

快乐童年系列丛书

健康童心

JIANKANG TONGXIN
WENDA

问答



医学科学出版社

·快乐童年系列丛书·

健康童心问答

方 羽 张志宏 周晓玲
王文龙 朱晓芸 柏东升 编著
姚天平 靳士英 汪 霞

军事医学科学出版社

·北 京·

内 容 提 要

本书是《快乐童年系列丛书》之一,以问答形式介绍了儿童心理健康与家庭教育、儿童常见的心理问题与对策、儿童学习能力障碍及对策、良好性格的培养、儿童常见的心理障碍与治疗及开发培养孩子的智能等内容。通过此书旨在使家长能对自己孩子各种行为有所了解,使孩子能够健康快乐的成长。

* * *

图书在版编目(CIP)数据

健康童心问答/方羽等编著.

-北京:军事医学科学出版社,2002

(快乐童年系列丛书)

ISBN 7-80121-409-9

I.健… II.方… III.儿童心理学-问答 IV.B844.I-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 087283 号

* * *

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷 春园印装厂装订

*

开本:787mm×1092mm 1/32 印张:11 字数:200千字

2003年4月第1版 2003年4月第1次印刷

印数:1-5000册 定价:15.00元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录



● 儿童心理健康与家庭教育	(1)
儿童心理健康的标准	(1)
什么是儿童心理卫生保健	(3)
儿童心理卫生保健的内容是什么	(4)
儿童心理发展阶段应该如何划分	(5)
0~1岁婴儿的身心特点是什么	(6)
1~3岁幼儿的身心特点是什么	(9)
学龄前期(3~6、7岁)儿童身心发展的特点 是什么	(13)
学龄期(6、7~11、12岁)儿童身心发展的 特点是什么	(16)
少年期(11、12~14、15岁)儿童身心发展的 特点是什么	(19)
受孕过程会不会影响儿童心理发展	(21)
遗传会不会影响儿童心理发展	(22)
孕期致畸因素会不会影响儿童心理发展	(25)
胎教会不会影响儿童心理发展	(26)
家庭环境会不会影响儿童心理发展	(27)



社会因素会不会影响儿童心理发展	(31)
儿童心理营养素有哪些	(33)
孩子有哪几种心理需要	(34)
为什么孩子更需要健康的家庭心理环境	(36)
为什么要关注儿童心理健康	(37)
培养儿童心理健康的要点是什么	(40)
培养儿童健康心理的方法有哪些	(41)
独生子女的个性特征是什么	(42)
家庭教育的心理学要素是什么	(43)
哪些家庭不利于孩子心理健康	(45)
什么是关键期儿童教育	(45)
婴幼儿有没有心理问题	(47)
什么是婴儿的气质	(48)
如何注意儿童心理发展的协调性	(49)
为什么要重视幼儿的情商教育	(51)
父母如何分享孩子的喜悦	(53)
为什么父母要注意教育方法得当	(55)
如何与孩子交谈	(55)
如何学会表扬孩子	(56)
如何学会鼓励孩子	(57)
如何学会奖励孩子	(59)
如何学会和孩子沟通	(60)
为什么不能对孩子说“你真笨”	(62)
为什么应学会赏识孩子	(62)
为什么应学会尊重孩子	(64)
为什么要学会对孩子说“不”	(65)
如何培养孩子的独立性	(67)



如何培养孩子的抗诱惑力	(68)
如何培养孩子的交往能力	(69)
如何培养孩子积极乐观的情绪	(71)
如何保护孩子的表现欲	(73)
培养人格如何从娃娃抓起	(74)
如何用父爱培养小男子汉	(77)
为什么要给孩子倾诉的机会	(78)
如何对待犯了错误的孩子	(80)
如何让过于顺从的孩子多一点自信	(82)
为什么顽皮的孩子需要一点父母权威	(84)
如何培养孩子的“志商”	(86)
为什么不能因离婚而伤害孩子	(87)
为什么要关注破损家庭儿童的心理健康	(88)
为什么不能把工作情绪带进家庭教育	(90)
为什么不能在精神上虐待孩子	(91)
为什么要当心家庭精神污染	(92)
怎样走进孩子的内心世界	(94)
家庭教育方式与儿童心理健康有何关系	(95)
儿童性心理发展是怎样的	(97)
● 儿童常见的心理问题与对策	(101)
断奶会影响小儿的心理发育吗	(101)
“标准儿童”好不好	(102)
为什么不能忽视幼儿的情感依附心理	(103)
什么是心理性矮小症	(104)
独生子女有哪些心理问题	(106)
独生子女的父母会有什么样的心理压力	(107)



- 宝宝“看人学样”怎么办····· (110)
- 什么是宝宝的认生心理····· (111)
- 怎样减轻孩子的分离焦虑····· (113)
- 宝宝怕黑怎么办····· (114)
- 怎样克服孩子的反抗心理····· (115)
- 如何帮助孩子度过幼小过渡期····· (117)
- 为什么雷打不动也是病····· (119)
- 如何帮孩子克服害羞心理····· (120)
- 孩子人来疯怎么办····· (122)
- 如何帮助孩子克服胆怯心理····· (123)
- 如何帮助孩子战胜恐惧心理····· (125)
- 如何帮助孩子克服夜间惊恐····· (126)
- 为什么不能让孩子恋物成癖····· (127)
- 为什么不要强迫孩子慷慨大方····· (128)
- 为什么不能对口吃的孩子施加心理压力····· (129)
- 为什么有的孩子喜欢与比自己年龄小的
孩子一起玩····· (130)
- 儿童为什么要做鬼脸····· (131)
- 为什么隔代抚养有害儿童心理····· (132)
- 孩子说谎怎么办····· (134)
- 孩子爱猜疑怎么办····· (136)
- 孩子爱发怪声怎么办····· (137)
- 孩子爱告状怎么办····· (138)
- 孩子爱捉弄别人怎么办····· (140)
- 孩子不合群怎么办····· (141)
- 孩子不听话该怎样对待····· (141)
- 孩子常和大人嘻皮笑脸怎么办····· (142)



孩子吃手指的心理原因是什么·····	(144)
孩子答应小朋友的事没做到怎么办·····	(145)
孩子为什么要缠人·····	(146)
为什么孩子的缺点不宜在外人面前说·····	(148)
孩子为何对“反面角色”感兴趣·····	(149)
孩子感到压抑时有何表现·····	(150)
孩子爱顶嘴怎么办·····	(153)
孩子过分追求漂亮怎么办·····	(154)
孩子好生气怎么办·····	(155)
孩子好嫉妒怎么办·····	(156)
孩子都很吝啬吗·····	(157)
孩子贪玩怎么办·····	(158)
孩子是个“小霸王”怎么办·····	(160)
孩子偏食如何进行心理矫治·····	(162)
孩子太顽皮怎么办·····	(163)
孩子怕电闪雷鸣怎么办·····	(165)
孩子怕人怎么办·····	(166)
孩子怕看医生怎么办·····	(167)
孩子怕猫怕狗怎么办·····	(169)
孩子怕大声响怎么办·····	(169)
孩子容易分心怎么办·····	(171)
为什么孩子需要吃点苦·····	(172)
孩子为什么愈打愈犟·····	(173)
孩子为什么喜欢引起别人的注意·····	(174)
孩子喜欢“玩”火怎么办·····	(175)
孩子喜欢嘲笑别人怎么办·····	(176)
孩子为何不敢提问题·····	(177)



- 孩子为何怕死亡····· (178)
- 孩子为何怕当众讲话····· (180)
- 孩子为何好冲动····· (181)
- 孩子为何离家出走····· (182)
- 孩子为何不听话····· (183)
- 孩子做事拿不定主意怎么办····· (185)
- 孩子做错事不认错怎么办····· (186)
- 儿童为什么会暴怒发作····· (188)
- 儿童为什么会拔毛发····· (190)
- 儿童为什么会过度依赖····· (191)
- 男孩女性化怎么办····· (193)
- **儿童学习能力障碍及对策**····· (195)
- 学龄前儿童的教育及心理护理····· (195)
- 如何促进婴幼儿的语言发育····· (198)
- 为什么要多给孩子听音乐····· (199)
- 如何培养孩子的注意力和观察力····· (200)
- 如何培养孩子的想象力····· (200)
- 孩子记忆不佳有何对策····· (201)
- 如何培养孩子的自信心····· (202)
- 孩子缺乏创造力有何对策····· (203)
- 早入学会不会影响脑发育····· (205)
- 如何帮孩子做好入学的心理准备····· (206)
- 心理因素对儿童的学习成绩有何影响····· (207)
- 儿童不爱学习的原因是什么····· (208)
- 多动症儿童的学习困难表现在哪些方面····· (209)
- 孩子有“橡皮综合征”吗····· (210)



教室焦虑症的心理疗法·····	(211)
如何正确看待儿童学习困难·····	(212)
心理幼稚症会导致学习困难吗·····	(214)
孩子有阅读能力障碍怎么办·····	(215)
如何对待孩子厌学·····	(216)
儿童学校恐怖症的原因是什么·····	(217)
如何应对学校恐怖症·····	(219)
如何帮助孩子设立学习的心境·····	(220)
如何帮助孩子战胜考试焦虑·····	(222)
导致儿童上课走神的原因是什么·····	(224)
如何帮助孩子重拾学习的兴趣·····	(225)
● 良好性格的培养 ·····	(229)
什么性格适合当今的儿童·····	(229)
育儿方式会不会影响孩子性格·····	(230)
如何根据婴儿的心理进行教养·····	(232)
独生子女有何特殊性格·····	(233)
儿童性格与寿命有何关系·····	(234)
离异家庭子女的性格会有何变化·····	(235)
转学后性格改变怎么办·····	(237)
如何透过色彩来判断孩子的性格·····	(238)
怎样调教性格软弱的孩子·····	(239)
怎样培养孩子的坚强性格·····	(240)
怎样培养孩子乐观开朗的性格·····	(242)
怎样对待任性的孩子·····	(243)
如何对待好发脾气的孩子·····	(244)
为什么孩子也需要宣泄·····	(245)



- **儿童期常见的心理障碍与治疗** (247)
- 性别识别障碍是怎么回事 (247)
- 儿童为什么会有退缩行为 (249)
- 什么是儿童孤独症 (251)
- 儿童孤独症有哪些症状 (252)
- 如何防治儿童孤独症 (256)
- 教育训练为何是防治孤独症最有效的方法 (258)
- 什么是儿童精神发育迟滞 (260)
- 什么是婴儿痴呆 (262)
- 什么是异食症 (265)
- 什么是多动障碍 (266)
- 什么是品行障碍 (269)
- 儿童品行障碍的形成因素有哪些 (270)
- 儿童品行障碍的表现有哪些 (271)
- 如何防治儿童品行障碍 (273)
- 什么是对立违抗性障碍 (274)
- 什么是儿童自杀行为 (275)
- 儿童上网对心理健康有何影响 (278)
- 什么是心理虐待 (281)
- 什么是短暂性抽动障碍 (284)
- 什么是慢性抽动障碍 (286)
- 什么是抽动 - 秽语综合征 (287)
- 抽动 - 秽语综合征的临床特征是什么 (289)
- 如何应对抽动 - 秽语综合征 (291)
- 什么是儿童离别焦虑 (292)
- 什么是儿童抑郁症 (295)



什么是儿童强迫症·····	(298)
如何应对儿童强迫症·····	(300)
什么是儿童选择性缄默症·····	(302)
● 开发培养孩子的智能 ·····	(305)
什么是智能·····	(305)
婴儿智能何时发生飞跃·····	(307)
哪些儿童智商高·····	(308)
家长应怎样看待儿童智商分数·····	(310)
儿童智商能不能改变·····	(311)
智能测验可信吗·····	(312)
智商测试会不会贻害学生·····	(313)
影响儿童智商的因素有哪些·····	(313)
为什么说开发幼儿智能的关键是 促进大脑发育·····	(314)
如何开展婴幼儿早期教育·····	(317)
为什么说一氧化碳会扼杀孩子的智商·····	(319)
导致儿童智能低下的主要因素有哪些·····	(321)
如何早期发现孩子智能障碍·····	(324)
如何教育智能低下的儿童·····	(325)
孩子为什么会有智能“厌食症”·····	(326)
为什么说爱心是开启智能的钥匙·····	(328)
婴儿出生前3个月有没有记忆力·····	(329)
离异家庭对孩子智能有何影响·····	(330)
为什么幼儿智能不宜过度开发·····	(332)
为什么不要夸自己的孩子聪明·····	(333)
为什么说启发是儿童智育发展的重要手段·····	(334)



儿童心理健康与 家庭教育

儿童心理健康的标准

1948年第三届世界心理卫生大会对心理健康所下的定义是：在身体、智能、情感上与他人心理不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。1992年，世界卫生组织发布了“健康”新概念：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康4个方面都健全，才算是完全健康的人。儿



童时期是培养心理健康素质的重要时期,心理卫生已愈来愈受到人们高度重视。儿童心理健康是指儿童整个心理活动和心理特征的相互协调、适度发展、相对稳定,并与客观环境相适应的状态。孩子心理健康的标志主要有以下几个方面。

(1)活泼开朗:能自然流露自己的思想情感,不掩饰内心的喜怒哀乐。与人交往坦率真诚,比较随和,乐于接纳别人的意见。常常向父母或亲人诉说自己生活中遇到的问题和自己的行为反应,遇到挫折所引起的不良情绪能很快释放,不会郁积心中。

(2)心态平衡:心境经常处于欢乐愉快状态,遇事冷静,很少大哭大闹,能理性分析事物,很少表现出焦虑不安或忧郁。

(3)求知欲强:喜欢观察事物,探索周围环境,常向父母师长提出自己经历过而想不通的问题,兴趣广泛,什么都想学,都想试一试。智能活跃,思维敏捷,爱动脑筋,敢于提出自己的见解。对新鲜事物反应快速。

(4)意志力强:为了达到目的,遇到困难和挫折不退缩,不半途而废,不依赖他人喜欢自己而去克服。有较强的自信心和自制力,能根据需要控制自己的愿望和言行,能排除外界或内心的干扰,集中注意力实现学习目的。

(5)热情慷慨:富于同情心,乐于帮助父母及亲属、同学等人。关心人,常有“利他”行为和“亲社会”的表现。

(6)喜欢交往:乐于和别人在一起,大方、谦让、和谐地与他人相处。在学校中、住宅区与同龄人关系良好,能尊重别人。积极参加集体活动,适应纪律约束和行为规范,有时能排解群体内的一些矛盾,心胸开阔。



什么是儿童心理卫生保健

儿童心理卫生除与儿科学、儿童保健学、儿童精神病学、儿童神经病学、优生学等密切有关外,还受家庭环境、社会文化背景、儿童教育观、社会经济状况的影响。20世纪80年代初,国内心理卫生工作者开始对儿童的心理卫生状况进行研究。国内对儿童心理卫生问题的研究范围较广,涉及到精神医学、教育、干预等方面。1990年世界儿童问题首脑会议提出“儿童生存、保护和发展世界宣言”和“90年代行动计划”的具体实施,“母亲安全”和“儿童优先”的新的道德观念和行为准则正在形成。儿童心理卫生问题的发生率高,涉及面广,如果不及早进行干预,会严重影响到儿童心理的正常发育、人格形成、学习效果、社会适应能力、家庭生活等多个方面。

随着生活质量的提高,发生在儿童身上的疾病谱发生了根本的变化,许多传染性疾病和躯体疾病有了有效的防治手段,疾病死亡率进一步下降。供应给儿童的物质生活条件一年比一年好,与之相对应的心理卫生保健需求已上升为保证生活质量的重要因素。据估计,我国目前有儿童和青少年约3亿8千万,如果以行为问题发生率10%这个较为保守的数字推算的话,我国有3千8百万儿童需要心理卫生服务。



儿童心理卫生保健的内容是什么

妇女和儿童问题已经逐渐成为国际社会非常关注的重要课题。1990年世界儿童问题首脑会议提出“儿童生存、保护和发展世界宣言”和“90年代行动计划”的具体实施，“母亲安全”和“儿童优先”的新的道德观念和行为准则正在形成。世界卫生组织号召“将精神卫生工作内容纳入初级卫生保健”，特别提出“初级卫生保健服务对儿童发育，特别是社会条件差的环境下的儿童发育有帮助”。1989年11月20日联合国大会通过的《儿童权利公约》上明确提出“每一个儿童都有权享有足以促进其生理、心理、精神、道德和社会发展的生活水平”、“最充分地发展儿童的个性、才智和心身能力”。我国政府颁布的法律法规均为促进儿童心理卫生工作的发展带来了机遇，同时也带来了更大、更高层次的挑战。

儿童期心理卫生是指：根据儿童的不同年龄阶段，按其心理发展规律与心理特征，在其先天禀赋的基础上，在良好的家庭、社会环境影响下，通过有益的教育和训练，以及一系列的医疗、预防措施，培养儿童健康的心理、健全的人格和灵活的适应能力：①保护儿童心理活动的正常发展。②根据儿童各个年龄时期的心理特点，培养和训练儿童对外界环境的适应能力，提高儿童对来自各方面的心理刺激的承受能力。③预防心理障碍与精神疾病的发生。有资料显示，不少的心理障碍与精神疾病的发生，都与儿童时期心理卫生教育不够有直接关系，比如，胆小、怕事、怯弱的孩子长大后易患精神病。从



小加强心理锻炼,培养孩子健全的人格是十分重要的。④研究和了解儿童心理发展的不良因素,并进行矫正,保证儿童心理健康发展。

儿童医学保健的措施是在三级预防的水平上进行的。初级预防也称基础预防,是保证健康的促进性措施,消除一切可能的致病因素。二级预防是防病于未发之前,及早发现偏离或异常,早期诊断、早期治疗。三级预防是及时彻底治疗疾病,防止并发症和后遗症,争取全面康复。儿童心理卫生的保健措施也应该在三级预防水平上进行。世界卫生组织在“将精神卫生工作纳入初级卫生保健”的文件中提出精神卫生保健发展的优先目标,包括以下内容:①确立初级卫生保健能处理的神经和精神疾病;②对所确立的优先处理的疾病所需要的基本药物要保证供应;③在卫生部设立专门管理精神卫生工作的正式机构;④加强现有的专家队伍,以支持精神卫生和社会心理发展领域中综合卫生及其他部门工作者的工作;⑤培训和补充得力教员;⑥在医学院和其他卫生训练机构中,将心理卫生纳入日常教育计划;⑦对现有的卫生干部提供心理卫生短期培训;⑧对非卫生部门工作人员进行心理卫生培训。

儿童心理发展阶段应该如何划分

儿童心理发展过程就是儿童从出生到青少年期的心理能力和社会能力等的发展过程。随着医学事业的发展,多发于儿童期的各种传染性、代谢和营养疾病得到了控制,出生率上升,死亡率下降,儿童心理健康问题已引起社会各方面特