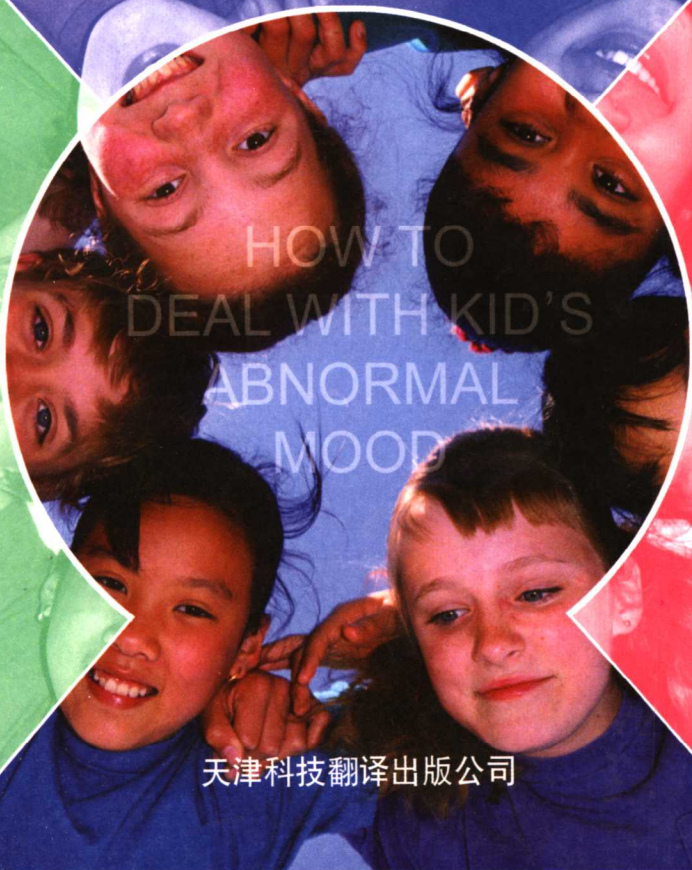


如何处理 孩子的异常情绪

许终胜 著



天津科技翻译出版公司

如何处理 孩子的异常情绪

HOW TO
DEAL WITH KID'S
ABNORMAL
MOOD

许终胜 著

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2005-32

图书在版编目(CIP)数据

如何处理孩子的异常情绪/许终胜著. —天津:天津科技翻译出版公司,2006.2

ISBN 7-5433-2021-5

I. 如… II. 许… III. 情绪-儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第058538号

授权单位:汉湘文化事业股份有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:蔡颢

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 1/32 5.375印张 100千字

2006年2月第1版 2006年2月第1次印刷

定价:16.50元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



前言

DR37403

前段时间,连续发生了几件令人痛心疾首的事:一个14岁的女生,因早恋被抛弃而自尽;一高中生李某,因嫉妒竟然杀害了同班同学,从一个优秀生变成了一个杀人犯;一初中三年级学生,因迷恋玩电子游戏,导致偷窃和抢劫,被送进了监狱。

类似的案例不胜枚举,这揭示了我们当前的教育所存在的误区:对孩子的心理方面我们关心的太少,只要孩子的成绩还可以,家长或老师对孩子的不正常心理往往就不以为然,听之任之了;另一方面,对由于孩子的心理原因而造成的成绩下滑,我们往往又缺乏正确的方法来处理。根据美国权威机构统计,目前美国有接近20%的儿童和青少年因为异常心理面临学业的失败,在80%的青少年犯罪案件中,作案人都有不同的心理障碍。另据日本文部

如何处理孩子的异常情绪

省对东京两万名中学生心理素质的调查结果显示,小学生中有20%~30%存在不同程度的心理障碍,而在中学生中,这一比例达到了30%~40%。虽然我们还未对此做过系统的调查,但“推己及人”,比例不会相差太远。

考究比例枯燥而无聊,但是它反映了一个不争的事实——由于各方面的原因,青少年学生的心理健康状况令人担忧。而在一个人的成长过程中,心理的成长其实是非常重要的,其重要性甚至超过知识的增长。这心灵的苗圃,如果得不到科学的、认真的、及时的灌溉和护理,可能就会杂草丛生,变得荒芜,发生本不该发生的悲剧。

那么该怎么做呢?产生异常心理并不算可怕——至少没有回避和自欺欺人可

怕——那心灵的荒草是可以拔除，重获自由和健康的。本书就对青少年常见的异常心理及其表现，如社交恐惧、忧郁、考试焦虑、嫉妒、偏执、游戏成瘾或上网成瘾等等进行了分析，首先找出其原因，再提供可行性和操作性强的操作方案或指导，有的还附有案例报告可以参考。

孩子的注意力为什么老是不能集中？为什么与同学的关系不好？为什么不爱说话？为什么爱发脾气？对诸如此类的问题，您马上就会在本书中找到答案。

让我们一起来帮助孩子摆脱异常情绪，健康、快乐地成长。



目 录

CONTENTS

前言 / i

第一章 注意力不集中与多动症 / 1

1. 让家长与老师头疼的事 / 3
2. 如何判断孩子患有多动症和多动症产生的原因 / 5
3. 一个误区 / 7
4. 对多动症的调治原则和方法 / 9

第二章 忧郁症的产生与防治 / 17

1. 可怕的忧郁 / 19
2. 忧郁症产生的原因 / 22
3. 对忧郁症的调治方法 / 24
4. 典型案例报告：他摆脱了忧郁症的阴影 / 27

第三章 人格障碍的产生与预防 / 33

1. 依赖型人格 / 35
2. 偏执型人格 / 38
3. 反社会型人格 / 42
4. 回避型人格 / 46

第四章 自杀心理探源 / 49

1. 案例报告 / 51
2. 自杀的心智及心理征兆 / 54
3. 预防自杀的心理对策 / 57

第五章 人际交往障碍与克服 / 59

1. 人际关系敏感及其调治策略 / 61
2. 人际关系敌对及其调治策略 / 63
3. 对孤僻性格的疏导策略 / 67
4. 固执和自大 / 70

第六章 不良个性的产生与矫正 / 73

1. 嫉妒 / 75
2. 狭隘 / 81
3. 自卑 / 86
4. 怯懦 / 89
5. 懒惰 / 92

第七章 不良行为的产生与防治 / 95

1. 令人啼笑皆非的不良习惯 / 97
2. 说谎 / 99
3. 欺骗 / 101
4. 破坏 / 103
5. 对一般不良行为的矫治方法 / 104
6. 案例报告 / 108
7. 特殊不良行为 / 110

第八章 青春期异常心理 / 119

1. 有关“白日梦” / 121
2. “一个见不得人的想法” / 126
3. 爱的错觉 / 128
4. 情感危机的困扰 / 131
5. 棘手的早恋 / 135

第九章 关于学习压力 / 141

1. 学习压力过重产生的根源及其危害 / 143
2. 竞争和学校教育 / 147
3. 怎样减轻过重的学习压力 / 149

第十章 克服考试焦虑 / 153

1. 考试焦虑症的危害 / 157
2. 产生考试焦虑症的原因 / 158
3. 如何克服考试焦虑症 / 160

第一章

注意力不集中与多动症

上课总是心神不定,很难静坐,过度活跃,是许多孩子学习成绩不好的直接原因。孩子的注意力不能集中,如何是好?这问题需要家长、老师、孩子三方面共同努力来解决。这一章阐释了注意力不能集中的产生原因,提供了一些建议和方法。

现在上小学二年级的子安,上课时总不能认真听讲,东张西望,摸这摸那。老师叫他起来回答问题时,他也总是答非所问,惹得全班同学哄堂大笑。子安做事粗枝大叶,丢三落四,脾气也急躁。有一次上课他忘记了带课本,由于离上课还有一段时间,老师就叫他回去拿。这时子安的妈妈恰好出去买东西了,门关着进不去,子安很着急,后来竟然就顺着一楼的水管往上爬(他家在二楼),爬到一半时脚一滑,双脚悬空,差点摔下来。幸亏邻居及时发现,将其救下。子安在集体活动中,不能耐心地依序等待,做事不顾后果,其他孩子常常向老师告状。

林文11岁了,他从小就十分活跃,聪明好动。7岁上学念书,刚开始成绩还很好,以后就逐渐沦为中等。现在林文上五年级,上课时注意力分散,很少能坚持听课10分钟以上。他的小动作也多,或玩铅笔、玩课本,或找同学悄悄说话,破坏课堂秩序。做作业也是马马虎虎,这个本子上写写,那个本子上画画,或东一

字西一句地乱涂,不能善始善终。课余时间他特别好动,与同学追赶打闹,不怕危险,不知轻重,以致常常摔伤或与同学打架。林文情绪易于冲动,好发脾气。特别喜欢看武打电视剧,模仿“英雄”行为,以致常常闯祸。上述情况随着年龄的增长而逐渐加剧。

这是两个关于多动症的病例。多动症并不简单,早在1845年,德国医生霍夫曼第一次将儿童活动过度视做病症。此后,许多精神病学家、小儿科专家、心理学家及教育家从不同的角度,对这类儿童行为问题进行了更深入的研究,发现多动症是由于脑功能轻微失调所引起的,故将其命名为“轻微脑功能失调”。

如何判断孩子患有多动症和 多动症产生的原因

如何判断孩子患有多动症

患有多动症的孩子主要有以下几种表现：

☹️**注意力不集中。**注意力不集中一直被公认为是多动症最主要的表现之一。其表现为上课不能坚持认真听老师讲课，易受外界的轻微干扰而分心，如被教室外面的脚步声、谈话声或汽车喇叭声所吸引，或观察黑板、天花板或课桌上的污点，追视偶尔飞进教室的小虫等；做作业也不能全神贯注，边做边玩，粗心草率；做事不能坚持始终，不能按照规则、要求去完成，常常半途而废或频繁地转换，当注意到新的事物时，则对原来的事物完全不再注意。

☹️**活动过度。**多动儿往往从小活动量就大，有的在胎儿期就特别好动。上幼儿园后，这些儿童也不能按要求老老实实在小凳上。到了学校，大部分孩子因受制约而感觉自己的活动受到了限制，多动儿过度的活动则更为明显。上课时他们小动作不

断,甚至站起来在教室里擅自走动。到了家里翻箱倒柜,忙个不停,即使晚上睡觉也不停地翻动身子、磨牙、说梦话。多动儿中约有一半会出现动作不协调,不能做扣纽扣、系鞋带等精细动作,不会用剪刀。另外还可能出现斜视、发音不清、常流口水等行为特征。

☞ **情绪障碍和行为障碍。**多动儿情绪不稳,极易冲动,对自己欲望的克制力很薄弱,一兴奋就手舞足蹈,忘乎所以,稍受挫折就发脾气、哭闹。他们在学校经常会主动与同学争吵或打架,行为冲动而不顾后果。如不顾危险从高处跳下;想喝水时不顾杯子里的水是凉是烫,抓起就喝。这些冲动的行为有时会导致一些灾难性的后果。

产生多动症的原因

产生多动症的原因是什么呢?神经、遗传等生物因素是致病的重要原因,但是,社会、家庭、心理方面的因素同样是不可忽视的。不良的社会环境、破裂的家庭、经济过于贫困、住房过于拥挤、父母性格不良或有其他心理障碍、长期寄养于不良条件的家庭等,均是产生多动症的原因。另外,学习压力过大也对致病有一定的影响。

自从越来越多的父母从各种资讯渠道知道了“多动儿”这个名词后,就常常把自己的儿女身上出现的情况和多动儿联系起来。其实在国内,抽查的多动儿患者仅占6%左右。有的小孩表现出顽皮和上课注意力不集中的特点,但也不一定是多动儿。他们的注意力不是无法集中,而是不愿集中在课堂上,这是因为贪玩儿。顽皮的小孩和多动儿有一个本质的区别,就是顽皮的孩子在做游戏和看电视时能够完全集中精力,还表现出对被打扰的厌恶情绪,而多动儿则在任何情况下都不易集中其注意力。下面举出一例:

宜静的注意力总是不能集中在学习上,上课时很不专心,常常想到别的事情上去。她的父亲戏称她为“伟大的梦想家”——因为宜静经常若有所失,像在做白日梦。宜静记性很差,经常忘记事情,比如交作业、团体活动的时间等等。她的父母在她上学前也要检查她是否忘记了带课本、制服穿得对不对或者其他