

# 一个心理医生的手记



资深儿童心理医生对你说

心理医生能解决什么类型的问题？家长和老师如何提高孩子的心理素质？  
从症状描述、心理扫描、心理测查、病例讨论，到疾病概念、发病机制、治疗步骤，  
资深专家为你——剖析各类心理问题，手把手教你一步步培养自己的孩子。

## 父母是孩子的 心理医生

洪宝瑟 / 著



北京航空航天大学出版社

# 父母是孩子的 心理医生



一个心理医生的手记

洪宝瑟/著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母是孩子的心理医生：一个心理医生的手记 / 洪宝瑟著. -- 北京：北京航空航天大学出版社，2010.7

ISBN 978-7-5124-0114-3

I. ①父… II. ①洪… III. ①家庭教育—教育心理学  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第109516号

版权所有，侵权必究。

父母是孩子的心理医生：一个心理医生的手记

洪宝瑟 著

责任编辑 孙宇理

\*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路37号(邮编100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话：(010)82317024 传真：(010)82328026

读者信箱：bhpress@263.net 邮购电话：(010)82316936

北京燕旭开拓印务有限公司印装 各地书店经销

\*

开本：700x960 1/16 印张：14 字数：251千字

2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5124-0114-3 定价：28.00元

## 序

全社会都很重视孩子的素质教育。在素质教育中，重中之重是“心理素质”的培养。能够驾驭良好的人际关系，具有组织能力，在挫折中有自救能力，才是成功人士的必备素质。

虽然教师千辛万苦，心理医生倾尽全力，家长们播的都是“龙种”，但收获的还有一些“跳蚤”，这是为什么呢？为什么孩子的聪明不用在学习上？为什么家长的话总被当作耳旁风，生活中的常规总是建立不起来？为什么有的孩子总是违反游戏规则，老是被小朋友群起而攻之？为什么有的孩子总是黏着大人，整日神经兮兮，哭哭啼啼？为什么有的孩子一分钟也静不下来，像个上了弦的“闹钟”？为什么有的孩子总与社会常规唱反调，在同学中像个“过街老鼠”人人喊打？

任何事物都有它发生和发展的过程，孩子的成长历程与心理状态息息相关。针对孩子们的问题，我们要向相关人士求教，探讨问题的根本所在；我们要学习老农，老农从来不抱怨小苗怎么长成这副模样，而是蹲下身子研究小苗，有针对性地发现问题，帮助它解决实实在在的困难。

本书由北京心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会组织资深儿童心理专家撰稿，由刘微和孔亚楠两位医师参与编写。书中翔实地介绍了一些案例，借以说明心理医生能解决什么类型的问题。每个案例中都有简单明了的心理分析以及治疗纠正的原则，使广大的家长和教师了解心理医生的工作，及时地解决孩子们的心理困扰。如能及时地心理介入，切实地帮助他们解决实实在在的困难，相信每一个孩子都会自觉努力，因为在校

的学生，没有一个不想当好学生的。

书中有许多鲜活的实例，可以当作故事书，也可以作为心理科普书，也许您百思不得其解的问题，会在这里找到具有操作性的对策。它会在你与孩子之间架一座沟通的桥梁，拉着你的手，走出迷茫的低谷。

杨凤池

（首都医科大学心理学教研室主任）

（北京心理卫生协会副理事长）

# 目 录

## Contents

### 第一章 多动症

- 病例报告 / 2
  - 无事忙型多动症 / 2
  - 布娃娃型多动症 / 9
- 诊疗链接 / 12
  - 概念 / 12
  - 多动症的发病机理 / 12
  - 多动症的治疗 / 14

### 第二章 抽动秽语综合征

- 病例报告 / 21
  - 课堂上坐不住的孩子 / 21
- 诊疗链接 / 28
  - 抽动的概念 / 28
  - 抽动的类型 / 29
  - 抽动秽语综合征对儿童的影响 / 30
  - 抽动秽语综合征的治疗 / 31
  - 中医学理论 / 34

### 第三章 学校恐怖症

- 病例报告 / 36
  - 一到校门口就发抖的孩子 / 36
- 诊疗链接 / 39
  - 学校恐怖症的概念 / 39



学校恐怖症的治疗 / 39

## 第四章 焦虑性神经症

### • 病例报告 / 42

慢性焦虑-急性发作 / 42

焦虑引起的发烧 / 47

### • 诊疗链接 / 58

慢性焦虑-急性发作的启动机制 / 58

应对方式 / 59

体诉的概念 / 59

## 第五章 考试焦虑

### • 病例报告 / 62

毁我长城者,竟是个假想的敌人 / 62

考试焦虑造成的全身荨麻疹 / 70

### • 诊疗链接 / 74

考试焦虑的定义 / 74

考试焦虑的表现 / 75

考试焦虑的影响 / 77

考试焦虑的形成机制 / 78

如何调整孩子的应试心态 / 83

考试焦虑程度的心理测量 / 86

## 第六章 分离焦虑

### • 病例报告 / 98

离不开男友的女孩 / 98

### • 诊疗链接 / 108

依赖人格的形成 / 108

良好的亲子关系对性格发育的影响 / 110

教育子女要对男女孩区别对待 / 111

## **第七章 躯体形式障碍**

- 病例报告 / 113
  - 摘不掉疾病帽子的壮小伙 / 113
  - 疾病使他成了营养专家 / 116
- 诊疗链接 / 119
  - 躯体形式障碍的种类 / 119
  - 病因与发病机制 / 120
  - 躯体形式障碍的治疗 / 121

## **第八章 癔症**

- 病例报告 / 124
  - 癔症性视力障碍 / 124
- 诊疗链接 / 132
  - 癔症的种类 / 132
  - 癔症的发病因素 / 133
  - 癔症的治疗 / 134

## **第九章 心身疾病**

- 病例报告 / 137
  - 焦虑情绪引起的支气管扩张 / 137
- 诊疗链接 / 146
  - 心身疾病的概念 / 146
  - 心身疾病的影响因素 / 148
  - 相关知识 / 150
  - 心身疾病的治疗 / 152
  - 心身疾病的预防 / 153

## **第十章 强迫症**

- 病例报告 / 157



磨叽的聪明人 / 157

• 诊疗链接 / 170

强迫症的症状表现 / 170

强迫症的发病因素 / 175

强迫症的发病机理 / 175

 **第十一章 抑郁症**

• 病例报告 / 179

祖国的花朵也有愁苦 / 179

• 诊疗链接 / 186

儿童抑郁症的表现 / 186

儿童抑郁症的致病因素 / 188

儿童抑郁症的治疗 / 189

 **第十二章 孤独症**

• 病例报告 / 193

天国来的孩子 / 193

• 诊疗链接 / 198

孤独症的病因 / 198

孤独症的治疗 / 198

 **第十三章 问题儿童**

• 病例报告 / 201

在蛋壳文化中成长的孩子 / 201

• 诊疗链接 / 205

后记 / 207

# 第一章 多动症

---



多动症主要表现为注意力易分散，注意广度缩小，不分场合地过度活动，情绪冲动，学习困难以及认知障碍，而这些表现往往是与年龄不相符的。此病呈慢性发展，常于学龄前起病，9岁时最为突出，容易导致持久的学习困难、行为问题和低自尊心。多动症儿童不易被其他同龄伙伴接受，症状严重的会影响儿童校内、校外和家庭的生活质量。

多动症儿童的智力正常，发病率大约是3%~5%。为了使多动症儿童的学业水平与智力能力保持一致，需要给予特殊教育和行为矫正服务。如不能及时治疗，约有70%会持续到青春期，30%左右持续到成人。



## 病例报告



### 无事忙型多动症

#### ◎ 症状描述

患儿马博廷，男，10岁，四年级。

马博廷与老师发生冲突，被老师打了嘴巴。为解决纠纷，家长带孩子到耳科检查耳膜是否受损害，同时到心理科查一下是否有精神创伤。

在一次外出春游的过程中，他在队伍中推推搡搡，搞得队伍散乱，同学都不愿意和他并排走。他生气了，就把一个小同学的帽子扔到河水中，其他同学来劝说，他竟然把一个小个子同学推到了水中。这时老师出面制止，他一气之下不跟队伍走了，往相反方向跑去。老师放下全班同学去追他，结果老师越追他跑得越快，老师追上后抓住他的衣服不放他走，他挣脱老师后，索性站到大道中间，不顾车来车往。老师情急之下打了他一个嘴巴，他便号啕大哭，捶胸顿足，过往行人都以为是家长在虐待孩子。回到学校之后，老师也觉得自己行为有些失控，就把他叫到办公室，想平心静气地与他说说，在小范围内解决这件事。老师先承认了自己的错误，然后警告他说：“如果你不听老师的话，以后外出的活动就不能让你参加了。”没想到马博廷回嘴说：“你敢，你以后甭管我，先管好你自己的事吧！你看你那一脸的白癜风，都是你死了丈夫弄的。”

当时老师气得七窍生烟，又抡胳膊打了他三个嘴巴，至此事态严重了。

据老师们反应，马博廷是个聪明、热情、好动的孩子，性格倔强、急躁，喜欢我行我素。他在课堂上对老师的要求置若罔闻，总有干不完的事，小动作一连串。老师制止时，他能很诚恳地认识错误，但绝对改不了。如果老师管得过严他会变本加厉，小动作发展成大动作，在课堂上出怪声，搞恶作剧，由一个人不听讲搞成全班都听不成课。自己的事整不明白，却总是过分热情地“关心”别人，哪儿发生点什么问题他比老师过去得还快，而他的参与总是把事情搞得更混乱。班上只要有两个以上的同学，他都会去参与别人的事情，注意力总是在别人身上，而自己的事一件也没干好。一见到同学就兴奋，有说不完的话，总是为琐碎小事被同学告状。课下也闲不住，摸摸这个碰碰那个，同学都不愿理他，他就往同学头上抹糍糊。同学都躲着他，孤立他，他为了引起别人注意，到处挑逗，一旦同学群起而攻之，他反而得意得很。

家长反应马博廷自幼活跃，好动。自从他会走以后，家中就没利索过，满屋都是他的玩具，全家人跟在他屁股后边收拾也敌不过他一个人乱摆。只要一睁眼就像上了弦一样，东抓西扯，东翻西翻，乱扔乱放，好像忙忙活活地把东西搞乱是他必须要做的工作一样。家人经常发现一些不可思议的事情，比如在泡菜中捞出个刷子，厨房的削皮刀与厕所卫生洁具放一堆。就算一个人目不转睛地看着他，也难免会发生类似事情。他小时候长得圆头圆脑，大眼睛忽闪忽闪的，特别惹人爱，亲朋好友都喜欢他，都叫他“闹闹”，可自从他会走之后到谁家谁家就乱成一团，渐渐地大家都不喜欢他了，给他起个外号叫“马一趟”，也就是到哪儿去一趟，人家就领教了，再也不敢邀请他了。

他上学之后，第一学期因为不了解环境还有些拘谨，第二学期就变成了班中的重点人物。上课坐不住，在位子上忙上忙下，他那儿总是不断有声音，铅笔盒的声音，书本掉到地上的声音。交头接耳，总有说不完的话，基本不听老师讲课，偶尔听讲了就会大声接下茬，故意找老师的失误，把同学的思路引向没意义的事。不但自己忙，而且总是招惹四周同学，别人不理他他就用个小镜子照别人。每当下课时，他的座位边上全是烂纸团，文具和书包里的东西全掉到地上了。而他全然不顾，只要一下课，头一个冲出教室，大呼小叫，没有目的地瞎跑，等到打上课铃了才想起往厕所跑。他坐在第一排，闹得老师乱心，血压都高了；坐在后排，后半间教室乱得像猴山一样。

课下活动中，他像一只开了锁的猴子，像一个不停转动的陀螺，在人群中

父母是孩子的心理医生：一个心理医生的手记

推推搡搡。游戏中总是他越轨，不按规则做，好像全部心思不在于自己怎么玩痛快了，而是在于怎么把别人的事搅乱。在楼道中抬腿便要跑，每跑必撞同学。毫无原因地顺手打同学一下，将同学的文具乱扔，被许多同学同时看到后，他仍理直气壮地说：“不是我干的！”每天都有不少同学找老师告他的状。

每天回家后，他根本说不清今天留的什么作业，被家长问急了就顺嘴胡说，所以作业不能按时完成的时候居多。老师设置了一个留言本，就是为了防止学生忘记将老师的嘱咐告诉家长，别的同学都是自己记自己的，只有他总是让别的同学代记，搞得别的同学都烦他，没人愿意给他记。他索性就不记，常常需要家长给班长打电话询问今天留的什么作业，老师有什么特殊的嘱托，家长要是不监督他就当做今天没留作业。写作业过程中，他一会吃点小食品，喝点水，而后就一趟趟地上厕所，但平时玩的时候半天都不上厕所。他在自己房间写作业，门厅的电视声音，家长在厨房说话的声音都能听得一清二楚，还跟着搭茬，不到一小时的作业磨磨蹭蹭要写到晚上10点多，整个一个出工不出力，陪他写作业成了家长最头疼的事。

### ◎ 心理医生扫描

1~2 年级成绩良好，中上等水平，3 年级开始下滑，4 年级已经到了中下等。如果老师家长监督得严一些，成绩会有突飞猛进的提高；一放松监督，成绩则直线下降。

个人史：为第一胎，足月，因胎位不正而被迫剖腹产，产前曾有宫内窘迫，胎心音偏快，产后无窒息。1 个月会抬头，6 个月会坐，1 岁会在扶持下行走，至 2 岁仍走不稳，常摔跤，从来不会好好走，只要走即跑，一跑就摔。1 岁 4 个月会叫爸爸妈妈。自幼体弱，常生病。虽然精心喂养，仍常患消化不良，常发烧感冒。上学后每于考试前容易犯病，常发生吐、发烧、喘等症状。有啃指甲、吮手指等不良习惯，入睡时需捻被角才能入睡。睡眠少而浅，入睡后翻转不安，咬牙，说梦话，偶尔遗尿。挑食、偏食。

家族史：父亲体健，IT 工程师，大学毕业，经济收入中上等；母亲体健，孕期及生产史正常，中专毕业，商业服务员；家族中无精神病或性格特殊的病人。

## ◎ 心理学测查

智商(IQ): 106分, 属于中上等。

注意力(at): 24%, 发育滞后。

性格(艾森克人格问卷, EPQ): 精神质(P)65分, 内外向(E)55分, 神经质(N)40分, 掩饰性(L)35分, 基本正常。

印象: 多动症。

## ◎ 心理医生病例讨论会

参加者: 主任医师一名, 助教一名, 学生四名。

### 学生 A

马博廷小朋友的病例有以下几个特点:

- 动作多: 两眼一睁忙到熄灯;
- 忙而乱: 没有目的性、计划性, 翻箱倒柜地无事忙;
- 坐不住: 难以坚持, 尤其是需要系统地完成的工作任务;
- 做事拖拉: 写作业时总插入其他活动, 出工不出力;
- 不自制: 急切, 不能等待, 违反游戏规则;
- 冲动: 没深没浅, 做事不计后果;
- 智商: 正常, 注意力发育滞后, 行为模式多动分值不正常;
- 表现恒定: 6岁前既有表现。

### 学生 B

多动症诊断标准包括症状标准和病程标准两方面。

#### (1) 症状标准

##### ① 注意力发育不足

- 常常不能注意细节, 在做功课、工作及其他活动中出现漫不经心的错误;
- 在完成任务或做游戏时常常无法凝神和专注;
- 别人对他(她)讲话时常常显得没在听;
- 常常无法遵守指令, 无法完成功课、日常杂事或工作中的义务(非

故意，非对抗，也不是没听懂)；

- 组织任务或活动的的能力常常受损（无条理性）；
- 常常回避或厌恶需要保持精神集中的任务，如家庭作业；
- 常常遗失某种任务或活动的必需品，如学校的作业、铅笔、玩具或工具；
- 易被外界刺激吸引；
- 在日常活动中常常忘事。

## ② 行为多动

- 双手或双足常常不安稳，或坐时常常蠕动；
- 在课堂或其他要求保持静坐的场合离开座位；
- 常常在不适合的场合奔跑或爬高下低；
- 游戏时常不适当地喧哗，难以安静地参与娱乐活动；
- 持久地活动过度，社会环境或别人的要求也无法使患儿显著改观；
- 常常话多。

## ③ 情绪冲动

- 常在别人提问未完成时答案就脱口而出；
- 在游戏或有组织的场合常不能排队或按顺序等候；
- 经常打扰或干涉他人。

## (2) 病程标准

通常于7岁前起病，病程持续6个月以上。

## 主任医师

不难看出，马博廷小朋友的特点很符合多动症的诊断标准。但这只是症状学的分析，只是医师通过家长和老师的报告形成的主观认识，难免会有一些偏颇。我们还要借助一些客观的检查手段，使诊断更为精准、客观。如同对内科病人要做一些化验一样，心理学的检查有以下几种常用手段。

### (1) 智商 (IQ)

对学习上有问题、高度怀疑是多动症的儿童，必须查智商。有一些智商低的孩子，表面看起来很伶俐，实际是聪明脸庞笨肚肠。智商低的儿童，大多注意力发育也不好，所以才傻闹。傻闹的孩子不能诊断为多动症，处理原



则不同，主要是预计的后果大不一样，所以处理之前要查智商。智商评估可以帮助我们预测一下，当注意力这个问题解决之后，学习效果会有多大的提高，给家长一个交代。大家对治疗后果都有一个共同的认识，有一个相近的期望值，就会合作得更加充分。

### (2) 注意力发展水平

这种心理测查有很多种方式，每一种都只能相对地反映学生注意力的发育水平，同一个人在困倦的时候和睡足觉的时候注意力水平绝对不一样，所以这种测查指标也只是一个参考指标。

### (3) 多动症量表

多动症量表就是把多动症的核心表现列成清单，家长可利用这份清单核对一下孩子的表现，对多动症的表现有一个量化的评估。看一看孩子具备多少条，每一项目都超过三条，就算过线了，就需要进一步调查，明确诊断。

#### 多动症测量量表

#### DSM-III Behavior Rating Scale

##### ① 注意力集中困难 (至少具备三条)

- 不能有始有终地完成一件事情，往往有头无尾；
- 上课时或对其交代事情时似乎在听，实际上没注意听；
- 周围一有点动静就东张西望，注意力分散；
- 不能长时间注意力集中地完成学校的功课；
- 不能全神贯注地做一个游戏。

##### ② 冲动行动 (至少具备三条)

- 不经考虑就行动，冲动性强，不顾危险及后果，做事莽撞；
- 动作过多，不停地从一个活动转向另一个活动；
- 不能把活动组织得有条有理，活动杂乱无章；
- 需要不断监督；
- 经常在教室里大声叫喊；
- 等不得游戏或集体活动的轮转，迫不及待。

##### ③ 活动过度 (至少具备三条)

- 走路像是跑步，过度攀爬，翻箱倒柜，拆卸玩具；

- 要求静坐时，坐不住，不停地扭动，上课小动作多；
- 睡眠不安，翻动过多；
- 经常处于准备活动的状态，像是有个马达在驱动他。

根据心理学测查，马博廷同学智力发育良好，而注意力发育大约是托儿所大班水平。从症状学的对照，从多动症测查量表上看，马博廷小朋友已经达到诊断条件了。家长的反应、医生的认识以及心理检查方面都符合诊断依据。所以，我们诊断马博廷小朋友是多动症。

### 学生 C

老师，书上说，多动症的发病率在 3%~5% 之间，我看不止，我上小学、中学时，班上就有许多“闹将”，可不止 5%。

### 主任医师

C 同学提的问题很好。多动症，不能顾名思义，不能认为凡是闹的、淘气的孩子都是多动症。多动症与顽皮是有区别的。

说来说去，多动症的孩子往往行为忙而乱，做事无始终，没头脑，莽撞冲动，似乎都是些从小就淘气的孩子。可是中国有一句古话：“淘气的男孩出好的，淘气的女孩出巧的。”确实有很多有成就的成年人，小时候很淘气，很顽皮。

无论顽皮的孩子怎么闹，他可能会惹大人生气，搞乱周围环境，干扰别人的工作，但他的活动总是有宗旨的，是沿着一定的思路，为了达到某个目的而做的；而多动症孩子的活动没有目的，其行动是被跳跃的思维所支配的。顽皮、淘气的孩子能组织出许多新花样，这些活动是大人始料不及的，但有构思、有创意、有结果，而多动症的孩子是“忙神”，只是忙却没新意，也没目的，更没成果。

淘气、活跃、多动和顽皮肯定是多动症症状表现的主要问题，其实也有些孩子注意力发育有缺陷，但是并不闹腾，相反表现得还很安稳，只不过注意力放不到应该放的地方。对多动症一定要认真分析，不能见闹的就是多动症，诊断不能扩大化。