

国家科技支撑计划课题科普丛书
中华医学会《行为决定健康》科普丛书



全民健康科技行动

总主编 杨志寅

——解析儿童常见心理与行为障碍

主 编◎刘新民

驾驭繁忙的工作，掌控自如的生活，有海涵天地之心态，
才能确保身心健康，才能彰显人生快乐，
这才是大智大慧的人生，知人生者，知驾驭也！

健康体魄是无可替代的珍贵资源，拥有健康时，难以察觉到它的价值，
而一旦失去健康，再意识其重要，则为时晚也！

儿童行为障碍与

健康



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》



教育部
人民教育出版社

教育部 人民教育出版社

——教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》

儿童行为障碍与健康

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》

教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》
《基础教育课程改革纲要(试行)》



人民教育出版社

人民教育出版社

国家科技支撑计划课题科普丛书

中华医学会《行为决定健康》科普丛书

总主编 杨志寅

儿童行为障碍与

——解析儿童常见心理与行为障碍

健康素



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童行为障碍与健康——解析儿童常见心理与行为障碍/刘新民主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010. 10
(行为决定健康系列丛书)

ISBN 978-7-117-13417-0

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童—行为治疗
IV. ①R749. 94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第173323号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有, 侵权必究!

儿童行为障碍与健康

——解析儿童常见心理与行为障碍

主 编: 刘新民

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 6

字 数: 145千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-13417-0/R·13418

定 价: 21.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换)



《行为决定健康》科普丛书编委会

主任委员 杨志寅

委 员 (按姓氏笔画排序)

白 波	刘克智	刘新民	祁国明
杨 哲	杨 震	杨志寅	杨甫德
杨菊贤	邹宇华	张 苇	张兆丰
张理义	高 勘	唐 芹	曾广翔

主编简介



刘新民，男，皖南医学院心理学教研室主任、应用心理学专业学科带头人、教授、硕士研究生导师；从事应用心理学教学、研究和心理咨询临床近30年，发表

论文50余篇、科普文章100余篇，主编出版教材、专著和科普丛书等50余部；主办国家级继续医学教育和心理咨询培训班20余期；为学校、医院、部队、公安、政府机关等作了大量的学术报告和讲座，为社会提供心理咨询、测验、治疗和鉴定达数万人次，并为很多单位提供团体辅导、人才选拔、应用研究和EAP等心理学服务。兼任卫生部应用心理学本科专业教材评审委员会委员、中华医学会行为医学分会副主任委员、安徽省医学会行为医学分会主任委员、中国高等教育研究会医学心理学分会副理事长、安徽省心理学会副理事长和医学心理学专业委员会主任委员等，《中华行为医学与脑科学杂志》编委、《中国健康心理学杂志》常务编委、《中华现代医学杂志》执行副主编、《皖南医学院学报》编委。

总主编的话



目前健康已成为人们最关心的问题之一，没有健康就没有一切。加之健康的成本越来越高，疾病的负担愈来愈重，如：因病致贫、因病返贫、人财两空和无法估量的损失及身心痛苦等。人们早就渴望探讨以一种健康从容的生活行为方式来增进健康，减少疾病。美国的研究证实：高超的



医疗技术只能减少10%的人过早死亡，而健康的生活行为方式是不用花多少钱就可以减少70%的人过早死亡，也就是说，大多数人通过调整生活行为方式和不良习惯及自我保健能达到健康百岁。

我国的研究表明：1元钱的预防投入可以节省医药费8.59元……

《行为决定健康》这套科普丛书就是根据上述宗旨，依据21世纪健康的新主题、新概念和“上医治未病”、“大医治世”的最高境界，让民众在未病时，辨认清楚什么是健康行为？什么是不良生活行为方式？如何改变不良的生活行为方式



和生活习惯？如何才能达到积极防御，增强体质，真正做到身心健康？如何让这套科普丛书成为老百姓真正有用的书？也就成为行为医学研究者的一个努力方向：“力争写出科学性、通俗性、趣味性、可读性、实用性，写出大众自己的、健康、真实、优秀的科普著作。还怕大众不读不用吗？”果真能达到如此效果的话，那才配得上“国家科技支撑计划项目”这个名称，才对得起读者，才对得起“行为医学研究者”的称号。

策划这套丛书期间，曾去广州参加一个会议，在飞机上浏览一本期刊，突然一段很有指导价值的语言闯进我的视野：

“有野心（雄心）的人都在做精品，靠精品在行业的框架里谋求一席之地，靠精品改变自己。”、“追求无止境，功到自然成”。这些话仿佛驻扎进了我大脑的沟回，一直敦促和激励着自己。

该书一改原来医学科普丛书的撰写特点和编排方式，文中配插了大量的经典名画和图片，既能彰显科普大气之势，又可增添读者激情。让人在快乐中赏读，在赏读中愉悦身心、回味无穷。书的重要章节，一般具备“四个一”，即一个故事，一句名言，一段理论，一个对策。其目的是让读者易读、易懂、易用，用之则灵。书中还提出一些新的养生保健理论，为拓宽“健康四大基石”理念，在合理膳食，适量运动，心理平衡，戒烟限酒的基础上，斗胆提出增添早诊早治第五块基石（五大



基石)和一大保障的必要性,即:良好睡眠是健康和长寿的重要保障,且不可忽视。心理健康是健康的灵魂,行为健康是健康的基石。不论是哪一种行为不健康或出问题,都有可能带来“杀身之祸”。因此,单纯强调某一行为的重要性,是不全面或者说是不完整的。健康五大基石和一大保障在机体中的综合作用是无法估量的,因为人是一个有机整体,任何一个环节出了问题都不行。所以“行为决定健康”可以囊括所有行为与健康之关系,概莫能外乎!

该丛书由国内多家医学院校和科研院所的专家学者执笔编写,如有纰漏和错误之处,恳请广大读者不吝指正。

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编

于济宁医学院
2010年6月

前言



让每一个孩子的心中都充满阳光

几乎每一个做父母的都将自己的孩子视为掌上明珠，竭尽全力地进行照顾、培养和教育。大多数父母都有这样的体会：对孩子身体的照顾相对于心理的照顾比较容易，如吃饱、穿暖、预防疾病、锻炼身体等。但是，要想使孩子具有优异的心理素质却是件非常困难的事。如果一个孩子自幼就具有积极向上的心态，良好的为人处事能力，明确的人生目标，健全个性特征，这样的孩子将因此而受益终身，在学习、生活、交往、工作、发展和健康等方方面面，其父母也将因此而十分省心。从某种意义上，可以说：心态决定命运！

在影响儿童心理发展的因素中，心理障碍是其重要的原因。本书的目的是给父母、老师及相关人员提供一本识别儿童心理与行为障碍问题的科学普及书籍，以便使儿童的异常心理能够得到早期发现、及时处理和正确的预防。

特别需要说明的问题是，任何一个人的心理或行为的正常与否都是相对的。当一个孩子患了心理疾病，他自己是无责任的，也是无辜的，有的只是不幸。因此，我们每一个人，无论是家长、老师、同学还是一般人，都不能歧视或冷落他们，而应该给予更多的关心、爱护和帮助。众多的研究和实践都证明，无论是哪种心理或行为障碍，只要做到早期发现和正确处



置，都能获得相当程度的补救甚至好转。

我们衷心地希望每一个儿童都能够享受到阳光和快乐，愿所有的孩子都能健康成长！

刘新民

2010年6月

目 录



1. 他为什么不会“大器晚成” 1
——智力低下
2. 他为什么总是分不清“b”和“d” 12
——阅读障碍
3. “问题儿童”是怎么回事 24
——品行障碍
4. 他为什么就是坐不住 45
——多动症
5. 好孩子为什么怕上学 54
——学校恐怖症
6. 她为什么那样怕狗 62
——动物恐怖症
7. 她为什么那样害怕天黑 67
——黑暗恐怖症
8. 他为什么要反复关窗十几次 75
——强迫症
9. 宝宝为什么不会亲热 87
——孤独症
10. 宝宝不爱吃饭怎么办 98
——厌食症



11. 说句话也会频遇红灯	105
——口吃	
12. “小胖墩”其实并不强壮	111
——肥胖症	
13. 儿童尿床怎么办	119
——遗尿症	
14. 他为什么经常半夜起床	128
——梦游症	
15. 沉默是金，缄默是病	134
——缄默症	
16. 他为什么爱做鬼脸	140
——抽动症	
17. 他们的行为为什么那样夸张	150
——癔症	
18. 如何拯救“网虫”宝宝	160
——网络成瘾	
19. 她的言行为什么反常	169
——分裂症	
后 记	177

1. 他为什么不会“大器晚成” ——智力低下

案例

他学什么都比别人慢

明明九岁了，上小学三年级。小的时候他学走路、学说话都比同龄的孩子晚一些，上幼儿园以后，他学习数数、朗诵儿歌也比别的小朋友慢。家人认为他只是“开智”迟些，长大了就好了。上小学一年级时，他的学习成绩在班上处于中等偏下的水平，上二年级以后考试就很少及格了，虽然父母花了很多时间辅导他，还给他报了辅导班，但成绩仍然不好。父母带他到医院心理门诊检查，做了智力测验，智商为65，结合其他检查，明明被诊断为“智力低下”。

每一位家长都希望自己有一个健康聪明的孩子。但是，可能你会发现有些孩子学东西总是比同龄的孩子慢，表现得比“别的孩子笨”或者“智力不高”，那么，怎样的孩子才算得上“智力不高”呢？

什么是智力低下

智力低下又称弱智，它是指个体在发育时期内（18岁以前），智力功能明显低于同龄人平均水平，同时伴有适应行为的缺陷。由此，我们可以知道，只要是18岁之前发生，无论是什么原因（出生时就存在的或者外伤等导致的），我们都称之为智力低下。在本书中，我们讲述的重点是儿童智力低下。学东西慢，学习不好的孩子一定是智力低下吗？答案是否定的。什么样的孩子才能算是智力低下呢？心理学上有一个科学的标

准——智商（IQ）。

智商是智力的客观衡量标准，可以通过智力测验测得。正常人的智商为90~109，当智商小于70时，我们认为此人是智力低下的，儿童也是如此。智力低下儿童在智力发育上明显落后于同龄儿童的水平，不仅仅表现在学习成绩方面，在日常生活和性格上也与正常儿童不同。智力方面主要表现为感觉迟钝、记忆速度缓慢、记忆保持差、言语表达不明确、用词简单贫乏、缺乏概括能力、对概念理解性差、考虑问题不合逻辑、分析力差、注意力不易集中。在个性方面的主要表现则为情绪紧张压抑、消极沮丧或特别兴奋，对他人经常有敌意，缺乏自信心和自制力，做事难以坚持到底，性格极其孤僻。

由于智力低下儿童智力水平参差不齐，为了便于对他们进行治疗和训练，我们根据他们的智商和适应性行为人为地将智力低下分成了四个等级。

智力低下的四个等级

- 轻度智力低下：智商为50~69，适应性行为轻度缺陷。长大后智力相当于9~12岁儿童。

具体表现为：早年发育较正常儿童略迟缓，且不像正常儿童那样活泼，对周围事物缺乏兴趣；做事或循规蹈矩或动作粗暴；语言功能发育略迟，抽象性词汇掌握少，认识问题肤浅；学习成绩较一般儿童差，能背诵课文，但不能正确运用，算术应用题完成困难；通过特殊教育可获得实践技巧和实用的阅读能力；长大后可做一般性家务劳动和简单的具体工作；遇事缺乏主见，依赖性强，不善于应付外界的变化，易受他人的影响和支配；能在指导下适应社会。

- 中度智力低下：智商为35~49，适应性行为中度缺陷。长大后智力相当于6~9岁儿童。

具体表现为：整个发育较正常儿童迟缓；语言功能发育不全，吐字不清，词汇贫乏，只能进行简单的具体思维，抽象概念不易建立；对周围环境辨别能力差，只能认识事物的表面和片断现象；阅读和计算方面不能取得进步；经过长期教育和训练，可以学会简单的人际交往、基本卫生习惯、安全习惯和简单的手工技巧；个别儿童具备某种特殊能力，能在某一方面有很高的造诣，他们长大后通常被称为“白痴学者”。

- 重度智力低下：智商为20~34，适应性行为重度缺陷。长大后智力相当于3~6岁儿童。

具体表现为：早年各方面发育迟缓。发音含糊，言语极少，自我表达能力极差；抽象概念缺乏，理解能力低下；情感幼稚；动作十分笨拙；有一定的防卫能力，能躲避明显的危险；经过系统的习惯训练，可养成简单的生活和卫生习惯，但生活需要他人照顾；长大以后，可在监督之下做些固定和最简单的体力劳动。

- 极重度智力低下：智商低于20，适应性行为极度缺陷。长大后智力相当于3岁或3岁以下儿童。

具体表现为：对周围的一切不理解；缺乏语言功能，最多会喊“爸”、“妈”等，但并不能真正辨认爸妈，常为无意识的嚎叫；缺乏自我保护的本能，不能躲避明显的危险；情感反应原始；感觉和知觉明显减退；运动功能显著障碍，手脚不灵活或终生不能行走；常有多种残疾和癫痫反复发作；个人生活不能自理，多数早年夭折，幸存者对手脚的技巧训练可以有反应。

导致儿童智力低下的原因是什么

孩子为什么会智力低下呢？有没有办法避免这种情况的发生？下面我们将简要地介绍儿童智力低下的原因。

提到智力低下，我们首先想到的可能是遗传。根据我们现

有的认识：夫妻双方中有一方为智力低下者，孩子智力低下的可能性比较大（当然，也有夫妻双方都是智力低下者而孩子正常的情况）。但是，更多的时候我们会问：为什么健康的父母也会有智力低下的孩子？

导致儿童智力低下的原因很多，目前已知的影响因素就有200多种。这些影响因素中，有些因素在出生前就已经存在了，比如遗传、母亲怀孕期间服用了某些对胎儿有影响的药物等；有些因素则作用于出生时，比如产伤、新生儿窒息等；还有一些因素是在出生以后才影响婴儿大脑发育的，比如营养不良、外伤等；另外，影响儿童智力发育的还有环境因素，如虐待和忽视等；还有一些无法明确指出是在何时和怎样影响儿童智力发育的因素。总的来说，绝大多数儿童的智力低下是无法找到明确原因的。因此，在怀孕期间和抚养孩子的过程中要尽量避免受到外界不良因素的干扰，做好孕期检查，按时接种疫苗。这样可以减少孩子智力低下出现的几率，有些情况甚至可以完全避免。

如何预防儿童智力低下

通常智力低下一旦发生就无法根治，所以此病重在预防。哪些导致儿童智力低下的情况是可以避免的呢？首先是染色体（遗传物质）异常导致的疾病，常见的有21-三体综合征（唐氏综合征）和脆性X综合征。这类疾病一旦发生，必然会导致孩子智力低下，且没有药物可以治疗。准确有效的办法是怀孕期间作羊水穿刺诊断，以便及时终止妊娠。其次是遗传性代谢病，常见的有苯丙酮尿症、先天性克汀病、肝豆状核变性等，这类疾病也可以导致儿童智力低下，且孕期不易发现。如果近亲中有此类疾病，应引起重视，注意观察孩子有无异常，及时诊断和治疗。近亲结婚者的子女发生遗传性疾病的机会大大增