

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

# 儿童 心理疏导



总主编 / 杜亚明 刘怀清

主 审 / 徐新献 刘祥平

主 编 / 张渝成 张津宁

副主编 / 李燕燕 陈 华

宋 伊



人民卫生出版社

重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

# 儿童心理疏导

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 徐新献 刘祥平

主 编 张渝成 张津宁

副主编 李燕燕 陈 华 宋 伊

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 惠 王世祥 刘小榕 邹 非 张小霞

张吉培 张秀平 陈艳丽 周 亮 郑洪来

唐荣斌 萧 锋 蒋兴明 曾 平



人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理疏导/张渝成,张津宁主编. —北京:人民卫生出版社,2017

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23581-5

I. ①儿… II. ①张…②张… III. ①儿童-心理疏导  
IV. ①B844.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第300512号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

儿童心理疏导

主 编:张渝成 张津宁

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:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:850×1168 1/32 印张:4.5

字 数:79千字

版 次:2017年4月第1版 2017年4月第1版第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-23581-5/R·23582

定 价:29.00元

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

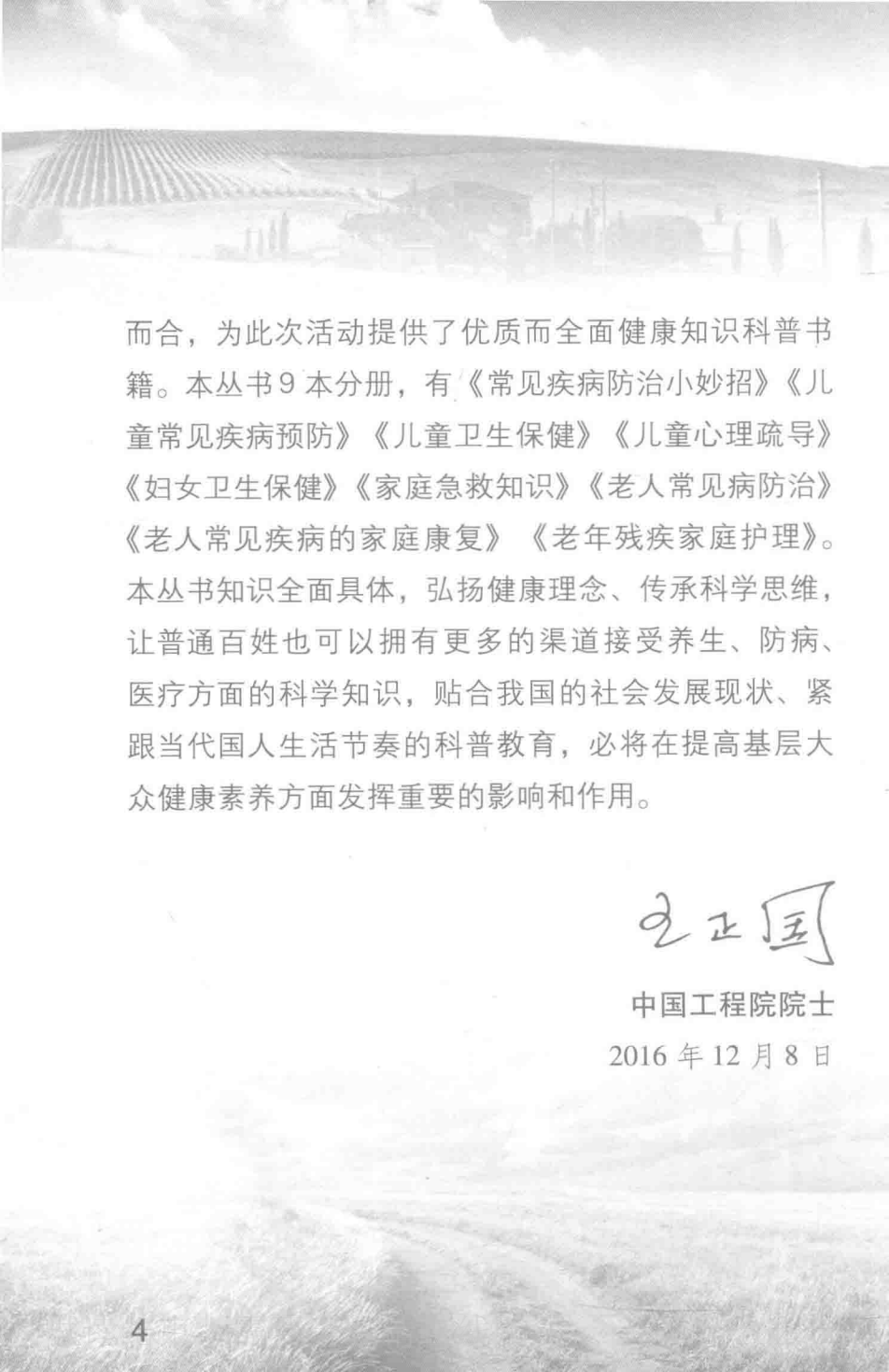
(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



# 序

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋



而合，为此次活动提供了优质而全面健康知识科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士


2016年12月8日



## 前 言

很多研究表明儿童的确存在较多的心理健康问题，目前我国农村地区有三分之一的儿童是留守儿童，有些儿童还由心理问题甚至发展成为社会问题。但是要改变儿童的心理健康问题是一个非常复杂的系统工程，这不仅仅是一个心理健康的问题，这需要动员全社会的力量来共同努力才行。因此，如何疏导儿童的心理健康问题引起了社会各界的重视。本书的出版就是要把疏导儿童心理健康问题从儿童的家庭做起、从儿童身边的人做起，从儿童居住的社区、从儿童就读的学校做起。

本书分为五章，分别介绍学前儿童、小学生、初中生、高中生及农村留守儿童心理问题及疏导方法。书中列出了一些儿童常见的心理问题及辅导方法，读者可以根据这些方法举一反三地去解决儿童更多的心理问题，因为每个家庭的情况是不一样的，每个儿童的个性和面临的问题也是不一样的，我们鼓励读者用创新的眼光去阅读、用创新的方法去实践。儿童心



理疾病的治疗过程也是儿童心理成长的过程，同时也是家长或监护人的心理成长过程，认识到这一点非常重要，因为，导致儿童心理问题或疾病的原因中家长或监护人不当行为和负面情绪也是其中之一。

本书适合儿童的家长、监护人、所读学校的老师和社区工作人员阅读，适合高中及以下文化程度的人阅读。在本书编写过程中参阅了大量的参考文献，在此一并感谢同行的支持。限于编者的知识水平，其中难免存在缺点和不足，希望同行专家和广大读者批评指正。

向为本书绘图的邹非老师致谢！

张渝成

2016年11月

## 第一章 学前儿童常见心理问题及疏导 / 1

- 一、孩子为什么总喜欢哭闹 / 1
- 二、孩子总是吮手指是怎么回事 / 4
- 三、孩子经常把屎尿拉在裤裆里正常吗 / 6
- 四、发现孩子玩弄生殖器该怎么办 / 8
- 五、孩子为什么会喜欢双亲的一方而排斥另一方 / 11
- 六、为什么孩子会突然不合作 / 13
- 七、孩子经常说谎是怎么回事 / 16
- 八、为什么孩子之间常常会毫无征兆地打起来 / 18

## 第二章 小学生常见心理问题及疏导 / 23

- 一、小学生害怕上学是怎么回事 / 23
- 二、为什么有的小学生不合群 / 25
- 三、小学生厌学了怎么办 / 29
- 四、为什么有的小学生爱撒谎 / 32
- 五、小学生出现逆反心理怎么办 / 34
- 六、哪些情况会让小学生产生自卑心理 / 36
- 七、小学生上网成瘾怎么办 / 38



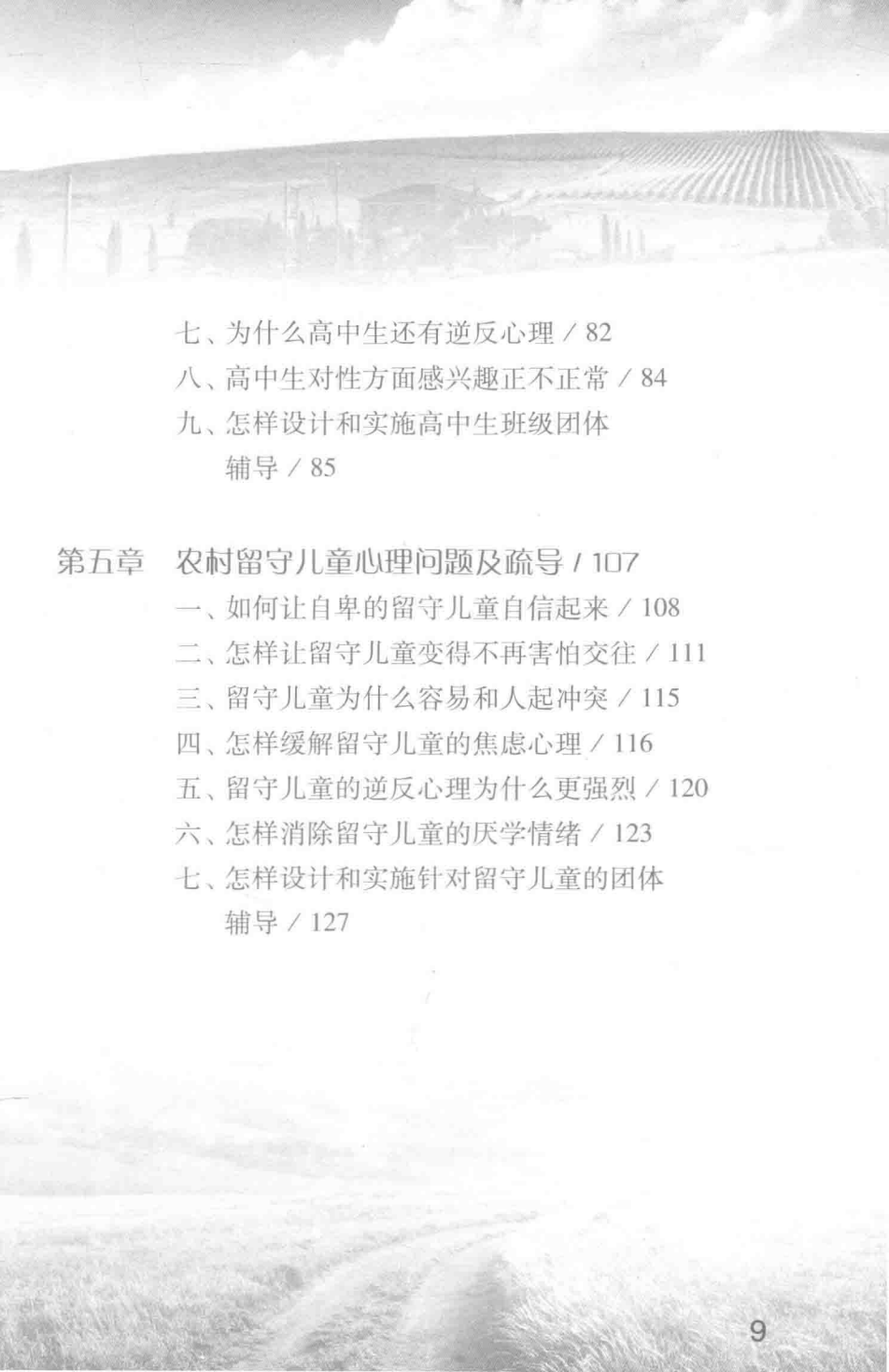


### 第三章 初中生常见心理问题及疏导 / 41

- 一、为什么乖娃娃会变得非常叛逆 / 41
- 二、为什么有的初中男生会对女性的物品感兴趣 / 44
- 三、如何对初中生进行性教育 / 46
- 四、初中生对自己身体变化感到紧张该如何疏导 / 48
- 五、如何疏导情窦初开的初中生 / 50
- 六、如何面对初中生的“独立”要求 / 53
- 七、如何预防初中生沉迷网络 / 54
- 八、怎样设计和实施初中生班级团体辅导 / 56

### 第四章 高中生常见心理问题及疏导 / 69

- 一、高中生产生厌学心理怎么办 / 70
- 二、如何调试高中生面对高考产生的压力 / 72
- 三、高中生无法融入班级怎么办 / 74
- 四、“早恋”还是“早练” / 76
- 五、如果失恋了怎么办 / 78
- 六、学霸的自负心理怎样疏导 / 80

- 
- 七、为什么高中生还有逆反心理 / 82
  - 八、高中生对性方面感兴趣正不正常 / 84
  - 九、怎样设计和实施高中生班级团体辅导 / 85

## 第五章 农村留守儿童心理问题及疏导 / 107

- 一、如何让自卑的留守儿童自信起来 / 108
- 二、怎样让留守儿童变得不再害怕交往 / 111
- 三、留守儿童为什么容易和人起冲突 / 115
- 四、怎样缓解留守儿童的焦虑心理 / 116
- 五、留守儿童的逆反心理为什么更强烈 / 120
- 六、怎样消除留守儿童的厌学情绪 / 123
- 七、怎样设计和实施针对留守儿童的团体辅导 / 127

## 第一章

# 学前儿童常见心理问题及疏导

学前儿童，也就是我们常说的没有上学的孩子。在大人们看来，他们一天到晚总是无忧无虑，没有大人人们的各种烦恼。可是，这些没上学的孩子真的就无忧无虑吗？其实不然，他们也有着他们自己的困惑、烦恼、忧虑。比如有的孩子总是哭闹，有的孩子喜欢咬指甲、吮手指等，这些看似司空见惯的行为背后其实有着它们深层次的心理原因。俗话说“三岁看大，六岁看老”，如果我们没有及时发现这些心理问题，并加以及时、正确地引导的话，很可能对孩子今后的成长产生很大影响。

### 一、孩子为什么总喜欢哭闹



#### （一）问题的表现

孩子：“哇……哇……”

大人：“哦，乖，乖，别哭了。”



孩子：“哇……哇……”

大人：“叫你别哭了，有什么可哭的，亏你还是个男孩子呢。再哭打屁股了！”

孩子：“哇……哇……”

这是家长或者幼儿园老师们常常遇到的情境，孩子有时会毫无原因地哭闹，此时大人们就会想方设法不让孩子哭。因为大人们通常认为，首先应该让孩子停止哭闹，一切问题要等停止了哭闹后再说。可越强迫孩子停止哭闹，孩子往往哭闹得越厉害，更有甚者还开始倒地打滚、摔砸身边的物品。这时候往往大人就开始生气，认为是孩子“不乖”。有的大人甚至开始大骂孩子。而结果往往适得其反，不但没有解决孩子的哭闹问题，反而牵引出其他很多问题。

## （二）问题的原因

孩子哭闹真的是“不乖”吗？



其实不然，“哭”对于孩子来说就是一种表达不良情绪的方式，就像大人们用倾诉、埋怨、K歌、借酒消愁等方式表达不良情绪一样。只是由于孩子年龄小，只会用“哭”来表达而已。所以，孩子“哭”只是一种行为表现，其内心里一定有某种诱因。比如，有时哭是因为害怕，有时哭是因为寂寞，有时哭是因为委屈，甚至孩子感觉到周围环境不舒服也会哭泣。

因此，除了由病伤痛导致的哭闹以外，其他情况下孩子的哭闹基本属于同一个原因，就是孩子想让大人注意自己、安慰自己、同情自己。这是孩子养成的依赖心理所导致的。所以，解决孩子的心理依赖，才是解决问题的关键。仅仅劝他停止哭泣的行为，而不解决他内心的感情问题，是止不住哭的。

### （三）疏导的方法

关键词：要解决问题，先关注情绪。

当孩子哭的时候，不要只说：“别哭了”，而应首先关心孩子为什么哭？哭的原因是什么？

然后，对孩子当时的感情（悲伤心情或气愤心情），表示同情、理解。并且要明确地告诉孩子“我非常理解你现在的心情”。这也就是心理学常说的“共情”，即把孩子的感情反馈回去。

当你接受并反馈了孩子的感情，孩子的心情也就感到舒畅了。

这样做的结果，不仅停止了哭泣，而且爱哭的毛



病也会逐渐得到克服。

切忌无视孩子的感情需求，用大道理去批评，甚至打骂。

### 温馨提示

有时孩子的哭闹是因为身体的不舒服导致的，此时应当及时发现，并及时到医院就诊。

## 二、孩子总是吮手指是怎么回事



### （一）问题的表现

大人们经常会看到自己的孩子动不动就吸吮手指，有时候刚刚玩耍了泥巴，马上就把手指放进嘴里吸吮。这时，大部分人的第一反应就是赶紧把手从孩子嘴里扯出来，有的大人还顺手一巴掌打过去。在大人看来，吸吮手指的行为是一个“坏习惯”。首先，它非常的不卫生，孩子的抵抗力弱，吸吮脏手指会使他们“病从口入”；其次，有的大人认为吸吮手指会影响手指正常发育。可是，打骂并不能有效减少孩子吸吮手指的行为，还会导致一些长远的影响。比如，有的孩子吸吮手指的行为从公开转入“地下”。有的孩子从吸吮手指开始转化为咬指甲，常常把指甲咬得面目全非。而有的孩子长大以后将吸吮手指发展为吸吮铅笔头、抽烟、



饮酒等行为。

## （二）问题的原因

为什么会有那么多的孩子吸吮手指呢？

一般有三种原因：

首先，孩子有可能正在经历“口唇期”。什么是口唇期？这是奥地利心理学家弗洛伊德提出的孩子成长的时间段。它是指0~1岁左右的孩子会通过吸吮或咬住东西来满足“快感”。这种“快感”类似于“性快感”。如果得到满足，孩子的内心就会愉悦、舒适，如果不能得到满足，孩子的内心就会出现焦虑、不安，甚至出现哭闹。

其次，可能是因为早期喂养不当引起的。比如不能按时得到足够的食物，或者是食物的味道孩子不喜欢。在正常的饮食不能满足的情况下，孩子就会出现用其他东西塞进嘴里的替代行为，比如手指、玩具等。

最后，有可能是孩子的生活环境比较单调，在生活中缺少玩具、缺少大人的关怀和爱抚，导致了内心的焦虑不安，就会出现吸吮手指的行为。

## （三）疏导的方法

首先大人们需要明白一点，孩子虽小，他也有自己的喜怒哀乐，也能感知到大人给予他的关爱。所以，丰富孩子的物质和精神生活，使他们感受到来自大人的爱护和共情非常重要。孩子在心理上获得满足感，感到愉悦、快乐，如果正好又有玩具吸引他们的注意，



他们吸吮手指的行为就会逐渐减少。

与此同时，大人们也需要运用正确方法喂足喂好孩子，让其不会因饥饿而产生焦虑不安的情绪。

此外，还可以给孩子吸吮奶嘴的方法来满足孩子的口唇期“快感”。如果孩子吸吮手指的行为一直无法缓解，则可以考虑在孩子手指上涂一些口感不好的、带有刺激性的东西，比如风油精、芥末等，让孩子在吸吮手指时产生不舒服的感受，以此慢慢减少吸吮手指的行为。

### 温馨提示



切忌用打骂等“惩罚”方式来对待孩子吸吮手指的行为。在1岁前这种行为都是正常的，是需要满足的。若得到了满足，1岁之后会慢慢消失。因为“口唇期”是孩子成长的重要阶段，如果没有很好的满足，孩子长大后可能会通过其他行为来“补偿”，比如抽烟、喝酒等。

## 三、孩子经常把屎尿拉在裤裆里正常吗



### （一）问题的表现

1~3岁的孩子常常会在不经意间、不分时间地





点场合的把屎尿拉在裤裆里，让大人们猝不及防、叫苦不迭。这是每个人小时候都会有的糗事，由此会引发一系列的“后续事件”也是大人们最头疼的事情。比如被亲朋好友笑话、处理弄脏的衣裤等。

有的孩子甚至在便后会玩耍自己的大便，比如抓玩、涂抹等。这会让大人觉得非常恶心，觉得孩子又“不乖”了。因此有人对孩子又吼又骂，更有甚者会打孩子，导致孩子哭闹，搞得大人孩子都不好。

## （二）问题的原因

很多人认为，这时孩子不能控制自己排便导致的。然而情况恰恰相反。从生物角度来看，1~3岁的孩子已经基本能够控制肛门和尿道的括约肌了，因此他们可以自己控制排便的时机。那么为什么会出现这种“随地大小便”的行为呢？

从心理的角度，这一时期正好是孩子的“肛门期”。主要靠大小便排泄时所产生刺激的“快感”获得满足。这一时期的孩子觉得大便是自己身体的一部分，把它拉出来是自己做出的一种“奉献”，所以孩子会下意识的控制排便，实在憋不住了才把它排出来，从而出现憋尿憋便导致拉在裤裆里的情况。而这一时期大人对待孩子的方式就是一把双刃剑，如果方法正确，孩子会从此养成良好的卫生习惯；若方式不正确，会导致孩子在今后的性格形成中，表现出更多的冷酷、顽固、刚愎、吝啬等。