



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



给孩子成长的礼物

——小学生心智发展与心理健康

Geihaiyige Chengzhang De Lǐwu
Xiaoxuasheng Xingzhi Fazhan Yu Xinli Jiankang

王浩 主 编

王群 王禾 副主编

如何应对孩子成长过程的身心变化，
如何培养孩子良好的学习习惯，
心理专家为你解惑支招，
让孩子身心、智力得到全面发展。



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>



给孩子成长的礼物

——小学生心智发展与心理健康

*Gifts for Growing Up: The Little
Children's Mind Development and Mental Health*

王浩 主 编
王群 王禾 副主编

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子成长的礼物:小学生心智发展与心理健康 /

王浩著. —重庆:重庆大学出版社, 2013. 6

(惠民小书屋丛书·心理健康系列)

ISBN 978-7-5624-7299-5

I. ①给… II. ①王… III. ①小学生—智力开发 ②小学生—心理健康—健康教育 IV. ①G622 ②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 069470 号

给孩子成长的礼物
——小学生心智发展与心理健康

主 编 王 浩

副主编 王 群 王 禾

策划编辑:王 斌

责任编辑:蒋昌奉 版式设计:敬 京

责任校对:谢 芳 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617183 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆联谊印务有限公司印刷

*

开本:890×1240 1/32 印张:5.375 字数:134 千

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-7299-5 定价:15.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

孩子们经常会问：为什么自己与别人不一样，自己的家怎么不那么温暖，爸爸妈妈为什么那么严厉？与同伴的玩耍中经常受欺负，不知道为什么自己必须听别人的；随时被教导改变这个，放弃那个，压制这个，接受那个，模仿、遵循什么；也经常感受孤立、压抑、难过，出现哭泣、打架甚至离家出走的现象，不想上学，也不想待在家里，心里有说不出的郁闷和憋屈。

儿童入学以后的学习、生活和成长，除了受家庭的直接影响，得到家人的照顾和指导外，还在学校里受到老师的教育，与同学有较长时间相处。他们在扩大了的人际关系中学习与人合作和竞争，这样的学习会影响儿童对学习的兴趣，对班级、学校的归属感，也影响到学生情绪、情感的发展，影响儿童自我概念的形成，如：自信或自卑的个性品质。

该书采用大量实际发生在儿童生活中的案例，分析解读在孩子生理发展、心理发展、心智发展中可能出现的困惑、迷茫、烦恼、冲突；通过专家支招让他们不再迷惘、难过、畏惧、退缩，教会他们适应环境，承担责任，快乐生活，以乐观健康的心态开启新的生活。

该书具有科学性、可读性、趣味性、实证性，希望成为孩子们成长的



礼物。

由于作者水平所限，书中难免有不完善之处，敬请广大读者批评指正。

前 言

王 浩

翻开这本《给孩子成长的礼物》，你可能会感到有些陌生，因为这是一本写给小学生的书。但是，当你静下心来，细细品味，你会发现，这本书其实是一本写给所有成年人的书。它告诉我们，在孩子成长的过程中，我们作为成年人，应该扮演什么样的角色，应该给予孩子什么样的爱，应该教会孩子什么样的道理。这本书不仅是一本教育指南，更是一本心灵指南。它让我们重新审视自己，反思自己的教育观念，思考如何更好地陪伴孩子成长。

在这本书中，作者王浩老师以平实的语言，分享了他的教育心得。他告诉我们，每个孩子都是独一无二的，我们应该尊重孩子的个性，发现孩子的闪光点。他提醒我们，不要给孩子过多的压力，不要让孩子失去童年的快乐。他鼓励我们，要成为孩子的朋友，而不是高高在上的权威。这本书让我们看到了一个充满智慧的教育者，他用自己的亲身经历，为我们树立了榜样。

这本书不仅是一本教育指南，更是一本心灵指南。它让我们重新审视自己，反思自己的教育观念，思考如何更好地陪伴孩子成长。它告诉我们，教育不仅仅是传授知识，更是心灵的滋养。它让我们明白，每个孩子都是一颗种子，我们需要的是耐心、爱心和信心，等待他们生根发芽，茁壮成长。这本书让我们看到了一个充满智慧的教育者，他用自己的亲身经历，为我们树立了榜样。

这本书不仅是一本教育指南，更是一本心灵指南。它让我们重新审视自己，反思自己的教育观念，思考如何更好地陪伴孩子成长。它告诉我们，教育不仅仅是传授知识，更是心灵的滋养。它让我们明白，每个孩子都是一颗种子，我们需要的是耐心、爱心和信心，等待他们生根发芽，茁壮成长。这本书让我们看到了一个充满智慧的教育者，他用自己的亲身经历，为我们树立了榜样。



目录 MULU

第一章 “口吃”不是问题，“勤练”才是关键 /1

——如何面对“口吃”

第二章 女孩就是女孩，男孩便是男孩 /10

——如何培养健康的性别角色意识

第三章 暴饮暴食不要怕，打开心结最重要 /18

——如何解决孩子的进食障碍

第四章 雨打娇花花凌乱，用心护花花还开 /25

——如何帮助孩子面对性骚扰和性侵害

第五章 天使有残缺，更需心呵护 /33

——如何保护有体貌缺陷孩子的自尊心

第六章 顶天立地男子汉，脚踏实地真英雄 /39

——如何帮助孩子成长为男子汉

第七章 注重外表美，更要心灵美 /46

——如何理解孩子的爱美之心

第八章 父慈母爱，才能手足情深 /53

——如何进行多子女家庭教育

第九章 代际冲突时常在，同心协力育英才 /61

——如何面对代际在教育上的冲突

第十章 明星偶像，化崇拜为榜样 /69

——如何正确引导孩子的明星崇拜

第十一章 孩子网上“冲浪”，家长需保驾护航 /76

——如何规范孩子的不良上网行为

第十二章 撒谎源于“需要”，化解需要妙方 /82

——如何帮助孩子表达内心的需要

第十三章 不是我的错，“受欺”惹的祸 /89

——如何理解孩子不恰当的报复行为

第十四章 本已心伤，莫要伤上加伤 /97

——如何让孩子不受夫妻矛盾的影响

第十五章 今日事，今日毕 /104

——如何培养孩子良好的学习习惯

第十六章 撕掉早恋标签，抓住成长契机 /111

——如何面对孩子早恋

第十七章 你若包容鼓励，我能振翅高飞 /118

——如何化解孩子的考试焦虑

第十八章 爱和理解，帮孩子渡过感情难关 /126

——如何帮助再婚家庭培养孩子的感情

第十九章 虽痛失我爱，却守护依旧 /134

——如何帮助孩子面对丧亲之痛

第二十章 爱在身边，不再孤单 /142

——如何帮助留守孩子健康成长

第二十一章 人生，允许多次失败 /151

——如何帮助孩子面对失败

第二十二章 爱，助孩子赢在转折关头 /158

——如何帮助孩子适应新环境

第一章 “口吃”不是问题，“勤练”才是关键

——如何面对“口吃”

小超从断奶后就跟着爷爷奶奶一起生活，住在20多层的高楼里。爷爷奶奶年纪较大，身体又不太好，而爸爸妈妈又长年在外地上班。小超与其他孩子相比，说话一直有问题，他到了1岁半才开始学说话，后来又开始口吃，尤其是他生气、跟陌生人讲话时口吃现象很严重。小超7岁时回到爸爸妈妈身边上小学，父母发现他的脾气很倔，每当父母教育他或者与父母发生冲突时，他的口吃就非常严重；但是他自己随意玩耍、高兴地自言自语的时候却能流利地说话。着急的爸爸妈妈对他进行各项训练，逼他读书、说话、听节目，每当他训练项目完成不好就会被斥责和惩罚。在学校里小超的口吃问题也越来越严重，每当回答问题、与同学交流时，他的脸蛋憋得通红，一句话要重复多遍才能说得完整，因此常常引起同学们的嘲笑。老师发现小超越来越不愿意与其他人说话交流，常常独自坐在教室里写写画画，老师找他谈话，他只说“我想好好说话”，然后就急得哭了起来。

很多人看到小超的情况，可能都会给他贴上“口吃”“结巴”的标签。

口吃，俗称“结巴”，是一种常见的交流障碍。主要的表现是频繁地反复或延长音节或单词，或频繁呈现迟疑、停顿，以至于损坏讲话的节律。

口吃的小孩子一句简单的话在他嘴里憋很久都很难清楚表达出来，一个简单的意思要折腾很久才能讲清楚，别人听起来非常难受，小伙伴们



也经常嘲笑、排斥他。这种孩子的父母对此更加着急、担心,对孩子进行严格、苛刻的教育训练。但是,家长发现越是严厉教育孩子不要口吃,他的口吃现象反而更加严重,好像成心跟大人作对,故意不好好说话,父母的打骂教育也就经常出现,如此似乎陷入了事与愿违的恶性循环。口吃常常会给人带来羞耻感和自卑。有口吃的人经常被这种问题困扰,工作学习、人际来往以及生活品质都会受到不同程度的影响。

儿童口吃的表现

1. 发音困难

常常不能完整、流畅地说出一句话,重复或者延长某些音节。一句话中的第一个字音很难发出,经过一番努力,借助于其他动作(比如紧紧握着拳头、挤眉弄眼),把第一个音发出来后,而在后面的某一个字音上又要重复多遍才能继续说下去。口吃程度越严重的人,连发的音就越多,情况较轻的只重复两三遍,严重的达十几遍。有时在说话时,会突然停顿下来,后面的话便说不出来了。口吃越严重,停顿的时间也会越长。

2. 身体反应异常

儿童口吃的时候常常未开口脸先红,呼吸不畅,吸气呼气时会有短促屏气,或断断续续地呼气,或把气呼出后说话,或在用力呼气的同时说话。口吃时不自主地伴随某些奇怪的动作,如摇头、跺脚、用手拍腿、瞪眼、挤眼、翻眼、咬牙、嘴巴紧闭、吐舌、嘴唇乱抖、歪嘴、上身摇摆、搔头抓耳、脸红脖子粗、用力跨步、面部肌肉抖动和全身抖动等。有的会一边说话,一边拿东西乱敲,或紧握东西不放。

3. 选择性说话困难

口吃的儿童并不是每时每刻都会口吃,同样一句话有时会口吃,有时不会。一般在陌生的、重要的、容易引起紧张的环境中,会出现口吃或者口吃变得严重,比如与陌生人说话、被老师点名回答问题、受欺负时。儿童是否口吃还与他想要表达的意思的难易程度有关,一般情况下,在说那些常用的、简单的语句不易口吃,意思复杂的、长的句子容易口吃。

4. 紧张度较高

口吃的孩子对特别的场景和特殊的人,特殊的话题敏感。本来说话是不必特别留意和努力的,但当他们一想起自己口吃,就会不自信,就怕自己口吃。他们越怕,就越紧张、越焦虑,就越想努力防止口吃,结果反而更不自然,导致恶性循环。口吃者感到说话是最吃力的事,有些口吃者说完一段话后,累得满头大汗,筋疲力尽。

5. 思维能力正常

口吃的孩子虽然说话不流畅、语速缓慢,但是他说话的内容是符合逻辑的、合理的、正常的,会写字的儿童能把他的意思流利地写出来。

原因分析

1. 口吃的生理原因

虽然很多口吃专家认为口吃绝大多数是由心理因素引起的,但是也有些人认为口吃也有一定的生理原因。比如父母或者其他直系亲属有吃



口现象,家族遗传口吃基因的概率比其他儿童高,其后代更容易出现口吃问题。

另外,口吃儿童的语言神经功能可能存在问题。在婴儿发育或儿童早期成长过程中,服用某些药物或者细菌感染损害到负责语言的神经系统时,孩子也会形成口吃。这种口吃往往叫作生理性口吃,而单纯由心理因素造成的口吃称为心因性口吃。

2. 生长环境的模仿

儿童的语言是在后天语言环境中学习而成的。出生后把小孩放在中文的语言环境下,他便学说中文;把他放在英语的语言环境下,他便会说英文。儿童的语言发展关键期在1至3岁,这个时期的外界语言环境对孩子至关重要。曾经有报道称,小孩子从小由狼抚养长大,结果他不会说人话,只会像狼一样号叫。

对于前面提到的小超来说,他从小与爷爷奶奶生活在一起。因此语言学习和模仿的对象是说话慢的爷爷和啰唆的奶奶,这两种不同的语言表达方式反复刺激着小超。说话快的奶奶可能常常打断说话慢的爷爷,而爷爷可能要几次才能表达清楚自己的意思。同时,小超住在高楼里,很少与同龄伙伴玩,缺少其他刺激,形成了语言表达上的以爷爷奶奶为标准的心理定势(心理定势指的是对某一特定活动的准备状态,它可以使我们在从事某些活动时能够相当熟练,甚至达到自动化)。所以小超在着急的时候,被要求和限制时,说话口吃就明显起来。

3. 语言表达落后于思维内容

小孩在七岁以前,随着对外界了解的增加,对各种刺激信息有了自己的理解,并在思维体系中按照自己的方式进行处理,最终将对信息处理的

结果说出来。但此时小孩由于语言机能尚未发育成熟,掌握和组织句子的能力有限,这使他们在表达复杂的思想时感到困难,说话过于急躁、激动或紧张,急于表达头脑中涌现出来的大量语言信息时,表达能力却跟不上,思考与说话的速度无法配合,从而出现较多的口吃现象。像小超那样的口吃,可能就是有限的词语与想要表达的大量信息冲突造成的。最终形成人前讲话难,人后心里难,嘴巴能张开,有话吐不出,心有激动,不被理解的口吃现象。犹如一个成人说惯了方言,方言中有很多土话俚语,说方言流畅的人,遇到说普通话或其他方言的人时,怕别人听不懂或自己说不好,心思大多用在如何发音或用词上,语速常常会大大降低,甚至出现词语反复,同时也表现为结结巴巴的,结果有理说不清,有料道不出。

4. 被“教练”恐吓

对于口吃儿童来说,往往越紧张就越说不好;越被要求、指责说好,越被关注语言表达,就越容易口吃。小超回到父母身边后,与陌生的爸爸妈妈还处于情感培养、关系磨合适应阶段,爸爸妈妈就发现口吃这一重大缺陷,被强行矫正,也就是说小超还没有在妈妈怀里尽情撒娇时就被爸爸妈妈当成训练对象。他们的关系在小超的感受中是教与练的关系,而不是亲密的亲情关系。小超理解父母的用心,但对父母训练的急于求成和自己的表现不佳却感到畏惧。因此,对父母训练的内容就容易说错,特别是父母突然着急地大声呵斥,他受到惊吓后,就会变得更口吃起来。爸爸妈妈过于性急和敏感,把小超犹豫不决或轻度顿挫看成是严重的口吃并作过多的矫正,使他对自己说话也产生了不满和紧张感,从而回避一些普通的交谈,并在某些特殊的场合,口吃现象逐渐加重,形成恶性循环。



5. 被同伴过度“关注”

口吃者对语言表达的外界环境要求较高,当被外界以异样、嘲笑、苛责的态度过度关注时,口吃现象肯定会更加明显。

当小超出现语言发展不顺的时候,家长和老师不应该给他贴上“口吃”标签。相反,他们应认为他只是与其他同学在发音上有一定的差异,对其进行耐心的帮助,也许小超的口吃就不是问题。然而事实上,不仅家长过度焦虑,老师也可能认为是大问题,小超的同伴们也高度关注、特别在意他的说话,甚至同伴们有意无意地制造机会让小超“表演”,以此嘲笑他。小超每经历一次涨红着脸,难堪地表达不清或说不出话来时,他就体验着一次“我说话有问题”的焦虑和自责。为避免受欺负和羞辱,小超只好选择回避大家,不跟同学、老师交流,一个人坐在教室里写写画画,把自己“保护”起来,长此以往性格也会变得孤僻起来。

专家支招

古代希腊演说家德谟斯蒂斯从小口吃,但他立志演说。为矫正口吃,使口齿清晰,他将小石头含在嘴里不断地练说。据说他曾把自己关在屋里练习,为避免别人打搅,竟把头发剃去一半,成了“阴阳头”,“逼”自己专心致志地练口才。经过12年的刻苦磨炼,终于走上成功之路。

美国参议员拜登小时候有口吃的毛病,性格坚强的他为了改掉这个坏习惯,从小坚持在镜子前背诵大段诗歌,这不仅让他改掉了口吃的毛病,还为他以后成为一名出色的政治演说家奠定了基础。

美国前总统林肯出身于农民家庭,当过雇工、石匠、店员、舵手、伐木

者等,他社会地位卑微,但从从不放松口才训练。17岁时他常徒步30多英里,到镇上听法院里律师慷慨陈词的辩护;听传教士高亢激昂的布道;听政界人士振振有词的鼓动演说。回来后他就寻一无人处精心模仿演练,口才终于日渐进步。1830年夏,他为准备在伊利诺伊一次集会上的演讲,面对光秃秃的树桩和成行的玉米,一遍又一遍地试讲。后来他连任两届总统,也成了世界著名的演说家。

可见,只要认真对待,口吃是能够改变的。只要接纳自己、加强练习,自己将不再受到口吃的困扰。

1. 不过度关注

当我们过度关注口吃的人,看起来是一个好意,但反而会给对方带来压力。也就是说,越关注,他/她就越口吃。对于像小超这样非病理性(无生物学上的疾病)口吃,不能太在意,但也不能不在意。家长必须关注孩子口吃过程中出现的其他不良信号,在语言障碍的萌芽期及早辅导,以免影响孩子的语言能力发展和心理健康。但关注过度,会让孩子认为自己口吃是很严重的疾病,孩子会夸大自己和其他小朋友的差异,形成退缩、自卑的心理特点,面对挑战就会采取回避的方式,认为自己没有办法应付,只能随波逐流。

2. 多进行非言语的交流

用嘴说话是人与人沟通交流的方式之一,除此之外躯体姿势、表情动作、语音语调等也可以用来补充、传递信息。

家长和老师多用眼睛传递对小超的接纳,不管小超说得流畅还是不流畅,都要用和蔼的目光看着他,启发他的语言感情,帮他消除紧张心理。即使他说得不流畅、表达得不清楚,也要积极善意地领会他说的意思,或

鼓励他慢慢再说。这样,小超就会有一种表达成功、被接纳和关爱的感觉,就会大胆正视他人。另外,还可以多用拥抱、拍肩膀、拉手的方式来进行交流,让孩子从家长和老师的表情动作、语音语调中体会到大家的支持和爱护。

3. 耐心进行语言辅导

语言表达是一种能力,表达需要技术技巧,能力和技术只要多加练习,就能提高。

与口吃者对话时,家长和老师要做到速度放慢、第一音拖长些、句子改短、咬字清晰、音节分明。在孩子着急时让他们停下来,休息一下,或者做个深呼吸,再教他把话讲慢、讲短。在他自言自语时,首先让他多练习书面文字的阅读或朗诵,后练习自己组织语言的表达。特别是在他背诵诗歌或练习唱歌时,如果能在他自己不知情的时候,把他很流畅的语言表达记录下来,再放给他听,他会受到很大的鼓励,知道自己一定行。

4. 鼓励多参加同伴活动

鼓励小超多参加文体活动,多接触人,哪怕开始一句话都不说,只要能在活动中体会到快乐、被群体接纳、被大家喜欢,也许有时他在活动兴致高的时候,会无意识地说话,甚至说得完整流畅,这时周围人可有意识地给予肯定与鼓励,也能帮助他语言和精神面貌的改观。

5. 口腔肌肉锻炼法

对口吃比较严重的儿童,需要在医生的指导下进行口腔肌肉锻炼。口腔肌肉锻炼法包括吐字疗法与特色疗法。这种训练以吐字锻炼为主,目的是使负责吐字的某些肌肉组织得到强化锻炼,从而在发音时吐字清

晰,使每一个音都非常有力,这样口吃便会完全治愈。

名言佳句

李开复:“你失败过很多次,虽然你可能不记得。你第一次尝试走路,你摔倒了。你第一次张嘴说话,你说错了。你第一次游泳,你快淹死了。你第一次投篮,你没有投进。不要担心失败,需要担心的是如果你畏惧失败,你将丧失机会。”

爱默生:“自信是成功的第一秘诀。”

李开复:“你失败过很多次,虽然你可能不记得。你第一次尝试走路,你摔倒了。你第一次张嘴说话,你说错了。你第一次游泳,你快淹死了。你第一次投篮,你没有投进。不要担心失败,需要担心的是如果你畏惧失败,你将丧失机会。”