

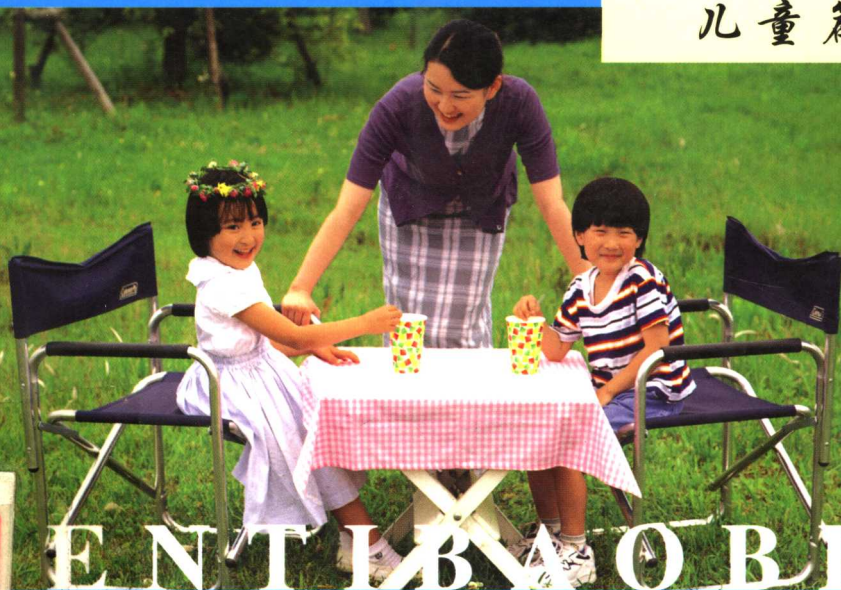
一本献给所有父母的健康心理咨询手册

主编 / 李振华

# 问题宝贝

## 心理咨询手册

儿童篇



ENTIBVA OBEI

心理健康的标志是什么

孩子特别爱生气，怎么办？

怎样克服困难战胜挫折

儿童厌食挑食怎么办

怎样培养孩子的自信心

对儿童有必要进行性教育吗？

中医古籍出版社

儿童、青少年心理健康咨询手册

# 问 题 宝 贝

主编 李振华

责任编辑:高天水

封面设计:康 波

图书在版编目(CIP)数据

儿童、青少年心理健康咨询手册/李振华著. -北京:  
中医古籍出版社,2003.2

ISBN 7-80174-062-9

I. 儿… II. 李… III. ①儿童—心理卫生—手册

②青少年—心理卫生—手册 IV. B844—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090595 号

儿童、青少年心理健康咨询手册

问题宝贝

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

新华书店总店发行

北京金马印刷厂印刷

2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开 26 印张 520 千字

印数:0001-5000 册

ISBN 7-80174-062-9/R·069

定价:全套 42 元 本册 21 元

## 寄语读者

据统计,目前我国 20% 至 30% 的家庭中存在心理问题,全国心理疾病病人约 1600 万,1/3(约 500 多万)是在儿童、青少年时期发病。

不久前,河南省郑州市一名 8 岁的小学生,因害怕上学跳楼自杀;另一位 12 岁的少年因拒绝学拉小提琴而悬梁自尽。而来自大连的两个十来岁的小男孩离家出走被歹徒砍伤。北京一名 15 岁的男孩带着音乐家之梦自杀了;21 岁的清华学子刘海洋为满足好奇心用硫酸泼向黑熊。17 岁的辽宁少年张某想见赵薇不成就在温州服毒自杀。四川夹江县一位 13 岁女孩在连看 8 遍电视剧《流星花园》后,听说剧中的偶像即将到成都,竟独自离家出走“追星”,至今下落不明。

这些匪夷所思而又让人心惊的事件频发,给我们拉响了警报,让人无法不面对一个严峻的问题——儿童、青少年的心理健康状况不容忽视。

随着生活节奏的日益加快,以及物质生活世界的瞬息万变,更多的机遇,相伴着更大的挑战,成为当今这个世界的一大特征。随之衍生的一个社会问题是:在新环境之下,许多人无所适从,茫然失措。这个问题在孩子们中间表现得尤为严重突出。对于孩子们来说,成长的过程,本身就是认知社会、学习的过程,他们需要外界的指引和帮助;对于广大家长来说,如何正确关心孩子、合理教育孩子,同样需要帮助。

为了儿童、青少年的健康成长,我们编写了这套《儿童、青少年心理健康咨询手册》,共两册,分别为《问题宝贝儿童篇》、《问题宝贝青少年篇》。这套丛书由多年从事心理教学的老师主编,基于儿童、青少年不同成长阶段的心理特征,全面、科学的分析孩子成长过程中可能出现的诸多问题,并为之提供科学的帮助。希望这套书能让宝贝们正确认识自我、家长合理帮助孩子的桥梁,让宝贝们走出心里阴暗的世界,重见彩虹天。

# 目 录

## 第一章 儿童心理的发展

|                     |      |
|---------------------|------|
| ♥儿童心理发展的主要特点 .....  | (3)  |
| 一、婴儿期儿童的心理特点 .....  | (3)  |
| 二、先学前儿童的心理特点 .....  | (17) |
| 三、学龄前儿童的心理特点 .....  | (23) |
| 四、学龄初期儿童的心理特点 ..... | (37) |

## 第二章 儿童个性的发展

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 第一节 儿童个性形成和发展对其心理和行为发展的意义 ..... | (45) |
| 一、儿童个性形成和发展的阶段和特点 .....         | (45) |
| 二、儿童个性形成和发展对其心理和行为发展的意义 .....   | (46) |
| 第二节 儿童个性的发展 .....               | (48) |
| 一、个性形成的开始 .....                 | (48) |
| 二、儿童气质的发展 .....                 | (51) |
| 三、儿童个性的形成 .....                 | (58) |
| 四、儿童能力的发展 .....                 | (65) |
| 五、儿童自我意识的发展 .....               | (75) |

## 第三章 儿童情绪的发展

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 第一节 情绪在儿童心理发展中的作用 ..... | (85) |
|-------------------------|------|

|                            |             |
|----------------------------|-------------|
| 一、情绪情感是儿童心理活动和行动的激发者 ..... | (85)        |
| 二、情绪情感推动、组织儿童的认知活动 .....   | (86)        |
| 三、情绪情感是儿童人际交往的重要手段 .....   | (88)        |
| 四、情绪情感影响儿童个性形成 .....       | (89)        |
| <b>第二节 儿童基本情绪的发展 .....</b> | <b>(90)</b> |
| 一、哭 .....                  | (90)        |
| 二、笑 .....                  | (92)        |
| 三、恐惧 .....                 | (94)        |
| 四、依恋 .....                 | (95)        |
| <b>第三节 儿童情绪的培养 .....</b>   | <b>(99)</b> |
| 一、营造良好的情绪环境 .....          | (99)        |
| 二、成人的情绪自控 .....            | (100)       |
| 三、采取积极的教育态度 .....          | (101)       |
| 四、帮助孩子控制情绪 .....           | (103)       |
| 五、教会孩子调节自己的情绪表现 .....      | (104)       |

## 第四章 儿童社会性的发展

|                                  |              |
|----------------------------------|--------------|
| <b>第一节 儿童社会性发展对儿童发展的意义 .....</b> | <b>(109)</b> |
| 一、什么是社会性发展 .....                 | (109)        |
| 二、学前儿童社会性发展的内容 .....             | (110)        |
| 三、研究社会性发展的意义 .....               | (112)        |
| <b>第二节 儿童亲子关系的发展 .....</b>       | <b>(114)</b> |
| 一、亲子交往的重要性 .....                 | (114)        |
| 二、教养方式对儿童发展的影响 .....             | (115)        |
| 三、亲子交往的影响因素 .....                | (118)        |
| 四、父亲对儿童发展的影响 .....               | (120)        |
| <b>第三节 儿童同伴关系的发展 .....</b>       | <b>(123)</b> |

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| 一、同伴交往的重要性 .....          | (123)        |
| 二、同伴交往的类型 .....           | (126)        |
| 三、同伴交往的影响因素 .....         | (129)        |
| <b>第四节 儿童的社会性行为 .....</b> | <b>(133)</b> |
| 一、儿童的亲社会行为 .....          | (133)        |
| 二、儿童的攻击性行为 .....          | (135)        |
| 三、社会性行为的影响因素 .....        | (137)        |
| 四、社会性行为的培养和训练 .....       | (141)        |

## 第五章 儿童常见心理问题及调节

|                           |              |
|---------------------------|--------------|
| <b>第一节 儿童心理健康咨询 .....</b> | <b>(147)</b> |
| 一、不可忽视儿童的心理健康 .....       | (147)        |
| 二、心理健康要从小抓起 .....         | (148)        |
| 三、心理健康的标志是什么 .....        | (150)        |
| 四、培养儿童健康心理有哪些方法 .....     | (151)        |
| 五、新生儿的心理特点是什么 .....       | (152)        |
| 六、婴儿有没有心理问题 .....         | (153)        |
| 七、什么原因会引起幼儿心理障碍 .....     | (154)        |
| 八、儿童心理异常的早期诊断 .....       | (155)        |
| 九、儿童心理健康的标准 .....         | (156)        |
| 十、儿童心理健康十忌 .....          | (157)        |
| 十一、“标准儿童”好吗 .....         | (158)        |
| 十二、优秀儿童的标准 .....          | (159)        |
| 十三、孩子,有一种再见叫永远(上) .....   | (161)        |
| 十四、孩子,有一种再见叫永远(下) .....   | (162)        |
| 十五、零岁的秘密(上) .....         | (165)        |
| 十六、零岁的秘密(下) .....         | (167)        |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 十七、怎样帮助孩子渡过“反抗期” ..... | (169) |
| 十八、独生子女的心理行为有何特点 ..... | (171) |
| 十九、怎样对待情绪不稳定的孩子 .....  | (172) |
| 二十、正确处理孩子的逆反心理 .....   | (173) |
| 二十一、幼儿容易出现哪些行为问题 ..... | (175) |
| 二十二、幼儿的精神疾病有哪几种 .....  | (176) |
| 二十三、孩子的心理需要 .....      | (177) |
| 二十四、常挨打的孩子易心理变异 .....  | (179) |
| 二十五、请关注孩子的情感需求 .....   | (181) |
| 二十六、0岁宝宝、哭是语言 .....    | (183) |
| 二十七、1—2岁宝宝、哭是武器 .....  | (184) |
| 二十八、让宝宝哭 .....         | (185) |
| 二十九、孩子的心理疲劳不容忽视 .....  | (186) |
| 三十、电脑对儿童心理有无影响 .....   | (188) |
| <b>第二节 情绪问题</b> .....  | (189) |
| 一、什么叫情商 .....          | (189) |
| 二、怎样使儿童情绪乐观 .....      | (192) |
| 三、孩子生气不满和痛哭的情绪 .....   | (194) |
| 四、孩子特别爱生气,怎么办? .....   | (196) |
| 五、孩子为什么爱发脾气 .....      | (198) |
| 六、怎样对待爱发脾气的孩子 .....    | (199) |
| 七、防止孩子的分离焦虑情绪 .....    | (201) |
| 八、儿童厌学的心理治疗 .....      | (202) |
| 九、怎样克服儿童的孤独感 .....     | (203) |
| 十、闲暇时间如何怡情益智 .....     | (206) |
| <b>第三节 行为问题</b> .....  | (209) |
| 一、儿童如何培养好习惯 .....      | (209) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 二、怎样克服困难战胜挫折 .....      | (211) |
| 三、输不起的孩子 .....          | (214) |
| 四、孩子不适应新环境怎么办 .....     | (216) |
| 五、怎样消除孩子的吮指行为 .....     | (218) |
| 六、孩子爱抱小动物睡觉怎么办 .....    | (219) |
| 七、宝宝为什么好打人 .....        | (221) |
| 八、宝宝“看人学样”怎么办 .....     | (222) |
| 九、当宝宝大声叫嚷时怎么办 .....     | (223) |
| 十、孩子为何爱做怪模样 .....       | (224) |
| 十一、孩子邋遢怎么办 .....        | (226) |
| 十二、孩子爱咬人怎么办 .....       | (227) |
| 十三、孩子爱揪头怎么办 .....       | (227) |
| 十四、孩子自我意识很强怎么办 .....    | (229) |
| 十五、孩子为何常常出现攻击行为 .....   | (230) |
| 十六、孩子莽撞怎么办 .....        | (232) |
| 十七、孩子为何好冲动 .....        | (234) |
| 十八、孩子为啥爱管闲事 .....       | (235) |
| 十九、孩子爱捉弄别人怎么办 .....     | (236) |
| 二十、孩子常和大人嘻皮笑脸怎么办 .....  | (237) |
| 二十一、孩子为什么爱插嘴 .....      | (239) |
| 二十二、孩子淘气为哪般 .....       | (240) |
| 二十三、孩子只会当“小尾巴”怎么办 ..... | (242) |
| 二十四、孩子过分追求漂亮怎么办 .....   | (243) |
| 二十五、为什么孩子会虐待小动物 .....   | (244) |

#### 第四节 障碍问题 .....

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 一、什么是反社会儿童 .....    | (245) |
| 二、“活泼”孩子带来的苦恼 ..... | (248) |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 三、好动的儿童与多动症儿童有何区别 .....  | (253)        |
| 四、儿童厌食挑食怎么办 .....        | (255)        |
| 五、帮助孩子克服夜间惊恐 .....       | (257)        |
| 六、孩子为何怕当众讲话 .....        | (258)        |
| 七、孩子怕看医生怎么办 .....        | (259)        |
| 八、孩子为何怕独居 .....          | (261)        |
| 九、孩子为何怕死亡 .....          | (262)        |
| 十、帮助孩子克服强迫症 .....        | (264)        |
| 十一、孩子梦游怎么办 .....         | (265)        |
| 十二、帮助孩子战胜恐惧心理 .....      | (266)        |
| 十三、孩子怕大声响怎么办 .....       | (267)        |
| 十四、孩子怕电闪雷鸣怎么办 .....      | (269)        |
| 十五、孩子怕猫狗怎么办 .....        | (270)        |
| 十六、孩子神经质怎么办 .....        | (271)        |
| 十七、什么是电视孤独症 .....        | (273)        |
| 十八、如何防止孩子注意力不集中 .....    | (274)        |
| 十九、孩子胆小怎么办 .....         | (276)        |
| 二十、孩子好强任性怎么办 .....       | (278)        |
| 二十一、宝宝怕黑怎么办 .....        | (280)        |
| 二十二、怎样确定孩子是否有儿童多动症 ..... | (281)        |
| 二十三、儿童口吃的原因及表现 .....     | (282)        |
| 二十四、儿童口吃的心理治疗 .....      | (283)        |
| 二十五、儿童失眠怎么办 .....        | (284)        |
| <b>第五节 个性心理问题 .....</b>  | <b>(287)</b> |
| 一、为什么要培养儿童健全的个性 .....    | (287)        |
| 二、怎样塑造良好的性格 .....        | (289)        |
| 三、如何锻炼儿童的意志品质 .....      | (292)        |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 四、从哪些方面培养自制力 .....      | (294) |
| 五、怎样对待孩子的虚荣心 .....      | (297) |
| 六、孩子为什么喜欢别人注意 .....     | (299) |
| 七、孩子做事拿不定注意怎么办 .....    | (300) |
| 八、孩子贪玩怎么办 .....         | (302) |
| 九、说大话——孩子想像的翅膀 .....    | (304) |
| 十、孩子自卑怎么办 .....         | (306) |
| 十一、怎样培养孩子的自信心 .....     | (307) |
| 十二、培养孩子的责任心 .....       | (308) |
| 十三、允许孩子“异想天开” .....     | (309) |
| <b>第六节 学习心理问题</b> ..... | (310) |
| 一、什么是科学的学习方法 .....      | (310) |
| 二、上课应该怎样听讲 .....        | (312) |
| 三、怎样做到学习时专心致志 .....     | (315) |
| 四、怎样复习和做作业 .....        | (317) |
| 五、学习成绩不良怎么办 .....       | (320) |
| <b>第七节 家庭教育问题</b> ..... | (323) |
| 一、家庭教育如何促进孩子健康 .....    | (323) |
| 二、对儿童有必要进行性教育吗 .....    | (325) |
| 三、孩子做错了事怎么办 .....       | (328) |
| 四、孩子做错了事不认错怎么办 .....    | (329) |
| 五、请倾听孩子的意见 .....        | (331) |
| 六、孩子不接受“不”怎么办 .....     | (333) |
| 七、孩子答应小朋友的事没做到怎么办 ..... | (334) |
| 八、鼓励对孩子成长的作用 .....      | (336) |
| 九、如何奖励不满周岁的宝宝 .....     | (337) |
| 十、倾听也是理解 .....          | (339) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 十一、儿童撒谎的心理治疗 .....       | (339) |
| 十二、父母离异不要伤孩子心灵 .....     | (341) |
| 十三、家长, 请多让孩子动手做事 .....   | (344) |
| 十四、你了解孩子的暴力心理吗 .....     | (345) |
| 十五、帮助孩子做好入学的心理准备 .....   | (347) |
| 十六、父母威信对孩子的影响 .....      | (348) |
| 十七、每天夸孩子一句有助于孩子成才 .....  | (349) |
| 十八、要善待孩子“顶嘴” .....       | (350) |
| 十九、做好孩子心中的偶像 .....       | (352) |
| 二十、拒绝孩子的不合理要求 .....      | (353) |
| 二十一、你是什么样的父母 .....       | (355) |
| 二十二、父母跟孩子说理的技巧 .....     | (357) |
| 二十三、切莫“心罚”孩子 .....       | (358) |
| 二十四、保持孩子的自尊 .....        | (360) |
| 二十五、小保姆怎能担起婴幼儿教育重任 ..... | (361) |
| 二十六、善于对孩子说: 你行 .....     | (363) |
| 二十七、陪读不利于孩子成长 .....      | (364) |
| 二十八、用非语言行为教育孩子 .....     | (366) |

## **第八节 社会交往问题 .....**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、怎样学会人际交往 .....     | (368) |
| 二、怎样做不被人讨厌的孩子 .....  | (371) |
| 三、儿童怎样搞好与父母的关系 ..... | (373) |
| 四、怎样增进师生关系 .....     | (376) |
| 五、孩子好嫉妒怎么办 .....     | (378) |
| 六、孩子爱猜疑怎么办 .....     | (380) |
| 七、怎样培养孩子间的友谊 .....   | (381) |
| 八、教孩子学会与同伴合做 .....   | (382) |

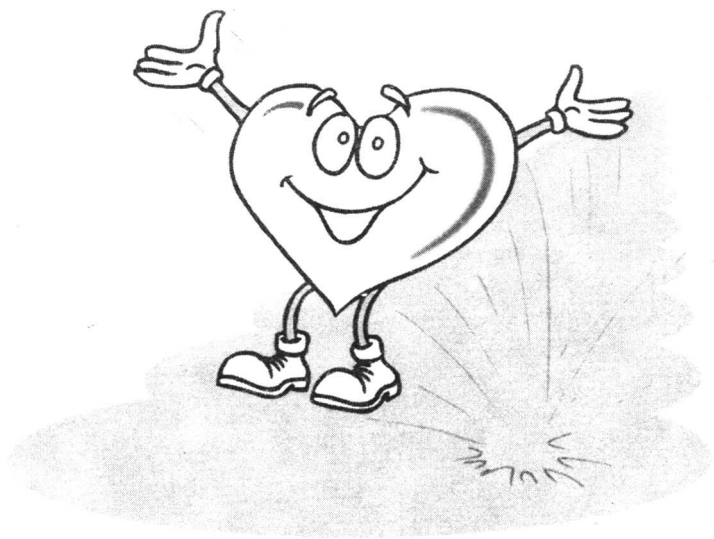
|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 九、交往中孩子遭遇挫折怎么办 .....     | (384) |
| 十、孩子不合群怎么办 .....         | (385) |
| 十一、男孩和女孩的交往 .....        | (386) |
| 十二、帮助怯于交往的孩子 .....       | (388) |
| 十三、孩子只与特定的同伴一起玩怎么办 ..... | (389) |

### **附录——正常的认知策略**

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、怎样培养观察力 .....      | (391) |
| 二、记忆的方法有哪些 .....     | (393) |
| 三、粗心大意有什么危害性 .....   | (396) |
| 四、为什么要重视思维的变通性 ..... | (398) |
| 五、怎样培养创造性思维 .....    | (401) |
| 六、怎样培养儿童的想像力 .....   | (403) |

## 第一章

# 儿童心理的发展







# ♥ 儿童心理发展的主要特点

## 一、婴儿期儿童的心理特点

### (一) 心理特点

儿童出生后的第一年，称为婴儿期，也有人称之为乳儿期。这一年是儿童心理开始发生和心理活动开始萌芽的阶段，又是儿童心理发展最为迅速和心理特征变化最大的阶段。由于其变化发展迅速，这一年儿童心理发展分为3个小阶段。这3个小阶段是：初生到满月（0~1月），满月到半岁（1~6月），半岁到周岁（6~12月）。

#### 1. 初生到满月（0~1月）

初生到满月，称为新生儿期。满月前儿童的一切活动，都是围绕适应胎外生活而展开的。也正是在适应新生活的过程中，新生儿的心理得以产生和发展。

#### (1) 心理发生的基础——惊人的本能

过去，人们以为孩子刚出生时是无能的，什么也不会。可是，近年来的研究材料发现，儿童先天带来了应付外界刺激的许多本能，其本能之多，令人惊讶。天生的本能表现为无条件反射，它们是不学而能的。下面简述其中一些。

吸吮反射。奶头、手指或其他物体，如被子的边缘，碰到了新生儿的脸，并未直接碰到他的嘴唇，新生儿也会立即把头