



ha**好**ba**宝**ba**丛**ba**书**ao

宝宝的心理健康

崔杰诚 周瑛 编著

844.1

2

好宝宝丛书

宝宝的心理健康

崔杰诚 周瑛 编著

中国人民大学出版社

好宝宝丛书

宝宝的心理健康

崔杰诚 周瑛 编著

*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路 39 号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大石桥胡同 61 号)

新华书店经销

*

开本: 787×960 毫米 32 开 印张: 3.375 插页 1

1990 年 12 月第 1 版 1990 年 12 月第 1 次印刷

字数: 58 000 册数: 1—9 000

盒装套 1—2000 (每套 1—10 册)

*

ISBN7-300-01009-1
G·91 定价: 2.10 元

编委会名单（按姓氏笔画为序）

主 编：金逸人

副主编：王子平 李才广 赵恩录

编 委：王子平 石文林 李才广
金逸人 赵长海 赵恩录
薛枫春

1A22/12

编者前言

儿童是祖国的未来和希望。目前，我国约有 3 亿儿童，他们将是 21 世纪的主人，培养教育他们成为德、智、体、美全面发展的一代新人，对于民族振兴、中华腾飞具有重大的战略意义。在今天，教育儿童已不再仅仅是家长的义务，而自觉地变成全社会的责任，特别是对独生子女的培养教育更已日益引起社会各界的极大关注。为此，我们组织了有关儿童生理、心理、遗传、保健、教育、伦理等方面的专家、学者和具有丰富经验的幼儿保教工作者，针对目前社会、学校、家庭在幼儿教育 and 儿童抚养过程中存在的实际问题 and 普遍关心的疑难问题编写了这套《好宝宝丛书》。

《好宝宝丛书》以帮助学龄前儿童健康成长，提高社会、家庭的教育水平为主旨，力求系统地介绍学龄前儿童的心理、生理发育特点及规律，并由此提出抚育、培养、教育儿童的系列科学方法，普及优生优育知识和儿童保健、防病常

识，引导孩子正确地吃、穿、睡、玩，提醒全社会重视家庭教育并强调家长自身修养的必要性。该丛书共分10册，每册6万字左右，采用因事设题的问答形式写成。这10个分册是：《宝宝的优生》、《宝宝的吃穿睡》、《宝宝的药箱》、《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》、《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》、《宝宝的健美》、《宝宝的游戏和玩具》、《宝宝的好家长》。这10册之间既能互相联系，以形成完整的体系，又能各自独立，每册都有自己的侧重点。读者可整套订购，也可根据自己的需要单购某一分册。

《好宝宝丛书》具备几个主要的特点。

第一，体系的完整性和科学性。目前已出版的儿童保健读物，简单些的，一般侧重于解答婴幼儿生理保健问题和普及防病、用药常识；较复杂的或大型的，则多采用按年龄分章、分册的办法。我们认为，儿童生长发育的规律只有大致的年龄段而很难有绝对准确的年龄界限。基于这样的认识，《好宝宝丛书》采用了按学科分册的体例，即按遗传学、心理学、生理学、教育学、伦理学等类别各著1—2册，最后归总到一起，形成完整的体系。这样的体系既能全面把握婴幼儿生长发育的各个方面，又可为家长实施早期教育提供明确的出发点和侧重点，其科学性不言自明。

第二，内容的丰富性和实用性。这套丛书几乎涉及了幼儿教育这门综合科学的所有方面，包

括遗传与优生、生理与保健、营养与卫生、心理发展与智力开发、家庭教育与家长修养等，可以说是一部小百科式的系列读物。同时，这套丛书注重实用性，所选、设的问题大多是学校、家长们普遍关心的疑难问题，并力求向父母们推荐简便实用的育儿方法，有很强的具体指导性和普遍针对性，适合初、中等文化程度的家长阅读。

第三，较为鲜明的时代感。一方面，以《宝宝的秘密》、《宝宝的聪明智慧》等为代表，《好宝宝丛书》尽可能吸收了国内外有关抚养、教育儿童的最新科研成果，借鉴引用了当今遗传学、生理学、心理学发展的大量实验、数据和结论，从全新的角度论证了儿童智能、智力、心理、潜能、性格等发展的特征及规律。另一方面，以《宝宝的心理健康》、《宝宝的文明礼貌》等为代表，作者从远瞩未来的高度提出，要造就 21 世纪的合格人才，必须从小培养儿童全面发展的个性，包括独立自主的人格，强烈的竞争意识，完善的生活能力，高尚的审美情趣，一定水平的公关艺术和商品经济观念，以及必要的性知识等。当然，并不是这套丛书的每一本都有自觉的现代意识贯穿其中，但这毕竟是丛书所显示的客观倾向和部分作者的主观意图。对此，我们是肯定的。

体大而思广，立足现在而瞩目未来，这正是我们的作者、编者刻意追求的。但是，由于时间不足，水平有限，这套丛书还有许多不尽人意

之处，在此恳请广大读者谅解并不吝指教，以便重印时再行补正。

衷心希望《好宝宝丛书》能对培养身心健康、全面发展的下一代有所贡献。谢谢您的选读。

1990年6月

目 录

宝宝的心理卫生有什么重要意义·····	(1)
哪些因素有碍儿童心理健康·····	(2)
新生儿的心理健康特点如何·····	(4)
怎样对婴儿进行心理教育·····	(6)
怎样对幼儿进行心理教育·····	(8)
怎样对学龄前儿童进行心理教育·····	(9)
孩子为什么因循怠惰·····	(11)
如何对待“问题儿童”·····	(13)
怎样发扬独生子女的优越性·····	(15)
什么是暗示心理，消极暗示心理为	
什么对孩子有害·····	(17)
什么是逆反心理，如何对待孩子的	
逆反心理·····	(18)
看电视对孩子有好处吗·····	(20)
让孩子成为电视迷好吗·····	(22)
电视综合症是怎样产生的·····	(24)
孩子看电视着迷太深怎样纠正·····	(25)
兄弟姐妹之间争吵不休怎么办·····	(27)

儿童说话很笨是怎么回事	(29)
口吃是怎样产生的, 如何矫治	(30)
孩子没有小朋友好不好	(32)
孩子不稳重怎么办	(34)
孩子为什么会有古怪行为, 怎样纠正	(36)
如何纠正孩子的嫉妒心	(37)
孩子为什么会任性, 怎样纠正	(39)
如何纠正儿童的惧怕心理	(41)
如何纠正孩子的“行为问题”	(43)
帮助孩子克服行为问题有何方法	(44)
孩子只和异性小朋友玩怎么办	(46)
孩子为什么会产生横行霸道行为	(48)
如何使儿童克服恃强欺弱行为	(50)
为什么孩子会产生不良心理	(52)
用什么方法纠正孩子的不良心理	(53)
孩子为什么爱发脾气, 如何纠正	(55)
让孩子懂一些性及生育知识好吗	(57)
何时开始向孩子进行性知识教育	(59)
对孩子进行性教育贵在深浅适度	(61)
孩子可能问的性问题有哪些	(62)
小孩摆弄生殖器有什么坏处	(64)
大人与孩子同睡一床好吗	(66)
什么叫心身疾病	(68)
什么叫行为疗法, 如何进行	(70)
儿童会得精神病吗, 为什么	(71)
婴幼儿孤独症及其表现	(73)

儿童精神分裂症有什么特征	(75)
什么叫幼儿依存性精神病	(77)
宝宝发生焦虑反应的特点	(78)
什么叫孩子的强迫反应	(80)
儿童恐怖症及其表现	(82)
什么叫儿童多动症，它有何表现	(84)
幼儿多动症的原因及治疗	(85)
父母的“拒绝态度”对孩子的不良影响 ..	(88)
偏爱孩子害处多	(89)
不要要求孩子十全十美	(91)
父母对子女放任有什么害处	(92)
“过度保护”孩子有好结果吗.....	(94)
孕妇身心健康与胎儿健康的关系	(96)
孕妇生孩子前的心理准备	(97)

宝宝的心理卫生有什么重要意义

今天科学技术在飞速地发展，人民生活水平在不断地提高。医学模式的转变，科学知识的普及，使人们越来越深刻地认识到，不仅要保持躯体健康，而且要讲究心理卫生来保证心理的健康。

心理卫生也叫精神卫生，其主要目的在于保护人的心理活动器官——大脑神经系统——的健全和精神活动的健康，预防精神疾病的发生；维持和提高个体对外界环境的适应能力，提高对各种不良心理社会因素的防御能力，从而达到全民族的身心素质的提高。

儿童期是长身体长知识的时期，也是心理发育和个性形成的时期。因此，儿童心理卫生主要研究儿童心理的发展和不同阶段的年龄特征，研究在先天气质的基础上和家庭及社会的良好影响下，通过有益的教育与训练，培养儿童健全的人格和社会适应能力。

儿童心理卫生工作的重要性可从儿童精神疾患及心理社会发育障碍的现状及性质得到说明。世界卫生组织报告，3至15岁儿童的精神发病率达5—15%。北京某区调查表明：学龄儿童有行为障碍者，包括学习困难者，达2.6—5.6%；有神经障碍者，包括遗尿症、睡眠障碍，达2.2—4.3%；二者混合者达4.3—8.4%。南京1981年调查表

明：学前儿童有心理成熟问题者如遗尿症、吮指甲等占 17%，有违反社会行为者，如懒散等占 17.6%，有性格障碍者如易发脾气、情绪不稳、侵犯性等占 40.9%，过分依赖者占 24.9%。国外学者对 5—15 岁精神异常儿童随访 3 年，发现有 25% 症状未改善，13% 症状加剧。儿童心理健康有问题的比例是如此之高，且常比较固定，不易纠正，这不能不引起我们的深思和警惕。呼吁大家共同抓好儿童的心理卫生，防患于未然已是当务之急！

哪些因素有碍儿童心理健康

有碍儿童心理健康的因素可以从以下几个方面考虑：

(1) 躯体的健康：身体不健康会影响心理的健康，使之产生焦虑、忧愁、烦恼、抑郁等不良情绪，影响儿童的情感、性格、意志和人际关系，形成不健康的心理。

(2) 外界环境：家庭是儿童生活的主要环境。从出生开始就应给予丰富的社会性和物质性刺激，这对小儿以后的认知发育和社会化的形成起重要作用。家庭成员之间的关系和家庭气氛对孩子来说具有特殊的敏感性。父母及其他成员的生活习惯、思想意识、作风情操对孩子品德的培养、个性的形成至关重要。例如破裂家庭的子女，

得不到应有的关怀与照顾，缺少欢愉和睦的家庭气氛，接触的语言简单贫乏，好奇心及探索行为被阻，没有安全感和幸福感。从小就感到孤独和失望，则不易形成健全的人格。

社会环境对儿童心理发育有很大影响，如某医院新生儿室收过一个孩子，因其父母与医院有纠纷，在医院放了2年，未受到一个正常的2岁孩子应受的家庭教育。孩子26个月时还只能在婴儿班，直到3岁后才勉强在托儿所内生活。另外，高层楼房使孩子自由活动减少，不利于心理的健康发展。闹市区的噪声、交通紧张、空气污染均影响小儿的发育。

(3) 教育的影响：对孩子过分保护会影响其独立性，导致与其他孩子关系不好，害怕离开母亲，缺乏责任感和忍耐力。

对孩子过于溺爱，特别是独生子女，易使孩子养成自我中心，自私自利，依赖性强，独立性差，目中无人，不易达到心理上的成熟，不能经风雨见世面。

对孩子过于严厉，经常斥责或打骂，夸大其缺点唠叨个没完。孩子遇到困难得不到帮助。有的家长望子成龙，对孩子施加压力，过重的负担使孩子失去了欢乐和学习的主动性、积极性，对学习易产生厌恶心理，而表现为隐瞒、撒谎、伪造评语或成绩单、旷课等。

对孩子过于放任，只养不教或重养轻教会使

孩子骄横任性，容易沾染上不良习气，惹是生非，攻击别人。长大后则可能发生损害社会利益的行为。

对孩子忽冷忽热，反复无常，易使孩子感到无所适从，遇事举棋不定，缺乏判断力，情绪也不够稳定。

新生儿的心理健康特点如何

新生儿并不是一个无意识的、没有生气的、整日昏睡的小生命，而是一个对生活保持警觉、具有无限活力的小生命。此时母亲与他所建立的联系，将对他的未来产生一定影响。母子都需要彼此亲近和相互刺激。一位母亲对孩子的到来会表现得十分敏感，她会感到有一种强有力的欲望驱使她去触摸自己的孩子，去抱他，和他说话。事实上，不论什么时候母亲在孩子对她微笑之后，总是要满怀喜悦地以微笑回报一下。不久孩子就会从母亲的回报中得到启示。

在一整天内，新生儿的状态都要发生各种变化，其典型状态如下：

有规律的睡眠：新生儿合着眼，呼吸均匀，没有动作，这时最不易唤醒他。

没有规律的睡眠：新生儿合着眼，呼吸不均匀，肌肉时时轻微地抽动，但没有大的动作。此时某些声音或闪光会引起他的微笑。

瞌睡：新生儿睁着眼，身体活动多一些，呼吸不均匀。此时对外界的刺激还是敏感的。

安静的清醒：新生儿在喂过奶，换过尿布，打过嗝以后，他会睁着眼醒上一会儿，可能一面摇动头部，伸伸手脚，摆动身体，一面看着眼前的环境或挂在他头上的活动玩具。有趣的环境能引起或保持安静的清醒状态。

清醒时的活动和哭叫：可能由于饥饿、寒冷或疼痛，把婴儿放进小床，或从他嘴里拿掉橡皮奶头。开始只是轻轻的啜泣和轻微的动作，然后就变成逐渐增强的有节奏的哭叫和蹬踢。也可能从手足乱舞和阵阵尖叫开始，保持一段时间后逐渐平息。以上这些状态都受一种生物钟的支配，而互相交替出现。

心理卫生工作：

(1) 哺乳：吃奶是出生后的第一个行为。一个人良好的习惯、有节律的生活，都可从吃奶开始培养。哺乳要定时定量，切忌一哭就喂。否则，母亲被孩子牵着鼻子走。如果哭和喂奶结合在一起，就会成为不良行为的起点。母亲给小儿喂奶时也给他感情温暖，对他的身心健康有利。

(2) 睡眠：要培养小儿在任何情况下都能入睡的好习惯，抱着、晃着、唱着哄他入睡，均不合适。

(3) 多与新生儿接触，对其各种感官进行训练，如引逗、抱起、抚摸、和孩子说话等等。

怎样对婴儿进行心理教育

1至3个月时，父母应尽可能亲自照料孩子，把学习到的科学常识用到对婴儿的教养中去。让婴儿的生活有一定的规律，养成定时吃、玩、休息、睡眠、大小便的良好习惯。挑选适合训练视觉能力的玩具如色彩鲜艳的气球、大型吹塑玩具，适合训练听觉能力的玩具，如摇琴、摇棒、响球等。在婴儿睡醒时逗他玩，对他说话，来促使其感知觉、情绪、记忆和动作的良好发展。

3至6个月时，父母应多接触孩子，每天都要花一点时间抱抱他，让他坐在膝盖上，听听音乐、说说话，用色彩鲜艳的发响玩具引逗他或做一些简单游戏，如把响铃藏在枕巾下面，引起他抬头，用眼寻找，用小手去拿。父母可用启发、暗示去帮助他，使他产生惊讶、奇怪、愉快和成功的满足。要及早给小儿准备一只有靠垫的小椅子，每天扶他安静地坐在上面坐一会儿。还要抱着或用小车推着小儿到户外适当晒太阳，在冬天，中午阳光充足时，打开窗子晒晒太阳，可预防软骨病，并促进脑和脑机能的发育。

6至9个月时，让婴儿经常坐可供练习走路的圈椅，锻炼脚劲。婴儿独自坐在椅子上或躺在小床上时要注意安全，不可离开父母的照顾。可以用玩具引逗婴儿向一定的目标爬去。父母对他