



小学生篇

6~12岁

儿童心理保健丛书



海宜
涛朗
编著

书馆

煤炭工业出版社

前 言

一位著名的心理学家说，现在既然各行各业都强调岗前培训，持证上岗，那么，做父母的，当然更需要如此。为什么不经过培训，一对成年男女就可以轻而易举地获得做父母的资格？在现实生活中，因父母无知而给孩子造成伤害的例子很多。重的比如时常见诸报端的，因父母“望子成龙，望女成凤”心切而对子女拳脚相加，致使孩子受残，以及父母过分溺爱孩子，对孩子过分纵容，招致恶果；轻的则更常见，比如不顾孩子的兴趣所在，强迫孩子干自己不爱干的事等等。至于在对子女的教育、沟通中缺乏技巧的情况，那更是常见。这些，无不给我们警醒。在现代社会中，养育子女越来越变成一种社会化的行为，越来越科学，通过现代传媒，父母可以广泛地接受别人的育儿经验，分享现代科学在儿童研究方面的成果。这些给了做父母的很好的再学习机会。从这个意义上说，我们比上一代父母要幸运。

“棍头下面出孝子”的古训在许多父母及教育者心中还有深刻的印记。对这古老的格言，我们也需要细细反思。在我们准备将棍子加到孩子身上时，我们一定要考虑：孩子做错了什么？针对孩子的年龄特点，这事该如何处理？该不该打？打完的后果是什么？打完以后怎么办？无数的事例证明，打虽然在当时能收到效果，但是，从长远看，却没什么好处（当然，特殊的行为例外）。父母对孩子做的每一点处

罚，都应该是理智考虑的结果。

一味的溺爱、纵容对儿童的成长也是有百害而无一利的。孩子需要体验克服困难、获得成功的喜悦，这能培养他们的能力与自信，有助于孩子心理健康的形成。如果父母对孩子的事一味包办，这实在是对孩子学习、实践机会的剥夺。

每一位父母都希望自己的孩子健康、快乐、幸福、成功，也都明白健康指的是身心两方面的健康。只有身心健康的孩子才有可能得到快乐、幸福与成功。如何使孩子身心健康？这需要父母做孩子的“心身营养师”，使孩子获得双重营养。了解孩子的心理，对父母尤为重要。6~12岁的孩子面临的心理问题主要来自学校与学习。我们父母要多和老师配合，共同解决孩子的问题。说到底，孩子如果心理出了问题，最倒霉的应该是父母，其次才是社会。所以，我们父母要学的实在是太多、太多。前面说现在做父母比上一代父母幸运，那是因为现在传媒发达，我们有学习的机会。这里还要说现在做父母太难，金钱的花费不说，这个开放、转型期的社会给父母带来了许多困惑和挑战。来自价值观方面的困惑会给父母教育子女带来困难。不过，我们敢说，在任何社会，都有共通的价值准则，比如，诚实、勇敢、努力、勤奋、助人、开拓精神等等。

有许多烦恼伴随成长而来。每个人的童年都是不可重复的。我们童年的经验也许不适合我们的子女。我们不能动辄跟孩子说“我们那时候……”，“学习成长”不光是孩子的事，也是我们父母的事。我们和我们的孩子都面临着挑战。我们要学习应付社会的变更，也要学会做父母的技巧。孩子

的成长需要爱，但是，如何表达爱，如何爱得理智、爱得恰当、爱得技巧则需要我们付出努力，加倍的学习。

做父母真的需要持证上岗。笔者作为年轻的家长，愿意和大家一起学习，分享哺育过程中的快乐与烦恼，经验和失败。

首都儿科研究所的金玉玲大夫，也就是本套书的主要编写人，在我们的写作中给了我们许多实际的帮助。如果没有她的督促与帮助，也就没有本书的出版。在此，笔者向金玉玲大夫表示深深的感谢！

目 录

一、学龄期儿童的心理卫生	1
1. 儿童心理健康的标志	1
2. 学龄期儿童的心理康	2
3. 与儿童心理卫生有关的若干问题	4
4. 儿童心理健康的基本条件	7
5. 培养儿童适应社会的能力	10
6. 培养儿童的积极情绪	13
7. 培养儿童勤奋和独立精神	20
8. 培养儿童自信心	22
9. 培养儿童自我控制能力	24
10. 防止儿童产生恐惧心理	25
11. 缺损家庭与儿童的心理健康	27
12. “挫折教育”与良好性格的培养	30
13. 怎样培养孩子的交往能力	31
14. 如何为孩子做好入学准备	35
二、小学儿童的生长发育特点	42
1. 儿童年龄阶段的划分	42
2. 小学生的言语发育特点	44
3. 小学生注意的特点	46
4. 小学生智力发展的特点	48
5. 小学生思维发展的特点	49
6. 小学生记忆能力的发展	50
7. 小学生想象能力的特点与发展	52

108716

8. 小学生情绪、情感特点及培养	54
9. 小学生意志的特点及培养	56
10. 小学生的社会行为	61
11. 小学生的人际交往特点	63
三、学龄期儿童常见心理卫生问题咨询	66
1. 如何保障儿童的心理健康	66
2. 什么是儿童心理问题 它与儿童期精神病有何 联系和区别	69
3. 我国少年儿童有哪些特点	70
4. 家庭教育的原则是什么	71
5. 如何培养孩子的生活自理能力	77
6. 什么是儿童学习能力障碍 如何处理	78
7. 如何培养学习兴趣	80
8. 怎样才能使孩子不再羞怯	81
9. 为什么孩子不能长期用电脑	82
10. 如何防治儿童口吃	83
11. 什么是学校恐惧症 如何治疗	84
12. 孩子迷上游戏机怎么办	86
13. 如何对小学生进行性教育	89
14. 小学生常见性问题的表现及处理	92
四、学龄儿童常见精神疾病	96
1. 儿童多动症	96
2. 反叛的儿童——对抗性障碍	99
3. 问题儿童——品行障碍	100
4. 绝对的陌生人——儿童孤独症	101
5. 童年的忧愁——儿童抑郁症	102
6. 一见人就紧张——儿童社交恐惧症	104
7. 自我折磨——儿童强迫症	105

8. 挤眉弄眼与口出秽语——抽动症与抽动秽语综合征	108
9. 儿童的不眠之夜——儿童睡眠障碍	111
10. 遗尿症	112
11. 什么是儿童感觉统合失调 如何治疗	113
附录 教育部基础教育司《关于加强中小学心理 健康教育的若干意见》	118



学龄期儿童的心理卫生

儿童心理卫生是一门新兴的科学，它研究如何依据儿童的心理年龄特征和心理的个别特征给予良好的社会影响和教育训练，使儿童聪明智慧、情绪稳定、意志坚强、具有良好的个性特点与社会适应能力，在德、智、体、美诸方面得到全面健康发展。

1. 儿童心理健康的标志

一个健康的人，不仅身体健康，心理也要健康。如何理解儿童的心理？儿童心理健康的标志是什么？这是家长必须了解的。下面就这些问题作一些阐述。

对于儿童的心理健康，近年来国内外有不少教育工作者同心理卫生专家共同研究，他们对此提出了初步看法，认为一般心理健康的儿童有如下特点：智力发育正常，喜学爱问，情感丰富，性格开朗；行为活泼而有一定的自我控制能力；合群、乐群，能适应集体生活，能与伙伴友好相处。具体说来，他们在生活、学习、劳动以及与人相处等方面，应有如下表现：

(1) 从总体上说，情绪比较愉快、稳定。不经常发怒，

不无故摔玩具与其他东西；生活起居正常，能按时入睡，睡眠安稳，少梦魇，无吮吸手指或咬物入睡的习惯；基本上能听从成人的合理嘱咐，不过分挑食、拣穿，不经常无理取闹。

(2) 求知欲较强。喜欢提问题并积极寻求解答；学习时或完成力所能及的任务时，注意力集中，记忆力正常；爱说话，语言表达能力与其年龄相符，无口吃情况；生活中对力所能及的事，乐于自己做，不过分依赖别人帮助，能比较认真地完成别人委托的事。

(3) 比较合群，爱与小伙伴交往，对人有同情心，与小朋友相处时比较友好，不随便打人骂人；在集体中能愉快地生活，在成人指导下，愿意为集体做力所能及的好事。

(4) 诚实、不说谎：很少说不符合现实的话；不私自拿别人的东西或损坏别人的东西；做错事不隐瞒，肯承认错误。

(5) 有自尊心和一定的自信心，对称赞感到高兴，对批评、指责感到羞愧，希望做受人欢迎的事，不愿做遭人责骂的事；不过分畏难、胆怯等。

2. 学龄期儿童的心理健康

学龄期是儿童心理发展的一个重要转折点，儿童入学是走向社会的起点，生活环境、人际关系都发生了重大变化，这一阶段在人的心理发展中占据重要的地位。

这一时期的心理特点是大脑活动兴奋性增强，睡眠时间减少，个人活动范围扩大，思维方式由具体的形象思维逐步实现向抽象思维的转化，性格逐渐形成。但这一阶段在心理

个性方面仍然保留着幼儿时期的痕迹，在认识活动中带有被动性，具体形象思维在思维过程中仍起着重要作用，儿童还不能很好地抑制自己的情绪，仍易激动，在心理卫生方面应注意以下几个方面：

1) 学习中的心理卫生

师长应从儿童心理特点出发，正视他们具有的强烈的好奇心和求知欲望，以此为基础，正确激发学生的学习动机，培养他们的学习兴趣，教给他们科学的学习方法，使其养成爱学习、爱集体、爱劳动的优良品质。不了解儿童心理特点，对学生要求偏高偏急，采取一些不适当的做法，给学生布置过重的学习任务，把学习作为惩罚手段，儿童就会产生苦闷、畏惧甚至厌恶心理，阻碍学生求知欲和学习兴趣的正常发展，这是不利于儿童心理发展的。

2) 防止不良心理及性格的形成

儿童不良心理和性格的产生，常和家庭、学校教育不当有关，以下几种情况是应竭力避免的：

(1) 过分照顾：不敢放手让儿童独立活动，使儿童性格变得消极、依赖、缺乏责任感和忍耐力，出现难以适应集体生活，遇事优柔寡断，无主见。

(2) 过于溺爱：易造成儿童撒娇、放肆、神经质，以自我为中心等不良心理品质。

(3) 过分冷漠：使儿童得不到应有的爱抚和必要的引导，会变得喜欢惹事生非，行为易带有攻击性，有的出现感情冷漠，缺乏爱心。

(4) 过分严厉：缺乏对儿童的内心情感交流，导致儿童出现胆怯逃避或凶暴反抗两种极端，使儿童养成为了自我保

护而说谎、言行不一的坏习气。

(5) 忽冷忽热，反复无常：会造成儿童情绪不稳定、多疑多虑、缺乏判断能力。

总之，在儿童心理、性格的形成中，父母的影响起着重要作用。父母应对子女爱而不娇，既严格又民主，使儿童养成热诚、活泼、端庄、独立、协作，善于与别人相处，社会适应力良好的性格。学校教育可补偿家庭教育的不足，只要家庭、学校互相配合，师长言传身教，定会使儿童身心正常发展。

3. 与儿童心理卫生有关的若干问题

1) 适宜的信息刺激有益于儿童心理健康

儿童除了生理需要和母爱依恋等需要外，还有从外部世界吸取信息的需要。哈佛大学的两位心理学家在一所州立医院附设的托儿所里做了这样一种实验：他们把婴儿分成两组，甲组孩子孤零零地躺在铺着洁白床单的小床里；乙组则在小床里铺上印花床单，床边还挂上了五颜六色并发出悦耳声响的小玩具。过一段时间对两组孩子做同样的感觉动作能力测验，结果乙组孩子比甲组的孩子灵巧得多。由此看来，适宜的信息刺激，会促进儿童感官的发育，有益于心理健康。有人提出，在一定的限度内，儿童通过感官摄入头脑中的信息量的多少与其智力发展成正比，而且接触事物的种类比接触事物的次数更为重要。

当然，信息刺激又必须适量。超过限度不但无益，反而有碍于儿童心理健康。有人曾对婴儿进行丰富多彩的超量刺激，孩子竟烦躁不安，哇哇大哭。所以，有人对婴儿实施早

期教育，过多地增加刺激量，都是对儿童心理健康有害无益的。

2) 母爱是儿童心理健康的重要营养

有人把物质营养、信息刺激和母爱称为三大营养，这是有一定道理的。儿童从初生到3岁是生命过程中的重要阶段，母亲的爱抚对其心理健康发展至关重要。有研究指出，如果从出生到3岁被剥夺了母爱，其生理、智力及社会适应性的发展均极迟缓，甚至发生生理和心理上的病理变化。研究者还认为，即使3至5岁的儿童被剥夺了母爱其后果仍很严重。

有人称儿童对母爱的需要为皮肤饥饿，必须以抚摸、拥抱和亲昵来满足。新西兰科学家曾对婴儿睡在羊皮褥子上的反应进行了多次试验，发现婴儿在毛绒绒的羊皮褥子上入睡快，睡得也香甜持久，他们的表现犹如睡在妈妈的怀抱里一样。

还有人研究了孤儿院的婴儿，发现，孤儿院的婴儿长时间地卧在小床里，孤孤单单，没人理睬，张眼望去只见墙和白床单，没有任何颜色或吸引人的事物。在长达一年多的时间里，这些婴儿只有在换尿布或喂食时才离开小床一会儿，平时犹如被囚禁的犯人。这些孩子的死亡率较高，即使活下来也大多啼哭、冷漠、退缩、笨拙和缺乏活力，2岁时的智商（IQ）才相当于正常10个月的儿童。托儿所对婴儿的生理照顾并不比孤儿院的孩子好，但他们有母亲的爱抚，所以他们没有孤儿院孩子的那些症状。最后研究者下的结论是：婴儿时期最重要的事是温柔的爱。

3) 家庭育儿方式与儿童心理卫生

在乳婴儿时期，满足孩子基本生理需要、信息刺激和母爱需要对孩子的智力、情绪和个性的发展影响很大。随着孩子渐渐长大，身心发育水平逐渐提高，他们与父母亲（包括其他家庭成员）的交互作用更广泛更复杂。这时，家庭气氛、孩子的地位以及教育方式等，对其身心健康和社会适应能力等方面的发展越来越起更重要的作用。

国外对教养方式的研究中，大都把家庭的管教方式分为民主式和权威式两大类。在民主式的家庭里，父母比较宽容，并鼓励孩子自我表现，激发其好奇心，家里的事情大都由家庭成员共同协议而定。相反，在权威式的家庭里，父母的管教甚严，一切活动均由父母来决定，解决任何问题孩子都很难参加讨论。由这两种管教方式培养出来的孩子，其个性特征显著不同，生长在民主式家庭的孩子，大都活泼、开朗、主动、外向、自信心和上进心都强，他们具有较强的社会适应能力，人际交往很自然。而生长在权威式家庭的孩子，大都比较顺从、安静、内向，好奇心和主动性都差，人际交往和社会适应性差，大多退缩、有困难。

在我国，要注意防止在儿童教养中的“过度保护”倾向，由于许多家长区别不开母爱和溺爱，所以儿童养成许多不良的行为习惯和性格特征。

4) 年龄、个性特征与儿童心理卫生

儿童的心理发展是渐进的，这种量的变化时刻在进行着。但是，在量变之中又有质变。体现这种质变的标志就是儿童心理的年龄特征。儿童在每个年龄阶段各有其典型的、稳定的心理特征。心理学界一般把儿童的年龄阶段划分为乳儿期（0~1岁）、婴儿期（1~3岁）、儿童期（3~6、7岁）、

童年期（6、7～11、12岁）、少年期（11、12～14、15岁）。因为每个年龄阶段的儿童有其不同于其他年龄阶段的本质的、典型的心理活动特点，所以父母及教育者都必须以此为依据来实施教育和训练。在现实中有两种做法有碍于儿童心理卫生：其一，超越儿童年龄阶段，使儿童对教育内容及方式都感到力所不及；其二，退化性培养和过度保护，即孩子的心理发展水平已经提高了，父母仍按以往的方式对待孩子，施加过度的保护措施，结果使孩子愿意做的不能做，应当做的不会做，延缓了心理发展，形成了许多不健康的性格特征。

个性特征也对儿童心理卫生产生影响。儿童心理的个性特征表现在两个方面，一是某个具体儿童的心理特征可能提前也可能落后于他的年龄阶段；二是儿童在能力、气质等方面存在个别差异。给儿童实施教育训练的内容和方式都必须照顾到儿童心理的个别特征，不然就会有碍于儿童心理健康发展。

由于儿童自出生就带来了各自的气质特征基础，所以父母及教师对待孩子的态度和管教方式等都应有所区别，否则，容易给儿童造成身心伤害。国内外的有关研究都指出，自婴儿时期开始，就按照孩子气质类型区别对待地进行教育，孩子易于形成良好的性格特征，有益于心理健康；否则，容易给儿童造成心灵创伤，发展成为心理疾病及行为障碍。

4. 儿童心理健康的基本条件

儿童形成健康心理所必备的条件是什么呢？归纳起来主

要是：健康的躯体、充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶冶等。

1) 健康的躯体

健康的躯体是儿童心理健康的生理基础。躯体的健康同先天的条件有关，而后天的保护和锻炼亦十分重要。要使儿童的人格获得健全的发展，就必须同时使儿童有健康的身体。

2) 充分的抚爱

充分的抚爱包含着体贴、关心、爱护、依赖等，它能带给儿童满足与温暖，使儿童体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，深切真挚地去爱别人。爱是促使儿童心理健康发展的动力。母爱是儿童身心健康发展的精神支柱。教师的爱对儿童一生的发展也有着不可估量的作用。不适当的母爱与师爱会对孩子的一生产生负面的影响。母爱不适当主要表现在溺爱上，对儿童一味迁就，缺乏严格要求，结果造成孩子骄横成性，散漫无礼，对父母及其他人漠不关心。教师对儿童爱得不够，往往是由于责任心不强，或对儿童冷淡或表示讨厌，或表现为偏爱资质聪明、容貌出众的儿童，嫌弃资质愚笨、容貌不佳的儿童，这常使受宠儿童张扬跋扈，被冷落的孩子性格孤僻。教师不仅要充分地爱孩子，也应该正确地爱孩子，对每一个孩子都应一视同仁。

3) 充实的生活

儿童生活的内容应该是丰富的，既有学习、劳动，也有适当的游戏、娱乐。

有的家长忙于工作，对儿童除了在吃穿上给予满足外，对孩子的其他方面很少关心；有的家长望子成才心切，过多安排孩子学习，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力

差，影响人格的健全发展。在部分幼儿园和小学里，教师只关心儿童读书，不关心儿童个性发展，时间安排上缺乏游戏、娱乐，使孩子感到生活枯燥无味，从而对学习产生抵触情绪。

4) 平稳的环境

平衡的环境是指家庭稳定、学习环境舒畅、必要的物质生活条件。比较平稳少曲折的环境，对儿童的心理冲击比较小，儿童容易适应，不会造成心理不健康。反之，处于逆境中的儿童，往往会缺乏教育引导，在心理上受不住冲击，出现反常心理。美国霍尔姆等人曾对 5000 余人进行社会生活对心理疾病的影响的调查研究发现：生活变动大，会使心理疾病率增高。父母吵闹、离婚，教师责骂、体罚，由于贫困而受饥饿或失学等，都会促使儿童发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。不过，处在逆境中的儿童，如果能加以正确引导，给予精神或物质的支持，培养他们以比较强的意志、正确的态度来对待挫折，那么这些儿童还是能够身心健康地成长的，甚至会成为生活中的强者。

5) 艺术陶冶

艺术的陶冶能促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。音乐是形象化的具体刺激，儿童容易接受。创造和选择适合儿童特点的音乐来陶冶儿童，根据需要经常给儿童听欢乐、明快或安静、温和或坚定、有力的音乐，可以使儿童形成活泼、愉快、稳定、勇敢的性格。美术主要是造型和色彩的艺术。美术的具体形象性是最受儿童喜爱的，对陶冶儿童情操、发展儿童智能有显著的效果。儿童可以在看看、画画、

玩玩中发展智力、想象力和创造力。色彩能影响人的情绪：红色使人情绪亢奋，黄色使人喜悦，蓝色使人心胸开阔，灰色使人沉闷、忧郁。在儿童常处的环境中应少用灰、黑色。儿童文学也是儿童十分喜爱的艺术形式。它那引人入胜的内容、优美动听的语言，不仅使儿童增长知识、明辨是非、发展语言，还能培养他们对文学的兴趣。经常给儿童讲故事、念诗歌是促使儿童心理健康发展的重要条件。

除以上所述的基本条件外，促使儿童心理健康的条件还有很多，如经常与伙伴交往、参加力所能及的劳动、父母的直接影响等。

5. 培养儿童适应社会的能力

心理工作者认为培养儿童具有良好的适应能力，使其能够较好地适应外界环境，是保障其心理健康的关键。

一般来说，儿童的个性特征在他们的各个年龄阶段具有相对的稳定性。在各个年龄阶段，他们的衣、食、住、行、游戏、求知、社交等方面的需要，大致稳定。然而，儿童所处的环境是不可能一成不变的。新的环境必然会对儿童提出新的要求，原有的需要和习惯与新的环境可能会产生矛盾和冲突。这种矛盾和冲突反映在心理上，就是不满和不愉快。

甚至一些很细小的变化都会引起孩子心理和行为的异常表现。有一个7岁男孩，上小学第二天就不断哭闹，上课也不专心，整整折腾了将近一周。令人奇怪的是，这孩子原来的幼儿园表现却很好，活泼能干。按理说，幼儿园的小朋友进入小学，其适应能力应比未上幼儿园的孩子强，那么，