

心悅丛书



儿童青少年 心理健康100问

胡珍玉 主编

孩子不合群怎么办

孩子有网瘾怎么办



NLIC2970877689

如何提高孩子的学习兴趣?

青春期叛逆, 家长该怎么办?



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

心悅丛书

贈書



儿童青少年 心理健康100问

胡珍玉 主编

孩子不合群怎么办?

孩子有网瘾怎么办?



NLIC2970877689

如何提高孩子的学习兴趣?

青春期叛逆, 家长该怎么办?



宁波出版社
NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

儿童青少年心理健康 100 问 / 胡珍玉主编. — 宁波: 宁波出版社, 2013. 3

(心悦丛书)

ISBN 978-7-5526-0679-9

I. ①儿… II. ①胡… III. ①青少年—心理健康—健康教育—问题解答 IV. ①G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 019351 号

儿童青少年心理健康 100 问

- 主 编 胡珍玉
责任编辑 吴 波
出版发行 宁波出版社
地址邮编 宁波市甬江大道 1 号宁波书城 8 号楼 6 楼 315040
装帧设计 金字斋
网 址 <http://www.nbcbs.com>
印 刷 浙江开源印务有限公司
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 3.625
字 数 80 千
版 次 2013 年 3 月第 1 版
印 次 2013 年 3 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5526-0679-9
定 价 16.00 元



前言

伴随着社会的不断发展,在儿童与青少年的健康成长中,心理健康教育愈来愈显得重要。心理健康的儿童与青少年,无论是身处顺境还是面临挫折,都能拥有良好的心理素质,保持稳定协调的情绪,使自己整个身心处于积极向上的状态,从而茁壮成长,并顺利走向社会成为有用的人才。相反,儿童与青少年如果在成长过程中遇到心理问题,却不能得到及时的心理调适和心理疏导,无法及时回归到健康的心理状态,就会产生心灵阴霾,轻则影响学习生活,重则酿成无法挽回的严重后果令人扼腕。

作为心理卫生工作从业人员,我们欣喜地看到,近年来,儿童与青少年的心理健康状况正逐渐引起学校、家庭和社会各界的高度重视,儿童与青少年心理健康教育已经被纳入青少年思想道德建设工作的重要内容,使得这项工作的开展日益普及并获得了长足的进步。

在宁波市关工委、市文明办的大力支持下,我们编写了本书,旨在宣传儿童与青少年的常见心理健康知识,为家长、老师、青少年提供心理健康科普教育读本,也为关注儿童与青少年心理健康的人士给予参考。本书收录了大量儿童与青少年心理咨询和治疗案例,围绕“儿童交流及沟通、儿童行为、儿童学习及情绪、儿童心理发育、青春期”等五大专题,整理了100个日常生活和临床中广受关注的问题,一一展开详尽的分析与解答,兼顾理论性和实践性,具有较强的现实指导作用。阅读本书,将会帮助我们准确



地了解儿童与青少年的有关心理问题,并可以进行有效的教育引导,进而不断提升儿童与青少年的心理素养。

当然,在本书的编写过程中,难免会有不完善之处,欢迎各位读者向我们提出您的意见或建议(联系邮箱:nbx1wsxh@126.com)。

在本书出版之际,还要衷心感谢为本书提供案例的各位同仁,是你们科学严谨的态度和满怀热忱的付出,使这本书闪烁着爱心,洋溢着温暖,也真诚地希望本书能成为伴随孩子们健康成长的好伙伴!

感谢宁波市关工委邵孝杰主任、杨勤副主任,上海精神卫生中心杜亚松教授,北京回龙观医院陈彦方教授对本书的指导、帮助!感谢台湾董氏基金会、宁波市荣誉市民朱英龙先生的经费资助。

宁波市心理卫生协会理事长

宁波大学医学院教授、硕士生导师 胡珍玉

2013 年 3 月



目 录

一、儿童交流及沟通专题

案例一 儿童胆小怎么办? /1

问题1 宝宝不敢独睡,夜里哭闹怎么办? /2

案例二 幼儿反抗期问题 /3

问题2 孩子处于“第一反抗期”,家长怎么办? /4

问题3 孩子爱发脾气、任性怎么办? /5

问题4 孩子为啥也有嫉妒心? /6

问题5 孩子嫉妒心强怎么办? /7

问题6 孩子自私怎么办? /8

案例三 选择性缄默症 /9

问题7 什么是选择性缄默症? /10

问题8 为什么会得选择性缄默症? /10

问题9 怎样治疗选择性缄默症? /11



案例四 同伴关系 /11

问题 10 如何帮助小强同学? /12

问题 11 如何帮助儿童发展良好的同伴关系? /12

问题 12 孩子不合群怎么办? /14

问题 13 孩子缺乏自信心怎么办? /15

案例五 孩子需要什么样的父爱? /16

问题 14 爸爸该怎样和孩子交朋友? /16

问题 15 如何关心没有妈妈的孩子? /17

案例六 让人头痛的“代沟” /18

问题 16 “身体不舒服”怎么办? /18

问题 17 有了“代沟”怎么办? /19

二、儿童行为专题

案例七 遗尿症 /20

问题 18 什么是遗尿症? /20

问题 19 遗尿对孩子有什么影响? /21

问题 20 孩子尿床,父母怎么做? /21

问题 21 孩子遗尿怎么治疗? /22

案例八 虐待动物行为 /23

问题 22 宝宝好“虐待”怎么办? /24

问题 23 孩子总是说谎怎么办? /25

案例九 偏食的“小豆丁” /26

问题 24 康康怎么了? /26



问题 25 儿童偏食怎么办? /27

案例十 儿童多动症 /28

问题 26 什么是儿童多动症? /29

问题 27 孩子为什么会得多动症? /30

问题 28 有哪些方法可以测试孩子是否得了多动症? /31

问题 29 多动症有哪些治疗方法? /32

问题 30 治疗多动症的药物会不会上瘾,会不会影响孩子生长发育? /33

案例十一 抽动症 /33

问题 31 张琦患的是什么怪病? /34

问题 32 抽动症是怎样引起的? /35

问题 33 得了抽动症应该怎么办? /35

三、儿童学习及情绪专题

案例十二 学习困难 /37

问题 34 什么是学习困难? /38

问题 35 什么原因造成孩子学习困难? /38

问题 36 孩子学习困难怎么办? /39

问题 37 如何提高孩子的学习兴趣? /41

案例十三 网络成瘾 /41

问题 38 如何判断孩子有网瘾? /42

问题 39 孩子有网瘾怎么办? /43

案例十四 孩子恐惧心理 /44



问题 40 如何帮助孩子克服恐惧? /45

问题 41 孩子出现恐惧心理怎么办? /46

案例十五 动物恐惧症 /47

问题 42 孩子怕猫咪怎么办? /48

案例十六 学校恐惧症 /48

问题 43 学校恐惧症的主要特征有哪些? /49

问题 44 学校恐惧症的影响因素有哪些? /50

问题 45 孩子害怕上学怎么办? /50

问题 46 如何防止学校恐惧症? /51

案例十七 考试焦虑症 /52

问题 47 考试焦虑症的原因? /52

问题 48 考试焦虑症的表现有哪些? /53

问题 49 考生出现考试焦虑症怎么办? /53

问题 50 应对考试焦虑症家长怎么办? /54

案例十八 强迫症 /55

问题 51 慧慧为什么会这样? /56

问题 52 如何提前发现儿童强迫症? /56

问题 53 哪类性格易得强迫症? /57

问题 54 儿童强迫症有哪些表现? /57

问题 55 孩子得了强迫症,怎么办? /58

问题 56 儿童强迫症需要长期服药吗? /60

问题 57 儿童强迫症能好吗? /61

问题 58 如何做好儿童强迫症的家庭预防? /61

案例十九 神经性厌食症 /62

问题 59 什么是神经性厌食症? /62



问题 60 怎么预防神经性厌食症? /63

问题 61 神经性厌食症怎么治疗? /63

案例二十 儿童抑郁症 /64

问题 62 文文为什么自杀? /65

问题 63 儿童抑郁症,主要有哪些表现? /65

问题 64 儿童得了抑郁症家长该怎么办? /66

问题 65 儿童抑郁,如何治疗? /66

问题 66 儿童抑郁,需要长期服药吗? /66

问题 67 如何防治儿童抑郁? /67

四、儿童心理发育专题

案例二十一 语言发育障碍 /69

问题 68 哪些疾病会引起孩子不讲话或讲话晚? /70

问题 69 什么是发育性语言障碍? /70

问题 70 患了发育性语言障碍需要治疗吗? 怎么治疗? /71

案例二十二 感觉统合失调 /72

问题 71 小文为什么与别人不一样? /72

问题 72 感觉统合失调有哪些表现? /72

问题 73 如何预防儿童感觉统合失调? /74

问题 74 孩子出现感觉统合失调,家长该怎么办? /75

问题 75 引起儿童感觉统合失调原因? 会有什么后果? /75

问题 76 儿童感觉统合训练如何进行? 效果如何? /76

问题 77 如何安排儿童感觉统合训练课程? /76



案例二十三 孤独症 /77

问题 78 什么是孤独症？什么是广泛发育障碍？ /77

问题 79 为什么会得孤独症？ /78

问题 80 孤独症患儿需要进行哪些测试？ /79

问题 81 孤独症有哪些治疗的方法？ /79

问题 82 患孤独症的孩子长大后怎样？ /80

案例二十四 精神发育迟滞 /81

问题 83 什么是精神发育迟滞？ /81

问题 84 哪些原因会引起精神发育迟滞？ /82

问题 85 精神发育迟滞患儿要做哪些检查？ /82

问题 86 如何防治精神发育迟滞？ /83

问题 87 孩子患精神发育迟滞，家长应保持怎样的心态？ /84

五、青春期问题

案例二十五 不一样的青春期 /86

问题 88 青春期有哪些心理特征？ /87

问题 89 青春期孩子不听话，老师怎么办？ /88

问题 90 青春期叛逆，家长该怎么办？ /89

案例二十六 青春期性心理问题 /90

问题 91 如此“幻想”怎么办？ /90

问题 92 “遗精”了怎么办？ /91

案例二十七 早恋问题 /92

问题 93 怎样看待早恋？ /94



- 问题 94 如何引导孩子对异性老师的好感? /94
- 案例二十八 这样的“快乐”要节制 /95
- 问题 95 什么样的手淫是“过度”了? /95
- 问题 96 怎么看待手淫习惯? /96
- 问题 97 手淫究竟会不会“伤身”? /96
- 问题 98 手淫“欲罢不能”怎么办? /97
- 案例二十九 青春期性行为 /97
- 问题 99 偷吃了“禁果”怎么办? /98
- 问题 100 偷吃“禁果”后不停自责怎么办? /98



一、儿童交流及沟通专题

案例一 儿童胆小怎么办？

4岁的嘟嘟，近半年来十分害怕夜晚一个人睡，每次上床前都表现得紧张不安，反复上厕所，提各种理由要爸爸妈妈陪在身边。多次在夜里哇哇大哭，说房间里有“魔兽”。当爸爸妈妈把嘟嘟抱到自己房间里，嘟嘟就会慢慢地变得安静下来，然后一副很委屈的样子入睡。这样的情形时有发生，爸爸妈妈很是担心，却又无可奈何，看着嘟嘟一天天长大，却还不能像其他同龄的小朋友那样独自一人睡觉，很是着急，无奈之下他们到心理咨询治疗中心就诊。

妈妈反映，孩子3岁时就一个人睡觉，但是出于孩子怕黑的天性，他经常要求和爸爸妈妈一起睡，妈妈想培养孩子独立，就拒绝了，而且讲故事警告他如果不听话就会有坏人来将他带走。结果孩子就更怕黑夜，对黑夜产生了恐惧情绪。



问题 1 宝宝不敢独睡,夜里哭闹怎么办?

如前所述,儿童在不同的年龄阶段出现一些胆小害怕的情形是正常的,但是当儿童出现与年龄不相称的、持续的、非理性的或夸大的恐惧,并影响到日常生活时,就需要引导和帮助了。一般儿童也怕黑,但嘟嘟怕黑的程度明显超过了同龄儿童,父母就要引起注意。

孩子过度怕黑,除了天性之外,更重要的是家庭环境的影响,为了培养孩子独立,嘟嘟的妈妈讲故事警告孩子,不仅没有减轻孩子对黑夜的恐惧,反而使他的恐怖感与日俱增,为此才会这样每天夜里哭闹。这个时候我们应该试着采取以下做法,效果可能就会好转。

首先让孩子感觉到,即使是在夜里,只要他有需要,爸妈还是可以去他的房间的。

其次在替孩子选购床单枕头套等寝具时,让孩子参与选购,还可以让他自己决定如何布置他的房间,让他喜欢自己的小屋。

第三,提醒父母,在白天时不要使用把他关在小房间里作为惩罚的方式,否则孩子很容易讨厌在自己的房间独处。

第四,如果孩子首次成功地在夜晚独睡,父母可以给他一个小奖励作为嘉勉。

最后,如果孩子在夜里偷偷跑到父母的床上,不要责备他,也不要惊叫,只要把他带回他的房间,帮他盖上棉被,告诉他,他所在的环境是安全的,让他安然睡着后再离开。当然,这有一个过程,父母在初期可能会比较辛苦,不过等孩子适应与习惯自己独睡了,问题也就好解决了。



案例二 幼儿反抗期问题

小王“升级”做爸爸才两年，最近发现女儿不如以前听话，而且常常喜欢自作主张，犟头倔脑。那天参加中学同学会，闲聊中说到各自的孩子。在座的同学中，刚好有一位在宁波市心理咨询治疗中心工作。她说，小王啊，你女儿目前正处于“第一反抗期”，你可不能掉以轻心。小王一惊，连忙请教那女同学——到底什么是“第一反抗期”呢？

女同学让小王详细说说，他女儿有哪些同以前不一样的行为。小王说：“最近天气不是热了吗，她妈妈叫孩子把厚棉袄脱下来，换一件薄大衣，可她就是不肯脱，还哇哇大哭，像是偏偏与她妈妈作对似的。还有，家里来了客人，以前不用我们招呼，她就会热情地去搬椅子，请客人坐。可现在，我让她招呼客人，她却一转身就走，不理不睬，表现得很没有礼貌，让我和她妈挺没面子的。平时无论买书买玩具，总要依她的意思，有时候我们不同意，可总也说服不了她。她很倔强、很固执，一点不像我和她妈。有时候，气得我真想一个巴掌打过去。”

“这就是典型的‘第一反抗期’表现，”女同学笑着说，“2-3岁以后，幼儿的独立性和自我意识有了明显的增强，他们力图摆脱成人的帮助，自己独立地做事情，本来温顺听话的孩子，一到这个时期就会变得调皮、不听话。这时候的孩子常常固执地坚持自己的主张，的确有些不好管。年轻的父母就会生气，以致可能打他一顿。但是，从孩子生理和心理发展的角度看，这种‘反抗期’的表现是正常的。随着幼儿活动能力的增强，知识的不断丰富，孩子心理变化急剧，特别是孩子的需要发生了很大的变化，而成



人往往还是用老眼光去看待孩子、要求孩子,因而引起孩子的种种反抗行为。但是,从另一个方面看,如果孩子的个性得不到发展,反倒会影响他今后的成长。所以,经历‘第一反抗期’是孩子正常发育的必然阶段。”女同学告诉小王,不可掉以轻心,但也不必紧张。

问题 2 孩子处于“第一反抗期”,家长怎么办?

1. 教育是关键。在这段时期里,父母要放弃那种不分青红皂白打一顿的强硬态度。应该看到,孩子的“反抗”行为正是促进他们能力发展的心理动力,成人应及时抓住这一时机对孩子的某些行为给予适当的鼓励,以促进孩子自我意识的形成。

2. 家长要助孩子发展一臂之力。对孩子的反抗行为既不能一味地满足,也不能过多地限制。一味地满足,容易造成孩子任性和执拗;过多地限制,会挫伤孩子的自尊心,从而变得顺从和依赖,缺乏自立能力。

3. 冷处理。一旦孩子出现逆反心理,家长不要急躁,不要以任性对任性。正确的做法是“冷处理”,对孩子的哭、任性、耍挟不予理睬,等他安静下来再教育诱导。

4. 父母在了解孩子的“反抗期”特点以后,重要的是注意因势利导,从旁协助,给予正确合理的教育。比如:孩子喜欢独立行走,你就不要硬去搀扶他,可以在旁注意保护;孩子要自己穿衣,就让他自己动手,而你在旁加以指导;当孩子要自己吃饭,不要大人喂时,你应该表示支持,积极引导,不要因为怕孩子弄脏衣服、吃不好而硬性阻止,在保证安全、卫生的前提下,拿一个汤匙在旁耐心协助。这样,既满足了孩子的要求,又锻炼了孩子独立进



食的能力,促进孩子心理健康发展,帮助孩子顺利度过人生中的“第一反抗期”。

5. 及时发现闪光点。逆反心理在思维形式上与求异思维有某些相似之处,其中包含某些独立思考的倾向。爸爸妈妈可从孩子的言行中发现闪光点,作为因材施教的依据,在日常生活中培养孩子好奇好问、爱动脑筋等良好品质和个性。

问题3 孩子爱发脾气、任性怎么办?

任性、爱发脾气的问题带有普遍性,这是幼儿一种正常的心理状态的反映,与他们身心发展的水平较低有关,同时也与成人的态度和教育方法有关。家长要想改掉孩子爱发脾气的毛病,首先就要搞清楚孩子为什么发脾气,才好对症下药。

通常,孩子在不舒服的时候,比如,生病、疲劳时容易发脾气,有经验的妈妈善于结合当时情境和孩子的情绪状态判断孩子的身体状况,尽可能地避免孩子发脾气。有时候孩子感到不被关注,感到失望时也会发脾气。孩子自己玩了一天,很想和妈妈玩一会儿,或者很渴望得到家长的表扬,可妈妈却毫不理会,照旧干自己的事,孩子就会发脾气以示心中的不满。聪明的父母若能主动给孩子创造宽松的环境,了解孩子的愿望,沟通感情,就能避免孩子因情绪不佳而发脾气。

如果孩子爱发脾气是由家长的溺爱和迁就造成的,家长就要注意严格要求孩子,不能有求必应。孩子爱发脾气,也是有个过程的,当孩子第一次发脾气时,家长的处理态度就显得尤为重要了。有的家长一看孩子乱喊乱闹,就赶紧想尽一切办法哄劝,对孩子提出的要求也一求百应,过分迁就。大人可能会觉得哄一哄