

新概念
行动系列
丛书

- 了解今天的孩子
- 培养健康的心理
- 传授教子经验……
- ——解开父母的难题就是我们的主题！

你的孩子 心理健康吗？！

王立升◎编著



中国出版社

Is your children's psychology healthy?

00145091

你的孩子心理健康吗

王立升◎编著

中国社会出版社

00145091

图书在版编目(CIP)数据

你的孩子心理健康吗 / 王立升 — 北京: 中国社会出版社, 2003.12
(新概念行动系列丛书)

ISBN 7-80146-808-2

I 你… II 王… III. 青少年—心理卫生 IV.B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078838 号

你的孩子心理健康吗

NiDeHaiZiXinLiJianKangMa

王立升

策 划	高福厅 付 宏
装帧设计	高禄谊 三 奔
责任编辑	牟 洁
出版发行	中国社会出版社
邮政编码	100032
地 址	北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
网 址	http://www.bj114.com..cn
电 话	(010)66051698
传 真	(010)66051713
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市北七家印刷厂印刷
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	6
版 次	2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次
书 号	ISBN 7-80146-808-2/B·15
定 价	(全四册)60.00 元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究,未经许可,不得转载!

目 录

Is your children's psychology healthy?

前言:给孩子一个精神支点 // 路尘

第一章 儿童心理健康指南

父母须知

- 不可忽视儿童的心理健康 //3
- 培养儿童心理健康的要点 //5
- 怎样给孩子的心理打分 //7
- 注意孩子社会情感的培养 //8

成功父母

- 乐意同儿子“谈判” //9
- 你觉得我漂亮吗 //12
- 教育做了错事的孩子 //13
- 如何教养独生子女 //14
- 激发培养孩子的学习兴趣 //15
- 临近考试,调整孩子情绪 //16

第二章 开发儿童的智力

父母须知

- 如何培养儿童的观察能力 //18
- 如何培养儿童的记忆能力 //20
- 如何培养儿童的语言能力 //21
- 如何培养儿童的思维能力 //23
- 如何培养儿童的想像力 //25
- 让孩子的潜能怎样表现 //27

成功父母

- 拒绝孩子的不合理要求 //28
- 教子十忌 //29
- 妈妈是孩子的领路人 //30
- 帮孩子发展思考力 //32
- 帮助孩子克服办事拖延 //34
- 帮助孩子克服害羞退缩 //37
- 培养孩子 14 种永恒品质 //38
- 培养孩子的动手能力 //39

第三章 有关儿童心理健康的具体表现

父母须知

- 什么是焦虑症 //40
- 什么是恐惧 //40
- 什么是抑郁 //41
- 自卑孩子有哪几种表现 //41
- 口吃与心理因素有关吗 //43
- 儿童口吃的类型 //43
- 挑食是儿童的坏毛病吗 //44
- 任性的孩子为什么最痛苦 //46
- 体罚对儿童成长有哪些不利 //48
- 打孩子屁股危害有多大 //49
- 孩子的天性是什么 //49
- 孩子的心灵需要是什么 //50
- 谁是学生心理健康的杀手 //52
- 一言不发也是病吗 //53
- 孩子贪玩怎么办 //55
- 怎样帮助孩子改掉贪玩的毛病 //56

孩子被小伙伴欺侮怎么办 //57
孩子为什么爱哭爱笑 //58
如何应对大哭大闹的孩子 //60
孩子冲动怎么办 //63
孩子做事拿不定主意怎么办 //66
孩子为何在幼儿园和家里表现不同 //68
怎样才能让孩子在家里和幼儿园表现一样好呢 //69
孩子知错又犯错怎么办 //70
怎样帮孩子克服知错犯错的不良行为 //71
你的孩子撒谎吗 //72
儿童撒谎的心理治疗方法 //73
如何帮助胆怯的孩子与人交往 //75
童年交往无能会有后遗症吗 //77
怎样确定孩子是否患多动症 //78
怎样治疗儿童多动症 //80
孩子真的感到很疼吗 //81
孩子的“心病”为何越来越多 //82
独生子女会不会有心理障碍 //84
独生子女会比较孤僻吗 //85
让孩子太听话好吗 //86
孩子经常说脏话怎么办 //89
孩子都很吝啬吗 //89
孩子学习老是粗心怎么办 //90
孩子最怕的事有哪些 //91
受了委屈不准哭 //92
怎样重视孩子的怪异行为 //93
儿童品行障碍成因有哪些 //95
孤独症的成因与矫治 //96

恶作剧是坏行为吗 //98

想出恶作剧的儿童富有创造性和想像力吗 //99

成功父母

儿子与我们的“君子协定” //101

给孩子“破坏”的天空 //103

我让儿子“诗兴”大发 //105

允许孩子“异想天开” //106

和睦家庭孩子智商高 //107

女孩性早熟怎么办 //108

第四章 培养有关儿童心理健康的措施

父母须知

怎样给孩子一些选择的空间 //109

解读孩子压抑时哪七种表现 //110

为什么孩子需要表扬 //111

离异家庭子女的心理分析 //112

孩子的好奇心与智商之间有什么关系 //115

怎样帮孩子消除心理压力 //115

孩子情绪不稳定的一般成因有哪些 //117

怎样让多话的孩子找到自己的舞台 //118

自信怎样训练 //120

什么是儿童感觉统合训练 //122

电脑有碍儿童心理健康吗 //126

音乐能使孩子更聪明吗 //127

怎样帮助孩子克服嫉妒心理 //128

多动症患儿的家长应注意些什么 //130

孩子都要补铁吗 //131

旅游度假中的应急处理 //	132
如何选择弱视的治疗方法 //	133
怎样帮助孩子树立安全意识 //	136

成功父母

“成龙”还需好性格 //	137
“减负”后家长怎么办 //	139
“夜猫子”型的孩子 //	140
怎样为孩子选择游戏 //	141
智商高就一定会成功吗 //	142
让孩子利用自然锻炼 //	145
怎样增强记忆力 //	147

第五章 常见儿童心理健康问题

父母须知

拔毛发癖 //	149
儿童抽动障碍 //	150
异食癖与贪食症 //	152
遗尿症 //	153
选择性缄默症 //	155
小儿孤独症 //	156
习惯性擦腿动作 //	159
吮手指和咬指甲 //	160
睡眠障碍 //	161
神经性厌食 //	163
屏气发作 //	165
口吃 //	166
发脾气 //	167

给孩子一个精神支点

▲ 路 尘

有许多家长抱怨：打开电视想找一些优美、感人的节目来给孩子看时，总是失望。确实，现在电视里扑面而来的不是热热闹闹的相亲节目，就是身着明清服装的人物在演绎着“武侠+爱情”的传奇，甚至面向儿童的动画片也渗透着暴力和色情。

那天在公交车站等车，旁边两个学生的交谈令我很吃惊。男同学很自信地对女同学说：“成绩不好怕什么，大不了像比尔·盖茨那样退学创业，一个人打天下，多伟大！”女同学撇撇嘴说：“我才不像你那么拜金，你从来不看卫慧、棉棉的小说吧？真无知！她们可是美女作家，特棒！”

两个孩子的对话让人感到痛心。不知道他们是这样理解伟大，不知道他们竟然把那些充满着颓废和放纵的作品当做精神食粮。这也许就是为什么在一些孩子身上看不到年轻人应有的激情和热忱，看不到坚忍和顽强的原因吧！

当人们为更多的物质利益而奔波时，很少有人停下来与心灵对话：除了金钱，我们还应该追求什么？当人们的胃口被各种文化快餐填满时，也很少有人去认真地思索：没有任何底蕴和内涵的作品会给孩子产生什么样的影响？一位大学教授说：“如果我们只是崇拜成功，而成功又只能以金钱等物质为惟一评判标准，我们这个社会就很危险了。”



个人主义使人的意志张扬,但不意味着人更有智慧,更具有灵魂的力量,而生命需要有一个扎实的根基,精神需要有一个牢固的支撑点。

早在 20 世纪初,鲁迅先生就曾痛心指出:精神上的孱弱比身体上的孱弱更可怕,作为教育者,作为成年人,我们应该本着对社会、对未来负责的精神,认真教育我们的孩子,让他们拥有青春中最闪亮的坚定信仰和热血激情。这种培养是需要一个好的形式为载体。蕴涵有丰富精神内涵的文艺作品对青少年的教育作用,是不可忽视的。像中央电视台播出的电视连续剧《钢铁是怎样炼成的》就在少年儿童中引起了很大触动,使他们开始重新思索,什么样的人生才有意义。

给孩子一个牢固的精神支点,不仅是为了让孩子有一个绚烂的人生,也是为了给我们的民族一个辉煌的未来!

小幽默

每天做一件好事

老师对同学们说:“你们每人每天要做一件好事。”

第二天,老师问道:“胡桑格,你昨天做了一件什么好事?”

“我搀扶了一个老奶奶过马路。”

“好孩子!范利东,你呢?”

“我帮助胡桑格,搀一个老奶奶过马路。”

“这也很好。马努且尔,你呢?”

“老师,我帮助胡桑格和范利东,搀一个老奶奶过马路。”

“真奇怪!难道你们三个人,是搀同一个老奶奶过马路吗?”

“这没啥奇怪!”胡桑格大声报告,“那个老奶奶不需要过马路,我们费了好大劲儿,才把她搀扶过去。”

第一章 儿童心理健康指南

父母须知

不可忽视儿童的心理健康

儿童的健康应该包括两个方面：身体健康和心理健康。现在不少独生子女存在心理障碍，这就是家长忽视孩子心理健康的后果。科学研究和教育实践表明，心理健康与否对儿童的身心健康、思想品德、智力和学习有很大的影响。心理健康和身体健康同是孩子成材的基础，缺一不可，古今中外有成就的人无不具有健康的心理。为此，家长千万不可忽视孩子的心理健康。

儿童心理健康有以下几方面标准：

- (1) 具有与年龄相符的意识水平和智力水平；
- (2) 活泼乐观，情绪稳定，注意力集中，有求知欲和兴趣爱好；
- (3) 有自尊心、自信心，能与他人友好相处；
- (4) 有较强的承受能力，能适应环境的变化等。

容易造成孩子心理反常的家庭有以下几种：

- (1) 不和睦的家庭。父母常因家庭琐事闹矛盾，轻者吵闹，重者打架，或因父母一方性情暴躁、独断专横，家庭成员不和谐。家庭没有欢乐感，孩子感到压抑，变得胆小、委琐。

Is your children's psychology healthy?



(2) 不检点的家庭。父母在孩子面前不注意检点行为，言谈没有分寸，举止过分亲昵，有意无意地向孩子传递“性信息”，导致孩子过早萌生性意识和产生性冲动。如果家长无教育引导措施，孩子有可能走上犯罪的道路。

(3) 不自尊的家庭。父母私心严重、爱占便宜、偷捞东西、蛮横护短、不尊敬老人等，孩子受此熏陶，便会形成心胸狭窄、刁钻自私、患得患失的不良性格。

(4) 不廉洁的家庭。父母掌握一定权力，或有社交能力，又不廉洁自律，时常贿来赂往，生活铺张浪费。孩子容易滋生好逸恶劳、势利尖刻、惟利是图的品行。

(5) 不开明的教育。父母文化素质低，家庭无文化气氛，很少与外界交往，教育观念封建愚昧。这种家庭的孩子反应迟钝、孤陋寡闻、因循守旧，缺乏创新意识。

(6) 不健全的家庭。单亲家庭或父母一方长期不在家的家庭，孩子易形成孤僻古怪的性格，严重者会出现扭曲变态的心理。

小幽默

怎么回事

一个男孩看见一个秃头的人，对他母亲说：“妈妈，你看，这个人头上——根头发也没有！”

他母亲对他说：“小点声儿，这多不好，这人能听见！”

“怎么，他还不知道自己是个秃子？”小男孩答道。

培养儿童心理健康的要点

心理学家经过长期研究认为,儿童时期是培养健康心理的黄金时代,各种习惯和行为模式,都在这时奠定基础,如果有一个好的开始,将来可使孩子们的品德智力得到健康的发展;如果在此时忽略了孩子的心理卫生,那么,希望孩子成人后有健全的人格和健康的心理,就比较困难,甚至是不太可能的了。所以,作为父母应十分重视用正常的心理原则来训练儿童。那么我们应该注意些什么呢?

(1) 注意不要过分地关心孩子

这样做容易使孩子过度地以自我为中心,认为人人都应该尊重他,结果成为自高自大的人。

(2) 不要贿赂孩子

要让孩子从小知道权利与义务的关系,不尽义务不能享受权利。

(3) 不要太亲近孩子

应该鼓励孩子与同年龄人一起生活、学习、玩耍,这样才能学会与人相处的方法。

(4) 不要勉强孩子做一些不能胜任的事情

孩子的自信心多半是由做事成功而来,强迫他们做力所不能及的事情,只会打击他们的自信心。

(5) 不要对孩子太严厉、苛求甚至打骂

这样会使孩子养成自卑、胆怯、逃避等不健康心理,或导致反抗、残暴、说谎、离家出走等异常行为。

(6) 不要欺骗和无谓地恐吓孩子

吓唬孩子会丧失父母在孩子心目中的权威性,以后



的一切告诫,孩子就不会服从了。

(7) 不要在小伙伴面前当众批评或嘲笑孩子

这会造成孩子怀恨和害羞的心理,大大损害孩子的自尊心。

(8) 不要过分夸奖孩子

孩子做事取得了成绩,略表赞许即可,过分夸奖会使孩子沾染沽名钓誉的不良心理。

(9) 不要对孩子喜怒无常

这样会使孩子敏感多疑,情绪不稳,胆小畏缩。

(10) 要帮助孩子去分析他所处的环境

帮助孩子解决困难,而不是代替他们解决困难。应教会孩子分析问题、解决问题的方法。

当然,要让孩子的心理健康发展,不但要给予他们良好的教育,每一位做父母的更要给他们做出良好的榜样。

小幽默

孝子

儿子:“妈妈,该做饭了,你为什么还躺在床上?你不舒服吗?”

妈妈:“我的头好晕……”

儿子:“妈妈,我搀你进厨房!”



怎样给孩子的心理打分

你可以试着按照如下项目,用画表的方式记录孩子半年内的情况,共有 18 项,对每个问题父母可根据孩子的实际行为打分。0 分即是没有这种情况;1 分是偶然有这种情况;2 分是经常出现这种情况。认真填完后做一加法,如果总分大于 13 分,就要请儿童心理医师做一次心理保健检查,由此能发现是哪一方面有问题。

- (1) 常常坐立不安,较长时间坐着有困难。
- (2) 是个局促不安、多烦恼的孩子。
- (3) 常常损坏自己或他人的财物。
- (4) 常常打架或极易与其他孩子发生口角。
- (5) 不大讨其他孩子的喜欢。
- (6) 常常担忧许多方面的事情。
- (7) 孤独。
- (8) 激惹易怒,乘机逃走。
- (9) 常常表现出可怜、不愉快、哭泣或痛苦的表情。
- (10) 面部及身体有抽动或怪异表现。
- (11) 常常吮吸手指。
- (12) 常常咬指甲。
- (13) 常常违抗命令。
- (14) 对任何事情都不能坐定几分钟加以考虑。
- (15) 害怕新事、新地。
- (16) 是个爱挑剔的或过分特别的孩子。
- (17) 常常说谎。
- (18) 威胁、恐吓、欺侮弱小孩子。



注意孩子社会情感的培养

在社会发展迅速的今天，高智商并不能代表成功，让我们的孩子在头脑聪明的同时，培养良好的社会情感——具备高水平的情商是走向成功的保证。那么，什么是智商与情商的明确概念呢？

智商：是用来反映一个人智力水平的比值。体现了一个人的记忆力、观察力、思维力、想像力、创造力和知识面。

情商：是用来反映一个人社会适应性、社会交往能力的比值。它体现了一个人的同情心、情感表达能力、自控力、适应性、独立性、人际交往能力、受人欢迎的程度，是否善良、友爱、尊重他人、是否能承受压力、坚持不懈等。

培养孩子良好社会情感，可以帮助他和谐地与人交往，并懂得关心爱护他人，体谅、宽容、同情、尊重别人。还能使他适应未来社会的环境竞争与压力，在逆境和挫折中充满自信，并积极进取。一个情商高的宝宝应做到：无论周围的环境如何变化，都能保持平和、开朗、快乐的心态和强烈的责任心。

不利于社会情感培养的几种现象：

(1) 过度保护。家人对孩子的过度保护会让宝宝失去参与实践的机会。

(2) 过度称赞。过分的赞扬会让宝宝失去正确评价自己的是非观；

(3) 过度溺爱。过分溺爱会让宝宝害怕进入社会生活中锻炼成长。

建议父母应注意的事情：

- (1) 时时给予孩子信任和关爱;
- (2) 教给孩子方法,并鼓励孩子自己解决问题;
- (3) 生活中不要将孩子放在首位(至少表面不要一切以孩子为中心);
- (4) 家庭内的生活法则应符合社会公德;
- (5) 注意满足孩子的情感需求;
- (6) 教孩子学会表达“谢谢你”,这是人际交往第一节课的内容。

成功父母

乐意同儿子“谈判”

我和儿子的第一次谈判是在他8岁的时候。

那晚,我把儿子侍弄上床后刚要出去,他叫了一声:“妈!”叫声中有哭腔。转头一看,他大大的双眼泪水涟涟,两颗泪滑过眼角流到枕头上:“妈,你不爱我了,是吗?”童言无忌。儿子居然怀疑母爱,对我无异于晴天霹雳。呆了半晌,我坐回床沿,把他脸上的泪水揩干,轻轻问他:“妈哪些地方不爱你呢?”儿子犹如山洪暴发:“别人买游戏机,你始终不给我买;别人看动画片、买影碟大人都不管,你偏要管;别人有寻呼机,我没有;别人有卷笔机,我没有……”

儿子满含委屈地诉说着自己的想不通,看来家长式的高压已于事无济。瞬间,我感到两代人需要沟通。

在床头,我们母子开始了谈判。

“你为什么不给我买游戏机?是不是怕花钱?”

“妈不是在乎钱,是在乎你的学习,怕玩游戏分你的

Is your children's psychology healthy?