

研修书系


儿童心理咨询与治疗丛书

# 儿童心理健康

# 1000?

问

邹娟◎主编

 吉林大学出版社

研  
修  
书  
系

儿童心理咨询与治疗丛书

# 儿童心理健康

# 1000?

问

邹娟◎主编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理健康 100 问 / 邹娟主编. — 长春 : 吉林大学出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5677 - 9842 - 7

I. ①儿… II. ①邹… III. ①儿童 - 心理健康 - 健康教育 - 问题解答 IV. ①G444 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 133912 号

书 名 儿童心理健康 100 问  
ERTONG XINLI JIANKANG 100 WEN

作 者 邹 娟 主编  
策划编辑 朱 进  
责任编辑 李欣欣  
责任校对 李欣欣  
装帧设计 青 蜓  
出版发行 吉林大学出版社  
社 址 长春市朝阳区明德路 501 号  
邮政编码 130021  
发行电话 0431 - 89580028/29/21  
网 址 <http://www.jlup.com.cn>  
电子邮箱 [jdcbs@jlu.edu.cn](mailto:jdcbs@jlu.edu.cn)  
印 刷 三河市明华印务有限公司  
开 本 787 × 1092 1/16  
印 张 16  
字 数 210 千字  
版 次 2017 年 6 月第 1 版  
印 次 2017 年 6 月第 1 次  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5677 - 9842 - 7  
定 价 36.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 前 言

随着经济的发展、人们生活水平的提高,心理健康问题已日益引起全社会的重视。关注个人的心理健康已成为现代文明人的一个重要标志。从古至今每个家长都希望自己的孩子能健健康康地成长。关注孩子长大后在未来社会中是否具有生存能力的家长,不能不关注孩子的心理健康。说到幼儿心理健康的发展中我就不得不说说我认为的心理健康的意义了。

幼儿生活上的心理健康是幼儿人格完善的必要条件,是幼儿的精神与发展的内在基础。有了生活上的心理健康,幼儿就可能有充分的发展。反之,若是缺少了生活上的心理健康,那么幼儿的发展就会受到限制,在其以后的发展中就有可能出现人格障碍或心理疾患。目前,在幼儿中存在着一些不同程度的生活上的心理健康问题。

幼儿在园时的心理健康问题同样不可小觑。因为对于幼儿来说,他们本身就缺乏与人交往和应付人际事件的能力。特别是对于大多数孩子来说,在家庭中凡事以他们为中心,而在集体中他们却必须考虑到别的同伴的喜好和意见,独生子女的增多使越来越多的幼儿少有与外界接触的机会,导致在人际关系中无所适从,所以作为幼儿教师的我们更应该担起孩子在园活动时的心理健康教育工作。

本书共分为三部分来进行叙述,分别是幼儿正常心理的发展和培

养、幼儿成长中会遇到的问题、幼儿心理障碍的表现和诊治,共分三章,其中前言、目录、第一章及第三章的问题 61——问题 95,共 10.2 万字,由大庆市妇女儿童活动发展中心的邹娟编写;第三章的问题 96——问题 100,共 2.8 万字,由大庆市幼教中心第十幼儿园的刘丹编写;第二章的问题 17——问题 45,共 5.2 万字,由大庆市幼教中心第三幼儿园的曹美璐编写;第二章的问题 46——问题 60,共 2.7 万字,由大庆市幼教中心第三幼儿园的张欣欣编写。全书共计约 21 万字。



## 目 录

第一章 幼儿正常心理的发展和培养	1
问题 1 幼儿心理健康的标准是什么?	1
问题 2 游戏活动在幼儿发展的作用是什么?	4
问题 3 学龄前儿童玩游戏的种类有哪些?	7
问题 4 儿童适合玩什么游戏?	8
问题 5 如何选择适合幼儿的玩具?	10
问题 6 多陪孩子玩游戏有哪些好处?	14
问题 7 为什么要培养幼儿的想象力?	15
问题 8 如何在“玩”中快乐培养儿童学习能力?	17
问题 9 如何在教学活动中利用游戏激发幼儿的学习兴趣?	20
问题 10 如何给孩子选择兴趣班?	22
问题 11 怎样看待儿童运动能力的发展?	26
问题 12 为什么说“三岁看大,七岁看老”?	31
问题 13 三岁多宝宝老爱往嘴里填东西什么原因?	41
问题 14 为什么孩子总听同一个故事却不感到厌烦?	41
问题 15 幼儿爱哭闹怎么办?	42
问题 16 为什么孩子总喜欢捡地上的东西?	44
第二章 幼儿成长中会遇到的问题	46
问题 17 为什么总说“不要让孩子输在起跑线上”?	46
问题 18 如何正确培养幼儿的多元智能?	48

问题 19	如何发现自己孩子的特长? .....	51
问题 20	怎样培养孩子的特长? .....	53
问题 21	幼儿为什么不喜欢和别人一起玩? .....	54
问题 22	为什么宝宝喜欢跟大孩子玩? .....	56
问题 23	幼儿阅读的好处及重要性有哪些? .....	59
问题 24	如何给孩子挑选书籍? .....	61
问题 25	如何来培养孩子的阅读习惯? .....	62
问题 26	孩子不自信的原因有哪些? .....	64
问题 27	怎样培养孩子的自信心? .....	68
问题 28	如何对幼儿进行正确的抗挫折教育呢? .....	69
问题 29	怎样促进幼儿情商发展呢? .....	72
问题 30	为什么有的孩子会害怕陌生人? .....	75
问题 31	怎样客服孩子害怕陌生人? .....	77
问题 32	孩子为什么胆小? .....	78
问题 33	孩子胆小怯懦怎么办? .....	80
问题 34	孩子总是被欺负,怎么办? .....	82
问题 35	孩子爱发脾气怎么办? .....	83
问题 36	为什么说孩子太听话不一定是好事? .....	84
问题 37	孩子做事为什么拖拉? .....	87
问题 38	孩子为什么“人来疯”? .....	91
问题 39	宝宝为什么会有逆反心理? .....	94
问题 40	为什么孩子喜欢咬人? .....	94
问题 41	孩子为什么爱说脏话? .....	97
问题 42	孩子为什么会撒谎? .....	99
问题 43	你给孩子定“规矩”吗? .....	102
问题 44	怎样提高孩子的注意力? .....	106

问题 45	什么孩子晚上不愿睡觉?	108
问题 46	孩子为什么不愿意单独睡	109
问题 47	如何培养宝宝良好的睡眠习惯?	110
问题 48	在用餐过程中,有小孩子不听话,应该怎么处理?	111
问题 49	6岁孩子写字慢不爱写字怎么办?	114
问题 50	孩子不愿意与人分享,怎么办?	115
问题 51	不学爬行先学走路,真的对孩子有害吗?	117
问题 52	幼儿赤脚走路有什么好处?	119
问题 53	孩子爱吃糖是好还是坏?	121
问题 54	给孩子异性的打扮好不好?	124
问题 55	如何和孩子们谈论死亡?	125
问题 56	宝宝左撇子需要纠正吗?	127
问题 57	家长为什么说孩子聪明?	128
问题 58	隔代教养的有什么弊端?	130
问题 59	幼儿隔代教养 7 个有效建议	132
问题 60	幼儿教育对幼儿成长有什么重要性?	136
<b>第三章</b>	<b>幼儿心理障碍的表现和诊治</b>	<b>140</b>
问题 61	学龄前儿童有哪些常见的心理卫生问题?	140
问题 62	家庭环境对儿童心理健康有什么影响?	147
问题 63	孩子学习老记不住怎么回事?	153
问题 64	为什么孩子总是记不住生字?	155
问题 65	宝宝 3 岁了,说话还有点结巴正常吗?	157
问题 66	如何训练孩子清晰发音?	158
问题 67	为什么有的孩子说话晚呢?难道真的是“大器晚成”?	160
问题 68	怎么对待幼儿说话迟的现象?	161



- 问题 69 宝宝沟通能力差不爱搭理人怎么办? ..... 163
- 问题 70 孩子的模仿对象有哪些? ..... 165
- 问题 71 孩子为什么喜欢模仿他人的语气说话呢? ..... 167
- 问题 72 小孩子为什么都喜欢看广告? ..... 169
- 问题 73 孩子为什么不想上幼儿园? ..... 169
- 问题 74 怎样对待害怕上幼儿园的孩子? ..... 171
- 问题 75 如何让孩子接受小弟弟/小妹妹? ..... 172
- 问题 76 怎样改变胆小怕黑的恐惧心理? ..... 173
- 问题 77 孩子在外面不爱说话怎么办? ..... 174
- 问题 78 多动症宝宝 该如何判断? ..... 176
- 问题 79 怎么管教聪明好动的孩子? ..... 179
- 问题 80 宝宝为什么爱打人? ..... 180
- 问题 81 究竟为什么儿童会有焦虑症呢? ..... 182
- 问题 82 如何缓解幼儿入园分离焦虑? ..... 183
- 问题 83 幼儿园里宝宝尿床憋便怎么办? ..... 184
- 问题 84 怎样纠正小儿夜间尿床? ..... 185
- 问题 85 为什么幼儿总爱吃手指? ..... 187
- 问题 86 宝宝吃手怎么办? ..... 187
- 问题 87 儿童受到虐待会对以后的生活造成哪些影响?  
应当如何疏导? ..... 189
- 问题 88 留守儿童心理问题有哪些? ..... 192
- 问题 89 幼儿为什么会自卑? ..... 193
- 问题 90 孩子有自卑心理怎么办? ..... 196
- 问题 91 父母如何引导爱炫耀的孩子? ..... 197
- 问题 92 为什么宝宝爱吸吮手指? ..... 200
- 问题 93 孩子为什么过度依赖父母? ..... 201

问题 94	小孩偏食厌食的原因是什么? 如何改善? .....	205
问题 95	为什么幼儿会患夹腿综合征? .....	207
问题 96	孩子老挤眉弄眼是什么原因造成的? .....	213
问题 97	孩子为什么喜欢丢三落四? .....	216
问题 98	孩子做事总是拖拉磨蹭怎么办? .....	218
问题 99	如何培养一个心理健康的孩子? .....	227
问题 100	影响幼儿心理健康的因素有什么? .....	237

## 第一章 幼儿正常心理的发展和培养

### 问题1 幼儿心理健康的标准是什么？

#### 一、幼儿心理健康标准

幼儿的心理健康是指健康幼儿应具备的心理素质。健康的心理素质应该包括：

- ①力属于正常范围，没有明显的智力迟钝反应。
- ②有健康、愉快的情绪，心情舒畅，变化稳定。
- ③和谐的人际关系。与他人正常交往，与所属集体协调一致，而不是倾向于离群独处。
- ④意志完善，有良好的个性品质，行动具有自觉性和果断性。
- ⑤有正确的自我观念，统一协调的行动。行为统一、一致，思想与行动协调。而不是思想混乱，注意力不集中。
- ⑥对事物的反应适度，能够处理困难、失败、焦虑、恐惧等冲突情境。对于变化的情境能做出适当的反应，而不是异常地兴奋或冷淡。

#### 二、心理健康

关于什么是心理健康问题，目前在心理卫生学界尚没有统一的定义。这是因为常态与变态是相对的，两者之间只有程度的不同，而无严格的界限。在心理卫生学界，一般是把心理健康的人所具有的特点作为标准，被多数人接受的有以下几条：



(1) 正视现实。心理健康的人能和现实保持良好的接触,对周围的事物有清醒的、客观的认识;既有高于现实的理想,又不沉湎于过多的幻想;对生活中各种困难和矛盾、各项问题,能以切实的方法加以处理,而不企图逃避,处处表现积极进取的精神。

(2) 了解自己。心理健康的人具有自知之明,不但了解自己的优点、缺点及各方面的条件,而且还了解自己的能力、爱好、性格、情绪和动机,并据此安排自己的生活、学习和工作,从而在求学、谋职或恋爱方面做出正确的抉择,增加成功的机会。

(3) 善与人处。心理健康的人乐于与人交往,既对别人投入感情,也能欣赏并接受别人的感情,因而能和多数人建立良好的关系;在与人相处时,积极的态度(如信任、尊敬、喜悦等)多于消极的态度(如嫉妒、怀疑、憎恶等)。

(4) 情绪乐观。心理健康的人心胸开朗、情绪稳定、乐观、常向光明处看,不往黑暗处钻,热爱生活,积极向上,对未来充满希望,遇有烦恼能自行解脱。

(5) 自尊自制。心理健康的人谦而不卑,自尊自重,在社会交往中既不狂妄自大,也不退缩畏惧;在行为上独立自主,既能有所为,又能有所不为,只要是好的就主动去做,只要是坏的就自我克制,纵有外诱亦不为所动。

(6) 乐于学习和工作。心理健康的人能把自己的聪明才智在学习和工作中发挥出来,并能从中得到满足感。学习和工作对他不是负担而是乐趣。关于什么是心理健康问题,目前在心理卫生学界尚没有统一的定义。这是因为常态与变态是相对的,两者之间只有程度的不同,而无严格的界限。在心理卫生学……

——来源:实用心理咨询大全

### 三、儿童心理健康的标志

就像生理健康可以通过体温、血压、呼吸、心率等生理体征进行评定一样,心理健康也可以通过心理表现来评估。一般认为,儿童心理健康的



标志有以下几方面。

1. 智力正常。正常的智力水平,是儿童心理健康的重要标志。没有正常的智力,就没有健康的心理。智力水平可通过标准化的智力测验来筛查。除智商低于70以下属智力落后外,智力一般和智力超常都属于正常智力范围。

2. 情绪愉快、稳定。情绪是人的需要是否得到满足的晴雨计。儿童的情绪更是丰富多彩的。但心理健康的儿童,其主导心境是积极的、愉快的、稳定的。

3. 意志坚强。意志是人为达到预定目的而自觉地控制自己的情绪和情感、努力克服困难的心理过程。儿童的意志品质如自觉性、果断性、顽强性与自制力,正是在克服生活、学习中遇到的各种困难并不断取得进步的过程中发展起来的。意志行动使儿童学会用理智战胜情感,促进个性稳定、心理健康、道德高尚。而在困难和挫折面前心灰意冷、情绪低落甚至离家出走,伤人、自尽等等都是意志薄弱、心理不健康的表现。因此,坚强的意志品质是儿童心理健康的标志之一。

4. 热爱学习,求知欲强。儿童在发展过程中的首要任务是学习。他们是否有强烈的求知欲、是否乐于学习,将自己的志趣和精力倾注于探索大千世界的学习活动之中并取得一定成效,也是心理是否健康的标志之一。譬如一个学生的学习成绩突然下降,上课时思想经常“溜号”,并有其他异常行为表现,便可判断其可能出现了心理健康问题。

5. 乐于与人交往,人际关系和谐。儿童在社会化发展过程中的人际关系主要有亲子关系、同伴关系、师生关系等等。和谐的人际关系可使儿童产生安全感、舒适感与满意感,情绪安定、身心健康。如果一个儿童被视为“害群之马”,或成了没有朋友的“孤家寡人”,那他的心理健康就有问题了。因此,人际关系是否和谐,也是心理健康的标志之一。

6. 行为方式正常。儿童的行为方式是其心理活动的一面镜子,也是心理健康的标志之一。正常的行为方式有以下几个特点:



(1) 符合儿童年龄特点。

(2) 行为反应适当。

(3) 心理与行为协调统一。如果天真活泼的幼儿却像老态龙钟的老人一样沉默寡言、萎靡不振,或对环境刺激的反应经常表现异常敏感或迟钝,或常常言行不一,行为反复无常,都是心理不健康的表现。总之,了解儿童心理健康的标志,对于提高儿童的心理健康水平具有重要的实践意义。就像身体健康可以通过体温、血压、呼吸、心率等生理体征进行评定一样,心理健康也可以通过心理表现来评估。

## 问题 2 游戏活动在幼儿发展的作用是什么?

随着知识的不断更新和教育现代化的逐步深入,幼儿游戏已被纳入有目的、有计划的教育活动。游戏是幼儿有效的学习形式。游戏与幼儿主体发展的关系;游戏与幼儿的情绪宣泄和心理健康的关系;游戏与幸福快乐的童年生活的关系等问题逐渐受到人们的重视与关注。

### 一、游戏能激发幼儿语言交往的积极性

语言交往能力是一种体现个性特征的综合心理能力,也是儿童适应生活、适应未来发展的一种基本能力,而游戏是培养儿童这种能力的重要途径。游戏对于幼儿来说,是他们最基本、最早的交往活动,游戏过程本身就是儿童交往的过程。儿童在游戏中常常需要将听觉信息、视觉信息以及主观感受、愿望或要求转换成语言,或者根据别人的意图做出言语的反应。在游戏中,儿童与成人、儿童与儿童之间双向互动过程中的交往语言学习随处可见。可以说,交往语言是在主动参与活动的过程中构建的。例如:在游戏“娃娃家”中,扮演母亲的孩子对同伴态度不好,同伴就提出抗议:“妈妈说话不是这样的,妈妈说话是轻轻的,很温柔的。”扮演母亲的小孩子清楚地知道自己不是“妈妈”,但是她又必须改变自己的语言输出方式,尽力去模仿“妈妈”说话的口气,操持“家务”,照料“孩子”,分派

家里人的“工作”，并与周围人交往，这样她就能比较自然地学会交往语言。

## 二、游戏能够增强幼儿的自信、满足幼儿心理需要

美国心理学家马尔兹认为，绝大多数的自我信念都是根据过去的经验——荣耀与屈辱、成功与失败，特别是童年时的经验而不自觉地形成的。游戏是由儿童自发、自由、自选的没有任何功利目的的，能满足儿童需要的活动。例：我在开展游戏活动中，观察到我班小阳小朋友，看他长得高大，其实他的胆子特别小。有一次，我发现他自己吊起药瓶不停地给自己扎针，游戏结束后我跟他谈话，他说：“平时爸爸妈妈带我去打针，我总是又哭又叫，爸爸说我不像男子汉，丢脸。老师你看，刚才我给自己打针，不是没有哭了吗？”原来在游戏中，他觉得自己做到了现实中做不到的事，证明了自己不是爸爸说的“丢脸”。从而满足了自己的心理的需要，使幼儿被压抑的情理问题能够在游戏中得到解决，自信心也就树立了、增强了。

## 三、游戏有利于幼儿自主性、探索性、独立发现和解决问题能力的发展

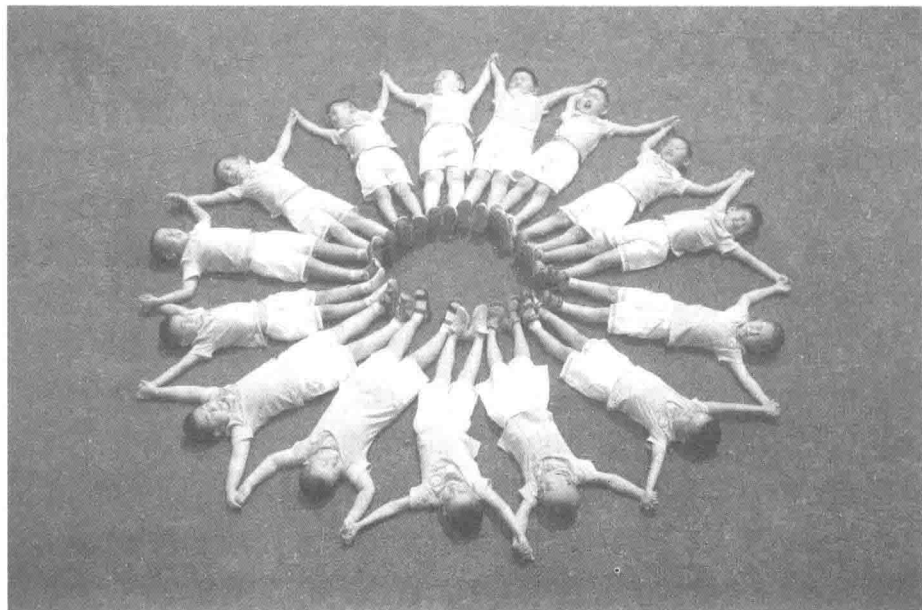
游戏是幼儿最喜爱的活动。它对孩子今后的成长发展具有十分重要的作用。在游戏中，引导幼儿在游戏中学会自我成长是相当重要的。自我成长是探索性学习能力的成长，是独立发现问题和解决问题能力的成长，也是自主性、创造性的成长。游戏与发现问题、解决问题是自然地融为一体的，它为幼儿提供了自由探索大胆想象的机会，幼儿在实现游戏意图的过程中会不断碰到这样或那样的问题，他们需要面对不同的问题，进行思考，探索解决问题的各种方法，体会其中乐趣，使游戏得以继续下去，愿意得以最终实现。例：在游戏“理发店”里，我看到两个幼儿在争吵。一个说：“我不洗头了，你们的理发店连吹风机也没有。”另一个说：“你不要这样了，我们一起想办法啊。”商量了一阵后，他们拿了一个纸巾筒，一个筷子，做成一个吹风筒。可以看出，通过游戏，幼儿的思维活跃了。自主性、探索性、发现问题与解决问题的能力也得到了提高。

#### 四、游戏有利于幼儿创造力的发展。

游戏是培养幼儿创造力的手段之一。幼儿不仅从外界吸取知识经验,而且还想把自己头脑中的丰富想象表达出来,游戏能够满足幼儿的这种需要。例:在游戏“商店”里,我观察到慧慧小朋友因买不到电脑而苦恼。在游戏评价时,我向幼儿提出,现在电脑已成为我们日常生活的好朋友,但我们这里还没有电脑出售,怎么办呢?问题一展开,孩子们纷纷提出自己的建议,用积木做、用纸箱做、用泡沫做……品种多样。电脑城构建起来了并走进了各个游戏区内。可见创造能使游戏顺利开展、游戏发展的动力,反之游戏能调动幼儿的创造力。两者相辅相成。

#### 五、游戏有利于幼儿认知事物、体验情感、累积生活经验

游戏是幼儿自由结伴进行的,它能给幼儿带来欢乐和满足。例:游戏“幼儿园”,幼儿扮“老师”不仅模仿老师上课,带孩子做游戏,也模仿着老师体贴、爱护学生的情感、态度等。这使幼儿的情感不断得到丰富。又如游戏“理发店”让幼儿扮“理发师傅”和“顾客”,让孩子们自由发挥,充分开展游戏。这样做,能帮助幼儿了解到社会分工、理解人与





人之间的关系,学会热情地为别人服务和对别人为自己的服务表示谢意。引导幼儿在游戏中学习评价自己和他人以及正确表达自己情感的方法。

总之,在幼儿学习生活中开展游戏活动,对儿童成长有明显的作⽤。它不仅能满足幼⼉游戏的需要;为幼⼉创造适宜于他们⾝⼼发展特点与需要的幼⼉园⽣活;使幼⼉能拥有快乐的童年⽣活⽔平。另⼀方面,它能寓教于乐,适合幼⼉⾝⼼发展,引导和促进幼⼉的学习与发展,为幼⼉终⾝的学习与发展奠定良好的素质基础。

### 问题3 学龄前儿童玩游戏的种类有哪些?

在学龄前时期内,随着儿童⾝⼼的发展,可在游戏的内容、形式、持续时间、以及参加成员等方面不断加以变化和发展,以达到逐步提高游戏⽔平,促进儿童⼼理发展的目的。

#### 一、学龄前儿童游戏的一些主要形式

1 创造性游戏。这是由儿童自己想出来的游戏,是学龄前儿童最主要的游戏形式。比如,扮演人民解放军战士,汽车售票员、大老虎和小白兔等。

#### 二、学龄前儿童几种简单球类活动有哪些?

##### 1. 轮流扔皮球

这个游戏适合几个小朋友一起玩,亦可以爸爸妈妈和孩子一起玩。找一个质地较轻的皮球,参与者站着围成一个不大不小的圈,一个人轻轻抛球给另一个人,另一个人接到球后再轻轻抛球给下一个人。

这个游戏可以有创意的改动,例如接到球的人必须要唱两句歌才能抛球给下一个人,又或者是其他的玩法。活动的难易程度也可以根据孩子的年龄来调整,如果孩子年龄大一些,爸爸妈妈可以适当调整每人之间站着相隔的距离,从更远的距离接球。

