



云南出版集团公司
云南教育出版社

云南省家庭教育研究会 组编



儿童心理卫生 家庭保健指导

云南省家庭教育教材

儿童心理卫生 家庭保健指导

云南省家庭教育研究会 组编

云南出版集团公司
云南教育出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理卫生家庭保健指导 / 云南省家庭教育研究会组
编. - 昆明: 云南教育出版社, 2004.11
云南省家庭教育教材
ISBN 7-5415-2662-2

I. 儿 ... II. 云 ... III. 学前儿童 - 心理卫生
IV. B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 119470 号

书 名: 儿童心理卫生家庭保健指导

组 编: 云南省家庭教育研究会

出版发行: 云南出版集团公司

云南教育出版社 (昆明市环城西路 609 号)

责任编辑: 张正平

整体设计: 陈 柳

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 7

字 数: 169 000

版 次: 2006 年 7 月第 2 版

印 次: 2006 年 7 月第 2 次印刷

印 装: 云南新华印刷一厂

书 号: ISBN 7-5415-2662-2

定 价: 10.00 元



云南省家庭教育教材编委会

总顾问：梁公卿 李先猷

顾 问：赵秀英 胡有兰 严 建 杜克琳 童凤华
饶南湖 金桂兰 李 毅 郭金弟

总 主 编：方 敏

副总主编：辛 勤 王 凌 许颖元

本 册 主 编：许秀峰

本册编写人员：王继才 赵兴蓉 李 娜
郭万军 姜红燕 熊 鹏
张红梅 肖 平 刘 芳
黄 洁 程宇琪 白 燕
李 静 杨建中 宣 煦
梁志中 康传媛 颜 丽
张红梅



总序

王羲之

教育好下一代，是中华民族的传统美德。现在的未成年人是中国特色社会主义事业的接班人，既承载着父母的期望，也肩负着光荣而严峻的社会使命。因此，加强未成年人思想道德素质教育，培养合格的接班人，既关系到国家的前途和命运，也和每个家庭的幸福紧密相连。全社会对未成年人的成长都给予特别重视，家庭教育作为未成年人教育的重要环节已受到广泛关注。家长是孩子的第一任老师，“四有”新人的雏形常常是在家庭教育中初步形成的。宣传和推广家庭教育的成功经验和知识，帮助全社会尤其是家长掌握正确的家庭教育观念已成为一项迫切的任务。

当前，随着人们生活水平的提高，对孩子教育的期望值也在不断提高。许多父母爱子心切，花许多精力和时间找课外辅导教师，让孩子学习音乐、美术、英语、舞蹈，一心希望孩子成功成才。有的



父母唯恐孩子身体虚弱，为孩子进补不遗余力。可是，要让孩子成长为身心健康的合格接班人，是有一定规律要遵循的。为了让广大家长们掌握科学的家庭教育方法，进一步树立正确的家庭教育观念，普及家庭教育知识，云南省妇女联合会与云南省家庭教育研究会组织专家学者编写了这套家庭教育教材，共6册。由于编写者既是博学多思的研究者，又是深入的实践者，他们在编写时注意结合实际，集知识性趣味性为一体，所以这套教材适合各界各层次的家长阅读，适合各类家长学校使用。我们希望并相信这套教材能成为我省“争做合格父母，培养合格人才”的家庭教育宣传实践活动的重要参考书。希望通过家长和孩子们的互动学习，帮助孩子们树立良好的社会主义道德观念，养成正确的学习态度和生活方式，掌握科学的学习方法，使这套教材成为开启孩子智慧之门的钥匙，成为孩子身心健康成长的指路明灯。

“天下兴亡，匹夫有责”，希望家长们把教育好自己的孩子作为您的重要责任吧！

2004年11月于昆明



目 录

第一篇 我想有个温暖的家

家庭的力量 2

一、家庭有什么作用 2

二、父母对孩子的影响 3

三、你的家庭是哪一种类型 3

家庭环境的误区 6

一、不受欢迎的妈妈 6

二、没完没了地争吵 7

三、“冷战”风波 8

四、家庭暴力猛于虎 9

五、爸妈离婚了，我该怎么办 11

六、单亲孩子也会成才 13

七、再婚，你做好准备了吗 14

家庭中的“统一战线” 16

一、父母联盟 16

二、隔代教育 18

时间给孩子还是给自己 21

一、孩子和工作你选择谁 21



二、不可以这样做妈妈	23
------------------	----

第二篇 学前教育和学校教育

做游戏	25
一、游戏的好处无可替代	25
二、怎样为孩子选择游戏	26
三、开动脑筋和孩子一起玩	28
四、亲近大自然	29
讲故事	31
一、为什么要讲故事	31
二、故事的选择	31
三、讲故事的技巧	32
纪律性	34
一、什么是我们要的纪律	34
二、纪律必须建立在自由的基础上	35
三、纪律的制定	35
四、小例子	35
五、怎么执行	37
幼儿园	40
一、早早做准备	40
二、如何给孩子选择幼儿园	41
三、进了幼儿园以后	42



四、家长和幼儿园的合作	43
-------------------	----

小伙伴	46
------------------	----

一、笼子里的小鸟	46
----------------	----

二、小伙伴的好处	47
----------------	----

三、怎么学习	47
--------------	----

我会死吗	49
-------------------	----

一、孩子对“死”的看法	49
-------------------	----

二、怎样回答	49
--------------	----

三、如果孩子的亲人去世了，我们可以替他做什么	50
------------------------------	----

孩子上学了	53
--------------------	----

一、学习习惯很重要	54
-----------------	----

二、分数是唯一标准吗	54
------------------	----

三、你的孩子作弊吗	56
-----------------	----

四、教孩子学会自我保护	57
-------------------	----

第三篇 你的孩子独立吗

过分依赖使孩子丧失个性	61
--------------------------	----

一、可怕的依赖	61
---------------	----

二、是谁让孩子过分依赖	62
-------------------	----

三、我们该怎么做	63
----------------	----

让孩子经受些风雨	66
-----------------------	----

一、当孩子面对挫折	66
-----------------	----



二、是什么让孩子“输不起”	67
三、学学挫折教育	67
勇敢面对病魔	75
一、疾病对孩子的冲击	75
二、你该如何帮助病中的孩子	76

第四篇 让孩子学会驾驭自己的情绪

当孩子情绪受伤时怎么办	80
一、你的孩子爱发脾气吗	80
二、怎样帮孩子“疗伤”	82
别让孩子太害羞	89
一、害羞孩子的感受	89
二、孩子为什么会害羞	90
三、如何打开害羞孩子的“心结”	90
你的孩子有攻击行为吗	93
一、孩子为什么有攻击性	93
二、怎样对付“小暴君”	94
做个勇敢的孩子	96
一、成长需要一些“恐惧”	96
二、孩子为什么害怕	97
三、战胜恐惧	98



孩子说谎怎么办	99
---------------	----

一、孩子为什么要说谎	99
------------------	----

二、不同的说谎	100
---------------	-----

三、给你支招	101
--------------	-----

你的孩子会“爱”吗	103
-----------------	-----

一、面对“自私”的孩子	103
-------------------	-----

二、教孩子怎样“爱”	104
------------------	-----

第五篇 小鬼当家

开开心心做家务	108
---------------	-----

一、为什么要孩子做点家务事	108
---------------------	-----

二、孩子得到什么	109
----------------	-----

三、孩子为什么不爱做家务	110
--------------------	-----

四、教你几个小方法	111
-----------------	-----

精打细算过日子	114
---------------	-----

一、爱“面子”的孩子	114
------------------	-----

二、理财——家庭教育的必修课	114
----------------------	-----

三、怎么提高孩子的“财商”	115
---------------------	-----

第六篇 孩子悄悄长大了

怎么打扮孩子	121
--------------	-----

一、男孩还是女孩	121
----------------	-----



二、不宜给孩子过分打扮	121
-------------------	-----

早来的青春期	123
---------------------	------------

一、负面的身体评价	123
-----------------	-----

二、该看内科、妇科，还是小儿科	124
-----------------------	-----

三、忽然长高是“兆头”	125
-------------------	-----

人之初，“性”本善	127
------------------------	------------

一、恋父和恋母	127
---------------	-----

二、怎么给孩子说“性”	130
-------------------	-----

第七篇 孩子生病了你你知道吗

焦虑的孩子	141
--------------------	------------

一、儿童焦虑障碍	141
----------------	-----

二、分离性焦虑	144
---------------	-----

三、社交恐怖症	146
---------------	-----

四、创伤后应激障碍	148
-----------------	-----

五、我是否患了强迫症	150
------------------	-----

不听话的孩子	153
---------------------	------------

一、注意力缺陷与多动障碍	153
--------------------	-----

二、儿童抽动症	158
---------------	-----

三、孤独症	160
-------------	-----

四、对立违抗性障碍	164
-----------------	-----

五、儿童少年品行障碍	167
------------------	-----



恼人的怪病	173
--------------------	-----

一、神经性厌食症	173
----------------	-----

二、口吃	175
------------	-----

三、遗尿症、遗粪症小问答	177
--------------------	-----

四、触目惊心的儿童自杀	179
-------------------	-----

孩子睡眠有讲究	183
----------------------	-----

一、孩子应该怎么睡	183
-----------------	-----

二、让孩子单独睡	184
----------------	-----

当代孩子的新问题	189
-----------------------	-----

一、电子海洛因——网络成瘾	189
---------------------	-----

二、电视成瘾	198
--------------	-----

孩子生病要早治	201
----------------------	-----

一、你的孩子心理是否健康	201
--------------------	-----

二、儿童心理咨询和调适	202
-------------------	-----

三、青少年儿童能使用精神药物吗	205
-----------------------	-----



第一篇 我想有个温暖的家

WO XIANG YOU GE WENNUAN

DE JIA



家庭的力量

一个人一辈子要做多少个梦，没有办法知道，但是梦得最多的往往是儿时住过的房子，或房前屋后的树木和小溪。这说明，家庭环境对一个人的影响实在太大了。孩子离开家庭去上学和工作，当然也会进入完全不同的环境，但这些环境对孩子成长的影响，是无论如何也无法超过家庭环境的影响的。

一、家庭有什么作用

1. 保护：防止孩子遭受社会压力和伤害

2. 社会化：向孩子传达社会要求

这是相互矛盾着的两个方面。当这两个方面保持一定的均衡状态时，这个家庭就会是一个好的家庭。

如果孩子在外面做错了事或受了委屈逃回家中，你也许会代替孩子去道歉，有时你甚至会为了孩子去打架，这样，你就承受了社会对孩子所施加的压力。如果家庭不能充分发挥这种保护作用，孩子不能在安全稳定的场所中生活，就会使孩子性情乖僻和早熟。

与保护作用相比，社会化作用的发挥是间接的，即不是把外来的社会压力直接强加给孩子，而是通过父母这道防洪堤变得柔和以后再传给孩子。这就是所谓的家庭“教育”。



二、父母对孩子的影响

1. 既是启蒙老师，又是终身老师

家庭的环境和父母的教育时刻对孩子产生潜移默化的作用。你可以看到教师的孩子愿意做教师，医生的孩子喜欢当医生，从古到今，各种“传统世家”不乏其例。孩子和父母在一起的时间比跟任何教师都长，有许多孩子长大成人踏上了工作岗位、成家立业之后，还和父母保持亲密的联系。因此，父母不仅是孩子的启蒙老师，还是孩子的终身老师。

2. 你的性格、兴趣与才能

如果你具有健全的性格，爽朗、乐观而活泼，那么家庭会充满笑声；如果你对生活充满热情，兴趣广泛，勤学习与钻研，那么家庭就会充满学习的气氛；如果你有音乐、美术的才能，那么家庭则会充满艺术气息。无疑，这些对塑造孩子的个性有着重要的作用。

3. 你的教育能力

如果你有较强的管理、教育能力，教育方法容易被孩子接受，那么出现问题也能及时处理好；如果你的教育能力低，平时不会管教，出了问题束手无策，不是哭天抹泪就是打骂，那么这样的家庭气氛肯定紧张。

三、你的家庭是哪一种类型

不同的家庭类型对孩子的成长会有不同的影响。

1. 完美型

父母对孩子怀有较高的期望，希望他永远是最优秀的，却



又不知如何引导，爱会变得畸形。他们对孩子过度施压，甚至棍棒相加，孩子内心感到压抑、苦闷。为逃避家长的施压，孩子学会说谎；为寻求心理上的慰藉，孩子逃离家庭结交坏人；甚至还出现孩子不堪忍受重压而杀害父母的惨案。家长把孩子当成自己的“私有财产”，孩子的精神空间处于窒息状态，即使没有棍棒施加在肉体上，精神也早已被杀死。

2. 圆梦型

很多父母认为自己童年的理想没能实现是件遗憾的事，便把自己当年的梦想寄托在了孩子身上，把自己的意愿强加给孩子，不惜一切代价让孩子按照他们的理想去生活和学习。但他们忽视了孩子自身的天性和兴趣，可能反而事与愿违。

3. 随意型

父母认为“树大自然直”，孩子的成长不用太操心，对孩子比较放纵、迁就和娇惯，尽可能满足孩子的各种物质要求，而很少和孩子沟通，对他们的成长比较放松。孩子会因为被忽略、得不到关心而产生孤独感，逐渐会形成具攻击性、冷酷、自我显示甚至放荡的不良品质，常常情绪不安、反复无常、容易被触怒，对周围的事物漠不关心。

4. 牺牲型

父母持续不断地为孩子作出牺牲，可以“把心掏出来给孩子”。当然也会让孩子知道和感觉到这种牺牲。富于牺牲精神的父母通常会让孩子产生一种感恩、负债、重压心理，乃至罪过感，孩子会很累。

5. 唠叨型

这类父母认为言谈可以解决所有问题，结果每次交谈都变成了演讲，每次训斥都成了高谈阔论。孩子喜欢新奇，唠叨只

