

JIANKANG sudi

Jian kang Sudi Congshu

健康速递丛书

儿童心理健康



唐慧琴 徐声汉 编著 · Shanghai Keji Jiaoyu Chubanshe

上海科技教育出版社

JIANKANG sudi

Jiankang Sudi Congshu

健康速递 丛书

儿童心理健康

图书在版编目(CIP)数据

儿童的心理健康/唐慧琴,徐声汉编. —上海:上海科技教育出版社,1999.9

(健康速递丛书)

ISBN 7-5428-1955-0

I.儿… II.①唐… ②徐… III.儿童-心理卫生 IV.R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21252 号

责任编辑 许华芳

封面设计 汤世梁

健康速递丛书

儿童心理健康

唐慧琴 徐声汉编著

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园 393 号 邮政编码 200233)

各地新华书店经销 上海市新华印刷厂

开本 787×1092 1/40 印张 6.8 字数 112 000

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-10 100

ISBN7-5428-1955-0/R·121

定价:9.00 元

前 言

儿童正处于“长身体,长知识”的时期,是身心发育的重要阶段。培育具有高尚的道德情操,社会适应的能力,健全的人格和良好的心理素质的人,是培养建设社会主义新一代的基础工程。它对儿童的成材,以及防止出现各种心理、生理障碍,都具有重要意义。

近年来,大量的调查证明,许多心理、社会的不良因素,影响着儿童的学习生活,损害着他们的身心健康,妨碍着新一代的发育成长。目前全社会已形成共识,即婴幼儿时期是发展智力的重要时期,人才的培养应从小抓起。在提高人口素质、促进民族健康水平

的进程中,儿童的健康成长,特别是独生子女的成长教育,应受到家庭、学校和社会的普遍重视。

目前,儿童心理发育知识的普及还很不够。如何保证儿童在身心两个方面都能茁壮成长,德、智、体、美、劳全面发展,这还需要采取很多措施和方法。许多家长、普教老师、社会有关人员,都还缺少这方面的知识,以致由于“教”与“养”的不当而影响儿童健康成长,甚至出现一些心身障碍。一些独生子女家庭,物质条件优裕,家长“望子成龙”心切,舍得在孩子身上花钱,投入大量精力。但是由于知识缺乏,方法不当,而收不到好的效果,甚至好心种“苦果”,事与愿违。例如,有的盲目从众,跟着商品广告宣传走,社会上刮什么风,在儿童身上就起什么浪。种种的因素导致儿童少年出现心身障碍,如肥胖症、性早熟、节食过度、少女厌食症、情绪障碍、精神发育迟滞、多动症、游戏机病、宠物迷、电视综合征等行为障碍和心理卫生问题。据国内报道,4~16岁儿童少年心理卫生问题的发生率高达10%~15%,阻碍了儿童的正常学习

及健康成长。

为了适应当前儿童心理卫生事业发展的需要,促进儿童心身健康,传播儿童心理卫生知识,我们根据在上海市儿童少年心理发展中心多年实际工作的经验,参阅国内外有关资料,编写《儿童心理健康》这本小册子,书中阐述儿童心理发育特点及心理卫生保健须知,探讨儿童不同年龄阶段和独生子女的心理卫生和教育训练方法,特别对如何早期发现儿童心理障碍及其防治对策做了详细介绍。我们从多年的心理咨询和儿童行为指导实践中选取材料,所涉及的都是儿童成长过程中常常会碰到的实际问题,纠正、治疗的方法也是从实践中总结而来。希望这本小册子能对家长,幼教、小学、中学心理教师,儿保工作者,社会有关人员都有所帮助。

编 者

1999年7月

目 录

前言

1. 儿童的成长过程

- 婴儿期(0~3岁)(3)
- 幼儿期(3~6岁)(7)
- 学龄期(6~12岁)(10)
- 青春期(12~18岁)(13)
- 影响儿童心理发育的因素(16)

2. 家庭环境与儿童心理健康

- 健康家庭有利于儿童心理健康(25)
- 家庭环境不良投下的阴影(29)
- 不良家教对儿童心理的影响(31)
- 从孟母三迁看环境教育(34)
- 如何促使儿童心理健康发展(37)

- 儿童早期教育中的误区(40)
- 智力开发与成材教育(44)
- 不可忽视的情商及其他(46)
- 独生子女的优势与劣势(49)

3. 学习困难

- 什么是学习困难(55)
- 儿童多动症(58)
- 多动症的综合治疗(62)
- 学习兴趣缺乏(67)
- 学校适应不良(70)
- 各类情绪障碍(72)
- 社会交往不良(74)
- 过于任性(75)
- 行为问题(76)
- 特定学习技能发育障碍(77)
- 感觉统合治疗(79)
- 学习困难的预防(81)

4. 儿童行为障碍

- 发育时期的行为问题(87)
- 社会退缩行为(92)
- 依赖行为(95)
- 激惹行为(98)

- 逆反心理(99)
- 幼稚行为(102)
- 品行障碍(106)
- 青少年违法(114)

5. 儿童情绪障碍

- 焦虑障碍(121)
- 强迫障碍(127)
- 恐怖障碍(130)
- 学校恐怖症(133)
- 抑郁性障碍(136)
- 癔症(143)

6. 儿童语言障碍

- 口齿不清(151)
- 语言发育迟滞(154)
- 口吃(162)
- 不肯说话(166)

7. 儿童进食障碍

- 偏食(171)
- 贪食症(174)
- 异食癖(177)
- 神经性厌食(180)

8. 儿童睡眠障碍

- 梦魇(187)
- 夜惊(189)
- 睡行症(190)
- 睡眠不安(194)

9. 儿童抽动障碍

- 类型与鉴别(199)
- 病因(202)
- 处理(205)

10. 儿童精神疾病

- 儿童精神分裂症(209)
- 儿童孤独症(214)
- 婴儿痴呆(222)
- 弱智儿童(224)

11. 儿童的性问题及性教育

- 问题的提出(233)
- 性发育过程(236)
- 性行为问题(241)
- 性早熟(246)
- 性心理偏移(249)
- 如何进行性教育(254)

小知识与小资料

- * 胎教(20)
- * 管不住的外孙(30)

- * 保姆和小主人(31)
- * 父母态度与孩子性格(33)
- * 美国总统的 EQ(48)
- * 不可乱套“多动症”帽子(61)
- * 如何调动孩子学习的积极性(69)
- * 帮助孩子克服害羞退缩心理(94)
- * 流浪儿的故事(113)
- * 如何培养儿童良好的性格(173)
- * 儿童所需的睡眠时间(188)
- * 少女“妈妈”(245)

1. 儿童的成长过程



婴儿期(0~3岁)

儿童的成长包括生理发育和心理发展,成长中的儿童在各年龄阶段身心都有较大变化。身体的发育指身高和体重的增长,这是显而易见的。孩子日长夜大,身体的各种器官、系统也逐渐发育成熟。生殖器官在童稚时期(10岁以前)几乎没有什么进展,而在10岁以后青少年期才迅速发展。神经系统是心理活动的物质基础,大脑是神经系统的重要部分,其发育对儿童心理发展极为重要。

出生时新生儿的脑重量为390克左右,第一年脑重量增加最快,3岁时,发展到900



~ 1000 克,相当于成人脑重量的 75%。心理活动也有相应发展。

·语言的发展 八九个月的婴儿开始能听懂简单的词语。例如,成人一边招手,一边说“再见”,同时另一人把着孩子的手,让他被动地招手,经过多次重复训练,孩子就在这一词的声音和动作之间建立了暂时的联系。先是看到别人招手、说“再见”时,他会主动招手,以后,则不需动作,只要听到“再见”这个词,就会主动招手。1 岁左右的婴儿能听懂的词有 10 ~ 20 个,而最先学会的词通常是“妈妈”。因为妈妈和他接触最多,是最亲近的人,同时,“妈妈”一词发音较容易,成人常以“妈妈”这个词开始教孩子说话。1 ~ 3 岁时,儿童的语言能力有很大的发展,首先是理解语言的能力大大加强,继而学会单词、简单句,直到能用语言作为社会交际工具。在正常教育条件下,2 岁左右的孩子能说出简短的句子,例如“我要吃糖”、“妈妈好”、“我和哥哥玩”等。3 岁时词汇量已达 1000 个左右,句子结构也逐渐完整。这时儿童喜欢与人交谈,爱听童话故事,并能理解内容。



·认知能力的发展 2~3岁儿童感知觉渐趋精细,能辨别黄、红、蓝等基本颜色,能辨别上下、远近、室内室外、白天黑夜等,掌握了一定的空间、时间概念。“注意”和“记忆”不断发展、丰富,能短暂集中注意于某一事物,能按照成人提出的要求完成一些简单任务,如坐下来,自己吃饭等。此时,记忆多为自然记忆,能记一些儿歌或简短的故事,但不持久、易忘,故需经常练习和强化。2~3岁幼儿的思维具有直观性,常根据直觉来行动,思维比较简单,常常在行动中进行,例如,问孩子怎样才能把桌上的汤匙拿下来,他并不回答你,而是马上跑过去拿。幼儿能对事物作简单分类和概括,知道这是布娃娃,那是小汽车,哪些是能吃的东西,哪些是玩具,但还不能根据事物的本质特征来作概括,因此对抽象的名词概念,还不能理解接受。

·情绪和个性的发展 1岁的婴儿已有恐惧、愤怒、厌恶、快乐、亲近、依恋和怯生等情绪表现。整个婴幼儿时期的情感表现最大特点是冲动、易变、外露。年龄越小,这一特点就越突出。例如,一个二三岁的孩子,如果



心爱的玩具被同伴抢走,会立即放声大哭,或者边哭边抢,在短时间内,完全听不进劝告,只有把玩具还给他,才能停止哭泣。此时,情绪极不稳定,常常喜怒无常,或易哭易笑。婴幼儿依恋母亲,一旦分离,则易产生焦虑。在父母长辈的呵护下,婴幼儿会产生满足感,促发群体意识的形成,增强了依恋情绪,这是儿童早期社会性和情绪发展的中心部分。依恋通常有利于儿童心理的发展,而失去依恋产生的焦虑体验将影响其成长和早期教养,应将婴幼儿时期的失去父母依恋的焦虑体验减少到最低限度,使孩子感到舒适、安全。婴幼儿时期是人的一生中最重要的阶段。意大利著名儿童教育家蒙太梭利认为,“儿童出生后头三年的发展,重要程度超过了其一生中其他任何阶段……。”随着年龄增长,人格逐渐形成和完善,可塑性也越来越小,因此,人格培养要从小抓起。