

心 理 健 康 直 通 车



儿童心理健康

ERTONG XINLIJIANKANG

高雪梅 · 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

心 理 健 康 直 通 车



儿童心理健康

ERTONG XINLIJIANKANG

高雪梅 · 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理健康/高雪梅主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2012. 8
(心理健康直通车)
ISBN 978-7-5621-5914-8

I. ①儿… II. ①高… III. ①儿童心理学—基本知识
IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 183375 号

儿童心理健康

主 编:高雪梅

总 策 划:周安平

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:胡秀英

装帧设计: 周 娟 廖明媛 尹 恒

照 排:吴秀琴

出版发行:西南师范大学出版社

网址 www.xscbs.com

经 销:全国新华书店

印 刷:重庆东南印务有限责任公司

开 本:787mm×1194mm 1/32

印 张:6.5

字 数:194千字

版 次:2012年8月 第1版

印 次:2012年8月 第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5621-5914-8

定 价:14.50元

随着社会的发展,独生子女越来越多,他们中的一部分人在生活上处于“养尊处优”的状态,可物质上的富有难以取代人类与生俱来的高级情感需求。物质生活上的“富翁”、情感上的“乞丐”,营养摄入不平衡,使得少数儿童人格发育不良和心理疾病发生。通过对许许多多心理疾病患者的分析发现,病在成年,根在童年。

在现代独生子女家庭中,父母“盼子成龙”“望女成凤”的急切心情超过了以往任何时代。但在现实中,很多家长往往忽视孩子的心理健康,在孩子很小的时候不怎么教育他、关注他,当孩子逐渐长大开始成为“问题儿童”时才着急起来。如果这些父母能够早一些了解儿童心理发展的特点与规律,早一些获得教育孩子的正确观念和方法,他们或许不至于到后来要花费几倍、几十倍的时间和精力去重新换取孩子成长方面的小小进步!

因此,我们建议亲爱的爸爸妈妈们,在你们忙碌、劳作之余,能够花点时间读一读教育孩子的书,了解孩子成长的秘密,分享孩子成长的感动,获得孩子成长的良方。

这本书是一本实用而有趣的书,从儿童心理学、教育学的角度出发,针对父母教育孩子过程中常见的问题和困惑,分析问题产生的原因,提出解决问题的心理学方法和技巧。这些问题包括儿童心理健康的标准,儿童心理发展的特点,儿童常见的情绪、个性、品行、交往、学习等障碍以及儿童常见心理疾病的防治,结合家庭教育的实际情况为困惑的父母们提供具体分析和解决问题的方法与技巧。

参加本书编写的人员有:高雪梅、李一员、吴颖、沈霞瑛、李东阳、刘晶莹、李珊珊,高雪梅最后进行了全书的统稿工作。

相信本书会让您获得有益的启示,为把您的孩子培养成一个身心健康、聪明快乐、有所作为的人助力!

高雪梅

第一篇 健康篇

第一单元 儿童生理发展与保健/003

1. 儿童的身高体重怎样才算正常?	003
2. 测量儿童的头围有何意义?	004
3. 哪些因素会影响儿童的生长发育?	005
4. 如何让儿童有一个理想的身高?	005
5. 儿童超重、肥胖怎么办?	006
6. 儿童什么时候长牙、换牙才是正常的?	008
7. 怎样教儿童保护好牙齿?	008
8. 儿童换牙时该如何护理?	009
9. 儿童怎样养成良好的睡眠习惯?	011
10. 如何给儿童一个健康的体魄?	011
11. 儿童锻炼要注意什么?	013

第二单元 儿童心理健康的标准/015

12. 什么样的儿童心理是健康的?	015
13. 为什么要重视儿童心理健康?	016
14. 影响儿童心理健康的因素有哪些?	017
15. 家庭对儿童心理健康的影响表现在哪些方面?	017
16. 怎样创设有利于儿童健康成长的家庭环境和气氛?	018
17. 儿童的年龄阶段是怎样划分的?	019
18. 乳儿期儿童的心理保健要注意什么?	020
19. 婴儿期儿童的心理保健要注意什么?	021

20. 幼儿期儿童的心理保健要注意什么?	021
21. 童年期儿童的心理保健要注意什么?	022
22. 儿童的心理发展有关键期吗?	023
23. 怎样对孩子进行正确的性别教育?	023

第二篇 发展篇

第三单元 儿童认知发展的特点/027

24. 婴儿动作的发展有何规律?	027
25. 婴儿为什么喜欢吸吮手指?	028
26. 儿童的语言发展有什么特点?	028
27. 婴儿的感知觉发展有什么特点?	029
28. 幼儿的感知觉发展有什么特点?	030
29. 儿童的注意力发展有什么特点?	031
30. 儿童的记忆力有怎样的特点?	031
31. 婴儿的思维有什么特点?	032
32. 幼儿的思维有什么特点?	033
33. 小学儿童的思维有什么特点?	034

第四单元 儿童个性、社会性发展的特点/036

34. 儿童的个性是什么时候形成的?	036
35. 儿童有哪些气质类型和特点?	037
36. 不同气质对儿童的成长有什么影响?	038
37. 儿童的情绪情感是怎样发展的?	038
38. 婴儿为什么会出现认生现象?	039
39. 婴儿自我意识的发展有什么特点?	040
40. 幼儿自我意识的发展有什么特点?	041

第三篇 教育篇

第五单元 儿童常见情绪问题的教育/045

- | | |
|--------------------------|-----|
| 41. 为什么不能吓唬孩子? | 045 |
| 42. 孩子无理取闹该怎么办? | 046 |
| 43. 孩子爱哭怎么办? | 047 |
| 44. 爱笑的孩子为什么更聪明? | 048 |
| 45. 孩子爱发脾气怎么办? | 049 |
| 46. 如何帮助孩子克服嫉妒心? | 050 |
| 47. 怎样培养孩子的同情心? | 051 |
| 48. 孩子的情绪总是很低落怎么办? | 052 |
| 49. 孩子为什么很冷漠? | 053 |
| 50. 怎样培养孩子的爱心? | 055 |
| 51. 怎样帮助孩子学会情绪管理? | 056 |

第六单元 儿童常见品行问题的教育/058

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 52. 家里有个爱咬指甲的孩子怎么办? | 058 |
| 53. 如何面对尿床的孩子? | 059 |
| 54. 孩子偏食、挑食怎么办? | 060 |
| 55. 孩子为什么会“人来疯”? | 062 |
| 56. 孩子“人来疯”该怎么办? | 063 |
| 57. 为什么孩子老爱打架? | 064 |
| 58. 什么样的孩子总是受欺负? | 065 |
| 59. 您的孩子为什么要说谎? | 067 |
| 60. 怎样才能帮助孩子改掉说谎的坏毛病? | 068 |
| 61. 孩子偷别人的东西怎么办? | 069 |
| 62. 怎样帮助孩子克服自私的缺点? | 070 |

63. 孩子爱说脏话怎么办?	072
----------------------	-----

第七单元 儿童常见个性问题的教育/074

64. 孩子为什么爱顶嘴?	074
65. 孩子胆小、性格脆弱怎么办?	075
66. 孩子任性怎么办?	076
67. 听话的孩子就是好孩子吗?	077
68. 怎样消除孩子的叛逆心理?	079
69. 如何帮助孩子正确认识自己?	080
70. 怎样帮助“丑小鸭”树立自信?	081
71. 孩子为什么会骄傲自大?	082
72. 孩子骄傲自大怎么办?	083
73. 孩子也有自尊吗?	084
74. 怎样培养性格活泼开朗的孩子?	085
75. 怎样促进孩子良好个性的发展?	087
76. 气质、性格有好坏之分吗?	088

第八单元 儿童常见交往问题的教育/090

77. 怎样建立良好的亲子关系?	090
78. 您知道父亲在孩子成长中的作用吗?	091
79. 您的教育方式是“南风”还是“北风”?	092
80. 怎样赏识和表扬孩子?	094
81. 您批评走入误区的孩子了吗?	095
82. 怎样正确地批评孩子呢?	096
83. 教育中真的有“期望效应”吗?	098
84. 隔代亲,只“亲”不“教”?	099
85. 孩子眼中有个什么样的老师?	101
86. 集体生活对孩子心理发展有什么作用?	102

87. 孩子不合群怎么办?	103
88. 孩子总爱玩好吗?	105
89. 怎样帮助孩子恢复和朋友的友谊?	106
90. 怎样让孩子学会分享?	108

第九单元 儿童常见学习问题的教育/110

91. 怎样帮助孩子做好入学的心理准备?	110
92. 怎样培养孩子良好的学习习惯?	112
93. 孩子学习总是很粗心怎么办?	115
94. 孩子对学习没有兴趣怎么办?	116
95. 怎样培养孩子学习的独立性、主动性?	118
96. 如何对待逃学的孩子?	120
97. 孩子上课为什么总是注意力不集中?	123
98. 孩子写作业为什么总是很拖拉?	125
99. 怎样帮助孩子提高记忆能力呢?	127
100. 孩子的成绩为什么总是上不去?	129
101. 如何帮助孩子掌握好的学习方法?	131
102. 怎样写出一手好字呢?	132
103. 如何给孩子构造一个良好的学习环境?	134

第四篇 防治篇

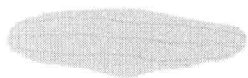
第十单元 儿童常见心理疾病的防治/139

104. 儿童焦虑症	139
105. 儿童抑郁症	141
106. 儿童强迫症	142
107. 儿童孤独症	144

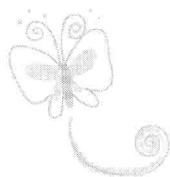
108. 儿童恐怖症	145
109. 儿童多动症	146
110. 学校恐怖症	148
111. 儿童感觉统合失调症	150
112. 儿童口吃	151
113. 儿童学习障碍	153

第十一单元 儿童心理健康测验/155

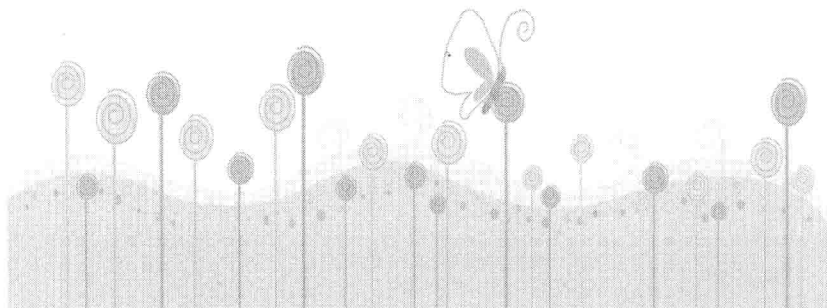
114. 婴儿期至六岁的发展历程表	155
115. 幼儿行为评量表	163
116. 儿童的智力属于哪种类型?	176
117. 儿童创造性的非正式评价	179
118. 儿童自信心评价	183
119. 儿童好奇心与兴趣评价	185
120. 儿童对情绪的表达与控制能力评价	188
121. 儿童属于哪种气质类型?	191
122. 学习障碍儿童行为测验量表	195



第一篇



健康篇



第一单元

儿童生理发展与保健

1. 儿童的身高体重怎样才算正常?

儿童的生长发育主要包括身高、体重、头围、胸围等近 10 项内容,其中身高、体重是重要的指标。孩子的生长发育状况是每个家长都非常关心的问题,孩子应该多高、多重才算正常?

正常儿童身高的增长是一个有规律的连续过程。出生时正常新生儿的身长为 50 厘米,生后第一年为一个生长加速期,2 岁以后生长速度减慢,青春期为又一个生长加速期,是身高增长的最后冲刺阶段。

体重是身体各器官、组织、体液的总重量。它能及时反映儿童近期的营养状况和疾病情况,因此,定期给儿童称体重具有重要的意义。一般情况下,6 个月以内的儿童最好每月测一次,6 个月~1 岁每 3 个月测一次,1 岁以上每半年测一次,3 岁以上每年测一次。

整个儿童时期孩子生长发育都在不断进行着,但在不同的年龄阶段,生长发育的速度是不一样的,体重和身高的增长也有较大的差异。儿童在出生的第一年生长最快,这 1 年时间里平均体重要增长

6kg,身高增长 25cm;1 岁以后生长的速度相对减慢,平均每年体重增加 2kg,身高增加 5cm。

研究者为我们提供了适用于 2~10 岁儿童体重、身高的计算公式:

正常体重计算公式:体重=年龄 $\times$ 2+8(或 7)

正常身高计算公式:身高=年龄 $\times$ 5+80

例如,一个 5 岁的儿童,正常的体重和身高:体重=5 $\times$ 2+8=18kg;身高=5 $\times$ 5+80=105cm。

家长可以据此衡量一下孩子生长发育的大体水平。

2. 测量儿童的头围有何意义?

头围是指绕头一周的最大长度,即以眉间点为起点,经枕后点至起点的围长。

一般采用软尺测量头围,具体方法是:儿童站立、坐着或仰卧都可以,将软尺 0 点固定于头部一侧眉弓上缘,软尺紧贴头皮(头发过多应将其拨开)绕枕骨最高点及另一侧眉弓上缘回至 0 点,即为头围的长度。儿童出生时平均头围 34cm,前半年增长 8~10cm,后半年增长 2~4cm。6 个月时 44cm,1 岁时头围 46cm(同胸围),2 岁时为 48cm,5 岁时为 50cm,15 岁时接近成人 54~58cm。

头围与脑的发育密切相关,反映了脑和颅骨的发育状况。脑发育最快的阶段是从胎儿期到出生后 6 个月,以后逐渐变慢,直至 2~3 岁时脑发育基本完成,以后进入分化成熟阶段。

为婴儿测量头围的好处在于能掌握婴儿头围的生长速度,及时发现头围过大或过小的异常现象。当头围过大时要注意有无脑积水等疾病,头围过小要警惕小头畸形的可能,这种畸形的最大危害是伴有智力发育障碍。由于婴儿之间的个体差异,同月龄婴儿的头围大小并不完全相同。

当有的婴儿头颅偏小时应动态地追踪头围的生长,同时要注意婴儿智力发育是否与同月龄儿相同。如婴儿动作、语言发育落后应

及早到医院接受进一步的检查。

3. 哪些因素会影响儿童的生长发育?

儿童的生长发育会受到很多因素的影响,其中主要的因素有:

(1)遗传因素。儿童生长发育的特征、潜力、趋向等都会受到父母遗传因素的影响,如身高、容貌、皮肤、头发颜色、遗传性疾病等。

(2)性别因素。由于基因、染色体等差异,儿童的生长发育会受到性别因素的影响。男孩和女孩生长发育有较大的差异性。在儿童时期,一般女孩平均身高和体重都比同龄男孩低。女孩骨骼较轻,盆骨较宽,皮下脂肪较发达,而肌肉却不如男孩发达。

(3)营养因素。合理的营养是儿童生长发育的物质基础,是保证儿童健康成长极为重要的因素。在儿童早期,长期的营养不良不仅会导致体重、身高增长缓慢,甚至还会导致儿童智力发育滞后、机体免疫能力低下等不良后果。

(4)生活环境。良好的社会环境、居住空间、家庭氛围等是儿童健康成长的重要影响因素。阳光充足、空气新鲜、有规律的生活习惯等对儿童体格和智力的成长都起着重要的促进作用,家庭的温暖、父母的爱抚、正确的榜样,对儿童性格、品德、情绪情感的发展均有着深远的影响。

(5)疾病。疾病对儿童生长发育的阻挠作用非常明显。急性感染往往使体重减轻,慢性疾病则会影响到儿童身高体重的增长,先天性心脏病、大脑发育不良等都会导致儿童体格和神经系统发育的异常。

因此,父母要注意为儿童创造有利条件,防止不利因素的影响,及时发现异常和不足之处,为孩子的健康成长奠定良好的基础。

4. 如何让儿童有一个理想的身高?

孩子的身高问题不是一个小问题,许多的父母常常被孩子的身

高所困扰,却又往往不知道该怎么办。要让儿童有一个理想的身高,主要可以从以下几方面着手:

(1) 注重营养不偏食

有些家长有一个营养的误区,认为加强营养就是多吃鸡鸭鱼肉,可以不吃或少吃粮食。其实人体所需要的能量主要是从碳水化合物中获得的,而蛋白质要在能量充分的前提下才能被身体充分吸收。过多蛋白质的摄入,不仅增加肝肾负担,易消化不良、便秘,而且抑制孩子食欲。所以,在保证量充足的同时,还要注意饮食的合理搭配和多样化,即粗细搭配、荤素搭配,不挑食、不偏食。更不要过多地吃零食而影响重要营养物质的摄入。

(2) 每天户外活动一小时

儿童经常从事体育运动,能促进骨骼的生长,使骨骼变长、变粗,骨密度增大。经常运动,也使肌纤维变粗,提高肌肉的力量和耐受力。运动还可以充分享受阳光和新鲜的空气,消耗多余脂肪,在快速生长期预防肥胖。

(3) 充足睡眠要保证

在睡眠状态下,生长激素的分泌量是清醒状态下的3倍左右,所以保证充足的睡眠有利于长高。

(4) 积极防治疾病

各种引起生理功能紊乱的急慢性疾病对儿童的生长发育都会产生直接影响。反复的呼吸道感染和腹泻会明显阻碍儿童的生长发育;慢性感染、慢性肝炎等均可影响身高增长;染色体异常、内分泌疾病、骨和软骨发育障碍等重大疾病,可使患儿身高明显低于同龄儿,医学上称为病理性矮小。因此,积极防治疾病,对生长期的儿童有十分重要的意义,通过早期诊断和治疗,一些疾病造成的生长损害是可以得到部分或完全恢复的。

5. 儿童超重、肥胖怎么办?

由于人们物质生活的改善,现今肥胖的儿童越来越多。儿童时