

SHAONIAN
ERTONG
XINLI
WEISHENG
ZIXUN
SHOUCE

少年儿童 心理卫生



陶国泰 丁祖荫 邱景华 主编

咨询手册

21世纪出版社



少年儿童心理卫生咨询手册

陶国泰 丁祖荫 邱景华主编

21世纪出版社出版发行 (南昌市新魏路5号)

各地新华书店经销 江西印刷公司印刷

开本787×1092 1/32 印张10.375 字数25万

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数1—3,000

ISBN 7-5391-0315-9/G·164

定价: 3.15元

前 言

今天，孩子是祖国的花朵，少年儿童的健康成长关系到国家的未来，民族的希望，万万不可掉以轻心。

真要做到这一点，应对健康成长有一正确的理解。我们认为健康成长首先建立在身和心全面健康的基础之上的。这里的“心”指的是心理健康。同时也看到身和心密切相关，组成一整体。举例来说：常见的营养不良、肝炎和肺结核等慢性病会妨碍孩子的智力发育和个性健全；又如中枢神经系统疾病脑炎、脑膜炎等会引起意识混乱、抽搐等，而其后遗症则有易激怒和兴奋冲动等。孩子在失去母爱时，表现食欲不振、呕吐、腹泻和消瘦等；孩子在精神紧张时，常出现头痛、呕吐、尿频和腹泻，或激起哮喘发作、消化性溃疡等，以此说明身和心如何相互影响的。由此可见，身体发育和心理发展同等重要；身体健康和心理健康同等重要，这是不可偏废的。

当前，一般人仍将健康局限于身体健康。很多父母只要孩子身体上没有毛病，就看作健康的孩子，这一现象还相当普遍。不少地区的儿童保健工作只限于关心孩子的身高、体重、营养、免疫接种和身体疾病的防治。因此，提倡心理卫生在当前尤有重要意义。

在当前急剧的社会变革过程中，忽视少年儿童的心理卫生尤其危险。工业化和都市化促使人口向城市密集，住房和交通拥挤，入托入学紧张，生活方式改变和节奏加快，均增加儿童发育中的紧张因素。当前另一问题是传统大家庭迅速分化为小

家庭。多数妇女在外工作，孩子缺乏亲人的照管。现在独生子女家庭多起来，父母对孩子的溺爱和娇纵，以及对他们的物质照顾远多于思想关怀的倾向，使不少独生子女从小染上以我为中心、懒散、任性、自私等缺点。以上一系列变化不可避免地妨碍孩子正常的心理社会发育和个性形成，并且多种心理障碍也明显增加了。孩子的厌食、贪食、逃学、说谎、早恋、攻击行为，以至犯罪，正在引起一些有识之士的忧虑。这些问题不仅是家庭教育和学校教育问题，也将是影响我们民族素质的大事。

以上事实说明一个问题，虽然影响健康的因素很多，但一般人只知道细菌病毒的感染、外伤、中毒、营养不良和代谢障碍等。岂不知社会上一些有害的东西、家庭中一些为人父母者搞不正之风、坏习惯、发牢骚和说怪话等都会有意无意地污染孩子的心灵；父母经常争吵、不和、分居、离婚等也会对孩子产生深刻的精神创伤。父母出于对孩子“望子成龙”心切，过早施加学习压力，造成孩子的精神紧张，这种现象颇为普遍。这样，成天为书本学习所占领，势必剥夺孩子从玩耍、游戏、文体活动中学习与锻炼的机会。孩子中出现的活动过度，注意力集中困难、情绪抑郁和失眠等与此不无关系。以上这些心理和社会因素同样可影响孩子的身和心发育、使之偏离正常轨道，从而引起身体或心理上的很多病症。

由于现代医学的发展，世界卫生组织扩大健康的范围，除身和心健康外，还包括社会健全。社会健全的标准是：有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分紧张；能处事乐观，态度积极，乐于承担责任；应变能力，能适应环境的各种变化；能与人融洽相处，爱合群等。这些标准提示一个观念，就是身心没有病，不等于健康，而必

须有良好的社会适应能力。世界卫生组织的健康标准实际上要求孩子在德育、智育和体育等各方面全面发展，走上一条新的健康发展的道路。

现在人的健康已成为社会发展的根本条件之一。要达到少年儿童以至人人健康的目标，首先是要家长、教师、医生、心理医生和社会各专业人员，以至全社会人人参与这项工作；而人人参与的前提是人人懂得健康的意义和获得健康的知识和途径。

本书的目的在于提供有关少年儿童的心理卫生知识。本书的特点有三：一是列出少年儿童心理卫生问题 100 条，采取问答式表述，实用性强。二是参加编写的人员有从事儿童心理卫生的医护人员、心理、教育工作者和社会等专业人员通力合作，编写而成。三是本书内容涉及优生、孕期保健、遗传与环境和心理健康、智力开发、防止各种不良习惯和行为、防治少年儿童常见的心理障碍等方面的知识，故内容广泛。相信本书对家长、保育人员和教师有所裨益，而且对儿童保健人员、儿科医师和心理卫生各专业人员，以及其他人士亦有参考价值。

当然由于少年儿童在新时期中出现的不少新问题，我们对此研究还不够，国内这方面的资料甚少，有些观点尚有争议；再则本书由精神医学、心理科学等多科人员参加编写，不同学科探讨角度不同；加之，我们的水平有限；遗漏、不妥及错误之处皆在所难免，恳请广大读者批评指正，使其不断得到补充和完善。

愿本书能为广大少年儿童带来健康和幸福！

南京中国儿童心理卫生指导中心

陶 国 泰

一九八九年四月

目录

MULU

第一章 总论

1. 全社会都来重视少年儿童的心理卫生 陶国泰 (3)
2. 影响少年儿童心理发展的主要因素 陶国泰 (6)
3. 如何对儿童进行早期教育? 周展凤 (9)
4. 父母怎样当好第一任教师? 邱景华 (12)

第二章 胎内发育和心理卫生

5. 遗传因素对胎儿有哪些影响? 陈一心 (19)
6. 环境因素对胎儿有哪些影响? 陈一心 (21)
7. 如何做好胎养和胎教? 陈一心 (24)

第三章 婴儿心理卫生

8. 婴儿期的心理发展会表现出哪些年龄特征? 丁祖荫 (29)
9. 为什么母爱是儿童心理发展不可缺少的因素? 邱景华 (32)
10. 怎样创造良好的家庭气氛? 邱景华 (35)
11. 如何创造适宜的环境刺激促进儿童的心理发展? 糜兵、周展凤 (38)

目录

MULU

- 12. 怎样促进儿童动作的发展?丁祖荫 (41)
- 13. 怎样发展儿童的感知觉能力?丁祖荫 (44)
- 14. 儿童情绪与健康有何关系?周展凤 (46)
- 15. 为什么要重视社会交往?丁祖荫 (49)
- 16. 怎样培养良好的习惯?丁祖荫 (52)
- 17. 孩子挑食、偏食怎么办?邱景华 (56)
- 18. 如何引导“偏不”听话的孩子?邱景华 (58)
- 19. 孩子一切要自己干怎么办?邱景华 (62)
- 20. 孩子发“人来疯”怎么办?邱景华 (64)
- 21. 怎样帮助孩子纠正任性的行为?丁 惜 (67)
- 22. 怎样爱护、培养孩子的自尊心?丁 惜 (71)
- 23. 怎样处理好孩子的睡眠问题?丁 惜 (74)

第四章 幼儿心理卫生

- 24. 幼儿前期和幼儿期的心理发展会表现出
 哪些年龄特征?丁祖荫 (79)
- 25. 幼儿入园时常有哪些行为问题?丁惜、糜兵 (83)
- 26. 游戏在幼儿心理发展中有什么
 作用?张杰、周展凤 (86)
- 27. 劳动在幼儿心理发展中有什么作用?张 杰 (88)

目录

MULU

28. 学习在幼儿心理发展中有什么作用? 张 杰 (90)
29. 怎样尽快地使幼儿适应幼儿园的环境? 张 杰 (93)
30. 幼儿不爱讲话怎么办? 张 杰 (96)
31. 幼儿好提问题好不好? 张 杰 (99)
32. 幼儿分不清想象和现实怎么办? 张 杰 (101)
33. 幼儿“说谎”怎么办? 张 杰 (104)
34. 幼儿“粗心”怎么办? 张 杰 (107)
35. 幼儿自理能力差怎么办? 张 杰 (111)
36. 幼儿爱发脾气怎么办? 张 杰 (114)
37. 幼儿“健忘”怎么办? 张 杰 (117)
38. 幼儿不合群怎么办? 张 杰 (120)
39. 幼儿在集体中“霸道”怎么办? 张 杰 (123)
40. 幼儿有恐惧心理怎么办? 张 杰 (126)
41. 如何早期开发幼儿的智力? 刘 伟 (130)
42. 如何根据儿童的气质特征因材施教? 刘 伟 (132)
43. 如何培养儿童的性格? 刘 伟 (135)

第五章 小学儿童心理卫生

44. 小学儿童期的心理发展有哪些年龄特征? 丁祖荫 (141)

目录

MULU

- 45. 如何做好孩子入小学的心理准备? 邹 冰(143)
- 46. 如何激发儿童入学学习的积极性? 陈图农(145)
- 47. 怎样提高小学儿童的观察能力? 陈图农(148)
- 48. 如何增强小学儿童的记忆? 陈图农(151)
- 49. 如何激发小学儿童的想象力? 陈图农(154)
- 50. 如何鼓励儿童多思敢问? 杨杏梅(157)
- 51. 如何培养孩子的创造力? 陈图农(160)
- 52. 儿童智力培养中需要注意哪些问题? 陈图农(162)
- 53. 小学生集中注意有哪些困难? 邹 冰(165)
- 54. 孩子对上学有恐惧感怎么办? 朱书昆(168)
- 55. 小学儿童不能适应集体生活怎么办? 朱书昆(171)
- 56. 小学儿童逃学怎么办? 朱书昆(174)
- 57. 孩子贪玩不安心学习怎么办? 朱书昆(177)
- 58. 孩子学习成绩不好怎么办? 朱书昆(180)
- 59. 孩子入学后不听老师的话怎么办? 朱书昆(183)
- 60. 孩子在学校受了处分怎么办? 朱书昆(186)
- 61. 孩子常常与同学争吵怎么办? 朱书昆(189)
- 62. 孩子上课时坐立不安怎么办? 朱书昆(192)
- 63. 孩子一味模仿没有创新怎么办? 朱书昆(195)
- 64. 孩子平时喜欢寡言独处怎么办? 朱书昆(198)

目录

MULU

65. 孩子反应较慢怎么办? 朱书昆(201)
66. 孩子有时说假话怎么办? 朱书昆(204)
67. 听话的孩子一定是好孩子吗? 朱书昆(206)
68. 为何说教师和父母的言行是孩子
 的榜样? 邱景华(210)
69. 奖励与惩罚对儿童心理发展有何影响? 邱景华(212)
70. 同龄小伙伴对儿童心理发展有何影响? 杨杏梅(216)
71. 儿童集体环境对儿童心理发展有什么作用? 杨杏梅(218)
72. 精神紧张与健康有何关系? 陶国泰(221)
73. 怎样锻炼儿童坚强的意志? 邹 冰(224)
74. 如何陶冶儿童良好的情感? 邹 冰(226)
75. 怎样发展儿童良好的道德品行? 邹 冰(228)

第六章 青少年心理卫生

76. 少年期和青年早期的心理发展会表现出
 哪些年龄特征? 丁祖荫(233)
77. 如何教育上初中的孩子? 徐长宽(236)
78. 家长怎样指导孩子在家学习? 徐长宽(239)
79. 如何对待孩子的业余爱好? 徐长宽(242)
80. 父母应如何与自己的孩子相处? 徐长宽(245)

目录

MULU

- 81. 如何指导青少年萌发的青春意识? 徐长宽(248)
- 82. 孩子不善处理困难和挫折怎么办? 徐长宽(251)
- 83. 孩子不受同伴欢迎怎么办? 徐长宽(254)
- 84. 孩子与所谓“坏朋友”来往怎么办? 徐长宽(257)
- 85. 孩子离家出走怎么办? 徐长宽(260)
- 86. 老师不喜欢你的孩子怎么办? 徐长宽(262)

第七章 特殊儿童心理卫生

- 87. 如何重视独生子女的心理卫生? 邱景华(269)
- 88. 如何促进超常儿童的心理卫生? 糜 兵(272)
- 89. 如何重视弱智儿童的心理卫生? 邱景华(275)
- 90. 怎样促进后进学生的心理卫生? 丁祖荫(279)
- 91. 如何促进单亲儿童的心理卫生? 糜 兵(282)

第八章 儿童心理发育障碍与心理卫生

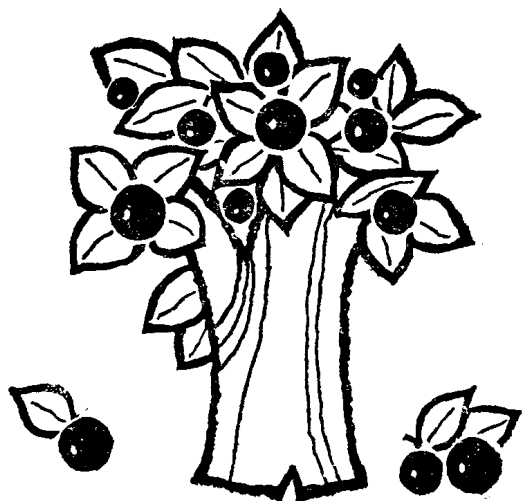
- 92. 什么是儿童的语言发育障碍? 李宝林(289)
- 93. 什么是儿童的睡眠障碍? 邱景华(293)
- 94. 什么是儿童的进食障碍? 李宝林(296)
- 95. 什么是儿童的排便尿障碍? 李宝林(299)
- 96. 什么是儿童的情绪障碍? 李宝林(302)

目录

MULU

97. 什么是儿童精神病? 邹 冰(306)
98. 多动症主要有哪些表现? 李可信(310)
99. 孩子爱咬指甲、拔头发是怎么回事? 李可信(312)
100. 什么是儿童癫痫? 邹 冰(315)

第一章 总 论



1. 全社会都来重视少年儿童的心理卫生

少年儿童的健康成长不仅关系到每个家庭的幸福，而且关系到民族的昌盛，祖国的兴衰，需要全社会都来关注，而做父母的尤有直接养育的责任。

从单纯注重身体健康走上重视身心全面健康

少年儿童的健康成长是建立在身心健康的基础之上的，但由于生物医学模式和传统习惯的限制，人们常把健康局限于身体没有毛病。试想，一个身体健壮的孩子，他的智力明显落后，学校学习跟不上；或者脾气古怪，难与人共处；或出现过度焦虑，恐惧或抑郁等，影响正常生活，能说他是健康的孩子吗？因而人们开始认识到必须身和心都健康。这在医学科学上是一大进步。但仍有不少人的认识还没有转变。

心理卫生的定义和基本任务

《简明不列颠百科全书》心理健康和心理卫生条目中说：“心理健康指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，不是指绝对的十全十美状态。”和“心理卫生包括一切旨在改进及保持上述状态的措施，诸如精神疾病的预防和康复，减轻充满冲突的世界所带来的压力，以及使人处于按身心潜能进行活动的健康水平等。”（第八卷第613页）。

我国在处于社会和经济急剧变化之中，人们的养育方式改变和生活节奏加快，增加了儿童发育中的紧张因素，因而困扰

家长和教师，以及影响孩子正常生活的心理卫生问题（诸如过分焦虑，恐惧、抑郁、活动过度、遗尿、抽动、弱智、厌食和睡眠障碍等，这些问题后面将详述）较前明显增多了。我国少年儿童心理卫生的基本任务，在于结合我国的新形势，调查不同家庭的儿童心理卫生状况，摸清其患病率和研究其成因，采取相应的预防和康复措施。从广义来说，少年儿童心理卫生的基本任务，还在于按照个体不同年龄阶段的心理特征和发育规律，在禀赋的基础上，尤其在家庭和社会良好的影响下，通过各种有益的教育和训练，以及医疗预防措施，来培养和维护他们的健康心理、健全的个性和坚强的社会适应能力。

少儿心理健康的标准

世界卫生组织在宪章里明确规定健康的定义应包括身体健康，心理健康和社会功能健全。由此可见，身体和心理没有病还不等于健康，还必须具备社会功能的健全。它有以下几条标准：

一、有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和学习中的压力，而不感到过分的紧张。

二、心情开朗和愉快，处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

三、保持正常的人际关系，和小朋友和睦相处，爱合群，在集体中受到欢迎和信任。

四、应变能力强，能适应环境的各种变化。

五、自控能力较好，没有不良行为，不良习惯和嗜好。

六、学习态度端正，学习时注意集中，休息时善于放松，睡眠良好。

儿童心理卫生问题

儿童心理卫生问题指的是儿童心理社会发育上的偏差,情绪和行为障碍、品行问题和各种精神疾病。据世界卫生组织1977年的报导,3~15岁少年儿童中出现持续的、影响社会适应的心理卫生问题,在发达国家多达5%~15%;发展中国家的发生率也相似。英国北伦敦市区3岁儿童中心理卫生问题严重者达1%,中度者4%和轻度者15%。以个别问题为例,言语发育迟缓或讲话困难者占1~5%。智力正常而读书困难者占3~10%,智力严重低下者0.4%,轻度者高达3%。10岁儿童中经常夜间遗尿的约占3%。学龄儿童中患有多动症的多达5~10%。以上只举一部分例子说明。

我国有不少地区进行了儿童心理卫生问题的调查。如南京1981年在城市和郊区1246名幼儿和小学生中调查,挑食和偏食者占34.1%,依赖心重者占21%,情绪不稳者占16.8%等。北医少儿卫生研究所1984年调查7~8岁113名学生中发现口吃占4.4%,遗尿11.8%,任性45.6%。上海市儿科研究所1981和1983年调查3岁儿童485人和5岁儿童517人,他们发现口吃占6.1%,好打架9.5%,屏气发作3%,任性32%。他们查得有心理社会发育问题者3岁儿童中占6%,5岁儿童中占6.1%。

以上种种问题中言语发育迟缓、智力低下和遗尿等属发育障碍,大多由遗传、脑损伤或缺乏训练等引起;屏气发作,口吃、脾气爆发,以及未包括在以上调查中的焦虑、恐惧、抑郁和强迫观念及行为等属于情绪障碍,大多由外界压力和教育不当等引起;又如言语粗鲁、好打架和破坏等属于品行问题;以及挑食偏食、手淫等不良习惯除上述原因外,也与外界环境影响,不良教育和模仿等有关。但很多时候,这些问题是由遗