



绿色生活读物

心理健康系列

丛书总主编：吴明霞



明日之星

——学龄前儿童心智发展与心理健康

*Mingri Zhi Xing Xueqiangou
Erduo Xingzhi Fazhan Yu Xinli Jiankang*

向程 编著

从“孕育”“出生”“哺育”到“学龄前教育”，

涵盖早期生命历程的全部心理成长主题，

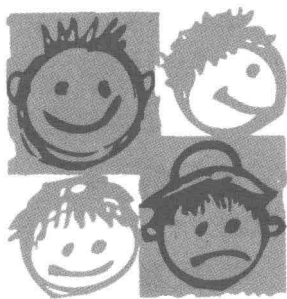
借助大量临床心理咨询与治疗案例，

教你科学养育孩子，成就孩子美好一生。



重庆大学出版社

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



明日之星

——学龄前儿童心智发展与心理健康

*Mingri Zhi Ding Xuelingqian
Ercong Xingzhi Fazhan Yu Xinli Jiankang*

向程 编著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

明日之星:学龄前儿童心智发展与心理健康/向程编著.
—重庆:重庆大学出版社,2012.8
(惠民小书屋丛书·心理健康系列)
ISBN 978-7-5624-6803-5

I. ①学… II. ①向… III. ①家庭教育—婴幼儿心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 127409 号

明日之星

学龄前儿童心智发展与心理健康

向 程 编著

策划编辑:王 斌

责任编辑:杨 敬 邓桂华 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:6.625 字数:164 千

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-6803-5 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

早期经历对人的一生有决定性影响

关于人的个性形成与命运，中国有句古训：“三岁看小，七岁看老”，这句话的意思是说：从3岁孩子的表现，可以推知其未成年之前的行为；从7岁孩子的身上，则可预测其成人乃至一生的命运。现代心理科学研究以及临床心理学实践所观察到的事实，恰恰很好地印证了这句古训，证明它是一句关于人格成长的正确判断。

有一位母亲曾向我求助，她有一个13岁的儿子，孩子从小到大和自己从不亲近，在家里不和父母说话，沉默寡言，拒绝回答来自父母的任何询问。要是母亲责怪他，他就躲到外公、外婆家不回来。她为此感到十分愧疚、懊恼、焦虑和痛苦，尝试了许多的沟通技巧都无济于事。

我问这位母亲，孩子小时候特别是1岁之前是怎么带养的？不料她说：“孩子一出生，我就没有喂过一次奶，也没抱过孩子，甚至记不得是否给孩子洗过头、洗过澡什么的……养育之事全由外公、外婆代劳。”于是我释然。为什么呢？因为在这个孩子的感受世界中，母亲从来就是一个陌生人；以后他不能和父母亲近，是自然的事情。倒是外公、外婆，才是“父母”了。

曾经有一个著名的心理学实验：将一群新生的小猴分成三组，第一组由猴妈妈亲自喂养；第二组由毛绒绒的“玩具猴妈妈”喂养；第三组由冷

冰冰的“铁丝编制的猴妈妈”喂养。当这些猴子长大一些后,将它们放到猴群中,其行为和情绪反应方式则明显不同:

第一组小猴很快就能融入猴群与别的猴子交往嬉耍;

第二组小猴先是远远地躲在一旁,观察猴群,确认没有危险了再小心翼翼进入猴群,显得有些不安;

第三组小猴一见到陌生猴群,就嗷嗷直叫地跑开,十分惊恐。

这个道理也适用于婴幼儿的养育。生命从孕育、出生到成长至3岁,个体首先处在“母—婴”这个二维关系之中,而母婴关系的发展,决定了其后各阶段的情绪与行为模式,并对学龄前、小学阶段、青春期的心理发育乃至一生的命运产生深远影响。

许多的临床心理学家致力于研究早期母婴关系对人格形成的影响,得到一个普遍性的结论:母婴关系上的缺陷,一般会带来“安全感缺乏”和“共生”与“分离”障碍,这实际上决定了孩子能否忍受“分离”而成长为一个“独立的人”。

3岁之后,个体从单一的“母—婴”关系逐步转向“父—母—我”三角关系,家庭关系结构元素增加,情感体验更加丰富与复杂,冲突在所难免。家庭成员之间的关系模式与冲突解决的方式,成为至关重要的课题。

这个三角关系能否保持平衡与健康发展,直接决定了个体成人之后在社会交往关系中的角色和行为。

“父—母—我”三角关系发展的缺陷,必然会带来恋爱、婚姻、家庭、社交、职业等方面的适应性问题。譬如:3—6岁期间,“母—子”与“父—女”接触不良和沟通障碍,对应了大多数孩子早恋的事实;在惩罚性的家庭气氛中长大的孩子,因在父母面前不能放松自如地表达情感与情绪,倾向于在学校和班主任老师较劲,或者用逃学、厌学、不守校规等行为来变相挑战父母的权威;一个因缺爱而焦虑的孩子,长大后倾向于神经质地

追求拥有更多的金钱与权力来获得控制权与安全感。

早期经历之所以对人的一生有决定性影响,其深层道理是,每个人都具有“潜意识记忆”和“情感外投”能力。即:幼年的某种创伤事件、情景和痛苦体验,虽被我们的意识遗忘,但却以某种“情结”和“图式”方式储存在潜意识之中。一旦在生活中遭遇到某个类似的情景,就会依据“潜意识记忆”表现出具有婴幼儿时期不成熟特征的情绪与行为,进而对当事人的现实关系造成破坏性影响。

因此,作为父母,不能仅依自己的性格偏好来对待孩子,或者简单地模仿别的父母所谓的“成功经验”来养育孩子,更不能由着自己的“坏性子”来教育孩子……

我们需要从心理学的视角来了解和洞察 0—6 岁这一学龄前儿童的各个生命历程和成长主题,科学而尽心地养育孩子,为他们留下一个几近完美的关于早年生活的“潜意识记忆”和“图式”。



第一篇 出生事件

第一节 怀孕做妈妈,你想好了吗? /1

第二节 胎儿的发育规律与胎教 /3

第三节 出生过程与母婴效应 /6

第四节 新生儿的知觉世界 /12

扩展阅读 婴儿的8种反射行为 /16

个案故事 因果倒置:我是母亲不幸婚姻的罪人 /17

第二篇 早期依恋与母爱

第一节 共生与基本信任 /21

第二节 分离与母婴依恋 /25

第三节 内化与“自我”的形成 /29

第四节 养育方式与分离障碍 /34

第五节 儿童孤独自闭症 /42

扩展阅读 母爱是一种天性吗? /47

个案故事 色诱与依恋:一则弃婴收养的故事 /48



第三篇 儿童自主性及主动性

- 第一节 口欲期与食物情结 /53
- 第二节 肛欲期与自主性 /58
- 第三节 主动性与自控感 /62
- 第四节 儿童扭计现象与情绪管理 /71
- 第五节 父亲的介入及作用 /78
- 扩展阅读 感觉统合训练 /88
- 个案讨论 关于儿童尿失禁行为的心理治疗 /92

第四篇 儿童性心理及情感发展

- 第一节 儿童有性冲动吗? /99
- 第二节 性心理发育与性教育 /104
- 第三节 俄狄浦斯情结 /112
- 第四节 认同、依恋与三角关系 /120
- 第五节 婚姻模式对儿童的影响 /125
- 第六节 “超我”的结构与起源 /136
- 扩展阅读 惩罚教育的艺术 /143
- 个案讨论 “色眼”为何物? /147

第五篇 儿童智力发育及认知发展

- 第一节 智力发育的一般规律 /155

第二节 涂鸦心理发展 /163

第三节 语言心理发展 /170

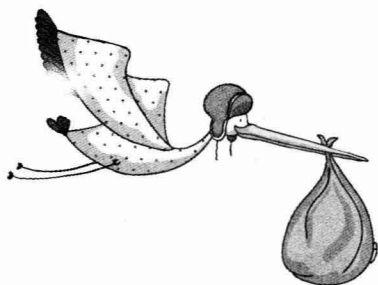
第四节 儿童心智的泛灵性、象征性和主观性 /175

第五节 儿童学习困难的诊断与矫治 /183

扩展阅读 左脑与右脑 /189

个案分析 从《国王的演讲》看神经性口吃的心理治疗 /192

参考文献 /201



第一篇 出生事件

第一节 怀孕做妈妈，你想好了吗？

就一般意义而言，现代人的生育行为是一个理智决定，而不是一个随意行为或某种事件的意外结果。非婚怀孕、意外怀孕、恶意怀孕等非正常生育，以及违背女性意愿的强制生育，常常会导致母体的情绪异常和胎儿宫内身心发育不良。科学而理智的生育行为，须具备一些显而易见的前提条件。譬如：

合法——生育双方是具有合法生育权的夫妻，以保证孩子在出生之后能够得到父母及时有效的照料。

自愿——生育行为符合男女双方的共同意愿而不能违背双方或者某一方的个人意志，以便在孩子出生之后，夫妻双方能够各自履行相应的抚

养义务。

健康——生育双方身心健康,没有法定的不适宜生育的遗传性生理疾患或精神疾病,以确保孩子的身心发育有一个正常的生物遗传基础。

从心理健康角度进一步解析,我们认为:生育行为须以男女之间良好的情感关系以及和谐的两性关系为基础。因为男女情感及两性关系,会直接或间接地影响到母体的内心感受及情绪,进而对胎儿产生隐秘的影响。

曾有一对夫妻,婚前吵吵闹闹,感情关系时好是坏,婚后不久,妻子迫于娘家父母的压力,不顾丈夫的反对而草草怀孕。自从妻子肚子里有了孩子,夫妻吵闹愈加频繁,于是丈夫开始拒绝回家过夜,经常以加班、出差为由回避与妻子相处。妻子情急之下想出了各种“土”办法,试图将肚里的孩子拿掉,但皆因胎儿太大(已满4个月)没能如愿,自然也没能顺利进行人流手术。于是,妻子每日郁愤不已,心理压力陡增,常常在想象层面期盼腹中的孩子自行夭折。十月怀胎过去了,这位妻子顺利地生下一个女儿。但令人不解的是,这个孩子从一开始就紧闭双唇,拒绝吮吸母亲的乳头,回避母乳喂养。

许多相同或相似的案例表明,母亲在怀孕期间的不良自我暗示和负性联想,以及不良的情绪反应,对胎儿的发育十分不利。

因此对女性而言,怀孕的重要前提是:你是否想好了要做母亲,并具备“成为母亲”的必要心理素质。关于这一点,心理专家提示女性需要思考以下问题:

——不是你脑子里觉得应该或不应该做母亲,而是你的内心是否感受到了做母亲的冲动?你情感上是否体验到“想要一个孩子”或者“要为自己的丈夫生一个孩子”的心理需要,而不仅仅是为了完成家族或婚姻赋予的生儿育女任务?

——你是否确认自己具备“承担母亲责任”的能力,愿意在现实条件上合理谋划,履行养育孩子、教育孩子的义务,而不是仅仅依赖于让你的“父母家人”或“保姆”为你代劳?

按照中国和亚洲一些国家的传统,孩子出生时已被看成1岁,这是有科学依据的。生命的起点不在孩子出生的那一刻,而是指精子与卵子结合、受精卵着床子宫的一瞬间。随后,胎儿开始了39~40周约合270天的发育和漫长等待,直到“母子分娩”而与这个世界初次见面,由此进入到下一个崭新的“母婴关系”阶段。

第二节 胎儿的发育规律与胎教

子宫是生命诞生后的第一个空间,是最早的“容器”。在子宫中,胎儿所经历的各种感受和体验,会以“潜意识记忆”方式不可逆转地影响个体的一生。俗话说,娘胎里落下的病没得治,便是这个道理。

那么,什么是胎教呢?胎教就是指通过一定的方法,有意识地控制子宫的内外环境,对胎儿施加直接或间接的刺激,借此增进孕妇与胎儿的感情交流,促进胎儿身心的正常发育和健康成长。

父母们之所以重视胎教,是因为他们相信,胎教对胎儿早期的智力开发大有裨益。于是,各种门类齐全的胎教产品应运而生。不过请记住:最好的胎教就是自然的、原始的、快乐愉悦的刺激,而不是人为的、刻意的方法。

胎教必须建立在对胎儿发育的科学认识上,盲目而错误的胎教不仅会妨碍胎儿的正常发育,甚至会造成不良后果。例如有些父母,为了培养

胎儿的音乐感受能力,按照自己的偏好随意地选择播放节奏频率超过每分钟 120 次的快节奏音乐,结果发现不仅胎动显著增加,而且出现胎儿体重下降的现象,出生之后常常表现出烦躁不安或痛苦。

因此,父母首先需要了解胎儿在母亲子宫中的发育规律,具备相关的婴幼儿医学与心理学常识,这样便于设计、选择正确的胎教方案,避免被人误导。

——胎儿在子宫内的发育大致遵循“触觉—听觉—视觉”的顺序:大约 2 个月的时候,脊柱就已经形成,而且皮肤也开始有了“感觉”;大约在 4 个月的时候,胎儿的听觉器官就已经成形,可以听见宫外的声音并作出反应;大约在 6 个月的时候,胎儿就已经有了开闭眼睑的运动;在孕期最后几周,胎儿的感知功能已趋完备,可以运用自己的视觉器官来感觉光的刺激。

——心理实验证明,胎儿能够直接地对声音和震动作出反应,这种反应能力是胎儿自身的感知能力,而不是因为母体荷尔蒙增加而导致了孩子的间接反应。不过大多数情况下,来自外界的声音在穿过母体羊水传到胎儿那时时,已经变得无声,只有那些较为响亮的声音才会被胎儿感受到。因此,播放轻柔舒缓的音乐,目的不是直接刺激胎儿,而是调整母亲的情绪。

——母亲身体的节律(即心跳和血液循环的声音)对胎儿和新生儿具有良好的镇静与安抚功能。一般来说,母体节律为成人心跳节律,即每分钟 80 次。心理学家发现,孩子出生后,母亲之所以习惯于本能地将孩子的头部放在胸部的左侧,是因为这个位置靠近母亲的心脏,孩子因此感到很舒服,因为孩子在子宫内已经习惯了母亲的心跳节律。

——大约在 6—7 周,胎儿开始有肢体动作,并能观察到吮吸手指,做出某些自发性动作,诸如蠕动、踢腿等。11 周时,胎儿已经学会吞吐羊

水,并做出一些复杂的脸部表情,诸如快乐与悲伤等,并伴随腹部起伏运动;研究表明,母亲情绪对胎儿有直接影响,当母亲感到紧张或者疲倦时,胎儿的运动会有显著增加,甚至达到正常活动的10倍之多。

——在子宫内部,9个月左右的临产胎儿能够敏感地感受到外部光线的变化,他们的瞳孔能对“明亮”与“黑暗”的光线刺激作出反应,特别是当光亮切换频率达到每分钟80次时,胎儿会因这种接近母亲心跳频率的闪烁光线而很快安静下来。

母亲在孕期,除了根据妊娠各阶段胎儿的发育特点,合理摄取营养,做好营养胎教之外,还需保持良好的心情,做好情绪胎教。因此,可以适当借助于一些方法增加对胎儿的刺激,改善子宫期孩子与母体(母亲)之间的交流。

①音乐胎教:用声波来刺激胎儿的听觉器官,每日1~2次,每次15~20分钟,可以选择在胎动时进行,一般在晚上临睡前比较合适,声音强度以65~70分贝为宜,音量大小相当于成人隔着手掌听到的声音强度。选择的音乐应该是平缓流畅、节奏接近于成人心率,轻柔欢快的旋律。比如一些钢琴曲、古代名曲、大自然的声音等。建议选用专家审定的胎教音乐,避免随意使用迪斯科、摇滚等过于刺激、亢奋的快节奏音乐。

②话语胎教:父母温柔的话语特别是父亲低沉浑厚的声音,容易给胎儿留下深刻印象。父母可以呼唤胎儿的小名,说些“宝宝听爸爸妈妈的话,快快长大”之类的话。这样,婴儿出生后哭闹之时再唤之小名,就会使其很快安静下来。同时,这种沟通也利于增进夫妻感情,传递爱给胎儿。但要注意,话语胎教的对话内容不要太复杂,最好在一段时间内反复重复一两句话,便于胎儿的记忆。调查表明:话语胎教有助于促进其出生后的口语表达以及与母亲之间的语言交流。

③抚摸、触压胎教:婴儿天然地渴望和母体肌肤接触。怀孕2个月



后,母亲就可以轻轻抚摸胎儿,形成良好的触觉刺激,促进胎儿大脑功能的协调发育。譬如,可以在每晚睡觉前先排空膀胱,平卧床上,放松腹部,用双手由上至下、由右向左轻轻抚摸胎儿,每次持续5~10分钟。怀孕6个月后,当母亲能明显触摸到胎儿的头、背和肢体时,母亲可以平卧床上,放松腹部轻轻拍打、触压胎儿,锻炼胎儿肢体肌肉的力量,增强运动能力。不过,当胎儿烦躁不安时,就要立刻停止触压,改为轻轻地抚摸。

④光亮胎教:怀孕6个月后胎儿就开始感知外界的视觉刺激,9个月则对光照刺激有了“应答反应”。母亲可以每天在胎儿觉醒时,定时用手电筒有节奏地照射孕妇腹内胎儿的方向,每次5分钟左右。但切勿用强光照射刺激,且照射时间不能过长。

胎教必须长久而有规律地进行,并融入到母亲的孕期起居与日常生活中去,才能获得效果。胎教不应增加母亲的心理压力与思想负担,要避免因无休止的胎教措施而累坏怀孕母亲和胎儿。

需要强调的是,胎教不仅不能成为孕妇的负担,并且要尽可能以接近自然的方式进行。譬如,不能强制要求一位不喜欢听音乐的孕妇接受“音乐胎教”,否则就是“野蛮胎教”。怀孕母亲如何远离有害环境,保持身心愉悦、放松与情绪稳定,让子宫成为胎儿的“理想容器”,才是最重要的事情。

第三节 出生过程与母婴效应

如果父母带着孩子去接受心理辅导,心理医生可能会问及一些关于孩子出生的细节问题,特别是精神分析流派的心理治疗师,他们会对出生

事件保持关注。

孩子的出生过程重要吗？当然重要！因为出生是孩子第一次遭遇这个世界，骨肉相连的父母与孩子“在分娩”这一特定仪式中相约相遇时，情况会怎样呢？尽管从今以后他们共同生活的时间会很长，而且其间除了希望、安慰和欢乐之外，还会有怨恨与冲突，但是，他们毕竟是第一次见面。恰如与人相识，初次见面的细节会在很大程度上影响日后关系的发展。

有一位32岁的小伙子，他不曾恋爱、结婚，一直和父母生活在一起，并在一家外企从事财务工作。他过着从家庭到公司“两点一线”的单调生活，出门用的挎包还是学生时代的书包，下班回家后，喜欢搬把椅子坐在母亲身边看书学习。他因为许多年来不间断地被一个“奇怪的梦”所折磨，于是找我做心理分析：

“我梦到自己倒挂在一个不规则的悬崖的半高处，被困住了，无法下来，心里焦急万分；崖壁上有一些深色的茅草样的植物，还有深色的黏糊糊的水状物从上面流到我的脸上，让我睁不开眼睛；在接近地面的旁边，有一位身穿‘白大褂’的男人，双手放在裤兜里，一脸无可奈何的样子……”

这个梦在说什么呢？其实，这个梦既是他的潜意识对自己现实生活的象征性描述，也是一个“出生梦”。其中，“不规则有些植物的悬崖”象征母亲的产道与生殖器官；“黏糊的水状物”代表母亲分娩的体液（羊水和胎血）；“身着白大褂的男人”暗指在他面对困境时的那位“无所作为”的父亲。

不久，他的母亲来到诊室，当提及儿子的出生细节时，她告诉我：“我生儿子的时候的确不顺利，脐带缠住脖子，解不开，折腾了好久才落地。”从母亲口里得知，父亲虽不是医生，但在孩子的抚养、教育与照料上，从来

就是个“不管用的人”。

孩子在出生事件中所经历的心理创伤体验,会以某种隐秘的方式影响着孩子的个性与母婴关系,这个结论毋庸置疑。心理专家通过临床观察与统计分析,试图找出关于出生因素与母婴心理之间的内在联系,他们发现,至少有“诱导分娩”“早产”“难产”及“剖宫产”等因素,会对母婴关系构成心理影响。

1. 诱导分娩

现代助产技术带来了诱导分娩(即催产)的盛行,它使生育过程变得更加可控和符合人类的计划性,并且对降低生育风险、挽救处于危险状态的新生儿有积极效果。从尊重生命权的角度考虑,催产似乎是绝对必要的。催产的具体方法有机械方法、药物(催产素)口服或注射、子宫置入药物3种手段,技术日趋成熟,通过这些措施往往能成功引发子宫收缩,达到顺利分娩的目的。

不过要考虑到药物使用的后效应,使用药物(即催产素)催产,对孩子心智发育的副作用可能会在后来的岁月里出现。研究表明:

①那些使用了催产素的孩子,要比完全自然方式生育的孩子更易患上黄疸病,继而导致孩子睡眠增多、机敏度与活跃性下降等。

②催产常常与疼痛相伴,因此产妇往往需要使用更多的止痛药,其结果是,她们感受不到自然生育的美妙,容易产生恐慌心理,甚至呼吸困难。目前,至少有60%的产妇对催产分娩感觉不好。

③催产分娩新生儿被送往特护病房的几率,至少比自然分娩增加一倍,这将直接影响到母婴之间的正常接触与情感交流。

考虑到催产对胎儿和产妇的心理影响,从事婴幼儿研究的心理专家