

吴静美 著

伴你成长

日常生活的心理问题

(少年儿童篇)



上海科学技术文献出版社

伴你成长

——日常生活的心理问题(少年儿童篇)

吴静美 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

伴你成长：日常生活的心理问题/吴静美编. —上海：
上海科学技术文献出版社，2002.4

ISBN 7-5439-1936-2

I. 伴… II. 吴… III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 004902 号

责任编辑：忻静芬

封面设计：徐 利

伴 你 成 长

——日常生活的心理问题

(少年儿童篇)

吴静美 著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全 国 新 华 书 店 经 销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.75 字数 101 000

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

印数：1—6 000

ISBN 7-5439-1936-2/R·502

定价：12.00元

宋 序

“伴你成长”真是个好题目，作为专栏名或书名，都是贴切响亮的好题目！它陪着孩子走过成长的轨迹，它陪着父母度过子女成长的岁月，它回答现代父母养育子女常问的问题。

《伴你成长》有坚强的专业支持！提供资料的名单网罗了台北地区大部分儿童精神科专家，他们扎实的基础训练，加上经验的积累，使他们对各个主题都能提出正确而实用的观点，是难得的专业组合，是父母坚强的医师顾问群体！

《伴你成长》若没有吴静美小姐良好的策划和流畅简洁的文笔，是不会这么吸引人的。医生说话常常夹杂外语，常常讲些一般人听了一知半解的术语，难得的是吴小姐能将医生的谈话整理得通俗易懂。

20多年前，以徐澄清教授口述徐梅屏小姐整理的方式，出了好几本儿童心理卫生方面的好书。现



在,吴静美小姐和徐教授的学生们合作,将《伴你成长》呈现在大家的前面,表现绝不逊色!希望读者喜欢它!

高雄市立凯旋医院院长

宋维村谨识

二〇〇〇年元月

邹序

面对儿童的可爱纯洁,让人直觉世界充满清新的希望与生之喜悦。但伴着他们成长的人,却也可能在处理他们各种各样的问题时伤透脑筋、徬徨失措。除了身体健康、生长问题外,小小人儿的心灵世界也挺复杂的,诸如教养、情绪、行为、学习、人际关系等,已令父母、亲人忙碌不已,更遑论碰上有多动、自闭、智障、行为情绪障碍、发展迟缓等情况时,更令人心焦如焚。

在《联合报》记者吴静美小姐初次联络采访时,原以为又是偶尔出现的一时兴趣,但其后几次的访谈接触中,发觉她对儿童心理行为问题颇有了解,且很能切中要点,对将要采访的内容有其完整的计划,组织力、敏锐度又相当不错。专业人员要表达的内容,经她执笔、整理,加上她的润饰,变成精致易懂的文章,真令人欣慰、愉快。一篇篇的文章陆续出炉,曾有数个媒体觉得不错,很想要转载。所以,很早就期待,也鼓励静美将这些实用的资料结集出书,嘉惠更多家长、关心孩子



心理健康的人。

孩子愈小,可塑性愈大,自幼正确的教导培养,其重要性自不在话下;若有问题出现,也是愈早处理效果愈好。有的问题可预防不让它产生,有的可减轻其程度,降低日后可能要付出的代价。从长期的医疗、教育、家庭、社会成本来看,帮助孩子身心健康的工作是价值非凡、高投资报酬率的利多事业。十分欣慰《联合报》及静美也能如此热心地、专业地加入此一行列。

台北市立妇幼医院儿童心理卫生科
暨儿童发展评估中心主任
邹国苏

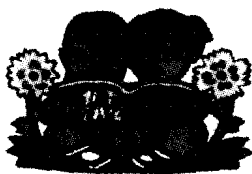
吴序

看完了吴静美小姐编写的《伴你成长》系列文章，心中十分感谢，身为一个儿童精神科医师，十几年来在临床工作上，常会觉得手边对民众做卫生教育的资料十分有限，很多时候门诊病童由家长或老师陪同前来就医，可能只是教养上、亲子互动或对一般正常儿童发展的不了解而感到困扰，相信很多儿童精神科医师都与我有着相同的想法，应该将儿童常见的情绪、行为及发展上的问题，写成易读的文章，供家长、老师们参考，但不是没有时间，要不就是同我一样文笔太差，无法表达清楚。

吴小姐很有耐心地与多位精神科医师合作，将不同的儿童精神科常见的问题，以深入浅出的短文方式记载下来，相信对很多家长会有很大的帮助。

本书将心理卫生科常见的问题大致上分几类来介绍：

1. 精神疾病：厌食症、睡眠障碍、躁郁症、忧郁症、



精神分裂症等,需要药物或专业心理治疗。

2. 儿童发展上的问题:认知、情感、性别认同等问题。

3. 常见的情绪行为问题或许已造成生活上的困扰,但并不一定需要接受医疗,也可通过辅导老师、家长的协助,像拒学、分离焦虑、畏惧、适应困难、选择性失语症、行为障碍等。

4. 提升亲子互动及教养问题做些提醒,如保姆的问题、凯蒂猫的冲击、有效的亲子沟通等。

相信大家在读完这本书后,一定会有很多收获。

长庚医院儿童心智科主任

吴佑佑

自序

那天正与一位儿童心理卫生科的医师聊天,有位家长来电话。

“医师,我的孩子最近画图都把车子画颠倒,这是为什么?”

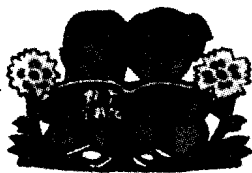
“你把孩子带来,我和他谈谈。”

“带来谈谈,他就可以恢复正常了吗?”

绝大多数的父母可能都会觉得,要带大一个孩子真不是件容易的事;要带好一个孩子,更难。现代的家庭,孩子都不多,但望子成龙的心却更殷切,不容许孩子有“差池”出现。

但是任何的培养,都不会像买裙子一样,买来后只要套上就可以了;要让孩子有某种自我管理的能力,更不是上补习班一般,以为回家后就可以有该种能力了。

现代人的生活,很多都是循此模式在运作的,买了十次做脸的套票,就希望能有张好看的脸;参加三个月的英文补习班,就希望英文能朗朗上口;可惜与孩子相



处不是如此,孩子出现某些问题的征兆时,也不是找个专家谈一谈后,一切就会变成没问题了。

要培养出一个各方面都健康快乐地孩子,是必须要向下扎根、才能向上结果的,要从很多方面努力,才可能有好的结果。要孩子健康快乐的成长,“向下扎根”是很重要的。

关心孩子,不是孩子有问题出现才设法解决,任何培养,都不是有需要才开始动作。所以要与孩子一起成长,就从这本书开始吧。

同样身为孩子的母亲,随着“伴你成长”一篇篇作品的呈现,我觉得一年多以来,自己不是在写一个系列的专栏,而是在与所有看这个专栏的父母们一同成长。当凯蒂猫造成一股“疯潮”,我知道了如何藉此让孩子学会自己负责任的态度;当学校小霸王的事件不断地出现,我未雨绸缪地希望能帮助孩子既不成为小霸王,也不受小霸王的欺侮;看着孩子日渐成长,我更希望除了给他们健康的生理,也能在某些可能的心理警讯出现时,有足够的知识与可求助的资源,帮他们度过困难、回到快乐生活的道路。

感谢联经出版公司的有心,促成“伴你成长”专栏的开辟,感谢《联合报》健康版提供的版面,让“伴你成长”专栏能顺利登载;更感谢一年多来提供资料的医师们,不但在辅导孩子们的路上尽心,也愿意抽空为这个

专栏讲解,让我及天下的父母们有与孩子更快乐成长的机会。

只是我们常忧心,会看这些文章、这本书的父母,可能都是很关心子女、疼爱子女、注意各种信息的父母,这样不忽略子女成长的家庭,孩子变坏、出现问题的机会,其实也少得多(也不是完全不会)。反倒是那些最需要教育、常无意间忽略孩子的父母们,可能也没有多余的时间或意愿来看这本书。如果真是这样,在叹息之余,也只能期待《伴你成长》能吸引更多家长及老师们对此的重视,协助孩子共同成长。

吴静美

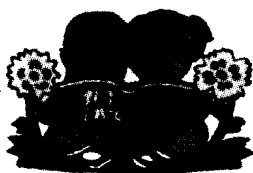
于2000年2月底

目 录

宋序	I
邹序	III
吴序	V
自序	VII

第一单元 成长

孩子的气质只有不同没有好坏	3
与孩子一起成长	6
当好青少年的父母	9
以平常心教孩子学会控制大小便	13
儿童的性别认同	16
给孩子正确的性观念	19
爱乱发脾气孩子	22
培养良好人际关系的能力	26
父母的言行影响孩子人际关系的学习	29
保姆与孩子	32
爱孩子要慎选保姆	35
让孩子快乐上幼儿园	37
陪孩子上小学	40
拒学的孩子	42



喜欢恶作剧的孩子	45
禁止暴力不如多元生活	48
珍惜孩子的想像力	51
凯蒂猫风潮的冲击	55
不要用鬼话吓孩子	58
单亲家庭	62
钥匙儿	65

第二单元 发展

孩子也有沮丧的时候	71
与孩子有效沟通	74
让孩子说出伤痛	77
给孩子一个解释	80
自杀有迹可寻	84
我家有个小霸王	87
家有小霸王先检讨自己	89
预防性侵犯先学会保护自己	92
虐待大多来自不当管教	95
受虐儿看不见的伤害	98
发展迟缓是现象不是疾病	101
正视儿童的视听力障碍	104
行为障碍非单一原因造成	107
孩子犯错绝佳教育时机	110

第三单元 警讯

自闭症儿童早期治疗和干预很重要	115
孩子动个不停是多动还是聪敏?	118
耸肩眨眼孩子怎么了?	121
智能不足	124
畏惧症	127
正面看待孩子的畏惧症	130
关心孩子异常的情绪起伏	132
平静面对青少年躁郁症	135
暴食症	138
厌食症	141
儿童精神分裂症好发于青春期	145
血中铅含量过高影响智能发展	148
青少年药物滥用	151
失眠与嗜睡	154
睡眠惊恐障碍	157
就是不说话	160
让病孩过正常的生活	164

成长

【第一单元】

