

中国儿童教养工程书系



儿童心理健康指导

ErTongXinLiJianKangZhiDao

◎戴耀华/主编

中国儿童卫生保健疾病防治指导中心推荐



中国妇女出版社

中国儿童教养工程书系

儿童心理健康指导

ErTongXinLiJianKangZhiDao

◎戴耀华 / 主编

◎李淑云 白 晶 / 编写



ErTong
XinLiJianKang
ZhiDao

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理健康指导/戴耀华主编. —北京: 中国妇女出版社, 2004
(中国儿童教养工程书系. 儿科医生家庭门诊)

ISBN 7-80131-902-8

I. 儿... II. 戴... III. 少年儿童—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 100016 号

儿童心理健康指导

戴耀华 主编

中国妇女出版社出版发行

北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 6.125 印张 110 千字

2004 年 1 月第一版 2004 年 1 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80131-902-8/R·92

定价: 11.00 元

让孩子远离疾病，远离伤害

抚育一个身心健康的孩子是每一位父母的最大心愿，但是婴幼儿时期的宝宝还不能准确地表达他们的病痛或不适，这常常令缺乏育儿经验的年轻父母不知所措，只好怀着焦急、困惑的心情，带着孩子奔波于医院之间，有时贻误了孩子的病情，错过了最佳治疗期，给孩子造成很大痛苦，甚至影响孩子一生的健康。因此，掌握如何预防、发现和治疗孩子常见疾病的知识对年轻的父母来说极为重要。作为儿科医生，我们编写了这套丛书，就是为了普及儿科常见病的家庭防治知识，让每位父母都能从容地面对孩子的疾病，用科学知识战胜它，使每个孩子都能远离疾病，远离伤害，健康快乐地成长。

本套丛书从实用的角度出发，共分五册，以医生与父母面对面交流的方式，深入浅出地介绍了儿科常见病的家庭预防知识、家庭早期识别疾病、护理方法、意外事故的家庭急救与防范措施、心理疾病的预防与治疗指导，以便于父母能够全面系统地了解这些知识，加强防范意识，做到早期发现、早期治疗。此外，本套丛书还介绍了一些中医中药和民间验方，以便于父母在孩子的家庭防病、治病中使用。

我们相信，随着社会的进步，科学的发展，广大父母对孩子

疾病防治知识的普及，定会减少孩子疾病的发生率。希望我们的努力能为广大父母提供有益、有效的帮助，对抚育下一代健康成长有所裨益。

由于我们水平有限，书中错误在所难免，敬请广大读者和医学专家予以批评指正。

戴耀华

2003 年 10 月

主编简介：

戴耀华，首都儿科研究所研究员，博士生导师，首都儿科研究所儿童保健研究室主任，中国儿童卫生保健疾病防治指导中心主任，世界卫生组织儿童卫生合作中心主任。多年来致力于儿童保健、优生优育研究。已出版多部儿童养育、早期教育等方面专著。目前为多项国家和国际合作研究课题的负责人。

前 言

培养宝宝是一门需要家长下工夫，花力气去做的学问。需要提醒爸爸妈妈注意的是，要想培养好宝宝这株幼苗，仅仅吃饱、睡好、不生病是远远不够的，宝宝不仅要有健康的体格，更要有健全的心智。

据我国近年来的调查发现，有 $\frac{1}{4}$ 的小学生存在心理障碍，有 $\frac{1}{3}$ 的大、中学生存在心理障碍。中、小学生自杀和离家出走的事件频频发生，前往心理门诊就诊、咨询的儿童也日趋增加。孩子的心理健康问题应引起爸爸妈妈足够的重视。

孩子的心理健康培养要从婴幼儿开始，爸爸妈妈要时刻关注宝宝的言行举止，在宝宝心理异常现象初露端倪能够洞察秋毫，给予及时的指导和纠正。可大多数爸爸妈妈在发现孩子出现不爱讲话、不爱与小朋友一起玩耍等一系列心理问题时，却不知道采取什么样的具体方法进行指导和纠正。对如何预防宝宝这些心理问题的发生，更是不知从何做起。

为了普及儿童心理问题的治疗和预防知识，我们编写了《儿童心理健康指导》这本书。本书介绍了儿童的心理发展规律和心理保健知识，针对宝宝常见的精神和智力发育障碍做出了准确的病因分析，提出了具体防治的方法，对如何预防宝宝心理疾病的发生、如何治疗宝宝的心理疾病具有指导意义，适合广大家长和幼儿教师阅读。



目 录

第一篇 宝宝的心理成长发育与保健

一、宝宝的心理发展规律 (3)

- 大脑发育 (3)
- 感觉世界 (3)
- 神经反射 (5)
- 不同时期的心理特点 (6)
- 注意力 (7)
- 记忆力 (8)
- 影响记忆的因素 (9)
- 学会思想 (10)
- 意志力的养成 (11)
- 良好性格的养成 (12)

二、宝宝的心理保健 (14)

- 学习是人生第一课 (14)
- 学习方式 (15)
- 感知觉 (16)
- 视觉特点 (17)



- 对形状的感知 (18)
- 听觉反应 (19)
- 嗅觉反应 (20)
- 味觉反应 (21)
- 肤觉反应 (21)
- 性别差异 (22)
- 认知规律 (23)
- 智力发展的关键期 (25)
- 依恋的形成 (26)
- 害怕心理 (27)
- 不能拿医生吓唬宝宝 (28)
- 皮肤饥饿症 (29)

第二篇 宝宝的心理健康教育

一、给宝宝创造健康的心理环境 (33)

- 学一点儿心理学 (33)
- 心理健康的培养 (36)
- 妈妈与宝宝的情感联系 (37)
- 强化宝宝的心理健康 (39)
- 社会适应能力的培养 (40)
- 宝宝不是“包裹” (43)
- 恩爱的爸爸妈妈使宝宝具有安全感 (46)
- 健全人格的形成 (48)



二、如何使宝宝心理健康 (50)

- 心理健康的标志 (50)
- 宝宝的心理及情感特点 (51)
- 给宝宝创造良好的心理环境 (53)
- 妈妈的评价很重要 (55)
- 自信心的培养 (56)
- 学会合作 (58)
- 坚强意志的形成 (60)
- 尊重宝宝的感受 (61)
- 学会拒绝别人 (62)
- 情绪的引导 (63)
- 心理耐受力的培养 (64)
- 快乐性格的形成 (65)
- 体会助人为乐的幸福 (66)
- 教宝宝学会爱别人 (67)
- 爱抚有益宝宝身心健康 (68)
- 周末安排 (69)

第三篇 宝宝行为与精神障碍的诊疗与预防

一、语言障碍的诊疗 (73)

- 不让宝宝口吃 (73)
- 缄默症的主要表现 (76)



- 缄默症的诊治 (77)

二、消除宝宝的睡眠障碍 (79)

- 让宝宝睡好觉 (79)
- 梦魇与夜惊 (80)
- 梦游症 (82)
- 患梦游症宝宝的护理 (83)

三、抽动障碍的诊治方法 (85)

- 抽动障碍的表现与诊断 (85)
- 抽动障碍的治疗与护理 (86)
- 多动症的表现 (87)
- 多动症的诱因 (89)
- 多动症的治疗 (90)

四、饮食障碍的诊疗措施 (92)

- 偏食 (92)
- 异食癖 (93)
- 神经性呕吐 (95)

五、其他心理障碍 (97)

- 遗尿症 (97)
- 遗粪症 (99)
- 吮指 (101)
- 咬指甲 (102)



- 习惯性会阴部摩擦 (103)

第四篇 宝宝智力发育障碍的训练

一、动作与语言发育迟缓的训练 (107)

- 动作发育 (107)
- 语言发育 (109)
- 早期语言训练 (112)

二、诵读及计算发育迟缓的矫治训练 (114)

- 诵读发育迟缓 (114)
- 计算发育迟缓 (115)

第五篇 宝宝常见神经症状的诊疗与预防

一、焦虑症、癔症和恐怖症的诊治方法 (119)

- 焦虑症 (119)
- 癔症 (121)
- 恐怖症 (123)

二、强迫症、神经性抑郁症及溺爱综合征的诊断与治疗 (125)

- 强迫症 (125)
- 神经性抑郁症的病因 (127)



- 神经性抑郁症的治疗 (129)
- 溺爱综合征的表现 (130)
- 溺爱综合征的预防与指导 (132)

第六篇 宝宝精神疾病的诊疗与预防

一、痴呆与精神发育迟滞的诊断与治疗 (137)

- 痴呆症 (137)
- 精神发育迟滞的预防 (138)
- 精神发育迟滞的治疗 (139)

二、孤独症与躁狂症的诊治措施 (141)

- 孤独症的病因及症状 (141)
- 孤独症的疗法 (142)
- 躁狂症的诊疗 (144)

三、心理治疗知识 (148)

- 为什么要对宝宝进行心理治疗 (148)
- 分析性心理治疗 (149)
- 集体心理治疗 (150)
- 行为心理治疗 (153)
- 认知治疗 (155)
- 家庭心理治疗 (157)



第七篇 宝宝心理健康教育指导

一、良好行为习惯训练游戏 (161)

- 遵守交通规则 (161)
- 比比谁穿得快 (161)
- 开汽车 (162)
- 学翻绳 (163)
- 给四季画像 (163)
- 看谁包得好 (164)
- 今天我当家 (164)
- 晒太阳 (166)
- 学跳绳 (166)
- 钓鱼 (167)
- 猜谜语 (167)
- 跳圆圈 (168)
- 快乐的旅行 (168)
- 捞元宵 (169)
- 学吹画 (170)
- 给娃娃洗澡 (171)
- 猫来了 (171)
- 玩水 (172)



二、心理健康训练游戏 (173)

- 过生日 (173)
- 庆贺新年 (174)
- 玩棋 (175)
- 我们都是好朋友 (175)
- 我能行 (176)
- 蚂蚁搬豆 (176)
- 娃娃家 (177)
- 远足 (177)
- 投球 (178)
- 勇敢的小猴子 (179)
- 宝宝爱妈妈 (179)
- 看谁最聪明 (180)
- 猜猜转向哪里了 (180)
- 有趣的手影 (181)
- 拍球 (181)

第一篇

宝宝的心理成长 发育与保健





一、宝宝的心理发展规律

宝宝的心理发展规律

大脑发育

宝宝在胚胎时期，神经系统首先形成。在胚胎3个月时，神经管的发育已可分辨出大脑两半球、中枢、小脑、延髓和脊髓各部分；4个月时神经髓鞘开始形成，先是向心神经，后是离心神经；6个月时，大脑神经的胚体和其神经纤维已组成界限分明的大脑皮质，但出生时大脑皮质较成人薄。出生时，宝宝的脑细胞数与成人相同，但大脑皮质与新纹状体的发育尚不成熟。所以，新生宝宝的神经活动主要由皮质下系统调节，随着大脑皮质的增长和成熟，逐渐发展为高级大脑皮质调节，形成健全的大脑。

感觉世界

许多妈妈都想知道，呱呱坠地的新生宝宝能不能看见东西呢？答案是肯定的，能！宝宝刚出生时还不适应外界强烈

3

第一篇

宝宝的心理成长发育与保健