

成都市妇女联合会 成都市家庭教育指导中心 主编

《父母大课堂》家庭教育系列丛书

帮助孩子 跨越 心理障碍

——少儿心理疾病
个案分析与解决方案

郭兰婷 主编

让我们拥有
最健康的孩子！



科学出版社

www.sciencep.com

成都市妇女联合会 成都市家庭教育指导中心 主编
《父母大课堂》家庭教育系列丛书

帮助孩子跨越心理障碍

——少儿心理疾病个案分析与解决方案

郭兰婷 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书作者利用心理学原理 and 知识, 结合自己 20 多年在儿童和青少年心理咨询工作中的实践经验, 为我们例举了常见的影响孩子心理健康的各种心理问题, 分析了家长在教育孩子方面的不当方法和措施与这些心理问题之间的关系, 为家长们提出教育方面的有效建议和指导。

本书是《父母大课堂》家庭教育系列丛书之一, 适用于家长以及对家庭教育和儿童青少年心理健康感兴趣的相关人士阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

帮助孩子跨越心理障碍: 少儿心理疾病个案分析与解决方案/ 郭兰婷主编. —北京: 科学出版社, 2007

ISBN 978-7-03-019716-0

I. 帮… II. 郭… III. 青少年—精神障碍—防治 IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 129397 号

责任编辑: 张展 荣洁莉 宁宁 封面与版式设计: 陈思思
插画设计: 林江

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 1 月第 一 版 开本: 1/32 (880×1240)

2008 年 1 月第一次印刷 印张: 4 1/2

印数: 1—5 000 字数: 100 000

定价: 10.00 元

《帮助孩子跨越心理障碍》

——少儿心理疾病个案分析与解决方案

编委会

主 编： 郭兰婷

编 委： 古鸣兢 刘可智 孙锦华

邱昌建 梁雪梅

编者单位： 四川大学华西医院

心理卫生中心

致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友们：

你们好！

阳光普照万物，大地才会盎然生机一片。天底下的父母又何尝不像阳光一样呢？他们将自己所有的爱，化作缕缕阳光，照耀着那嫩绿的小苗儿，希望他们能绽放欢歌、茁壮成长，有一份金色的收获。

然而，不同的家庭，其教育方式会产生不一样的教育效果，有的成功，有的失败。步入家庭教育正轨的家长，科学育人的回报是孩子的自信、自立、自强……他们以责任、理解、平等和爱的音符奏响了家庭教育的和谐乐章；步入家庭教育误区的家长，以爱为名的枷锁换来的却是孩子的抱怨、冷漠、逆反……这样的一幕幕着实让家长朋友们心酸、心痛、心碎。

孩子的成长，时刻牵动着父母的心。您是否因为与孩子沟通不畅而束手无策？您是否因为孩子的不良习惯而一筹莫展？您是否因为孩子迷恋网络而痛苦万分？您是否因为孩子

厌学消沉而求助无门? ……

为了帮助家长朋友们走出家庭教育困境，找到教育孩子的良方，达到“不需扬鞭自奋蹄”、“教是为了不教”的最高境界，成都市妇联作为全市家庭教育工作的牵头部门，依托市家庭教育指导中心，邀请资深家庭教育专家，开办了“父母大课堂”。本课堂旨在广泛传播先进的家庭教育理念和知识，提高家长科学教子的能力和水平，促进家庭的幸福与社会的和谐。为了让更多的家长和未成年人受益，应其强烈要求，成都市妇联携手科学出版社精心推出了《父母大课堂》家庭教育系列丛书。丛书将对家长们在家庭教育中遇到的诸多问题进行深入分析，并提供一系列行之有效的方式方法，帮助家长解决孩子们在成长过程中面临的生理、心理、行为、习惯、品德等问题，引导家长把握教育时机、掌握教育技巧、优化教育成效。

没有天生的成功父母，也没有不需要学习的父母，希望本系列丛书能成为您开启科学家庭教育大门的钥匙！亲爱的家长朋友们，让我们携起手来，用不老的激情贯穿不变的努力，让生命成长踏歌而行！

成都市妇女联合会

成都市家庭教育指导中心

2007年9月

前 言

儿童少年心理健康意指儿童少年没有心理障碍（又称心理疾病），同时具有良好的社会适应能力。儿童少年在行为、情绪、性心理发展等方面出现异常，心理发展延迟或受阻，或者因为心理因素导致睡眠、进食等生理功能失调都称为心理障碍。儿童少年心理障碍的原因有两个方面：一是遗传等内在的生物学因素；二是包括家庭教育在内的外在环境因素。对每一种心理障碍，或患同一种心理障碍的每个孩子而言，内因和外因各自所起的作用不尽相同。在当今科学技术水平还难以达到针对内因对各种心理障碍进行特殊治疗的情况下，针对外因的心理干预和心理治疗就显得特别重要。

在从事儿童少年心理咨询和心理治疗工作的过程中，面对带着孩子来寻求帮助的焦急父母，我们发现：很多孩子的心理障碍与不恰当的家庭教育有关；不少父母也深感自己的教育方法存在问题，希望得到指导和帮助；十有八九的孩子流露出对父母教育方法的不满意；有的仅因为家庭教育不当导致亲子关系不和谐，或者导致孩子出现某些行为、情绪等方面的心理问题，但是这些心理问题还达不到心理障碍的严重程度。因此，在心理咨询中所做的一部分工作是了解家庭教育的情况，分析家庭教育与孩子心理障碍的关系，针对家

庭教育中存在的问题做家庭心理治疗，提出家庭教育方面的建议，达到治疗心理障碍、防止心理问题进一步加重的目的。

本书根据我们在心理咨询和心理治疗中积累的经验，就儿童少年常见的心理障碍，以典型个案为例，在介绍心理障碍相关知识的同时，分析家庭教育存在的问题，提出可操作性的建议。

期望家长阅读该书后能够了解儿童少年常见的各种心理障碍，获得相关科普知识，并且以此对照分析自己家庭教育的不足，通过借鉴一些良好的方法和技巧来预防孩子心理问题或心理障碍的发生，或者纠正已有的心理问题。该书也可作为从事家庭教育、儿童青少年教育和心理咨询工作者的参考。

四川大学华西医院心理卫生中心

郭兰婷

2007年1月15日于成都

目 录

致家长朋友的一封信	i
前 言	iii
第一章 行为障碍	1
1. 咬指甲的小公主	3
2. “脱发”的月月	7
3. 坐不住的小猴子	11
4. 扮鬼脸的小伟	14
5. 爱打架的女生	17
6. 总撒谎的山峰	21
7. 妈妈的宝贝造反了	25
8. 花季的伤痕	28
9. 网络英雄	32
第二章 情绪障碍	37
1. 妈妈经常打 120	39
2. 怕见人的灰姑娘	44
3. 怕黑的小男子汉	49
4. 离不开妈妈的乖乖女	52
5. 无忧少年遭重创	56
6. 反复检查作业的甜甜	60
7. 歇斯底里抽搐的小杰	65
8. 不开心的乐乐	69

第三章 语言和人际交往障碍、学习困难75

1. 生活在自闭世界里的巍巍77
2. 学习吃力的骆骆83

第四章 睡眠、饮食障碍89

1. 能熬夜的小佳佳91
2. 总做恶梦的亮亮94
3. 大吃大喝的准“模特”100
4. 头发也能当饭吃104
5. 尿床的小学生109

第五章 性心理方面113

1. 爱摩擦桌角的小天使114
2. 和你只能做哥们119
3. 总有一天我要成为真正的女性124
4. 出没于女生楼的小偷129

BANG ZHU HAI ZI
KUA YUE XIN LI ZHANG AI

BANG ZHU HAI ZI KUA YUE XIN LI ZHANG AI

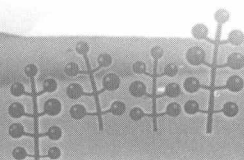
第一章

行为障碍

行为是人类的心理现象之一。对儿童少年而言，行为是他们心理的最直接表露，因此也是最容易为父母所观察到的心理现象。当儿童少年的日常行为较过去发生了较大改变（如最近1个月经常离家出走），或者超出了同龄正常孩子的行为范围（如10岁的孩子吮吸手指），并且这些行为影响到学习、同伴关系或亲子关系，或伤害到自己的身体健康，就可以称之为行为问题或行为障碍。造成孩子出现行为问题的原因很多，概括起来有以下几个方面：

一是遗传等生物学方面的原因。例如某些孩子患有注意缺陷多动障碍，他们的父亲在童年期可能也有类似的上课注意力不集中的表现。

二是外在教养环境中的不利因素。例如父母离异后重新建立新家庭，有的孩子可能会感到父母抛弃了自己，从而出现自伤行为，或者以离家出走的方式来表示对父母的不满。抽动、咬指甲等行为问题可能随着孩子年龄的增长逐渐缓解或消失，但某些行为问题，例如撒谎、自伤等，若不及时纠正可能持续到成年，甚至给成年期的人际交往、工作能力和家庭关系等带来不良影响。儿童少年的行为问题主要有吮吸手指、咬指甲、拔头发、注意缺陷多动障碍、抽动障碍、攻





击行为、撒谎、逃学、离家出走、对立违抗行为、自伤和自杀、沉溺网络和电子游戏等，本章将分别予以讨论。

(郭兰婷)

1. 咬指甲的小公主

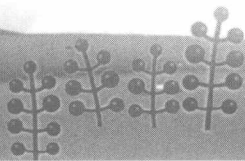
妈妈的讲述：维维，8岁，刚上小学三年级，从3岁开始咬手指甲，此后经常有这种行为，以至于她的手指甲从不需要用指甲刀修剪。虽然爸爸和妈妈经常制止维维的这些行为，有时还开玩笑地说：“我家美丽的小公主还有这样不好看的动作？快快改掉吧。”最近1个月来，她在晚上做作业的时候，上床入睡或者看电视时会不时地弯腰埋头去咬脚指甲，弄得指甲周围的甲沟发红发肿。为此，妈妈带她去看了皮肤科医生，医生说这是甲沟炎，开了一种药膏，请维维涂上消炎，并嘱咐维维再不要去咬了，以免造成感染等更严重的后果，但是维维还是改不了自己的坏习惯。最后，妈妈只好求助于心理医生。

家庭教育情况：因妈妈工作忙，维维从半岁开始由外婆抚养，爸爸妈妈每周末去外婆家看望女儿一次。维维直到3岁才开始与父母居住在一起。上幼儿园时，妈妈因为经常不能准时下班，接维维回家的时间也经常延迟，在这种情况下维维往往都会烦躁不安，甚至哭泣。从这时开始，维维出现

咬手指甲的行为。维维 6 岁开始上小学，老师评价她是一位乖孩子，性格外向活泼，喜欢舞蹈和唱歌，经常代表班级和学校出去表演，与同学友好相处，还有好几位好朋友。她平时遵守学校的纪律，上课也很安静、认真，成绩都在中等水平以上。但是父母总不满意，认为维维应该更优秀。所以每次考试成绩出来以前，维维都担心考不好，会受到父母的严厉指责。每天晚上维维都由妈妈督促完成家庭作业，然后还要做很多奥数作业或听写英文单词。1 个月前的期中考试，维维的数学得了 85 分，爸爸开完家长会回家后非常生气，不仅狠狠地责骂，还打了维维。随后，维维开始咬脚指甲。

心理医生与孩子的交流：医生与维维单独交谈，感到她大方自然，谈到自己喜欢的唱歌跳舞、在学校有好朋友时非常开心。当医生问到有什么不开心的事情时，维维马上眼含泪水，说了 1 个月以前爸爸打自己的事，并说每天晚上是最不开心的时候，因为妈妈要她做很多作业，还要不停地指责她这里做得不对，那个字没写好。

诊断与分析：刻板性运动障碍。指一类孩子反复出现的无实际意义的动作和行为，除了咬指甲以外，有的孩子还可能反复用剪刀





或指甲刀修剪指甲、用一个手指甲磨擦另一个手指甲、吸吮手指、舔手掌、搔抓和捏抓皮肤、舔嘴唇、咬上下唇、挖鼻孔、洗手等。特点是重复、刻板地做某一固定的动作，即使导致疼痛、皮肤红肿、流血，或者受到严厉批评、指责、耻笑、打骂等仍然坚持不改。儿童自述对于做这些行为没有明确目的，也知道行为会对自己造成伤害，但是不会主动去克制。

刻板性行为常发生在卧床休息、看电视等安静时刻，或自己感到孤独、无聊的时候。当遇到不良心理因素、情绪焦虑时，刻板性行为的出现频率会增加。一般出现在幼儿园和小学阶段，少数孩子的问题可能持续到中学。这些孩子的外在表现是行为方面的问题，实际上他们往往都会有焦虑和抑郁等不良情绪。维维咬指甲的行为实际上是她缓解情绪问题、聊以自慰的方式。所以要分析和找出造成孩子出现不良情绪的原因并予以消除，才能纠正咬指甲的行为。

家庭教育的误区：

(1)3岁以前是孩子与母亲建立依恋关系的关键时期，维维的妈妈在这个时期与孩子相处的时间太少，使得母子之间没有机会建立起安全型依恋关系，从而使维维日后容易产生紧张、担心等焦虑情绪。

(2)3岁上幼儿园以后，妈妈经常不能按时接孩子回家，维维对妈妈何时能来接自己没有把握，没有信任，所以每次都为此感到忐忑不安。

(3)上小学以后，父母对维维在学习上要求过高，维维难

以达到，因此每次考试前后都会担心自己的成绩不能使父母满意以及会出现的令她惶恐的后果。

(4)当孩子没有达到父母设定的学习标准时，父母采取的打、骂方式使孩子害怕父母，在情感上远离父母，但同时又有强烈的对父母的情感需求，两者的矛盾加重了孩子的焦虑情绪。

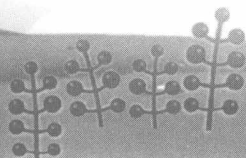
(5)孩子完成老师规定的家庭作业后，父母又给孩子增加很多作业，使得孩子的学习负担和心理负担很重。

家庭教育建议：

(1)父母应试着改变对维维的相处方式，多一些关注和表扬，少批评，绝不打骂。每天孩子回家后可以询问她在学校的表现，如有受到老师表扬，照顾了生病的同学等良好表现，则予以赞赏。随时关注孩子在家里的表现，如有收拾书桌，帮助妈妈做饭等良好表现，及时用口头称赞、目光肯定、点头、拥抱等方式给予回应。妈妈辅导作业时应该尽量用温和态度指出孩子学习上的错误。

(2)降低对孩子在学习上的要求。只要维维能够很好地完成学校的学习任务，学懂课本知识就行了，不要求考试分数。不要因为某次考试分数低便责骂孩子。家庭作业按老师布置的去完成，没有必要给孩子再增加额外的作业。或者即使要增加一点学习任务，也要在开始学习之前事先和孩子一起讨论制定，让孩子认可，心中有数，免去心理负担。

(3)增加与孩子相处的时间，如一起玩耍、边看电视边和孩子一起讨论或发表自己的评价，让孩子感受到家庭的亲情





气氛，建立对父母的信任感。

(4)当孩子出现咬指甲行为时，以半开玩笑的方式去提醒和制止，或者与孩子说说话，以这种不经意的方式终止咬指甲的行为。

(5)用照片或镜子让维维看她自己咬指甲时的样子，还可以用维维跳舞的照片做对照，加深她的印象，使她认识到咬指甲的行为不好看、不雅观，产生改掉这个坏习惯的强烈愿望。

(6)强调和鼓励维维自己去纠正这种行为的信心，对她说：“当你想去做或正在做这个动作时，你肯定能够控制自己，马上制止”。

(郭兰婷)

2. “脱发”的月月

妈妈的讲述：月月，10岁，女孩，半年前右边头部出现了明显的“脱发”。妈妈见月月小小年龄便患了脱发症，十分着急，辗转数个医院的皮肤科为月月治疗脱发。医生开了药物涂抹，有一些头发长出来了，但没过多久就又“掉”了。医生仔细询问了月月以后，告诉月月的妈妈说，月月不是患的脱发症，而是她经常用手捻头发或拔头发所导致的。因为月月经常做这些动作，长出来的头发没过多久就又被拔去。