

肖敏 编著



完全家教必读手册

培养心理 健康的孩子

打开孩子心理健康的钥匙



孩子主要心理问题治疗

孩子心理健康的标志

别忘了满足孩子的亲情需要

健康观的演变与孩子心理健康

广州出版社

完全家教必读手册

培养心理健康的孩子

肖敏 编著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全家教必读手册/肖敏编著. - 广州:广州出版社,
2002.9

ISBN 7-80655-416-5

I.完… II.肖… III.儿童教育:家庭教育-手册
IV.G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064955 号

完全家教必读手册

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

广东省佛山市新粤中印刷有限公司

(地址:佛山市金澜南路石头乡 邮政编码:528041)

开本:850mm×1168mm 1/32 字数:85 万 印张:42.5

印数:1-5000 套

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:高旭正

封面设计:付梦艺

发行专线:020—83793214

020—83781097

ISBN 7-80655-416-5/G·120

总定价:75.00 元(全五册)

(如发现因印装质量问题而影响阅读,请与印刷厂联系调换)

前 言

一切的成就，一切的财富，都源自健康的心理。我们周遭许多的人一生并不缺乏才华、能力和机会，却总与成就和财富擦肩而过，其最根本的原因就在于还不具备健康成熟的个性与心理。怎样才能获得良好的心情，消除各种心理障碍，预防身心疾病的发生，从容不迫地应付紧张激烈的社会竞争，这道难题已突出地摆在现代人而前。子女是父母生命的延续，培养心理健康的孩子是为人父母义不容辞的责任和不懈的追求。孩子的身心发展速度很快，但没有完全成熟，没有最后的定型，他们的可塑性很大。根据孩子心理发展的规律，实施有针对性的心理科学教育，为孩子的心理奠定最坚实的基础可在《培养心理健康的孩子》中找到真实的解答，为广大父母提供一部孩子心理教育的实用百科全书。

我们编写《培养心理健康的孩子》的内容以打开孩子心理健康的钥匙为序幕，对孩子的心理卫生与教育进行了详细科学的分析，最后向广大父母提供了孩子主要心理问题治疗、孩子良好心理素质培养的方法和策略。本书立足于孩子各个时期心理发展的特点，参考了国内外最新最权威的心理学知识，我们对相关的儿童心理学教育进行了充分而通俗的阐释，也注重了儿童心理学教育的可读性、实用性和可操作性，我们衷心希望本书成为父母对孩子进行心理健康教育的家庭心理医生。

编 者

2002年8月

目 录

目录

第一章 打开孩子心理健康的钥匙

一、什么是人的心理	(3)
二、孩子心理发展的基本概念	(5)
三、健康观的演变与孩子心理健康	(8)
四、怎样才算心理健康	(10)
五、孩子心理健康的标志	(11)
六、怎样做好心理保健	(13)
七、为什么心理能够影响健康	(14)
八、孩子人生早期的心理发展	(15)
1. 早期经验和婴儿的发展	(20)
2. 早期经验的长期效果	(25)
九、孩子的心理发展	(25)
1. 孩子心理的健康发展是一生成长的基础	(26)
2. 孩子心理发展的一般规律	(26)
3. 掌握孩子心理发展的特点	(28)
十、影响孩子心理发展的主要因素	(29)
1. 生理遗传因素	(29)
2. 社会生活环境和教育因素	(31)
3. 实践活动因素	(31)
十一、孩子心理的特征	(33)

目 录

1. 孩子生理特征	(33)
2. 孩子心理特征	(35)
3. 孩子心理发展的基本特征	(38)
十二、不同年龄阶段的孩子心理详解	(39)
1. 出生到6个月	(40)
2. 6个月到1周岁	(41)
3. 1周岁到3周岁	(42)
4. 3岁儿的心理	(43)
5. 4岁儿的心理	(46)
6. 5岁儿的心理	(49)
7. 6岁到12岁的心理	(52)
十三、父母的爱是孩子身心健康发展的必要条件	(54)
十四、怎样增进孩子心理健康	(57)

第二章 孩子的心理卫生与教育

一、孩子心理发展与教育	(61)
二、父母要从孩子出生就要抓心理教育	(63)
三、孩子心理卫生及主要任务	(65)
1. 如何认识健康的含义	(65)
2. 孩子心理卫生的主要任务	(66)
四、父母要为孩子创造一种良好的家庭氛围	(67)
五、如何早期发现孩子的心理问题与心理障碍	(70)
六、您了解自己的孩子吗	(71)
七、怎样才能做到与孩子“心理沟通”	(78)
八、有自尊心的孩子多成才	(80)

目 录

九、1~3岁幼儿的心理卫生	(82)
1. 1~3岁幼儿的心理特点	(82)
2. 1~3岁幼儿的心理卫生	(83)
十、学龄前孩子的心理卫生	(84)
1. 学龄前孩子的心理特点	(84)
2. 学龄前孩子的心理卫生	(86)
十一、孩子为什么喜欢学“反面角色”	(87)
十二、孩子为什么会有饮食心理变异	(89)
十三、怎样促进1~4个月小儿的心理发育	(91)
十四、溺爱对孩子的心理危害有哪些	(93)
十五、帮助孩子克服害羞心理的五种方法	(93)
十六、怎样使孩子感到心理满足	(94)
十七、父母怎样避免消极的心理暗示	(95)
十八、怎样疏导孩子的嫉妒心理	(96)
十九、怎样对待孩子的“逆反心理”	(98)
二十、怎样对待性格内向的孩子	(100)
二十一、怎样帮助孩子克服精神散漫	(102)
二十二、怎样克服孩子的消极意识	(103)
二十三、怎样预防和纠正孩子的神经质	(105)
二十四、怎样帮助孩子克服胆小	(106)
二十五、怎样让孩子不再怕生人	(109)
二十六、怎样让孩子有健全的惧怕感	(110)
二十七、怎样帮助中考的孩子进行心理调适	(113)
二十八、怎样对高考的子女进行临考指导	(114)
二十九、怎样克服孩子的自私心理	(117)
三十、怎样培养孩子勇敢品质	(118)

目 录

三十一、怎样帮助孩子正确对待挫折	(120)
三十二、怎样教育倔强的孩子	(121)
三十三、怎样矫正孩子撒泼行为	(123)
三十四、怎样使孩子专心致志	(124)
三十五、怎样减轻孩子的精神压力	(126)
三十六、怎样消除孩子的恐惧反应	(128)
三十七、怎样对待孩子的攀比心理?	(129)
三十八、怎样矫正孩子性别偏差	(131)
三十九、怎样治疗孩子心理过敏症	(133)
四十、怎样对待“手脚不干净”的孩子	(135)
四十一、怎样消除孩子的性神秘感	(137)
四十二、怎样对待孩子的性好奇	(139)
四十三、怎样对待早恋的孩子	(140)

第三章 孩子主要心理问题治疗

一、孩子自闭症心理治疗	(145)
二、孩子抑郁症心理治疗	(151)
三、孩子焦虑症心理治疗	(156)
四、孩子恋母症心理治疗	(161)
五、孩子吮手指、咬指甲心理治疗	(163)
六、孩子撒谎心理治疗	(165)
七、孩子多动症心理治疗	(167)
八、孩子口吃心理治疗	(171)
九、孩子任性心理治疗	(173)
十、孩子学习困难心理治疗	(175)

目 录

十一、孩子睡眠障碍心理治疗·····	(176)
十二、孩子学校恐怖症心理治疗·····	(181)
十三、孩子遗尿症心理治疗·····	(182)
十四、孩子感情脆弱心理治疗·····	(189)
十五、孩子害羞心理治疗·····	(191)
十六、孩子不大方心理治疗·····	(195)

第四章 孩子良好心理素质的培养

一、让你的孩子有一个愉快的心境·····	(199)
二、让你的孩子有一种轻松的心理状态·····	(200)
三、别忘了满足孩子的亲情需要·····	(202)
四、避免在情感上伤害到孩子·····	(204)
五、孩子良好行为习惯的培养·····	(205)
六、培养孩子克服困难的能力·····	(208)
七、让孩子适应社会的培养·····	(209)
八、要避免对孩子过度教育·····	(210)
九、让你的孩子更加坚强·····	(212)
十、培养孩子的自我控制能力·····	(214)
十一、培养孩子恒心的方法·····	(215)
十二、培养孩子拼搏精神的方法·····	(217)
十三、怎样才能使孩子具有探索精神·····	(218)
十四、从小培养孩子勤奋好学的品质·····	(220)
十五、注意培养孩子的自立性·····	(221)
十六、培养孩子的自信心·····	(223)
十七、培养孩子的胆识·····	(224)

目 录

十八、改变孩子的霸道作风策略·····	(226)
十九、培养孩子的参与意识·····	(227)
二十、培养孩子的合作意识·····	(229)
二十一、培养孩子的竞争意识·····	(230)
二十二、培养孩子的创造意识·····	(232)
二十三、帮助孩子建立良好的自我意识·····	(234)
二十四、培养孩子的法制观念·····	(235)
二十五、培养孩子的时效观·····	(236)
二十六、帮助孩子树立安全意识·····	(238)
二十七、让你的孩子懂得珍惜生命·····	(239)
二十八、孩子善良品性的培养·····	(241)
二十九、孩子审美情趣的培养·····	(242)
三十、孩子快乐性格的培养·····	(244)
三十一、孩子自尊心的培养·····	(246)
三十二、孩子积极情绪的培养·····	(248)
三十三、孩子责任感的培养·····	(250)
三十四、孩子仁爱之心的培养·····	(251)
三十五、给予孩子一颗感恩的心·····	(252)
三十六、孩子道德情感的培养·····	(253)
三十七、诚实孩子的培养·····	(254)
三十八、孩子羞耻心的培养·····	(256)
三十九、培养孩子守信用的品质·····	(258)
四十、孩子美好礼仪的培养·····	(259)

第一章



打开孩子心理健康的钥匙

一、什么是人的心理

究竟什么是人的心理呢？简单地说，就是人在醒觉状态下，他的感知、情感起伏，他进行的任何思考、回忆和对一切外界刺激的反应与行为方式。一句话，就是指人们在实践活动中，通过头脑对客观事物的主观能动反映。心理现象是以脑的活动表现出来，即为感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程。因此人生活着，人的心理都在活动着；人人如此，无一例外。

我们不妨摘取生活中一段时空，来说明人对客观事物的反映活动。例如，一位刚刚大学毕业，从远方学校乘坐火车返回故乡的青年，此时此刻，他在火车卧铺上刚从睡梦中醒来：首先听到“轰隆”声响，感到规律的震动，看见耀眼的光芒和触摸到毛茸茸而柔软的东西……这些都感觉，是进入人体的一系列感受器的外界刺激。随即这位青年从这些个别的感觉中，了解了它们的意义，很快就知道了，这“声响”和“震动”是列车在运行中产生的；“光芒”是从车窗照射进来的阳光；而这“毛茸茸而柔软”的东西，正是一张覆盖在自己身上的毛毯，这些就是知觉。

列车快要抵达青年的故乡车站时，他全神贯注地眺望从车窗外闪过的一切，急切盼望看到故乡的站台，这就是注意。在注意的时候，其他次要的人事物，也就常常被忽略。

列车进站了，他从熟悉的月台上想起了当年家人和朋友们送别的情景。那场景，那些面庞，又重新浮涌现在他的脑海

第一章 打开孩子心理健康的钥匙

中，这就是记忆。

今天到站上来接他的会是哪些人呢？会不会年迈母亲也和家里人一起来了？此时青年的头脑里幻化出母亲的形象，显得更加苍老和憔悴，这就是想象……火车一声鸣叫和播音员声声祝福的时刻，这位终于回归故乡、即将看见母亲的青年，一阵激动，眼泪夺眶而出，这就是情感。

以上所述的青年人回归故乡知觉、注意、记忆、想象、情感等，都是人的心理过程。这个过程总是从人的认识活动开始的。有了感知，产生思维活动，引发了情感，并且形成意志。

心理活动的过程，是共性的，凡人皆如此。特殊性表现在不同人的个性心理上，这也就是个性心理差异。众所周知，世界上从来没有两片完全相同的树叶；同样，也不存在绝对相同的心理。

由于环境、文化、经历等等各不相同，人们也就在自身的发展过程中，形成互不相同的性格特征。而人们在现实中（即日常行为习惯、人际交往、学习工作，对具体问题的看法和评估等）任何思考、情感状态和选择，是离不开心理作用的。

心理不仅对人们的取舍趋向发生作用，对人们的好恶爱憎发生作用；心理还对人们的成功与失败发生作用，对人们的健康甚至寿命也发生作用。

越来越多的科学研究指导，某些癌症、冠心病、高血压和精神疾病，都与心理因素息息相关。因此，为了你自身与孩子和他人的健康，学点心理学是必要的。

二、孩子心理发展的基本概念

大多数心理学家都一致同意，后天和先天对发展都很重要，遗传与环境之间持续的互动决定了人类的发展。早在受孕的刹那，受精卵中的基因结构已经决定了个人的许多特征。基因引导成长中的细胞，使我们得以发展为人，而非鱼、鸟或猴子。基因决定了我们的肤色、发色、大致的体格、性别以及智力（某个程度）。出生时呈现的遗传特性和成长过程中的经验相互作用，决定个人的发展。我们的经验则有赖于自己成长中所处的文化、社会团体和家庭。

语言的发展提供了遗传特性和环境经验之间互动的例子，几乎所有小孩都具有与生俱来的学习某种语言的能力，其他的动物则没有这样的能力。在正常的发展过程中，人类学着说话，但在神经系统发展至某一程度之前，还是不会说话，所以婴儿在1岁之前无法说出成句的话语。在成长的环境中，常有人对他说话，并对他发出类似说话声音予以酬赏的孩子，将比未曾得到这类注意的孩子较早学会说话。例如，美国一些家庭的孩子大约在1岁开始会说话；在危地马拉偏远村庄中的孩子，极少与成人作语言互动，因此直到2岁前还未说出第一句话（Kagan 1979），当然孩子说的是自己文化中的语言。由此看来，语言的发展包含遗传和环境两种成分，此外，人类的大部分发展、变化，代表成长的连续过程。

当然，另一个影响婴儿发展的主要因素是环境状况。各种文化教养孩子的方法都不一样，并且，在同一种文化下，每个

第一章 打开孩子心理健康的钥匙

家庭的教养方式，也有不同。因此，每个婴儿都受各种不同状况的影响——包括共同文化的影响，受家庭团体因素的影响，及个人的独特性。

发展的阶段

很多技巧来自发展的自然结果。婴儿在自己可以拿起东西以前，会伸手要东西。我们学习走路先于跑步；在造句以前，我们先会讲话。至于以后的技巧，由简而繁，复杂的技巧建立在简单的技巧之上，这是相当有规则的。

心理学家大致同意发展过程具有规则的次序，此次序有赖于个体的成熟和环境的作用。在解释发展次序上，有些心理学家偏向以连续的过程（Continuous stage）视之，在此过程中生物因素和学习交互作用，使行为产生平顺持续的变化。其他心理学家则同意发展的次序性，但却以一系列的步骤来看发展过程；由此，他们提出了阶段（Stage）的概念。某些行为、兴趣、思维或处理问题的方式，都会是某发展阶段的特征。当孩子进到下一个阶段时，这些特征可能会发生改变。在每一个阶段当中，若没有适当的处理发展问题的话，将使下个阶段受到干扰。各心理学派提出的各种不同发展阶段，我们在后面再详细的讨论。

发展的关键期

关键期（Critical Period）指的是，在这段期间环境事件（不论是有利还是不利）会产生特别深远（或不可抹灭）的影响。关键期的观念起源于胚胎学的研究。当胚胎成长时，各种不同的器官系统以固定的时间次序来发展，每一个系统都有一个对刺激最敏感、最易受伤害的关键期。在关键期中，器官系统发展不正常的话，就没有第二次机会了，因为成长的重心已

第一章 打开孩子心理健康的钥匙

转移到另一个系统。因此，假若母亲在怀孕的前三个月得了德国麻疹，对胎儿的影响视其传染的确实时间而定。胎儿可能生下来就瞎、耳聋，甚至脑部受损，这要视传染期间器官系统发展关键而定。

动物出生后的情绪发展，亦有关键期存在。若将小狗与受过训练的母狗饲养在原野中，但不与人接触；然后，让小狗按年龄大小每天与训练师相处10分钟，训练师不阻止小狗走近。此项训练结果发现：如果在小狗14个月大以后训练，小狗将会变成野狗，并且害怕人类；最佳的训练时机，是在小狗5~7周大时。

孩子心理的发展，也可能有关键期存在，但非常难以证实。为了在往后的日子里能有正常的感情关系，在生命的最初三年，孩子必须对成人形成一种适当的情感；如果这项假设为真，那么这个时期将是发展社会关系的一个关键期。

一项儿童性器官异常的研究指出，性别上也有关键期。这种称为假性阴阳人（Pseudohermaphrodite）的孩子，可借外科手术来矫正。如果在孩子2岁以前实施变性手术的话，对人格没什么影响；换句话说，手术前被当成女孩养育的男孩，可以回复雄性的角色，反之亦然。然而，如果超过2岁再动手术，则可能在新性别角色的适应上，造成严重的问题。

发展关键期意指一个人在某一个时间中，对获得某种行为的准备最完善。如果在这个时期没有产生适当的经验的话，以后再学习这些行为，就有很大的困难。当我们检查各种发展时，我们将寻找支持关键期的证据。

儿童心理发展是否有关键期存在仍未证实，但是确有证据指出对儿童发展是有较敏感（Sensitive）的时期。如有某些时

培养心理健康的孩子