

人生·社会心理

人生五大转移

过渡期心理

丛书

○ 商品世界的面前

○ 年富力强的屏障后面

○ 幼儿的正经事

○ 幼儿人生交往的第一步

○ 从玩童到学生

○ 三世同堂中的长者

○ 中年，一个崭新的概念

○ 暴风骤雨时期的男女

REN SHENG SHEHUI XINLI CONG SHU

● 蓝建 著 ●

○ 厌学

○ 端什么饭碗

○ 八小时以外



B844
49
1

人生五大转移

——过度期心理

蓝 建 著

072067

主 篇：穆 宪

编委会：穆 宪 张潘仕 费穗宇
戴裕民 温全信 卢树全
郑 刚 张 玉 张景岩
聂北茵 胡庆生 傅强年
海 潮 沈雁英 刘卫平
金盛华

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑: 姜晓艳

封面设计: 孙凤娣

图书在版编目(CIP)数据

人生五大转移——过度期心理/蓝建著. -北京: 中国青年出版社, 1993.12

(人生社会心理丛书/穆宪主编)

ISBN7-5006-1494-2

I. 人…

I. 蓝…

II. 发展心理学

IV. B844

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 4印张 4插页 730千字

1993年12月北京第1版 1993年12月北京第1次印刷

定价3.80元

前 言

在现代生活中,各种各样的心理问题已为人们普遍关心。越来越多的事例表明,人生中大量的困惑和障碍都来自心理的失衡。于是,人们特别是青年人,对心理咨询和心理辅导,开始给予高度的重视。面对这一趋势,心理学家充满信心地说,21世纪将是心理学的世纪。

不管这一断言有无充分的根据,我们仍然可以确信,在纷繁复杂、变幻莫测的当代社会,心理学应当肩负起为人们排忧解难的重任。正是在这种背景下,《人生社会心理》丛书才有可能同广大读者见面。令人欣慰的是,这套丛书还荣幸地列入国家“八五”规划。

丛书的选题都是着眼与青年人生息息相关的心理命题。在撰著过程中,作者们注重将社会心理学的理论与分析研究各类人生社会心理问题相结合,这是本丛书的一大特色。

丛书在编辑过程中,曾得到中国心理学会、中国社会心理

学会、北京社会心理学会、中国社会科学院社会学所专家、学者的支持与帮助；还得到台湾大学杨国枢教授、香港大学杨中芳教授的指教。在此，一并表示衷心的感谢。

丛书编委会

1993年5月

目 录

引 言

第一章 人生的幼芽——幼儿期	3
● 由生理需要到心理需要	4
● 幼儿人生交往的第一步	13
● 幼儿的正经事	18
● 始自童年的创造活动	23
● 顺利入学	25
第二章 待修整的幼树	28
● 从玩童到学生	29
● 厌学	34
● 步入新环境	38
● 天才儿童的自白	41
第三章 枝繁叶茂——青年期	45

● “过渡性”	46
● 暴风骤雨的时期	50
● 端什么饭碗	59
● “找呀找呀找朋友”	65
● 八小时以外	70
● 商品世界的面前	75
第四章 树大成材——中年期	81
● 中年, 一个崭新的概念	82
● 不惑之年	82
● 年富力强的屏障后面	83
● 百感交错的年华	88
● 关键期? 危机期?	92
第五章 老树开花——老年期	97
● 老年心理面面观	98
● 角色的变迁	102
● 三世同堂中的长者	106
● 面对死神的挑战	118

引言

不论人的寿命有多长，我们都可以把人生归结为几个阶段。人生的各个阶段，在意义上及重要性上与地球演变的年代、生命进化的年代一样，每个阶段都有其~~主要特征~~、特性。所以，每个阶段又都存在一个特殊的适应问题。人在其一生中，都要不断地去发展、完善自己。本书的目的就在于使广大青年朋友知道在某一年龄阶段，社会对你的期望以及你自己的需求，使朋友们了解在下一个即将来临的发展阶段中有哪些问题等待你去解决。

对人生新阶段的适应有时是很不容易的，而且常常伴有情绪上的紧张。因此，如果能预测、推断出即将来临的事情，并为之做好准备，

则大多数的困难是可以克服的，紧张情绪也可随之消除了。

愿以此书奉献给青年朋友们。祝你们能度过幸福而快乐的人生。

第一章

人生的幼芽——幼儿期

母亲啊，培养儿童游戏的能力吧！父亲啊，
保卫和指导儿童的游戏吧！在一个真正懂得人
类本性的人的宁静而敏锐的目光中，儿童自发
的游戏，显示着人的未来的内心生活。

——福祿培尔

随着“哇”的一声啼哭，一个婴儿坠地，这标志着一个新的生命的开始。从母腹中的胎儿转变为脱离母体的婴儿，这便是人生的第一大转折。

婴幼儿期是一切能力和机能发生质的转变时期；是形象、感情都很丰富的时期；是充满好奇心的时期；是什么都想试一试的“尝试时期”。

我们把这种好奇心旺盛、可塑性强、发展变化显著、并构成人生基础的婴幼儿期，称为“关键期”。

● 由生理需要到心理需要

人生早期的心理反应主要表现在最基本的生理需要——即吃、喝、睡、拉、撒上。人在婴儿和幼儿时期，身体体质较为孱弱，心理发展也还不成熟，其生活的基本内容，主要是满足其基本的生理需要。所以在这一时期最值得引起我们注意的是儿童的饮食心理、睡眠心理和排泄心理。

第一：饮食心理。刚出生不久的婴儿也不例外，而且儿童的情况比成人更明显。因此，从婴儿时期起饮食心理就成为我们所关心的问题。

婴儿首先发生的需求是饥饿时需要吃饱的心理。婴儿像个以胃和嘴为主体的小东西，饥饿感相当强烈，一饿立即要吃。一个刚出生不久的新生儿，会因饥饿而醒来，喂了奶以后，就又重入梦乡，直到下次又让饥饿弄醒。等婴儿逐渐长大些了，醒的时间加长，不再一吃饱就睡着了。婴儿通常很不客气，饥饿而没奶吃的时候，他用仅有的法宝——哭，来引起你的注意，等得越久，哭得越响，仿佛诉说着：“这是个什么世界？我在这儿哭了又哭，告诉大家我饿了，可是没人给我吃的！”婴儿饿了就喂哺，这不仅满足了他们的生理需要，而且满足了儿童饮食方面的心理需要，并且为孩子形成健康坚强的自我概念奠定了基础。婴儿用哭来表示饥饿，如果一哭就能得到喂哺，他便会觉得：“这真是个美好的世界，吃奶多么舒服啊！我喜欢妈妈抱着我、喂我，在这个世界上又安全又满足。因为每

当我让大家知道我饿了，就有吃的。我知道我自己和这个世界的一切都会顺顺当当的。”

其次是幼儿的饮食心理障碍。1岁左右儿童的饮食问题是个巨大的难点，许多饮食习惯都在这一时期形成，常常由于成人在这方面没有经验，引起儿童饮食心理障碍。一种情况是：1岁左右的孩子常变得比较挑嘴，对食物比较苛求，并且吃得少了。这是孩子正在发展个人的饮食偏好。儿童的胃口和大人一样，时好时坏。可是大人却担心儿童吃得不够，所以开始对他施加压力，逼他吃东西。这样便开始了恶性循环。母亲越逼孩子吃，孩子越厌烦越执拗。我们必须懂得：每个儿童都各有一定的饮食规律，所以配合他个人饮食的规律进食非常重要。如果强迫幼儿进食，会使他感到受挫折，情绪方面还会反复出现困扰。另一种情况是婴儿期饮食方式的延长引起的幼儿心理障碍。幼儿一旦习惯于婴儿期的流质食物，就很不容易适应半流质食物，因此更加厌食，甚至连他喜欢吃的食物也不吃了。还有一种情况就是孩子吃饭时不专心。这时他们十分好动，很难叫他安静地坐下来吃一顿饭。幼儿总觉得其它事物比吃饭更有趣。如搅拌食物、用匙敲桌子、把东西丢在地上等等。遇到这种情况，我们应以儿童平时特别喜欢故事中的小动物或人物作范例，耐心诱导儿童进食，切不可生硬训斥。这一时期也有些孩子开始想自己吃饭，但又没有那种能力。也有些孩子仍然喜欢吃捣烂的食物，而且甘愿让人家喂他，但同时也喜欢有自己的活动，至少有一只盘子或匙子拿在手里。

两岁幼儿饮食方面的主要心理问题是偏食。这主要是因

为一些食物适合成人的口味，对儿童则味太重了。儿童的味觉比成人更敏感，他们不但挑滋味，而且挑形式、结构、颜色，一次又一次地总要吃同样的东西。两岁半时这种情形达到了高峰。他们不仅要吃同样的东西，而且要同样的盘子，同样的摆法，甚至在什么时候要吃什么东西。

3岁儿童开始有自己的自立思想。这个年龄的孩子，首先是要满足他自己的“自立性”。表现在饮食上，一方面他们不再喜欢成人喂他们，但他们自己却会把食物弄得天一半、地一半。这是成人最讨厌的事情。你如果去阻止他，他就大发脾气，把东西摔掉或哭闹。其次是3岁幼儿开始在饮食上模仿父母亲。若父母亲有偏食习惯，并且表现出来，说某种食物不好吃，某种食物好吃，孩子也会照样做。这样儿童的偏食习惯就正式形成了。这一时期的孩子还有一种普遍的抗拒心理，也带到饭桌上，如拒绝吃母亲特地为他做的食物。在一张大桌子上吃饭，他要吃每一样看得见的东西，尤其是辣酱。他看见成人喜欢吃，他也要吃。成人总会对他讲，小孩吃不得，辣的，成人越不让他们吃，他们就越吵着要吃。对于这个年龄段的孩子，成人应该更加尊重他们。对于那些没有危险性或危害性的事情，都应积极鼓励儿童按自己的意愿去做，并指导和帮助孩子实现自己的愿望，不应盲目地以成人心理随意限制孩子或替代孩子。例如在吃饭时帮助孩子掌握使用碗勺的技能，刚刚开始时，如果儿童撒落饭菜甚至摔坏餐具，我们不仅不应责备孩子，还应对他们能自己吃饭的行为予以鼓励。对不适宜孩子吃的食物，可以让孩子尝一点、舔一舔，使他们自

己意识到“这个我不能吃”。

4岁的孩子觉得自己已经长大了,能力更强了,便提出了新的要求,并要参加新的活动。在吃饭时,他要帮助摆桌子、帮助烧饭。他们喜欢一边吃一边玩,爱说话,爱四处走,还要上厕所。这时,孩子的母亲往往是端着碗追着喂!这样,孩子会非常高兴,因为走动和吃饭是这时期孩子的一大乐事。这期间的孩子还有极大的竞赛心理。如果让他和别人比赛,看谁吃得快,看谁先吃完,他就能顺利进食。在饮食上,大家应吃一样的菜,要让孩子认识到,这是公平合理的。家庭某一成员由于特殊原因,需要特殊照顾,单独进食,幼儿看到人家吃时,当然也要抢着吃,遇到这种情形,家长也不要责备他,应简单明了地向孩子说明原因。一般来说,孩子是懂得这个道理的。

5岁的孩子开始有参与意识,如他们喜欢帮助父母收拾碗筷等,但万一失手打破了碗碟,也会使孩子产生厌烦心理。家长这时应教给孩子一些有关的方法,同时对孩子的点滴进步给以鼓励,使他的参与感得到保护和加强。

此后,孩子的饮食就基本没有太大的心理问题。

第二,睡眠心理。睡眠是人天生的一种需要,睡眠的习惯也是从小开始形成的。

儿童的睡眠心理障碍。哄孩子睡觉可能是父母们一天中最困难、最叫人生气的事。有些孩子头一搁在枕头上就睡着了,而且整夜睡得很熟。但也有许多孩子,从婴儿时期起,一直存在睡眠上的心理障碍。

婴儿的基本需要之一是睡眠,家长应充分满足婴儿的这

种需要,即他要睡多少就睡多少,直到睡足了醒来。如有的婴儿养成了被摇着入睡的习惯,一旦养成了这种习惯,成人想离开就非常困难了,这是最早的睡眠心理障碍。

引起两岁儿童睡眠心理障碍的原因可能有多种。其一是两岁的孩子不愿意白天睡午觉,晚上也不愿按时上床。所以两岁前养成的睡眠方式,这时有可能被破坏。一些儿童为了逃避这种不可避免的睡眠方式,情绪十分紧张,因而也就无法安心地睡觉。其二是睡前给母亲找麻烦。他开始有了新的要求,要玩具,要喝水,要手绢,要上厕所,要母亲陪,还常会因为某些不如意的事大哭一场。这时父母可以让他晚一点睡,因为,这时孩子不需要睡那么长的时间了。但是家长一定要他答应早上按时起床,不要弄成晚睡晚起的坏习惯。睡前半小时,母亲可预先提醒他一会儿要睡觉了,使他在心理上有所准备,到了该睡的时候,他便乖乖地上床去睡觉。两岁多的孩子往往不喜欢变化,不喜欢换花样,喜欢每一样东西都放在老地方,而且他昨天做过的事情今天必定还要做。所以两岁多孩子临睡前的一套仪式,会令你缠磨的心烦意乱。因为在你还没来得及注意之前,他已经对临睡前的种种细节,形成了一套复杂而呆板的“规矩”。其三是有些孩子夜间不能熟睡。一个身体健全精力充沛的孩子该是睡得很熟的。不能熟睡的孩子大多数是身体或心理上出现了毛病。心理上如果常受情绪困扰,或者觉得外来的压力太大,便不容易熟睡。孩子在半夜中醒来,大都能再次睡着,若醒来后大哭不止,多半是被噩梦吓醒了,如梦见失去母亲,梦见了可怕的事情等等。这时母亲应陪

伴他，哄他再次入睡，并消除他的不安全感。

3岁的儿童仍有睡眠心理障碍。从3岁起，小孩不愿意比大人早睡。即使大人要他早上床，他也难以入睡。若给他讲一两个童话故事，或让他抱小熊、洋娃娃之类的玩具睡，并且让他知道，他要是不乖乖地睡，娃娃和狗熊就太可怜了，他就会心满意足地睡了。有些孩子为了看某个电视节目或招待朋友，头一天偶尔超过规定时间上床，但前一夜晚睡并不能保证他第二天就会晚起，以补足前夜的睡眠。因此，孩子可能因为睡眠不足而脾气暴躁，并感到浑身疲倦，甚至导致第二天也不能安稳入睡。儿童的睡眠问题，还在很大程度上受父母态度的影响。如一些父母总怕孩子的睡眠不够，总是唠唠叨叨让孩子去睡觉，孩子不听便责备孩子，这样，无形中使孩子产生了一种厌烦情绪。另外有些父母不大关心孩子，孩子也觉得睡早睡晚无所谓，没能帮助孩子养成良好的睡眠习惯。

4岁的孩子玩的多，睡的也多。而且很容易入睡，甚至来不及洗漱就上床，倒头入睡了。这一年龄期的儿童比较听话，只要大人一说，大都能听话。需要注意的是幼儿有时也会因为太困而不愿洗脸、洗脚、大小便，家长此时应耐心加以劝导。

5岁以后的小孩，常会在半夜醒来，或处在半睡半醒状态。这大多是由于白天运动量不足或过于疲劳造成的。如果这时父母责备小孩，他们就会产生恐惧感，这是家长需要注意的。

第三，排泄心理。幼儿期的排泄情况也有许多心理问题。

一般说来我们对湿淋淋、粘糊糊的尿布极为厌恶,而且还会觉得臭味难忍。而婴儿对自身的大小便并不憎恶,如果让孩子知道了你厌恶这些东西,只能增加日后训练儿童大小便习惯的难度。许多成人因为自己厌恶,以为宝宝也有同样的感觉。他们一发现尿布湿了,就赶快换。其实只要不是在寒冷的房间里,他多半不会因为尿布湿了而感到不舒服。当幼儿长大一些后,能在适当时间大小便,他们会感到愉快,也会感到舒畅。而且这样做又常会受到母亲的称赞,那么,在孩子们的幼小心灵里就会觉得自己做得对,以后会坚持下去。

近1岁的孩子,每次大便前会发出很有力的声音,在大便时,脸憋得通红,眼瞪得溜圆。1岁时,他们常常单独一人站在栏杆旁边,才能大便通畅。1岁多的孩子,比较喜欢站着大便,而且往往拒绝坐在便盆上。有时他们虽然让你把他放在便盆上,却忍住不拉,只要从便盆上起来,离开了便盆,他们立刻就拉出来了。有些两岁半左右的孩子,对厕所有一种神秘感。他们常常让妈妈走开,甚至坚持要紧紧关上厕所的门。他们这种不要人侵犯他们隐秘的要求,是生长过程中的一种现象,应该得到尊重。

三、四岁的孩子,一般都能控制大小便了。但有时孩子会因为过度玩耍以致来不及排泄而尿湿了裤子,父母不宜责骂他们。责骂会导致幼儿对排泄产生惊恐,使儿童情绪失调。还有的孩子在游戏时尿湿了裤子。因为叫他放下玩得正起劲的游戏,离开他的朋友,赶快回去小便,是十分复杂而艰巨的任务,他的心理还承受不了。许多孩子,偶尔还会夜间尿床,尤