

〔日〕 医学博士 森隆夫◎著 覃月菱◎译

管好
孩子情绪
就能提高
学习成绩

救救孩子

漫谈孩子成长的烦恼

心理医师精确解读青春期孩子的

易冲动、爱发脾气、行为过激、不善

表达感情等心理问题。



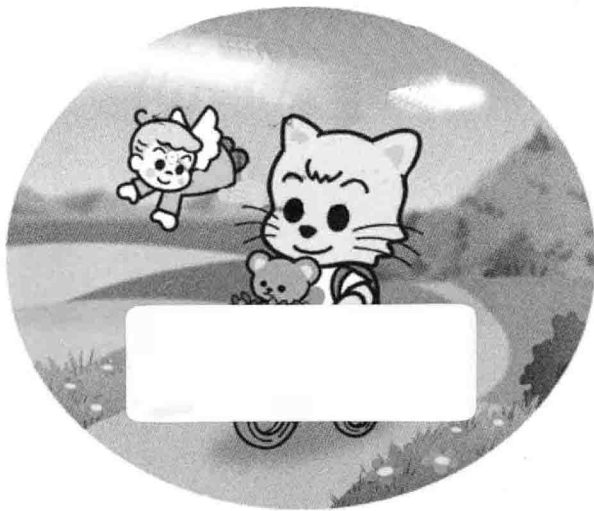
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

救救孩子



漫谈孩子成长的烦恼

〔日〕 森隆夫 ◎ 著
覃月菱 ◎ 译



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

救救孩子：漫谈孩子成长的烦恼 / (日) 森隆夫著；
覃月菱译. — 北京：中国人口出版社，2014.3

ISBN 978-7-5101-2138-8

I. ①救… II. ①森… ②覃… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291218号

KODOMO NO KOKORO NO BYOKI WO RIKAI SHIYO!© TAKAO MORI 2012
Original Japanese edition published in 2012 by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号：01-2013-7525

救救孩子：漫谈孩子成长的烦恼

(日) 森隆夫 著

覃月菱 译

出版发行 中国人口出版社
印刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本 889毫米×1194毫米 1/24
印张 4.5
字数 250千字
版次 2014年3月第1版
印次 2014年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5101-2138-8
定价 28.00元

社长 陶庆军
网址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电话 (010) 83594662
传真 (010) 83519401
地址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

近年来，青少年的心理问题不仅成为教育和医疗领域里的难题，在其他领域里也被视作重点课题之一。由于家庭环境的极大差异加上少子化现象的漫延，家长往往会对孩子寄予过高的期望，导致孩子承受巨大的压力。另一方面，很多家长又并不知道孩子在想些什么，孩子为何烦恼，同时也找不到方法和孩子沟通，这种情况是最令人担忧的。

现代社会的物质条件很优越，信息化的发展也给人们的生活提供了便利，但是如果孩子拥有一颗焦虑的心，是难以融入这个社会的。比如，媒体传出的众多负面新闻就很难让孩子感受到光明的未来。一颗焦虑的心，虽然也能轻松获取各种信息，但根本上失去梦想的能力，小小的心灵会因此更加陷入困境。

孩子的压力过大，而又缺乏自我解决烦恼的能力，会导致他们拒绝上学，长大之后还会闭门不出与世隔绝。也有的孩子不能很好地与人相处，多表现为固执，不顾及他人的感受，长大后也干脆不与人交往，整天在玩手机或玩游戏中虚度光阴。

如果家长不知该如何教育孩子，身边又缺少可以商量的人，那么家长也会陷入焦虑不安的情绪当中。作为孩子本身，他们对自己的情绪变化很敏感，这让他们十分痛苦。可当他们想向父母求助时，发现父母同样不安，这只会使得孩子的问题更加严重。所以，家长需要树立心理保健意识，发现问题并积极地去寻求解决方法。

另外，关注孩子心灵健康的机构很多，如果爸爸妈妈们觉得孩子的状况不对劲，请不要迷茫和独自苦恼，应及时咨询相关的专业机构或医生。通过咨询就可以掌握正确的知识，客观地了解孩子的情况，从而找到适当的解决办法。

本书将会针对孩子的心理问题进行详细说明。我希望多一些家长关心孩子的心理健康，多一些家长掌握适当的解决办法。

森隆夫

2012年12月

第 1 章 谁都会有烦恼

- 什么叫做心理问题 / 2
- 总觉得情绪不稳定 / 4
- 无法保持安静 / 6
- 夜里睡不着，早上起不来 / 8
- 不能与人好好相处 / 10
- 沉迷于玩手机或玩游戏 / 12
- 不能控制食欲 / 14
- 总是感到身体不舒服 / 16
- 说话方式和听话方式很奇怪 / 18
- 拘泥于特定的事物 / 20
- 害怕外出而不敢去上学 / 22
- 由于不小心而导致一直失败 / 24
- 不能停止自残行为 / 26
- 漫画 不愿意上学的小A / 28



第 2 章

心理问题其实就是大脑问题

- 大脑与心灵相通 / 30
- 心理问题的原因 / 32
- 接受发育障碍的事实，采取相应对策 / 34
- 关于发育障碍 / 35
 - 关于 ADHD（注意力缺陷多动障碍） / 35
 - 关于阿斯伯格综合征 / 35
 - 关于 LD（学习障碍） / 36
 - 关于自闭症 / 36
- 关于心理问题 / 37
 - 关于综合失调症 / 37
 - 关于抑郁症 躁郁症 / 38
 - 关于适应障碍 / 39
 - 关于广泛性焦虑症 / 40
 - 关于强迫性障碍 / 41
 - 关于社交焦虑障碍 / 42
 - 关于恐慌障碍 / 43
 - 关于创伤后心理压力紧张综合征 / 44
 - 关于分离焦虑障碍 / 45
 - 关于人格障碍 / 46
 - 关于行为障碍 / 47
 - 关于摄食障碍 / 48
 - 关于抽动障碍 / 49

漫画 一直恶心想吐的小 B / 50



第 3 章 通过咨询就诊来解决问题

- 孩子的成长阶段中会存在烦恼 / 52
- 孩子常见的烦恼有哪些 / 54
- 父母未必能解决所有问题 / 56
- 孩子的烦恼和缺陷存在男女差别 / 58
- 为什么会觉得自己的孩子与一般孩子不同 / 60
- 与身边的人商量 / 62
- 孩子拒绝上学，喜欢闷在家怎么办 / 64
- 最好的方式就是去咨询专业机构 / 66
- 寻找适合孩子的对策 / 68

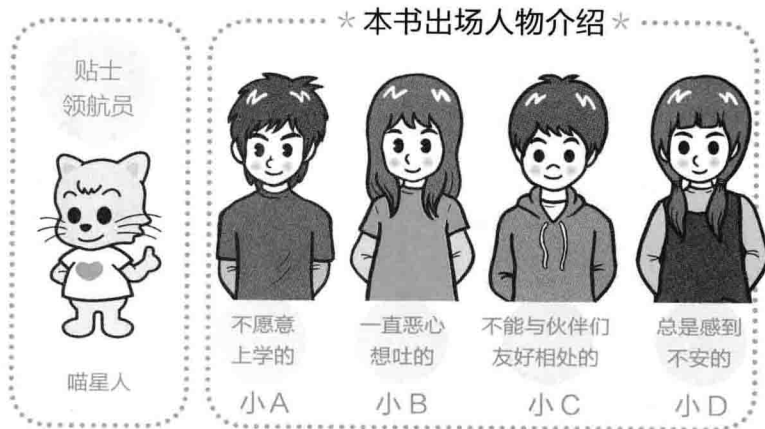
漫画 不能与伙伴们友好相处的小C / 70



第 4 章

如何应对孩子的心灵呼唤

- 了解孩子的想法 / 72
 - 重在沟通与理解 / 74
 - 孩子的学习遇到挫折怎么办 / 76
 - 如何接纳和理解孩子 / 78
 - 爸爸妈妈不知如何是好的时候怎么办 / 80
 - 爸爸妈妈的教育与关爱方式并不是主要原因 / 82
 - 不要积累压力和焦虑 / 84
 - 如何应对心灵创伤 / 86
 - 在心理问题严重之前去看医生吧 / 88
 - 去医院时需要注意的问题 / 90
 - 帮助孩子缓解不安和痛苦吧 / 92
- 漫画** 总是感到不安的小 D / 93



第 1 章

谁都会有烦恼

现代社会，压力大的人越来越多。而当我们的孩子无法应对压力时，则会表现出：闭门不出，不愿上学，家庭暴力，暴饮暴食，厌食症等，另外还会引发多种问题，不可小看哦。



什么叫做心理问题



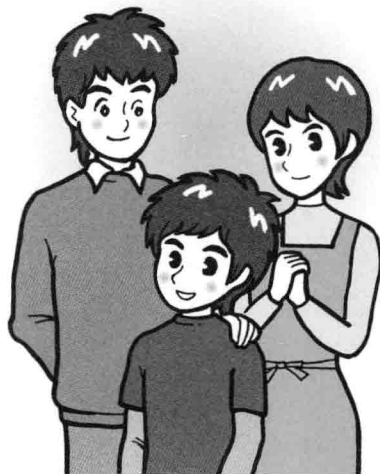
● 就诊的孩子开始增多

近年来，越来越多的孩子出现了心理问题。据说日本拒绝上学的孩子已经超过10万人。如果出现了心理问题，孩子可能会出现交往障碍，他们会选择闷在家里，也不去上学。有的孩子还会显得很固执，不考虑周围人的感受，排斥与自己有不同想法的人，经常有欺凌他人的行为等。

原因可能是现代社会人们的物质条件优越却缺乏精神上的满足。尤其是孩子们失去了原本应有的快乐，遭受到了过度干涉、溺爱或虐待，还要面临竞争激烈的社会。可见，孩子的压力也是很大的。

● 认识心理问题

现代社会里到处充满着压力，所以有心理问题已不是稀奇的事。有很多人开始通过咨询专家来获得正确的解决办法。但是也有很多人误认为心理问题“可以用情绪调节”“可以用性格治疗”“取决于父母的教育”等。事实上，这些都是偏见。本书将详细介绍各种心理问题，教大家纠正偏见及错误的想法，找到正确的解决办法。



心理问题的一般原因



- ▲ 自己讨厌的事物
- ▲ 创伤
- ▲ 各种不安
- ▲ 戏弄和欺凌
- ▲ 虐待
- ▲ 悲伤
- ▲ 愤怒
- ▲ 恐惧等



● 问题行为会成为生活的障碍

如果情绪不稳定、身体异常以及问题行为严重影响了正常生活，就会被认为是有心理问题。孩子还会表现为冲动易怒，自闭，不能与人好好相处。

各种问题行为的表现

- ▲ 冲动暴怒
- ▲ 乱发脾气
- ▲ 恶言相对
- ▲ 喜怒无常
- ▲ 突然变脸
- ▲ 走极端
- ▲ 不能集中精神
- ▲ 不能与人好好交谈
- ▲ 没有自信
- ▲ 自卑
- ▲ 不能与人好好相处
- ▲ 学习不好等



总觉得情绪不稳定

心理问题

- 阿斯伯格综合征 (P35)
- 综合失调症 (P37)
- 抑郁症 (P38)

● 心里的烦恼表现在身体上

各种压力会让情绪变得不稳定。比如忧虑的时候胃就疼得厉害，什么都不想做。患有哮喘、过敏性皮炎的孩子遇上焦虑还会加重病情。



身心上需要注意的疾患 (日本身心医学会)

▲ 支气管哮喘

▲ 过度换气综合征

若精神不稳定呼吸就会过度频繁，最后引起手脚和嘴唇抽搐，心跳加快。

▲ ※ 愤怒痉挛

▲ 消化性溃疡

▲ 过敏性肠道综合征

▲ 反复性胃痛

▲ 神经性食欲不振

▲ 神经性厌食

▲ 暴食症

▲ 周期性呕吐症

▲ ※ 吞气症

吞咽唾液的次数增多。

▲ ※ 遗便症

便便不拉在厕所，而是拉在内裤或者地板上。也就是在不该排便的地方排便。

▲ ※ 呕吐

▲ ※ 腹泻

▲ ※ 便秘

▲ ※ 异食症

吃没有营养的东西或者不该入口的东西(泥土、纸张、黏土、毛发、冰块、木炭、粉笔等)。

▲ 起立性调节障碍

自律神经失调症的一种，多见于青春期女孩。常见症状有：头晕，站立眩晕，心悸，气急，腹痛，头痛，倦怠感等。

▲ ※ 心悸

和心悸症状大体相同。尤其是患有心脏病、贫血、甲状腺功能亢进症、抑郁症的人以及身体疲劳的人要特别注意。

▲ 窦性心律不齐

与心悸相似的症状。与心情无关，而是由神经传达物质的异常分泌引起。

▲ ※ 神经性尿频

▲ ※ 夜尿症

▲ ※ 遗尿症

不能控制排尿。心理原因居多，身体上常因过敏、脑神经异常、尿路慢性疾病等引起遗尿。

▲ ※ 头痛

▲ 偏头痛

▲ ※ 头晕

▲ ※ 晕车晕船

▲ ※ 痉挛

▲ ※ 心因性痉挛

▲ ※ 意识障碍

▲ ※ 视力障碍

▲ ※ 听力障碍

▲ ※ 运动麻痹

▲ 甲状腺功能亢进症

▲ 糖尿病

▲ 精神性侏儒症

由于受到虐待等，导致了身体发育受阻，或者小儿时期缺乏关爱会引起情感障碍。

▲ 肥胖症

▲ 过敏性皮肤病

▲ 慢性荨麻疹

▲ 圆形脱毛症

▲ ※ 拔毛症

▲ ※ 夜惊症

睡眠中突然惊叫，持续几分钟至十几分钟，醒来之后本人全然不知。一般多见于小学低年级孩子，高年级以上较为少见。

▲ ※ 口吃

▲ ※ 心因性发热

带※号的疾病包括：暂时的身心反应、发育未完全的身体症状(反应)、神经病。

● 症状不稳定也是特征之一

大人感到压力增大往往会出现血压升高、胃功能减弱、头痛等症状。而孩子的身心发育还不完全，精神层面也未成熟，所以症状会很不稳定。但又因为这些情况是暂时性的，所以也比较容易治愈。关键就在于尽早发现症状，及时采取措施。



● 经常感到不安

家长们要留意自己的孩子是否会出现这些症状，比如无法忍受事情没有按照自己的想法发展，常常焦虑不安，无法控制自己的情绪，冲动易怒，爱发脾气，不善于表达自己的情感。或者因一点小事就发脾气，过后又变得很兴奋，甚至不记得自己说过什么、干过什么。出现这些症状的话，孩子在学校会难以融入集体。也许有的家长觉得“我家孩子才不会这样”，所以不会去认真思考这些问题。不知不觉中这些状况发展下去进而演变成更为严重的问题，孩子的身体也跟着出现异常，这就麻烦了。



无法保持安静

心理问题

- 注意力缺陷多动障碍 (P35)
- 阿斯伯格综合征 (P35)
- 学习障碍 (P36)

● 不能保持安静，到处活动

活泼爱玩都是孩子的天性，但是，如果这个天性走向极端，孩子的集体生活就容易出现。比如出现极端行为或者到了高年级仍不能老实坐着，上课时仍不断说话或者到处乱跑影响他人学习。如果家长注意到这些情况，那就尽早去咨询专家吧。

无法保持安静的表现

- ▲ 上课时到处乱跑
- ▲ 不顾场合地继续说话
- ▲ 不能老实坐着
- ▲ 有盗窃癖
- ▲ 大声说出自己想到的事情
- ▲ 不能遵守秩序
- ▲ 突然在路上飞奔





无法保持安静的解决办法

- ▲ 询问理由
- ▲ 做好事要表扬，出现问题要指出
- ▲ 发脾气的时候要冷静等待，待其冷静之后再沟通
- ▲ 根据不同场合指导正确行为
- ▲ 就医问诊，开处方
- ▲ 锻炼社交

● 如果不把心里的想法说出来就很难受

上课时不管想到什么就马上发言，或者无所顾忌地说些失礼的话，有喜新厌旧的倾向，不能集中注意力做事等。出现这类问题通常会被认为是家长没教育好孩子。如果家长因此责骂孩子还会起到反效果，孩子也会变得动辄就发脾气的状态，自然也不能好好地处理与小伙伴的关系。一旦陷入恶性循环，还会引发其他心理问题和矛盾，所以家长们要当心哦。



夜里睡不着， 早上起不来

心理问题

- 综合失调症 (P37)
- 抑郁症 (P38)
- 广泛性焦虑症 (P40)
- 分离焦虑障碍 (P45)
- 摄食障碍 (P48) 等

● 早上起不来

早上起不来的话对生活会造成很大的影响。好不容易起来了，孩子又会出现这样那样的问题。有的孩子在起床的时候感觉身体不适，整个上午都感到困倦或者头痛。还有的在早上集会的时候会晕倒，或者觉得眩晕，心悸，肚子疼。

如果你的孩子经常这样：先是上午感到身体不适，到了下午就恢复正常，接着开始熬夜，于是第二天早上又起不来了，这就进入了一个恶性循环，一定要引起注意。长此以往会有睡眠障碍。当然，如果只是暂时现象，倒不用太过担心。

关于睡眠的烦恼

- ▲ 一大早就醒来
- ▲ 不能在约定的时间起床
- ▲ 白天打瞌睡
- ▲ 晚上睡不好
- ▲ 夜里梦魇
- ▲ 多次醒来
- ▲ 睡眠很浅

