

系列
丛书

与孩子沟通的心理读本

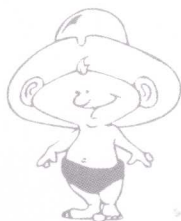
送给父母和老师
一把打开孩子心锁的钥匙



如何与 学龄前儿童 进行心理沟通

Ruhe yu xuelingqianertong jinxing xinligoutong

文娟 李慧/编著



中国发展出版社

系列
丛书 与孩子沟通的心理读本

如何与 学龄前儿童 进行心理沟通



中国发展出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何与学龄前儿童进行心理沟通/文娟, 李慧编著.
北京: 中国发展出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 80234 - 488 - 4

I. 如… II. ①文… ②李… III. 学前儿童—心理
卫生—健康教育 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 186865 号

书 名: 如何与学龄前儿童进行心理沟通

著作责任者: 文娟 李慧

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 488 - 4

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787 × 1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—6000 册

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010) 68990692 68990622

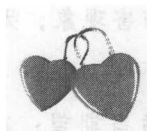
购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.develpress.com.cn>

电子邮件: fazhan@drc.gov.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



出版者的话

如何打开孩子心灵的窗户

近年来，我国儿童出现心理问题的人数有明显上升趋势。据保守估计，目前我国至少有 3000 万至 5000 万孩子存在行为问题。儿童心理问题主要表现为行为异常和心理异常，如多动症、学习困难、抑郁、不懂人际交往、离家出走、迷恋网吧、结交不良朋友甚至暴力犯罪等。在孩子成长的早期，这些问题不太显现，也不易被父母发现并引起重视。随着年龄的增长，这些问题会变得日趋严重，导致有些孩子成了“问题儿童”。

据最近美国精神保健协会的一项调查表明，儿童心理问题比人们想象的还要普遍。这项调查结果显示，9~17 岁的美国未成年人中，心理障碍占 20%。而这些儿童中，只有 1/3 的孩子得到了护理。很显然，出现在未成年人身上的这些问题如果得不到及时关注和护理，会影响孩子们的学业与未来的生活。

目前国内公认儿童的年龄段为 1~12 岁，但随着生活水平的提高及儿童心理问题的增多，多数心理咨询机构将儿童的年龄段延伸到 18 岁以下。研究表明，从 12~18 岁间出现的心理问题多数与 1~12 岁的教育有直接的关系。心理专家认为，社会、家庭、学校是造成儿童心理问题的三个主要因素。因此，孩子的身心健康，离不开一个良好的成长环境，那么怎样来营造适合孩子成长的环境呢？心理专家认为，一个适宜



儿童成长的环境至少具有以下特点：

1. 安全稳定，积极向上，包括家庭和谐、教育方式温和，环境稳定，无精神和躯体伤害现象，无频繁搬家、转学或更换老师。使孩子远离消极颓废的生长环境。
2. 适度自由，适当期望：家长和老师要根据孩子希望独立的特点，逐步给予他们适度的自由空间，避免要求过于琐碎繁多，限制了孩子的自主发展。对孩子提出适合其自身能力的期望，鼓励他们树立远大理想。
3. 多元评价，避免僵化：对孩子要采用多元化的评价体系，以鼓励他们的个性发展，发掘每个孩子的闪光点，避免单一僵化的以分数为唯一标准的评价体系。

因此，作为孩子成长土壤的家庭、学校和社会，应该共同努力，为孩子营造一个宽松、快乐的成长环境。对于家长来讲，在关注孩子身体营养、学习成绩的同时，也应重视孩子的心理健康。著名心理学家阿德勒认为，人格结构形成于童年期，要解决人格心理问题必须从童年着手。帮助儿童形成正常的、健康的人格是教育儿童的首要和核心问题，要用正确的方法帮助儿童培养和建立独立、自信、勇敢、不惧困难的品质和积极与他人、集体合作的能力。

本套丛书是由两位心理学专业的研究生根据她们所学的专业知识编写而成的与孩子进行心理沟通的读本，旨在结合以上提到的与孩子进行沟通中存在的有关问题，为家长和老师提供一点帮助，让他们根据这些专业性的分析、测评与指导，再结合自己家庭与孩子的状况，对孩子作些适当的心理引导与干预，让孩子健康快乐地成长。当然，这套书并不完全是为问题儿童的家长准备的，对于大多数父母来讲，都具有一定的参考价值。



目 录



第 1 章 学龄前儿童心理发展特征	1
0~2 岁孩子的心理发展	2
2~4 岁孩子的心理发展	4
4~7 岁孩子的心理发展	6
 第 2 章 学龄前儿童的个性特征	8
孩子任性怎么办	8
孩子害羞怎么办	19
孩子孤僻怎么办	28
 第 3 章 学龄前儿童的行为特征	35
关注孩子不适当的吸吮行为	35
孩子过分依恋与缠人怎么办	41
孩子过分争强好胜怎么办	48
挫折教育需要注意的问题	54
孩子沉迷于电视怎么办	55
孩子明显多动怎么办	61



孩子偏食、挑食怎么办	75
孩子吃饭慢怎么办	80
第4章 学龄前儿童的睡眠特征	83
孩子入睡困难怎么办	83
孩子有夜惊症怎么办	86
孩子有梦游症怎么办	89
孩子脾气不好怎么办	96
孩子注意力缺损怎么办	101
第5章 学龄前儿童的精神障碍	110
孩子有抽动障碍怎么办	110
孩子有孤独障碍怎么办	122
孩子精神发育迟滞怎么办	141
孩子有遗尿症怎么办	152
孩子有遗粪症怎么办	159
第6章 婴幼儿的喂养	163
孩子有异食症怎么办	163
如何避免喂食障碍	167
孩子有反刍障碍怎么办	171
孩子有多动障碍怎么办	173



第1章 学龄前儿童心理发展特征



每一个孩子都有他存在的特别价值，成长为问题孩子的原因，不在于禀赋上的优劣，而在于他们成长的环境。幸福的孩子都是一样的，他们都拥有一个温暖的、支持性的家庭环境；不幸的孩子虽说各不相同，究其原因，却也都根植于其不幸的家庭。成长期的孩子就是娇贵的嫩枝，易被塑造，也易被弯折。成长之路走向何方，最为关键的是父母的教养。与孩子天性相匹配的教养风格，才能让每个儿童发挥他的潜能，成就他所能成就的高度。与孩子天性相违背的教养方式只会让孩子处于焦虑、自我怀疑等不良心理状态下，更不可能使其专注地投入到学习中。因为每一个人都只有在自我感觉良好的状态下，才能真正地把事情做好。

因此，要培养健康的孩子，父母就应该理性地认识个体一生的心理发展轨迹。父母都应该认识到：优化孩子的心理状态，就是优化他们的学习表现，也是最优化他们的幸福体验。许多心理学家都在致力于这方面的研究，但令人眼花缭乱的理论，总是让父母们望而却步，宁可跟随别人的榜样或经验来要求孩子。然而，顺应孩子身心发展规律的教养方式，才是最有效的，不仅能够最大限度地开发孩子的发展潜能，还能够避免无休止的亲子冲突。即便是那些天



生就容易焦虑或抑郁的孩子，父母若能敏感地觉察他们的心理需求，给予他们足够的爱与安全感，他们仍然可以健康地成长。



0~2岁孩子的心理发展

【社会性发展】

根据儿童心理学家埃里克森的观点，在生命的第一年，儿童必须发展“信赖他人”的能力。信赖是健康人格的基本组成部分。但是，刚刚来到世界的婴儿，对这个世界的了解是如此之少，因此存在一种强烈的不信任这个世界的倾向。在他们发展信赖他人的能力的过程中，会出现很多冲突，因此，这个阶段的任务就是：信任对不信任。

当儿童形成的信任感超过不信任感时方才解决了基本信任对基本不信任的危机，形成希望的美德，敢于冒险，不易被绝望和挫折所压垮。母亲或其他主要看护者与幼儿之间温暖的、充满爱意的关系，是幼儿发展信赖他人的能力的关键。

【认知发展】

1. 思维能力

这个阶段的幼儿，其智力表现在感觉和运动中，通过动作来认识外界。

思维伴随着动作或行动进行。这时，儿童只能考虑自己的身体所接触到的事物，只能在动作过程中思考。同时，儿童的动作是没有目的性的，既没有预先计划做什么动作的能力，也不能预见动作



的后果，是一种低级的思维形式。比如，妈妈给他一个玩具车，他会兴高采烈地“开车”。一旦将玩具车藏起来，让他去做拼图游戏，他就会把玩具车忘记，而投入拼图游戏中。多活动能够促进儿童从低级思维向高一阶段的思维发展。

2. 语言能力

(1) 出生~6个月。婴儿一开始通过啼哭进行交流，以此引起父母的注意。稍大的婴儿开始牙牙学语，这类声音开始用来表达喜悦的心情，也是想让周围的人听见。婴儿不能理解他所听到的词语的意思，但可以对强和弱的声音做出不同的反应。婴儿可以转动眼球及头部以寻找声源，对父母的声音特别敏感。

(2) 7个月~12个月。牙牙学语在满周岁之前开始分化，其中包含了一些在两岁时有意义言语中的相同音素成分。婴儿开始形成语调——嗓音出现了高低起伏。他开始对“不”“再见”或他自己的名字做出适当的反应，同时还能产生一些动作，如别人对他说话时，他开始鼓掌等。婴儿开始模仿一些简单的声音和单词，如“妈妈”等。

(3) 12个月~18个月。大多数18个月大的儿童能够学会说出几个有意义的词语。发音很不正规，如指着杯子说“妹子”，或看见一条狗，会说“斗斗”。一般采用手指的方式来进行交流，可能说出一两个词语。能够理解一些简单的语言，如“张开嘴巴”。

(4) 18~24个月。这个阶段是大多数儿童的语言模仿期，他们会重复或模仿他们听到的声音。大多数儿童大约在两岁半便跨越了这一阶段。此时，他们会产生一些“电报式语言”，即言语像电报一样，只包含一些关键的单词，例如：“爸爸，吃”，“喝牛奶”。有意义的词语在迅速地扩展，两周岁时他可以理解数千个单词。能够理



解“早”和“晚”的概念，能够区分猫与狗之间的细微差别。



2~4岁孩子的心理发展

【社会性发展】

1. 自主对羞怯

这个阶段的儿童逐渐意识到，可以按照自己的意图去行动，比如，想要父母更喜欢自己，可以选择为父母做事。但是幼儿尚不能确定自己能够把事情做好。因此，自主性和害羞之间的冲突就产生了。如果儿童形成的自主性超过羞怯与疑虑，就形成意志的美德，也就是一种“进行自由决策和自我约束的不屈不挠的决心”。

2. 道德发展

根据科尔伯格对于儿童道德发展的研究，这个阶段的儿童处在道德发展的第一阶段，他们认为，邪恶的行为是那些可能受到惩罚的行为，顺从的或受到奖赏的行为都是好的行为。

3. 友谊发展

朋友就是和自己一块玩的那些小朋友。

【认知发展】

1. 思维能力

2~4岁的儿童能够对不在眼前的事物进行思考或比较，能够模仿父母亲过去所表现的行为，比如，几天前父亲做的一个鬼脸，儿童可以在隔好几天之后做同样的鬼脸。但是这个年龄段的儿童的最大特点就是，思维的自我中心化。他们只能从自己的角度看问题，



而意识不到他人有着不一样的视角。对事物的认识依赖于形象的实物，还不能做抽象推理。在大人的协助下，能够做简单的归纳或归类游戏，比如，找出相同形状与颜色的珠子。

2. 语言能力

(1) 2~3岁。两岁儿童开始说出一些句子，如：“我不能告诉你。”提一些问题，如：“我的爸爸去哪里了？”开始参与交谈，用简短的句子表达自己的想法，能简单地表述自己正在做的事情。开始识别颜色，使用数量词，并就自己的经历说一些简单的故事。她能够执行一些较复杂的指令，如“帮妈妈把鞋子拿过来”。她能够正确地发出大多数的声母和韵母音。

(2) 3~4岁。3岁的正常儿童会说很多话，说得很快，同时提很多问题。该年龄段儿童的口语词汇量达1000个左右，能够说出3~4个单词组成的短句。儿童的句式逐渐增长，并且更加丰富：“爸爸不在家吗？”“妈妈开始做饭。”“宝宝要吃！”能辨认或书写自己的名字，能重复所听过的歌曲的旋律。开始理解童话故事，明白一些抽象的概念如“在……上面”“在……后面”。许多儿童在说的过程中会重复某些音或单词（我—我想出去玩），这属于正常现象，不要以为他口吃。



4~7岁孩子的心理发展

【社会性发展】

1. 主动对内疚

如果父母鼓励儿童的独创性行为 and 想象力，那么儿童会以一种健康的独创性意识离开这一阶段。然而，如果父母讥笑儿童的独创性行为 and 想象力，那么儿童就会以缺乏自信心离开这一阶段。若缺乏自主性，他们在考虑种种行为时总是易于产生内疚感，并倾向于生活在别人为他们安排好的狭隘的圈子里。

2. 社会认知发展（角色采择能力）

这个年龄段的孩子总以为自己的观点就是唯一的观点，人人都和自己一样看问题，做完全自我中心式的思考和判断，因此无法站在别人的角度思考，不能接纳不同于自己的观点。

3. 友谊发展

朋友就是那些能够提供帮助的，并且能够按照对方的要求做事的那些人。

4. 道德发展

这个年龄的孩子尚不能设身处地为他人着想，因此，其道德行为多是遵从“快乐原则”，认为令人愉快的行为就是好的行为，带来不快的行为就是坏的行为。

【认知发展】

儿童的语言能力随着年龄的增长在逐步提高。



(1) 4~5岁。儿童的词汇量达到1500~2000个,平均句长为5个单词。为了使听者明白,儿童对自己的言语进行加工。例如,当她面对母亲而不是对玩具娃娃说话时,会采用更长、更复杂的句式。她能够解释一些词语所代表的意思,并且能够问一些问题:“你是怎么做的?”“这是谁制造的?”她会使用一些连词,如“如果”“当”“因为”。能够凭记忆朗诵一首诗,唱一些儿歌。

(2) 5岁以后。5岁以后语言能力继续稳步发展,尽管发展速度不如以前显著。6岁的正常儿童可以说出更多的类似于成人的复杂句,能够说出2600个单词,理解2000多个词汇。大多数儿童在7岁时的言语表达与成人相似。一年级儿童的语法及言语模式通常受到家庭、邻居以及地区方言的影响。





第2章 学龄前儿童的个性特征



孩子任性怎么办

【案例】

早上晨间活动搭积木时，幼儿园的小朋友都坐在自己的桌子旁搭着积木。这时小贝贝来了，她没跟老师打招呼，飞快跑到她自己的桌子旁把篮子里的积木拉到自己身边，和她同一张桌子的君君着急喊：“贝贝，把积木放在中间大家一起玩！”可贝贝就像没听见一样还是把篮子放在自己的身边。君君拿不到积木，就到贝贝身边抢了起来。小贝贝因为抢不过君君，就边哭边把桌子上的积木都扔到了地上。

上午最后一节自主游戏活动开始了，小朋友们都把小椅子放好去娃娃家做游戏了。今天涵涵扮演家里的爸爸，他手中紧紧地握着平时小贝贝最喜欢的玩具菜刀，忙碌地切菜准备入锅。这时小贝贝看见了也急匆匆进入了娃娃家，眼明手快地把涵涵放在一边的菜刀拿在手里到另一边切菜去了，在一边烧菜的涵涵看到后急了，赶紧



跑过来说：“这是我们家的，快把它还给我们！”说着伸手就把贝贝手中的菜刀给抢了过来。贝贝当然不肯，伸手又把它抢了过来，嘴里说着：“这是我的，不给你。”涵涵想要拿回菜刀，贝贝把菜刀藏到背后，瞪着乌黑的大眼睛说：“哼！不给，这是我的菜刀！”涵涵伸手要拿回自己的菜刀，贝贝火了，就抡起小拳头打了涵涵一下。被打的涵涵马上哭着告诉了老师。老师看到了刚才的一幕，马上把贝贝叫了过来，问她：“你该不该抢人家的菜刀？你觉得这样做对吗？”贝贝瞪着眼睛看着老师说：“涵涵抢我的菜刀，这是我的。”老师说：“我看到是涵涵先拿到的，来！我们把菜刀还给他，老师再帮你换一样别的工具好吗？”边说边伸手想拿她手中的菜刀，贝贝见老师要拿，马上把菜刀藏到了背后，说：“不行！不行！是我的。”老师说：“贝贝是最听老师话的，来把菜刀还给涵涵。”“不行，不行！”贝贝恼怒地喊着。老师还想劝说贝贝，可没想到她手一转就把菜刀给丢在地上，用脚使劲地踏着就是不愿给别人。

老师把贝贝的情况反映给了她的父母，才知道贝贝在家里也是这样任性。由于爸爸妈妈工作都很忙，贝贝从小是爷爷奶奶带大的。老人家喜欢孩子，对贝贝的一切要求都尽量满足。贝贝要什么有什么，根本不觉得自己抢别人的东西有什么不对。考虑到任性对贝贝以后性格的不利影响，爸爸妈妈决定帮贝贝矫正这种不良的个性。

【问题行为表征】

任性的主要表现特征：强烈地以我为中心，不考虑别人的麻烦，对自己的要求和主张采取不达目的不罢休的态度。孩子的任性行为，由于年龄及个性的不同，会有许多不同的表现，但下面几种也许是父母们最为常见的。



1. 你说东，他偏往西

(1) 孩子心语。我刚刚过了两岁生日，妈妈说我长大了。长大就要有长大的样子，我可要自己说了算。中午吃饭时，妈妈又唠叨着让我乖乖坐好，不要边吃边玩。才不干呢，我要用小勺演奏音乐！吃完饭，妈妈让我睡午觉。不，我还想看画册，我又不困，干吗要去睡觉？结果，妈妈生气了，说我太不听话。嘿！我为什么要乖乖地听话？只有小孩子才那样做呢！我可是大孩子了耶！

(2) 妈妈道白。这孩子以前挺乖的，可现在怎么这么拧？偏要和我对着干！这对他有什么好处？真恨不得抽他两巴掌。

(3) 心理解析。孩子的任性，有时是年龄特征的表现。研究发现，孩子的成长不是匀速平稳的，有较为乖顺的平稳阶段，也有较为棘手的不平稳阶段。最初，孩子不知道“自己”，玩弄自己的小脚就像玩玩具一样，表现很乖。伴随着语言的发展，开始出现自我意识的萌芽，到两岁左右变得更加强烈。他们开始表现自我，凡事都喜欢说“不”，到处炫耀和滥用自己的“否决权”，进入了“第一反抗期”，表现出来就是让人头疼的任性。等他们适应这种心理变化后，会是一段较平稳的时期。但到4岁左右，孩子又进入一个不平稳阶段，情绪不稳、脾气暴躁、任性胡闹，喜欢拒绝别人的要求……种种任性言行再次表现出来。

2. 脾气说来就来，稍不如意就和父母对着干

(1) 孩子心语。那天，妈妈带着我和芳芳表姐去吃麦当劳。我一兴奋，就把雪糕、番茄酱弄了个满鼻子满脸。妈妈看见了，又开始啰唆：看你芳芳表姐，吃东西的时候多斯文，说话都慢声细气的；再看你，哪像个女孩子！……为什么芳芳什么都比我好？那你干脆要芳芳表姐好了。我越想越生气，索性把汉堡包、薯条弄得满地都