

孩子健康成才必备指导书

好妈妈 也是好医生

孩子行为异常的诊疗与预防

郑毅 崔永华◎主编

世界卫生组织（WHO）估计：全球儿童和青少年群体中，有近1/5有这样或那样的心理障碍。孩子的心理健康问题，应引起全社会的高度重视，尤其是每一个做父母的，做老师的，应切实负起责任。

我国**权威机构**的**权威专家**，倾力为广大家长，老师释疑解惑！



东南大学出版社

孩子健康成才必备指导书

好妈妈 也是好医生

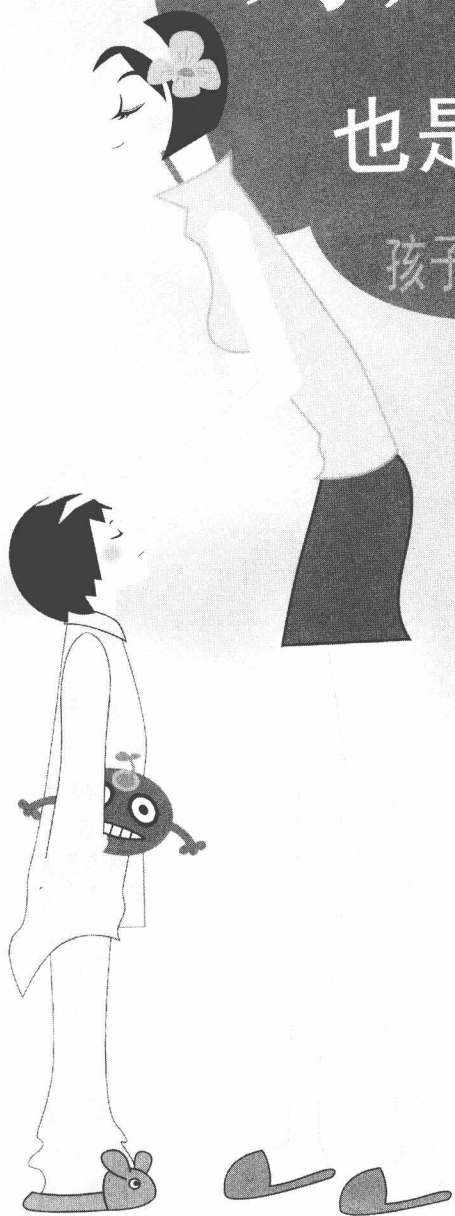
孩子行为异常的诊疗与预防

郑毅 崔永华◎主编

世界卫生组织（WHO）估计：全球儿童和青少年群体中，有近1/5有这样或那样的心理障碍。孩子的心理健康问题，应引起全社会的高度重视，尤其是每一个做父母的，做老师的，应切实负起责任。

我国**权威机构**的**权威专家**，倾力为广大家长，老师释疑解惑！

东南大学出版社
· 南京 ·



图书在版编目(CIP)数据

孩子行为异常的诊疗与预防/郑毅,崔永华主编—
南京:东南大学出版社,2010.6
ISBN 978-7-5641-2209-6

I. 孩… II. ①郑…②崔… III. ①小儿疾病—
行为异常—诊疗②小儿疾病—行为异常—预防
IV. ①R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073797 号

出版发行:东南大学出版社
社 址:南京四牌楼2号 邮编:210096
出 版 人:江 汉
网 址:<http://press.seu.edu.cn>
电子邮件:press@seu.edu.cn
经 销:全国各地新华书店
印 刷:南京玉河印刷厂
开 本:652mm×960mm 1/16
印 张:10
字 数:145 千字
版 次:2010 年 6 月第 1 版
印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号:ISBN 978-7-5641-2209-6
定 价:18.00 元

总序

2009年10月10日是第18个世界精神卫生日,主题是“行动起来,促进精神健康”。世界卫生组织《组织法》对健康的定义为:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态”,强调了精神卫生的积极方面。精神卫生的定义是指一种健康状态,在这种状态中,每个人能够认识到自己的潜力,能够应付正常的生活压力,能够有成效地从事工作,并能够对其社区作贡献。因此,当今对儿童和青少年健康的新概念,不仅要求身体健康,还必须具备心理(精神)健康和健全的社会适应能力。

儿童时期身心健康状况是儿童未来成长和发展的关键,在成长发育过程中易受各种有害因素的损害,而产生发育障碍和精神疾病。有的类型特发于幼年儿童,如广泛性发育障碍和特殊学习能力障碍;有的起病于儿童期可延续到成年期,如精神分裂症和情感性障碍。追踪研究显示,早年状况具有决定成年精神疾病的风险。据2009年WHO公布的资料:大约半数精神障碍始于14岁以前,世界儿童和青少年中估计20%左右有精神障碍或问题,而且各种文化所报告的障碍类型雷同。

当前,我国由于人口结构改变、社会经济改革、生活方式和观念的变化、竞争压力的增加、留守儿童增多、不健康网络及媒体信息、环境污染以及全球化的影响,使儿童和青少年心理卫生问题明显增多,同时由于家长过分“望子成龙”、“望女成凤”的心态和不恰当的管教方式等因素,导致儿童和青少年情绪和行为障碍日益突出,引起了社会的关注,心理健康问题带给患者本人的不良后果,造成家庭和社会沉重的负担。我国儿童和青少年(18岁以下未成年人)约4亿多,而全国儿童卫生专业机构少,人员紧缺、分布不平衡,农村、山区及边远地区更是缺医少药,许多儿童、青少年精神疾病得不到及时诊治,另因家长的忽视、缺乏心理卫生的知识和受传统旧观念

的影响,小孩有心理、行为反常现象时,家长都不愿意找心理医生,深怕刺激小孩,又怕服药会伤害小孩,再加上社会对精神障碍患者及其家庭的歧视,因而大大地阻碍了及时诊断和及时治疗,而致延误诊治时期甚至致残。现今全球发生的各种事件更提升了人们对儿童和青少年一代精神健康的重视。儿童和青少年将来成为精神健康的成人,对社会和个人都是极其重要的。为此,当今迫切需要更广泛地为儿童和青少年提供精神卫生服务和开展普及宣传教育,建立心理健康教育体系。同时要消除对精神障碍的歧视,家长切勿“讳疾忌医”,要做到未病先知、有病早治,对促进康复具有重要作用,对于精神疾病与躯体疾病患者要同等看待。发展儿童和青少年精神卫生事业,关键在于国家政府策略计划及资源投入、相关“精神卫生法”的出台以及社会的支持,同时需要更多学科、部门合作并依靠家庭、学校、医务人员共同协力实施“预防为主”方针,以维护和培养儿童和青少年身心健康全面发展。

我国地大人多,专业队伍不足,因此,心理卫生专业医生需要与非专业医生多交流,大力开展非专业医生有关儿童和青少年心理卫生知识的培训,尤其是儿科、儿保、妇幼、全科医生及社区医生的培训,学习心理卫生知识更有必要,而且是扩大防治队伍不可缺少的力量。

“好妈妈也是好医生”系列科普丛书出版,是件好事。这一系列丛书是由郑毅、杜亚松、陈一心三位专家主编,他们均为当今我国儿童和青少年精神医学学科带头成员、著名专家,长期从事专业临床实践工作及科学研究并取得丰硕成果和嘉奖,具有丰富的专业经验和知识,发表了许多论文及专著。这系列丛书内容切合我国当前儿童和青少年实际问题,采取案例分析,深入浅出、通俗易懂、内涵广泛,介绍相关的识别诊断及综合干预措施,以供家长、学校老师和医务人员阅读参考。

本人非常荣幸受邀为这套丛书作序,同时使我更高兴看到由三位主编精心组织编写的这系列丛书,为我国儿童和青少年心理卫生事业所作出的贡献。丛书阅读对象包括家长、教师以及医生,因此编写内容为普及和侧重兼顾不同的对象具有一定难度,难免会有一些欠缺之处,望读者多多提出宝贵意见。

儿童和青少年是祖国的未来和希望,恳切期盼家长、学校老师、医务人员们共同携手为保障和促进下一代身心健康全面发展作出贡献,我想这也是编写出版题为“好妈妈也是好医生”丛书的宗旨目的所在。

林 节

2009年12月24日

林节 1928年生,1953年毕业于福建医学院。从事儿童心理卫生专业的临床、教学及科研工作50年,对于儿童少年各类精神疾病具有丰富的理论和实践经验。1963年在我国发现抽动—秽语综合征,对儿童抽动—秽语综合征、多动症和精神分裂症等疾病进行过多项研究。长期以来担任大专院校和卫生部委托举办的儿童精神科医师进修班,儿科、儿童保健医师心理卫生培训班等教学任务,热心带教青年医师,为创立我国儿童少年精神医学,开拓和发展我国儿童精神病学事业作出了很大的贡献。曾任南京儿童心理卫生研究中心副所长、中华医学会精神科分会儿童少年精神医学组组长、中华医学会江苏分会神经精神科学会理事等职。现任《中国心理卫生杂志》、《精神医学杂志》编委,享受政府特殊津贴。

总

序

0
0
3

前 言

随着社会的发展和医学科学的进步,威胁我国儿童健康的传染病和营养不良问题已基本得以控制。然而,由于生活节奏的加快和社会竞争的日趋激烈,家庭向独生子女化发展,父母的重望、学习的压力、升学的竞争及复杂多变的社会环境给儿童带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力。儿童的心理健康也因此面临越来越多的挑战和威胁。

“中国的家长从来没有像今天这样为孩子的教育投入如此多的时间、金钱和心血。”然而,事与愿违,我国儿童青少年的心理健康状况则令人堪忧。据报道,在 17 岁以下的儿童青少年中,至少有 3 000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。中、小学生精神障碍患病率为 21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。在大学生中,16.0%~25.4%有心理障碍,以焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。儿童青少年网络成瘾的发生率也逐年上升,在大学生中发生率为 4%~13%,中学生也高达 6%~15%。

同时,优秀的儿童青少年以其独立、睿智、创新的特点也成为了社会进步的标志。

为什么会有这样大的反差? 关键在于,教育理念和方法的不同,心理健康知识多少的区别以及行为管理和行为矫正能力的差异。

当今,我国心理健康知识普及不够,早期心理和行为干预机制不良,健全人格培养意识淡薄。无论是家庭养育还是学校教育,重知识传授,轻能力培养;重学习成绩,轻道德品质;重升学率,轻心理健康,这些情况非常严重。许多人以为儿童的心理障碍与己无关,孰不知这种侥幸心理往往是灾难的根源。据世界卫生组织估计,全球大约有 1/5 儿童和青少年在成年之前会出现或多或少的情绪或

行为问题,主要表现为学习困难、缺乏自信、与同龄人或成人交往困难、吸烟、酗酒、吸毒、过早的性行为、少女怀孕、离家出走、自杀及暴力犯罪等,其中得到适宜处理和治疗的 $\frac{1}{5}$ 。

正是家长、教育者及普通医生心理卫生知识的缺乏,忽视了早期心理和行为干预,忽视了健全人格的培养酿成了一幕幕痛心而愚蠢的心理和行为悲剧。

如何能够早期识别和防治儿童行为问题,避免人格的畸变和社会适应的不良?如何才能使年轻一代身心健康,全面发展,成为社会的栋梁?

这些问题越来越引起社会的重视,也越来越凸显不良行为问题早期识别和合理防治的意义和价值。

本书正是针对这些主要问题,以发展心理学和行为科学的研究理论和实践为基础,以循证医学的资料为依据,结合多年的临床经验,使用通俗易懂的语言,结合案例为父母提供科学的“育儿教子”教材;为教师提供儿童和青少年行为管理和矫正的方法;为儿科医生、儿童保健医生、儿童心理健康工作者提供重要的参考资料。

在社会飞速发展的今天,如何利用有限的心理健康服务的资源,不断提高我国儿童青少年心理健康的水平,提高我们的孩子在未来国际社会中的核心竞争力,已成为我们已不容辞的责任!

尽管目前市场上有不少关于孩子心理健康方面的书籍和刊物,但缺少系统的、专业性和科普性紧密结合的,能真正告诉父母、老师、儿童心理健康工作者以及儿童青少年自己该如何去做的书!本书的问世,旨在解决这些问题,提供给读者一本专门针对儿童青少年常见行为问题预防以及早期识别和合理治疗的实用性科普专著。

儿童和青少年是家庭的希望、祖国的未来。关注儿童青少年心理健康是全社会的责任。良好的行为模式要从小建立,要精心维护。让我们齐心协力,共创美好的未来!

编 者

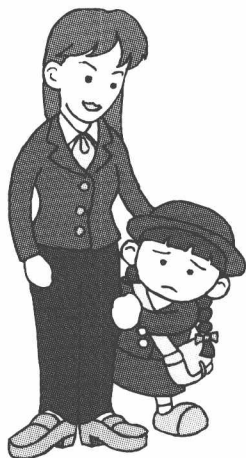
2009年4月于北京

目 录

第 1 章 绪论	(001)
第一节 正常儿童青少年行为发展	(002)
第二节 常见儿童青少年行为问题或行为障碍	(011)
第三节 诱因和预防	(013)
第四节 综合干预	(019)
第 2 章 注意缺陷与多动障碍	(022)
第 3 章 抽动障碍	(046)
第 4 章 品行障碍	(069)
第一节 逃学问题	(088)
第二节 斗殴问题	(093)
第三节 说谎问题	(103)
第四节 偷窃问题	(109)
第 5 章 习惯与冲动控制障碍	(113)
第一节 网络成瘾	(113)
第二节 物质滥用	(135)
第三节 夹腿综合征	(142)
第四节 拔毛症	(145)
参考文献	(147)

第 1 章

绪 论



近年来,儿童青少年的心理健康和精神卫生问题日益受到社会各界的重视。据世界卫生组织统计,全球有超过 20% 的儿童青少年罹患各类精神障碍;青少年自杀为全球死亡原因的第三位;重度抑郁症通常起病于青少年,遍布各个国家,可导致心理社会功能的严重损害并有自杀的危险;与行为有关的品行障碍会延续至青少年甚至成人,表现为药物滥用、少年犯罪、成人犯罪、反社会行为、婚姻问题、工作关系不良、失业、人际交往问题和健康状况低下……

据估计,2020 年以前全球儿童精神障碍会增长 50%,成为最主要的 5 个致病、致死和致残原因。2003 年的《关注精神障碍儿童和青少年——世界卫生组织指南》明确指出:“儿童和青少年精神卫生是全民健康的一个重要组成部分。”

我国儿童青少年的精神卫生状况也非常令人担忧。在 17 岁以下的儿童青少年中,至少有 3 000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰,其中,中小学生精神障碍患病率为 21.6%~32.0%,突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题;16.0%~25.4% 的大学生有心理障碍,以焦虑不安、恐惧、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪为主。

由于生活节奏的加快和社会竞争的日趋激烈以及家庭向独生子女化发展,父母的众望、学习的压力、升学的竞争及复杂多变的社会环境给儿童带来了不同程度的紧张、刺激和心理压力,儿童精神障碍的发生率仍在上升。当今,随着儿童受战争冲击、遭受劳动和性剥削、父母死于艾滋病以及迫于经济和政治原因迁移等全球性危机的影响,致使薄弱的精神卫生现状明显不能应对精神障碍所致的

负担。据估计,非洲 26 个国家中由于各种原因所致孤儿的数量到 2010 年将是现在的两倍以上,其中 68% 是艾滋病的结果。到 2010 年,23 个发展中国家总共将有 4 000 万儿童失去父母或双亲中的一方。缺乏教育、成绩不理想导致对药物的依赖,涉及犯罪活动、使用违禁药物等,将成为社会性的问题。

儿童精神病学尽管还是一个相对年轻的学科,却是一个发展迅速而备受关注的学科。近年来儿童青少年精神医学硕果累累,两年一届的世界儿童青少年精神医学及相关学科大会于 2004 年 8 月在柏林召开并改选了新一届理事会,我国郑毅教授被选为执委,这是中国人首次进入该理事会;2010 年,世界儿童青少年精神医学及相关学科大会将第一次在中国北京举行。2004 年卫生部确定的世界精神卫生日的主题为“快乐心情健康行为——关注儿童青少年精神健康”;2008 年世界精神卫生日的主题人群同样为儿童和青少年。这些均充分体现了国家和社会各界对儿童和青少年心理健康的重视。

当前对儿童和青少年精神障碍的认识和治疗方面的新进展激励着我们将目前的知识有机地结合,确立未来需要探索的问题,思考出适当的对策。这都需要全社会的关注和共同努力!

第一节 正常儿童青少年行为发展

儿童青少年的心理行为发展有自己独有的特征和规律。只有按照儿童青少年心理发展的规律及其特征,在先天基础、教育、环境诸因素的作用下,通过教育和训练以及包括医疗在内的众多措施,才能培养儿童健康的心理、良好的个性以及较强的适应能力。那么儿童青少年的心理行为发展到底有哪些特征和规律呢?应该怎样做才能更好地遵循和把握这些规律呢?

一、孕期及婴儿期

胎儿期是指由受孕成胎至出生的这一段时期。胎儿能否正常发育和出生,除了遗传因素之外,主要取决于母体的心身健康状况

和孕期保健。

遗传因素与胎儿及儿童的身心发育有重要的关系。现代科学已发现遗传性疾病三千多种。遗传因素会给人的先天素质以很大的影响,因此,应该避免一切可能对人造成不良影响的遗传因素。例如,不允许近亲结婚,避免有遗传代谢病的病人生育等,都是非常必要的预防措施。

孕妇的身心健康状况与胎儿的发育有密切的关系,母孕期传染病(如风疹、流行性腮腺炎、弓状体病等),药物或其他中毒,腹部撞伤,X线照射,Rh因子不合等都可影响胎儿的发育,从而造成先天性的精神发育不全。孕妇的情绪变化能引起母体内神经内分泌及一系列生理、生化的变化。在积极的情绪状态下,可使血液中增加有利于健康的生化物质;而消极的情绪状态如焦虑、抑郁、恐惧或愤恨等,就可使血液中增加对胎儿神经系统及其他组织发育有害的生化物质。因此,孕妇是否能保持积极健康和稳定的情绪状态,对胎儿的正常发育是一个相当重要的问题。

婴儿刚出生时的新生儿期,由于脱离了母体开始进行独立的生理活动,如呼吸、排泄、营养等,同时开始与外界建立联系。但这时,脑细胞间的联系还没有很好地发展,神经纤维还没有髓鞘化,只能依靠大脑皮层下中枢的无条件反射活动,如呼吸、吞咽、定向和防御反射等本能活动与外界环境发生反应和联系。然而,标志心理活动的条件反射正是在这个无条件的、本能的反射活动基础上形成起来的。

随着大脑皮层的逐渐成熟和外界环境刺激的不断增加,建立起来的条件反射越来越多,范围越来越广泛,感知觉越来越复杂,情绪的分化也越来越明显。如婴儿除了母亲怀抱外,当看到母亲的形象、听到母亲的声音都会引起吸吮反射,这是婴儿心理发展最初的标志。这种变化与婴儿期大脑的迅速发育是有很大关系的,而且,大量皮层神经细胞体积增大,神经突触无论在数量上或长度上都不断增加,神经纤维髓鞘化也逐渐得到改善,保证了神经兴奋的迅速传导,为条件反射的建立提供了物质基础。

充足的营养对婴儿的发育是特别必要的,这对于孩子的体质和智力的发展都起着重要的作用,应予以充分的重视。喂养方式也很

重要,母亲喂奶或人工喂奶都应该做到定时定量,这样不仅有利于婴儿的消化,更重要的是可以从小就养成良好的、有节律的生活习惯。对于断奶以后的幼儿也应如此,特别要避免养成婴儿挑食、偏食的不良习惯。

充足的睡眠对于婴儿来说很重要。新生儿大脑比较娇嫩,外界较强的刺激常会导致超限抑制,需要更多的睡眠时间,平均每昼夜需睡 20 小时左右;6 个月婴儿需睡 16~18 小时;1 岁时需睡 14 小时左右。充足的睡眠是保证大脑发育和心理健康的重要条件。

婴儿从第五、六个月开始,便会出现虽然并不饥饿但却要求母亲在旁陪伴,对其爱抚或与其玩耍的现象;对母亲或家人的出现与引逗报以微笑;见到鲜艳的色彩或听到动听的乐声也会表示注意和高兴。这说明婴幼儿对情感的需要有时显得比食物的需要更为重要。婴儿迫切需要丰富的精神接触和爱抚等刺激。母乳喂养不仅为婴儿提供了维持生命所需的各种营养物质,更重要的是为婴儿提供了无限的母爱,从而培养了婴儿正常心理的发展,如婴儿躺在母亲怀里,耳朵听到母亲的心声,似在母腹之中,有着极大的安全感。眼睛看到母亲的笑脸、身体接受到母亲的抚摸等等,使婴儿体验到他们迫切需要的母爱,得以满足,这为婴儿日后良好性格的发育、健康的人际交往、愉快的情绪体验、健全的适应行为等的建立均奠定了良好的基础。

在这个阶段,家长对孩子进行训练和教育是心理发展的重要手段,例如,学习行走、学习说话以及生活习惯的训练,都是在父母的教育和训练中建立的,让孩子在各项活动中多看、多听、多尝、多摸,让他们尽量多地感知外界事物,这样可使孩子获得更多的直观经验,既发展了智力,又促进了社会接触。当然婴儿这些行为的发育也是有一定规律的,可按照何时训练何种内容是最适合的时机,且能收到最佳的效果来分别进行,这样才符合科学性。

二、幼儿期

幼儿期指 1~3 岁的阶段。1 岁半左右的幼儿,开始独立行走,与周围环境的接触越来越多;同时言语能力迅速发展,这个时期不仅逐渐理解成人的简单言语,还能用言语与成人交往,甚至特别

喜欢提出各种问题,不停地向大人发问。

这个时期应该注意帮助幼儿养成良好的习惯。此期孩子肢体活动比较随意、准确和灵活,独立性也有所发展。要注意培养良好的生活习惯,如吃饭、穿衣脱衣、简单的个人生活自我服务等。

此期同时应注意孩子行为和个性的塑造。这一时期儿童的个性逐渐形成,要塑造一个良好的个性,必须把握这个最佳时机。俗语说“三岁看大”,这表明由遗传带来的个性特征已比较明显地表现出来。因此,要按照每个孩子的个性特点,充分利用亲子之间的情感交流和正面的言语及行为榜样,对幼儿起到的潜移默化作用,影响幼儿行为和个性的发展,养成儿童行为的准则,初步培养礼貌和对待别人和事物的观点与方法。特别强调的是,这一时期幼儿的心理发育对行为和个性的塑造起着十分重要的作用。

在这个时期,父母还应尽可能更多地给予言语交往的机会,并通过歌谣和讲故事等来促进幼儿的知识积累。尤其对其视觉和听觉加强锻炼,让他们在游戏和生活中多听、多看,让他们把看到和听到的事物重复地讲、想、说,从而培养幼儿的识别能力。

如果幼儿生活在较为孤寂的环境里,或受到不良的刺激,就会使幼儿言语发育迟缓,甚至造成口吃的毛病。据调查研究,有4%的男孩和2%的女孩患有口吃,由于口吃的影响,幼儿往往会形成孤独、迟缓、羞怯和自卑等性格倾向,且伴有情绪不稳、睡眠不安等状况。这对幼儿的心理健康发展是十分不利的。因此,正确地引导和促进语言功能的发展,及时发现和矫正口吃非常重要。国外一些变态心理学家也特别重视所谓幼年时期的心理冲突,他们认为成年人的许多心理异常往往是由于幼年时期心理受到某种刺激的结果。

幼儿约到3岁的时候,随着言语的发展和经验的增加,一方面大人的言语对儿童行为的调节作用明显地发展起来。大人可按照自己的意见用言语来强化儿童的行为。这时大人的榜样作用十分重要,因为这会对儿童最初的行为方式、价值观念及道德品质产生深刻的影响。另一方面幼儿逐渐萌发想象能力,虽然想象的水平很低,内容也贫乏,却喜欢夸大。这时大人要特别注意防止某些不恰当的教育方式,有些父母或祖辈在孩子不听话时,常常爱用恐吓的办法,试图让孩子就范,但这使得孩子却常常在想象中加以夸大,会

引起孩子心理上很大的惊恐。还有些父母在黑夜把不听话的孩子推出屋外,孩子想象中的恐吓可能更大。这样会造成孩子对外界事物的情境的某种恐惧心理,同时会养成胆小孤僻和畏缩的性格。严重时还会造成恐惧症或反应性精神异常症状,对于儿童的心理发展带来严重的损害,出现依赖行为与退缩行为。依赖行为主要是全部生活均依赖父母安排,像俗话说的“饭来张口,衣来伸手”的样子,甚至表现为不能离开父母,一旦离开就不知所措,缺乏基本的独立能力。而退缩行为则表现为胆小、孤独、怕羞、不愿意与其他小朋友结交,更不愿到陌生的环境中去,平时不爱出门活动,对新事物不感兴趣,缺乏好奇心。以上不良行为的出现,多因教养不当所致。

三、儿童期

儿童期包括学龄前期(3~6岁)和学龄期(6~12岁)。对学龄儿童的早期教育与训练问题受到人们的极大重视,这就是所谓教育的关键年龄或关键期。儿童在发育过程中,大脑的内抑制过程已得到了很大的发展,但这时抑制过程相对来说还是较弱的,兴奋过程仍占优势,所以儿童容易兴奋、激动和喧闹,“好动”成了这一时期的主要特征。这时特别应该适时地组织儿童进行各种游戏活动。游戏是儿童尤其是儿童早期的重要活动形式,也是儿童增长知识、诱发思维和想象力的最好途径。通过游戏可以使儿童了解到人与人、人与物之间的各种关系,并初步受到遵守规则、纪律和道德品质方面的教育。由于儿童的想象还较肤浅、幼稚,游戏活动需要得到成人指导才能发挥积极作用。组织好儿童游戏活动,对推动儿童的社会交往,培育心理发展有着极其重要的作用,特别是创造性游戏。

对儿童的成长与培养主要应该从以下几个方面来进行。

1. 着手早期教育

儿童时期的人格特点还在形成之中,还很不稳定。5岁以前主要是父母和家庭的影响。之后,进入了幼儿园或小学,就受同学的集体生活和教师的影响。这时,父母和老师以及集体能否正确地对儿童进行引导和教育,能否合理地提出要求并给予良好的影响,对于儿童能否逐渐形成健全的人格是非常重要的。对儿童进行正

确的引导和教育,创造良好的生活环境,使儿童的人格得到健康的发展,从而避免人格障碍的发生,这是儿童心理卫生的一个重要方面。

对儿童的早期教育方式,是关系到儿童身心能否健康发展的重要问题。有的家长对待孩子采取封建式家长作风,管教和约束过严,或者动辄打骂,要求孩子绝对顺从,结果必然伤害儿童的自尊心,限制了儿童独立性和创造性的发展,并可能引起行为和人格的异常变化。另一个极端是,有的家长对孩子百依百顺,迁就溺爱,过于娇宠,特别是独生子女的家长常常会采取这种态度,结果造成儿童的过分依赖,胸无大志,遇困难就退缩,挫折情境的耐受力差,较容易发生神经症或其他精神病。以上两种教育方式都是不利于儿童身心健康发展的,都不符合正确的儿童心理健康卫生的原则。

2. 鼓励学习活动

一个初生的婴儿缓慢地张开她(他)的双眼直直地看着父母亲的脸。婴儿从一出生就开始了学习,他们能注意到所有他们感兴趣的事。他们能识别面孔、声音和噪音、气味和触觉。儿童进入幼儿园和学校,从此便开始了有目的的以集体为单位的学习形式,这是儿童心理发展的转折时期。儿童入学后,首先要培养他们正确的学习动机和态度,父母、老师应该以鼓励的方式引导儿童对学习产生兴趣,把学习变为自觉的有兴趣的积极的行动。有些儿童拒绝上学,出现“学校恐惧”,家长和老师应该弄清原因,采取适当的教育、引导或治疗的方法,鼓励和帮助儿童顺利地适应新的学习生活。

不少家长望子成龙心切,不断给孩子增加学习内容与学习时间,不是采取鼓励和引导的方法,而是迫使儿童在家里和在学校的全部时间都要放在学习上,剥夺了儿童与小朋友一起游戏和交往的机会,使他们失去了天真活泼的稚气,甚至会塑造了扭曲的个性,不利于儿童的心理卫生。

3. 促进社会化发展

儿童期社会化发展有两方面的含义:一是由对成人的依存到自己独立的过程;一是获得处理简单人际关系能力的过程。作为社会集体中的一员,在生活成长的过程中必定和父母、教师、同伴接触交

往,因此,要适应自己所在的集体,就要有适应各种人际关系的能力,学会遵守一定的行为准则和独立处理各种问题的能力。

父母是孩子的第一任教师,父母对孩子的抚养态度,父母之间的感情,父母的言语、行动等,对孩子起着潜移默化的作用。学校是儿童走向社会的场所,在学校里,通过学校教学方针的实施、教学目的贯彻、学校风气的影响、教师的教育影响、同学之间的相互帮助和学习,均可促进孩子人际交往的升华。儿童还应该适当参加一些家务劳动和学校劳动,这对儿童的心理发展非常有意义。在劳动中,儿童不仅增加了对周围事物的认识,而且增加了人际交往,发展了友谊、责任心,培养了热爱劳动、助人为乐的高尚情操。

4. 警惕不良心理行为

童年时期,如果教育不当,常容易发生许多不良心理行为。学前期儿童容易出现咬指甲、遗尿症、拒绝入园等,入学后容易出现逃学、多动症,甚至品行问题或儿童精神病性障碍。家长和老师务必保持警觉心态,既要尽早地发现儿童的不良心理行为,同时又要正确分清正常发展与异常表现的严格差别,正确引导,逐步调整。心理卫生工作者要做到关注孩子的正常需求,在具体案例中尽可能客观地从儿童和监护人双方找原因,根据儿童心理学的知识作出正确判断,采取正确的处理措施。

四、青少年期

青少年期又叫做青春发育期(年龄在12~18岁),是介乎儿童与成人之间,从幼稚变为成熟(生理上、心理上和道德上的成熟)的一段承前启后的过渡时期。在这个时期,一方面他们正在竭力摆脱童年时期的幼稚状态,向成人过渡,要求像大人那样行事;但另一方面他们却还不成熟,并没有完全具备成年人心理所具有的所有特征和能力。因此,他们的内心生活可以说是充满着矛盾和冲突,处于一种非常不稳定、不平衡的状态之中。如果没有良好的社会条件,没有及时正确的引导,他们就会在情绪、行为活动和性格特征上发生某些问题,造成心理上的各种不良反应或产生不轨行为,也可以成为诱因导致青春期的各种精神障碍。