

XINLING JIEHUO

心灵解惑

——心理专家谈儿童心理行为障碍

程灶火 主编 毛建勇 徐文炜 杨碧秀 刘健 编著

儿童心理发展受遗传和环境的双重影响。遗传决定论的代表人物曾说过，两遗传胜过一吨教育”。环境决定论的代表人物有一句名言：“给我一打身体健康的婴儿和一个由我指定抚育他们的环境，从这些婴儿中，随机抽取任何一个，无论他的天资、爱好、倾向、能力、禀性如何，也不管他的祖先属于什么种族，我保证能把他训练成我所期望的任何一类专家，如医生、律师、商人和领袖，也可以把他训练成乞丐和小偷”。这两种观点都有科学依据，但都不全面。事实上，两者相互依存和相互渗透的，没有环境因素，遗传因素的作用无从体现；反之，没用遗传因素作为基础环境无以施加影响。儿童的心身发展并不是匀速的，有发展的快速期和进展较为缓慢的平稳期，在进展较为心的缓慢的平稳期进展行量的积累，而在山的快速期如飞

速：手神野
度：发经
生趋成育系
育于人较统
平水快在
：稳平，出
主：到生
0.10生此幼后
岁殖后儿的



XINLING JIEHUO

心灵解惑

——心理专家谈儿童心理行为障碍

程灶火 主编 毛建勇 徐文炜 杨碧秀 刘健 编著

湖南科学技术出版社



心灵解惑

——心理专家谈青少年热点问题

主 编：程灶火

编 著：毛建勇 徐文炜 杨碧秀 刘 健

责任编辑：曹 鹍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市青园路4号

邮 编：410004

出版日期：2005年5月第1版第1次

开 本：880mm×1230mm 1/24

印 张：10

书 号：ISBN 7-5357-4238-6/G·579

定 价：19.80 元

(版权所有·翻印必究)

前言

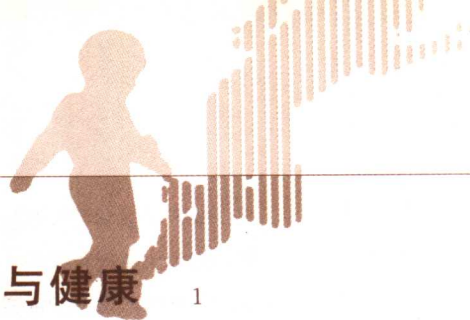
随着社会的发展,人们的生活节奏加快,竞争日益激烈,心理压力随之增大,心理疾病或心理困惑的发生率有明显增高的趋势。目前国内多数家庭的孩子都是独生子女,据有关调查资料显示:20%左右的学龄儿童存在品行、情绪、行为和学习方面的问题,许多父母为此烦恼或感到束手无策。另外,随着文化水平和生活水平的提高,人们对心理健康的需求也明显增高,迫切需要有关于心理健康指导或心理服务方面的书籍予以指导和参考。国外和港台地区有很多这方面的科普书,国内这方面的科普读物还不多,不能满足一般读者的需求。基于这些原因,我们编写了此书,希望能帮助父母理解和解决儿童的行为问题。

本书首先介绍了儿童心理发展的规律和发展过程中的一些问题、教育和帮助儿童成长的一些技术以及父母在教育子女的过程中存在的一些误区,然后以父母在教育子女过程中经常遇到的问题为线索,通过典型案例,用通俗的语言对儿童常见心理问题所形成的原因、表现形式和解决办法作了全面的介绍,涉及的问题包括儿童的学习问题、情绪问题、行为问题、品行问题、性心理问题、饮食和睡眠问题。编写本书的目的是使父母了解儿童心理发展的规律,并帮助他们掌握一些教育技巧,了解儿童心理问题的性质,找到克服这些问题的办法,帮助儿童健康成长。

本书所有案例的名字都是虚构的,但所描述的情况却是真实的。如果书中所用的名字与你家小孩同名,那纯属巧合,千万不要对号入座。本书的完成得益于许多同事的支持和帮助,周振和、肖彬、朱伟、季向东、安宝富、于海燕等同事为本书撰写了部分章节,我衷心地感谢他们。尊敬的父母们,如果这本书对你们有一点点帮助,请不要忘了他们的无私奉献。限于编撰者的知识和经验,书中所涉内容难免有不足之处,笔者诚请同道和读者指正,以便再版时本书能更完善、更具可读性,以飨读者。

程灶火

2005年1月于无锡



第一章 儿童心理发展、教育与健康 1

1. 儿童心理发展的基本规律 1
2. 儿童心理发展中的两个反抗期 2
3. 游戏在儿童心理发展中的作用 4
4. 儿童语言的发展规律 6
5. 儿童社会交往的发展 8
6. 生理发育与心理发展的关系 10
7. 家庭对儿童心理发展的影响 11
8. 学校环境和教育对儿童心理发展的影响 13
9. 儿童各年龄阶段的心理特点 14
10. 世界各国儿童的心理健康状况 16
11. 中国儿童常见的心理问题 18
12. 心理健康的标准 21
13. 家庭教育中的一些误区 23
14. 与孩子沟通的技巧 25
15. 理解对儿童成长的意义 28
16. 做个合格的父母 30
17. 三代同堂对儿童成长的利弊 32
18. 马加爵事件给我们的启示 34
19. 别忽视儿童抑郁症 36
20. 父母言行的潜移默化作用 39
21. 让孩子学会接受批评 40

- 22. 教孩子学会与同伴合作 43
- 23. 教会儿童自我保护 44
- 24. 正确培养孩子的金钱观 46
- 25. 教会孩子诚实、守信、自律 48
- 26. 培养孩子的责任心 50
- 27. 挫折教育与幸福品质 53
- 28. 让孩子体验成功 56
- 29. 让孩子认识死亡问题 58
- 30. 多给儿童一点儿娱乐时间 61
- 31. 离婚阴影下的孩子 62
- 32. 家庭三角形 66

第二章 儿童学习与学习困难

68

- 33. 学习的基本要素 68
- 34. 什么是学习困难 70
- 35. 如何识别学习困难的原因 72
- 36. 学习困难的一般特征 75
- 37. 感觉统合失调 77
- 38. 我家的孩子为什么比别的孩子好动 79
- 39. 孩子注意力不集中怎么办 82
- 40. 如何改变孩子做作业拖拉的毛病 85
- 41. 对数学“一窍不通” 86
- 42. 白字先生 88
- 43. 对牛弹琴 89
- 44. 朗读困难的齐齐 90

45. 行为动作总比别人慢的孩子 92
46. 说话困难的亮亮 94
47. 学生的压力来源于家长 95
48. 了解和培养儿童的兴趣 97
49. 如何激发儿童的学习兴趣 99
50. 鼓励儿童学习的技巧 101
51. 怎样鼓励孩子读书 103
52. 优秀学生心理综合征 105
53. 天才式教育的危害 106
54. 好习惯比分数更重要 108
55. 孩子成绩滑坡要注意心理问题 110

第三章 儿童的情绪困惑 113

56. 怕见陌生人的甜甜 113
57. 胆小如鼠的小公主 116
58. 听到上学就生病的萍萍 118
59. 不愿离开妈妈的小颖 120
60. 想过自杀的孩子 122
61. 哭鼻子上学的晓霞 124
62. 没有笑容的晴晴 128
63. 做事过分小心的男孩 129
64. 好钻牛角尖的孩子 130
65. 孤独的男孩 131
66. 无端恐惧的小姑娘 134
67. 如何克服孩子的自卑心理 136

- 68. 过分不安的孩子 138
- 69. 他为何老是照镜子 139
- 70. 善待胆怯的孩子 140
- 71. 家长要学会做孩子情绪的稳定剂 141

第四章 儿童的行为问题 145

- 72. 不爱卫生的孩子 145
- 73. 过分爱干净的孩子 147
- 74. 倔强的孩子 149
- 75. 孩子迷上了网络游戏 151
- 76. 好与大人争吵和对抗的孩子 153
- 77. 不服管教的孩子 155
- 78. 孩子为什么经常扮鬼脸 157
- 79. 孩子为什么经常发出怪叫声 159
- 80. 孩子为何离家出走 161
- 81. 口吃的心理矫正 162
- 82. 家长陪读的孩子 164
- 83. 想引人注意的孩子 166
- 84. 癯症型人格障碍 168
- 85. 网络双重人格 170
- 86. 橡皮综合征 171
- 87. 如何看待儿童追星 173

第五章 儿童的品行问题 176

- 88. 爱说谎的孩子 176



89. 爱逃学的孩子 178
90. 被 6 所学校开除的学生 180
91. 儿童偷窃是病吗 182
92. 他为何对某些物品上瘾 183
93. 攻击行为的矫正 186
94. 爱打架的孩子 188

第六章 儿童的性心理和性教育 192

95. 她为何迷恋同性 192
96. 正确看待孩子的手淫行为 195
97. 如何引导孩子的性教育 196
98. 正确认识孩子与异性交往 198
99. 心理性别认同不良的小明 200
100. 父母是儿童性教育的启蒙老师 202

第七章 饮食和睡眠问题 205

101. 小林为何半夜出来活动 205
102. 小强为何经常夜惊 206
103. 爱做“白日梦”的小娇 207
104. 喜欢吃泥土的旺儿 209
105. 经常呕吐的娟子 210
106. 骨瘦如柴的小玉 211
107. 经常尿床的阿琛 213
108. 小雨为何贪吃 214
109. 儿童肥胖症的心理疗法 216

-
110. 偏食儿童的心理纠正 217
111. 如何矫正孩子偏食 219
112. 餐桌上的烦恼 221



第一章 儿童心理发展、 教育与健康

1. 儿童心理发展的基本规律

儿童心理发展受遗传和环境的双重影响。遗传决定论的代表人物曾说过：“一两遗传胜过一吨教育”。环境决定论的代表人物有一句名言：“给我一打身体健康的婴儿和一个由我指定抚育他们的环境，从这些婴儿中，随机抽取任何一个，无论他的天资、爱好、倾向、能力、禀性如何，也不管他的祖先属于什么种族，我保证能把他训练成我所期望的任何一类专家，如医生、律师、商人和领袖，也可以把他训练成乞丐和小偷。”这两种观点都有科学依据，但都不全面。事实上，两者是相互依存和相互渗透的，没有环境因素，遗传因素的作用无从体现；反之，没有遗传因素作为基础，环境无以施加影响。

儿童的身心发展并不是匀速的，有发展的快速期和进展较为缓慢的平稳期，在进展较为缓慢的平稳期进行量的积累，而在发展的快速期则出现质的飞跃。比如小儿的神经系统在出生后的前几年发育较快，到幼儿末期接近成人水平，此后发育速度趋于平稳。生殖系统中的生殖器官在 10 岁以前基本没有发育，10~11 岁以后迅速发育成熟。不同年龄段的儿童有着不同的身心发展特



征，显示出儿童身心发展的阶段性，但在快速期和平稳期之间却没有明显的分界线，因此说儿童的身心发展又是连续性的。儿童的身心发展在任何时刻都体现出量变和质变的统一，表现为阶段性与连续性的统一。

儿童的身心发展具有定向性与顺序性。儿童身心的发展在正常条件下总是具有一定的方向性和先后顺序，而且是不可逆的，也是不可逾越的。比如身体发育遵循头尾原则和远近原则，头尾原则是指从上到下的发育顺序，严格按照头、颈、躯干、下肢的次序进行；远近原则是指从中轴向外围的发展顺序，从躯干、四肢、手、脚、手指、脚趾。心理功能遵循如下顺序：感知、运动、情绪、动机、社会能力、抽象思维。

总之，儿童心理发展主要是从不成熟到成熟，日趋完善和复杂化，发展变化从初生到成熟大体表现为以下四个方面：一是认识活动从混沌未分化向分化、专门化发展；二是反应活动从不随意性、被动性向随意性、主动性发展；三是对客体认识从直接和外部特性向内部本质联系发展；四是对周围事物的态度从不稳定向稳定发展。

2. 儿童心理发展中的两个反抗期

儿童心理发展中存在两个反抗期，又称心理断乳期。第一反抗期发生在幼儿时期，在4~5岁的时候，随着儿童自我意识的发展，行动的自由，儿童与母亲的距离逐渐拉开，他们的活动范围日益扩展，从对母亲的全面依赖，向一定程度的自立发展，而且他们为自己发挥自立的能力感到满足和高兴；继而，对周围的事情都想要“我自己做”，对父母的帮助、指示、禁止总要用“不”来反抗。第二反抗期发生在身体快速发育的青春期的时候，出现的时间因个体发展的



差异，可提前到小学高年级，或延迟到高中初期，此时儿童由于身体的迅速发展而产生“成人感”，随着自我意识的飞跃发展，他们要求独立，价值观初步形成，开始用自己的观点去看问题，从而与父母之间产生频频的冲突，主要表现在有以下几方面：一是对自己的社会地位不满，要求具有和成人相当的社会地位和决策权，反对从属地位，更反对权威式的干涉；二是观念上的“碰撞”，因心理发展不成熟，其观点具有幼稚性、主观性、片面性和绝对性，常与父母的观点不同，甚至格格不入，更加反对父母强加给他们的观点；三是不能自控的情绪波动，尤其在父母面前更易情绪发作。两个反抗期都要求独立自主，第一反抗期主要是争取自我主张和活动、行动的自主性与自由权；第二反抗期要求全面的自由和独立，从行为表现到要求人格的独立。

反抗期的出现是儿童心理发展中的正常现象，是发展中的必经过程。父母对这一现象应正确认识，不能因为受此烦恼而祈求没有反抗期，如果没有，或者是因为父母教育过于严厉，儿童的自主欲望受到压制而不可能反抗；或者是因为父母过于溺爱，一切欲望有求必应，从而剥夺了儿童自我发展的机会。有研究表明经过了第一反抗期的儿童，自主性强，未表现第一反抗期的儿童，一般以后存在缺乏自主性和主动性的倾向。第二反抗期是儿童人生中的一个转折期，应该积极帮助他们顺利度过这一时期。在这个时期，亲子关系尤其重要，如果处理得好，能使青少年对家庭产生深厚的感情和应有的责任感，促进他们形成积极的独立态度；如处理不好，也能使子女的反抗情绪加剧，影响他们的学习及社会交往，使他们长期陷入压抑和孤独，对他们的家庭观念和责任感的形成造成不利影响。这一时期父母应该改变对孩子的态度，应该把他看作“小大人”，既要尊重他们，与他们建立朋友般的友谊，尊重他们的自主权与隐私权，也要积极地引导，转化他们不成熟的和片面的认识。



3. 游戏在儿童心理发展中的作用

游戏是幼儿的主导活动，游戏是儿童自发的、自愿的活动。儿童游戏有四个主要特点：自主性、虚幻性、体验性和非功利性。自主性：儿童可以根据自己的喜好确定游戏的内容、怎么玩、和谁玩、玩什么，这些都应由儿童自己决定，儿童是游戏的真正主人，在游戏中他们的天性可得到舒展。虚幻性：儿童游戏可以超越时空限制，充满幻想，以诗一般的逻辑勾画自己的活动空间，以竹代马，以椅代车，可在游戏中放飞思绪。体验性：儿童满怀热情地投入，体验到想像中的角色。非功利性：儿童游戏不需要制造财富，不需承担任何义务，只是为了摆脱束缚、追求自由，获得个体性情的愉悦和满足，游戏的目的与意义就在于使儿童从游戏中感悟到真实、丰富的情感体验。

游戏对儿童的心理发展具有多种意义，通过角色游戏可以模仿和学习各种社会角色，学会社会交往。如扮演火车上的乘务员，为旅客送水、报站名，打扫卫生，还帮老人提东西等，忙得不亦乐乎；扮演妈妈，操持家务，关怀、疼爱子女；扮演老师，带小朋友活动，并照管他们吃饭、睡觉；扮演警察时，只见他们一会儿说一个煤气罐爆炸起火了，需要他们去“救火”，一会儿又悄悄地靠近某个门口，说是抓小偷，一会儿又忙着指挥交通，还说警察最爱帮助人；在玩医院游戏时，病人很多，但找不到科室，咨询台的护士就会耐心地告诉病人，他要去的科室在哪儿。在这些游戏中，儿童学会了关心他人，认真负责，拾金不昧等思想和行为。在角色游戏中，儿童被有趣的 game 所吸引，为了把游戏玩好，就得抑制自己的愿望，遵守游戏的规则，按角色要求行动，也就是根据社会行为准则行动。如在“照相馆”的游戏中，摄影师告诉客人先去开



票，然后让客人坐下，给他打扮打扮，并且在摄影时要求客人笑一笑。此外，角色游戏还有一定的游戏常规，如“妈妈”或“奶奶”带“孩子”过马路时必须走人行横道；玩“木头人”和“冰棍”时，必须站在原地一动不动，这种游戏也发展了儿童的自制力。另外，通过角色游戏可以培养儿童良好的行为习惯，改正不良的行为习惯。如过分鲁莽好动的幼儿在担任“交通警察”或“售票员”时，培养他们的抑制能力；不爱整洁的幼儿在担任“医生”时，可逐渐培养爱整洁的习惯。

儿童可通过游戏认识周围环境，认识事物；通过游戏也使儿童的直觉、思维和解决问题等心理活动得以发展。比如语文游戏、发音游戏、拍球发音等，教师按某种节奏拍球，学生按节奏读生字（或词语）。这样可以使枯燥的朗读富有节奏感，使课堂气氛活跃。通过游戏可以抒发情感，同时使压抑的情绪得到宣泄。例如小红在外面受了委屈，通过与布娃娃的对话她把心中的委屈说出来，同时心情得到了放松。儿童通过游戏发展想像力和创造能力，在游戏中实现自我，例如“沙盘游戏”，既能释放潜意识中的冲突，又能在游戏中发挥他们的想像力。游戏可以培养儿童的意志力、纪律性和协作精神，体育游戏、合作游戏和规则性游戏都能够体现出这些意义。同时通过游戏活动可增强体质，促进儿童身体的生长发育。例如：穿针引线的游戏，用小勺把沙子灌进转动的筒子里的游戏，可使眼和手的协调能力得到提高。孩子们在宽敞的运动场上你追我赶，玩木马，骑自行车及跳绳的游戏中，使运动神经得到训练，同时可刺激脑部细胞的发育。

皮亚杰从认知发展水平把游戏分为实践性游戏（游戏对象是实际物体，比如玩具车）、象征性游戏（使用替代物进行游戏，比如妈妈带宝宝，宝宝用布娃娃的替代）、规则性游戏（比如老鹰抓小鸡）。帕顿从社会性协同的角度把儿



童游戏分为6个等级，依次为：无所用心的游戏、各自单独的游戏、旁观的游戏、彼此平行的游戏、没有共同目的的结伙游戏、明确目的和分工的合作游戏。不同的年龄因为受认知水平和社会化水平的限制而喜欢不同的游戏，所以在利用游戏来发展儿童的认知时，须根据不同年龄的特点去设计出适合的、有效的游戏才能收到较好的效果。也就是说应根据儿童身心发展水平来设计适合儿童的游戏，每一个儿童都是发展中的个体，身心各方面都处于一个不断成熟的状态中，其生理成熟水平、认知水平及操作能力在发展的各个阶段有所不同，因而游戏的设计一定要符合儿童生理、心理发展水平。以角色游戏为例，教师就应事先考虑儿童是否熟悉游戏角色，是否理解人物间的关系，能否顺利进行动作表演等，使游戏有适宜性，为良好游戏气氛的形成做好铺垫。另外游戏的物质环境对游戏气氛的形成有很重要的作用，因为年幼儿童对事物的喜好是以眼睛看到的、耳朵听到的、鼻子嗅到的、双手摸到的线索为根据，他们易受环境的暗示，容易被感染、被吸引、被调动。根据儿童心理发展的特点，一般幼儿园都被设计成一个有花、有草、有树、有阳光的快乐城，而教室则以鲜艳的色彩、醒目的图案来装饰，寝室的色调又以深绿色为主，给人一种宁静、清凉之感。这都是根据不同场合的不同心理需要，将心理的东西“物化”，使儿童易感知、易理解、易投入，能够感受到由环境营造出的一种气氛，并能主动地将这种“物化”的外部环境气氛“内化”为心理气氛，从而共同营造出良好的游戏气氛。在这里，我们可以看到环境具有其潜在的诱导功能。

4. 儿童语言的发展规律

儿童语言的发展，又称语言获得，主要指儿童对母语的感知和理解能力的



获得。所有生理发育正常的儿童，无需任何正式训练，都能在出生后4~5年内顺利地获得听说母语的能力，以后随着年龄的增长，语言越来越复杂、生动、丰富、抽象。言语的获得有一定的关键期，大约是从2岁开始到青春期（11、12岁）为止。过了关键期，即使给以训练，也较难获得语言。通常以词语的出现把语言的发展分为两大阶段：语言准备期和语言发展期。

语言准备期包括语言产生的准备、语言理解的准备。语言产生的准备包括：①反射性发声阶段，发生在出生后的前5个月，如哭声；偶然的发音，如a、o、e、u，不具有信号意义。②牙牙学语阶段，发生在出生5个月以后，如能发出成人语言中所使用的音节，如ba-ba，ma-ma，但这些发音仍是无意义的，这个阶段学会了调节和控制发音器官的活动。语言理解的准备包括：①语音知觉，不到10天的新生儿就能区别语音和其他声音，并对它做出不同的反应。②语词理解，8~9个月能听懂成人的一些话，1岁左右能理解词义，但还不能说出词，这种不能主动说出的语言又叫被动性语言。

语言发展期的内容包括：语音、词汇、语法的发展。一般语音的发展在3岁前，儿童已经掌握了母语的各种发音，但也有许多儿童到6~7岁后，才能全部完成准确发音。词汇发展的关键期是幼儿期（3~6岁），词汇的发展包括量和质两个方面：1~1.5岁获得第一批词汇，词汇量约50个，到3岁时能达到1000个左右，6岁时能掌握3000个左右；质的发展主要包括词汇内容的丰富和词义的深化，掌握词的内涵和外延，词类的不断扩展，幼儿掌握最多的是名词，其次是动词、形容词、数词、量词、副词、代词。语法结构发展的关键期是在1.5~2.5岁，此期婴儿获得母语的基本语法，3岁儿童基本上能掌握母语的语法规则。语法结构发展的规律大致如下：第一是从简单句发展到复合句，也就是从主谓不分的单词句到双词句，而后发展到简单句，最后出现结构