



0~6岁

健康宝贝(一)

——不可忽视的60个小问题

张定然 编著

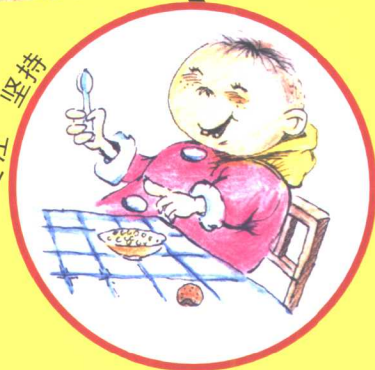
独立 自信



关心 合作



专注 坚持



- ★ 一个著名的公式
 $99\%EQ + 1\%IQ = \text{成功}$
- ★ 一句名人名言
爱因斯坦说：智力上的成就很大程度上依赖于性格的伟大
- ★ 一条有用的经验
3岁看大，7岁看老，0~6岁是决定孩子情绪智商 (EQ) 的关键期
- ★ 一个坚定的信念
没有教不好的孩子，只有不会教的父母——每个父母都能成功



湖南科学技术出版社
HUNANKEXUEJISHUCHUBANSHE



0 ~ 6岁

EQ健康宝贝(一)

张定然 编著

湖南科学技术出版社

——不可忽视的60个小问题

11/3/96/54

0~6岁EQ健康宝贝(一)

——不可忽视的60个小问题

编 著: 张定然

责任编辑: 余 妆

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路280号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-4375808

印 刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县高桥镇百录村

邮 编: 410145

经 销: 湖南省新华书店

出版日期: 2002年5月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/24

印 张: 4.5

插 页: 4

字 数: 92000

书 号: ISBN 7-5357-3459-6/R·763

定 价: 13.00元

(版权所有·翻印必究)

前言

重视提高孩子的情商(EQ)

有的人小时候智力平平,长大后却能成就了一番事业;有的人从小就绝顶聪明,成功却总是与他无缘。这是为什么呢? 可以用一个著名的公式来回答这个问题: $99\%EQ(\text{情商}) + 1\%IQ(\text{智商}) = \text{成功}$ 。这个公式可用文字表述为:作为影响成功的两个必要因素,智商是必不可少的,但情商起主要作用。

情商 EQ 如此重要,但对许多家长来说,听着虽不陌生,对其具体内容却不甚了了。情商又称“情感智商”,是美国耶鲁大学的心理专家彼得·萨路维针对智商 IQ 提出来的,描述“人们处理情感的能力”的心理学概念。具体而言,就是“自制力、热忱、毅力、自我激励能力及处理人际关系的能力”。从某种意义上,情商比智商更能决定一个人的成功与否。伟大的科学家,高智商的典范爱因斯坦也说过:“智力上的成就很大程度上依赖于性格的伟大。”

鉴于此,正确的教育观念应该是:要 IQ, 更要 EQ。在现代以独生子女家庭占主导地位的社会结构中,家长对子女的教育提升到了前所未有的重要地位,父母“望子成龙”、“盼女成凤”的急切心情超过了以往任何一个年代。然而,令人担忧的是,许多家长在自觉不自觉中呈现出



重智力、轻情商的育儿倾向，对孩子的智力投资不遗余力，对性格方面的培养却毫不在意，有的甚至甘为“儿女做马牛”，只要孩子好好学习，成绩好，其他的一切都由父母包下来，造成孩子心理过分依赖。当孩子显露出被动、极端自我的不良性格倾向或出现“自闭”等问题行为时，再来纠正已悔之晚矣。

俗话说：“三岁看大，七岁看老”，0~6岁是情商培养的关键期，习惯、能力、行为、情绪都在这一时期打下基础。生命初期开始培养的情感反应模式与所受到的情感教育决定了孩子成人后的情感活动方式和倾向。对于0~6岁的孩子，情商培养的内容具体为：独立与自信、好奇心和求知欲、专注与坚持精神、驾驭情绪和情感的能力（是否能等待，打针时能否服从、勇敢等），关心与合作等。

由0~6岁孩子情商启蒙的具体内容，本书列举了孩子在0~6岁阶段容易出现的60个心理问题，我们这里称之为“小问题”，因为这个时期孩子的性格还未定型，“小问题”一般是暂时性的，可以通过正确的教育和及时矫治逐渐消失，但家长又不能视而不见，任其发展成为真正的心理问题。60个“小问题”共分为8个方面，即活动过度问题、性格问题、情绪问题、行为品行问题、交往问题、不良习惯问题、学习问题、神经功能障碍问题等。每个方面列举了数个“小问题”，对每个“小问题”都从表现特征、产生原因及矫治方法等方面作了详细、具体的阐述

与分析。力求理论结合实际，突出科学性、实用性、操作性。另外，还选摘了一些名人名言、童言趣语，并在文中配有插图，增加了娱乐性和趣味性，因而非常适合当今生活节奏十分紧张的家长，使他们在繁忙的工作之余，能够轻松愉快地翻阅此书，从中获得自己所需要的教子良方。同时，本书对于儿童心理咨询、保健和广大幼教工作者以及有关专业的学生等，也有一定的参考价值。

本书的编写，得益于一些专家的精心指导和有关部门的积极协作：湖南师范大学学前教育系心理学专业黄绍文教授对本书文稿进行了认真的审阅，提出了许多宝贵的意见；长沙市荷花幼儿园对大、中、小班共150余名幼儿的家长进行了问卷调查，使作者获得了广大家长在教育子女方面遇到的各种问题和大量实例。在此，一并致谢。

囿于编者水平，加上时间仓促，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

张定然

2002年3月

目录



●活动过度问题

1. 怎样判断好动和“多动症” /1
 2. 孩子注意力不集中怎么办 /2
 3. 怎样对待没有耐心的孩子 /4
- 您知道吗?
谨防孩子出现哪些“小问题” ? /5

●性格问题

4. 怎样对付“犟脾气” /6
5. 从自卑走向自信 /7
6. 孩子胆小怎么办 /8
7. 关注孩子的“第一反抗期” /10
8. 孩子有“逆反心理” 怎么办 /11
9. 让孩子告别“怯懦” /13
10. 孩子依赖性强怎么办 /14
11. 孩子好“顶撞” 怎么办 /15

12. 让孩子拥有自主 /17
 13. 孩子过于“自傲” 怎么办 /18
 14. 关注孩子的退缩性行为 /20
 15. 孩子心理被动怎么办 /21
- 您知道吗?
为什么会出现“小问题” ? /22

●情绪问题

16. 孩子爱哭怎么办 /23
17. 如何对待孩子的对抗情绪 /25
18. 孩子爱嫉妒怎么办 /26
19. 抗挫能力需培养 /28
20. 消除孩子的恐惧心理 /29
21. “忧郁症” 需早防治 /31
22. 怎样对待“人来疯” /32
23. 帮助孩子消除焦虑心理 /34
24. 孩子过于敏感多疑怎么办 /35





目录

25. 怎样对待孩子的迁怒行为/37

26. 孩子不愿上幼儿园怎么办/38

您知道吗?

怎样判断“小问题”/40

●品行问题

27. 孩子有攻击行为怎么办/41

28. 应该重视孩子的“残忍”行为/43

29. 怎样对待孩子的“破坏”行为/44

30. 谎言下的秘密/46

31. 盲目攀比不可取/49

32. 丢三拉四如何防/50

33. 如何看待孩子的“偷窃”行为/52

34. 孩子爱说脏话怎么办/53

35. 孩子为啥“两个样”/55

36. 孩子不愿做家务怎么办/56

37. 正视孩子的“自私”行为/58

38. 孩子懒惰莫轻视/59

39. 孩子不肯认错怎么办/60

您知道吗?

走出误区避免出现“小问题” 62

●交往问题

40. 让孩子远离“孤独”/63

41. 孩子不能与人合作怎么办/64

42. 让孩子学会关心/66

43. 孩子不受欢迎怎么办/67

44. 孩子怕生怎么办/68

45. 孩子不合群怎么办/70

您知道吗?

什么样的家庭类型产生什么样的“小问题”/71

●不良习惯问题

46. 孩子吮指有原因 73

目录



- 47. 不容忽视孩子的“怪相” /74
 - 48. 怎样纠正孩子的“异食癖” /75
 - 49. 孩子“恋物”有原因 /77
 - 50. 孩子为何有摩擦外阴的行为 /78
- 您知道吗?
- 破损家庭的孩子容易出现哪些“小问题”? /79

● 学习问题

- 51. 谨防孩子的厌学心理 /80
 - 52. 孩子的学习习惯不好怎么办 /81
 - 53. 谨防孩子患“周末恐惧症” /82
- 您知道吗?
- 孩子身体健壮能说没有“小问题”吗? /83

● 神经功能障碍问题

- 54. 解开孩子睡眠障碍的疑团 /84
 - 55. 孩子厌食怎么办 /86
 - 56. 谨防“电视迷综合症” /87
 - 57. 孩子“口吃”可纠正 /89
 - 58. 帮助孩子走出“自闭症”的死胡同 /90
 - 59. 警惕孩子患“强迫症” /91
 - 60. 谨防孩子神经质 /92
- 您知道吗?
- 怎样预防和改善“小问题”? /93
- 主要参考文献 /95

☆ 活动过度问题

1. 怎样判断好动和“多动症”

常听家长说：这孩子太好动，有多动症。好动是孩子的天性，他们对于身边发生的任何事情都感到新奇，什么东西都想摸摸、碰碰，什么危险的地方都敢去尝试体验。我们不要轻易对那些活泼好动的孩子下结论说是“多动症”。当然，孩子好动的程度有一定的范围，超过了正常的范围，就有可能是一种“小问题”了。人们常称这种异常的多动为“多动症”。

诊断孩子是否患有“多动症”不是一件容易的事，需要详细了解病史并进行多种神经、精神科的检查。当然，对孩子的日常行为表现进行观察，也是判断好动和“多动症”的途径之一。

这里介绍一种简单易行的测定方法——康纳氏量表，供家长参考。您可以根据每个项目进行评分。如果“无”，记0分；“少”，记1分；“多”，记2分；“很多”，记3分。共有10个项目，分别为：

- (1) 活动过多，一刻不停；
- (2) 兴奋激动，容易冲动；
- (3) 常打扰其他孩子；

- (4) 常坐立不安；
- (5) 做事有头无尾；
- (6) 注意力不易集中，容易分心；
- (7) 要求必须立即满足，否则容易灰心；
- (8) 经常哭泣，大喊大叫；
- (9) 情绪不稳，变化迅速；



- (10) 容易发怒，常出现意想不到的行为。

把各项分数累加，若总分为15分或超过15分，您的孩子就可能有“多动症”。分数越高，患病的可能性越大。

如果孩子确属“多动症”儿童，那就不能等闲视之了，需要及时治疗。国内外儿童精神病学专家通过多年的潜心研究，发现多动症与锰、锌、维生素B₆缺乏，而铅、镉过多有关。例如，他们尝试对患多动症的孩子限制食用含甲醛水杨酸盐类较多的食物，如西红柿、苹果、杏子、橘子等，还限制在

食物中加入胡椒油等调味品和酒石黄等食用色素。4个星期后,有48%的患儿多动症状消失。在恢复原来的饮食后,多动症状又重新出现。专家们还发现,儿童多动症的发生与吃糖过多也有很大关系。研究结果表明,糖成分会通过血液循环的刺激,使体内释放出一种叫血清素的物质,这种物质若在大脑中蓄积过多,会导致情绪低落、急躁、烦恼等。

多动症的病因很复杂,除上述食物原因外,它还可能由于先天体质上的缺陷引起,也可能由于心理紧张等原因所致。因此,对多动症孩子,应进行综合治疗,一方面检查其身体是否一切正常,另一方面是改善孩子的生活环境,让家长,老师及亲友多给孩子一些耐心和爱心,使其精神放松,心情愉快,另外还要配合进行一些训练,如:有意进行一些较安静的活动,矫正其不良行为,从各个方面促进孩子多动症的缓解和消失。



专家寄语 比较严重的心理障碍,应在专家指导下,耐心引导孩子去克服,切忌冷嘲热讽或嫌弃歧视。

2. 孩子注意力不集中怎么办

注意力不集中,易分心,一会儿东,一会儿西,这是所有孩子的共性。但是,有些孩子的情况更糟,几乎片刻不停,忙忙碌碌,容易被各种事物所吸引,虽然他们也有兴趣爱好,但对有兴趣的事无法主动集中注意力,总是好动不安,不能持续完成一件事情。像这类孩子就具有注意力分散度较大的气质特点,应该及早给予帮助和加以纠正,否则到学龄时期就会出现多动症等症状,影响学习。

在心理学上,注意分无意注意和有意注意两种形态。无意注意指事先没有预定目的,也不需要作意志努力的注意。有意注意指有预定目的,需要一定意志努力的注意。各个年龄阶段的孩子其注意的特点有明显差异,因此,训练孩子的注意力,一定要根据孩子的年龄特征采取适当的措施,家长切忌急躁而责骂孩子。下面是针对不同年龄的孩子注意力发展的心理特征采取的对策,供家长参考。

一、3~4岁孩子注意力发展的特点:无意注意占优势,有意注意逐步形成;注意力集中时间为3~5分钟。

对策：幼儿居室布置应简单明了，创设一个安静舒适的环境；减少电视、玩具及兴奋类物品的刺激；给孩子提供玩具时，一般以提供 3~4 种不同的玩具为宜，不宜一次太多；学习前不要让孩子玩新颖的玩具或有趣的游戏，使孩子在平静愉快的心情中开始学习；孩子一次集中学习的时间不要超过 5 分钟，且要注意方法，让孩子在玩中学。

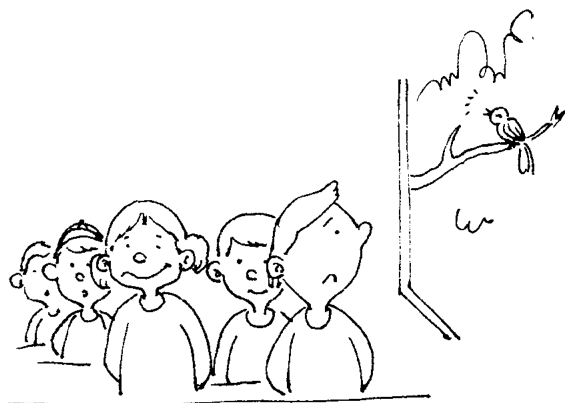
二、4~5 岁的孩子注意力发展的特点：无意注意较稳定，有意注意得到发展；注意力集中时间为 5~10 分钟。

对策：适当延长孩子对感兴趣的事物的关注时间；引导孩子集中注意力做一些手工劳动，例如折纸、剪纸、泥塑等较安静的活动；玩训练控制力的游戏，如和孩子比赛做一个什么动作或表情，看谁坚持得最久；要求孩子学习的内容难易要适中，让孩子“跳起来能够摘到桃子”，其注意自然会集中。

三、5~6 的岁孩子注意力发展的特点：有意注意迅速发展；注意力集中时间为 10~15 分钟。

对策：在孩子感兴趣的活动中，家长提出目标要求，训练孩子有意注意能力；在活动中反复用“请注意”、“请看”、“请仔细听”等语言提醒孩子，培养良好的注意习惯；进行强度较大的控制力训练，例如：做

操、拼板、画图等。切忌强迫孩子进行认字、写字等枯燥乏味的活动，或用成人的标准去衡量和要求孩子；要使孩子的注意持久，家长还应注意不能光要孩子去做什么，甚至强迫孩子去做。而要让他知道为什么要这样做，讲明意义，激发他认真做好某件事的愿望。



专家寄语

如果你的孩子能精力集中地坚持 10 分钟，那么你可以鼓励他，让他再坚持一会儿，适当拉长专注时间。

3. 怎样对待没有耐心的孩子

如今,许多家长都被同一个问题所困扰:孩子聪明活泼,可做什么事都没有耐心。他们几乎无法控制自己的情绪,一旦达不到自己的要求,就莫名其妙地哭闹,或一气之下乱摔东西。上课不专心,老是乱动,做事毛手毛脚,毫无条理。有些家长可能不以为然,认为孩子小,长大了自然就会好。这里,应该提醒家长的是:这个“小问题”不能养成习惯,否则后患无穷。试想,孩子总这样做事毛躁,缺乏耐心,长大后又怎能好好学习,好好工作呢?因此,家长应培养孩子从小做事专心认真、不慌不忙、井井有条的良好习惯,具体做法如下:

一、培养孩子控制欲望的能力。如果孩子提出的任何要求都会立刻得到满足,那他就会产生这样一种错觉:我要的东西应该马上得到。这种错觉会使他冲动、缺乏耐心的性格倾向更加明显。所以,父母应在孩子很小的时候就让他感到,要想处处得到满足是不可能的。当孩子向你表达某种愿望时,要告诉孩子:“你可以等一等。”或者要求孩子认真做好某件事,然后再满足他的要求。有些要求甚至可让他等到过节、过生日的时候再满足他。不能满足的要求,应该断然拒

绝。不管他怎么哭闹,干脆当作没看见,但不要因此打骂、严厉训斥孩子,以免使其产生不良的反抗情绪。



二、教孩子做事有计划性和条理性。父母可以和孩子商量在某一时间段想做什么事,先做什么,再做什么。例如:当孩子必须画完一幅画却只画了几棵小树就迫不及待想出去玩时,家长可以提醒孩子:“树林是小鸟的家,快让小鸟回家吧”。这样巧妙地把孩子的注意力引回到原来的活动上,并帮助孩子把活动变得更有趣,更有吸引力,使孩子情绪愉快、专心致志做完一件事。当孩子按计划完成好任务时,家长应及时给予表扬和鼓励。

三、为孩子树立榜样。俗话说:“有样学样。”如果家庭中的长辈本身就缺乏耐心,遇到紧急事惊惶失措,三两下就把桌子上的东西摔在地上,经常容易激动,沉不住气,

那又怎能要求孩子呢?因此,要训练孩子的耐心,一定要树立好的榜样。家长平时要做到遇事冷静,做事认真,对事情负责任,不应付了事,使孩子在潜移默化中受到影响,得到启迪。

● 您知道吗?

谨防孩子出现哪些“小问题”?

孩子的成长过程中,在心理和行为上,可能会出现各种各样令人烦恼或讨厌的“小问题”,常令家长或老师深感疑虑和棘手。那么,到底孩子容易出现哪些“小问题”呢?不同的心理学研究者有不同的划分和归类的方法,在这里,我们把它们归纳为八个方面:

一、活动过度的问题:如异常好动、上课不能安静地听讲、不断地做小动作、注意力易分散、维持注意的时间很短、极易冲动、忍耐力差、没有耐心等。

二、性格问题:如倔强、怪僻、自卑或自傲、心理被动、爱发脾气、急躁、任性、反抗性强、过分胆怯、退缩、依赖等。

三、情绪问题:如情绪抑郁、缄默、易幻想或情绪波动剧烈、易激怒、爱哭闹、过分焦虑、恐惧、烦躁不安等。

四、行为品行问题:打人骂人、攻击性强、残忍、破坏、说谎、偷窃、自私、懒惰、爱说脏话等。

五、交往问题:如不能与人合作、不关心他人、不合群、与同伴关系恶劣、怕生、孤独等。

六、不良习惯问题:如习惯性吮吸手指、咬指甲、晃头、眨眼、玩弄生殖器以及厌食、异食癖、恋物等。

七、学习问题:智力低下或智力发展滞后、反应迟缓、厌学、逃学、作业习惯不好等。

八、神经功能障碍问题:神经紧张、强迫性行为、神经质、睡眠障碍、口吃等。



开怀一笑

一天,我下班后回家,走至家门口,邻家小朋友正和女儿一起玩耍。邻家小朋友说:“阿姨,我刚才一眼就看见你了!”女儿听后惊讶地问:“什么,你一只眼睛就能看见我妈妈?”(马秋)

性格问题

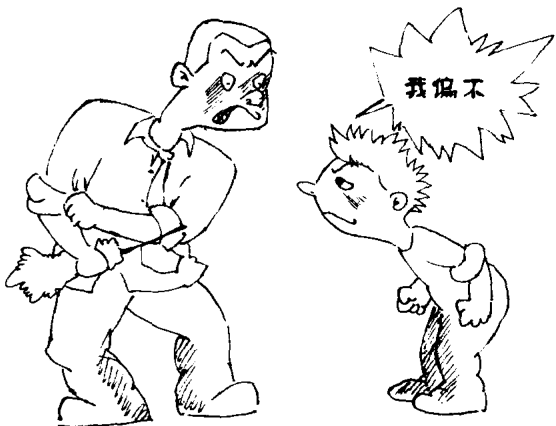
4. 怎样对付“犟脾气”

孩子长到六个月之后，自我意识开始萌芽，知道自己想要什么，随着年龄的增长，懂得的事越来越多，逐渐认识到了自己的需要与别人意愿之间的矛盾，脾气也越来越犟。有的孩子想要什么东西就非得要，否则就又哭又闹，直到父母妥协为止；有的孩子父母要他东，他却偏要西，总是以“我不！”“我偏不！”等态度与父母作对。遇到这种情况，父母应冷静分析孩子的要求是否合理，合理的要求应尽量满足，不合理的决不顺从，态度要坚决，但方法要巧妙。父母可根据如下建议对不同年龄孩子的“犟脾气”采取不同的措施。

一、4岁半以前的孩子，在从自然人成为社会人的道路上前进了一大步，进入了心理逆反期，表现得有自己的主见，凡事都要按自己的想法去做。但他的注意力不稳定，很容易忘记不愉快的事，情绪变化快。当孩子发犟脾气时，父母最好的办法是：

1. 及时转移注意力，用别的新鲜玩意儿吸引其注意，让他忘记刚才的不愉快。此法对待2岁以前的孩子效果更佳。

2. 采用“不理睬”的冷处理办法，无论孩子做什么都不理他，暂时撤消对他的关爱，待孩子冷静下来后，再讲明道理，并让他感到父母是爱他的。



3. 采取“剥夺权利法”。对于3岁以上的孩子，应让他明白：他今天发犟脾气毫无道理，因此要受到一定的处罚，如：一段时间内没收他喜欢的玩具。但这种惩罚要有度，不应太重，更不能较长时间剥夺孩子的权利。

二、4岁半以后的孩子，逐渐懂得理解他人的需要，知道“利他”原则，能明辨一定的是非。对待这个时期孩子的犟脾气，家长应注意做到：

1. 帮助孩子分析错误的原因，明确道理，自愿承认和改正错误。并让孩子懂得有

什么要求不要取闹，而应用语言表达自己的愿望。

2. 孩子太犟时，可以采用“隔离法”，即让他一个人到房间去呆着，或指定他坐在某一处不许动，什么时候想明白什么时候回来。孩子不发脾气后，再与他一起分析为什么处罚他，教会孩子遵守一定的行为准则。

总之，对待孩子的“犟脾气”，家庭成员态度要一致，方法要适当，切忌父亲以“犟”对“犟”，母亲则“心太软”。这样，不但使孩子无所适从，还会产生家庭的其他矛盾，对孩子的教育更不利。



专家寄语

当孩子要求你参加他的游戏时，不要让孩子完全听命于你。

5. 从自卑走向自信

一个充满自信的人处乱而不慌，能正确认识困难并找出战胜困难的办法，敢于对各种人生险境进行挑战，达到自己的理想和目的。而一个过于自卑的人对自己的能力感到困惑，性格内向，一旦遇到麻烦往往陷入恐慌和迷惘之中，不知所措，这种人很难有什么作为。

一个人的自卑心理不是天生的，而是与从小的成长环境 and 教育方式密切相关。假如你的孩子自卑感太强，应该想办法帮助他克服这种心理，树立他的自信心。

首先，尊重孩子，对孩子的要求要适宜。孩子自信心的来源，主要取决于成人的信赖程度和他自己的能力。因此成人一方面应提供一个温馨的环境和日常生活中建立良好的人际关系，对孩子的想法、要求给予尊重，这样他便会觉得自己可以自主决定想做做事。另一方面，应认识到孩子的能力有大有小，不能好高骛远，而是让他做力所能及的事。假如孩子达不到你所期望的要求时，切记不要说“你真笨”、“真没出息”，更不要拿自己孩子的短处去比别人孩子的长处，这样会人为地造成孩子的自卑心理，严重损伤他的自信心和自尊心。



其次,帮助孩子增长知识,提高能力,树立自信。孩子有自卑感与他的知识面窄、各方面能力差有关。当自己的知识、能力与同伴形成反差时,便会自惭形秽,产生自卑心理。因此,家长应该有意识地丰富孩子的知识,扩大眼界,加强对孩子生活自理能力、动手能力、人际交往能力的培养,让孩子感到被人认可、被人尊重,从而对自己充满自信。

另外,经常鼓励、肯定孩子,使他获得成就感。孩子虽然年龄小,但自尊心、好胜心很强烈。当他通过努力取得成绩时,要及时表扬他,并鼓励他以后做得更好;当他遇到挫折、失败时,家长千万不能泼冷水,讽刺、指责和训斥孩子,这样很容易伤害他的自尊心,使他对自己失去信心。因此,作为家长,应对孩子多鼓励、多表扬,从小注意培养孩子的自信心,使他将来更好地适应社会。



专家寄语 只有那些对自己充满信心的人,才敢于对各种人生险境进行挑战。

6. 孩子胆小怎么办?

有些孩子表面上看来似乎是个天不怕、地不怕的小霸王,内心里却是个十足的“胆小鬼”。晚上,不敢独自睡觉、怕黑,白天,见了猫、狗就躲,甚至见了小虫也会噉噉直叫。平时不敢跟人打交道,如六七岁的孩子不敢独自到家门口的冰柜前去买一支冰激凌。这样胆小的孩子将来很难办成大事。



孩子胆小,除个别与遗传因素有关以外,主要是后天家庭环境的影响。请看一些家长不正确的教育方法吧:

当刚学会走路的孩子摔倒时,家长大惊失色:“哎呀!我的宝贝摔痛了吧。”赶快抱起孩子,嘴里还念叨:“心肝!心肝!”结果,孩子再不敢学走路了,一出去就要父母抱,无形中助长了孩子胆