

少儿健康成长 百问

藤永华 代加明 陈智惠 著



农村读物出版社

G78
T49

少儿健康成长百问

藤永华 代加明 陈智惠 著

农村读物出版社

少儿健康成长百问

藤永华 代加明 陈智慧 著

责任编辑 邵凤初 刘 宁

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京忠信诚胶印厂

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 5.5

字 数 120 千

版 次 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

书 号 ISBN 7-5048-2872-6/R · 82

定 价 7.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

1 如何指导幼儿与同伴的交往

一位家长曾向儿童心理咨询工作者谈到她5岁女儿的情况：小女儿1岁时就交给爷爷奶奶抚养，4岁时才接回来。可接回来后，父母发现孩子与别的同龄孩子有很多不同，如很任性、动不动就发脾气；又胆小孤僻，见不到父母就惊慌失措；不合群，幼儿园的教师认为孩子脾气古怪；与其他小朋友在一起时，她或者一个人玩，或者呆呆地看别的小朋友玩……这一切弄得家长很苦恼。

究其原因，由于孩子长期寄养在祖父母家，丧失了从小与父母相处的机会，这对孩子的人格发展造成了一定影响。另外还有一个重要的原因，那就是与同伴交往不够。这样，她对其他孩子的情感、需要和行为特点不了解，再加上她长年生活在老年人身边，语言成人化，与小朋友交往缺乏共同语言。回家后，家里人又都处处宠着她，处处以她为中心，这又与伙伴交往是以平等相处为基础的格格不入。这些都导致她不能与小伙伴们融洽相处。

同伴交往在孩子成长过程中具有十分重要的作用，但现在独生子女较多，孩子们少有兄弟姐妹，父母又担心孩子出事，就成天把他们关在家中，或者找个小保姆成天照看着。孩子想找小伙伴玩，可父母又怕他们在一起闹纠纷，或者怕孩子跟别人学坏；也有的家长认为，让孩子学画画、学钢琴才是正经事，与别的孩子玩是不务正业。他们忽略了儿童的

心理是在实践活动中形成并得到发展的，一切活动又是离不开社会交往的。只有在相互交往中，孩子才能学会在平等的基础上协调发展，从而更好地认识自我，为今后适应社会奠定基础。

作为家长首先要帮助孩子去交朋友。可多创造一些机会，让他与邻居家的孩子或同学交往，对上门来玩的孩子，父母要表示欢迎。在一些特殊的日子，如孩子的生日，父母可主动邀请孩子的朋友到家中玩。当孩子的朋友来到家中，可让他们单独在一块儿玩，对他们的吵闹不要表露出厌烦情绪。如果家附近没有适合孩子交往的朋友，家长可多带孩子去少年宫、游乐场或其他幼儿较多的场所。但要注意幼儿的交际圈要尽可能地安全、令人愉快。

父母还应让孩子明白一些社会行为规范，并随时监督幼儿的社会行为，因为他们的控制力较弱，情绪不稳定。父母要结合幼儿的实际情况，指导孩子与伙伴们融洽相处。当孩子之间发生争执时，家长们不必急于评判是非，而是首先平息他们的争吵，再心平气和地了解吵架的原因，加以适当的教育。父母还要让幼儿理解并尊重别人的情感，培养孩子良好的守秩序意识。

若确有坏孩子影响自己的孩子，家长就要出面加以干涉。孩子间交往中出现了不快，大人们一定要把它局限在孩子之间，不要弄得家长之间不和睦。

2 怎样教育独生子女

独生子女这个独特的群体一直都备受关注，他们可以享受父辈们想也不敢想象的生活。但现在很多人却对独生子女

抱有偏见，认为独生子女身上有很多毛病、缺点，将独生子女称作“小皇帝”、“小太阳”，说起来都有些头疼。

我们应当承认，目前我国一些独生子女身上确实存在很多问题，如任性、骄横、自理能力差等。但这些毛病并不是独生子女所特有的，在非独生子女身上也会看到。这些毛病主要跟孩子后天所处的家庭环境及所受到的家庭教育有关，并不是独生子女与生俱来的。比如有的家长认为孩子就这么一个，就对他倍加溺爱，对他百依百顺，过度保护；为了孩子安全而不轻易允许孩子外出，干预孩子与同伴的交往；对孩子的期望过高，超过孩子心理和生理发展水平等等，都可能造成孩子具有一些不好的习惯和不健康的心理。但这些都是可以改变和调整的，家长只要认识到这一点，对孩子的教育加以注意，就完全可以变劣势为优势，使独生子女得以健康成长。

第一、不要让独生子女感到自己有什么特别，要将之摆在一个合适的位置上。现在有的家庭把独生子女摆在家庭的中心位置，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都得围着他转，使其成为名符其实的“小太阳”、“小皇帝”。这样一来，孩子觉得自己很优越，很特别，理所当然地支配别人和享受这一切。前几年，河南省原阳县发生过这样一起事件，很值得独生子女家长们深思：死者任素兰中年得子，对孩子百般宠爱。孩子也就理所当然地接受了自己在家庭中的地位与身价，为所欲为，逐渐沾染上了不少恶习。一次他旷课，妈妈说了他几句，他竟将妈妈臭骂一顿，还将家里的东西砸得一塌糊涂。任素兰万念俱灰，服毒自杀了。家长们疼孩子是可以理解的，但必须明白，真正地爱孩子，并不是百分之百地满足他的要求，而是从小对他严格要求。

第二、要培养孩子的自立意识。现在很多大学生生活自理能力极差，不会洗衣服，不会买东西……究其原因，就是父母对孩子过度保护的结果。孩子在父母的大包大揽下，不用举手之劳就可享受安逸的生活。结果孩子没经过任何锻炼和实践，到一个陌生的环境中，什么也不会，由此可能产生极其严重的后果。因此，家长们要放手，鼓励孩子去探索，孩子能做的事，不要包办代替。

第三、要尽力为孩子创造条件，提供与其他伙伴交往的机会。独生子女只有通过与其邻居的孩子、学校中的同学交往这种方式才能弥补孩子正常交往的需要。同时，在这种交往中，还可培养孩子集体意识、协作精神，避免形成孤僻、不合群的性格。

第四、要注意孩子的全面发展。现在的家庭中，子女少，经济条件相对宽裕，能为孩子购置较多的图书、玩具及学习用品等，也有较多的精力去辅导孩子学习、游戏，这为发展儿童智力创造了有利条件。但很多家长在对孩子的教育中，只注意了智力的发展，而对孩子的品德、行为习惯等方面重视不够。家长们应该认识到，社会所需要的人才是德智体全面发展，只突出孩子的一方面，必然导致孩子畸形发展，对其健康成长不利。

3 孩子长期寄养在老人处好吗

现代生活节奏较快，有很多年轻夫妇有了孩子后都喜欢把孩子送到奶奶家或姥姥家。他们有的是因住房紧张，有的是工作不稳定，有的是一门子心思忙事业，也有的仅仅是为了图省事、怕麻烦。一般说来，祖辈们是十分疼爱孩子并会

尽心照顾他们的。但孩子总归要回到父母身边，长期寄养在老人处的孩子回到父母身边后表现出的一系列问题，令年轻夫妇们苦恼不已。

事实上，将孩子长期寄养在老人处，确实会对孩子心理健康成长带来很多不利因素：

一、不利于父母与孩子间“亲子关系”的建立。尽管父母与子女间存在着最亲密的血缘关系，但父母与子女深厚的情感却需要在共同生活中去培养、去加强。科学研究表明，在孩子出生后，母亲的抚摸、逗弄与母乳喂养对母子间情感纽带的形成极为重要。孩子小时，父母日常生活中的关怀、照顾对孩子心灵上的满足有很大的作用。若将孩子长期寄养在老人处，父母与子女间就失去了建立这种亲密情感的机会。即便以后想要挽回，那也是非常困难了。因为，在孩子幼小的心灵中，一种由于缺乏母爱父爱的滋润而转为对母爱父爱的仇恨，使孩子会拒绝父母的爱，有什么心事，也不会向父母说。

二、不利于孩子人格的发展。因抚养孩子的姥姥、奶奶们，很多人正处于更年期，脾气不稳定；还有的老年人，本身性格孤僻，对孩子人格的形成必然造成不良影响。如一个小女孩，从小便被送到姥姥家抚养。姥姥长期孤身一人生活，性格较孤僻、古怪。后来孩子14岁时便出现了人格障碍。到了社会上后，适应力特别差，工作更换了好几次，接受治疗半年多仍未完全好转。

三、不利于孩子知识、能力方面的发展。老人们年龄大了，一般说来，他们的知识结构陈旧，对新知识、新观念、新技能的接受赶不上年轻人，也就谈不上在这方面对孩子的引导。且老人们对隔代孩子大都是疼爱远远超过了管

教。

四、不利于孩子良好习惯的养成。孩子由于缺少父爱与母爱，心理上的欠缺，会在日常生活中表现出来，如口吃、吮指、厌食、遗尿、多动症与破坏行为等。有的孩子在寄养处有这些毛病，一接回家，过几天症状就消除了；但一送回寄养处，毛病又犯了。

所以，年轻的父母们应尽可能地自己抚养、教育自己的孩子。精力和时间并不是理由，完全可统筹安排，采用遇物则诲、随机而教的方式来完成。何况教育孩子是父母的责任和义务，吃些苦、受些累也是应当的。即使有一些无法解决的客观困难，确需寄养，那父母也应尽可能多地去关心孩子，以免造成父母与子女间感情上的隔膜。一有可能，就应将孩子接回来，与父母一起生活。

4 怎样指导异龄孩子间的交往

现在很多家长不赞成异龄孩子间的交往。因为他们认为那些年龄较大的孩子，常会倚仗自己在体力、知识、经验和游戏技能等方面的优势，去欺压比自己小的孩子。这样，年龄小的孩子由于常处于被动消极的地位，性格上受到压抑，往往会让孩子染上些不良的习惯和怪癖的个性。

但是，孩子们的相互交往是非常必要的。据前苏联一些儿童心理学家对上百家幼儿园和居民区的考察结果，异龄孩子间的交往在绝大多数情况下都是友好的，对大龄孩子和小龄孩子的成长都是有益的。这种交往可培养孩子们热情奔放的个性、创造性思维能力和活动能力，培养孩子们友爱互助、热情待人等优良品质。

从儿童心理学角度看，孩子到了一定年龄，内心有一种参与社会生活的强烈愿望，希望自己能早一天长大，加入到成人的行列中去。而异龄孩子间的交往，正是可以在一定程度上满足自己的愿望。如对年龄稍大的孩子来说，他们可通过与小龄孩子的交往，通过自己照顾与帮助小孩子，会觉得自己很成熟，所以感到很自豪；而对小龄孩子而言，他们为自己能与大孩子们——他们眼中的“小成人”一起玩，一起活动而觉得很了不起，仿佛自己也成了大人似的。况且，小龄孩子还可从大孩子那里学到许多知识和技能，促进自己智力的发展；大孩子则可通过自己对小伙伴的关心和爱护，培养起自己的责任心和自觉性。

下面介绍异龄孩子交往的三种主要类型，以便于家长们以它为参照，来看看自己孩子情况属于哪一种类型，然后采取不同的方法加以处理。

第一种类型，可称为“消极——冷漠”型。大孩子内心不愿意与小孩子交往，但在教师或家长的要求下参与，觉得很勉强。所以在与小伙伴的交往过程中，往往觉得不耐烦，对他们态度粗暴，总摆出一副爱理不理的样子。这就使大孩子养成对人冷眼相向，对同伴漠不关心的坏习惯；而小孩子呢，因感到受委屈、压抑，时间长了就会形成沉默寡言、独处一隅的怪僻性格。因此家长们一定不要勉强这样的孩子交往下去。

第二种类型叫“积极——无益”型。就是年龄大的孩子乐意与年龄小的孩子交往，但其动机是为了表现自己的强有力，确立自己的所谓领导地位。这类孩子总想将自己居于主导地位，对小孩子态度轻蔑，轻则讥讽，重则打骂。即使有时候去帮助小孩子，也是为了在小孩子面前炫耀自己的能

力，同时可能会骂小孩子是个笨蛋。小孩子对这类大孩子既敬且畏，虽然受到委屈，但仍愿与大孩子继续交往。这样对孩子成长也是没好处的。大人们要加强引导，尤其是对大孩子要教育，若有改善，就可以让他们继续交往下去；若仍无改观，即可想办法中止他们的交往。

第三种类型是“积极——有益”型，也是异龄孩子交往的理想类型。在这种交往中，孩子们友好相处，平等和睦，气氛轻松愉快。孩子们对于交往具有主动积极性。大孩子们热心地帮助自己的小伙伴，即使有时候拒绝，也会向小伙伴们耐心地说明原因。他们关心和爱护小伙伴们，在一起游戏时能考虑到小伙伴们的愿望和能力，有什么事，尽可能地容让。当小伙伴们做错了什么事，他也会给予善意的安慰或劝告。决定一件事时，也总以建议的方式而非命令的方式。父母们对这种交往要大力支持。

总之，由于大龄孩子一般在交往中居于主导地位，交往效果如何往往取决于他们，所以家长们主要应加强对大孩子的教育和引导，并在一旁加以观察，以便适时干预。

5 怎样防止形成“代沟”

青少年和同龄人的交往常常是十分融洽的，但同父辈的交往则常有不协调之处，某些学者将此现象归之为“代沟”。在家庭生活范围内，两代人的矛盾常常表现为父母觉得孩子不听话、没规矩；孩子觉得父母多管闲事，因循守旧。用“代沟”一词描述两代人交往中的困难似不准确，因为既然是一条沟，甚至是鸿沟，则有可能难以跃过，难以沟通。实则不然，两代人之间确有差异，但不论是在意识上，还是在

行为上都是可能沟通、协调的。关键在于教育者善于协调同青少年的差异，寻找意识和行为的共同点，使两代人之间的生活更和谐，有时甚至可以取长补短，互相促进。当然，如果处理不当，则会使差异发展为矛盾和冲突，使两代人之间的生活出现裂痕，进一步发展则可能形成“代沟”。

两代人之间的差异常见的有以下几方面：

其一、生理成熟。父辈生理发育早已成熟，并且度过了一段较长时间的成熟期生活，生活方式、行为习惯都已比较稳定；而子辈正处在生长发育过程中，随着他们自身的发展，其生活方式、行为习惯都表现出一定的年龄特点，其可变性、可塑性大，个性也不稳定。

其二、个体经验。父辈生活经验丰富，考虑问题周详、细致，处事谨慎、冷静，主动做事稳扎稳打，但易受思维定势和行为定势干扰。子辈生活经验缺乏，虑事时有不周，年轻火旺，处事时不够谨慎、冷静，但乐于探索新的思想和行为方式，敢冲敢打，充满朝气。

其三、社交范围。由于职业、知识、情趣、爱好等的不同，父辈乐于访故人，子辈乐于交新友；父辈社交范围和对象更为稳定，而子辈的社交范围和对象更活跃。

其四、生活方式。父辈乐于按已经习惯了的生活方式生活，而子辈尚无十分稳定的、习惯了的生活方式，更愿意追求新的生活方式。

其五、情趣爱好。活动方式上，父辈爱静，子辈爱动；活动内容上，父辈较为集中，子辈较为多样；情感表达上，父辈较为内在，子辈较为外露等等。

其六、社会地位和家庭地位。父辈是长者，居于领导和支配生活的地位，常常需从全家或社会角度考虑问题；子辈

是接班人，肩上无担一身轻，不能放眼未来，常会只考虑自己，只考虑局部，缺乏全局观念。

如何才能协调好这些差异呢？

首先需要相互了解。从儿童成长起来的青少年，独立性日益增强，家长还把他们当孩子看待，处处“关照”、管教，引得子辈觉得父母啰嗦。反之孩子不愿意按父母的指示办事，又会被父母认为是不听话。这就是相互不了解的后果。

其次，需要相互尊重，老子不能天下第一，容不得子辈一点不同的意见；子辈也不能目空一切，事事不听长者的教诲。应当善于互相倾听对方的意见，取长补短。

再次，在相互了解和尊重的基础上，共同努力，以谅解的态度，找到双方都可以接受的解决矛盾的途径。一般有三种：一是一方接受另一方意见。在原则性问题上，一定要争取错误的一方接受正确的一方的意见，但要注意辩论中道理要说透，态度要和蔼、耐心。二是双方意见并存，如非原则性问题，可以并行不悖。三是双方的意见“折中”、“融合”。有些非原则性问题不协调一致，会在一定程度上影响家庭正常生活秩序，而对这些问题的看法双方又各有可取之处，最好是“融合”为一。

6 怎样培养孩子坚强的意志

意志是人的一种重要的心理品质，它是人为了达到一定的目的，自觉地组织自己的行动，并与克服困难相联系的心理过程。坚强的意志是青少年必备的优良心理品质之一。意志不是青少年天生就有的特征，而是青少年在后天环境中，通过行为锻炼而逐渐形成的心理品质。意志既同认识有关，

也同情感和个性有关，故而意志的培养必须结合认识、情感、个性等诸因素综合地进行。

第一、明确奋斗目标，树立崇高理想。如果说儿童对于自己的终生奋斗目标还不清楚或动摇不定的话，青少年则应该是逐渐明确了自己的奋斗目标，并能为之奋斗。但并非有了奋斗目标就一定能培养起坚强的意志，只有那些与崇高的理想相联系的奋斗目标，才能持续地、长久不衰地支持青少年的意志行为，使其表现出坚强的意志。

第二、激发实现目标的欲望和责任感。只树立目标，而无追求目标的欲望是不成的。青少年在生活中必须不断地为自己树立奋斗目标，并想方设法使目标成为有吸引力的、能激发自己前进的欲望。大家都在学习，都有争取初中毕业的目标，但希望进入高一级学校的学生比初中毕业后就准备从事工作的学生有更高的学习积极性。因为满足前一种欲望比较容易，缺乏竞争意识；而满足后一种欲望则比较难，有很强的竞争意识。这类目标更易激发青少年上进的欲望，使其在实现欲望的道路上表现出更强的意志力。

当然，仅有欲望还不够，还必须有社会责任感。任何个人的欲望只有同全社会追求的目标更密切地结合起来，协调起来，才能使其具有更强的生命力。强烈的责任感会使欲望落到实处，成为实实在在的火炭，而不至于成为虚幻的、一闪即逝的火花。

第三、消除不良情绪，激发积极的情绪和情感。一般地说，情绪饱满、情感健康的青少年总是精神自信、意气风发；而情绪低沉、情感不良的青少年则容易萎靡不振、意志脆弱。不少孩子都有这样的体验：愉快时学习不知疲倦，好像有使不完的劲，从而显示出较强的意志。反之，人在消沉

时，学习就提不起精神，而且反应迟钝，坚持性差，效率低。人在胆怯、害怕时，甚至可能心发慌，两腿发软，四肢无力，显得十分软弱，从而表现出脆弱的意志。

第四、加强意志力的自我锻炼。意志是可以自我感觉到的，从而在一定程度上可以自我控制、自我锻炼。为此，首先要有一个自我认识、自我评价的过程，即评价一下自己的意志水平，明确自己是一个意志坚强的人呢，还是一个意志薄弱的人，或者是介于二者之间。明确了这一点后，再想办法，创造条件实施意志的自我锻炼。自我锻炼的方法有多种，比如：树立学习榜样，在比较中锻炼和提高意志水平；选择困难的工作或学习条件，在克服困难中提高意志水平；利用名言、格言、日记等方法激励或督促自己；在自我评估、鉴定的基础上，自己设计或提出适合自己完成的任务，并制订切实可行的行动计划等等。

7 怎样引导孩子形成正确的自我意识

人看自己是这样的近，似乎一切都看得清清楚楚。但是人要真正认识自己却又是那样难，似乎时而清楚，时而模糊。我国有句俗话：“人贵有自知之明。”意思是说，人如果能清楚地了解自己，是难能可贵的事情。

心理学的研究表明，出生不久的乳儿并不认识自己，他们不清楚自己和客观事物之间的明确界限，不清楚自己是一个可以作用于各种客观事物的独立的个体。人从出生到青年初期，在这段时间里，孩子们完成了对自己的基本认识。如何引导孩子形成正确的自我意识呢？一般说来，可通过引导孩子认识生理上的自我、精神上的自我和行动上的自我来实

现。

一、引导孩子认识生理上的自我。初生的婴儿对这个世界及自身只有一个混沌的印象，到3周岁多，他才对作为生物实体的自我有初步认识。在父母或其他长者的教育下，知道自己的头、嘴、眼睛、耳朵，哪是自己的手、脚等等。再大一些，开始认识自己是男孩还是女孩。进入中学以后，通过学习最基本的生理卫生知识，了解身体的基本结构与功能，并初步接受或接触性知识与性教育。随着青春发育期的结束，青年达到生理上的成熟水平；同时，对生理上的自我的认识也达到成熟水平。在青少年时期，应当引导孩子认识到自己的生长发育已达成熟水平，是个大人了；认识到性发育的差别，并感觉到性成熟带来的心理和生理变化。

二、引导孩子认识精神上的自我。受生理发育成熟过程和社群交往范围变化的影响，人在认识精神上的自我的时候，也有一个逐步成熟的过程。婴儿一般局限于同父母等亲人的交往，即亲子交往。以后逐渐发展到玩伴交往、群体交往、集体交往，直至两性交往。青少年在认识精神上的自我中最突出的是成年意识的迅速强化。小学生在精神上对父母和老师等长者有很强的依附性。进入初中以后，第二性征相继出现，孩子的社群交往也从童年型交往进入青年型交往。随着成年意识的形成，青少年强烈要求自我设计、自我教育、自我完善，表现出前所未有的独立倾向。他们希望在一一切场合表述自己的观点，做出自己的独立判断，并独立地指挥和调节自己的行为。

三、引导孩子认识行动上的自我。儿童认识并评价自己的行为同认识 and 评价自己的精神一样不准确，不完善，表现出较强的依附性。发展到青少年期，他们要求在行

为上完全独立，不再受成人的监护。他们认为自己的行为是成熟的，可以同成人一样完成各类任务，并在完成任务的过程中，独立地组织和调节自己的行为。同时，他们远比儿童更清楚、更深刻地认识自己行为的社会价值，并把自己的行为纳入社会群体行为的系列中，使其同群体行为协调一致。

一般地说，青少年总认为自己能够很清楚、很透彻地认识自己，实则不然。他们生理上的成熟往往早于心理上的成熟，但心理上却仍处在半幼稚、半成熟状态。他们调节和控制自己意识和行为的能力远远不够。为了使青少年能够正确地估价自己，应有正确的教育和影响，并为他们创造锻炼自我评价能力的机会。从幼儿期就开始教孩子学习评价自己和别人，先从外部行为评价起，发展到评价内在品质、思想意识。到青少年期，青少年更直接、更深入地参与社会生活，自我意识逐步走向成熟。父母和老师应鼓励这种成年意识，而不应压抑它。为了造就生气勃勃，富于创新意识，有头脑、有主见的一代，就必须让他们在实践中独立思考、独立行动，并在其间认识自己、完善自己。

8 如何预防孩子的学习疲劳

生理心理学的研究表明，学习是一项艰苦的脑力劳动。在学习过程中，大脑皮层方面区域的代谢逐步增强，血流量和耗氧量增加，以保证大脑工作的需要。但是，如果学生的紧张学习活动持续时间过长，消耗过程逐渐超过恢复过程，那么大脑的工作能力就会明显下降，出现以疲劳为特征的保护性抑制。若个体长期处于疲劳状态，会使人的视力减退，