

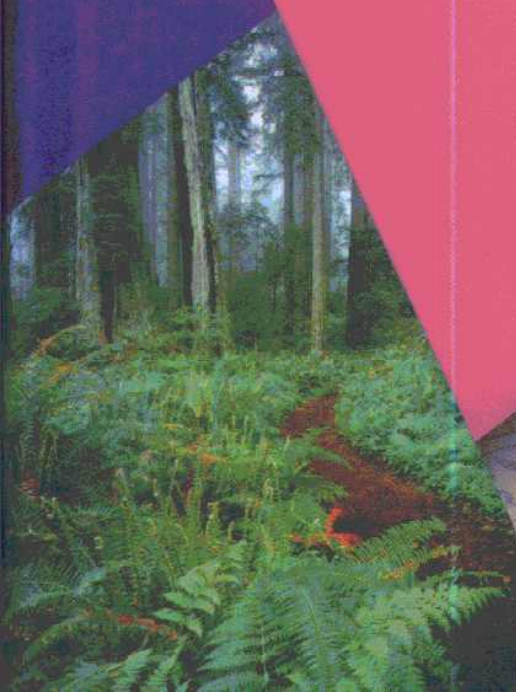
实用文化全书

高鸿鸣
刘金华 编著

中国实用 心疗大全

上海文化出版社

心



辞
法律、
文体
心
痛
仪、伟藏、

实用文化全书

中国实用
心疗大全

高鸿鸣
刘金华
编著

上海文化出版社

责任编辑：陈鸣华

封面设计：周志武

中国实用心疗大全

高鸿鸣 刘金华 编著

上海文化出版社出版、发行 上海 绍兴路 74 号

电子邮件:csbcm@publicl.sta.net.cn 网址:www.sbcm.com

新华书店经销 上海市印刷十一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 22.75 插页 5 字数 589,000

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

ISBN 7-80646-002-0/B·41

定价：29.00 元

儿 童 篇

当我们仔细地、一个一个地观察儿童，会发现每个儿童都是不同的：不同的体貌特征，不同的性格，不同的行为方式。而当我们一个班级、一个年级地去看时，又好像这一群群的孩子都很相像。这是年龄—生物学因素和不断积累的生活经验在起作用，是学校、社会大环境的教育在起作用。

在家庭中，父母们看到的只是每一个属于自己的孩子，尤其是现在，绝大部分家庭都只有一个孩子，更缺乏比较，一个孩子身上发生的问题，对一个家庭而言，就好像是一个天大的特殊问题。其实，为儿童问题求助于心理咨询的形形色色父母或孩子本人，面对的却往往是相同或相似的问题。当然也有一些极为个别的特殊问题。

每一个儿童在成长的过程中都会时不时地冒出这样那样的心理或行为问题。它们主要表现为学习问题、智力问题、行为习惯问题、性格问题、合群问题、情绪问题、道德问题、性问题等等。这些问题中的大部分是在发展过程中自然出现的，那是孩子的天性、经验尚未适应社会环境要求的反映。随着年龄的增长，经验的积累，心理的不成熟会渐渐消失；有的问题主要是由于年轻父母缺乏养育经验、教养失调造成的；也有的是学校教师教育不当或不负责任造成的；一些儿童交友不慎也会对自身发展造成不良影响。一般

而言,父母自身素质好,社会化程度高,家庭环境温馨和谐,民主而有教养,子女出现的问题就少些,即使有,也不那么严重,容易解决。但不管是由哪类原因造成的适应问题,都须在早期发现,寻找合适的方法加以解决。

俗话说,防微杜渐,有些儿童心理或行为问题看来并不显眼,但若熟视无睹,抱着树大自会直的想法,就可能因小失大,贻误孩子的前程。

本篇对儿童中常见的一些心理或行为问题的形成机理和治疗方法,作了具体分析 with 针对性指导。

不 肯 吃 饭

要大人想办法使孩子顺利地吃饭,是许多家长想了不少办法却解决不了的问题。解决这个实际问题的关键在于家长理智和感情的矛盾。家长也可能下过决心:不吃就拿走。但过了一会又舍不得让孩子挨饿,还是追着逼着给他吃。结果孩子从父母的行为中懂得:不吃不要紧,等会妈妈还是要给我吃的,不妨现在玩个痛快。所以要想改变孩子不好好吃饭的坏习惯,首先要改变父母在情感上对孩子的溺爱。

具体方法可以这样:

采取分食制,每人一份饭菜,吃饭时父母可以谈论饭菜如何好吃,但少注意孩子吃饭的事,不要问菜好吃不好吃,也不要唠唠叨叨地催促孩子快吃。如果孩子吃得好,可以在饭后同他玩玩,让他产生饭后愉快的情绪,但注意不要频频表扬他吃饭的事。如果孩子分毫未动就要,就装着未看见,绝不要批评他,也不要表情上流露出喜悦的情绪。到时候平静地、不声不响地把饭菜收起来。事后也不要问孩子饿不饿的事。过了一段时间孩子喊饿的时候,

不要答应他去取零食，并事先把零食糕点放在孩子看不见、拿不到的地方。只有等孩子喊了二三遍，有了吃饭的迫切性之后，才去把他上顿剩下的饭热一热给他吃。这样，经过几次反复，孩子建立了新的体验：不吃饭——挨饿，好好吃饭——可以同妈妈好好玩。只要舍得让孩子饿一二顿，就能换取孩子身体和心理的健康发育。

当然，实施这种方法，所有家庭成员必须认识一致，共同坚持执行。生活中常有这样的情况：爸爸一人在家，孩子吃饭很听话，夫妻两人在家也还可以，一等外婆来，孩子的老毛病就犯了。这说明孩子这种坏习惯是环境条件造成的，又随着环境条件的不同，他会因人而异采取不同的“策略”，这应该引起家长的注意。

遗 尿

遗尿是每个人都出现过的现象。不要说出生后的婴儿，即使4、5岁的孩子，晚上家中来了亲戚，玩耍嬉戏过了头往往也会尿床。有的孩子一看到他认为可怕的东西，或被父母大声训斥了之后，也会情不自禁地尿湿裤子。就是成人，在某种情景之下，也偶尔有在梦境里到处寻找小便之处的情况，好不容易找到一个无人之处，正要小便突然惊醒，这才发觉床单湿了一大片。这些孩子和成人尚未患上遗尿症。

一般地说，2、3岁以下的儿童膀胱肌还不发达，膀胱比成人的小好几倍，再加上神经的抑制与兴奋的调剂功能还不成熟，遗尿是常有的事，对于一岁半之前的婴儿来说更是理所当然的事了。青年与成人偶尔发生梦魇性遗尿也是正常的，而只有儿童4岁以后经常在夜间不自主排尿、白天偶尔尿裤的才算有遗尿症。

遗尿症分原发性和继发性两种。先天膀胱肌发育不良,患有尿道炎、糖尿病、智力低下或癫痫等疾病,属于原发性遗尿症。继发性遗尿症指不是先天性的发育不良,也不具有原发性那些病症,而是由于精神紧张因素,使已形成的排尿习惯遭到破坏的现象。除了遗尿之外,往往还伴有情绪焦躁和学习困难等特点。如果孩子 在 3、4 岁之前已经不尿床,大了之后反而尿床,就可以初步确定为继发性遗尿症。

怎样防治遗尿症呢?

防治遗尿的方法很多,过去常用的方法是药物治疗,用盐酸丙咪嗪治疗,这种药的作用是提高中枢神经系统的兴奋性,使儿童排尿时能容易醒过来,并能增强膀胱括约肌的张力。还可以减少睡前饮水量,定时由家长叫醒等方法来减少夜间遗尿的次数。但这些措施只对部分儿童起作用。

近年来一些专家从心理学角度提出了一些较为有效的防治矫正方法。由于儿童有了遗尿的习惯之后,精神比较紧张,有较重的自卑、内疚感,所以家长和他周围的人,不应讥讽、责备孩子,而应该从精神上关心他,鼓励他与遗尿作斗争。具体可以进行忍尿训练。先让孩子在白天多喝水,当要排尿时,先让他忍几分钟,如果做到就应该在情绪上和物质上予以奖励,在这个基础上逐步延长忍尿的能力。这种训练每天可以在白天训练一次,从而让孩子锻炼膀胱肌的控制能力。在诸多方法中,最为有效的是行为疗法的消退训练——“电垫训练”。在床单上最容易潮湿的地方安放与蜂鸣器相连的金属感应片,一旦有尿液碰到金属片,蜂鸣器即发出声响警告孩子。家长马上要求孩子下床排尿,并要求他换上干净的床单,然后上床睡觉。这样做,可以使孩子形成排尿——立即惊醒的行为模式。实践证明,这种训练可以矫正好大部分原发性遗尿症。

不管用哪种防止方法,首要的条件是培养孩子的自信心,而排

立自信心的关键在于家长的态度,因为家长内心深处的厌恶、憎恶只会加重孩子的心理紧张和焦虑。不克服焦虑和紧张的环境,遗尿就很难根除。

吸吮手指、咬指甲

在开展咨询活动时,不少家长都问及孩子爱吮手指怎么办的问题。有的孩子已经4、5岁了,甚至上了小学还有这种习惯;经常引起同学的嘲笑,孩子和父母都很不好受。可是正像一位母亲说的,明明孩子自己也知道不对,可就是改不掉,两只手只要一空闲,就会伸进嘴去吮。有位患儿5岁了,大拇指上的皮都被他吮破,露出嫩红的肉芽,你问他“疼吗?”他只是笑笑。而且父母越是骂他、打他,他吮得越起劲;有时边哭、边吮。还有的儿童爱咬指甲,可以把两只手的指甲一个个都咬光。

克制这种情况 每个正常的儿童生下来就有吸吮的本能。抚摸新生儿的嘴唇或面颊,他就会张嘴转头寻觅,然后吸吮到嘴的东西。如果你把新生儿自己的手指或脚趾放入他自己的嘴里,他也会津津有味地吸吮起来,尤其是在饥饿的时候。由于吸吮手指或手会给婴儿带来一种舒适感和安全感,故以后孩子即使不饿也会像做游戏那样把手伸进嘴吸吮着玩。据统计,90%的正常婴儿都有这种行为,5%的4岁幼儿仍旧保持这种习惯,6~11岁儿童中有2%持这种习惯,且较严重。这就是说,吸吮手指原是一种本能行为,绝大部分婴儿都有,这个年龄有此习惯不足为怪。但绝大部分儿童随年龄增长,这种婴儿式的吸吮也随之消失。但为什么仍有一部分儿童不仅没有消退,反而越吸越狠了呢?也有的甚至已经消退了一段时期,后来又不知不觉重新出现呢?这里有两种情况。一是孩子生活环境发生了对孩子来说是较为强烈的、使

其紧张不安的变化。如原来一直在家娇生惯养，成天与母亲厮守在一起，突然把他送到乡下托别人领养，或白天、晚上分别由不熟悉的人来带他；或者父母关系紧张，常常吵闹不休，孩子无人关注，整日担惊受怕；或者父母对孩子的要求过高、过严，行为受挫。在这种外界压力下，心灵脆弱的孩子只能求助于吸吮自体的手指或咬指甲来安慰自己，减少紧张。这就是为什么有的孩子越是紧张害怕就越去咬指甲或手指的缘故。二是要幼儿有好奇好模仿的天性。如经常接触的邻居的孩子或托儿所、幼儿园里的小朋友有吸吮手指的习惯，别的孩子往往出于好奇、好玩也会跟着学。

克服方法 首先，要让婴幼儿从小养成良好的习惯，及时满足他们的食物需要、皮肤接触的需要，饮食定时、定量，不要饥饿无度，无时；防止为延缓喂食时间或哄孩子睡觉让其吸吮手指的习惯，更不能感到婴儿会吮手指很好玩，鼓励他吮着玩。习惯年龄越长，越难改。其次，及时找到引起孩子紧张的环境因素并消除之。温馨、和谐的家庭气氛，真挚、亲密的亲子关系是使儿童情绪安定、克服坏习惯的第一要素。第三，转移、分散儿童的注意力。尽量让儿童有事可干。如与小朋友一起做游戏、搭积木、玩娃娃、帮父母干事情等。第四，切忌暗示或强化儿童的吸吮行为。不少父母在见到孩子出现这种行为时，会冲着他叫嚷：“又在吸了！”又套吸吮出。这种叫嚷对亲子关系较好的儿童来说，他感到这是父母在关注自己，而年幼儿童最喜欢的就是要引起成人，尤其是父母对他的注意。叫嚷正中他下怀，以后他就用吸吮手指作为唤起父母对他注意的一种有效手段。对素质较弱或亲子关系紧张的儿童来说，叫嚷会使他感到格外紧张，越紧张就越会忘情地，不由自主地寻找吸吮的安全感因素。不管对什么样的儿童，一旦已染上这种习惯，成人绝不能神经质地老是盯着儿童，造成适得其反的逆向效果。第五，必要时可在患儿手指上涂些辣的或苦的东西，使

他在吸吮时不再感到舒适而是难受。第六，采用行为矫正法。如当儿童在看电视时出现这种行为，就即刻把电视关掉；若其能停止这种行为，就再打开电视机。这种奖惩对年龄较大的儿童较有效。

□ 吃

许多幼儿的父母，在孩子2~4岁时发现他们讲话时重复或拖长每句话的每一个字，如“我……我……也要那个车子。”等等。他们往往就说孩子得了口吃的毛病。其实，据调查，幼儿期所发现的所谓口吃，到了入学之后50~80%都已不治而愈，只有1%多一点的儿童保留着这种发音障碍。

真正口吃的儿童，除了发音停顿、重复这个主要特点外，往往还有其他行为偏常动作，如好眨眼、讲话时嘴唇颤抖、摇头等情况。口吃的孩子往往还伴有孤僻、胆小、自卑、敏感、急躁等特点。到底是胆小、急躁的性格造成了口吃，还是因为口吃影响了性格，学术界说法不一。大部分学者认为两者是相互影响的。

怎样矫正儿童的口吃呢？

①不要太注意说话中的口吃 幼儿正处于思维与语言迅速发展的时期，常会出现因语言表达跟不上思维活动而出现的说话停顿或重复。这是正常情况，父母不必过分介意或指责孩子。本来不是口吃的儿童，如果父母老是抓住这个现象反复告诫儿童“不准这样说话！”“怎么不会想想清楚再说！”反倒使儿童注意起自己的说话，并老是担心说不好，结果有可能真的会变成口吃。所以，遇到这种情况，父母千万要装得不在意的样子，耐心地听孩子说话。

②父母用慢速度与孩子对话 家长为了孩子的前途应该有这样的

决心,而且这是矫正儿童口吃比较见效的方法。同时还可以训练孩子流利谈话的能力,选一个40字左右的长句子让儿童慢慢背熟,熟后当儿歌一样讲出来,每次讲完可给予表扬和鼓励。

启发儿童将口吃的感受讲出来 心理学认为,取消紧张的条件是把紧张的心情讲出来,这样在讨论和劝说、鼓励下可以减少紧张。

改变讲话时的姿态 观察口吃儿童讲话时,可以发现这种情况,口吃的发音总伴随着低头、皱眉、眨眼等动作,当然不是所有口吃者皆这样,各有差异。但如果教孩子讲话时挺起胸、眼看远方、头抬高就会讲得流利一些。只要逐步纠正不当的讲话动作和姿势,就能逐步克服口吃。

当然,如果这些努力效果不大,就应该及早找口吃矫正医生进行特种矫正训练。

多动症

近年来,由于不少报刊杂志介绍了“儿童多动症”的问题,一时间把家长搞得有点诚惶诚恐。虽还未达到街头巷尾都在谈论多动症,但确实有许多有孩子的家庭在茶余饭后、教训子女时都会唠上几句多动症的话题。据说,自那以后,各大小城市的精神科门诊经常门庭若市,接待一批一批由父母陪同的“儿童多动症”怀疑者。有些教师仿佛也多增了一份知识,为那些不守纪律、学习上不去的学生找到了一条教育起不到作用的理由。而那些原本天真无邪、只是好调皮捣蛋的学生也莫名其妙地被戴上了“多动症”的帽子。他们虽然还闹不清这顶帽子是什么玩意儿,但朦胧地意识到“我这个人脑子有毛病”。于是乎,有的像泄了气的皮球,瘪了!有的则是有了托词,闹得更加无法无天。

什么是多动症?

多动症是“儿童活动过多综合症”的简称,是由多种原因导致的一种行为障碍。最早为德国霍夫曼(1845)所描述,病因至今仍不清楚。由于诊断标准不同,统计的患病率也各异,多数学者认为患者人数在3%左右,男女之比为5:1~9:1。各国对此病症的命名尚未一致。在英国多称“多动症”,美国曾以“脑损伤”、“轻微脑损伤”、“轻微脑功能失调”(即MBO)或“学习困难”等命名。近年来多以“注意缺陷障碍”命名。

多动症儿童有哪些特征呢?

活动过度 许多家长和教师将好动的儿童误以为是多动症儿童,这不是一点没有理由的,因为多动症儿童最主要的特征就是活动过多或过分。他们在婴儿期就表现为好动、不安宁,喂食困难,老是要哭,很难入睡,易醒、早醒,早晨醒得特别早。而有的则是睡得很死,很难叫醒。以后会走路了,老爱翻弄东西、拆坏玩具,一不留神,他就独自爬上了桌子或上了街。上学后多动的行为更加突出,上课时不是手敲桌子就是脚在地上滑来滑去,无法专注某一个活动,有时竟擅自离开座位在教室走动。

应当注意,多动症的好动与正常儿童的好动不一样。多动症儿童的活动往往杂乱无章,缺乏组织性和目的性,明显地表现为无法控制自己的活动,这在家里或教室里表现更明显。

注意力不集中 这也是多动症儿童最主要的特征,故有人把多动症称为“注意缺陷障碍”。他们干什么事都不能集中注意力,往往是一件事未干完又急于去干另一件事;玩具玩不了一分钟就扔下玩别的了;告诉他们的事马上就会忘掉,好像从来都没有用心听进去过。做个作业一定要有人从头至尾陪着监督,否则就完成不了,干什么丢三拉四。

行为冲动 做什么事情不是想一想再干,而是干了再说,不顾后果。例如,看见汤想喝,不管汤是冷是烫,喝了再说;不会游泳,

见人跳进游泳池,自己也跟着跳了进去;不顾有没有汽车,在马路
上乱跑;排队做游戏,还没轮到他就急不可待地冲了出来,或者去
袭击正在玩的人。

除了上述三种主要特征外,一部分多动症儿童还表现为学习
困难和社会适应不良。

多动症的儿童不一定就是智力落后儿童。有些多动症儿童是
因为分心和冲动造成学习成绩下降或学习困难的。有些多动症儿
童在智力发展和感知功能方面存在障碍,使智力发展造成不平衡,
影响学习。如有的儿童算术成绩优于一般人,但语文成绩相当差;
也有的阅读、记忆很好,就是数学极差。感知障碍可以使儿童难分
左右或上下,这就对学习拼音字母、数学符号带来困难,也影响了
阅读。据了解,国外阅读困难的儿童比较多,这跟他们学习的是拼
音文字有关。还有种运动协调障碍,做各种动作有一定困难,如扣
扣子、系鞋带、写字、画图很难学会。

不良行为主要表现为倔强、好顶嘴、好发脾气、固执、纪律性
差。有的多动症儿童过于独立,干什么事有点自说自话,样样都逞
所谓,因为不考虑后果,所以也不考虑发急;有的则过于依赖,想方
设法缠住大人,要这要那,没完没了,还用大撒泼、作怪样来求得
别人对他的注意。他们的情绪也很不稳定。无法预料他今天会是
高兴还是不高兴,有时过于兴奋,有时过于愤怒,爱惹是非,还很霸
道,要别人听他的。所以尽管他们爱交朋友,但朋友们都宁愿跟
他们接近。

多动症儿童患先天性畸形的发生率也较正常儿童高。常见的
有各种外耳畸形、目距过宽、高颧颌弓、通贯掌纹、手指或足趾畸
形、平足等。

多动症儿童好动过了头,但好动的孩子不一定就是多动症,要
想真正确诊儿童的好动是不是患了多动症,应该请医生诊断而不
能随便给孩子贴上多动症的标签。

摸生殖器

人诞生不久，就有了肉体的快感。孩子睡在那里，如果有人抱起来亲吻、拍打、搔痒、搂抱，就会高兴得手舞足蹈，笑出声来。因为这些动作使他感到舒服，这可以说是孩子最初的肉体快感。孩子在吸吮母乳时，嘴唇获得额外的快感，就是在不吃奶时，幼小的孩子也会抓过被子、毯子、玩具咬起来，当这些东西不在身边时，有些婴儿甚至会把手指、小脚、尿布等凡是能咬的东西往嘴里送，以此来满足他的口欲需要。此时嘴不仅是感受愉快的器官，也是认识物体硬软、甜苦的工具。奇怪的是，如果这时的孩子缺少吸吮的满足，到了大一点的年龄就会去咬铅笔、橡皮、手指甲，吃零食，甚至故意咬人。这些孩子长大了可能贪食、爱抽烟。

孩子再大一点，事情就不像咬被子、咬手指那么简单了。也许是“文明”环境的影响，现代的孩子似乎心理成熟加快了，有位母亲给心理保健老师讲过这样一件尴尬的事：一位老同事带了自己的小男孩来她家作客，大家只顾叙旧，没注意孩子在干什么。后来一回头，竟发现她家的芳芳正蹲在地上扒开小男孩的腿，玩弄男孩的“鸟鸟”，并且很认真地和自己的比较。这种情景弄得大家非常狼狈。虽然母亲强压住怒气没有打孩子，但对“孩子为什么会干这种丑事？”的疑惑却一直解不开。

围绕生殖和生殖器的话题，幼儿很早就觉察到这是父母忌讳回答和提起的问题，这越发引起他的神奇感和想象力。有些小女孩懂事之后第一次看到小男孩有阴茎的时候，非常惊奇，想到自己为什么没有阴茎，是丢失了还是被人割掉了呢？另外，当小男孩无意中碰摸到生殖器时，觉得很舒服，他可能像玩皮球或吸吮手指头一样去玩弄生殖器。在民主气氛较好的家庭，孩子还会主动地

告诉爸爸妈妈,那个地方摸摸很好过。

逢到这种事情是比较难办的。

连最耐心的妈妈在这个问题上也会沉不住气,往往随手一巴掌:“不学好,不准摸!”好一点的家长可能说:“好孩子不摸那个地方。”正确的做法是告诉孩子,摸它会感染病菌,影响身体健康。对于发现异性的生殖器不同而感到好奇的小孩,可以告诉他(她)们:“因为你是男孩,长大了和爸爸一样。”“你和妈妈一样是女人,长大了你可以当妈妈。”并且要慰藉孩子“你能发现男女的不同是聪明的孩子”。这样就可以使孩子打消神奇感,容易接受家长在以后进行的生理知识教育。

性倒错

某市心理咨询门诊部提供过这样一件心理案例:有个小学生专爱在课桌、墙壁、各种簿子上画W,可他从不愿意说出原由。有一次他到爷爷单位洗澡时,竟跑到女浴室后窗口偷看洗澡。这个平时不吵不闹的孩子为什么干出这种事呢?在心理医生的帮助下,从孩子画W入手解开了这个谜。几年前的夏天,他无意中看到正在洗澡的妹妹,从此,妹妹洁白的背部和臀部老是浮现在眼前。他虽然觉得自己这种思想可耻,但还是不断想入非非,后来就用写像女人臀部的“W”这个字母来满足自己的欲望。精神心理学将这种行为称为儿童性心理障碍,又叫性倒错。这应该引起每个家长的注意。

儿童性行为的障碍有这几种表现:男孩从小习惯抱着妈妈的乳房、内衣、头巾等物睡觉,否则就烦躁、不易入睡。孩子到了懂事的年龄特别欢喜玩弄自己的生殖器,或看异性孩子的生殖器,也有欢喜裸体、暴露阴部。有的孩子在家长不在意的情况下看异性

家长洗澡。这些行为一旦形成，往往带有强迫性，即自己的主观意志难以克制。这些孩子到了青春期之后，这种不良行为会发展，会形成“恋物”、“裸阴”、“窥阴”的癖性。

作为家长，如何防止子女发生这些性心理障碍呢？

部分精神专家认为，孩子出现性反常现象，与和家庭父母相处的态度有关，尤其是“阴盛阳衰”的家庭容易诱发这种不良行为。所谓“阴盛阳衰”，是指家庭中母亲专横、粗暴、控制一切，而父亲则懦弱、低声下气、听任摆布。这种家庭环境里的男孩，学不到男性的刚毅性格，又惧怕女性的专横，内心害怕女性，怀疑自己的男性气质，故用偷看女人、暴露阴部来显示自己是一个男子汉。有性倒错的儿童或成人还有一个较为普遍的特点，即见人羞怯，甚至胆子很小，尤其羞于公开正常地与异性交往。他们在学校里品行可能都不差，平时不多与人争斗。这种性格也与上面讲的家庭模式和教育有关。所以要防止孩子出现不良的性心理障碍，父亲就不能放弃对孩子培养教育的责任，要注意培养孩子勇敢刚强、敢于交往的品质。母亲对儿子的影响作用胜过对女儿的影响作用，不要用专制、粗暴的态度将孩子管束太死，防止孩子由惧怕母亲发展到惧怕女性，而去用裸露的方法满足歪曲了的男性欲望。

另外，注意子女课外阅读的内容，防止淫秽书刊影响孩子，助长孩子想入非非，用代偿的方式去追求性好奇。

当然，随着子女年龄的增大，尽早与子女分床。如果从小就能与父母分床睡觉那当然更好。

大部分有性倒错的儿童和成年人都或多或少地有依恋异性物品的怪癖。如果发现孩子从小对异性的头发、衣物、用品，有特定的依恋，就要引起警惕。不要满足儿童抱着某个特定物件睡觉的习惯，更不要让孩子养成摸着或嗅着双亲头发睡觉的习惯。如果发现孩子固习难改，就需要找心理医生予以指导诊治。

初 潮

我国性文化教育走出禁区为时不长,性神秘尚未完全打破,许多女孩子在事先一无所知的情况下,发现自己下身有了流血现象,往往只会在担惊受怕的环境下默默地思索,默默地体验。

愚昧的认识

1. 有相当多的少女对月经认识受落后观念影响,认为月经是女人耻辱的标志,所以“初潮”来了之后感到恐惧、害怕。在偏僻的山区,有些女孩子月经初潮时,仍然只以身边的破布、路边的枯草塞一塞了事。

2. 月经是女人痛苦的开端。在男女尚未取得实际平等的时候,女性往往会从父母的“眼睛”里窥视到对她的失望和不满。生活中又不乏男尊女卑的现象。所以有些女孩一旦月经降临,就觉得是它将自己推向成人的痛苦道路,是它断绝了无忧无虑的过去。这样认识月经,心理问题当然就多起来。

3. 少女对月经现象愚昧到什么程度呢?且不说一些落后地区的情况了,就是在西方的一些国家,仍然有许多女孩子认为,“月经来时与男孩子在一起就会生孩子。”“月经时手碰到男孩子就会怀孕。”对月经的错误理解不仅引起紧张不安,同时也使得女孩子不敢去接近男同学。

在有些国家和地区的民俗传说中,月经是危险的,能使井水于润,牲畜惊下,邪魔回避。有些泼妇最凶悍的一招,就是用经血向她最憎恶的“敌人”体上泼洒。这说明月经是连鬼神、邪恶都恐惧的。而其实,月经来潮只是未受孕的子宫膜每月一次的脱落引起的。

“我每次月经来潮——它还只来过三次——我有这样的感觉: