

希望的世界

——儿童行为与健康

梁浩材 主编 吴汉荣 著



辽宁大学出版社

(辽)第9号

《行为医学与健康》丛书③

希望的世界

——儿童行为与健康

吴汉荣 著

辽宁大学出版社出版	《沈阳市崇山中路66号》
辽宁省新华书店发行	大连印刷工业总厂印刷

开本:787×1092 1/32	印张:6.875 字数:150千
1991年10月第1版	1991年10月第1次印刷
印数:1—7,500	

责任编辑 蒋秀英	康龙殊
责任校对 王珂	封面设计 柳林

ISBN 7-5610-1391-4

R·16 定价:2.95元

前 言

当今社会,科技进步一日千里,健康危害,日新月异。在狩猎社会,人类茹毛饮血,与自然界搏斗,意外伤害是危及健康的首要因素。在农业社会,人类耕田而食,饮食结构不合理,营养不良,传染病和寄生虫病,是危及健康的首要因素。工业社会,人类开发和利用自然能力大大加强,竞相改造世界,造就了今天的文明。这时候,人类太贪婪了,自然界又给人类报复,带来大量的环境污染问题,威胁到地球的生存,人类的命运。人类靠先进的科学技术,向自然索取数不尽的珍贵宝藏,行为经常“越轨”,威胁到人类的健康和子孙后代的素质。这些不良行为,人们自己却意识不到,甚至还自鸣得意,其实是自找苦吃,自寻烦恼,慢性自杀。是得意还是自戮?是可喜还是可怜?是明智还是愚昧?人啊!自己对自己的行为很少研究。世界卫生组织总干事中岛宏说:“世界上绝大多数影响健康的问题和过早夭折,都是可以通过改变人们的行为来防止的,而且花费不多。”有识之士都认为:一旦生存需要得到保证,行为健康就在决定人们生活质量中开始起重要作用。一百五十年前,马克思提出过要研究“人学”,他的预见目前正逐步变为现实。且看下列事实:

△全球每年有 1400 万儿童死于可预防的传染病和营养不良,就是由于缺乏有关健康行为的知识和缺少社会经济支持。正因为如此,1990 年 9 月 29~30 日,才在纽约举行了儿童问题各国首脑会议。

△全球每年有 250 万人死于与烟草有关的疾病。他们的吸烟行为都借口为了交友应酬、消遣享受、寻求刺激,或认为是男子汉的标志,或认为是妇女解放的象征,或认为是(儿童)成人化的模仿。

△全球有 10 亿人有精神心理障碍(世界卫生组织报告)。3~15 岁儿童,心理社会障碍发现率为 5~15%。越是发达地区越突出。我国名牌大学学生因精神神经疾病而辍学成为第一位原因。

△随着社会文明化,靠酒糟过日子的人也大量增加。发展中国家近十年每人年耗纯酒精量从 0.7 升增到 9.6 升,相当于每人每天多饮 60 度的白酒一两,为的是寻找带刺激的行为。

△世界银行警告:中国 20 岁以上的男人 69%吸烟,到 2020 年每年有 200 万人将死于与烟草有关的疾病。加上高脂、高盐饮食和酒糟等,将使我国有 10%人口患脑血管病。再加上冠心病等慢性疾病,使每年用于卫生的开支将占国民总产值 10%以上,达到政府难以负担的地步。

△全球吸毒人数与日俱增,性病和艾滋病成倍增加,与人们追求纸醉金迷的生活方式有关。深圳某镇就有上千人吸海洛因,云南边境因吸毒行为已导致近 400 人带艾滋病病毒。

△流行性心理疾患在我国一些落后地区时有发生。瘧病(歇斯底里)1979 年在浙江淳安县某小学中流行,162 人发病,头昏腹痛,内心发热,赶忙去“驱鬼”。一场虚惊使百多人神魂颠倒。

△80 年代中期,海南岛和广东雷州半岛发生三四千人的流行性缩阳症。因愚昧恐惧缩阳(阴茎),被人乱抓乱拉乱夹,造成阴茎溃烂水肿。女性也怕缩乳头,被鞭打“驱鬼”,使数人

丧命。

△我国近40%的人由于不良的生活方式和行为致死(美国50%)。这些人或因缺乏消费指导,乱吃乱喝、吸烟吸毒,或因不注意防止职业危害,或因业余活动中的不健康行为而导致死亡。随着生活水平提高,此比例将会增大。

△在各大城市,包括沿海的上海、广州等接近小康水平的地方,儿童缺铁性贫血占30%以上,农村则多一倍,使30~40%儿童发育达不到标准。人们主要不是缺钱买食品,而是缺卫生行为的知识。同时,大城市又有5%以上儿童育成肥胖儿。9岁重达140斤,是不良生活方式和行为造成的。

△随着电视机普及,电视成了我们的“第二个上帝”,给人们传播相同的感情、知识、情趣和道德观念,使人的价值观和行为发生很大变化,家长的信息支配地位正在解体。儿童产生“电视综合症”,过多刺激引起痴呆,少用逻辑思维使右脑型的人增加(右脑管图像识别、非逻辑性思维)。有人提出要进行“大脑右半球的革命”,以防止人类行为的畸形发展——少用逻辑思维。

我国国民经济和社会发展总目标是到2000年“人民生活从温饱达到小康”。目前,大城市中近一亿人口已达到小康生活水平,即相当于英法60年代中期、发展中国家80年代初期的水平。以后每年将有一亿人走向小康生活,当然可喜可贺。但喜中有忧,现代文明病、富裕病或“生活方式病”也将增加三倍。这些由于不良生活方式和行为引起的灾难,又称自身创造的危险,等于慢性自杀。据学者精确研究,抽一支烟缩短7分钟的生命,每天抽一包烟,一年少活35天,十年少活一年。如果能活80岁则只活72岁,岂不是慢性自杀吗!

社会日益文明和进步,为人类实行良好的生活方式和健

康的行为创造了基础条件。如果引导不当,消费不对,则会给人类带来新的灾难。人类正走在十字路口上,我国人民更是如此。《行为医学与健康》丛书将和读者一道,考察行为对健康产生的正、负效果,以期引导人们自觉抵制不良生活方式,提高健康水平。

《行为医学与健康》丛书

主编

梁浩材

1991年6月于广州

目 录

一 希望的世界.....	1
(一) 人类的希望——儿童	1
(二) 身体·心理·社会适应能力	2
(三) 儿童心理健康的标准	3
二 儿童心理行为发育.....	5
(一) 心灵之源——胎儿期	5
(二) 爱的滋润——婴儿期 (0—12 个月)	16
(三) 春苗破土——幼儿期 (1~3 岁)	26
(四) 星光熠熠——学龄前期 (3~6、7 岁)	31
(五) 黄金年华——学龄初期 (6、7~11、12 岁)	41
(六) 疾风怒涛——学龄中期 (11、12~14、15 岁) ...	47
(七) 风华正茂——学龄晚期 (14、15~17、18 岁) ...	53
三 儿童心理行为发展障碍	59
(一) 一般行为偏离.....	61
(二) 儿童睡眠障碍.....	77
(三) 儿童学习无能.....	82
(四) 儿童遗尿症.....	86
(五) 儿童口吃.....	89
(六) 儿童多动症.....	91
(七) 儿童性行为障碍	102
(八) 儿童神经性厌食	105
四 儿童情绪障碍.....	108

(一) 焦虑症	108
(二) 强迫症	113
(三) 抑郁症	116
(四) 恐怖症	120
(五) 癔症	127
(六) 孤独症	130
(七) 人际危机	135
(八) 情感危机	138
五、儿童心理行为治疗	143
(一) 儿童心理行为治疗的方式	143
(二) 儿童心理治疗	145
(三) 儿童行为治疗	151
六 特殊儿童的心理治疗及早期教育	170
(一) 弱智儿童的早期发现和早期矫正	171
(二) 缺陷儿童的早期发现与早期教育	182
七、独生子女的教育	191
(一) 先天优势与后天优越	191
(二) 独生子女的“小皇帝”病	194
(三) 独生子女教育	199

一 希望的世界

(一) 人类的希望——儿童

九十年代，科学以迅猛的速度向前发展，人类知识激增，新技术快速转换，宇宙的奥秘不断被探索，微观世界的奇境正在被揭开……。人类的创造、发明和不断涌现出来的新知识，向我们提出了严峻的挑战。

当今的时代是竞争的时代。科学在竞争，民族在竞争，不同制度的国家在竞争，世界在竞争。具有悠久历史的中华民族决不能在这场竞赛中落伍。具有中国特色的社会主义一定要胜过资本主义。

竞争，归根到底是人才的竞争，

未来的人才——今天的儿童，

今天的儿童——未来的世界。

儿童尽管稚嫩，但他充满了生命的活力，如破土春苗，似拱土的春笋，盎然生气，蓬勃向上。

在党和国家的关怀和重视下，我国的儿童保健事业不断发展，社会各界重视下一代的教育，学校的老师精心培育，社会主义制度下的儿童是幸福的一代。

民族繁衍昌盛，国家兴旺发达，靠的是一代又一代人的努力，任重而道远。为了使我国能建设成为四个现代化的社会主义强国，我们必须重视对儿童的培养教育，要从娃娃抓起。

儿童——祖国的未来、人类的希望。

（二）身体·心理·社会适应能力

健康是人类生存和发展的最基本条件之一。健康不仅是人们最关心和最珍惜的生命需要,而且是创造物质文明和精神文明的基础,它常常是良好的民族素质、事业兴旺和社会文明发展的标志。

现代国际上“全面健康”的定义是:“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不是没有疾病及虚弱现象”。这是由世界卫生组织制定的。

从心理卫生学来说,“精神”和“心理”是同义词,源出拉丁文“Psycho”一词,指人类高级神经活动的功能表现。我们说大脑具有“精神活动”,亦可以说“心理活动”。本书中“精神”与“心理”混用,源出词义。

世界卫生组织制定的健康定义中,提出全面健康三要素:(1)无躯体疾病;(2)无心理疾病;(3)具有社会适应能力。因此,归纳起来,儿童全面健康必须包括躯体健康与心理健康两部分,两者密切相关,不可分割。

人是一个整体,生理与心理紧密相关,相互影响,互为因果,这就是现代全面健康观念的出发点。躯体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是躯体健康的保证和动力。一个人只有具备心理健康的基本条件,才能保证人体处于完整统一全面健康状态,才能维护身心功能协调稳定,排除各种精神压力,更好地适应现代社会生活。

(三) 儿童心理健康的标准

根据国内外文献资料和心理健康的特征,我们认为、判断一个儿童是否心理健康,应从以下十个方面来考虑:

(1)较好的社会适应性。儿童能与同伴、同学、老师或他人保持良好的人际关系,与人为善,团结互助;

(2)性格健全,没有缺陷。人格完整,能客观地评价个人及外界,意志坚强,有一定的自控自制能力;

(3)情感和情绪的稳定协调。对事物反应敏捷,心境持久地处于轻松和愉快状态;

(4)智力正常。能进行正常的学习和生活,并保持在一定的能力水平上;

(5)适度的反应能力。有良好的适应能力和对紧急事件的应变能力;

(6)行为协调。行为符合社会群体要求,与儿童(学生)的角色身份相称;

(7)心理特点符合实际年龄。自居及定向能力强,个人理想与实现的可能性之间的距离是可望可及的;

(8)注意的集中度。注意是指对一定事物的指向和集中的能力。这是大脑对“目标”事物保持最清晰、最有效的感知能力;

(9)有一定安全感、信心和自主性,而不是逆反状态;

(10)能适应快节奏的时代变化。高效率的学习质量,精力充沛、自我感觉良好。

以上是十条心理健康的参考标准。但是,在具体判断一个儿童的心理是否健康时,还应因人、因事、因时做具体分析。因

为判断一个人的心理是否健康,还应看他的思想行为是否符合客观规律。只有这样,才能作出比较全面客观的判断。

二 儿童心理行为发育

儿童时期是人生中生理、心理变化最大的时期,也是生长发育最旺盛的时期。从一个完全依赖成人才能生活的婴儿,成长为一名能为社会创造财富的成人,必须经过由量变到质变的过程。儿童的生理、心理的变化是逐渐发生的,不过有时快些,有时慢些。在一定的年龄阶段,有其独特的行为特点,即呈现一定的阶段性。也就是说,不同年龄儿童的心理行为表现不同。衡量一名儿童心理行为是否正常,必须考虑到不同年龄的发育情况。

我国心理学界将儿童心理发育分为以下六个阶段:

0~1 岁	婴儿期
1~3 岁	幼儿期
3~6 岁	学龄前期
6、7 岁~11、12 岁	学龄初期
11、12 岁~14、15 岁	学龄中期
14、15 岁~17、18 岁	学龄晚期

分期名称国内学者命名各异,但年龄划分基本相同。

(一) 心灵之源——胎儿期

心灵之源从何开始?

首先必须搞清生命之源,即人是怎么来的?瑞典有位名叫伦纳特·尼尔森的摄影师,他拍了许多有关人体生命活动的

照片,其中有一幅著名的关于受精过程的照片,展现形成人最初的一刹那。他从显微镜里看见一群精子拥挤在一个卵细胞周围。突然一个精子开始突破卵细胞的膜状外套。若在电子显微镜下放大 30 万倍,精子就象一个巨大的蝌蚪把头钻进了卵细胞的小洞里去,从而开始了发育过程。小生命(受精卵)在子宫内“安家落户”了。

胎儿生长发育

胎儿在母亲的子宫里生长发育,大约需要十个妊娠月即 280 天的时间。从生物学角度,把胎儿生长期称为胎儿期。此间又可划分为:

胚胎前期 0—2 周,称组织和组织分化前期。

胚胎期 2 周~7 或 8 周,称细胞和组织分化期。

胎儿期 7 或 8 周~40 周,也称器官和功能分化期。

出生(平均周数)40 周。

怀孕以后的 280 天是胎儿在母亲子宫里生长发育的时期。每一天对一个人的发展来说都是重要的,但相比之下,妊娠的头三月是关键性的,四分之三的流产发生在这一阶段。环境中的致畸因子在胚胎期和胎儿期的初期作用最大。这是因为在细胞和组织分化前期,所有细胞和组织都是按照严格的步骤和精确的规律进行繁殖、分化、迁移和消长,并有条不紊地形成各个器官的原基。对这一阶段的任一环节和步骤的干扰,都会引起各种各样畸形的发生。例如较常见的兔唇畸形,就是在胚胎发育的第 7~10 周左右,由于某种干扰因素的影响,阻碍了胎儿面部的几个突起(额鼻突及其两侧的上颌突)的正常联合过程而造成的。如胎儿在第 6 周接受 X 线照射,引起畸形的发生率最高。胚胎在头二、三个月,身小体弱,十分

娇嫩，最易受母体及外界因素的影响。所以，在胚胎发育的前二、三个月，孕妇要特别注意自己的生活起居、营养状况和精神状况。在这个阶段里，要尽量避免不良因素的影响，如病毒感染、X线照射、药物、烟酒等。性生活也是应该禁止的。

胎儿也有“学习反应”

学习能不能引起胎儿行为的变化，这是能否实施“胎教”的前提。研究这个问题是非常有趣的，经较多学者的研究，已有肯定的答复：胎儿也有“学习反应”。

脑的生成。胎儿的大脑从第3周开始发育，第10周进入脑细胞发育的高峰期。脑细胞的数量是不是足够，长得是不是完善，和婴儿将来的智力发育有很大关系。

最早的行为迹象。胎儿简单的反射活动所需要的神经元要到胎儿期第6周才生成。科学家对7周半胎儿，触碰他的嘴周围部位，胎儿的头便弯曲以避免刺激。这是人类在胎儿期最早的行为迹象。

胎儿到5、6个月时，大脑皮层结构已形成，具有接受外界刺激的物质基础。在胎儿期最后两个月里，听觉刺激通常使胎儿的活动增强。母亲经常发现她们在听音乐会时，胎儿的活动就增强。科学家斯佩尔特制做了一个能发出响声的木制铃舌，把它放在靠近母亲的胃部，结果引起胎儿一种战栗反应。另外一个装有振动器的铃舌放在母亲的胃部，增加刺激。起初我们发现振动并不能使胎儿运动增强。这样我们把振动作为引起条件反射，也就是“学习反应”的刺激。我们先给一个振动刺激，5秒钟后让木制铃舌发出响声。这样重复若干次后，我们只呈现振动器（不再发出铃舌响声），也能引起反应。说明学习活动已产生了。

营养与胎儿

胎儿的营养供应是通过脐带和胎盘的半渗透膜从母亲的血液系统中汲取的。因此，怀孕期的营养对母亲和胎儿都极其重要。

许多研究表明，母亲营养良好，妊娠和分娩就会比较顺利，出生的孩子也更为健康；而母亲营养不足，就很可能生出不足月的或体重较轻的孩子，或者孩子是死胎，或者产后不久死去。

营养与大脑发育有很大关系。在怀孕五个月以后，胎儿的大脑开始逐渐形成，在出生前脑细胞的数量是直线增长的。出生后六个月内增长就比较慢一些。从此以后，脑细胞的数量就不再增多，而只增加重量。营养不良的婴儿脑细胞数低于正常数（有时只有预期量的 60%）。据国外研究表明，如果六个月以前的胎儿营养不良，成为智力落后的可能性是很大的。

根据近代营养学的研究结果，胎儿对孕妇要求的热量与营养物质，如下表所示（表 1）：

表 1 孕妇所需要的能量

	非孕妇女	孕 1—5 月	孕 6—10 月
总热量(千卡)	2200	2400	2800
蛋白质(克)	60	60	85
钙 (克)	0.8	1.5	1.5
铁 (毫克)	12	15	18
维生素 A(国际单位)	5000	5000	6000
维生素 B ₁ (毫克)	1.5	1.7	2.1
维生素 B ₂ (毫克)	2.2	2.5	2.5
维生素 C(毫克)	70	100	100
维生素 D(国际单位)	200~400	400	400~800

目前我国一般居民的主要热量来源为碳水化合物,如米、面等,每天至少需要 8 两至 1 斤 4 两粮食,作为胎儿生长发育的能量。

蛋白质是构成人体各种器官组织的主要成分。胎儿的骨骼、肌肉、血液、毛发、内脏器官等等都要靠蛋白质来组成。细胞核内的染色体就是蛋白质和核酸形式的核蛋白组成的。脑细胞的生长分裂更需要大量的蛋白质。据研究,约在怀孕的第 10~18 周,是胎儿脑细胞发育的第 1 个高峰,到怀孕六月时大脑皮层的六层细胞都已出现;至胎儿娩出前,全部脑细胞基本上形成。如果胎儿能得到充足的蛋白质、核酸和其他辅助营养素,脑细胞就能得到充分发育,不但数量多,而且形态正常,功能良好,为将来的智能发育奠定良好的物质基础。要使子女聪明,孕妇必须为胎儿多吃一些富有蛋白质的食物,如鱼、蛋、肉、动物内脏、豆类等。

各种维生素对胎儿也是必不可少的,而且需要一定比例。

维生素 A 对上皮组织的生长和保持正常功能有重要作用,并能增加胎儿的抵抗力。胎儿缺乏维生素 A 可造成发育