



儿童 不良行为习惯 纠正指南

王明菲 编译

北京科学技术出版社

儿童不良行为习惯 纠正指南

王明菲 编译

北京科学技术出版社

(京)新登字 207 号

儿童不良行为习惯纠正指南

王明菲 编 译

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码 100035

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销
人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.625 印张 219 千字

1992 年 8 月第一版 1992 年 8 月第一次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5304-1151-9/Z·494 定价:5.60 元

编译者的话

如今,做父母的常常感到教育子女是件头痛的事,他们总是抱怨孩子不听话、自私、任性、不好好学习,甚至染上一些恶习,诸如此类的问题不胜枚举。有关专家认为,所有孩子都会经历不同的情感或行为的困难阶段。不良行为习惯的改变要通过不断的教育和引导,空洞的说教无济于事,嘲笑、讽刺、打击对孩子的心理发展也是有害的。教育孩子的过程就是使他们逐渐懂得道理的过程,只要父母和教育工作者真正从爱心出发,循序善诱,同时接受有益的指导,不断纠正孩子的问题,孩子是能够健康成长起来的。

本书的特点是,在科学分析的基础上剖析孩子的行为习惯问题,从孩子的困难出发,提出相应的解决办法。它是一本具有特殊而实际指导意义的,涉及面十分广泛的,通俗易懂、结构严谨的手册,向父母们提供了重要而有益的信息。本书是依据(美)查尔斯·E·谢弗博士和霍华德·L·米尔曼博士撰写的《解决孩子日常问题》一书,结合我国实际情况编译而成的。这两位博士是从事儿童治疗和儿童心理服务的专家,对教育工作积累了宝贵而丰富的经验。希望父母们、教育工作者以及其他读者能从本书中受益。

目 录

导 言	(1)
-----	-----

一、不成熟行为	(3)
---------	-----

活动过度	(4)
------	-----

冲 动	(12)
-----	------

不专心——注意力限度短暂	(18)
--------------	------

脏乱——邋遢	(25)
--------	------

时间观念差	(33)
-------	------

自私——自我为中心	(43)
-----------	------

过分依赖	(53)
------	------

骄 傲	(57)
-----	------

幼稚病	(59)
-----	------

二、无安全感行为	(62)
----------	------

忧虑——苦恼	(62)
--------	------

害 怕	(71)
-----	------

低自尊	(84)
-----	------

抑郁/自我伤害	(93)
---------	------

过分敏感	(104)
------	-------

害 羞	(115)
-----	-------

三、习惯失调	(124)
--------	-------

咬手指甲	(125)
------	-------

尿 床	(129)
-----	-------

睡眠障碍.....	(132)
拒绝睡觉.....	(134)
睡不安稳.....	(139)
做恶梦.....	(140)
警醒式失调.....	(142)
过度睡眠.....	(145)
失 眠.....	(146)
进食过多.....	(150)
进食过少.....	(161)
口 吃.....	(165)
 四、孩子间关系问题	(175)
交坏朋友.....	(176)
冷 酷.....	(180)
争 斗.....	(182)
孤 癖.....	(190)
 五、逆反(反社会)行为	(200)
不服从.....	(201)
发脾气.....	(216)
偷 窃.....	(225)
撒 谎.....	(232)
作 弊.....	(237)
不文明语言.....	(241)
放 火.....	(243)
破坏行为.....	(245)
逃 学.....	(248)

六、其他问题	(251)
喝 酒	(251)
吸 烟	(262)
不正当性行为	(268)
过度手淫	(268)
性游戏	(269)
不正常的性角色	(271)
婚前孕	(276)
缺乏动力	(279)
学习习惯差	(289)
弱 智	(296)

导 言

所有的孩子都会出现行为的困难阶段。不论男孩、女孩，从幼儿园到小学这段时间，平均要出五六个问题。行为问题的发生率随着学龄的增长而下降。6—8岁的儿童出现行为问题的可能性较大，9—12岁的孩子有程度不同的行为偏差，男孩的行为问题多于女孩。

尽管问题很普遍，父母也不应不重视，任其自行发展。如不正视和有效地解决问题，只会造成更严重的困难。

正常与反常行为

当孩子的行为问题十分严重或反常时，是否要请求专家的帮助？如何确定其正常或反常？

一般来说，正常与反常行为的不同只是个程度问题。如果给其他人造成的麻烦很多或性质非常严重，超出了专家帮助和治疗的限度，父母有理由认为其反常。

除了严重性、持久性以及对抗性外，有些迹象可以用来判断孩子是否具有严重的心理障碍。

1. 长时间的不间断的焦虑、恐惧、无法回到现实。
2. 沮丧的迹象，如日益消沉、离群。
3. 孩子情绪上或行为上突然变化，以至于完全不像他自己了。例如，一个很和善、顺从的孩子突然变得不负责任、心事重重、对别人充满敌意。
4. 睡眠紊乱，如睡得太多、总睡不够、睡得不安、惊梦、无法入睡或醒得太早。

5. 食欲紊乱,包括没有食欲、吃得太多而长胖、吃异乎寻常的东西如脏物或垃圾。

6. 不正常性活动,如乱交、自我暴露或过度手淫。

当孩子出现这类严重行为问题时,父母应向受过专门训练的专家寻求帮助,向医生包括精神病专家、学校及有关机构进行咨询,以求找到解决问题的途径。

通过父母的帮助

事实证明,经过有关专家的指点,父母能够成功地解决孩子的部分行为问题。遗憾的是,有些父母不善于了解和接受各种有用的信息,其中包括来自科学文献或其他人的经验。有些针对特殊问题教育孩子的技巧有很大的潜在能量。例如,重新安排孩子的时间,对好的行为实行奖励等。每个孩子都有其个性和特殊性,用千篇一律的简单公式去解决复杂问题是行不通的。明智的父母通过运用一系列有效方法而变得善于帮助孩子,成为孩子最好的朋友和老师。问题的关键是要针对自己孩子的特点找到行之有效的最佳方案。鉴于以上原因,本书着重从实际出发,讲究实效,不是进行教条主义的说教,而是从不同角度分析问题,提出几种解决方法,以供选择。

有人问爱因斯坦他是怎样工作的,爱因斯坦回答道:“我在探索。”希望诸位父母能在本书的指导下探索出一条教育孩子的正确道路。

一、不成熟行为

就一种可接受的平均标准而言,不成熟的孩子在行为、心理、智力及社会经验方面趋于未定型。如果孩子在某一方面表现差,就会被称为“不成熟”。幼儿的行为更具有特点,发展很不平衡,他们在某一方面表现较成熟,而在另一方面又很不成熟。例如,一个孩子在学校可能整洁、守纪律、善于自我控制,而在家里却凌乱不堪、过分依赖、牢骚不断。有些父母总是认为自己的孩子不成熟,但也许只是期望过高而已。有时,相当成熟的孩子也会退步,甚至低于一般水平。值得重视的是,通常当孩子受到的压力消除时,孩子气的牢骚、抱怨行为也随之而去。对不成熟行为的过分批评非但无益,还会造成不必要的紧张气氛。富于情感的支持和鼓励则利于帮助孩子渡过难关,恢复较好状态。根据本书的原则,这里涉及的多是些较典型的不成熟行为。若想在本书找到答案,首先必须确定属于何种不成熟行为,是活动过度还是时间观念差,对不同的情况用相同的方法解决是不一定奏效的。要根据本书描述的具体行为,按着适当的方法、建议、措施去做,才能更好地增进孩子的成熟行为。问题解决得越彻底,孩子才越令人满意,他自己也越发感觉良好。

在这里,有必要注意的是感情成熟的一般性概念。成熟的孩子相当放松,做事恰到好处,对事物既作出反应又不急于行动,忍受紧张的能力逐渐增强,应付日常各种情况而不至于被压垮。我们所要做的就是帮助孩子培养成熟行为。教孩子集中精力,解决问题,不急于满足,有效地利用时间,承担责任,

关心体谅他人。每天,孩子应该感受到竞争性,要能接受周围的事物,并从中得到自我满足。

活动过度

过分的身体活动(超出正常和可接受的限度)被称为活动过度。一个孩子活动的量与程度(持续地、不自觉地)与同性别、同龄的其他孩子不一样,就不免引起父母的注意。对活动是否适度若产生怀疑,可到学校走访,观察同样大小的其他孩子的娱乐活动,进行比较。或者求助朋友帮助,观察和提供有关比较活动水平的信息。相对有主动性、有目的性、较率高的孩子而言,活动过度的概念意味着活动的不适当和不直接。实际情况是父母经常得到报告,说这孩子“到处乱跑、上树”,“虽然活动得多,规定的任务却完不成”,“他很难安静地坐一阵”,他的“马达总是在运转”,等等。

研究表明,活动过度多发生在男孩子和经济条件差的家庭中的孩子中。值得注意的是,这种高活动率最多见于2—3岁的孩子,智力年龄为2或3。他们总是探索、寻找,很聪明,父母不得不常对他们唠叨、批评,因此孩子周围的气氛比较紧张。多数研究表明,5%—10%的儿童属于活动过度,主动进行精神健康检查的儿童中大约40%活动过度。直至青少年时期,随着孩子的逐渐成熟,活动也相应减少,但有些人的活动过度 and 集中力差会持续一生。

原 因

体质是重要的。有些孩子自出生起就表现得很好动,对这

些孩子来说,遗传因素是造成活动过度的重要因素。活动过度多伴随着癫痫和孤独癖,但大部分的活动过度被视为由轻微的脑功能障碍引起的无目的超量活动。头部被击或中毒都会造成活动过度。除此之外,环境的影响会加剧或减轻这类行为。正如以下文章中所讨论的,父母的反应可造成或增进活动过度,也可以鼓励有目的的活动。

有必要确定孩子活动过度的特殊原因,特别是做一下儿科检查和心理上的测试。一方面,对于活动过度的神经病基础的认识可以得到父母更多的理解和容忍,而不是一味地责怪孩子,问题的中心就会移向如何帮助孩子减慢频率,并有效地解决原来的问题。另一方面,极少数孩子是属于脑电波异常、内分泌紊乱、甚至肿瘤引起的活动过度,对于这种情况,更需要加以确诊,并给予必要的治疗。目前有关这一问题的争论还涉及到营养和过敏性体质引起的活动过度。许多过敏问题专家声称,特殊的物质可造成儿童活动过度反应。对人造成成分的食物、阿斯匹林等水杨酸盐的使用也有争议。大多数父母无法阻止孩子食用冰激凌、软饮料和烤制食品等。对于以上问题还没有找到确定有效的方法加以解决。

预防及措施

增进健康环境 许多研究清楚地显示出,母亲怀孕期间的身体和精神条件影响孩子的活动水平及注意力。母亲怀孕时患某些疾病、吸食毒品、受持续的紧张压力影响都与幼儿的活动过度有关。孕妇应接受充足的营养,避免饮酒、吸烟和用镇静剂等药物,以确保胎儿的生长环境良好。最近,不断有证据表明,分娩的方法也与活动过度(及其他学习和行为问题)有关。产钳的使用及分娩时大量用药都可能引起部分儿童综

合性的活动过度、冲动和精神错乱。人们越发认为,自然分娩法是避免对新生儿中枢神经损伤的最佳方法。同样,给胎儿以充足的营养,保护措施及适度正常的感觉刺激都是确保其正常发育的必要条件。对躺在床上的婴儿进行的研究表明,不同式样的玩具对活动成熟也有积极的效果。为使孩子成熟,过度的刺激(噪音、持续的争吵、杂乱的环境)或缺乏刺激(玩具缺少正常活动)都是有害的。

正常的有目的的活动在正常的有组织的环境中得到最大限度的发挥。因为喋喋不休的指责与活动过度有着密切的联系,所以要少向孩子唠叨、找茬,对于不同于父母性情的孩子横加指责就是个例子。因此,只有容忍、迁就孩子的天性才能预防这一问题。

教孩子有目的的活动 父母常常低估了向孩子不断传授有目的行为的重要作用。从婴儿时期起,父母就应主动施加给孩子一些有目的行为(见以下部分),对于婴幼儿的任何完成了的活动给予充分的注意和赞扬都会增加行为的效果。同时,父母和兄弟姐妹也要为培养这种集中精力完成任务的能力树立榜样。早期的观察学习可以为集中精力行为奠定基础。整个童年阶段,父母活动的水平和效果都被发展中的孩子作为模式加以模仿。父母也可以以语言的方式指导有目的的行为。“我必须做完这件事才可以休息。”语言还可以起到一种自我命令的作用。“这东西工作得不对头,我得把它修修。”

对适度行为的口头支持 相对于活动过度的就是活动适度,特别是有目的和有效果的活动。父母应当积极指出有效行为和极力去发现孩子做得好的行为。“不得了,你能这么耐心地完成这项工作。”当孩子安静地坐着,集中精力完成一项工作时,父母就应说:“你能这样做真是不错。”每天都应有个特

定的目标,若孩子通过努力实现了这一目标,就应受到表扬。(“吃饭时你确实努力去安静地坐着了。”)一天结束时要告诉孩子他在这方面的进步。有时,父母为孩子示范适度的、有目的的活动是有必要的。如果孩子模仿了父母的行为,要立即给予口头表扬和有形的奖励。示范和表扬要经常重复。对于小一点的孩子,及时表扬和短期奖励比较合适;对于大一点的孩子,长期奖励和书面合同更有效。

合同 在愉快的气氛中列出基本规则,作为一种合同(对自愿行为作出奖励的一个协议)。如果孩子做到你想要他做的某事,他就应得到他想要的什么东西。这种奖励要经常、小型、及时,奖励实际完成某一项工作而不只是“服从”。开始的合同要与最终愿望比较接近。合同要清楚明了、公平合理、易于实现。这种合同要坚持,不需要的行为不能提倡。

合同的目的是为了强调:较好的行为和完成特殊任务是应该受到奖励的。合同可以采取表格的形式,记录孩子的行为过程,使孩子的情况一目了然。也可以不采取表格形式,如一个中学生写道:“我同意在学校里更稳重,完成全部家庭作业。如果从今天起2个月内得到老师主动的表扬,你将按我们双方约定好的给我买电唱机。”父母可以同老师讨论一个能够给予表扬的必要程度,着重奖励有关过度活动的减少和完成各项任务的进步。

分数体系 同合同的作用相同,许多父母发现在表格上填分或贴标记来表现孩子进行了适当活动是很有益的。可以用分数和标记交换小玩具、额外的权力、特殊的旅行等。这种活动根据孩子的实际情况可以停止一段时间,必要时再进行。有时可用于特定环境,如孩子跟父母去公共场合,父母随身带着本子记录得分。适度的行为必须给予奖励,否则将不会有好

的结果。

分数、纪念品或检查是有效力的,因为它是紧接着行为的,孩子还未结束活动就希望看到纪念品。更重要的是,不同的分数可以用来奖励不同的行为。随着孩子行为的改进,付出的奖品也要随之改变。根据父母的哲学,这种纪念品的奖励方法也可改变。有的父母认为纪念品可以按钱数累记,另有一些父母坚决反对钱的形式。特殊的活动、额外的特权或更多的独立可用来作为奖励。分数体系对那些对表扬反应不强的孩子很重要。对这类孩子,分数体系要长久坚持。只有特别的行为才能给分,孩子能立刻得到少量的纪念品。大的努力和成绩应伴随较多的纪念品和更有价值的奖励。特别要注意奖励要适合孩子的年龄和兴趣。

分数体系计划的范例

行 为	奖 励
△不经允许不得离开座位	△每 10 分钟 1 个纪念品
△完成任务	△在没有帮助和提醒的情况下,每完成 1 项任务 2 个纪念品

这项计划适用于家庭,也适用于在校的情况。孩子 10 分钟不离开座位(在学校或在家、在外吃饭),就给 1 件纪念品。独立完成一项任务或家务劳动给 2 个纪念品。根据孩子的兴趣,可将与纪念品相当的钱积攒下来用于买小玩具或给予额外的权力。例如 10 个纪念品换 1 辆小玩具汽车,25 个纪念品换一场电影或玩保龄球等。原则是孩子的行为进步要赢得相应的奖励。太多或太少都说明体系设置上欠妥,要给以调整和完善。孩子能坐得住或独立完成任务了,这项计划就可停止。有用的方法既已取得成功,这个方法也就不再需要了。同样的方法还

可用来解决其他行为问题。

明确要求 孩子应该清楚地知道对他们的要求是什么，父母必须心平气和地说明什么样的行为是恰当的。“你这样跳来跳去是画不好那么可爱的图画的。”“可是总画总画，一直到把它画完才能动，太没劲了。”“如果你累了就深吸一口气看看窗外。”积极协助、提前讨论是向孩子说明正确行为的具体方法。当父母很有耐心和预见时，活动过度的孩子会感到安全和平静得多。父母双方必须对孩子作出一致的反应。孩子也会意识到，要想使父母满意就必须减少胡来和无目的的活动。

在事情发生之前使孩子有思想准备也很重要。进百货商店之前父母可以说：“里面很吵，有许多人，跟我在一起你会觉得平静些的。”父母买东西时可让孩子待在一处看一本有趣的书。关键是要运用合适的策略使孩子有准备地集中于某项活动，并为他安排好时间，直到他能独立完成这项活动。

在家可以通过指导孩子整理房间来减少混乱。应当把不必要的、有诱惑性的物品从桌子上清理开。为孩子设计和安排私人物品的存放地点。整理的任务最初应作为全家的活动，在轻松的气氛中进行。告诉孩子谁可以作为榜样也是个好方法。看一个能干的、效率高的姐姐的所作所为等于一堂有意义的课，孩子会通过观察学习来改进自己的行为。

这种共鸣学习(通过观察别人)是很起作用的，可是将孩子同其他“好孩子”作比较的评论只会收到适得其反的效果，观察学习伴随着主动的气氛，看一个好的榜样就像学做游戏。如果孩子在生气和不满时不要使用这种方法。如果孩子能够接受或愿意学会平静下来做好某事，这个方法也许是有用的。

在家中，应该安排一定的锻炼时间。在一块场地或房间中安排体育设备，如一个沙袋、一块垫子，这对于孩子和夫人都

是有益的。每天锻炼 15 分钟。特别是当孩子过于紧张兴奋时，有控制地释放能量是个好策略；使孩子学会以一种无害的方式消耗过盛的精力，同时要让他知道锻炼体力和耐久性的益处。应该安排些家务活（扫雪、清扫房间等），²¹这些工作是需要精力的。安排一段时间放松也是有必要的，如建议听 15 分钟他所喜爱的音乐。计时器可以帮助孩子掌握时间。

增强自我控制能力 在诸多可行的方法中，自我控制是最佳方法。要教会孩子对自己说话，指导自己的行为。为了减少无目的的活动，教他告诉自己（起先可大声说出，以后则默默地在心里说）该干什么（“我想要做完这件事，我必须专心，干完再玩”）。也可以提醒他对自己说：“停下来好好想一想。”一旦父母观察到孩子活动过度的迹象时，最好以孩子自己的语言给予轻松的提示。关键是父母要了解孩子平静下来的实际能力和从事有目的的活动的能量。要紧接着给以肯定。（“太好了，你能自己安静下来了。”）必要时可实行打分制。

自我命令的方式对孩子是有帮助的。记步器也可以帮助孩子降低活动量。有些孩子喜欢受到注意和表扬，而另一些孩子则倾向于采取积极的措施。还可以教孩子记录已解决的问题。在一段时间中，每解决一个问题往小盒子里放一块石头。让他自己学会集中精力，同时了解相比大人的命令自我命令的重要意义。然后他可以评价自己的成绩。在此基础上还可以教他自我奖励：完成一项任务或解决一个问题时奖励自己看 10 分钟好看的书或电视。计时器也是自我命令的好帮手。

另有些例子则是通过过度运动来取得惊人的效果，就是说，父母有意识地让孩子多做那些非意识的过度活动。当孩子过分地移动他的臂或脚时，让他立刻重复练习（如上下抬臂）几分钟，不间断地做，不要休息，可让他来回跑 2 分钟。这一活