

素质教育系列

为了孩子们明天的幸福
天下的父母都应该关注：

Your Child's Emotional Health

儿童与青少年 情感健康

美国费城儿童指导中心 编著
马春华 薛松奎 译



中国轻工业出版社

B844.1
35

新向导丛书——素质教育系列

Your Child's Emotional Health

儿童与青少年情感健康

美国费城儿童指导中心 编著

马春华 薛松奎 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童与青少年情感健康: / 美国费城儿童指导中心著;
马春华译. - 北京: 中国轻工业出版社, 2000.1
(新向导丛书·素质教育系列)
书名原文: Your Child's Emotional Health
ISBN 7-5019-2720-0

I. 儿... II. ①美... ②马... III. ①儿童-情感-心里卫生 ②青少年-情感-里卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 55575 号

丛书策划: 石 铁
责任编辑: 朱 玲 张乃东
责任终审: 杜文勇

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn
电 话: (010) 65288410
印 刷: 北京天竺颖华印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 14.25
字 数: 290 千字
书 号: ISBN 7-5019-2720-0/G · 156 定价: 25.00 元
著作权合同登记 图字: 01-1999-1098 号
· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·
版权所有·翻印必究

Your Child's Emotional Health (《儿童与青少年情感健康》)

Language Translation copyright© 1995 by Macmillan Books

Your Child's Emotional Health

Copyright© All rights Reserved

Published by arrangement with the original publisher,

Macmillan General Reference, a division of Ahsuog, Inc.

致 谢

许多不属于美国费城儿童指导中心 (PCGC) 的人，对本书的完成提供了帮助，我要特别感谢伊娃·韦斯 (Eva Weiss)，感谢整个菲利普·利夫小组 (Philip Lief Group)，感谢本书的编辑——麦克米兰的纳塔利·查普曼 (Natalie Chapman)，他们“对于写作者的指导”是无价的。



序 言

虽然孩子们的言语中很少提及他们需要帮助，但是他们的行为却经常告诉我们：实际上他们需要帮助。无论是在家、在学校，还是和同龄人在一起的时候，他们都可能遇上不太明确同时还在不断变化着的困难，所以他们生活中各个方面的行为和感情，有时会突然出现明显的变化。

每年，都有数以千计的儿童、青少年和他们的家庭从费城儿童指导中心（PCGC）获得帮助。作为美国针对儿童和青少年精神保健（psychiatric care）最早成立的中心，PCGC提供的服务是专门针对个人而设计的，目的是为了满足不同儿童和家庭的不同需要。中心的全体工作人员是一个亲密的合作团体，他们帮助那些家庭认识、调动和增强他们的能力，使他们能够让自己的生活变得更加令人满意。这些目标既是针对受到影响的孩子，也是针对整个家庭。

PCGC作为世界上第一个针对儿童精神治疗的中心，从1925年成立以来，就因其出色的治疗和开创性的研究而赢得了世界性的声誉。中心的第一任主任，费德里克·H·艾伦（Frederick H. Allen）博士，是美国第一位获得儿童精神病医生证书的医生，也是第一位以家庭为背景处理儿童问题的精神病医生。在他历时30年的任期内，在对于从出生到青春期影响儿童情感健康的因素的研究和治疗方面，PCGC取得了领导性地位。

后来，在中心主任萨尔维多·米纽琴（Salvador Minuchin）博士的支持下，PCGC开创和推进了结构性家庭治疗（structural

family therapy) 的发展。这是一个系统性的治疗方法，它把儿童的症状和对其治疗都放在他生活的家庭和社会关系的背景中去考察。这种背景既包括儿童的大家庭、朋友、保姆、学校，也包括整个文化中影响儿童生活的所有机构，比如社会机构、法律机构、宗教机构、娱乐机构和医疗机构。

今天，在艾伯特·C. 塞拉诺 (Alberto C. Serrano) 博士的临床指导下，PCGC 的 230 位专业人员为人们提供了广泛的诊断和治疗活动，美国的大西洋中部地区的人可以直接从中受益。同时这些诊断和治疗还形成一些模式，可应用于全国和国外的诊断和治疗活动。由于和宾夕法尼亚州立医科大学、费城儿童医院和儿童海滨旅馆保持着密切的联系，PCGC 成为全国最先进的保健中心和保健研究中心之一，也是最主要的一个。

本书的写作是建立在 PCGC 独特的经验和专门知识的基础上的，它能使你了解作为父母，在抚养孩子的时候，如何才能保证孩子的情感健康成长。本书将给你提供切实可行的指导原则。本书的特别之处在于，它能使你了解在下面这些活动中，特别是具有挑战性的活动中如何做：

- 确定和评价你的孩子的情感状态、问题、能力和需要；
- 建立一种有效的父母模式，使其作为单个的模式而言，最能适合你和你的孩子；
- 提出可能会在你抚养孩子的过程中出现的最普遍和最麻烦的情感困扰；
- 你的家庭作为整体或你的孩子作为个体经历情感危机的任何时候，都可以确定所有的家庭成员的情感健康水平；
- 为了解决孩子情感上的问题，确定你、你的家庭和你的孩

子是否需要专业的帮助，什么时候需要帮助；

- 根据当时的状况，保证获得最适合你、你的家庭和你的孩子的专业帮助。

父母对孩子的爱是自然的，它对孩子情感上的保障能起很大作用。然而，做父母的技巧也必须满足孩子的情感需求，这却不是能自然获得的，父母们必须专门学习。

本书是专门为帮助父母，然后父母又可以帮助孩子而设计的。在每一件事情的后面，PCGC所做的——所代表的——信念是：所有的家庭成员都有能力共同努力解决他们所碰到的问题，而在这个过程中，每个家庭成员都能获得一种崭新的、更有意义的生活。

目 录

第一部分：儿童早期——出生至六岁 1

第一部分简介	3
第一章 睡眠	19
第二章 饮食	33
第三章 性	37
第四章 害羞和攻击	51
第五章 恐惧	61
第六章 沮丧和紧张	73
第七章 分离的焦虑	87
第八章 纪律：概述	91
第九章 如厕训练	111
第十章 兄弟姐妹	116
第十一章 游戏	124
第十二章 依赖物	133
第十三章 讲故事	138
第十四章 日托	146
第十五章 心理治疗	154

第二部分：儿童中期——六岁到十三岁 173

第二部分简介	175
第一章 性	187
第二章 恐惧	205
第三章 纪律	215
第四章 家务	229

799660

第五章 离家出走	238
第六章 沮丧和紧张	242
第七章 撒谎和偷窃	261
第八章 兄弟姐妹间的对抗	266
第九章 离婚	272
第十章 被收养的孩子	279
第十一章 学校	285
第十二章 友谊	292
第十三章 电视	303
第十四章 心理治疗	308
第三部分：青春期——十三岁到二十岁	317
第三部分简介	319
第一章 性	332
第二章 知名度	351
第三章 沮丧	362
第四章 纪律	380
第五章 药品滥用	389
第六章 离婚	399
第七章 离家出走	410
第八章 吃得过多	418
第九章 心理治疗	427
第十章 为未来筹划	435

第一部分：儿童早期

出生至六岁

第一部分简介

人类的记忆是依靠文字和语言来识别、记录和保存一个人在他生命中所经历的一切。因此，大部分的成年人对他们上学之前的童年记忆极为简略，而对他们开始说话之前的童年更是几乎没有什么生动鲜明的印象，这也就没什么令人惊奇的了。

儿童在生命最初几年有一种神秘而又原始的性质，成年人只有通过抚养处于这个阶段的孩子才能重新回忆起这一切。在这种特殊的照顾关系之中，成年人再次学会以一种非语言的方式来了解世界，他们重新面对的是由原始感情而不是有条理的思想所带来的极大混乱。对于成年人而言，这是一种学习和体验的过程，它不仅能够使他们作为个体的生活变得令人鼓舞，而且非常有助于他们成为卓有成效的父母。

在情感方面，一个孩子从出生到六岁的时光是最美好的也是最糟糕的！在这段岁月中，天堂般的幸福感和安全感（这在以后的岁月中几乎再也体会不到），与无法言说的痛苦与绝望交替出现，而又难以预料。这种情形对成年人来说即使有，也是罕见的。

在这段时间里，对于孩子的心理和生理的健康成长来说，父母的重要性是无人可比的。因此，父母专注地、全心全意地进入他们年幼的孩子的世界是非常关键的，这样他们能够帮助幼儿尽可能地体会到一个安全而快乐的世界。

幸运地是，一位父母能够给予一个幼小的孩子的最为有效的帮助也是最为容易给予的：爱。在缺乏其它的保证的时候，仅仅靠爱就能引导父母和孩子通过最黑暗的情感危机。为了保证能获

得最好的结果，以下是三个需要牢记的关于六岁以下儿童的整个情感生活的普遍规律：

(1) 每个人一出生，就带着独特的性格，并且开始表现出不同的个性。

婴儿的心灵并不是一片空白，等待时间和经历创造出带有独特个性的“自我”。婴儿从一出生就拥有自己独特的性格，这便是导致他以特定的方式去行动和反应的天性。在其一生中，这种“核心”的性格将决定他从根本上来说，是开朗的或敏感的，坚强的或脆弱的，懦弱的或勇敢的，玩世不恭的或处事严谨的，善于社交的或以自我为中心的，以及其它许多用语言所无法表述的品质。

从父母的角度来说，这意味着要始终记着这个事实：六岁以下的幼儿也是有着他自己权利的个体。因此，你和你年幼的孩子的大部分关系，从一出生开始，就应和其他任何两个人之间的交往一样：通过识别、接受和欣赏各自个性间的异同相互交往。

在这个过程中，你的孩子远不如你成熟和独立，因此你必须特别留意弥补这些差距，你既不能期望你的孩子像你一样，也不能认为你是你孩子行为的必不可少的“原动力”。

(2) 如果孩子还不到六岁，你就要始终密切地注意他的一切举动。这比孩子出问题的时候，采用某种特殊的行为或者产生某种特殊的反应重要得多。

幼儿的父母都过分想成为“行动者”。他们要付出如此大量的体力劳动，是为了满足孩子的基本需求——食物、睡眠、穿衣、遮蔽、清洁和安全；而为了孩子情感的健康成长，他们也要付出相似的代价和努力。

实际上，为了孩子的情感健康成长，保护他的情感不受伤害，父母有许多事情可以去做，但是过分劳累很容易导致每个家庭成

员的情感枯竭。你们首要的和最重要的责任就是照管孩子。这就需要和他的情绪或行为一直保持协调一致，这样你才知道孩子是否快乐，才知道什么时候该对他多加注意。

(3) 要记着，不到六岁的孩子总是非常密切地注意着你。

因为他们非常依赖父母。令人不可思议的是，这么年幼的孩子对他们的父母感觉如何、如何行动和会做出什么反应十分敏感。而且，因为他们的智力活动和情感活动都是用“不会影响他人”的方式进行的，成人们是很难察知或感觉到的。

尽管你不到六岁的孩子可能还无法把握你情绪和行为的“成年人”的意义，但你千万别以为他的年龄还小，就不会受到你情绪和行为的影响。在你们的幼子在场的时候，你要特别注意怎样和他人交往，怎样应付不利的处境或你的感情的表达。你越能有效地管理自己的生活，你树立的榜样就越好。

还有，对你自己的情绪和行为不加掩饰也很重要。任何虚饰会立刻现形，而且不可避免地会使一个幼儿“尚未涉世的”心灵受挫。不要说谎以掩饰你的感情和行为。不要对你的孩子或者在他在场的时候对他人否认孩子所知道的事实。始终都要诚实，这对你和你的孩子相处的所有日子都会大有帮助。

本书这一部分所提供的内容，是为了帮助你培育你和年幼的孩子之间的关系，并从中获得快乐，这种关系也有益于他的情感健康。具体的指导原则是依照下面的主题组织的：

1. 睡眠

- 通常的睡眠模式以及与睡眠有关的情感问题
- 怎样处理孩子到时间却不愿上床睡觉、噩梦和夜惊的问题
- 怎样处理早起、晚睡引起的问题

2. 饮食

- 通常的饮食模式以及与饮食有关系的情感问题
- 怎样处理抗拒进食、挑食和餐桌上的捣乱行为

3. 性

- 性发育、对性的好奇心和性行为发展变化的转折点，以及和这些转折点相联系的情感问题
- 怎样预防和处理对幼儿的性虐待
- 怎样减少和处理不合规矩的性行为
- 在抚养孩子的时候，如何避免有害的性别成见

4. 害羞和攻击

- 为什么你的孩子从根本上来说是害羞的或是富于攻击性的，以及和这些特点相关的情感问题
- 怎样帮助你的孩子处理和克服与害羞和攻击性相关的问题

5. 恐惧

- 幼儿的恐惧是如何形成的，怎样认识恐惧以及如何处理它们
- 不同年龄段的孩子共同的恐惧的时间表
- 怎样防止和处理与对住院的恐惧有关的问题
- 在PCGC：对于非常年幼的孩子的痛苦治疗方法

6. 沮丧和紧张

- 导致幼儿沮丧和紧张的原因和结果

- 如何防止、处理和克服与沮丧和紧张有关的一般问题
- 在离婚、再婚、灾难性的事件中或者所爱的人死亡的情况下，怎样帮助你非常年幼的孩子保持情感上的稳定

7. 分离的焦虑

- “分离的焦虑”是什么，为什么幼儿会碰上这种问题
- 怎样处理和克服分离的焦虑

8. 管教

- 日常管教的挑战以及与其有关的情感问题，成功处理这些情况的一般性指导原则
- 怎样有效地发布指令
- 和你年幼的孩子一起购物时，在他的“哭闹索取”或者强取豪夺的情况下，如何处理
- 孩子哭闹和发脾气时，怎样处理
- 怎样评价和提高你孩子的自律能力

9. 如厕训练

- 关于如厕训练的神话和事实
- 怎样在你和你的幼子情感压力最小的情况下，进行如厕训练的指导原则

10. 兄弟姐妹

- 兄弟姐妹冲突的一般模式以及如何处理
- 怎样使你年幼的孩子在情感上为一个新的婴儿的出生做好准备