

如何培育儿童心智

王松波 翟静 刘金同 臧瑞英 编著

山东科学技术出版社

心理医生	与您	对话丛书
------	----	------



心理医生与你对话丛书

如何培育儿童心智

王松波 翟 静 编著
刘金同 臧瑞英

图书在版编目(CIP)数据

如何培育儿童心智/王松波等编著.-济南:山东科学技术出版社,2000.1

(心理医生与你对话丛书)

ISBN 7-5331-2550-9

I. 如… II. 王… III. ①儿童心理学-通俗读物②家庭教育-通俗读物 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 60681 号

心理医生与你对话丛书

如何培育儿童心智

王松波 翟 静 编著
刘金同 臧瑞英

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 16 号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路 16 号 电话 2064651)

胶南市印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 4.625 印张 94 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—3000

ISBN 7—5331—2550—9

R·772 定价:8.00 元

前 言

在我国,人们历来重视儿童的知识教育,而往往忽视儿童的心智培育。许多家长对孩子的期望值过高,约束过于严厉;许多家长则对孩子放任自流,使孩子骄横成性。这样,导致许多孩子人格不能健全发展,心理素质极差,成年后出现各种各样的问题。鉴于此,我们组织编写了《如何培育儿童心智》这本书,主要是与各位家长一起探讨如何使儿童心智健全的方法。

本书主要是面向家庭教育的,分为沟通篇、心智培育篇、情感教育篇、挫折教育篇和儿童心理问题扫描五部分。主要站在心理医生的角度上解答儿童在成长过程中所遇到的各种问题,其中挫折教育篇尤其适用于现今占绝大多数的独生子女家庭。

所谓心智,即是指儿童的心理素质与智力素质。以前很少提及,身为医务工作者,身为孩子的父母,我们应呼吁全社会都来关心儿童的心智健康。愿本书在儿童成长过程中能够发挥作用,使每个孩子都能拥有健全的人格。

本书是由山东精神卫生中心的同仁编写的,由于知识欠丰,成书仓促,缺点谬误之处祈请读者指正。

编著者

1999年7月

目 录

沟通篇

沟通有何重要性？	(3)
母婴之间如何沟通？	(4)
婴儿为什么会哭泣？	(6)
如何看待孩子吸吮手指与缠人现象？	(8)
对待撒娇、发脾气孩子应该怎么办？	(11)
怕羞的孩子有社交恐怖倾向吗？	(12)
如何看待孩子的执拗和反抗？	(14)
限制孩子玩耍有什么危害？	(15)
建立家庭内的民主与规则对孩子有什么好处？	(16)
鼓励和表扬对孩子的心理健康有何重要性？	(18)
为什么说任何时候都要接受自己的孩子？	(21)
让孩子到伙伴们中去有什么好处？	(23)
您了解初为您的孩子吗？	(25)
为什么要鼓励孩子与老师和同学沟通？	(26)

心智教育篇

您知道早期教育效率最高的年龄段吗？	(31)
如何对婴幼儿进行早期教育？	(32)
感觉统合训练能促进大脑发育吗？	(34)
跳绳有益于健脑吗？	(35)

如何培养孩子的思维能力？	(36)
儿童智力发展有何差异？	(38)
多动手是否有益于孩子智力的开发？	(39)
家庭环境对孩子智力有何影响？	(40)
孩子在游戏中能学到东西吗？	(41)
如何培养孩子的学习兴趣？	(43)
如何让孩子养成良好的学习习惯？	(44)
如何培养孩子的口头表达能力？	(46)
如何培养孩子对学校的向往心情？	(47)
如何使孩子在学校取得好成绩？	(48)
父母如何对待孩子的考试成绩？	(49)
小学生注意力有何特点？	(50)
怎样培养孩子的观察力？	(51)
如何对待孩子的多问？	(53)
如何投资特殊教育？	(54)
如何合理地让孩子看电视？	(56)
如何培养孩子的自制力？	(57)
如何培养孩子的自信心？	(58)
父母如何与孩子进行心理上的沟通？	(59)
父母如何起到榜样的作用？	(61)

情感教育篇

什么是情感与情绪？	(65)
情商是什么？	(66)
如何教孩子学会控制情绪？	(68)
如何教孩子尊重长辈？	(70)
怎样使孩子与小朋友友好相处？	(71)

怎样教育孩子正确面对表扬和批评？	(73)
怎样纠正孩子的自私心理和行为？	(75)
如何帮助孩子克服恐惧心理，培养勇敢精神？	(77)
理想教育应如何进行？	(79)
情感与个性有何关系？	(81)
良好的情绪是否有助于孩子提高学习成绩？	(82)

挫折教育篇

什么是挫折教育？	(87)
如何强化孩子耐受挫折的能力？	(88)
如何帮助孩子消除胆怯、恐惧心理？	(90)
为什么要尽早送孩子去托儿所？	(92)
怎样正确奖励孩子？	(93)
批评孩子时应注意什么？	(95)
怎样对待孩子“撒泼”的毛病？	(97)
如何对待孩子的说谎行为？	(98)
如何对待孩子的任性行为？	(100)
如何对待孩子的反抗行为？	(102)
如何对待孩子的告状行为？	(103)
如何合理的惩罚孩子？	(105)
如何锻炼孩子的毅力？	(106)
如何培养孩子的自尊、自信心？	(108)
如何培养独生子女的性格？	(110)
如何根据孩子的不同性格特征进行教育？	(112)
怎样培养孩子的劳动习惯？	(114)
如何教育孩子关心他人？	(115)
如何培养孩子的社会性？	(117)

怎样防止社会不良现象对孩子的影响?	(118)
-------------------------	-------

儿童心理问题扫描

夜惊与发怒	(123)
儿童焦虑症	(124)
儿童恐怖症	(125)
儿童社交敏感症	(126)
儿童适应障碍	(128)
儿童孤独症	(129)
儿童多动症	(131)
儿童遗尿症	(134)
儿童品行问题	(135)
儿童发育障碍	(137)
儿童学习疲劳综合征	(138)

沟通篇



沟通有何重要性?

孩子需要与父母沟通,父母们也在力图做着这项工作。沟通对于父母来说是重要的,对孩子更是不可缺少。然而如何与自己的孩子进行正常的交流沟通却使许多父母感到困惑。

许多父母在与孩子沟通交流方面存在不同程度的偏差,这些偏差从多个方面表现出来。年轻父母们可能会忽视婴儿的感知、思维和情感能力,忽视新生儿对爱抚的本能要求,他们意识不到新生儿会产生挫折感(如外伤、受惊吓、看医生、肌肉或静脉注射药物、理发等),意识不到在其产生挫折感时应给予充分的关爱。他们对一至一岁半的既可爱又“好玩”的孩子又可能显得过于溺爱,对逐渐产生自我意识出现反抗心理的儿童则时常以训斥相加。对许多幼儿来说,父母们好扮演教育者这一角色,他们可能因为各种事由而对孩子施以批评教育,尽管有时孩子并没有做错什么。这种以批评为主的沟通方式以至于习惯成自然从而固定了下来。也有父母对孩子的各种要求无原则、无选择地给予满足,以至于发现孩子的欲求毫无道理,甚至违背道德规范时已为时过晚。有的父母在教养孩子方面观念相反,双方对待孩子持截然相反的态度,找不到共同点。有些父母缺乏自制力,根据自己心情好坏对待

孩子,使孩子生活在一种不稳定、缺乏协调和安全感的家庭环境之中。也有些父母对孩子约束过分,限制过多,剥夺了孩子对游戏和玩耍的正常心理需求。

以上所述各种沟通障碍大多是由于年轻父母对儿童各年龄阶段的心理特点不甚了解,而又在无意中以自己的思维方式来衡量孩子的行为所造成的。其结果是在某些方面不同程度地造成了儿童正常心理发育的阻碍。如果这些沟通偏差得不到及时纠正,孩子成年后就可能形成某种人格缺陷,或形成某种心理或精神障碍。

也许与孩子进行良好的沟通对父母来说并非是简单易行的。父母或许需要付出一定的努力,需要不断地学习和积累,需要了解孩子不同年龄阶段的心理特点。而且这是一个需要花费时间和精力长期的工作。作为父母,您应该充分利用您的智慧,充分重视与孩子的交流和沟通。有准备,有耐心,积极而有效地做这项工作,保证孩子顺利度过人生旅途的第一段行程,使他们在儿童期基本保持心理健康,为他们的人格发育奠定良好的基础。

母婴之间如何沟通?

1. 对话

许多母亲从孩子刚一出生即与其进行亲密的对话,直到孩子能用语言流利地表达自己的思想和情感。这些母亲被认为是接受了较好的教育,知道这样做对孩子的心智发育有某种不可替代的作用。也有人认为母亲是出于本能而这样做的,她们一开始就认为孩子能听懂自己的话。有些母亲甚至

更早就与孩子对话了,她们是与腹内的胎儿对话,这种对话从母亲感觉到胎动时就已经开始了。

许多研究已证实了所谓胎教的显著效果,而许多父母则仅从自己的观察就得出了早期对话“有好处”这种结论,因为这些孩子后来都变得聪明伶俐,活泼可爱,他(她)们语言能力发育较好,外向合群,好奇心强,学习成绩好,愿意与父母、老师交流,他们经常得到成年人的表扬和夸奖。

2. 哺乳

对婴儿来讲,除了睡眠之外,最重要的事情就是吃奶了。尤其是半岁之前的婴儿,吃奶是他们最为关心的事情。婴儿除了从母乳中获得充分的营养物质外,更能从母亲温暖的怀抱中获得身心的愉悦。通常婴儿只需十几分钟就能吃饱,但他们更愿意在母亲怀中多待一会儿。有时吸吮动作也许只是与母亲做游戏,两只小手也会不停地抓来抓去,这时孩子会流露出愉快满足的表情。许多母亲在喂奶时还会对孩子喃喃自语,母亲的绵绵爱意使孩子产生无限的信赖和安全感。

喂奶的过程是母子沟通的最佳时机。无论从母乳充分的营养价值、生理免疫能力,还是母亲在哺育过程中带给孩子的心身满足来看,提倡母乳喂养的理由都是十分充分的。因此,年轻的母亲应当认识到哺乳期对孩子心身发育的重要性,改变有关喂养婴儿的错误认识和态度,避免自己在哺乳期出现情绪问题。

3. 多抱孩子

老人们对年轻的父母传授带孩子的经验,其中许多是正确的,但也有一些未必就正确。比如有一些老年人会对年轻的母亲说:“不要总是抱着孩子,抱惯了就放不下了。”从现代

的观点来看这条经验是不正确的。

婴儿喜欢让父母或其他家庭成员多抱一抱,这是有他的理由的。他或许不愿意总是独个儿躺在床上,总是躺在床上会使他感到不舒服,感到孤单寂寞。作为一个生命个体,他愿意活动一下,他喜欢到室外呼吸一下新鲜空气,或欣赏一下室外的新鲜环境。他感到在父母的怀抱中更加安全,随着父母走动,他在轻微的颠簸、摇动中感到很舒适。他还愿意与父亲、母亲或其他家庭成员游戏一番,他甚至试图以自己的方式促进与整个家庭成员之间的亲密关系。总之,婴儿之所以愿意被大人尽量多地拥抱爱抚,那肯定是因为这样会使他感到愉快和满足。否则他宁愿自己躺在床上,或者对大人不理不睬。

近来已经被普遍接受的有关儿童的感觉统合理论提出了许多值得父母们注意的问题。婴儿期缺乏与父母的触觉交流,幼儿期又未能进行充分的皮肤触觉锻炼,会使孩子产生触觉过敏或迟钝。这种状况本身是感觉统合不良的表现,同时又可能是导致感觉统合障碍的原因。感觉统合障碍会使孩子产生一些问题,这些问题会在学龄期充分表现出来。

总之,从任何角度讲,父母都应尽量充分与婴儿交流,有义务有责任尽量多地抱抱婴儿,给他充分的关心和爱抚,让孩子从小生活在一种情绪稳定,精神愉快的内外环境之中。

婴儿为什么会哭泣?

婴儿的第一声哭泣大多是被产科医生拍打之后发生的。虽然这一声哭泣一直令初为父母者感到快慰,但在婴儿这一

边感到的却是疼痛。从此以后,婴儿的哭泣似乎是家常便饭了,或大哭、或小哭、或断断续续地哭、或连续不断地哭。

分析一下,婴儿的哭泣大多与以下因素有关。

1. 饥饿

婴儿饥饿时会大声哭泣,同时会有找寻东西并试图吸吮的动作,这时给予喂奶,哭泣便会停止。

2. 疼痛

婴儿感到疼痛时总是以哭泣来表达。突然的跌撞或刺伤会使他大声哭叫,疾病导致的胃肠疼痛感或其他内脏不适也会使婴儿哭泣,这时给予喂奶并不能使哭泣停止。

3. 尿布湿了

尿布被尿湿或被大便弄脏后,婴儿很快会感到难以忍受,无奈之时便以哭而示之,更换尿布后哭泣也便停止。

4. 想睡觉

婴儿困倦时大多也要哭一会儿,这时父母给予安抚——或轻拍几下,或抱起轻轻摇晃,婴儿便止住哭泣而慢慢入睡。

5. 恐惧

婴儿受到惊吓,处于黑暗的环境中、睡醒后周围没有人陪伴时,都会因为紧张害怕而哭泣。

6. 寂寞

婴儿独自躺在床上,大人们因为别的事情而忙碌,对他无暇照顾,这时婴儿会感受到冷落,便会以哭泣表达他的沮丧和孤独。

7. 家庭关系不良

父母或其他主要家庭成员间关系紧张,会产生一种令人不快的氛围,婴儿会有不安全感,在这种情况下,哭泣也会不

可避免地发生。

从以上看,哭泣是婴儿与外界沟通的一种方式,但不难看出,这种方式总是伴随着一些使婴儿感到不快,甚至是创伤的事件,哭泣的次数越多,说明不愉快事件也越多。

母亲们坐在一块谈论孩子时,有的会说自己的孩子从小不爱哭,有的则说自己的孩子总爱哭。不难看出,不爱哭的孩子很可能会更健康一些,尤其是在心理方面,差别会在以后表现出来。“总是爱哭”的婴儿在成长过程中大多会表现出不同程度的神经质倾向,而“不爱哭”的孩子则较少有这种倾向。

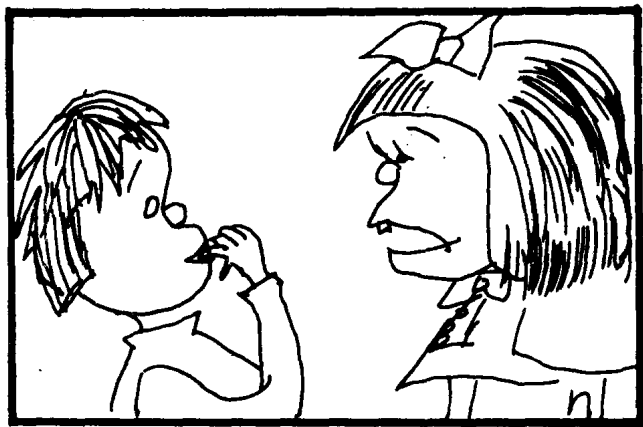
看来,父母们尽可能地减少孩子在婴儿期甚至整个儿童期的哭泣次数是有必要的。有些儿童心理学者提出,产科医生一律将新生儿打哭的传统行为是不合理的,他们应该使用其他办法判断胎儿是否一切正常。

如何看待孩子吸吮手指与缠人现象?

1. 吸吮手指现象

我们经常看到婴幼儿吸吮手指现象,有些父母对此不以为然,有些父母则认为这种现象可能是一种过错并试图加以阻止。

我们知道,婴儿最初的生存需要和心理满足都是通过吸吮母亲的乳头来完成的,那么吸吮自己的手指也使婴儿获得某种满足或者是安慰吗?答案是肯定的。在成长过程中,婴儿逐渐感觉到母亲的乳头是身外之物,不能总是随心所欲。在他感到饥饿和寂寞时,并不是每一次都能立即找得到乳头,他便将自己的手指放在嘴里吸吮起来,尽管手指的“味道”并



没有乳头那么好,但作为一种能够轻易得到的替代品,吸吮之时也能解除许多无奈和烦恼。

手指并不能给婴儿乳汁,很明显,婴儿对手指的需要只能是心理的需要。吸吮手指被认为能缓解婴儿的挫折感,能解除他的情绪紧张状态。有的心理学家则认为这种行为是婴幼儿自恋行为的表现。

一些研究发现,吸牛奶的婴儿比吸母乳的婴儿容易吸吮手指,母乳分泌量不足的婴儿也容易吸吮手指,家庭成员之间关系欠佳,母亲情绪不稳定的婴儿也时常把手指放在嘴里。

一般认为,一岁半以内的婴幼儿偶然吸吮手指并不被看做是异常行为,父母们可以视而不见。但吸吮手指过于频繁,或婴幼儿一边吸吮手指,一边显出茫然幻想之色,又或者一岁半以后的孩子吸吮手指仍不见减少,则表明孩子可能有某些心理问题,需要引起父母的足够重视。

父母应该首先找找自身的原因,如自己是否已与孩子建