

压力



杨新发医生

(新加坡)

余展飞医生

(中国·上海)

与心理

儿童期心理健康指导



中国医药科技出版社

压力

心理健康
知识普及
系列丛书

马爱红 编著

中国轻工业出版社

ISBN 7-5019-4500-0

心理

儿童心理健康教育指南



马爱红 编著

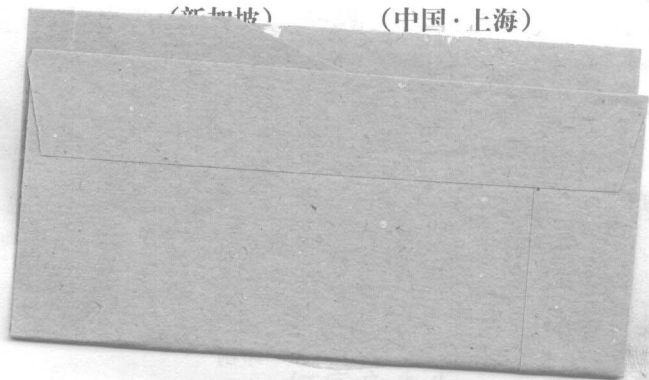
中国轻工业出版社

R395
5:1

压力 与 心理

儿童期心理健康指导

杨新发医生 余展飞医生
(新加坡) (中国·上海)



中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

图字 01-98-0973 号

图书在版编目 (CIP) 数据

压力与心理: 儿童期心理健康指导 / (新加坡) 杨新发,
余展飞编写. - 北京: 中国医药科技出版社, 1998.6

ISBN 7-5067-1861-8

I . 压… II . ①杨…②余… III . 儿童-心理卫生-普
及读物 IV . R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 07077 号

《压力与心理》第一册的原版由新加坡 SNP 出版私人有
限公司于 1997 年首次出版。

《压力与心理》第一册在新加坡 SNP 出版私人有限公司
许可下, 由中国医药科技出版社出版。

压力与心理

—儿童期心理健康指导

杨新发医生 (新加坡) 余展飞医生 (中国·上海)

*

中国医药科技出版社 出版

(北京海淀区文慧园北路甲 22 号)

(邮政编码 100088)

北京广厦京港图文有限公司制作

世界知识印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $889 \times 1194 \text{ mm}^{1/32}$ 印张 $3\frac{3}{4}$

字数 75 千字 印数 1-5000 册

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

序

从人类身心发展的基本规律来看,人的一生需要经历八个连续发展的不同时期,即:胎儿期、婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青年期、中年期和老年期。每一个时期都有各自的基本需求、心理特征、心理发展的任务、特殊的心理卫生问题或心理疾病以及相应的心理保健任务与目标。

新加坡杨新发医生和中国上海余展飞医生合著的一套《压力与心理》丛书,共有3册。他们根据人的心理发展的不同阶段,以八个时期作为论述的对象,采用问答的方式,提出各种有关且普遍性的问题,然后进行有效的、有科学根据的解答说明。每一时期的内容各有侧重,突出重点。

这本《压力与心理》主要是写给年轻的父母的。作为家长,谁不希望自己的孩子健康、活泼、聪颖,希望自己的孩子早日成材;但是在日常生活中,常常会发现一些年轻的父母为孩子的健康、个性、行为担忧,有的抱怨孩子孤僻、任性,有的抱怨孩子懒散、缺乏毅力,有的发现孩子行为不良等等。我想,年轻的父母通过阅读此书,一定会从中得到启发。

这是一套简明、通俗的家庭心理保健丛书,家家户户都应有一套。

新加坡环境发展部高级政务次长
何家良先生



一九九六年十一月十八日

目 录

十月怀胎 母子心理交流——胎儿期心理保健

1. 什么是优生学? 2
2. 胎儿有没有心理活动? 2
3. 何谓胎教? 4
4. 胎教有什么科学根据? 5
5. 胎儿期母子间如何进行心理情感交流? 7
6. 孕妇的情绪状态对胎儿心理健康有什么影响? 9
7. 如何使用“胎教音乐”? 11
8. 孕妇听“胎教音乐”有什么好处? 12
9. 如何进行“胎儿体操法”? 14
10. 如何对胎儿进行“对话式胎教”? 15
11. 胎教的“系统教育法”如何进行? 16
12. 影响孕妇心理卫生有哪些有害因素? 16
13. 孕妇应遵循哪些心理保健原则? 18
14. 为什么说孕期要讲究合理营养和科学饮食? 20
15. 为什么说优生优育从择偶期开始? 22

襁褓乳婴 科学优生优育——婴儿期心理保健

16. 婴儿期有什么心理特征? 25
17. 母乳喂养对婴儿心理卫生有何重要意义? 26
18. 为什么要强调“以母爱为中心”的早期教育? 27
19. 育儿要注意哪些心理保健措施? 29
20. 如何识别正常婴儿期心理发展不同阶段的特征? ... 32
21. 如何对婴儿智力进行家庭自我评估? 34
22. 常见婴儿智力低下的原因是什么? 36

23.	导致婴儿低能有哪些有害因素和如何预防?	38
24.	何谓“婴儿幽闭症”?	40
25.	“婴儿孤独症”如何识别?	42
26.	“婴儿孤独症”如何防治?	45
27.	什么是迟钝型行为缺陷症?	45

幼儿稚气 莫忘早期教育——幼儿期心理保健

28.	幼儿期有什么心理特征?	48
29.	为什么说家庭教育是早期教育的基础?	50
30.	什么是理想的家庭教育?	51
31.	何谓“爱的教育”?	53
32.	何谓“恋母综合征”?	55
33.	如何纠治“恋母综合征”?	57
34.	为何独生子女更需要接受早期幼儿园教育?	58
35.	为什么说游戏有助于幼儿智力开发?	60
36.	“心理断裂现象”如何防治?	63
37.	对幼儿的早期教育有哪些措施?	65
38.	正确的教育儿童应遵循哪些原则?	66
39.	何谓“儿童心理偏离”?	68
40.	“儿童心理偏离”的原因是什么?	70

学龄孩童 贵在民主教养——儿童期心理保健

41.	儿童期有哪些心理特点和心理发展任务?	74
42.	儿童期有哪些不良心理卫生问题?	75
43.	当前不同家庭结构对儿童的心理卫生有何影响? ...	78
44.	现代家庭有哪几种不恰当的教养方式?	80
45.	正确的家庭教育应遵循什么原则?	82
46.	独生子女有哪些心理特征和身心健康问题?	83
47.	如何做好独生子女的心理保健工作?	85

48.	何谓“溺爱综合征”？	87
49.	迷恋电子游戏机有什么不良心理影响？	89
50.	如何发现“超常儿童”？	91
51.	儿童期学习困难有哪些心理卫生的原因？	92
52.	小学如何开展心理卫生教育？	95
53.	什么是“儿童多动症”？	96
54.	如何判断“儿童多动症”？	98
55.	多动症如何纠正？	101
56.	“抽动症”如何识别和防治？	102
57.	何谓“抽动秽语综合征”？	104
58.	何谓“低能”？	105
59.	如何正确对待低能儿童？	106
60.	儿童受不了压力有什么症状？	108

十月怀胎

母子心理交流

——
胎儿期心理保健





1. 什么是优生学?

“优生学”就是指研究如何改进人类遗传性的一门科学,包括躯体、智力和心理各个方面。传统的优生学偏重于研究躯体健康、防治躯体疾病和提高智力结构方面,对心理健康则重视不够,这是受生物学模式影响所致。

优生学并非近代才有,古代中国就有优生观点。在中国春秋战国时期,就有“男女同姓,其生不蕃”的看法。

在古代西方,斯巴达人规定低能的男女结婚要受刑罚,畸形儿要弃之山谷。公元4世纪古罗马皇帝狄奥多西一世下令禁止近亲结婚,违者要判刑。这是古代中外的优生学。

正式提出“优生学”和大力推行的开拓者是达尔文的堂兄弟高尔顿(1822-1911年),他是英国著名的生物学家和人类学家。他在达尔文的“进化论”和孟德尔的“遗传定律”研究的基础上创立“优生学”(1883年)。他发现人类有许多疾病能遗传给后代;体智健康的父母,其子女也能继承他们的优点。

2. 胎儿有没有心理活动?

回答是肯定的,胎儿有心理活动。十月怀胎,母子间存在频繁的心理交流,因此现代科学提出“胎教”这个新的特殊问题。

首先让我们对十月怀胎和胎儿生长发育作一番剖析。



男女两性结合，精子与卵子接触。卵子受精后意味着新生命的萌生。以后是受精卵在母体子宫内着床，在漫长的、黑洞洞的宫体里度过280天怀孕期。中国古代把28天称为一个妊娠月，所以称为“十月怀胎”。

从受精卵着床到分娩出生，胎儿经过三个发育期：

一、胚胎发育期，即受精卵开始分化发育至妊娠第8周。

受精卵成倍地分裂，迅速发育分化。受精后第20天左右，胚胎尚不足4毫米，但已形成一个小红点，这就是胎儿的心脏；从而，孕期的母体内便有了两颗心脏在跳动。第5周开始形成肾脏，至第8周胚胎已初具人胚的大体外形，能够初步辨别出头、四肢、眼、耳、鼻等主要器官。医学上表明内、中、外胚层分化成形。

二、胎儿期，即妊娠第8周至胎儿出生。

胎儿各种人体的组织、器官迅速生长，功能逐渐趋向成熟为其特点。第4个月骨骼系统开始发育。第12~16周大脑皮层出现定形的层状结构，神经元的外衣（即“髓鞘”）开始成形。胎儿在第10周左右已有压觉和触觉的神经感受体和功能。味觉、嗅觉和视觉的功能约在第30周产生，对声音的反应甚至比成人更为敏感。听觉器官完成，对音响有所反应，自第20周前后开始，至第25周，听觉几乎与成人相等。至第7个月，胎儿对音响刺激具有充分反应能力。胎教科学研究表明胎儿在第5个月，就存在感受母体和外界环境刺激的原始心理能力。这也就是产妇被告知必须定期上医院作产前检查的时间。年轻的妈妈必须注意，您的小宝宝已经与您在



静静地进行母子之间心理交流和感应。这时胎儿的听觉已发育定形,凡是能通过人体组织的声音,胎儿都能听到。胎儿在静静地“听”着妈妈的心跳。但是心理卫生科学研究一般认为,胎儿与母亲的心理情感和信息交流的高峰期在第7个月开始,这是胎教的较佳时期。故“十月怀胎,智力开发,始于腹中”的提法,正确地说开始于第7~10个月的原始心理形成发育的关键期。还必须强调指出,孕期第3~4月最容易遭受母体感染等多种不良影响而发生畸胎,长期营养缺乏也易导致胎儿身心损害,影响心理卫生。

三、新生儿期,即胎儿出生到第28天。

一切围产期非优生因素,都会影响婴儿心理健康。

3. 何谓“胎教”?

简单地说,胎教就是对未出世的胎儿进行教育,要求孕妇生活规律化,身体健康、情绪愉快,并且尽量减少不良刺激。

有文献记载,有些胎儿在发育过程中便具备某种天资。因此,有学者认为,这很可能是孕妇在怀孕过程中,已把所想、所闻和所见到的一些事情,不知不觉地传给胎儿。

由孕期母亲对胎儿进行主动教育和被动影响,其目的是通过胎教措施,使分娩后婴儿具有良好健全的心理素质和较高智力水平。由于人类“身心相关”,故对躯体健康,减少先天遗传疾病也有良好的影响。这是符合优生学和卫生保健原则的。



母胎之间存在心理情感交流现象。孕妇在日常生活中，总有喜怒哀乐的时候，有的人还容易担惊受怕。这些情绪的波动，都可以引起孕妇体内的心理变化，影响由神经系统控制的内分泌腺，分泌出不同种类和数量的激素，从而使血液的成分发生变化。

胎儿与孕妇的血流是息息相关的，孕妇的这种血液成分的变化，无疑将会影响到胎儿。

据研究，积极的情绪会使血液中增加有利于健康的化学物质，消极的情绪则会使血液中增加有害于神经系统和心血管组织的化学物质。

由此可见，孕妇情绪的好坏，将直接影响到胎儿的生长发育。文献有过记载，一个长期在紧张环境中生活的孕妇，产下的婴儿只重 460 克。

胎教是有必要的。重视胎教的母亲，胎儿的质量会有不同。

美国有一所胎教母亲训练中心，还称为胎教大学。他们提倡优生学，也教导母亲如何优化家庭环境，以及怎样按摩腹部和播放音乐，以便对胎儿产生良性影响。

专家们的结论是，父母亲如果只重视智育、营养投资而忽视心理卫生、心理健康因素，婴儿发育并不会像父母亲所想像的那样健康。

4. 胎教有什么科学根据？

现代医学曾利用超声波来连续观察胎儿对声音和子宫环境的反应。

胎动频率描记法，以及把微声器伸到子宫颈测量



胎儿感应的方法,也能证明胎儿对母体和外界反应的显著性。

现代心理医学在这个领域显示,中国自古流传的胎教说法,尽管有些带有封建迷信色彩,却并非全是无稽之谈。

有位研究人员做过简单的实验:把孕妇的心跳声用磁带录音方法记录下来,待胎儿足月娩出后,每逢孩子啼哭不止时,就将录下的母亲心音播放给婴儿听,结果使啼哭不息的婴儿立即终止哭声,专心倾听母亲的心跳声音。原因是胎儿在母体内已经长时间熟悉和喜欢母亲的心跳声,孩子出生后,这种声音能起到心理安慰作用,使婴儿获得安全感和镇静效果。据统计,婴儿喜欢吃妈妈左侧乳房的奶,并表现出情绪安定和喜悦,原因是吸左侧母乳时可以倾听到母亲的心跳声音。所以约80%的母亲喜欢用左手抱孩子。婴儿出生后的开头7天是适应周围环境的最关键时期,需要母乳哺养和精心护理,其他人工哺养和非母亲照料方式不符合心理保健原则,原因之一就在于此。

另一实验是,给啼哭的新生儿分别听三种不同的磁带录音:甲、子宫内音(通过特殊技术录取);乙、成年人心音;丙、节拍器声音。结果发现,啼哭婴儿听到甲声音后马上安静下来的比例最高,55例中有44例,占85.5%;听丙声音后,婴儿啼哭反而多了起来,52例中有41例,占78.8%。这一实验充分证明,胎儿期存在母胎间心理交流影响,胎儿具有听觉和熟悉母体内声音的能力,出生新生儿已具备分辨声响的能力。



1966年日本科学家室冈一应用特殊技术和仪器记录子宫内外环境声音传导情况,发现人的腹壁很容易通过低音将母亲的声音传达给胎儿,证实胎儿对人体内部的声音刺激存在应答反应的功能。胎儿长期在子宫内习惯母亲的心脏跳动声和语言,出生以后母亲即可用言语声音呼唤婴儿,激发起在子宫内生活的那种安全感。同时证实上述两种实验的客观依据。有人还发现当听到汽车鸣喇叭或演奏特定的音乐旋律时均可以使胎动频率增多,证明胎儿对音响有应答。如果将扬声器放在孕妇腹壁上播放90分贝高音响声音4~6秒后,即可见胎儿的心率出现一过性急剧上升。这种现象在第5个月左右开始,至第8个月时,正常妊娠百分之百均存在这种现象。

5. 胎儿期母子间如何进行心理情感交流?

一位母亲,在人生历程中首次经历妊娠、分娩、养育子女等一系列重大生活事件,其生理变化是非常巨大的、强烈的,因此必然通过母体的心理情感变化影响胎儿,两者发生重大的双向交流影响。

女子进入做母亲的角色,承担着做母亲的责任和义务会产生复杂的心理活动。妊娠期间,一方面感到未来即将做母亲的喜悦,十月怀胎,胎儿在腹内萌动,自己生命延续和接班人的出生,使她思绪万千;另一方面,又会担心出生婴儿是男是女,健康状况如何,聪明与否,是否能养育成材,会不会发生畸胎、难产等,分娩时痛苦和育儿的艰辛,这是又一人人生发展课题。诸如此类的心理变化,称为“母性心理”,与怀孕之前的心



理状态有很大不同。妊娠期母性心理变化的发展过程可分为三期：

一、妊娠初期，围绕自身的生理变化，考虑自身变化较多，尤其对适应妊娠初期的反应和不适等。还有体型和生活方式改变等。

二、妊娠中期，较多关心社会、文化、生活习惯和人际关系等情况。在日常生活和工作安排中，更多注意自身的健康、安全和胎儿的正常发育成长。

三、妊娠后期，更多的关心即将出世的婴儿的性别、健康、外貌以及分娩期可能遇到的麻烦等各种事态变化。这是面临进入母亲角色前的复杂心态期。

母子之间双向关系的形成是胎儿发生心理活动的人生最初阶段，从各方面来说都有特殊意义。母子关系即母子结合的形成机制是母子间生理、心理相互作用的综合因素的结果。包括：

一、化学的母子相互作用。胎儿通过胎盘与母亲进行物质交流，特别是内分泌代谢的物质交流。

二、营养的母子相互作用。糖类、蛋白质、维生素、微量元素、水分等营养物质交流。

三、免疫物质的母子相互作用。常见的细菌群、免疫球蛋白等交流。

四、心理的母子相互作用。自胎儿期开始，母子间进行心理、情感和信息上的相互作用。

五、其他。母子之间生物节律的同步，如睡眠同步等。



现代医学研究表明,胎儿期已有心理活动,母子之间心理交流较多借助感觉系统的听觉、视觉、触觉等来进行。母亲的心理、情感、信息活动是通过直接或间接、有意识或无意识的形式作用于胎儿,影响其生长发育。

6. 孕妇的情绪状态对胎儿心理健康有什么影响?

科学调查和临床观察表明,孕妇的情绪状态对胎儿心理健康和身心功能有很大的影响。孕妇情绪障碍容易引致出生婴儿多种并发症;孕妇焦虑可使出生婴儿多动,不安定,好哭闹;经常给孕妇听悦耳动听的音乐,不仅有助于孕妇心情舒畅,同时对胎儿也是一种精神安抚和心理保健,促进胎儿大脑发育和心理健康。孕妇如常受到惊吓或者感到忧虑,而没有接受适当的治疗,婴儿诞生后,便有可能成为“夜啼郎”。

德国科学家曾对柏林55所医院产科新生儿身心健康状况作回顾性调查,发现从1927至1933年,即希特勒上台前7年,新生儿的畸形发生率为1.25%;希特勒上台后7年,新生儿畸形发生率达2.38%,增加近一倍;1940~1945年第二次世界大战期间比例相似;而战后7年中,由于战败国的政治压力和经济贫困,生活动荡不安,新生儿畸形率猛增至6.5%,比战前高4~5倍。由此可见,孕妇的心理情绪状态对胎儿的身心健康有密切关系,二者呈现正相关。了解这一点,就可使我们更好地重视和做好孕期心理卫生工作。