

何 德 兰 编 著

儿童心理卫生



人 民 卫 生 出 版 社

儿童心理卫生

何德兰 编著

人民卫生出版社

(京)新登字081号

内 容 提 要

本书是一本专门介绍儿童心理卫生的科普读物。全书共分九部分：从新生儿期至儿童期分别介绍了心理卫生知识，儿童个性培养，智力开发，理想品德教育，美育，劳动教育，社会交往能力的培养，儿童常见心身疾病的预防等知识，以及部分国外儿童教育简介。该书涉及生理学、心理学、教育学、社会学、医学等多种学科知识，内容深入浅出，通俗易懂，适合一般群众阅读，亦可供幼教人员参阅。

儿童心理卫生

何德兰 编著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 5印张 107千字

1991年11月第1版 1991年11月第1版第1次印刷

印数：00 001—2100

ISBN 7-117-01596-9/R·1597 定价：4.30元

〔科技新书目 250—207〕

前 言

随着科学技术的飞速发展和我国计划生育政策的落实，每位家长都渴望自己的儿女成为祖国的有用人才。为了培养孩子健全的人格、健康的心理，开发孩子的潜在智力，增强其社会适应能力，就必须从婴幼儿做起。为此，本书从生理学、心理学、医学、社会学、美学及教育学等方面，阐述了讲究儿童心理卫生的意义及具体内容。

本书在编写过程中，曾得到陈学诗教授的悉心指导。初稿完成后，张铁民副教授审阅了全稿，谨致衷心谢意。由于水平有限，书中定有不少疏漏和错误，恳请广大读者批评指正。

何德兰

目 录

心理卫生概述	1
1. 什么是心理卫生? 其标准是什么	1
2. 儿童心理是怎样发展的	2
3. 儿童心理发展的年龄特征	3
4. 研究儿童心理卫生的意义	4
5. 儿童心理卫生与哪些环境因素有关	5
个性培养	7
6. 母子情感交流的起点	7
7. 七、八个月的孩子为什么不愿离人	8
8. 培养良好情绪的摇篮——家庭环境	9
9. 母爱是培养孩子良好性格的前提	10
10. “老猫来了”	11
11. “小大人”是怎么来的	12
12. 让孩子有规律地生活	12
13. 鼓励孩子探索新的天地	14
14. 孩子语言的发展	14
15. “初生牛犊不畏虎”	15
16. 断奶的学问	16
17. 用故事教育孩子	17
18. 为孩子创造富有情趣的生活天地	18
19. 以孩子教育孩子	18
20. 宝宝自己来	20
21. “以我为中心”的性格是怎样形成的	20
22. 好玩是幼儿的天性	21
23. 孩子哭闹是否都要理睬	22

24. 父母应该怎样疼爱自己的孩子	23
25. 家长对孩子要求要适度	23
26. 游戏可以培养孩子的自信心和独立性	24
27. 孩子是大人的“影子”	25
28. 处罚孩子要讲究方法	27
29. 发现孩子的进步要及时鼓励	28
30. 教育孩子要配合默契	29
31. 孩子成长需要父爱	29
32. 对孩子要一分为二	31
33. “棍棒”教育的后果	31
34. 摆正孩子在家庭中的位置	33
35. 父母也应和孩子对话	34
36. 重视儿童从幼儿园进入学校的衔接工作	35
37. 重视孩子的技能训练	36
38. 培养孩子高尚的情操	38
39. 让孩子的个性自由发展	39
40. 请保护孩子的自尊心	39
41. 帮助孩子学习社会规范	41
42. 家长要善于帮助孩子运用社会信息	42
43. 早期家庭教育对儿童社会化有什么作用	43
44. 家长要注意孩子意志的培养	44
45. 父母教育儿童十戒和批评儿童八忌	46
智力开发	48
46. 何谓智力开发	48
47. 早期教育应从孩子一出生就开始	49
48. 利用丰富的刺激启迪婴儿的智力	50
49. 周岁内孩子玩具的选择	51
50. 感觉器官的训练越早越好	51
51. 母爱与智力开发	52
52. 图书画册与智力发展	53

53. 手的动作训练与智力发展	54
54. 绘画与智力培养	55
55. 语言训练与智力开发	57
56. 幼儿期理想的玩具	58
57. 游戏与智力发展	59
58. 记忆力的训练	60
59. 要认真回答孩子的“为什么？”	61
60. 家长要善于发现和掌握孩子学习的“敏感期”	62
61. 观察力在儿童智力发展中的意义	63
62. 家长要善于激发孩子的观察兴趣	64
63. 教给孩子观察的方法	65
64. 培养孩子观察事物的习惯	67
65. 利用一切机会培养和发展孩子的观察力	68
66. 选择玩具应有益于启迪幼儿智慧	69
67. 电视与幼儿智力发展	70
68. 幼儿画画与智能发展	71
69. 音乐是幼儿智力发展的特殊“营养”	72
70. 怎样培养幼儿的创造性思维能力	73
71. 帮助孩子做好入学前的智力准备	74
72. 如何培养孩子的学习兴趣	75
73. 为孩子创造一个美好的学习环境	76
74. 培养孩子良好的学习态度和习惯	77
75. 教给孩子一些学习方法	78
76. 如何培养孩子的注意力	80
77. 想象是智慧的翅膀	81
78. 培养孩子良好的观察能力	83
79. 教给孩子记忆的方法	85
80. 在教学中如何培养孩子的思维能力	87
81. 如何培养儿童的创新能力	88
82. 让孩子在愉快的追求中学习	90

83. 怎样判断孩子的智力是否超常	91
84. 超常儿童的教育与培养	93
85. 让残疾儿童成为社会有用的人才	95
理想品德教育	96
86. 理想品德教育要从娃娃抓起	96
87. 教育孩子讲礼貌、尊敬长辈	97
88. 寓教育于故事之中	99
89. 榜样引路	100
90. 教育和行为指导结合	01
91. 教育孩子讲社会公德	102
92. 诚实、正直、善良	104
93. 从小培养孩子的责任感	105
94. 教育孩子懂得消费规范	106
95. 爱国教育要从幼儿园开始	108
96. 进行爱国教育应包括哪些内容	109
97. 通过社会实践活动进行爱国教育	110
98. 抓好理想萌发期的教育	111
99. 为儿童树立理想进程的小目标	113
100. 小学生理想教育探讨	114
美育要从小抓起	116
101. 从小塑造孩子体型美	116
102. 仪表美是人的天性	117
103. 要从小教育孩子注意语言美	118
104. 行为美是社会化的结果	119
105. 心灵美是做人的准绳	120
106. 环境美可以陶冶情操	121
107. 艺术熏陶是美育的重要手段	122
对儿童要进行劳动教育	123
108. 从小树立“劳动光荣、不劳动可耻”的观念	123
109. 自己的事情让孩子自己做	124

110. 如何对小学生进行劳动情感的培养和劳动技能的锻炼 ..	125
111. 让孩子做家务请记住六条	126
112. 如何对儿童进行劳动教育	127
113. 教育孩子珍惜劳动成果	129
从小培养孩子的社会交往能力	129
114. 社会交往能力在儿童成长中的意义	129
115. 让孩子参与迎来送往	131
116. 教育孩子树立良好的个人形象	132
117. 教育孩子模范地遵守社交规范	133
118. 多带孩子走亲访友	135
119. 教育孩子如何选择朋友	135
120. 社交能力是现代人才必备的素质	137
如何预防儿童心身疾病	138
121. 什么是心身疾病	138
122. 儿童时期的心理、行为发育障碍	139
123. 什么是人格障碍	141
124. 性变态是怎么回事	143
125. 儿童容易得哪些精神疾病	144
126. 让孩子心身健康地成长	146
国外儿童教育简介	147
127. 美国学前教育的课程模式	147
128. 改革中的日本幼儿教育	148
129. 加拿大的儿童教育	149
130. 国外家庭教育发展特点综述	150
131. 美国幼儿教育的十大目标	151

心理卫生概述

1. 什么是心理卫生？其标准是什么

人人都希望自己健康，但对健康这一概念的理解，却往往局限于躯体的健康，而忽略心理健康。其实，健康这一概念应包括身体健康和心理健康两个方面的内容。

什么是心理卫生：研究和讲究心理健康之道就是心理卫生。《新编大英百科全书》中有一条目注明，“心理卫生就是用以维护心理健康和改进心理健康的种种措施。”也就是以积极的、平衡的、正常的心理状态去适应当前的、发展的、演变的社会环境。总之，心理卫生就是研究如何做到心理健康的一门学问。

要研究人类的心理健康，就必须有心理健康的标准，这个问题目前我国还没有统一定论。仅以马斯罗和迈特爾曼修订的 10 条标准作为参考。

- (1) 有充分的安全感；
- (2) 充分了解自己，并能对自己的能力作恰当的估计；
- (3) 有切合实际的生活目标和理想；
- (4) 与现实环境保持接触；
- (5) 能保持个性的完整与和谐；
- (6) 具有从经验中学习的能力；
- (7) 能保持良好的人际关系；
- (8) 适度的情绪和控制；
- (9) 在不违背集体意志的前提下，有限度地发挥个性；

(10) 在不违犯社会道德规范的情况下,能适当满足个人的基本需要。

当然,要找一个完全符合上述 10 条标准的人比较困难,只能大体符合;不注意心理健康的人,则远离上述标准,而且易患心理疾病。可见,讲究心理卫生十分重要。

在我国,关于心理卫生的思想早在 2000 多年前的《黄帝内经》中就有大量论述,如“静者神藏,躁则消亡”、“恬淡虚无,真气存之,精神内守,病安从来”等等,这些思想为以后发展和完善“形神相印”的祖国医学体系奠定了基础,直至今天,在保障人类身心健康方面仍然起着举足轻重的作用。

2. 儿童心理是怎样发展的

心理是人脑的机能,人脑是心理的器官。要了解儿童心理的发展,必须先了解脑的发展。

初生至 3 岁的婴幼儿,神经系统特别是大脑尚未发育完全,如脑细胞、神经纤维及髓鞘等仍未发育成熟。新生儿的脑重约 400 克,9 个月时约为 660 克,1 周岁末达 800~1000 克,3 岁左右增加到 900~1100 克。

保证皮层细胞之间联系的神经突触,在数量和机能上随着年龄的增长也在不断增加;同时,保证神经兴奋传递的神经髓鞘,1 岁以内就开始形成,到 7 岁逐步发育成熟,这就为婴儿跟外界环境发生复杂的相互作用提供了物质前提。例如,新生儿与外界的联系,主要靠吸吮、吞咽及防御等活动来完成,这些都是依靠大脑皮层下中枢进行无条件反射的一种活动,也是一种本能反应。2 岁左右,在外界刺激的作用下,逐步形成条件反射,这标志着心理活动开始萌发。随着皮层发育的日趋成熟,外界刺激的不断增加,条件反射也日益增多

和完善。

3~6岁和6~12岁的儿童，神经系统有了进一步的发展，脑重约1280克（成人脑重为1440克），额叶显著增大，神经纤维继续增长，且分支增多。大脑的兴奋和抑制机能增强，睡眠时间逐渐缩短，且能更好地调节和控制自己的行为；此外，第二信号系统也有了进一步的发展，除直接感知事物外，还可借助语言来认识环境；思维形式从形象思维为主要形式逐步向抽象逻辑思维为主要形式过渡，并能细致地分析和综合外界事物；情绪、情感也比婴幼儿时期更丰富；个性已具雏型。

学龄期是儿童心理发展上的重要转折时期。心理活动的发展，是随着脑神经系统的发展而发展的，教育的影响至关重要，所以学龄前期和学龄期是儿童心理发展的重要阶段，家长一定要给以重视。

3. 儿童心理发展的年龄特征

不同年龄的儿童，心理特点也不尽相同。以儿童语言的发生发展为例，婴幼儿最初不会说话，只会哭和发出一些无意义的声音；出生后，2~3个月开始出现“呀呀”学语；1岁左右学着叫“妈妈”、“爸爸”等，并逐步学会用单音词来描述动作或表示要求，比如说，要喝水就说“喝”，要外出就说“走”等，这是言语的开始，也是很关键的一步；以后幼儿很快会说些叠声词，如“抱抱”、“娃娃”等，但发得最多的还是一些没有意义的或类似语言的声音，稍后才逐步学会说些双词语，开始是连续两个单字，当中有个停顿，如“妈—抱”，后来才是两个连在一起的单词；到1岁半以后，逐步学会使用简单句及复合句。2~6岁，由简单的陈述句逐渐向复杂句

变化。由此可见，儿童言语的发生和发展是随年龄的增长而逐步发展的。同样，儿童情绪的发展也有明显的年龄特征，新生儿只有两种情绪反应，生理需要得到满足则愉快，未得到满足就不愉快；3个月末分化为6种情绪反应——欲求、喜悦、厌恶、愤怒、惊骇、烦闷；5~6个月时，需要有人作伴；2岁以后可有20多种情绪反应。

这些变化不都是平稳均衡的。正象我们日常观察到的，有些儿童在学某种知识时，会突然由不会到会了，通常人们把它叫作“开窍”了。这种比较大的变化就把儿童发展的过程分为不同的阶段。心理的发展正是这种阶段性和连续性的统一。

研究儿童心理发展的年龄特征，是教育儿童的一种科学依据。既要符合儿童心理的发展水平，又要促进儿童心理的进一步发展。就是说，教育要符合儿童心理发展的规律，并要利用这种规律，采取适当措施，积极促进儿童心理的发展。

4. 研究儿童心理卫生的意义

以往的儿童保健多偏重于身体发育的研究和身体疾病的防治。随着科学的发展，健康的含义已从单纯身体健康扩展到心身健康，因此，儿童心理卫生越来越为人们所重视。

众所周知，一个初生的婴儿只是一个生物有机体，没有观念，没有语言，生活的各个方面都靠父母抚养。经过逐步成长，通过社会的教化和影响，可以使一个生物的人转变为一个有语言、有思维、有情感交流，能适应社会环境的社会的人。其中人的社会教化就有心理卫生内容，例如，如何按照儿童心理的发展规律和不同年龄阶段的特征，在禀赋气质的基础上，通过家庭和社会的影响，通过教育和训练，来培

养儿童健康的心理、良好的性格、顽强的适应能力，以促进其德、智、体、美的全面发展。

不注重儿童的心理卫生工作，将产生什么样的后果呢？这要从儿童精神疾病及心理障碍的症状和性质来加以说明。据世界卫生组织专家委员会的报告，3~15岁孩子的精神健康问题的发生率达5~15%。北京某区调查资料表明，学龄儿童有行为障碍者达2.6~5.6%；有神经障碍者占2.2~4.3%；二者混合者占4.3~8.4%。南京市1981年的调查资料表明，学龄前儿童有遗尿症、啃指甲者占17%，有违反社会行为者（懒散）占17.6%，有性格障碍者（易发脾气、情绪不稳、有侵犯性）占40.9%，过分依赖者占24.9%。谢菲尔德（Shepherd）等对5~15岁有精神健康问题的孩子随访3年，发现25%的人症状未改善，13%的人症状加剧。儿童精神健康问题所占比例如此之高，且常较固定，不易纠正，不能不引起人们的深思和警惕。因此，注意儿童心理卫生，防患于未然，有其深远的意义。

5. 儿童心理卫生与哪些环境因素有关

家庭直接影响着儿童的心理卫生。家庭是孩子的第一个社会环境，父母是孩子的第一任启蒙老师。大人的言谈、举止、喜怒哀乐、生活方式及品德等每时每刻都影响着孩子，孩子能从长辈的言行中敏锐地觉察出诚实与虚伪，善良与憎恨。模仿是儿童的特点，示范是最好的语言。马克思在致恩格斯的一封信中说过，“为了孩子，我的举动必须温和而慎重。”前不久，有人对1230名小学1~4年级的儿童进行题为“你喜欢什么样的家？”的调查。发现孩子们回答的内容广泛而丰富，概括有：① 喜欢和谐、团结友爱的家。多数孩子喜欢

爸爸妈妈和和气气，永不生气，希望家里充满爱；② 喜欢活泼、欢快的家。孩子们喜欢家里充满歌声和欢笑声，喜欢生活丰富多彩，更希望父母经常和他们在一起玩，讲故事、做游戏；③ 喜欢文明、民主的家。孩子们喜欢自己的家讲文明、懂礼貌、尊老爱幼，与亲属和邻居都能和睦相处，④ 喜欢好学、上进、探索、求知的家；⑤ 喜欢整齐、洁净、舒适的家。这些回答都充分说明了完美的家庭环境和生活对儿童心身发展非常重要。

幼儿园对儿童心理卫生影响也很大，幼儿教师肩负着培养幼儿德、智、体、美全面发展的重任，教育内容要求丰富多彩，方法新颖灵活，教育内容既要以游戏为中心，又要加强婴幼儿的直接体验。这就要求幼儿教师具有儿童心理学、教育学、社会学、小儿科学的知识。

小学是儿童接受系统文化教育的第一个台阶。学校执行的教育方针如何，教学条件，教学方法，教师的素质和修养等都与儿童心理卫生有着密切的关系。例如儿童常常感情丰富，易冲动，但较脆弱；有好奇心，但又不持久；个性基本定型，但又有可塑性等等。小学教师要了解儿童的这些心理特点，注意激发学生的学习热情和兴趣，培养正确的学习方法，做到学习与休息交替适度，使学生轻松愉快地完成学习任务。否则，学习负担过重或对学生进行训斥体罚等，会使学生产生苦闷、畏惧和逆反心理，严重时会影响孩子们的身心健康。

个性培养

6. 母子情感交流的起点

刚刚问世的婴儿，在吃母乳时，也需要将奶头放进他嘴里，他才会吸吮。没过几天当妈妈抱起小儿准备喂奶时，他的头就会转来转去，咂着小嘴寻找奶头。这种行为，表明孩子已经有了调节适应环境的本能了，表明母亲喂奶的姿势、语言和孩子吸吮奶头之间形成了初步的条件反射。这说明孩子作为一个社会人的心理活动开始萌发了，妈妈喂奶可以让小宝宝获得感情上的温暖。据报道，国外有座育婴院，因为保育人员少，采取自动化喂奶的方法，到时间一按电钮就往孩子嘴里灌奶，结果孩子情绪很坏，患病率和死亡率都很高。心理学家指出，这是没有注意喂奶心理卫生的恶果。后来，增加了保育人员，并规定抱起孩子来喂奶，结果情况发生很大变化。有人还研究，即使同样让孩子吃母乳，母亲的态度不同，对孩子的影响也不一样，如果母亲把喂奶当作任务，孩子吃奶时又忙别的事，则不利于孩子的情感发展；如果把孩子抱在怀里，孩子一边吃奶，妈妈一边微笑着，而且不时地抚摸着孩子的头发、耳朵、鼻子等，孩子不仅吸奶，而且饱尝了母爱，从而促进了母子感情的交流。

此外，给婴儿喂奶还要定时、定量，每天喂几次，什么时候喂都要有规律。切忌孩子一哭就用奶头堵嘴，形成哭闹和喂奶的条件反射。据研究，一个人的良好习惯，生活规律，情感丰富，都与喂奶的习惯有关。

7. 七、八个月的孩子为什么不愿离人

婴儿的情绪反应最初只有愉快和不愉快两种。吃得饱、穿得暖、躺得舒适，表现为愉快，反映生理需要得到了满足；反之，则表现为不愉快。随着脑和神经系统的发展，婴儿的情绪反应亦迅速发展。到了3个月末，已经有欲求、喜悦、厌恶、愤怒、惊骇、烦闷等6种情绪反应。

婴儿最先学会微笑，但最初的微笑是身体处于舒适状态的表情。可是到了2个月左右，他的微笑已具有社会性，成了吸引母亲、加强母子情感联系的信号。母亲的爱抚、微笑和话语可引起婴儿全身活跃和咿呀作语，母子在不断强化这种反应时，双方都从中获得了感情上的满足。

婴儿到了5~6个月时，往往要求母亲或家人的陪伴、玩耍和爱抚，并对母亲或家人的引逗，以微笑或欢声回报。从此，婴儿对情感的需要甚至超过了对饮食的需要（图1）。7个月以后，婴儿表现出对最接近者的明显的偏爱，形成与母亲或最接近者的依恋关系。依靠父母或抚养者来保护自己，从而获得安全感。建立起良好依恋感的婴

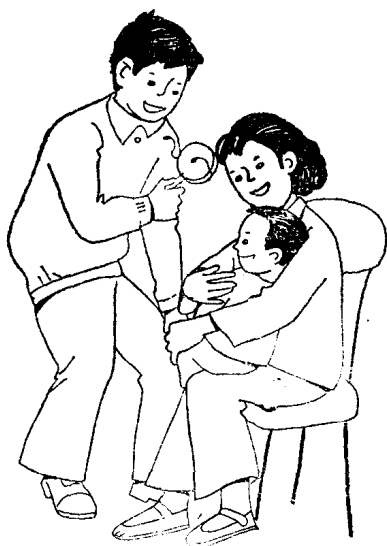


图1 满足孩子对情感的需要