

# 儿童心理健康

## 家长手册

杨霞 著



中国协和医科大学出版社

# 儿童心理健康 家长手册

杨 霞 著  
高 飞 插图

中国协和医科大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理健康家长手册/杨霞著. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 2000. 5

ISBN 7-81072-112-7

I. 儿… II. 杨… III. ①儿童心理学-手册②儿童教育: 家庭教育-手册 IV. B844.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 19494 号

## 儿童心理健康家长手册

---

作 者: 杨 霞 著  
责任编辑: 张忠丽 江宝瑜

---

出版发行: 中国协和医科大学出版社  
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)

经 销: 新华书店总店北京发行所  
印 刷: 北京迪鑫印刷厂

---

开 本: 787×1092 毫米 1/32 开  
印 张: 8.875  
字 数: 180 千字  
版 次: 2000 年 7 月第一版 2000 年 7 月第一次印刷  
印 数: 1—8000  
定 价: 16.00 元

---

ISBN 7-81072-112-7/R·107

---

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题, 由本社发行部调换)

## 内 容 简 介

本书介绍了儿童教育的方法、儿童常见心理教育问题、儿童学习能力障碍及矫正、培养儿童的良好心理素质、儿童期常见的心理障碍、开发及培养儿童的智能共 6 个方面的 95 个问题。本书参考了国内外的较新资料，用通俗易懂的语言及图文并茂的方法，寓教于趣，集知识性与趣味性于一体，对儿童心理教育的重点、热点和难点问题进行分析与指导，具有较好的可操作性和实用性，对家长、教师、儿童心理健康工作者均颇有参考价值。

# 前言

## 现代家长 应怎样走出传统教育的误区？

现代人都会有这样的感受：现在和未来生儿育女的任务要比过去复杂和沉重得多，因为现代社会对人的要求要比过去高得多，竞争也更加激烈，如何做一个合格的父母？如何扭转传统的教育观念？这是现代人面临的挑战。

误区之一：家长永远是对的，  
孩子表现不好是因为孩子有问题。

许多家长不能容忍孩子身上存在这样或那样的缺点，他们觉得孩子是故意和他们作对，是学习态度不好，所以，经常斥责或打骂孩子。其实，心理学家研究发现，父母的教育方式对孩子有很大的影响，孩子就像一张白纸，家长以什么样的方式教育孩子，孩子就会表现出什么样的行为。从下表可以看到研究归纳出的结果：

| 家长的教育方式和态度 | 孩子的行为表现         |
|------------|-----------------|
| 支配的        | 消极、缺乏自主性、依赖、顺从  |
| 干涉的        | 患病、神经质、被动、幼稚    |
| 娇宠的        | 任性、放纵、幼稚、神经质、温和 |
| 拒绝的        | 自我显示、冷漠、粗暴      |
| 不关心的       | 攻击性、情绪不稳、冷酷、自立  |
| 专横的        | 反抗性、情绪不稳、依赖、服从  |
| 民主的        | 独立、坦率、善于社交      |

所以说，家长不要只是一味地想满足自己的征服欲，想怎么管教孩子就怎么管教孩子，忽视了管教不当可能给孩子心理成长所带来的严重后果。

### 误区之二：物质上宽松，精神上严格。

有不少家长有一种补偿心理，觉得自己在幼年家庭生活水平低，吃了不少苦，再不能让自己的孩子吃苦，所以，对孩子的物质要求总是尽量满足，甚至过分满足。但是，在其他方面却对孩子要求苛刻，例如，考试一定要得第一，得第二都不行；走路、吃饭、看电视等一切行动，都要遵循一定之规，一些随意的行动都会受到斥责，小孩子的一些正常表现和要求被视为不正常、不合理而予以拒绝或强制性的纠正。家长给孩子的否定特别多，肯定却很少；啰啰嗦嗦、毫不留情的讽刺挖苦特别多，由衷的鼓励和表扬很少。这些做法都可能造成孩子自信心不足，缺乏上进心，自卑退缩等心理问题。所以，家长应该给予孩子物质上的艰苦，精神上的爱。

### 误区之三：家长的意志就是孩子的意志

如果你问家长：你的孩子将来想做什么？他们最想要的是什么奖励？他们讨厌家长做什么？他们有什么苦恼、快乐和希望？等等，恐怕许多家长都不能准确回答。因为他们不了解孩子，也不认为孩子应该有自己的思想和欲求，他们把自己的意志强加于孩子身上。他们觉得孩子应该坐得住、注意力集中，不管孩子是否愿意，要求他们学钢琴、学书法，而孩子的愿望也许是出

去踢足球，但是家长绝不允许。所以，我们今天可以看到越来越多的家长陪着孩子学这个学那个，孩子就像被押解的犯人一样，没有自己的自由，而培养的效果也事与愿违。

为什么西方的家庭里，家长和孩子之间可以互换姓名，而中国的家长总是称“我儿子怎样怎样”，就是没有把孩子视为平等的个体，而是把孩子视为自己的私有财产，不允许他们做自己想做的事。这样也会造成孩子依赖性强、缺乏独立性。

误区之四：孩子学习不好是因为态度不认真。

有些家长认为，孩子学习不好是孩子自己的态度问题，“他们就是不想好好学！”，“对他说了多少遍了，他就是不听！”，“怎么说也没有用，只有狠狠揍他一顿才行！”殊不知，孩子的学习不好大多是由于学习能力的问题，心理学家研究发现，在5~12岁儿童中，有10%~30%的孩子存在学习能力障碍问题，这是由于孕期不良环境，生育时早产、难产、剖腹产，幼儿期缺乏充分的活动和感觉刺激等原因造成的，这种表现为注意力不集中、多动、学习成绩差、人际关系障碍、性格退缩等症状的心理障碍，被称为感觉统合失调，需要进行专门的心理训练和治疗，而不是打骂所能解决的。

误区之五：孩子有这么多缺点，没有办法了。

孩子并不是一生下来就样样都好，需要家长逐步地、耐心地培养。就像汽车一样，刚买回来，尽管零件

都是新的，也还需要一段时间的磨合。有些家长对待孩子的缺点简单粗暴，如不奏效就觉得没办法治了，对教育孩子缺乏信心，甚至放任不管。这是对孩子极不负责任的做法。其实，并不是孩子顽固，而是家长的努力还不够或方法不得当。例如，孩子的任性，往往就是因为家长的教育方法不一致，父亲是一种原则，母亲是一种原则，爷爷奶奶又有一套原则，孩子就有机可乘，变得很任性。有的孩子适应能力差，就是因为家长没有给孩子独立面对社会的机会，孩子不能在实践培养相应的能力呢。这些道理家长都明白，但就是做不到，孩子当然也做不到了。

教育学家、心理学家的建议：家长不要越俎代庖，让孩子自己在生活实践中探索和磨炼。

许多家长不能放手让孩子自己去处理生活和学习中的种种困难，总是把孩子放在自己的保护伞下，娇生惯养，造成很多恶果。例如，家长不让孩子做家务，孩子就很难形成对家庭的责任感和对家长的理解；家长为孩子考虑、保护过多，孩子就容易对自己缺乏自信，对未来忧心忡忡、神经质；家长不让孩子经受挫折，孩子的心理会变得非常脆弱，经不起困难的考验；……相反，家长在孩子幼年时期，让孩子经受的磨炼越多，孩子会积累越多的能力和经验，在未来的生活道路上就会顺畅。

以上这些想法，既是作者多年做儿童心理咨询的心得，也是将本书献给广大读者的目的。

# 目 录

|          |       |
|----------|-------|
| 前言 ..... | ( 1 ) |
|----------|-------|

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 现代家长应怎样走出传统教育的误区? ..... | ( 1 ) |
|-------------------------|-------|

## 第一章 教育孩子的基本方法

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1. 如何表扬孩子? ..... | ( 1 ) |
|------------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| 2. 怎样鼓励孩子? ..... | ( 4 ) |
|------------------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| 3. 怎样奖励孩子? ..... | ( 8 ) |
|------------------|-------|

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 4. 怎样和孩子沟通? ..... | ( 14 ) |
|-------------------|--------|

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 5. 怎样对孩子说话? ..... | ( 24 ) |
|-------------------|--------|

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 6. 怎样用图表纠正孩子的不良习惯? ..... | ( 27 ) |
|--------------------------|--------|

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 7. 怎样处罚犯错误的孩子? ..... | ( 30 ) |
|----------------------|--------|

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 8. 怎样隔离调皮的孩子? ..... | ( 34 ) |
|---------------------|--------|

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| 9. 怎样使用“过度纠正”法克服孩子<br>的坏习惯? ..... | ( 38 ) |
|-----------------------------------|--------|

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| 10. 怎样对付任性和无理取闹的孩子? ..... | ( 41 ) |
|---------------------------|--------|

## 第二章 家庭教育篇

### ——儿童期常见心理教育问题

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 1. 如何把握孩子心理成长的转折期? ..... | ( 44 ) |
|--------------------------|--------|

2. 如何面对孩子成长中的问题? ..... ( 51 )
3. 怎样帮助孩子尽快进入学习状态? ..... ( 54 )
4. 为什么要让孩子学好、玩好? ..... ( 58 )
5. 孩子不爱上幼儿园怎么办? ..... ( 60 )
6. 怎样帮助孩子面对压力? ..... ( 63 )
7. 怎样帮助孩子在心理上成熟? ..... ( 66 )
8. 孩子对什么事情都不感兴趣怎么办? ... ( 68 )
9. 孩子显得很幼稚该怎么办? ..... ( 71 )
10. 为什么说家长不要用分数来衡量  
孩子的学习? ..... ( 74 )
11. 为什么说父爱是不可缺少的? ..... ( 76 )
12. 为什么说不当的母爱会导致孩  
子的病态心理? ..... ( 78 )
13. 家长要不要特别讲卫生? ..... ( 81 )
14. 怎样教孩子与小朋友相处? ..... ( 84 )
15. 孩子乱扔东西怎么办? ..... ( 86 )
16. 孩子爱说谎怎么办? ..... ( 89 )
17. 孩子爱拿家里的钱怎么办? ..... ( 92 )
18. 家长要注意自己的哪些病态行为? ..... ( 95 )

### 第三章 学习能力篇

#### ——儿童学习能力障碍及矫正

1. 什么是儿童学习能力障碍? ..... ( 98 )
2. 孩子数学学习能力有障碍怎么办? ..... ( 101 )
3. 孩子有阅读能力障碍怎么办? ..... ( 103 )
4. 怎样提高孩子的记忆力? ..... ( 105 )

5. 怎样培养孩子的观察力? ..... (107)
6. 如何培养孩子的思维能力? ..... (110)
7. 如何提高孩子的语言能力(上)? ..... (113)
8. 如何提高孩子的语言能力(下)? ..... (116)
9. 孩子粗心大意怎么办? ..... (119)
10. 孩子自制力、自觉性差怎么办? ..... (121)
11. 老师怎样帮助有学习障碍的孩子? ..... (123)
12. 孩子不愿写作业怎么办? ..... (125)
13. 怎样帮助一年级的小学生适应学  
校生活? ..... (127)
14. 怎样通过训练孩子的前庭平衡能  
力来提高注意力? ..... (130)
15. 孩子的运动协调能力与学习能力  
有什么关系? ..... (132)
16. 怎样提高孩子的学习效率? ..... (134)
17. 怎样训练孩子的写字能力? ..... (136)
18. 如何训练孩子的听课能力? ..... (138)
19. 孩子写作业拖拉怎么办? ..... (141)
20. 怎样培养孩子的求知欲? ..... (144)

#### 第四章 性格培养篇

##### ——如何培养孩子良好的心理素质

1. 孩子的性格与事业成功有什么关系? ... (147)
2. 孩子胆小、爱哭怎么办? ..... (150)
3. 孩子爱发脾气怎么办? ..... (152)
4. 孩子不会和小朋友相处怎么办? ..... (154)

5. 怎样培养孩子的自信心? ..... (156)
6. 怎样注意儿童心理发展的协调性? ..... (159)
7. “乖”孩子好吗? ..... (161)
8. 临近考试, 怎样调整孩子的情绪? ..... (163)
9. 怎样从点滴小事培养孩子良好的心理素质? ..... (166)
10. 孩子考试紧张怎么办? ..... (171)
11. 怎样教孩子合理宣泄心理压力? ..... (174)
12. 孩子为什么会挑食、偏食? ..... (177)
13. 触觉敏感训练怎样改善孩子的情绪? ..... (179)
14. 怎样训练孩子的本体感? ..... (181)
15. 对孩子的教育是越单纯越好吗? ..... (184)
16. 为什么要让孩子在自然的怀抱中成长? ..... (187)

## 第五章 心理障碍篇

### ——儿童期常见心理障碍

1. 孩子老尿床怎么办? ..... (190)
2. 孩子有睡眠障碍怎么办? ..... (192)
3. 什么是儿童多动症? ..... (195)
4. 什么是儿童抽动、秽语综合征? ..... (197)
5. 什么是儿童孤独症? ..... (199)
6. 什么是儿童神经症? ..... (202)
7. 孩子爱打人、惹人、咬人怎么办? ..... (205)
8. 什么是儿童感觉统合失调? ..... (207)

9. 孩子爱吃手怎么办? ..... (211)
10. 怎样检查孩子的语言发展障碍? ..... (213)
11. 如何矫正孩子的语言障碍? ..... (217)
12. 怎样从孩子说话发现心理障碍? ..... (219)
13. 怎样帮助孩子发展语言能力? ..... (222)
14. 孩子爱玩生殖器怎么办? ..... (224)
15. 怎样预防男孩子性格女性化? ..... (226)
16. 孩子的“左撇子”要不要纠正? ..... (228)

## 第六章 智力开发篇

### ——开发培养孩子的智能

1. 孩子的智力由哪些能力构成的? ..... (232)
2. 智商高就一定学习好吗? ..... (235)
3. 家长了解孩子的智商吗? ..... (237)
4. 怎样了解孩子的智力水平? ..... (238)
5. 孩子的智力处于边缘状态怎么办? ..... (240)
6. 怎样通过训练提高孩子的智力水平? ... (242)
7. 如何教育智力低下的儿童? ..... (245)
8. 智力超常儿童有哪些突出表现? ..... (248)
9. 早期怎样开发智能? ..... (251)
10. 如何早期发现孩子的智力发育问题? ..... (253)
11. 怎样培养孩子的情商? ..... (257)
12. 怎样通过训练双手来开发大脑? ..... (259)
13. 早期智力训练的关键期是什么? ..... (262)
14. 幼儿运动协调能力与智力有什么



# 第一章

## 教育孩子的基本方法

对于7~13岁的儿童来说，贪玩是他们的年龄特征。动画片、游戏机、小人书都能使他们着迷，要想让他们长时间集中注意力做一件事是很难的。许多家长并不了解如何合理地管教孩子，不是表现为不休的“唠叨型”，就是属放任的“呵哄型”。而这两种类型家长的管教方法对孩子的健康成长都是有害无益的。他们把“管教”简单地理解为“惩罚”或“哄骗”，眼睛只盯着孩子的成绩单，作业本，逼着孩子做这做那，如不就范，不是讽刺、打骂，就是许愿、哄骗。事实上，管教孩子大有学问，下面我们为大家介绍一些行之有效的科学管教孩子的技巧，您不妨试一试。

### 1. 如何表扬孩子？

家长总是很容易发现孩子的缺点，而对孩子的优点却视而不见。例如，孩子一放学就自觉地做完作业，家长却认为是理所应当的事，没有给予适时的表扬，但当孩子一回家就看电视时，父母常常要大声训斥。

在孩子的生活中只有批评，缺少表扬，会使孩子变得自卑，缺乏自信心，有时甚至自暴自弃，任何意见也听不进去。当孩子有好的行为时家长无反应，从事消极活动时却能引起家长的注意，久而久之，孩子就会经常地创造出消极的“事故”，让家长来注意。

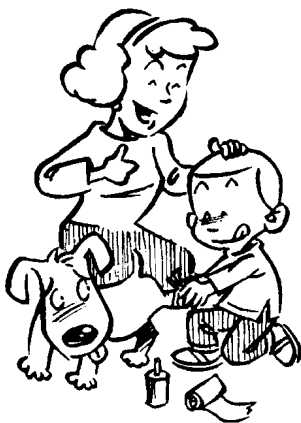


图 1-1-1 要表扬孩子的行为而不是人格

有些家长可能会担心表扬多了会使孩子翘尾巴，过多的表扬确会造成孩子以自我为中心，重要的是要做到表扬恰当。怎样才算表扬恰当呢？

### 要表扬孩子的行为而不是表扬孩子的人格

表扬得尽可能具体，如：“小刚，你今天见了客人没有打招呼，多没礼貌，我们很生气”、“毛毛，你今天能按时上床睡觉，妈妈很高兴。”这样的话使孩子能了解自己具体的缺点和优点，又不伤害他们的自尊心，实实在在的表扬可以增进孩子的自信心。

### 要表扬孩子的每一个微小的进步

如果孩子在某一件事上有些小小的进步，家长就应该及时地表扬。如果对于每一个微小的进步都给予表扬，孩子就会时时得到进步的动力。

当然，也不能拿表扬当饭吃，当一个好的行为固定下来后就不用再表扬了，而应该注意其他方面。

### 表扬的方式要恰当

父母常常简单地给孩子买东西以示表扬，久而久之，孩子就不以为然了。表扬的方式一定要根据孩子的年龄特点，符合孩子的需要。

也可以根据孩子的反应来判断表扬的方式是否合适，如果孩子表面上对你的表扬不当回事，实际上还是按着你表扬的行为继续做了，那就表明你的表扬方式是恰当的。

### 表扬要及时

对进步的表扬要视孩子的年龄而定，年龄小的孩子要在短时间内及时给予表扬和鼓励，年龄大些的孩子时间拖后一些也可以起到作用。总的来说，及时表扬是对一个好的行为的反馈，可以及时巩固这个行为。



图 1-1-2 表扬要及时

### 充满无条件爱的表扬

父母不要把爱当作与孩子行为的交换条件，这样会使孩子为了讨好父母，让父母“喜欢”而去做某件事，应让孩子感觉到父母之所以喜欢他的这个行为，是因为这个行为是对的，父母要让孩子把注意力放到自己的行为上，而不是其他人的评价上，父母要经常无条件地给