

行为与健康

——儿童不良行为早期发现与矫正

马海燕 代旭东 © 编著

养成好习惯 健康永相伴

 金盾出版社



行为与健康

——儿童不良行为早期发现与矫正

马海燕 代旭东◎编著

金盾出版社

内 容 简 介

本书分为二十五章，分别列举了儿童不同年龄阶段普遍存在的如口吃、多动症及成瘾等40余种不良行为习惯，揭示了这些不良行为习惯形成的原因、对儿童的危害、应当采取的措施及矫正的方法等。每一章节末，都根据需要配有“知识链接”“警言警句”等内容，使各个章节重点突出、段落清晰、层次分明、结构活泼，让读者易于读，方便记，容易查。本书可供家长、教师，以及具有一定阅读能力的儿童阅读，参考本书，可以及时了解儿童不良行为的形成原因和危害，并帮助和指导他们进行矫正，以促进儿童健康成长。

图书在版编目(CIP)数据

行为与健康:儿童不良行为早期发现与矫正/马海燕,代旭东编著.--北京:金盾出版社,2013.2

ISBN 978-7-5082-7997-8

I. ①行… II. ①马…②代… III. ①儿童—不良行为—行为治疗 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 271803 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:120千字

2013年2月第1版第1次印刷

印数:1~6000册 定价:18.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言 *Foreword*

一个新的生命从诞生的那一刻起，就开始了他或她各种行为活动的“起航”。虽然每个孩子都无法避免地秉承了来自各自家庭所给予他们的遗传特质，但是，由于人类行为的复杂性，也决定了他们的行为模式习惯将会受到许多因素的干扰和影响，从而必定会沿着不同年龄阶段的轨迹完成生命的“航行”。

事实上，对于我国的儿童来讲，社会经济的快速发展是一把双刃剑，在给他们带来富足、愉悦生活的同时，也带来了一些影响他们身心健康的现实问题。例如，社会价值观的转变、独生子女或单亲的家庭结构、儿童教育体制的模式化，以及某些不良社会风气、环境污染的影响等等，无形之中给正处在生长发育期的儿童带来了巨大的心理压力。随之，口吃、挖鼻孔、多动乃至网络成瘾等一些不良行为，在孩子们中间如同打开的潘多拉魔盒子一样“层出不穷”，不仅影响了他们的身体健康及家庭和睦，甚至关乎民族的兴旺乃至国家的盛衰。

那么，儿童行为发展的“航线”都有哪些特点呢？什么样才算是“航线”偏离了呢？偏离了“航线”又该怎样去矫正呢？通过这本书，让我们和你一起，帮助那些处在生长发育期的儿童纠偏竖正吧！

作者

2012年10月

目录

第一部分 儿童不良躯体行为与健康 /1

- 第一章 含乳头睡觉——母爱的“危险” /2
- 第二章 吮手指——幼稚的心灵慰藉 /7
- 第三章 咬指甲——负性情绪的追随者 /12
- 第四章 不良舌习惯——舌尖上的芭蕾 /18
- 第五章 偏侧咀嚼——不平衡的运动 /22
- 第六章 口呼吸习惯——被迫开启的紧急通道 /26
- 第七章 咬嘴唇习惯——嘴边的“肥肉” /31
- 第八章 口吃——“畅所欲言”不是梦 /36
- 第九章 挖鼻孔——无聊的消遣方式 /44
- 第十章 挖耳朵——源于家长的“坏习惯” /49
- 第十一章 抠肚脐——生命之门的误撞 /54
- 第十二章 多动症——过于活泼也是病 /59
- 第十三章 夹腿综合征——婴幼儿期的性本能活动 /73
- 第十四章 遗尿——睡在“泽国”里的孩子 /79
- 第十五章 拔毛癖——痛并“快乐”着 /87

第二部分 儿童不良日常行为与健康 /93

- 第一章 饮食方式跑偏，后果很严重 /94
- 第二章 运动失当，儿童伤不起 /130
- 第三章 不良睡眠习惯有隐患 /139



- 第四章 书包过重，助手变对手 /151
- 第五章 莫让学习喜剧变悲剧 /157
- 第六章 吸烟——始于童年的慢性自杀 /167
- 第七章 宠物——魔鬼与天使的结合体 /174

第三部分 儿童电子产品过度使用与健康 /186

- 第一章 儿童电视“综合征” /188
- 第二章 人脑与电脑，此消彼长 /200
- 第三章 手机达人的烦与恼 /211

第一部分

儿童不良躯体行为与健康

儿童在生长发育的过程中，影响其生长、发育和行为的因素很多，个体作为一个生命存在是从精子和卵子结合为受精卵开始的，经过十月怀胎，一个成熟的生命就会脱离母体来到人间，经历从新生儿、婴儿、幼儿、学前期等过程逐渐长大成人。在长大成人的过程中，其生理生长和行为发育受到一类非常重要因素的影响，而儿童自身躯体行为，如习惯性动作和日常生活养成的不良倾向，对其生长发育和心理发展均起到至关重要的作用，不管什么因素导致的不良行为，均可对儿童身心健康的发育造成伤害，甚至影响成年后的生存质量。随着儿童神经系统的发育，学龄前儿童的动作协调和情感丰富性有了进一步的发展，此期他们活泼好动、好奇心强、喜欢模仿，但由于对情感和情绪的调节能力还较差，表现为易冲动，好发脾气、自制力差、易受暗示和诱导，因此出现吸允手指、发脾气、攻击性行为、破坏性行为等紧张性行为。家长不要以为孩子小，吃饱、穿暖就行了，而要注意对孩子的行为进行正确的引导，关注儿童的各种心理需求，努力为孩子创造良好的环境。



第一章

含乳头睡觉——母爱的“危险”

母乳是大自然赐给新生婴儿的唯一食物，也是人类最初和最好的食物。当母亲在给新生婴儿哺乳时，常常有种很美好的感觉，对婴儿的深爱、着迷之情油然而生，以至于婴儿吃饱睡着后还会吸吮妈妈的乳头许久。长此以往，婴儿就养成了只有含着妈妈乳头才能睡觉的习惯。殊不知这种习惯会影响婴儿的健康，甚至有时会危及婴儿的生命。

一、含乳头睡觉的习惯是如何养成的

许多婴儿睡觉都有一个习惯，就是需要一个固定的安慰物，只有在这个安慰物的陪伴下才能安然入睡。安慰物的选择常因人而异，如小奶嘴、手绢、枕巾、玩具等等。对于母乳喂养的婴儿来讲，妈妈的乳头当然是最佳的“安慰物”。

其实，婴儿含着乳头睡觉是一种非常不好的睡眠习惯，常是缺乏安全感及亲情的表现，不利于婴儿的正常发育。值得注意的是，婴儿这种不良习惯形成的原因主要与父母、尤其是母亲的喂养习惯密切相关。例如，有的婴儿因为睡觉前爱哭，妈妈为了哄他睡觉，就让他吃着奶入睡；有的妈妈因为感到很累，婴儿半夜一哭闹就半醒半睡地躺在那里把乳头塞到他嘴里；还有些母亲因为奶水不是很充足，总是担心孩子没有吃饱，所以

婴儿一哭就给他喂奶。久而久之，妈妈的这些不良喂养方式就养成了婴儿只有含着妈妈乳头才能睡觉的习惯。所以要让他们改掉这一习惯，关键还是看家长，尤其是妈妈的配合。

二、含乳头睡觉有哪些危害

如果婴儿养成了含着妈妈乳头睡觉的习惯，其实是有百害无一利的，轻者可以影响妈妈的休息，重者会造成孩子窒息，甚至死亡。这样惨痛的教训不胜枚举。

（一）引起龋齿

已经长牙的婴儿如果含着妈妈的乳头睡觉，由于夜间唾液分泌较少，口腔的自洁能力下降，加上夜间口腔温度适宜，残留在牙面及牙间隙的奶液更容易被口腔内的细菌作用而分解，制造出大量的酸，从而和牙齿表面的钙发生反应，腐蚀婴儿的牙齿而造成龋齿。

（二）阻塞呼吸道

婴儿嘴里含着乳头，呼吸便会受到影响，有可能引起婴儿呼吸不畅而睡眠不安。一旦妈妈因疲劳而熟睡，身体和乳房有可能堵住婴儿的口鼻，但婴儿无力挣脱，这样会引起呼吸困难，甚至发生窒息危险。另外，婴儿吃奶后常有溢奶现象，如嘴里含着乳头，呕吐物因不能吐出，会反流入气管或肺而造成窒息，甚至死亡。

（三）耳道炎症

由于含着乳头睡觉，在遇到婴儿呕吐时，溢出物会流到婴儿的耳朵里去。婴儿耳部咽鼓管短，位置平而低，加之免疫功能低下，细菌侵入耳的鼓室和中耳后，易患急性化脓性中耳炎，如果治疗不及时，对婴儿的听力会有很大的影响。



（四）颌面畸形

含着乳头睡觉的另一弊端是影响婴儿牙床的正常发育，有可能形成“反骀”，也就是俗称的“地包天”。同时会对婴儿牙齿的正常发育有不良影响，导致发育不良，上下颚之间甚至会变形，会使上下颌骨变形，导致上下牙不能正常咬合，这些都对婴儿的生长发育不利。

（五）消化不良

当乳头含在嘴里睡觉时，婴儿一醒就吮吸，时间长了容易导致胃肠功能紊乱而发生消化不良。此外，还可能因吸吮空乳头而咽下过多空气，引起呕吐或腹痛等不适症状。

（六）恋母情结

有的年轻妈妈特别地溺爱婴儿，不能及时地给婴儿断奶，婴儿都两岁了还含着乳头入睡。其实，这不仅是简单的断不断母乳的问题，岂不知，长此下去会使婴儿的恋母情结愈发严重，甚至会影响孩子成年以后人格的形成。

（七）损伤乳头

因“新任”妈妈的乳头皮肤娇嫩、干燥，每天要频繁经受婴儿潮湿的口腔吸吮、浸泡和口腔的摩擦，极易造成乳头皮肤的破损或感染。由于乳汁具有抑菌作用且含有丰富的蛋白质，能起到修复表皮的功能，故应在婴儿摒弃含乳头睡觉习惯的前提下，每次喂完奶后挤出少许乳汁均匀涂在妈妈乳头和乳晕处，以保护乳头皮肤的完整。

三、怎样才能让婴儿不含乳头睡觉

首先应当确定婴儿是否已经吃饱，假如是因为母亲的奶量有可能不足，使婴儿没有吃饱，那就应尽快解决好婴儿喂养的问题。如果是婴儿已经形成了含乳头睡觉的习惯，则呼吁年轻

的妈妈们，应该有点母亲的职责和那股“狠劲儿”，下决心改掉婴儿这个习惯，不能再让他们含着乳头睡觉了！因为这无论是对妈妈还是对婴儿都是不利的。

但需要注意的是，哺乳结束时不要强行用力拉出乳头，因在口腔负压下拉出乳头，可引起局部疼痛或皮损，也容易造成婴儿的牙齿向外突出。正确的方法是，让婴儿自己张开口，乳头自然地从中脱出。如果婴儿仍含住乳头，可用手指头从婴儿口角伸入口腔内，婴儿就会自动放下乳头。也可用食指轻轻按压婴儿下颏，温和地中断吸吮。

四、正确的哺乳方法

母亲应将一手的拇指和其余四指分别放在乳房的上、下方，并把乳房托起成直锥形，而且母婴必须紧密相贴，婴儿的头与双肩朝向乳房。哺乳时母亲身体一定要放松，身体略向前倾，用手掌根部托起婴儿颈背部，四指支撑婴儿头部。喂母乳时无论白天和夜间都要把婴儿抱起来喂，以防乳头堵住婴儿鼻孔或因奶汁太急引起婴儿呛咳、吐奶。吃空了一侧乳汁，才能更好地刺激乳腺再分泌。喂奶前要将乳头洗干净，先挤出几滴，然后再让婴儿吃。



知识链接

1. 什么是恋母情结

所谓“情结”是指情感上的一种包袱，人称“mama boy”，喻指在妈妈的呵护下总也长不大的男婴儿。恋母情结在精神分析中指以本能冲动力为核心的一种欲望。通俗地讲是指男性的一种心理倾向，



就是无论到了什么年龄，都总是服从和依恋母亲，是心理上还没有“断乳”的现象。

2. 如何确认婴儿是否吃饱了

由于不同母乳喂养的婴儿有着不同的表现形式，以下几条仅供参考。

(1) 婴儿醒着的时候，如果他吃饱了，就会开始吃着玩耍，比如：用舌头压着到处转头，或者吐露着玩儿。

(2) 婴儿吃饱后可能会自动吐出乳头。当他重新找乳头的时候，如果是一口咬上去拼命吸吮，就证明他还有吸吮乳汁的需求；如果他看见乳头后不紧不慢的吸进去，就可能是为了寻找安全感，这时候可以不给他吃了。

(3) 如果婴儿吃饱睡沉后，嘴会自然的微张，乳头便会自动脱离出来。

(4) 假如妈妈感觉奶已经被吸空了，婴儿吸吮的力度也小很多了，就应当及时把乳头拿出来。

第二章

吮手指——幼稚的心灵慰藉

吸吮是一种原始反射，婴儿吸吮自己的手指会得到如吮吸母亲乳头般的满足。有人认为，婴儿与幼儿吮吸手指的意义有所不同，婴儿时期吮吸手指是智力发展的一个信号，而如果幼儿期吮吸手指的现象还不停止，那就是一种不良习惯了。长期吸吮手指，就可能养成顽固性的癖好。尤其是孩子的情绪越不好时，吸吮动作就会越强烈。顽固的吸吮手指不仅对孩子的生长发育不利，也会影响孩子心理健康。因此，对于幼儿期孩子吮手指的不良行为应该进行干预。

一、为什么孩子喜欢吮吸自己的手指

其实，当婴儿能通过自己的能力把物体送到嘴里时，这标志着婴儿手、口动作互相协调能力的提高，而且对稳定婴儿自身和情绪也起到一定的作用。因此，吸吮手指不仅是孩子认识世界的一种独特方式，还可以让他们得到精神上的满足和安慰。

（一）生理需要

吸吮是一种原始反射，是人类个体最初的进食方式。刚出生的宝宝对吸吮有一种天生的需要，凡口唇接触到任何物体，都会引起吸吮反射。如果吸吮没有得到满足，他们就会想办法自己满足自己——吸吮手指。

（二）自我安慰

爸爸妈妈或看护人很少和孩子肌肤相亲，很少陪他们说话、做游戏，甚至饥饿、患病时也不能得到及时的抚慰，孩子对爱的需求得不到满足，这时吮吸手指是孩子的一种自慰方法。

（三）排遣压力

如果孩子的生活环境、看护人经常更换，或爸爸妈妈对其要求过严、经常训斥打骂、家庭关系紧张等等，在较大心理压力下，孩子会通过吃手来排遣内心的压力。

（四）对抗寂寞

现在的家庭一般都是一个宝贝，孩子往往缺少同龄伙伴而感到孤单、寂寞和乏味，因此时常会用吮手指或咬指甲来排遣孤单和寂寞的情绪，久而久之便养成了习惯。

（五）转移注意力

吮手指、咬指甲可以转移、分散对饥饿、身体疼痛和不舒服的注意力。若饥饿、疾病等不良情况经常出现，则可能使这类动作形成习惯性行为。

二、吮手指有哪些危害

吸吮手指时容易将病菌带入口中，会引起消化道感染或肠道寄生虫病，这是再普通不过的常识。除此之外，还可能对孩子的面部、手指、智力，以及心理造成不同程度的损害。

1. 由于吸吮动作需要两腮用力向内收缩，对孩子的牙弓形成一定的压力。因此，长期吮手指可能会引起牙弓变形，影响孩子的下颌骨发育，造成牙齿排列不齐、上下牙咬合不良，甚至出现面部变形等畸形。

2. 总是把手放在口中吮吸手指，可影响手指肌肉发育和精细动作的发展，从而对以后的工作、学习及生活产生某些不良影响。

3. 铅中毒儿童吮吸手指、咬手指的现象十分普遍。他们与地板、墙壁和玩具等接触最多，而从这些物品上脱落下的漆铅会污染儿童的手，经过吮吸和啃咬进入孩子的体内，引起体内血铅浓度的增加，进而影响儿童的智力发育。

4. 婴幼儿期已出牙的孩子经常吮手指，小手浸泡在口水里，受到牙齿的压迫，时间一久容易出现手指皮肤发红、裂口、蜕皮、肿胀、感染，甚至变形。手指甲亦易损伤，甚至脱落，出现甲沟肿胀、发炎等现象。

5. 如果孩子养成了吮手指的坏习惯，不仅会影响其身体健康，也容易产生紧张、焦虑、自卑、抑郁等不良情绪，进而影响他们的心理健康。例如，因吮手指引起的上下牙对不齐，会影响发音，造成口齿不清，可阻碍孩子与其他小朋友之间的交流，还可能会受到小伙伴的嘲笑。

三、吮手指的矫正方法

为了纠正这种不良习惯，家长有时操之过急，常采用一些简单的方法，如用纱布把孩子的手指缠起来，或用苦味、辣味的东西涂在孩子的手指上，甚至责怪打骂孩子。这些做法更容易使孩子产生自卑感和恐惧心理，反而影响治疗效果。

那么，正确地矫正孩子吸吮手指的方法是什么呢？可采取以下几种方法。

（一）行为忽视法

如果父母过分地关注孩子吮手指的行为，他反而更喜欢这

么做，为的是引起你的注意，从而演变成一种故意的行为。所以，如果不是特别严重，家长可以采取置之不理的态度。此时，家长既要克服内心的焦虑，又要控制自己的情绪与行为。

（二）双手占用法

家长可以想出各种办法来占用孩子的双手，让孩子去做需要用手完成的事情或者游戏，使孩子没有机会把手指伸进嘴里，这样孩子吃手指的时间就会逐步减少，而且这个习惯有可能最终消失。

（三）培养自制力

等孩子足够大了告诉孩子吮吸手指的坏处。父母对孩子的责怪常常没有用，最好是用亲切、简单易懂的语言对孩子反复说明他已不需要再用奶嘴了，否则会影响口腔发育，牙齿会长得不好看，讲话会不清楚，吮吸手指也有同样的坏处。孩子明白了道理，也会自己注意改正。

（四）消除诱因

弄清楚造成这个毛病的原因，消除诱因。比如，满足孩子被爱、被关注的需求，多与孩子交流感情，进行肌肤接触，这些可以通过陪孩子做游戏、定期为孩子修剪指甲、带孩子郊游来实现；睡前给孩子以温情，让其愉快安详地入睡。营造和谐的家庭气氛，使孩子有一种安全感、满足感与幸福感；改进家庭教育的方法，给孩子科学的引导和鼓励，恰当确定对孩子的期望值，多给孩子创造一些交友的条件。

（五）医学矫正

消除吮手指习惯可用附有腭网或腭刺的活动或固定矫治器，使儿童在吮吸手指时，不再感觉舒适，起到提醒儿童纠正吮指习惯的作用。另外，戴在口腔前庭的前庭盾，也可用以消除睡

眠时的吮指习惯，前庭盾将固有口腔与口外隔开，阻止手指伸入口腔。同时，前庭盾利用唇颊肌力量，矫正因吮指而前倾的上前牙。

切记，要孩子戒掉吃手指头的习惯并不比大人戒烟来得容易，也需要相当多的耐性才能如愿。



知识链接

精神分析学家认为，婴儿的最初乐趣集中在嘴唇和口腔方面，他可能把手触及的任何东西都放入嘴里，对下颌运动、发音、吐口水感到十分快活。因此，著名心理学家弗洛伊德把婴儿出生后第一年称为“口腔期”，是人格发展的第一个基础阶段。

但在行为心理发展的任何阶段，如果遇到严重困难或者疾病，就可能使得这种不良习惯得以延续。

婴儿认识这个世界，首先是通过嘴开始的，而手对于大脑还没有完全发育的婴儿来说，只是一个外在的东西，而不是自己身体的一个器官。因此婴儿常会用嘴来吃手、啃玩具、咬衣角。从开始吸吮整个手，到灵巧地吸吮某个手指，这说明婴儿大脑支配自己行动的能力有了很大的提高，从而能够促进大脑、手和眼的协调能力。