



公民科学素质安全系列

心理与安全

林晓峰 编



上海科普图书创作出版专项资金资助

上海科学普及出版社



国家儿童发展研究中心

心理与安全

2018年 第1期



上海社会科学院出版社

上海科普图书创作出版专项资金资助

公民科学素质安全系列

心理与安全

林晓峰 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理与安全/林晓峰编. —上海:上海科学普及出版社,2010.5(2012.6重印)

(公民科学素质安全系列)

ISBN 978-7-5427-4548-4

I. ①心… II. ①林… III. ①心理保健—
普及读物 IV. ①R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 057306 号

责任编辑 王佩英

心理与安全

林晓峰 编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5 字数 100 000

2010 年 5 月第 1 版 2012 年 6 月第 4 次印刷

ISBN 978-7-5427-4548-4

定价:10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

编 委 会

顾 问：俞 涛 周林官

主 编：朱珍梅 张德葵

副主编：赵卫建 夏桂芳 秦浩正

编委会：朱珍梅 张德葵 汤芷萍

宋卫国 夏雅敏

执 笔：林晓峰

插 图：唐旭琼

总策划：汤芷萍

序

改革开放以来,人民群众的物质生活水平得到极大的提高。随着科技的不断进步、城市的快速发展,那些原本并不引起人们特别关注的安全问题,诸如家庭突发事件、食品安全问题,以及由人们的精神压力引发的心理疾病等,越来越引起政府和公众的高度重视,已经成为人们共同关心的话题。

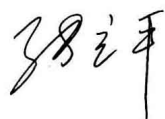
在传统的观念中,人们对安全的认识往往比较狭隘,对人的心理安全、食品安全、疾病安全、防灾减灾的认识还不够宽泛。公众能否科学、理性地面对这些安全问题,如何运用自己所掌握的最基本的科学知识指导实践,避免各种不安全因素在身边发生,保护自身和他人的生命、生活安全都与每个公民是否具有相应的科学素质密切相关。

社区公民科学素质安全系列丛书的出版,旨在通过向广大社区居民宣传安全生活的科普知识,使居民学会在日常生活中正确运用所掌握的安全知识,预防和处理自然灾害、食品药品中毒、疾病侵害引起的不安全问题,及时排解心理和精神压力,为个人、家庭和社会营造安全和谐的生活环境。

希望由上海市奉贤区科学技术协会策划和编写,上海科学

普及出版社出版的这套社区公民科学素质安全系列丛书,能够为贯彻落实国务院的《全民科学素质行动计划纲要》以及进一步弘扬科学精神、宣传科学知识、树立科学理念、倡导科学生活,丰富广大人民群众的业余生活,推动群众性科普工作的广泛开展发挥作用。

中共奉贤区委书记



2010年4月

目 录

第一章 儿童心理与安全

一、婴幼儿期常见的心理问题	4
1. 不良的进食习惯	4
2. 不良的大小便习惯	9
3. 语言障碍	13
二、学龄前儿童常见的心理问题	18
1. 儿童多动症	18
2. 儿童孤独症	23
3. 儿童抽动症	29
4. 睡眠障碍	34
5. 情绪障碍	38

第二章 青少年心理与安全

一、中小学阶段常见的心理问题	46
1. 敏感	46
2. 叛逆	52

3. 嫉妒	56
4. 自卑	62
二、大学阶段常见的心理问题	69
1. 学习心理问题	69
2. 人际关系问题	77
3. 恋爱心理问题	82
4. 就业心理问题	88

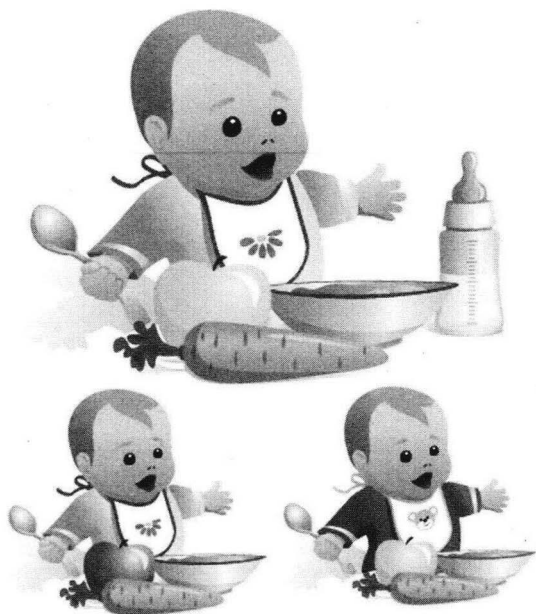
第三章 成年人心理与安全

一、刚踏入社会阶段常见的心理问题	95
1. 初入职场的困惑	95
2. 工作压力问题	101
二、婚姻生活常见的心理问题	106
1. 夫妻间的性格磨合问题	106
2. 产后抑郁症	112
三、中老年阶段常见的心理问题	117
1. 更年期的心理问题	117
2. 老年人的失落感	123
3. 老年人的自卑感	128
4. 老年人的孤独感	133
5. 老年人的恐惧感	138

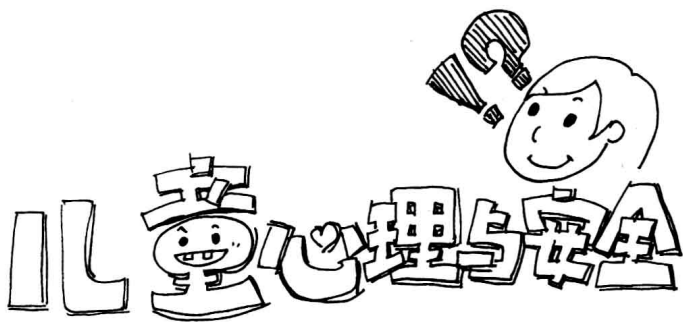
附录 心理问题的等级划分

第一章

儿童心理与安全



儿童在成长过程中,可能会出现一些令人烦恼的心理和行为表现,如吃饭太慢、太少,尿床,口吃,多动,胆小,学习困难,爱发脾气等。这些问题,有的属于成长中的正常现象,有的是由于生理缺陷或心理障碍造成的。儿童一旦出现上述问题,往往会给家庭、学校、社会带来许多麻烦,使家长与教师深感头疼和棘手。尤其重要的是,如果对这些问题处理不当,常常会影响儿童的健康成长,甚至对他们成年后的品德、行为、成就等都会产生不良影响,这就是所谓的儿童心理问题。



儿童心理问题具体是指儿童在身心发育过程中,由于其生理机能失调、环境适应不良或心理冲突等原因导致的心理方面的障碍及不适。需要指出的是,儿童的心理问题与心理疾病、心理变态、犯罪行为等是不同的。它们之间虽有联系,但又有着明显的区别。有心理问题的儿童,是指与普通儿童的一般行为相比,他们表现出了某些不适当或不太正常的心理和行为。儿童在生长发育过程中出现的各种心理问题,一般是暂时的,主要是在不良的环境和教育影响下形成的。会随着孩子生理上的成熟和心理水平的发展、认知能力的提高、行为控制能力的增强而逐渐减少;那些不符合社会行为规范的不良

行为,在成人的正确引导和教育下,也是可以逐步矫正的。

当然,儿童的正常心理与心理问题、心理疾病、心理变态、犯罪行为之间,也没有绝对的鸿沟,在一定的条件下,它们是可以互相转化的。尤其当儿童出现了心理问题时,可以由于及时的教育和矫治而转化为正常,也可以由于缺乏教育或某些不良条件及诱因的驱使,而导致心理失常、行为变态,甚至走上犯罪道路。

以下所列举的儿童时期的一些问题,有些是心理原因造成的,而另一些不良的行为习惯如不及时加以纠正,长此以往会给儿童的成长,尤其是心理的健康成长带来不良影响,所以在这里也一起归为“儿童心理与安全”来讨论。

一、婴幼儿期常见的心理问题



1. 不良的进食习惯

【案例】

琦琦3岁,其他方面都很乖,就是吃饭令家长非常烦恼。

他早饭只肯吃巧克力饼干和可乐；中饭、晚饭愿意吃的菜就那么几个：炸鸡翅、炸猪排、肉丸汤等，蔬菜几乎都不吃。如果将他不喜欢吃的菜塞进他的嘴里，他就只张嘴，不咀嚼、不吞咽，最后还会大口吐出来。



【分析】

案例中琦琦的不良习惯就是人们常说的偏食、挑食。偏食、挑食现象发生的原因是多方面的，在排除婴幼儿生理上患病这一原因后，产生的主要原因不外乎不良习惯和心理影响。偏食、挑食是指不喜欢或不吃某一种食物或某一些食物，是一种不良的进食行为。偏食、挑食在婴幼儿中很常见，造成这一现象的直接原因有：(1) 长期饮食单调；(2) 受到家长偏食、挑食的影响；(3) 受到家长正向或反向的行动、语言诱导。如发现孩子喜欢吃某一食物，就经常夸奖孩子吃该食物吃得香、吃得多，形成了一定的心理暗示，促成孩子偏爱该食物。又如强迫孩子吃或多吃某一食物，本意是想有利于孩子健康，却反使孩子对该食物产生不愉快感、反感。又如当着孩子的面评

说孩子不喜爱吃什么东西,或者过多责备孩子偏食、挑食,无意中强化了孩子的偏食、挑食意识;(4)由一时对一些食物不适应,演变为固定的偏食、挑食习惯;(5)由爱吃零食、过多地吃零食造成偏食、挑食。

其实,偏食、挑食产生的实质,很大程度上是由于心理影响形成的。孩子偏食、挑食常出现在以下家庭:独生子女家庭;家长对孩子要求过严的家庭。在这些家庭中,家长往往过分溺爱孩子,家长对孩子的饮食和体重过分关注,对孩子的进食过度重视,因此,在这类家庭中,一般进食时的气氛过于紧张,以致影响孩子的饮食习惯。通常,破坏进食气氛的方式主要有:(1)命令型——“吃呀,吃呀”;(2)恳求型——“孩子,再吃点吧”;(3)说教型——“你吃饭要有点规矩”;(4)催逼型——“快吃,快吃”;(5)威胁型——“不吃就不让你玩”。

虽然家长的主观目的是希望孩子能多进食,但他们的这些行为方式事实上是对孩子独立、自主意识的否定,会对孩子的心理产生很大打击,会使孩子产生下意识的抵触心理,导致孩子在许多问题上与家长不合作。孩子会把拒绝进食当做威胁家长的一种手段,用吃饭慢来换取家长对他的注意和关怀,久而久之就会形成不良习惯,家长越着急让他吃,他越是不好好吃。严重的还可能使孩子产生神经性呕吐,其症状是反复的餐后呕吐,具有癔症性格,暗示性强,往往在明显的心理因素作用下发病。

偏食、挑食对孩子的健康影响很大,因为人的生命活动、发育、成长都要依靠营养物质的摄入,如脂肪、蛋白质、碳水化合物

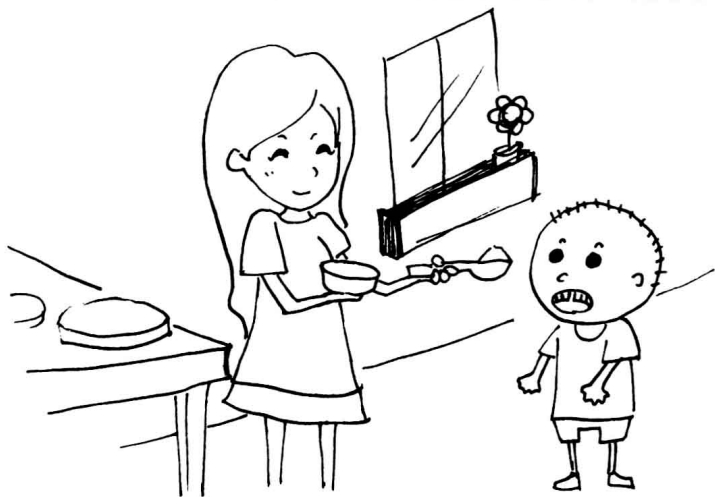
物、维生素和矿物质等。如果孩子因偏食、挑食而造成某些营养成分的缺少,则会直接影响到人体的正常发育成长,又容易患各种疾病,特别是大脑和智能的发育成长。长久偏食、挑食会给孩子的健康发育成长带来危害,如:(1)嗜零食舍正餐。零食中含有糖精、色素、防腐剂等,进入人体后会影晌正常的新陈代谢;(2)贪食致肥胖。鱼或肉中含有较多的蛋白质、脂肪等,过量地摄入会导致肥胖病,并与成年后高血压病的发生有很大关系;(3)厌吃蔬菜会导致幼儿体内缺乏水溶性维生素、膳食纤维素、胡萝卜素等,使幼儿抵抗力降低,反复出现呼吸道感染;(4)五谷杂粮不兼爱,越吃越精,各种粮食的摄入少得可怜,会导致B族维生素缺少,出现烦躁、夜惊等症状。

【对策】

纠正偏食、挑食急不得,家长不能与孩子产生对抗,决不要把饭桌当作家长和孩子对抗的擂台,可以采取以下方法:

(1) 要注意食物的烹调方法。孩子厌吃某种食物往往是因为首次食用这种食物时有不愉快的体验,可能产生了心理暗示;孩子偏爱某种食物一方面是对这种食物的口感有偏好,另一方面是因为孩子厌吃的食物较多,只好偏吃某一种自己喜爱的食物,这就造成了厌食和偏食。如果注意烹调的方法,做到色香味俱佳或经常变换吃法,就能激起孩子的好奇心和增进孩子的食欲,逐步改变原有对某种食物的偏见,渐渐接受这种食物。

(2) 严格控制孩子吃零食。爱吃零食是现在孩子的通病,也是造成孩子厌食和偏食的主要原因。吃零食往往导致孩子厌吃一日三餐,造成孩子进食无规律。因此,家长要严格



控制孩子的零食，少提供或不提供孩子偏爱的零食，使孩子认真地去吃一日三餐。

(3) 适当采用“饥饿疗法”。孩子厌食和偏食往往是由于食物供给丰富，终日吃个不停，到了三餐进餐时，毫无饥饿之感，没有一点食欲。因此，对偏食和厌食的孩子，他不想吃饭就什么都不给他吃，让他饿着，用不着多久，孩子就会“饥不择食”。适当采用“饥饿疗法”就可能逐渐克服孩子厌食和偏食的习惯。

(4) 家长以身作则、不偏食、不挑食。研究表明，孩子对食物的好恶与父母的饮食习惯有很强的相关性。因此，父母在烹制食物和食用时，要时刻注意对孩子的影响，以免无意中诱导孩子挑食、偏食。

(5) 进餐前要让孩子有思想准备，正玩得高兴的孩子如果叫他突然停止活动就餐，必然招致他的抵触情绪；餐桌上的气氛要宽松、安静，轻松愉快的心情有助于增进食欲；进餐时