

呵护

孩子的心智

孟昭强 赵淑云 / 主编

解决孩子的心理问题
是一个需要花时间和精力事情，
这里没有灵丹妙药，
但却有许多心理教育和调治
的原则和技巧。



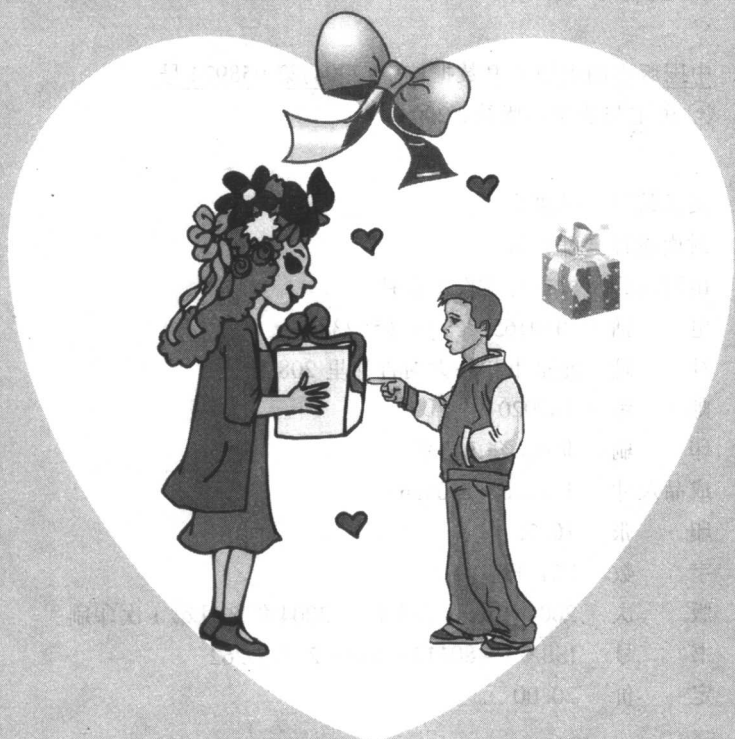
送给青少年的珍贵礼物

民主与建设出版社

呵护孩子的心智

送给青少年的珍贵礼物

主编 孟昭强 赵淑云



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护孩子的心智/孟昭强,赵淑云主编.

—北京:民主与建设出版社,2004

ISBN 7-80112-643-2

I. 呵… II. ①孟…②赵… III. 青少年心理学-通俗读物

IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 058974 号

© 民主与建设出版社,2004

责任编辑 吴惠杰

封面设计 韩青云

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65523123 65523819

社 址 北京市朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京大华山印刷厂

成品尺寸 148mm×210mm

印 张 10.75

字 数 221 千字

版 次 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-643-2/G·262

定 价 20.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



代前言

21 世纪的竞争,不是金钱 和权力的竞争,而是 心理素质的竞争 ●

亲爱的读者朋友:

大家好!

在《呵护孩子的心智——送给青少年的珍贵礼物》出版发行之际,有些心里话想与大家说一说。这些心里话就是——现代社会要求人们:不仅要有健康、健美的身体,更要有健康、健美的心理和健全的人格;不仅要拥有良好的智商(IQ),还要有良好的情商(EQ)。

2004年4月2日,由共青团中央、国家卫生部、教育部和中国青年报社共同启动了促进青少年心理卫生工作的“心理阳光工程”。该项工程,旨在动员社会各界力量,共同致力于提高青少年精神卫生意识和精神健康水平。

这是一件具有重大意义的工程。因为中国目前有3000多万17岁以下的青少年受到情绪障碍和行为问题困扰,由于不能正确对待、解决,导致许多不该出现的困难和悲剧发生……

比如——

2004年3月15日,被公安部发A级通缉令缉捕归案的云南大学生化学院学生马加爵,仅仅是为了同学之间发生的一些小摩擦,而报复泄愤,连续杀害了4位同学;

一位13岁女孩在连看8遍电视剧《流星花园》后,听说剧中的偶像即将到成都,竟独自离家出走“追星”;

清华学子刘海洋为满足好奇心用硫酸泼向黑熊;

17岁的辽宁少年张某想见赵薇不成就在温州服毒自杀;



还有本书中所载的——银川多名少年服毒自杀；小玉因一张卷子导致自杀；感觉爸妈对自己不关怀，五位小学生集体自杀；少女为情自杀，遗书写给“110”；沉溺网吧遭父母打骂，初中生写下“遗书”自杀；遇到一小事就承受不了，女大学生煤气自杀获救；广州一大学生自杀留下遗书：“其实你们不理解我”功课不好被学校劝退，北京一大学生竟杀死父亲和奶奶；因感情纠葛，湖南一大学生杀害同班女友并肢解……

还有青少年的“性早练”问题，青少年嫖娼问题……

这些匪夷所思而又让人心惊的事件频发，给我们拉响了警报，让人无法不面对一个严峻的问题——青少年的心理健康状况不容忽视。

2

有位一直研究青少年教育问题的“人大代表”说，不少家长向他抱怨现在的孩子不好理解，难以沟通：有的对父母、老师的话充耳不闻，却为某个明星的一句话狂热不已；有的看起来富有主见，却在人生的关键路口走向极端；有的动辄埋怨父母对自己不理解。青少年的心理健康教育迫在眉睫。

据保守估计，目前我国大陆3.67亿17岁以下未成年人中，有各类学习、情绪、行为障碍者3000多万。其中中小学生心理障碍患病率为21.6%~32%；大学生有心理障碍者占16%至25.4%。而且，近几年又有上升的趋势。北京面临高考的高三学生90%以上身体处于有持续疲劳感、失眠、记忆力下降等不同程度的“亚健康”状态，而“亚健康”问题也与“心理问题”有着千丝万缕的联系！

中小学生是社会的重要组成部分，是整个社会的未来，学生的心理问题，不仅影响自身与家庭，对未来社会的稳定发展也将构成威胁。

人类愈来愈认识到，健康的概念已不仅仅是躯体本身，还包括心理在内。世界卫生组织提出：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。”即：身、心两个方面。而心理健康已成为现代健康概念中一个



不可缺少的部分。因此,心理养生与保健就将成为 21 世纪的健康主题,与之相应的心理治疗也将成为继外科手术和发现抗生素之后的又一次医学革命。

据美国专家研究表明:人的成功 80% 取决于 EQ(情商), 20% 归属于 IQ(智商)。这种概念现已引起广泛重视,并成为 21 世纪的热门话题。

我国的专家也指出:21 世纪的竞争,不是金钱和权力的竞争,而是心理素质的竞争。作为每个学生,将来如何在激烈竞争的社会中有所作为,不仅取决于科学文化素质及思想道德水平,更重要的是具有良好的心理素质,即健全的人格。当前及今后对健康的一个很重要的指针是心理健康。心理专家认为:“一个人的心理状态常常直接影响他的人生观、价值观,直接影响到他的某个具体行为。因而从某种意义上讲,心理卫生比生理卫生显得更为重要。”

孩子的娇气、自卑、孤僻、经不起挫折等,学生的厌学、逃学、甚至自杀和杀父母、杀他人等严重现象,无不反映出孩子、学生心理品质的脆弱、怪异和畸形,其中有的已患有严重的心理障碍和心理疾病。

其实不是孩子们太难理解和教育,而是我们的家长、学校、社会对孩子所思所想知之甚少,孩子们缺少的不是物质上的爱,而是精神上平等的理解和关怀。尽管学校和家长们经常会对孩子进行品德教育,但对精神健康的关注却非常缺乏,青少年的心理健康状况不尽如人意。在缺乏“心理资助”的情形下,一些心理障碍严重的孩子势必无法控制自己的行为 and 正确估计行为的后果。同时也反映出了大多数的家长和教师们自身心理学知识的贫乏,他(她)们不懂得、更不善于对孩子和学生进行必要的心理保健、心理问题预防与调治和心理品质培养等。

现在人们常说成人压力大,其实孩子的心理压力也不小,也该给孩子们减减压。学生的心理压力主要来自于学习,除



了切实减轻学生负担、加强素质教育外,学校还可以开设心理课,也可以由老师就学生的心理负担或忧虑进行专门的咨询,解开他们的“心结”。

家长要改变要么一味溺爱,要么管教孩子简单、粗暴的教育方式,多和孩子平等地交流,了解他们的愿望、喜好,再因势利导;社会也要担当起青少年心理健康教育重任,进一步加强公民道德教育,逐渐改善社会风气,让孩子在良好的社会环境里身心健康地成长。

心理健康直接影响到社会发展的效率,影响到社会的稳定。因此,全社会都应行动起来,重视这个问题。特别要重视的是——对青少年加强心理健康教育。

4

《呵护孩子的心智——送给青少年的珍贵礼物》的出版发行,是我们应时代之所需、人们之所急、国家之倡导而所做的一个努力和尝试,期望能对大家有所帮助。

为使该书达到应有的水平,在编撰过程中我们参考借鉴了众多专家、学者和心理工作者的研究成果,引用了他(她)们的诸多真知灼见,也正因为凝结了他(她)们的成就和智慧,从而铸就了该书应有的质量和应有的科学性与实用性。因时间和条件所限;未能与诸君一一联系致谢,故在此出版之际,特向诸君致以真挚的感谢和敬意!

因时间关系和我们的水平所限,书中的欠妥甚或失误之处在所难免,敬请专家和读者朋友们指正,以利于我们今后工作的改善提高,以利于更好地为广大读者服务。

在此,祝愿广大的青少年朋友们和读者朋友们:

——心身更健康,学习、生活更美好,明媚的心理阳光伴您锦绣前程!

《呵护孩子的心智》编委会

2004年(农历甲申年)北京

一个阳光灿烂的日子



目 录

前言	1
----------	---

第一章 做孩子的知心朋友 001

孩子为何想轻生	002
长期不良暗示影响孩子身心健康	003
独生子女易出现 5 种心理偏异	004
如何克服孩子的依赖心理	005
如何让孩子顺利度过“心理断乳期”	009
让孩子学会独立	010
帮助孩子克服自卑心理八法	011
如何培养孩子的自信心	014
孩子的学习障碍有哪些	015
孩子为何学习成绩下降	016
孩子为何听课不专心	018
孩子从小学外语有必要吗?	019
天赋高的孩子压力大	020
学习好,非智力因素很重要	021
高智商≠个性优良	023
允许孩子“异想天开”	024
智力和社会性哪个更重要	026
关于“代沟”的调查	028
家长如何与子女沟通	030
孩子拿家中的钱该如何办	031
防止孩子对家长实施暴力行为	033



孩子的心声

送给青少年的珍贵礼物

目 录

是家长教育偏差,还是孩子心理偏差	035
师生有纠纷,家长不应“推波助澜”	040
鼓励孩子积极与老师和同学沟通	041
孩子有了心理问题该怎么办	042

第二章 不良心理的恶果

银川多名儿童服毒自杀	048
——少年心理健康值得关注	
感觉爸妈对自己不关怀	049
——五位小学生集体自杀	
少女为情自杀,遗书写给“110”	051
一张卷子导致自杀	051
——探究 12 岁的生命	
沉溺网吧遭父母打骂	054
——初中生写下“遗书”自杀	
遇到一小事就承受不了	055
——一女大学生煤气自杀获救	
广州一大学生自杀留下遗书	056
——其实你们不理解我	
北京一大学生杀死父亲和奶奶	058
——缘因功课不好	
湖南一大学生杀害同班女友并肢解	059
——只因感情纠葛	
帮孩子(学生)顺利度过“迷茫期”	060
分析与建议:学生自杀与杀人的原因及对策	061



第三章 青少年心理问题及防治 063

“伤熊”事件与青少年心理健康问题 064

人大代表担忧青少年心理健康状况 065

青春期哪些心理是正常的,哪些不正常 067

少男少女的青春挫折综合症 069

青少年怎样才算心理健康 070

青少年的心理问题不是品德问题 075

青少年常见的心理障碍和心理疾病 077

青少年心理疾病产生的原因 082

中学生常见的反复心理 084

青少年常见的行为问题 085

61%“小大人”情绪不良 086

青少年抑郁症的种种表现 086

青少年郁闷与家庭有关 089

学会在单亲家庭中成长 090

青少年需要健康的倾诉空间 093

学校慎设“心理宣泄室” 094

青少年如何保持心理健康 095

品学兼优的学生也应注意心理保健 098

厌学心理行为的分析及矫正 098

说谎心理行为的分析及矫正 108

第四章 帮你开心解惑 117

如何走出自卑的心理阴影 118

如何战胜空虚 129



目 录

如何解脱顺从心理	131
如何克服犹豫不决的心理	133
如何认识和对待逆反心理	135
如何避免苦恼心理	138
如何矫正孤僻性格	139
如何克服感情脆弱	142
怎样防止和克服虚荣心	143
如何摆脱因长相带来的烦恼	146
如何战胜怯懦	148
如何战胜过重的害羞心理	150
怎样对待误会	152
如何克服忌妒心理	154
遭人忌妒时怎么办	158
正确对待竞争	161
“打小报告”的心理代价是什么	162
怎样摆脱噩梦的纠缠	164
美梦是否有益健康	166
“白日梦”可活跃思维吗	167
怎样对待父母的打骂	167
学生如何争取自己的“心理领空”	169
中学生之间的人际交往类型有哪些	170

第五章 提高你的情商(EQ)	175
智商、情商与人的前途	176
情商越高适应环境能力越强	178



情商——人才发展的潜能	179
情感、情绪和意志——情商的核心	184
自我情感和情绪调控的简易方法	186
良好情感、情绪和意志的自我优化	188

第六章 青少年的性心理保健

青春期的性心理变化	192
青少年性意识的表现及注意事项	196
青少年对性知识的心理误区	198
不要为遗精现象担忧和苦恼	201
消除对手淫的放纵或恐慌心理	202
月经期情绪反常怎么办	203
青少年为何不宜过早谈恋爱	205
有人向你求爱该怎么办	208
陷入了单相思怎么办	209
青少年早恋和“性早练”问题	211
重视对青少年的性教育和性心理保健	214
少男少女,你如何控制性冲动	217
中学生异性交往的偏差与矫正	217
青春期心理变化与家庭影响	222
一个男孩的性幻想	223
摆脱儿童式行为消除心理障碍	225
喜欢女人的高跟鞋是心理有毛病吗	227



目 录

M U L U

第七章 青少年的心理素质培育 … 229

青少年挫折教育的重大意义	230
家庭如何进行挫折教育	233
学校如何进行挫折教育	242
建立起全方位的挫折教育网络	250
羞耻感培育的意义	254
羞耻感培育的内容	255
羞耻感培育的途径	257
羞耻感培育的方法	257
环境变化与适应问题	260
如何提高在新环境的适应能力	264
考试前的心理调适	270
考试时的心身调节	272
考试后的心身保健	274

第八章 校园心理教育和心理治疗 … 279

校园心理教育的基本原则	280
校园心理教育的一般方法	284
校园心理教育的具体方法	287
校园心理治疗的本质与原则要求	296
校园心理矫治的常用方法	297
教师在进行心理治疗时需注意的几个问题	303
教师要了解学生,善待学生,未雨绸缪	304



目 录

MU LU

反面案例一：周付宇自杀事件——教师成为学 生心理失调危险因素的例子	305
反面案例二：老师持刀吓学生——再说上 厕所就割你的舌头	307
附录一：中国精神卫生工作规划 (2002 - 2010 年)	311
附录二：心理问题困扰 3000 万青少年，“心 理阳光工程”启动	325



做孩子的知心朋友



只要家长能与孩子无障碍地交流，发挥孩子的优势，独生子女的体格和心理都会得到很好的发挥。

作为教师，在日常教学过程中，有时会遇到一些“品学双差”的学生。这些学生之所以差，是因为学习上存在障碍，而学习障碍的产生，往往是因其自身存在的自卑心理所致。矫正自卑心理，帮助其树立信心，是帮助孩子进步的关键。

解决孩子的心理问题是一个需要花时间和精力做的事情，这里没有灵丹妙药，但却有许多心理教育和调治的原则和技巧。



孩子为何想轻生

明明今年 13 岁，在初中一年级学习，他曾经有过幸福的童年，在父母的爱抚下无忧无虑地成长，他聪明、活泼、可爱。但时间不长，这样的日子不存在了，在明明上小学后，父母常因家庭琐事争吵，甚至相互殴打。父母每次吵架，明明都躲在墙角，用手捂住脸不敢观望，有时常在睡梦中惊醒哭喊，从此明明变得胆小、寡言少语。上课时父母吵架的场面常在脑海中萦绕浮现。在明明 10 岁时父母离了婚，从此随父亲生活，明明忍受着失去母爱的痛苦，时常想起与妈妈在一起的情景，为此常独自流泪。从此变得更加孤独、寡言少语、厌学、学习成绩下降，最终在某晚吞服安眠药欲结束自己幼小的生命。明明的母亲含泪叙述了以上情况。

明明所表现的症状是较严重的抑郁状态，主要原因是父母关系长期不合、离婚造成的。孩子在成长过程中需要一个安全稳定的家庭环境，父母关系长期不合及分离，对孩子的心理发育有着深远的影响。国内外不少研究表明，离婚对儿童的学习成绩、认知发展和个性发展都有消极的影响，家庭气氛不融洽，夫妻陷入彼此感情纠葛，无暇顾及孩子的兴趣和能力，使孩子得不到家庭温暖，加之同伴的讥笑也给孩子心理上造成不良影响。国内曾报道父母离婚，孩子的心理问题占 14.1%。心理学家马卡连柯曾说，缺乏母爱的儿童是有缺陷的儿童，完



全没有母爱或缺乏母爱,会使孩子心理上没有稳定感,会产生情绪、人格障碍,这些孩子多表现孤僻、冷漠、自杀、离家出走、学习成绩差、多动、说谎等。

如何改善明明目前的抑郁状态呢?应根据具体情况对孩子进行心理上的安抚,帮助孩子理解父母离婚的处境,让孩子体会到父母仍然深爱着自己。此外应在医生指导下给孩子服用小剂量的抗抑郁药物治疗,可以得到满意的效果。

长期不良暗示影响孩子身心健康

一个暖融融的下午,小亮又一次被妈妈带进了医院,破天荒第一次坐在了心理医生的面前。刚刚坐定,小亮妈妈就开始了诉说:“我在生他的时候不太顺利,医生不仅给他吸了氧,还告诉我孩子以后可能会出现智力问题。”妈妈叹了一口气,“他今年9岁了,和一般的孩子不太一样。先天不足,脑子不正常,学习上有困难,成绩位于班里的后10名,我真担心他会有智力低下的问题。”妈妈越说越激动,“我已经带他看了七八家医院,也做了很多检查,就是没查出什么毛病。”“他主要是脑子有问题,是我生他的时候落下的病根。”妈妈反复强调。

当医生将目光转向了小亮,小亮不假思索地说:“我脑子有问题,所以学习不好,我也挺着急的,不知怎么办好。”小亮妈妈又说:“每一次看病我都将他脑子受过伤的事情,还有影响学习的事情给医生说一遍。”

“哦,”小亮的“病情”医生已经了然于胸。果不其然,经测定,小亮智力水平正常,根本不存在智力低下的问题。之所以会出现学习成绩不好的问题,完全是由于妈妈不良心理暗示的结果。而妈妈又是接受了医生的“这孩子可能会出现智力问题”的不良心理暗示。种种不良的潜移默化的心理暗示,造