年以前全球儿童精神障碍会增长50%，成为最主要的5个致病、致死和致残原因之一。我国儿童、青少年的精神卫生状况也令人担忧，17岁以下儿童青少年中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。例如注意缺陷和多动障碍在学龄儿童中其患病率为4.31%~5.83%，估计全国共有患儿1461万~1979万，70%患儿的症状会持续到青春期，30%会持续终身，继发或共患破坏性行为障碍及情绪障碍的危险性高，成年期物质依赖、反社会性人格障碍和违法犯罪的风险是一般人群的5~10倍。由此可见，心理疾病已经成为儿童和青少年生命和健康的主要威胁，成为整个社会急需解决的公共卫生问题。

目 录

一、儿童恐惧症	1
❖ 案例介绍与分析	1
案例一 怕见生人的东东	1
🌀 相关知识链接与思考	3
1. 什么是儿童恐惧症? 儿童恐惧症包括哪些疾病?	3
2. 社交恐惧症有哪些表现?	3
3. 特殊恐惧症有哪些表现?	4
4. 选择性缄默症有哪些表现?	4
5. 哪些现象易被误认为选择性缄默症?	5
6. 患了儿童恐惧症父母应该怎么办?	5
7. 儿童恐惧症能治好吗?	7
二、儿童焦虑障碍	8
❖ 案例介绍与分析	8
案例二 学校有那么可怕吗?	8
案例三 离不开妈妈的玉玉	10
案例四 “我真的要死了吗?”	12
案例五 惧怕考试的萌萌	14
🌀 相关知识链接与思考	17
1. 考试前焦虑就一定是考试焦虑性心理障碍吗?	17
2. 考试焦虑如何防治?	17
3. 儿童焦虑的基本三要素是什么?	18
4. 如何防治儿童分离性焦虑障碍?	19
5. 患了学校恐惧症怎么办?	20
6. 学校恐惧症如何和一般的逃学鉴别?	21

7. 哪些儿童易患儿童焦虑障碍?	21
8. 儿童焦虑障碍会伴随一生吗?	22
三、儿童强迫障碍	23
❖ 案例介绍与分析	23
案例六 反复检查书包的丫丫	23
案例七 家里的开关真有那么脏吗?	24
案例八 脑内挥之不去的音乐	26
🌀 相关知识链接与思考	28
1. 儿童有强迫行为就一定患有强迫症吗?	28
2. 儿童强迫症的临床表现有哪些?	28
3. 哪些儿童易患强迫症?	30
4. 孩子患了儿童强迫症父母应该怎么办?	30
5. 儿童强迫症的预后怎样?	31
四、多动症	32
❖ 案例介绍与分析	32
案例九 “淘气”的南南	32
案例十 不听话的林林	34
🌀 相关知识链接与思考	35
1. 什么是多动症?	35
2. 哪些孩子易患多动症?	36
3. 孩子多动等于患了多动症吗?	38
4. 如何判断你的孩子注意力有障碍?	39
5. 多动症患者为什么学习成绩差?	39
6. 多动症不吃药能行吗?	40

7. 治疗多动症的药物对孩子的生长发育有损害吗?	40
8. 多动症患者的父母应该怎么办?	41
9. 多动症患者的老师应该怎么办?	43
10. 治疗多动症的心理治疗方法有哪些?	44
五、儿童抽动症	45
❖ 案例介绍与分析	45
案例十一 他为什么总是改不掉吸鼻子的“坏毛病”?	45
案例十二 越越的“怪样”真让人摸不透	47
🌀 相关知识链接与思考	48
1. 怎样早期识别抽动障碍?	48
2. 哪些孩子易患抽动障碍? 抽动障碍的儿童有哪些个性特点?	49
3. 抽动障碍的主要表现是什么?	49
4. 抽动障碍能不治自愈吗?	50
5. 影响抽动加重或减轻的因素有哪些?	51
6. 如果你的孩子得了抽动障碍, 应该注意什么?	51
7. 目前有哪些方法可用于治疗抽动障碍?	51
六、品行障碍	53
❖ 案例介绍与分析	53
案例十三 总是逃学的球球	53
🌀 相关知识链接与思考	55
1. 孩子不听话、管教困难是品行障碍吗?	55
2. 哪些因素可促使品行障碍的发生?	55
3. 怎样帮助品行障碍的孩子成为“好孩子”?	56

七、学习障碍	58
❖ 案例介绍与分析	58
案例十四 不爱读书的孩子	58
案例十五 为什么他不遵守课堂纪律?	60
🌀 相关知识链接与思考	61
1. 学习成绩差一定存在学习障碍吗?	61
2. 学习障碍主要表现在哪些方面?	62
3. 哪些因素可导致学习障碍?	64
4. 一旦出现学习障碍该怎么办? 还能搞好学习吗?	64
八、儿童孤独症	66
❖ 案例介绍与分析	66
案例十六 喜欢孤独的飞飞	66
🌀 相关知识链接与思考	69
1. 哪些孩子易患儿童孤独症?	69
2. 孤独症就是智力低下吗?	70
3. 怎样帮助孤独症儿童走出“孤独”?	71
4. 喜欢独处的孩子就一定是患上了儿童孤独症吗?	72
九、精神发育迟滞	74
❖ 案例介绍与分析	74
案例十七 “我的女儿是弱智吗?”	74
案例十八 和母亲血型不合的娟娟	75
🌀 相关知识链接与思考	76
1. 仅仅凭智商低就能断定孩子患有精神发育迟滞吗?	76