

健康金钥匙丛书
JIANKANG
JIN YAO SHI CONG SHU

专家谈

ZHUANJIATAN ERTONG XINLI
JIANKANG 李雪荣 主编

儿童心理健康

健康

不仅是没有病

还必须包括

健康的心理

良好的社会适应能力

孩子既是社会和谐音符

更是祖国未来的栋梁

因此

注意儿童生理安全

保护儿童精神安全

永远是家庭、学校和社会的共同责任



中南大学出版社

健康金钥匙丛书
JIAN KANG JIN YAO SHI CONG SHU

专家谈

儿童心理健康

ZHUANJIATAN ERTONG XINLI JIANKANG

李雪荣 主编

图书在版编目(CIP)数据

专家谈儿童心理健康/李雪荣主编. —长沙:中南大学出版社,
2007.3

ISBN -978-7-81105-496-5

I. 专... II. 李... III. 少年儿童 - 心理卫生 - 健康教育
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021186 号

专家谈儿童心理健康

·主编 李雪荣

☐责任编辑 张碧金

☐责任印制 汤庶平

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路

邮编:410083

发行科电话:0731-8876770

传真:0731-8710482

☐印 装 衡阳博艺印务有限责任公司

☐开 本 850 × 1168 1/32 ☐印张 8.25 ☐字数 225 千字

☐版 次 2007 年 4 月第 1 版 ☐2007 年 4 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN -978-7-81105-496-5

☐定 价 18.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

作者简介

(按章节顺序)

- 李雪荣** 资深儿童精神医学专家，中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授、博士生导师，前中国心理卫生协会常委，前中国儿童心理卫生专业委员会主任委员
- 杜亚松** 医学博士，上海市精神卫生中心儿童行为研究室主任、主任医师，上海第二医科大学精神医学教研室教授、硕士生导师，中国心理卫生协会委员，中国儿童心理卫生专业委员会副主任委员
- 张纪水** 医学博士，北京儿童医院心理科主治医师
- 黄春香** 医学博士，中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副教授、硕士生导师
- 李思特** 医学博士，北京大学深圳医院特医科主任、心理科医师
- 陈劲梅** 心理咨询师，长沙惠民医院孤独症培训中心主任
- 万国斌** 医学博士，深圳市妇幼保健院心理科主任医师，中国儿童心理卫生专业委员会副主任委员
- 苏林雁** 中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授、博士生导师，中国心理卫生协会委员，中国儿童心理卫生专业委员会主任委员
- 徐莉萍** 医学博士，广州市精神病院儿童心理科主治医师
- 高雪屏** 医学博士，中南大学湘雅二医院精神卫生研究所主治医师
- 罗学荣** 医学博士，中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授、博士生导师，中国儿童心理卫生专业委员会副主任委员
- 殷青云** 医学博士，广州市精神病院儿童心理科副主任医师
- 孙 凌** 天津市精神病院儿童心理科副主任医师
- 王 凯** 深圳福田区医院儿童心理科副主任医师
- 叶楚君** 长沙市中心医院儿科副主任医师
- 陈志坚** 长沙市日日新电脑实业有限公司总经理
-

序 言

人们都希望自己健康，因为健康是一个人生生活质量的重要保证。何谓健康？很多人说不完整。据世界卫生组织（WTO）宪章规定：“健康不仅仅是没有疾病，不仅仅身体不虚弱，而且必须是身体、心理、社会适应的良好状态。”20世纪80年代在国际心理卫生协会召开的国际会议上又提出健康还要包括较高的道德品质。四者俱佳，才是完整的健康。

而健康的心理、良好的社会适应能力及高尚道德情操的培养，必须从娃娃抓起。但从国内外大量流行病学资料看，我国与很多发达和发展中国家一样，儿童心理障碍的发生率高达百分之十几；如果加上仅有个别症状还未达到明显心理障碍的人数，有的报道超过百分之几十。由于对儿童心理的无知，使很多有心理问题的儿童得不到及时的帮助和治疗。更有甚者，民间流行“贵人语迟”的俗语，使很多发育障碍的儿童失去了最佳语言康复培训的合适年龄；“顽皮是孩子的天性”、“说谎、随便拿父母的钱无所谓”等，使许多有行为问题的娃娃得不到及时的矫正。“安静就是乖孩子”又使一些青少年的不良情绪得不到及时宣泄与帮助，而发展为严重的情绪障碍，甚至出现自伤、自杀、伤人等不端行为。还有望子



序言

序言

2

成龙心切，从幼儿期就让儿童超负荷学习，考大学成为家长对子女唯一的要求，造成高分低能、厌学及其他行为或情绪问题更是比比皆是。儿童青少年的心理健康，不仅仅是关系个人、家庭的事，而是关系社会的大事，还会影响一代人的素质，进而影响国家、民族的未来。而现在社会、学校、家庭又普遍对儿童心理健康了解较少，重视不够，因此，严重地影响了儿童青少年的心理健康和道德品质的成长。

我国目前执行独生子女国策，国家提倡“优生、优生、优生”的三优政策。重视儿童青少年的心理卫生，就是要落实“优生、优生、优生”的政策。所以希望从胎儿时期抓起，妈妈怀孕时就要开始注重孕妇的心理卫生，婴幼儿期、学龄期以及青少年期都要重视对他们心理健康的呵护。这一任务的完成更需要家庭、学校、社会的共同努力。

我国知名儿童精神医学专家李雪荣教授主编的这本《专家谈儿童心理健康》一书，由全国儿童精神医学专家学者与儿少保健专家参与编著，他们根据自己的临床经验结合当代新的理论进展，深入浅出地介绍了儿童心理发展，儿童成长中的各种心理问题，围绕典型案例进行相关知识





的讲解。不仅内容丰富，科学性很强，而且文笔简练、通俗易懂，趣味性也很强，这本书是我近年来读到的一本较好的系统介绍儿童青少年心理卫生问题的科普读物。希望今后还能读到更多这样的好书。

我已年近九旬，还想尽力为我国的心理卫生事业做些力所能及的工作。我始终十分关注我国的儿童青少年心理卫生事业，虽然经过 30 多年的努力，我国才有了初步的儿童心理卫生事业的雏形，有了一小批专业人员，以及极少量的知名专家。但与我国近 5 亿的儿童青少年人口比较，人数还太少太少。而且仅靠少数专家来关心这一问题也是远远不够的。我衷心地祈盼着，为了我国富强的明天，我们制定及执行政策的领导们，我们的教育家和老师们，我们的儿童青少年心理卫生专家们，我们的电视、电影、广播、书报等宣传部门，我们的家长们以及全社会都来关心下一代的健康成长。

陈学诗 2005 年春于北京

序言

前 言

我从医半个多世纪，一直工作在精神（心理）卫生工作的第一线。特别是近 30 多年来，我将主要精力投入儿童心理卫生事业。多年来由于人们对儿童心理健康的无知，在临床工作中我遇到许多患儿因就诊太迟，丧失了最佳治疗时机。20 世纪 90 年代，我和我的研究生们在湖南城乡，对 8644 名 4~16 岁的儿童进行了一次精神卫生问题的流行病学调查，发现 14.89% 的儿童有心理障碍。同时对有心理障碍患儿的就医行为调查发现，仅 5% 的患儿曾找过儿童精神（心理）卫生专家求助，其他的仅找儿科大夫或中医诊治，还有相当多的家长求助于巫医神汉。这些严峻的事实，让我深感普及儿童心理卫生知识的迫切性。据此，我与京、沪、穗等地的专家学者共同编写了这本《专家谈儿童心理健康》。

本书包含了儿童正常心理发展（包括胎儿期至青少年期）和精神发育障碍（如精神发育迟滞、孤独症、学习困难等），儿童常见的行为问题（如多动症、对立违抗障碍、品行障碍、抽动、厌食、遗尿、夜惊等）、情绪问题（如抑郁、焦虑、强迫、恐怖等）以及成长中应该了解并正确对待的问题（如学习、考试的压力，性心理发展，早恋问题与营养问题等）。为做到科学性与



前言

前言

2

可读性，本书以个案及其分析问答的形式编写，让读者能更直观地了解所讨论问题的具体表现和解决方法。很直白、很生动。同时结合当代新的理论进展及作者个人临床经验，具有较强的实用性。

几经寒暑，数易其稿，本书终于得以付梓。如果读者在休闲阅读之时，能获得一些有益的儿童心理卫生知识，帮助你知道如何才能让儿童心理健康地成长，如何早期发现儿童的心理障碍，并及时找专家帮助；如果一名老师能从本书获得一些有关儿童的心理知识，或用于你的教学方法改革中，或及时发现学生（从幼儿至大学生）的某些心理问题，并及时与家长联系，及时找专家咨询；如果一名有阅读能力的学生，能从本书中得到自助自救的方法；那将让我们很开心。如果哪位领导在休闲时读到本书，而对他在制定教育、文化、人口等政策方面有所帮助，那更是我们所希冀的！

李雪荣 于中南大学湘雅二医院



目 录

1. 21世纪对人才的期望

- 素质与成才 (2)
- 怎样才能成为心理健康的儿童 (8)

2. 心理发展与发展问题

心身健康的先天基础

- 谈婚配中的优生问题 (14)

最早的发育环境

- 谈孕妇保健与胎教 (18)

从智商与情商谈婴幼儿心理发展 (25)

不同年龄阶段儿童心理发展特点 (31)

斌斌为何不如同龄儿

- 谈精神发育迟滞 (48)

漂亮的波波为什么不理人

- 谈孤独症 (58)

超超为何不会说话

- 谈发育性语言障碍 (67)

3. 行为与情绪问题

氓氓为什么上课老坐不住

- 谈儿童多动症 (74)

亮亮不笨，学习成绩为什么不好

- 谈学习困难 (80)

安建为什么总是挤眉弄眼，做鬼脸

- 谈抽动障碍 (84)

洪方为什么独自流浪、说谎、逃学



目录

目录

2

——谈品行障碍	(88)
冬冬常坐立不安、好发脾气是怎么回事	
——谈焦虑症	(97)
兰兰为什么喜欢反复洗手	
——谈强迫症	(101)
星星为什么不想活了	
——谈青少年自杀	(106)
乐乐为什么怕黑	
——谈恐惧症	(109)
半夜尖叫是怎么回事	
——谈儿童睡眠障碍	(112)
好挑食的“美食家”	
——谈偏食	(117)
小胖墩是否最健康	
——谈儿童肥胖症	(121)
愈瘦就愈美吗	
——谈厌食症	(125)
豆豆为什么老吃小泥人	
——谈异食癖	(129)
昭昭为什么整天玩电脑	
——谈网络成瘾	(133)
为什么兵兵一离开家就“哑巴”了	
——谈选择性缄默症	(138)





- 聪聪为什么结巴
——谈口吃 (143)
- 亮亮为什么没有手指甲
——谈习惯性不良行为 (151)
- 丽丽的眉毛哪里去了
——谈拔毛发癖 (155)
- 京京为什么老尿床
——谈功能性遗尿 (158)
- 红红为什么老将双腿夹紧
——谈夹腿综合征 (164)
- 阳阳为什么老爱穿女孩装
——谈性识别障碍 (167)
- 谁拿走了她们的内衣
——谈恋物癖 (170)
- 与“宇宙人”对话的孩子
——谈儿童期精神分裂症 (174)

4. 成长中的烦恼

- 立立真的“笨”吗
——谈家庭教育与儿童心理健康 (182)
- 孩子喜欢怎样的妈妈
——谈爱对儿童健康成长的重要性 ... (188)
- 昊天为什么学习成绩下降了
——谈挫折教育 (194)

目录

目录

4

高考到了就特别紧张，怎么办	
——谈如何调适高考应激状态·····	(200)
前跃还能变好吗	
——谈如何培养孩子的自尊心·····	(204)
没必要的脸红	
——谈青春期心理特征·····	(207)
没有航标的船	
——谈校园中的早恋·····	(211)
随着年龄增长逐步认识自己	
——谈性教育·····	(216)
从小学会说“不”	
——谈儿少的性安全教育·····	(222)
该给小娜吃什么？	
——谈小儿营养与心理健康·····	(225)

附录

儿童青少年心理卫生软件与网络简介·····	(241)
-----------------------	-------

参考文献



12 世纪对人才的期望



素质与成才

>> 素质是什么

按《心理学大辞典》的定义为：素质（diathesis）一般指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性，主要是神经系统、脑的特性，以及感官和运动器官的特性，是能力发展的自然前提和基础。在汉语词典中，“素”是本来的、原本的意思，“质”可以指材料的质地。“素质”即原本的一块材料，也指个人的稳定的本质特征。这种解说与心理学对素质的定义近似。但是，目前社会上流行的说法，常常不把素质视为先天的个人的稳定的本质，而看做现在的状态。事实上就是包括了遗传基因加上环境影响所造成的一种状态。

从科学的角度讲，人的素质主要包括两方面，一是身体素质，一是心理素质。

一、身体素质

身体素质包括：

- (1) 体形——身高体重，即一个人的高、矮、胖、瘦。
- (2) 体质——指有无疾病、残疾。
- (3) 体能——指一个人的耐力、运动的灵活性、速度及力量。

从生物学角度讲，人的身体素质是受遗传基因控制的。如有血缘关系的同胞不仅体形相似，面貌也常常相似，更长得与父母相似。有些遗传性疾病，如血友病、苯丙酮尿症等是遗传所致，也就是说胎里带来的。很多人的体能也与先天有关，如许多钢琴家、小提琴家、体操运动员等，他们从小就表现手指或全身运动的灵活性，速度及力量均有过人之处。因此，作为生物个体的人，生物的遗传性在个体的身体素质方面起到了重要的基础作用；强壮的身体、健全无残缺的体魄，更是民族繁荣的首要条件。而遗传基因的改变须经过千百万年的沧桑，面对当前所处的



现实环境，我们只有用科学的方法，并尽量用后天的方法来避免不利的遗传因素。例如，近亲不婚配，就避免了不良的遗传基因重叠出现，也避免了使遗传性疾病显化。又如，自幼合理的营养、适当的体育锻炼可以增强体质，使每个儿童能更健康地成长，充分发挥出素质的潜能。因材施教，可使某些有特殊能力的儿童及早被发现，及时锻炼成材，如每个人都可以学会弹钢琴或做体操，但是优秀的钢琴家、体操王子总是极少数。他们要求有优秀的相关身体素质，同时要能及早给予训练，才能成为耀眼的明星。没有良好的先天素质基础，无论如何强化的训练仅仅能使人对钢琴、对体操等十分熟悉，但没有灵气，就不能有独到的才华表现。如有良好的素质，但错过了最佳培训年龄，也难成大气，我们很难想象把一名20多岁的成年人培训成为体操冠军。因此，对全民来说，合理营养、体育活动、医疗卫生保健是提高全民普遍的身体素质所必需。因材施教、因人而异的培养，可以早期发现一些特殊的人才。

二、心理素质

心理素质包括：

- (1) 智力——感觉、知觉、注意、记忆、思维和想像力等。
- (2) 非智力心理特征（性情）——意志、情绪、动机和性格等。
- (3) 社会适应能力（品德）——自我意识、公德、法纪观念等。

人的心理素质也同样具有遗传的属性和先天的基因基础，如平时人们常常说北方的游牧民族性格比较豪爽、彪悍，南方人比较精细、文弱……也就是说在各自长期的生活环境条件下，逐渐固化了的遗传特征，通过基因代代相传，形成了较为稳定的遗传特征。但人类是社会的动物，数千年的文化积淀，给人类的发展提供了无穷的机遇。文明社会的发展和教育实践证明，文化知识的教育是让人类更好地继承祖先的文化遗产，并进一步发展的的重要途径，也是提高人类素质的一个重要内容。以下就上述三方面





1. 21世纪对人才的期望

的内容加以简介。

(一) 智力发展

儿童首先是通过各种认知——痛、痒、甜、苦等肤觉、味觉，光、物体、色彩等视觉，音乐、语音等听觉去感知世界，并通过自己的注意、记忆与思维、想象等逐步地认识世界。因此，如何帮助儿童随着年龄的增长、脑的发育而能更好地去认识世界，这一直是应试教育的主要、甚至全部内容。也同样是素质教育的重要方面，但不是唯一的方面。古人云“师者，传道、授业、解惑”，至少也部分说明了要教书还要教人，要教知识还要教学生善于思考提问的道理。教育对智力的发展应起推波助澜的作用，也就是应根据不同年龄、不同心智做到因材施教，切忌拔苗助长。同时，智力的发展，不仅仅是教会孩子知识和技能，如死记硬背课文、公式等。更重要的是如何启发孩子的创造力与学习能力。当前的应试教育比较重视前者，“高分”是看得见、摸得着的，社会、学校、家长都有急功近利之嫌，学习的目标只有一个——高分——上名牌大学。而对于后者，常常忽视。事实上，对工作最有用的智力是有创造力，能独立思考，能独立学习，有自己的见解，有不同于众的创新的人。特别是高新技术，单有高分是无用的。因此，老师不仅是传授知识，更重要的是如何启发学生的创造力，教会学生如何发挥自己的潜能，去自己学习，自己提出问题，自己解答问题。

(二) 非智力的心理特征

现代社会，非智力因素如意志、情绪、动机和性格对人是否有成功的事业是十分重要的。如果说智力因素是人能否接受更多教育，掌握更多知识的基础，那么，非智力因素则是社会事业成功所必需。意志力是否坚强，是否对事物能坚持不懈地努力是成功的重要因素。人对自己情绪的调控能力，能否适当地表达自己的情绪，能否理解别人的情绪，能否控制和调节自己情绪表达的方式和时机，既受先天遗传的影响，也受后天生长环境及所受教育的调控，这会对他今后的工作、生活产生明显的影响。动机常常是完成任务的重要推动力，有明确的动机常常能更好地完成工

