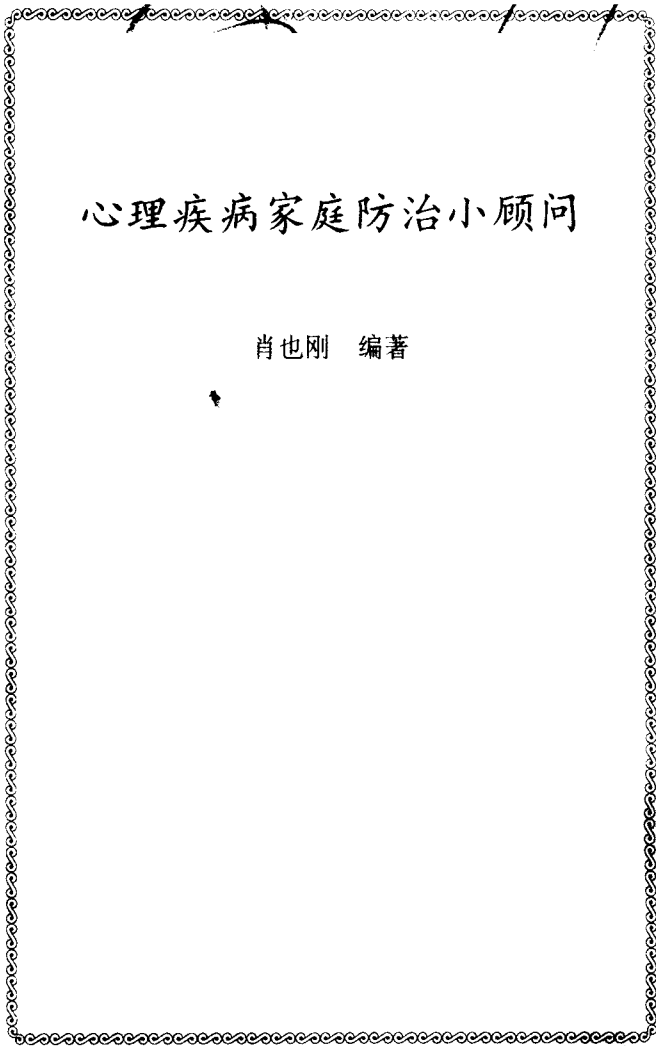


〔健康·生活〕丛书



# 心理疾病 家庭防治小顾问

学苑出版社



心理疾病家庭防治小顾问

肖也刚 编著

(京) 新登字 151 号

### 心理疾病家庭防治小顾问

---

编 著：肖也刚

责任编辑：建 军

特约编辑：许 槐

封面设计：蔡 蔡

出版发行：学苑出版社 邮政编码：100036

社 址：北京市海淀区万寿路西街 11 号

印 刷：玉福印刷厂

经 销：全国各地新华书店

开 本：787×1092 1/32

印 张：6.125

印 数：0001—7000

版 次：1994 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

ISBN7-5077-0785-7/R·132

定 价：4.90 元

---

学苑版图书印、装错误可随时退换。

# 目 录

## 一、儿童及青少年心理卫生

### (一) 儿童的心理发展

- 1 儿童心理的健康发展是他们一生成长的基础..... (1)
- 2 儿童心理发展的一般规律..... (2)
- 3 掌握儿童心理发展的特点..... (4)

### (二) 影响儿童心理发展的主要因素

- 1 生理遗传因素..... (4)
- 2 社会生活环境和教育因素..... (6)
- 3 实践活动因素..... (7)

### (三) 儿童心理发展的特征

- 1 年龄阶段的特征..... (8)
- 2 阶段性和连续性..... (9)
- 3 稳定性和可变性 ..... (10)

### (四) 儿童心理卫生及主要任务

- 1 如何认识健康的含义 ..... (10)
- 2 儿童少年心理卫生的主要任务 ..... (11)

### (五) 婴幼儿和学龄前儿童的心理卫生及教育

- 1 婴儿期的心理卫生 ..... (12)
- 2 要为孩子创造良好的环境 ..... (14)
- 3 从孩子出生就要抓心理教育 ..... (16)

4	要正确对待婴幼儿的哭 .....	(18)
5	重视婴幼儿期的动作发展 .....	(20)
6	留意让孩子学会听和说 .....	(22)
7	要为婴幼儿语言的发展创造必要的条件 .....	(25)
8	1—3岁幼儿的心理卫生 .....	(27)
9	正确对待幼儿期思维的幼稚 .....	(29)
10	如何对待孩子的好打斗和骂人 .....	(30)
11	如何对待孩子的占有欲 .....	(32)
12	不能用骗、吓、打的方法对待孩子 .....	(34)
13	家里有客人孩子不听话怎么办 .....	(35)
14	孩子撒娇怎么办 .....	(37)
15	孩子同小朋友玩不到一起怎么办 .....	(39)
16	对没有长性的孩子怎么办 .....	(40)
17	孩子任性爱生气怎么办 .....	(41)
18	孩子爱吃手、啃毛巾怎么办 .....	(43)
19	孩子饭吃得少怎么办 .....	(45)
20	培养婴幼儿自己动手的劳动能力 .....	(46)
21	鼓励幼儿发展行动技巧 .....	(47)
22	抓住幼儿发展语言的重要时机 .....	(49)
23	在家里应教给孩子些什么 .....	(52)
24	开展适当的游戏 .....	(53)
25	做好入幼儿园前的训练 .....	(55)
26	培养孩子适应集体生活 .....	(56)
27	让孩子学会跟别人交往 .....	(57)
28	学龄前儿童心理卫生 .....	(59)
29	孩子认生怎么办 .....	(61)
30	孩子依赖性强怎么办 .....	(62)

31	如何培养孩子的自立能力 .....	(63)
32	怎样对待孩子的提问 .....	(66)
33	孩子怕动物怎么办 .....	(67)
34	孩子爱哭怎么办 .....	(68)
35	孩子没有热情怎么办 .....	(69)
36	孩子不稳重怎么办 .....	(71)
37	孩子动作迟缓怎么办 .....	(72)
38	孩子性情乖僻怎么办 .....	(73)
39	孩子反抗父母怎么办 .....	(73)
40	孩子嫉妒心强怎么办 .....	(74)
41	孩子说谎话怎么办 .....	(75)
42	孩子好隐瞒怎么办 .....	(77)
43	孩子有偷摸行为怎么办 .....	(78)
44	孩子摆弄生殖器怎么办 .....	(79)
45	孩子口吃怎么办 .....	(81)
46	孩子好动是病吗 .....	(82)
47	孩子不容易入睡怎么办 .....	(83)
48	孩子有夜惊症怎么办 .....	(85)
49	适当利用体育游戏锻炼孩子 .....	(87)
50	4—6岁孩子行为动作的发展 .....	(88)
51	怎样培养3—6岁孩子的语言能力 .....	(89)
52	重视游戏对孩子成长的作用 .....	(94)
53	可以让孩子看电视吗 .....	(96)
54	家庭如何与幼儿园配合进行教育 .....	(97)
55	作好入学前的准备 .....	(99)
<b>(六) 少年儿童常见心理卫生问题的矫治</b>		
1	儿童少年常见的心理卫生问题 .....	(102)

2	儿童多动症.....	(103)
3	多动症有哪些表现.....	(104)
4	如何区别多动症的多动和正常儿童的 顽皮.....	(104)
5	什么是多动症的病情残留.....	(105)
6	怎样治疗多动症.....	(105)
7	口吃是怎么回事.....	(106)
8	如何诊断口吃.....	(106)
9	如何防治口吃.....	(107)
10	吮吸手指.....	(108)
11	儿童吮吸手指的预防和治疗.....	(108)
12	什么是遗尿症.....	(109)
13	发生遗尿症的原因.....	(109)
14	遗尿带来的心理压力.....	(110)
15	如何防治遗尿症.....	(110)
16	睡眠不安和夜惊.....	(111)
17	如何防治儿童睡眠障碍.....	(111)
18	什么是儿童焦虑症.....	(112)
19	焦虑症的形成.....	(112)
20	焦虑症的治疗.....	(113)
21	学校恐怖症.....	(113)
22	学校恐怖症症状和产生的原因.....	(114)
23	如何治疗学校恐怖症.....	(114)
24	儿童品行问题.....	(115)
25	攻击性行为.....	(115)
26	说慌.....	(116)
27	外逃.....	(117)

28	违拗、不服从.....	(117)
29	偷窃.....	(118)
30	偷窃行为发展的危害.....	(118)
31	儿童品行问题的纠正重点在预防.....	(119)
<b>(七) 青春期——关键期</b>		
1	青春期的心理卫生问题.....	(120)
2	对性发育困惑不解.....	(121)
3	独立意向发展很快.....	(122)
4	伙伴关系密切.....	(122)
5	认识社会的能力不够强.....	(123)
6	学习负担重产生的心理压力.....	(123)
7	不良嗜好及行为.....	(124)
<b>(八) 注重培养儿童的独立思维</b>		
1	培养儿童的独立思维很重要.....	(125)
2	独立思维的建立有利于克服儿童的 心理卫生问题.....	(127)
3	培养儿童独立思维的方法.....	(129)

## 二、青 年 心 理 卫 生

### (一) 青年性机能与性意识的发展

1	疏远异性阶段.....	(135)
2	接近异性阶段.....	(136)
3	恋爱阶段.....	(136)

### (二) 青年的心理特点

1	生活空间的扩大.....	(137)
2	心理和思维活动的显著发展.....	(137)
3	性机能的成熟.....	(138)



4 情感日益丰富.....	(139)
(三) 青年心理卫生问题	
1 独立性与依赖性的矛盾.....	(139)
2 理想与现实的矛盾.....	(141)
3 开放性与闭琐性的矛盾.....	(141)
4 性意识的发展与道德规范的矛盾.....	(142)
5 情感与理智的矛盾.....	(143)
(四) 男女青年社会交往的心理卫生	
1 男女青年应有广泛的社会交往.....	(144)
2 男女青年社交中应具备的心理品质.....	(145)
(五) 青年的爱情心理卫生	
1 爱情心理的结构.....	(148)
2 恋爱成功的心理因素.....	(150)
3 失恋的心理卫生.....	(153)
(六) 青年的美感心理与心理卫生	
1 青年对人类美的追求.....	(155)
2 美育与青年心理卫生.....	(158)

### 三、中年心理卫生

(一) 中年生理心理特点	
1 主观和客观的统一.....	(162)
2 性格特征基本定型.....	(163)
3 心理活动和特征的明显差异性.....	(164)
(二) 中年人的一般心理卫生	
1 事业上的责任感.....	(165)
2 家庭上的义务感.....	(168)
3 社会道德感.....	(171)

### (三) 更年期的心理卫生

- 1 心理活动的脆弱和不稳定..... (172)
- 2 维护和促进身心健康..... (174)

### (四) 影响中年人心理健康的因素

- 1 社会环境因素..... (175)
- 2 家庭因素..... (176)
- 3 生理心理因素..... (177)

## 四、老年心理卫生

### (一) 老年人的心理与社会问题

- 1 心理活动的改变..... (178)
- 2 退休后社会职能和生活的变化..... (179)
- 3 家庭关系..... (179)
- 4 经济问题..... (179)
- 5 生活事件和心理状态..... (179)

### (二) 老年人心理卫生活动

- 1 积极防治各种躯体疾病..... (180)
- 2 愉快的情绪..... (181)
- 3 过好退休关..... (181)
- 4 坚持学习..... (181)
- 5 兴趣与爱好..... (182)
- 6 音乐的作用..... (182)
- 7 体育活动..... (182)
- 8 正确对待生活事件..... (183)
- 9 保持良好的人际关系..... (183)
- 10 生活的满意感..... (183)
- 11 老年人的饮食..... (184)

12	戒除不良嗜好.....	(184)
13	社会生活的调节.....	(184)
14	对一些老年病的预防和治疗.....	(185)
<b>(三) 文化与老年人的健康照顾</b>		
1	对老人的尊敬与照顾.....	(185)
2	家庭结构.....	(186)
3	政府和社会对老年人的健康照顾.....	(186)
4	我国老年精神卫生的机构.....	(187)

# 一、儿童青少年心理卫生

## (一) 儿童的心理发展

培养儿童的健康心理，就是使他们在儿童成长时期的性格、感情、智力、思维能力向健康的、成熟的、全面的方向发展，为此，先要了解儿童心理的发展特征和情况。

### 1. 儿童心理的健康发展是他们一生成长的基础

儿童期是人生非常重要的时期，是儿童身体、智能的生长、发育、成熟的重要阶段，也是一个人的心理的发生和形成时期。从心理学上讲，儿童期是指一个人从出生到成熟，即 17、18 岁之间，也就是从婴儿到上高中的整个阶段，而不是我们一般说的比婴儿大、比少年小的时期。

儿童期是个体发育的旺盛时期。由于生理的蓬勃发育，大脑机能的生长、健全、和家庭、学校及社会生活环境各种外因因素的影响，再通过儿童自身的实践活动，儿童的身心不断地发展，从不成熟到基本成熟，从不定型到基本定型，他们逐步成为具有一定的思想观点、一定的文化知识、一定的劳动技能的独立的社会成员。

但是，虽然一个人在儿童期身心发展的速度很快，而与成人相比，还没有完全成熟，没有最后的定型。他们的可塑性很大。儿童的心理正处于生长和发展的时期，最容易吸收外来的知识和信息，所以儿童期是接受教育的最佳期。如果能够根据儿童心理发展的规律，施用有针对性的科学的教育

方法和措施，就可以帮助他们得到健康的性格、感情、成熟的、全面的智力和思维能力，使他们的身心得到健康的发展，为他们一生的成长奠定坚实的基础。

## 2. 儿童心理发展的一般规律

人的心理现象，从简单的感知觉开始，直到复杂的思维，都是人脑活动的结果。一个人从出生到死亡，他的心理过程是不断变化和发展的，这种心理发展是一个有规律的个体心理变化过程。心理发展主要指个体心理活动所发生的积极变化，它包括个体从出生之日起直到成年期，随着生理发育的日益完善和实践活动的不断发展，他们对客观现实整个反映活动的扩大、改善和提高的过程。这种心理变化过程是人脑积极反映客观现实的结果。

心理发展是有规律的，它是通过量变到质变的过程。在这个过程中充满对立统一的矛盾斗争，从而完成从简单到复杂，由低级到高级，新否定旧的过程。个性心理发展具有普遍的特点即一般规律，它们是以下几点：

(1) 心理发展是有连续性。心理发展的变化是持续不断的，例如积极进取的心理就是一个持续不断的发展过程。在这一过程中，个人会形成自己的个性心理特征，从求知、求旺、到进取、竞争，这种心理过程都是逐渐地、持续地发展，由低水平到较高水平，由量变到质变，是一个从出生就已经开始，到以后日渐完善和丰富的发展过程。

(2) 心理发展是有顺序性。整个心理的发展有一定的顺序，个别心理过程和个性特征也是延着一定的顺序发展的。例如儿童的思维总是从直觉行动思维发展到具体形象思维，再发展到抽象逻辑思维。情感总是从一般的情感，如消极、

积极情感发展到高级情感，如美、丑、善、恶，再如由反感发展到反抗，由适应发展到喜欢、热爱等等。

(3) 心理发展具有阶段性。心理的发展过程随年龄的变化而变化，因此呈现出许多不同的年龄阶段。例如从婴儿到幼儿到童年，各个相邻的心理年龄阶段既互相区别又互相联系，前一阶段为后一阶段准备了条件，后一阶段是前一阶段的继续和发展，从而有规律地从上一阶段过渡到下一阶段。

(4) 心理发展具有联系性。心理的各个方面的发展是既相关联又相制约的，如儿童感知觉的发展是记忆发展的前提，而记忆的发展又反过来影响感知觉的发展，感知觉为思维提供具体的、直观的材料，这是思维发展的基础，而思维的发展又完善了感知觉，使之成为有目的的观察。不仅心理过程的关系是这样，而且各种心理特征之间，心理过程和个性特点之间的关系也是相互影响的。

(5) 心理发展具有差异性。心理发展有明显的个别差异。由于人们遗传素质的不同，所处环境和所受的教育不同，每个人从事的实践活动也不同，所以他们心理发展的速度和心理各方面的发展水平也是因人而异的。这就造成了同一年龄阶段上的不同儿童在心理上的差异。因此，对于儿童的这种心理发展个别差异的客观存在，教育工作者就应该正确认识，因材施教。

(6) 心理发展的自我独立性。由于儿童心理的发展具有差异性，每个儿童的个体心理发展有着具体矛盾，这种客观存在决定了儿童心理发展的自我独立性。心理发展具有主观能动性，这种主观能动性包括自我完善性和排他性，儿童心理的这种个性同环境、实践等因素相互作用，从而完善了独

立个性的心理发展。

### 3. 掌握儿童心理发展的特点

人们研究、总结和阐明了儿童心理发展的基本理论，也就是儿童心理发展的一些主要问题的理论，例如影响儿童发展的基本因素，儿童心理发展的动力，儿童心理发展的阶段性等等。这些儿童心理发展的正确理论，为儿童教育实践提供了科学的心理学依据，掌握这些正确的理论，以之为指导，就能使教育工作者有效地促进儿童心理健康的发展。

在儿童心理的发展过程中表现出许多本质不同的发展阶段。研究和掌握儿童在各个年龄阶段上心理发展的条件、特点和规律，就能有效地对个年龄阶段的儿童进行教育和管理，促进儿童心理健康地发展。儿童心理过程和个性心理特征的发展，包括感知觉、记忆、思维、情感、意志以及能力、气质、性格等心理现象，这些现象的发展具有年龄特征。教育工作者应以儿童心理的年龄特征作为出发点来引导儿童的发展，为此，我们每一个对儿童教育有责任和义务的人，一方面必须根据儿童心理发展的可能性，对儿童提出相应的要求，从而帮助儿童产生新的需要，如果不顾儿童心理发展的水平，向儿童提出不适当的要求是不对的，另一方面，如果过分迁就儿童现有的心理水平，不积极引导向前发展，也是不对的。

## (二) 影响儿童心理发展的主要因素

### 1. 生理遗传因素

生物都是有遗传现象，人类也是通过遗传将祖先在

长期生活中形成和固定下来的生物特征传递给下一代。遗传的生物特征主要是指那些与生俱来的解剖生理特点，如身体的构造、形态、感官和神经系统的特征等等。这些遗传的生物特征称之为遗传素质，它是形成人与人之间天生差异的解剖生理特点。其中脑的特点，如积极条件反射形成的速度和稳定性、抑制性反应形成的速度和稳定性、动力定型形成的速度和改变的难易程度等，对儿童心理发展具有重大的意义。

遗传素质和生理成熟是儿童心理发展必不可少的物质前提和基础。每一个具有健全遗传素质的儿童，都有可能发展成为具有正常心理水平的人。而人类之外的任何高等动物，即使长期与人接触，受到人们的专门训练，也不可能具有正常人的心理。人的遗传素质又具有个别的差异，这种个别差异为儿童心理发展的个别性、差异性提供了最初的可能性。如高级神经活动类型的差异、感觉器官的结构和机能上的差异等，都为儿童心理发展的个别差异提供了先天的自然基础。

儿童的心理发展同他的生理发展是紧密相关的，生理成熟是儿童心理发展的前提条件。例如，一般儿童在出生几个月后就能分辨成人的声音，也会“呀呀”学语，但要教会他们说话还是不可能的。因为这个时期，儿童的大脑、听觉和发音器官，都还没有发育成熟，过早要求儿童学会用语言来表达思想感情还是不能成功的。所以说，儿童的遗传素质和生理成熟是儿童心理发展的自然条件，它提供了儿童心理发展的种种可能，同时又限制着这些发展的可能。

但是我们也不能夸大遗传的作用。具备了良好的遗传素质，并不能保证儿童的心理一定能够向高度发展。儿童



的心理向什么方向发展，发展到怎样的程度，不决定于儿童的遗传因素，而是决定于社会生活环境和教育的作用。遗传素质是必要的，但不是决定的。例如“狼孩”，虽具有一般人的遗传条件，由于他长期脱离人的社会生活环境，没有受到应有的教育，依然没有形成人的心理，却具备了不少野兽的心态。

## 2. 社会生活环境和教育因素

心理是客观现实在人脑的反映，这种反映是有主观能动性。客观现实提供了心理的源泉和内容。客观现实包括自然环境和社会环境，其中社会环境对儿童心理发展具有决定性的影响。儿童出生后就生活在一定的社会环境中，社会的人际交往和政治、经济、文化等都会通过各种渠道对儿童施加影响，这种影响将随着儿童年龄的增长而日益增强，它影响着儿童个性形成和品德的发展。

社会生活条件决定儿童心理发展的水平、速度和方向，和个别差异。从人类的演变和种系的发展来看，人的身体遗传素质和生理的发展，变化和差异较小，而心理水平，心理内容的变化却很大。现代人和古代人相比，他们遗传素质的差异是比较小的，而在心理水平和心理状态上却具有很大的差异。现代人比古代人聪明得多，古代人比现代人感情更专一、更单调、有时也更丰富。这主要取决于各自社会生产和科学文化发展水平的差异。

儿童经常接触的生活环境，如家庭、亲友、邻居、伙伴以及社会的风格习惯等方面，都对儿童心理发展起着潜移默化的作用。以小学儿童为例，他们辨别能力差，模仿性强，教师和家长就应重视环境对儿童心理发展起决定作用这个道