

四川科学技术出版社
现代心理问题咨询丛书

咱们的 孩子 的 心病

▼ 郭兰婷 / 主编

心理医生与家长的对话

中国美术学院美术考级教材
素描分册

素描教程
素描教程



中国美术学院美术考级教材
素描分册

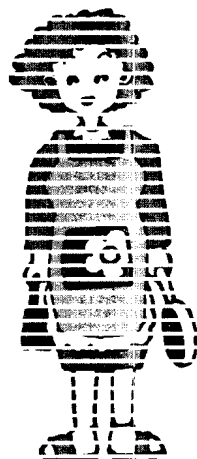
中国美术学院美术考级教材
素描分册

的

369

13844.1
G95

心病



——心理医生与家长的对话

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

咱们孩子的“心病”:心理医生与家长的对话/郭兰婷主编. — 成都:四川科学技术出版社,2002.8
ISBN 7-5364-4990-9

I. 咱… II. 郭… III. 儿童-心理卫生
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036445 号

咱们孩子的“心病”

——心理医生与家长的对话

主 编 郭兰婷
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 刘涌泉
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印张 7.25 字数 130千 插页 1
印 刷 郫县科技书刊印刷厂
版 次 2002年8月成都第一版
印 次 2002年8月成都第一次印刷
印 数 1-5000册
定 价 11.00元
ISBN 7-5364-4990-9/G·935

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。
地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012

《咱们孩子的“心病”》编写委员会

主编 郭兰婷

作者 (按书中出现的先后顺序)

郭田友 郭兰婷 唐光政

邓 红 张 波 李 进

周家秀 姚 静 黄雪竹

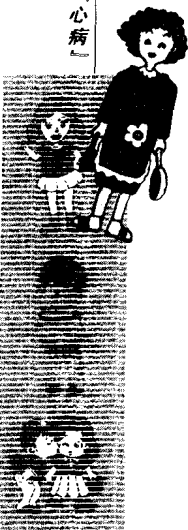
张志群

前言

作为父母,都希望自己的孩子身心健康地成长,但在孩子的成长过程中难免会出现一些心理问题。遇到这种情况,父母能正确判断孩子是哪一类心理问题吗?自己又应该如何去面对和帮助孩子呢?我们在从事青少年心理卫生工作的过程中,无时无刻都深切地感受到这些父母的忧虑、苦恼和无助的心情。为此,我们编写了这本书,以心理咨询的形式回答家长们的问题。本书也适合于希望了解一些青少年的心理卫生知识,以及从事教育、医疗和心理保健的人员参阅。

全书涵盖了孩子从出生到青少年期整个成长过程中常见的心理问题,具体内容有行为、情绪、智力及其他心理发育、睡眠、进食和体重、性心理等方面的问题,还包括了与心理因素有关的身体疾病等问题。特别值得一提的是,在行为问题一章中,对于近年来孩子们出现得越来越多、使父母感到非常头疼的一些问题也做了介绍,如沉溺于电视和电子游戏,药品滥用和吸毒等内容。书的附录部分是适用于青少年的一些心理测验,目的是使家长知道在什么情





况下让孩子接受心理测验？选择哪一种心理测验比较合适？如何合理解释测验结果？

参加编写这本书的作者都是尽心从事青少年心理卫生工作的专业人员，有临床心理医生、硕士、博士和教授。他们将自己的渊博专业知识与实际工作经验相结合，以亲切而通俗的语言，生动的事例，解答了家长们的问题。

各章的作者分别是：第一章孩子行为问题咨询（郭田友，郭兰婷），第二章孩子情绪问题咨询（唐光政），第三章孩子睡眠问题咨询（张波），第四章孩子进食和体重问题咨询（李进），第五章孩子性心理问题咨询（周家秀），第六章与心理因素有关的身体疾病（姚静），附录关于心理测验与心理问题评估的说明（张志群，郭兰婷）。

本书是我们编写的有关青少年心理问题的系列书之一，另几本书将分别介绍儿童的心理教育，如独生子女、有躯体疾病孩子和一些特殊家庭中对孩子的心理教育及家长在教育孩子过程中存在的心理问题和行为过错。家长可分别认真阅读这几本书，这对全面了解孩子及自身心理，增加心理知识，提高教育孩子的效果大有帮助。

四川大学华西医院心理卫生中心 郭兰婷



孩子行为问题咨询

第一章

- 一、吸吮手指、咬指甲 2
- 二、多动症 5
- 三、抽动症 11
- 四、强迫症 16
- 五、拔毛癖 22
- 六、攻击行为和破坏行为 27
- 七、撒谎、盗窃、逃学、出走等行
为 33
- 八、对立违抗行为 39
- 九、自伤与自杀 42
- 十、遗尿 47
- 十一、遗粪症 50
- 十二、口吃 52
- 十三、沉溺电视 55
- 十四、沉溺电脑游戏 59
- 十五、药品滥用和吸毒 63



孩子情绪 问题咨询

第二章

- 一、恐惧症 71
- 二、广泛性焦虑症 77
- 三、分离性焦虑症 82
- 四、选择性缄默症 89
- 五、癔症性情感暴发 92
- 六、抑郁症 98
- 七、躁狂症 103
- 八、孤独症 109



孩子睡眠问题咨询

第三章

- 一、正常的睡眠与失眠 114
- 二、夜惊 119
- 三、梦魇 122
- 四、梦游症 125
- 五、发作性睡病 128
- 六、睡眠过多 131

孩子进食与体 重问题咨询



第四章

- 一、神经性呕吐 134
- 二、偏食 138
- 三、神经性厌食 143
- 四、神经性贪食 149
- 五、肥胖 153
- 六、异食 157



孩子性心理问题咨询

第五章

- 一、经前期紧张综合征 160
- 二、手淫 165
- 三、早恋 170
- 四、同性恋 175
- 五、渴望自己是异性 180
- 六、喜好异性着妆 185



与心理因素有 关的身体疾病

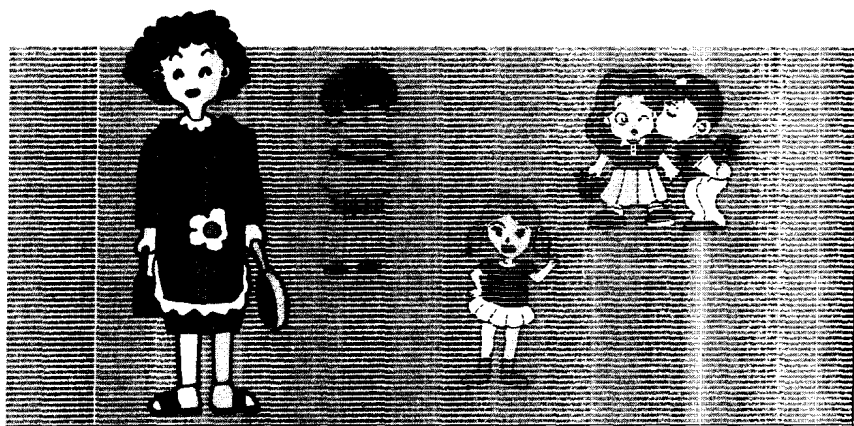
第六章

- 一、头痛 190
- 二、慢性疼痛 194
- 三、哮喘 199

附录 关于心理测验与心理问题评估 的说明 203

- 一、智力测验 203
- 二、人格测验 209
- 三、行为评论 213
- 四、情绪评估 214

第一章 孩子行为问题咨询





一、吸吮手指、咬指甲



家长:我的孩子非常奇怪!他很爱吸吮手指或咬指甲,骂他也改不掉。为什么我的孩子会出现这类行为呢?



心理医生:婴儿会吸吮乳头及碰到嘴唇的任何物体,这是一种生理性质的吸吮反射,是人与生俱来的本能反应,大约有 90% 的婴儿有时会把自已的手指放到嘴中吸吮。从出生到一岁半之间是婴儿的口欲期,在这个时期,吸吮的满足可以安抚情绪。有些孩子只是不时动动嘴巴,有些则偏爱奶嘴,但由于吸手指带来的自我安慰感较强,也有不少的孩子靠吸手指来满足吸吮的需求。到 2~3 岁以后,这种现象就会大大减少,但是有一部分儿童在饥饿、寂寞无聊、焦虑不安、疼痛或身体不舒服时,仍然会吮吸手指。如果偶然出现这种行为,或持续时间不长,均属于正常现象,会随着年龄的增长会逐渐消失。但如果到上学的年龄依然吮吸手指玩乐,说明孩子出现了行为上的偏移。如果孩子的这种不良行为得不到及时纠正,就会固定下来,形成顽固性的习惯,表现为不分场合的吸吮手指;还有的儿童主要表现为

咬指甲,严重的患儿指甲可以被咬得光秃秃的,这种情况常在精神紧张时明显加重。



家长:这类行为有什么危害?



心理医生:如果儿童一直到上小学以后仍然有吸吮手指、咬指甲的习惯,就会对儿童造成直接和间接两个方面的影响,前者表现为不利于甲床、指甲及牙齿的正常发育,造成手指肿胀、疼痛,甚至会造成牙齿排列不整齐、牙齿变形、咬颌不正等,而且这些动作很容易把大量的脏东西带入口内,引起消化系统疾病及其他传染病。另外,因为这种行为常会受到小伙伴的讥笑,由此可能会产生害羞、焦虑的负性情绪反应,进而不愿与其他儿童一起玩耍,变得较为孤僻,甚至不愿意上学,影响儿童心理的健康发育,如果得不到有效的指导,长此以往,可形成自信心不足的性格缺陷。



家长:我们非常着急,应该如何进行预防和矫正呢?



心理医生:预防的关键是注意正确的哺乳方法,喂养时注意遵循定时、定量、喂饱的原则,使之从小养成良好的生活和饮食习惯,不要让孩子以吮吸手指来取乐。除了满足孩子的生理需要外,要注





意丰富孩子的生活,给他一些有趣的玩具,多提供有利的户外活动条件,使其生活充实、丰富多彩。对已经养成不良习惯的,应该对应矫正,如系喂养方式不当造成的,就应该纠正错误的喂养方法,克服不良的饮食习惯;如果是由于环境过度寂寞造成的,就要适当给孩子一些有趣的玩具,为孩子创造更多的与其他儿童一起玩耍的机会,以此来分散和转移孩子的注意力。要反复向孩子讲吸吮手指及咬指甲的危害,当孩子出现这些行为时,应以严厉的目光注视孩子,并以坚定的口气拒绝,同时分散孩子的注意力;当吸指行为有所减少,就要及时鼓励和表扬,并要向孩子说明,只要能减少和控制这种行为,就会得到奖励,采用这种“正强化”治疗,可有明显的效果。一般来讲,采取上述方法消除导致孩子不安的心理因素后,这类行为可以自然消失;对于严重的已经引起牙齿咬颌不正的情况应该求助于专业的口腔科医师。另外,在确保安全的情况下,可以采用在指甲上涂辣椒油或苦味剂的方法来帮助矫正,使其在做这些动作时感到恶心或不适,进而减少和消除这类行为。



二、多动症



家长:听说儿童多动症危害很大。那什么叫儿童多动症呢?



心理医生:在医学上多动症又被叫作注意缺陷多动障碍,主要表现是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂,活动非常多,行为和情绪冲动。这些问题影响孩子在课堂上的听课效果,也使他们做作业时不能专心,拖拖拉拉,所以学习成绩一般比较差,或者学习成绩与孩子的智力水平很不相称。以下是多动症孩子的主要表现:

(1)注意缺陷:在听课、做作业或其他活动时注意难以持久,容易因外界刺激而分心,或者常常不断地从一种活动转向另一种活动。孩子在学习和玩耍过程中不能仔细注意到一些细节,所以经常因粗心大意而发生错误。在与家长和老师谈话时心不在焉,似听非听。不愿意做课堂作业或家庭作业,经常不能按时完成作业。孩子平时也会丢三拉四,经常遗失学习用具,忘记老师布置的家庭作业或其他活动安排。

(2)活动过多和冲动:多动症孩子随时都不安





宁,上课时在座位上扭来扭去,小动作多,离开座位。平时喜欢攀爬,到处乱跑,显得精力特别旺盛。在做事以前不会仔细思考是否这件事情对与错,因此他们会不顾及后果,凭一时兴趣行事,为此常与同伴发生逗打或纠纷,伤害到同学。多动症儿童在任何场合说话都特别多,在别人讲话时经常插嘴,课堂上老师的问题还没有说完,便迫不及待抢先回答。



家长:多动症儿童与正常儿童的活动有什么区别呢?



心理医生:这个问题提得很好。很多家长由于缺乏一些多动症的知识,看到自己的孩子好动或调皮就认为是多动症,甚至有的家长在还没有搞清楚孩子是不是多动症的情况下,轻信一些不正确的宣传,给孩子购买一些药品吃,这样对孩子的心身健康十分有害。实际上,一些孩子天生好动,有时也很调皮,这是他们的个性特点所决定的,这类孩子多数是男孩。多动症与好动的正常儿童是有区别的。首先,正常孩子能够分清楚在什么情况下可以调皮,可以过分活动;在什么情况下应该克制自己的行为,遵守组织纪律。因此,他们一般在下课以后活动很多,显得很活泼,喜欢大运动量的活动,但在课堂上会认真听讲,只有当听懂了老师讲课的内容以后,才会讲话或玩耍,即使上课注意力不集中也只是偶尔