

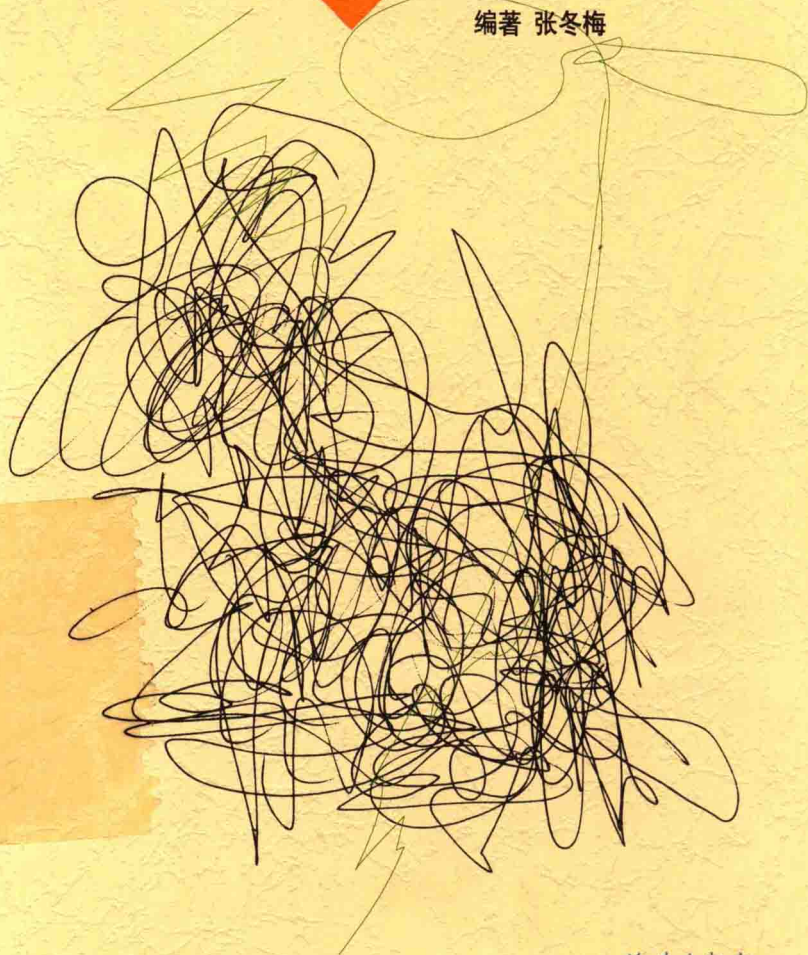
春芽更要

和风护

CHUNYA GENG YAO HE FENG HU

——给幼儿家长

编著 张冬梅



青少年心理健康教育丛书

春芽更要 和风护

CHUNYA GENG YAO HE FENG HU

——给幼儿家长

主 编 郑日昌
副主编 石国兴
编 著 张冬梅

海燕出版社

图书在版编目(CIP)数据

春芽更要和风护:给幼儿家长/张冬梅编著.—郑州:海燕出版社,2000.5

(青少年心理健康教育丛书/郑日昌,石国兴主编)

ISBN 7-5350-2063-1

I.春... II.张... III.学前儿童-儿童心理学-通俗读物
IV.B844.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13028 号

青少年心理健康教育丛书

春芽更要和风护——给幼儿家长

编著 张冬梅

海燕出版社出版发行

郑州兴华彩色印刷厂印刷

河南省新华书店经销

850毫米×1168毫米 32开本 8.625印张 181千字

2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数:1—3 000册

ISBN 7-5350-2063-1/G·1112

定价:13.60元



青少年心理健康教育丛书

丛书 序言

这套丛书为素质教育而写。素质教育是一个内涵丰富的概念，对它的界定尽管见仁见智，但心理素质教育是整个素质教育的基础和中介的观点已被人们所公认。开展素质教育是一项复杂的系统工程，需要学校、家庭、社会协调一致的配合，进行心理素质教育更是如此。如何凝结教师、学生、家长三方力量，齐心协力做好心理素质教育工作呢？应该创造这样一个“角色”，她，像一位友好的使者穿梭于教师、学生、家长之间，统一他们的观念，使他们在心理素质教育的基本理论与方法上形成共识，以防出现“ $5+2=0$ ”（即5天学校教育与2天家庭或社会教育相互抵消）一类的尴尬，从而形成教师、学生、家长通力合作、齐抓共管进行心理素质教育的良好氛围。呈现在读者面前的这套丛书担当的正是这样一个“角色”。她将心理素质教育作为整个素质教育的突破口，阐述了师生与家长共同关心的一系列问题，在统一三方力量上进行了大胆尝试。

这套丛书为教师和学生而写。她对学生经常遇到又颇感迷惑的诸如学习、情感、意志、个性、

交友、升学、择业等方方面面的问题，进行了深入浅出的分析，趣味盎然，寓教于乐。教师阅读此书会更新观念，使自己了解学生，洞察学生心灵，增强教育的功能和效果；大、中、小学生阅读此书能学会了解自己，正确对待自己，理解生活与驾驭生活，从而保持自己对生活的良好适应，度过一个充满自信与快乐的人生。

这套丛书为家长而写。她对家长十分关注，且又苦无良策的教育子女的一系列问题展开讨论，娓娓道来，引人入胜。幼儿家长、小学生家长、中学生家长均可各取所需，从中受益；文化低的家长、文化高的家长都能阅读全书，理解其意。

科学而不失活泼，通俗而不失雅致，实用而不失之于教条，这些都是本套丛书的特色所在。

这套丛书是集体劳动的产品。她渗透了各册作者的辛勤劳动，汲取了大量文献的养料。在此谨向所有为本套丛书做出贡献的人们表示深深的谢意。

当然，这套丛书的最终评判者是尊敬的读者朋友。诚望您能在喜欢她的同时，对其缺点与不足批评指正，以使其更趋完善。

主 编 郑日昌 谨识
副主编 石国兴



目 录

1 健康的一半是心理健康/1

- 一 儿童会有心理问题吗/1
- 二 健康的另一半/7
- 三 参天大树由苗起/11

2 爱的氛围/17

- 一 润物细无声/17
- 二 母爱/23
- 三 父亲的优势/27
- 四 不依规矩,不成方圆/33
- 五 不要轻易给孩子“贴标签”/39
- 六 夫妻离婚后对孩子的教养/44

3 孩子的情感世界/51

- 一 表达情感的需要/51
- 二 孩子的恐惧心理/57
- 三 嫉妒心/63
- 四 孩子的愤怒/68

4 完美个性的塑造/74

- 一 鼓励孩子独立/74
- 二 让孩子确信“我行”/78





春芽更要和风护——给幼儿教师

目 录

三 任性的孩子/83

四 雏燕不可离群/89

五 童趣的培养/94

5 心智启迪/100

一 智力/100

二 我们的孩子聪明吗/105

三 走向大自然/110

四 游戏中的“耳聪”“目明”/115

五 玩具,孩子的天使/121

6 拥抱世界/126

一 寂寞童心/126

二 “两面人”/131

三 早熟的孩子/135

四 让孩子以自己的速度成长/140

五 伙伴,比父母更好的教育者/144

六 学会交往/148

7 挫折教育/154

一 体验挫折/154

二 理解孩子的受挫心/157





目 录

三 避免不必要的挫折/161

四 真的受挫了吗/164

8 性心理教育/168

一 你是孩子的性教育老师/168

二 坦白回答孩子的性提问/172

三 不要和孩子过分亲昵/178

四 “我是男孩还是女孩”/182

五 儿童也会手淫/186

9 日常生活中的问题行为/191

一 馋嘴猫/192

二 厌食/195

三 小胖墩儿/199

四 墙灰做美食/202

五 睡不好觉的孩子/205

六 “画地图专家”/209

七 口吃/213

10 情绪异常与退缩行为/219

一 强迫行为/220

二 杞人忧天/224





春芽更要和风护——给幼儿教师家长

目 录

三 “妈妈,我怕!”/229

四 特别害羞的咪咪/233

五 吸手指、咬指甲/238

11 神经质倾向的问题行为/244

一 习惯性抽动/244

二 是顽皮好动还是多动症/248

12 攻击行为及其他不良行为/256

一 爱打人骂人的孩子/256

二 莫轻言“偷”/262

三 说谎的缘由/266





1 健康的一半是心理健康

一 儿童会有心理问题吗

“绝食”、“罢睡”是大卫反对妈妈管教的武器。今天妈妈带大卫到表姐家去玩，大卫看到表姐有一盒很精美的画笔，便执意要妈妈给他买，妈妈不同意。晚上回到家，大卫就开始“绝食”斗争。大卫常以“绝食”为武器提出一些无理的要求。他的另一武器是“罢睡”，稍不如意，就气呼呼地不肯睡觉，有时一呆就是大半夜。

五岁的维维，喜欢把手指含在嘴里，不论是听故事还是看电视，只要空下手来，他便把手指塞进嘴里，津津有味地吸吮起来。他的手指常常被唾液浸得白白的，肉皮皱皱巴巴的，有时还会被咬破，可维维一点儿也不在乎，还是喜欢吸吮手指。

响着音乐的教室里，突然一声尖叫，接着传来了哇哇的哭声。老师疾步跑上前抱起捂着脸哭的毛毛，毛毛的右脸上有一排深深的牙印。

“文磊，你怎么又咬人了？全班的小朋友都被你咬遍了！”



被老师批评的文磊低着头站在一边，似有悔意，但过不了多久，他就又向小朋友发起进攻。他的进攻没有固定方式，有时像小狗一样咬人，有时揪别人的头发，有时冷不丁把人家推个大跟斗。大家都不喜欢和他一起玩，他很孤独。老师试图帮助他，与小朋友友善相处，但他总是挑起争斗，小朋友们都远离他。

.....

像大卫、维维、文磊这样的孩子，生活中并不鲜见，他们可能在你的周围，也许你的孩子正是这样。这些孩子的行为与正常儿童的行为方式不同，大卫的任性、维维的吸手指、文磊的攻击行为可以说是问题行为，他们的心理有问题。

“儿童会有心理问题吗？他们才多大点儿呀！”

“小孩吸手指是下意识的，大了自然就不吸了。”

“大卫只是任性，现在的独生子女都这样，任性也算心理问题吗？”

“文磊小朋友只是淘气而已。”

常有家长会这么说。为什么这么说呢，因为他们缺乏心理卫生的知识。长期以来，爱孩子的父母，大都会翻阅一些育儿的知识手册，但是，主动、有意识地去挑选有关儿童心理健康方面书籍的父母，可能不会很多，因此，有些父母完全不懂“心理障碍”、“心理疾病”等概念，以致孩子的心理问题已经很严重了，他们却茫然无知。

四岁的小雪从小和奶奶生活在一起，没有去过幼儿园，也没有机会与同龄伙伴交往，平时言语不多，对外界的反应比较



冷漠与迟缓，当遇到别人的目光注视时，就流露出恐惧感。有人提醒她的母亲，注意一下孩子是否有什么心理疾病，她的母亲听后觉得不可思议：“孩子只有四岁，连心理都没有，哪儿来的心理疾病呢？”这位母亲是位具有大学文化程度，并在某大学执教的知识女性，然而她居然认为四岁的孩子没有心理，更不会有心理疾病。

由此看来，对儿童心理卫生知识的普及是何等重要。如果父母自己都不明白，怎么可能教育好孩子呢？我们为孩子呕心沥血，期望孩子成才，尽管用心良苦，但由于教育方法不得当，教育内容不适宜，致使孩子出现了这样那样的心理问题。孩子有了心理问题，做父母的觉察不到，自然不会帮助孩子纠正。更可悲的是，有些父母即使知道孩子有心理问题，也羞于向心理门诊求教，千方百计掩盖孩子的病情，生怕遭到人家讥笑，以致延误了对孩子心理疾病的治疗。

教育孩子，我们不仅需要有一颗爱心，还需要有育人的知识，有正确的合乎心理健康的育儿方法。

前车可鉴

许多人认为，儿童不会出现什么心理问题，即使有问题，也是少而又少的。那么我们一起来看一看下面的材料。

上海市儿童精神行为研究室于 1983—1984 年间同世界卫生组织及美国夏威夷大学进行了合作研究，采用国际上广为流行的儿童精神卫生调查表，对上海市儿童及青少年精神卫生情况进行了三次调查，共调查了上海市的四岁到五岁半的儿童五千六百八十名。调查发现，在学前儿童中具有程度不同的心理



问题的儿童占 29%，各类情绪问题发生率为 25.5%，社交不良者占 16%，注意力不能集中伴有多动症者占 7.2%。

南京儿童心理卫生研究中心的陶国泰教授于 1987 年发表《要关心和重视婴幼儿的心理卫生》一文，他认为近几年来儿童心理发展偏离正常轨道、发生情绪和行为障碍以及各种心理疾病的人数明显增加。南京儿童心理卫生研究中心的调查表明：一千二百四十六名幼儿园、小学的孩子中偏食的有 34.1%，依赖性重的有 21%，情绪不稳定的有 16.8%，生活懒散的有 14%，吸吮手指的有 11.6%。

调查还显示，在我国，儿童心理卫生问题较多地表现在饮食方面（偏食、厌食、贪食），言语方面（发育迟缓、发音含糊、口吃），睡眠方面（睡眠不安、入睡困难、噩梦、梦游），动作方面（动作刻板、活动过度或过少、抽动），情绪方面（焦虑、恐惧、抑郁）。另外，还有智力发育落后、偷窃、攻击行为等等。

儿童的精神偏异、行为障碍、情绪不正常等情况，往往不被成人所重视，殊不知，这些问题发展下去是有害的。1985 年，上海市精神卫生中心接受了五百名学习困难的小学生的咨询门诊，发现其中因智力障碍及多动症造成学习困难的仅占 12%，而智力正常因精神偏异而导致学习困难的却占 78%，其中绝大多数是由于心理发展不够健康所致，如脾气过于暴躁，注意力不集中，过于懒散，对学习缺乏兴趣等等。

上海市幼儿教育研究室 1979 年对一百六十名幼儿进行调查，发现独生子女在身心发展上存在很多问题，其中属于情



绪、性格、脾气、行为方面的问题较多，表现为严重偏食、脾气暴躁、懦弱、胆怯、独立性差、对长者及同伴行为粗暴等等，这些问题儿童不能愉快地适应幼儿园的环境。严酷的现实令人震惊和痛心，也使我们看到，儿童不但会有心理问题，而且问题检出率不低。所以，预防和矫正儿童的心理问题是刻不容缓的。

幼年经验

有些父母认为，孩子还小，尚未定型，有些小毛病、坏习惯不必着急，等他长大了，懂事了自然就会改掉。事实上，情况并不像我们想像的那样简单。

据调查，许多青少年和成年人患精神疾病或人格发展有严重缺陷，往往与童年时代心理发展不良有关，特别是与父母不良的教养方式有关。

六岁的小男孩齐飞，每逢乘汽车，特别是当汽车拐弯时，总担心车会翻。尽管周围的人再三劝他放心，可他还是反复出现恐惧心理。每当妈妈独自出门时，这个年仅六岁的孩子总一再嘱咐他的妈妈注意车辆，过马路要小心等等，一直到上了中学，仍是如此。他每天上学前总是焦虑不安，老是担心文具没有带全。这个男孩，小小年纪已出现了焦虑、强迫、恐怖等多种神经症倾向，到上中学时，这些症状非但没有改变，反而越来越严重。造成这一问题的原因是齐飞的妈妈教育的结果。孩子的妈妈生性胆小，在孩子幼年时，就对他的安全过度地忧虑，即使孩子只是在院子里玩，也要一再叮咛他小心车辆，注意安全。孩子将妈妈的话深深地刻入头脑中，因此才造成现在



这种情况。

欣悦，年轻的大学教师，与人交往时总是感到特别紧张，表现得胆怯、恐惧，更不敢接触女性。问到他的过去，他说母亲自幼对他管教极严，动不动就打他、训他，因此，他从小就感到不如别人，长大后形成自卑心理。

无论是家长的粗暴专横，还是过度的保护和溺爱，对孩子幼年的心理健康都会带来不利的影响。而小孩子早年形成的不健康心理，将影响他的一生。我们经常可以看到，自卑的人，总也走不出自卑的阴影，他会背着这个沉重的十字架从幼年走到成年，永远没有勇气去正视现实，接受富于挑战性的工作，永远觉得低人一等，“我不行”，这是他们遇事爱说的口头禅。

人的心理问题不是与生俱来或短时期内突然形成的，而是从小萌芽滋长的，是一个逐渐累积的过程。虽然儿童期不是变态心理及行为的发作时期，但是，如果儿童期的教育不得当，极易导致孩子的心理问题。可以说，儿童期是变态心理与行为的酝酿时期。就像幼年营养不良影响日后身体发育一样，孩子幼年接受不良的心理健康教育，将影响到他日后的心理健康发展。所以，我们对孩子心理与行为上的一些不良表现，即使是很轻微的问题，也应有足够的重视，未雨绸缪，防患于未然。



二 健康的另一半

正确理解健康

养育一个健康的孩子，这是每个家庭所希望的。但是对于健康的认识，人们往往拘泥于片面的解释，即只讲生理上的健康，躯体功能的正常，而很少把心理因素考虑进去。我们经常可以看到，孩子稍有身体上的不适，爸爸妈妈紧张得不得了，赶快求医就诊。但是，对于孩子出现的一些心理问题，却往往不当回事，有些父母甚至根本就不知道，孩子身上出现的一些偏常行为是心理问题所致。

今天是大利三周岁生日。妈妈举杯说：“祝大利身体健康，生日快乐！”

“妈妈，健……健……健康是什么？我……我……我健康吗？”大利结巴着问。

“我儿子能不健康吗？瞧这个头，这身肉，牙好、胃好，吃么么香，绝对健康！”爸爸摸着大利的脑袋，不无得意地说。

我们已经看到，大利有明显的口吃现象，而大利爸爸却不当一回事。这不能怪大利爸爸不关心孩子，也许他根本就不认为口吃属于心理问题。要知道，身心是不可分割的统一体，健康，不仅要身体健康，而且还需要心理健康。世界卫生组织指出：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，而且还要有完整的



生理、心理状态和社会适应能力。”所以，仅把健康理解为身体健康是片面的。

由此看来，我们要想培养健康的孩子，一定要有全面的育儿知识。

儿童心理健康的标准

什么是心理健康呢？心理学者、精神病学者、社会学者对此有不同的看法，我们仅将《简明不列颠百科全书》中的条目介绍给读者：“心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态，但不是指绝对十全十美的状态。”这是指一般人而言，而对学龄前的儿童来说，还应结合儿童的特点赋予不同的内容。

儿童心理健康的标准应该是具有正常的智力、积极稳定的情绪、健全的性格、良好的生活习惯、与人交往的能力等等。根据这个基本观点，并且针对不同儿童的年龄特点来分析儿童的智力、情绪、性格、行为习惯及与人交往的具体表现，才能得出儿童心理是否健康的初步结论。

一般心理健康的儿童有如下的特点：

一、具有正常的智力。心理健康的儿童应有与自己年龄相符的智力水平和相应的正常行为，表现在感知、记忆、想像、思维、语言等方面的特点都符合其年龄特点。

二、具有积极的情绪。心理健康的儿童应活泼开朗、热情、诚恳、经常保持愉快的心情，积极情绪多于消极情绪；很少哭闹、生气、焦虑、恐惧、忧郁；心态保持平衡，很少出现严重的心理冲突。