

心 理 健 康 丛 书 / 总 主 编 / 陈 圣 祺

CHENGZHANG  
*of*  
KUNHUO

成长与困惑

—— 解读少儿的心智密码

周荣山 / 编著

上海医学会精神卫生分会  
上海市心理咨询行业协会  
上海市科普作家协会医疗  
卫生专业委员会  
推荐优秀科普读物



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

心理健康丛书 / 总主编 / 陈圣祺

CHENGZHANG  
*for*  
KUNHUO

成长与困惑

—— 解读少儿的心智密码

周荣山 / 编著

上海医学会精神卫生分会  
上海市心理咨询行业协会  
上海市科普作家协会医疗  
卫生专业委员会  
推荐优秀科普读物



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

## 内 容 提 要

本书为心理健康丛书之分册。笔者为长期从事临床精神卫生事业的专家,通过生动的案例详细阐述了少年期可能出现的学习和社会交往问题、行为和品德问题以及情绪相关障碍,提供读者运用不同技能来解决心理问题的方法,展示作者丰富的策略内容和专业的分析建议。

本书适合于广大精神障碍少年的家长及相关人员阅读,对从事精神科的医护人员也有实际的参考价值。

### 图书在版编目(CIP)数据

成长与困惑:解读少儿的心智密码/周荣山编著.  
—上海:第二军医大学出版社,2012.6  
(心理健康丛书)  
ISBN 978-7-5481-0393-6

I. ①成… II. ①周… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 050132 号

出 版 人 陆小新  
责任编辑 许悦 钱静庄

### 成长与困惑

——解读少儿的心智密码

周荣山 编著

第二军医大学出版社出版发行  
上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433  
发行科电话/传真:021-65493093

<http://www.smmup.cn>

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:145千字  
2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0393-6/G·075

定价:20.00元

# 总序

我是谁,我从哪里来,我将走向何方?这个哲学命题千百年来始终萦绕在人们的脑海中,并成为许多人孜孜不倦探求的方向。迄今为止,这种探索还在进行之中。如果有人盲目地宣称已经完全能够解答这个千古之谜了,并且还据此自封为真理的解释者,那么这与神话故事中孙猴子从石头里蹦出来一样,是在讲故事了。尽管如此,科学技术的日新月异,为人类了解自身启开了一扇大门,使得人类有可能去揭示无穷的奥秘。DNA遗传密码的逐渐解构,为深入洞悉人类自身提供了理想的路径。现代医学证实:精子和卵子的紧密结合并着床,往往孕育着一个新生命的诞生。然而,生命的过程并非是一条坦途,它有时会显得曲曲弯弯,有时更充满了艰难险阻。

但是,作为生命的提供者及至爱亲朋,很少会想得那么远。对他们而言,往往面对新的生命,很自然地会随着新生命的成长而怀有很多的希冀。尤其是当十月怀胎,一朝分娩,孩子呱呱坠地并日益长大之时,这种期望自然而然地会不断增添新的内容。作为家长,除了关注孩子的营养和身体健康外,还会把更多的注意力聚焦在有形的知识教育等方面,期盼孩子将来如果不能“成龙成凤”、光宗耀祖,也至少能自食其力,生活美满。或者,虽然不能大富大贵,但能生活得有滋有味,至少,不给人添麻烦,也都是不错的成长状态。这种朴素的思想已经深深地烙在国人的骨

子里。然而,有多少人对孩子成长过程中的生理、心理发展规律,不同年龄阶段的教育方法,出现问题时的正确应对方法,各个年龄段在心理上最容易发生的疾病等进行过关注与思考。面对诸如此类的问题,要做出正确的回答,许多人可能会显得束手无策,百思不解。有的人尽管大半辈子过得不错,但在生命的最后阶段,却不幸得了老年性痴呆症,生活质量无从谈起,人的尊严也成了奢谈。这是多么悲哀啊!有位哲人说过:人性最大的敌人是自己。“认识你自己”是一个亘古不变的题目。在2000多年前,古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在了德尔菲神庙上。但是,时至今日,这个愿望还远远没有得到真正意义上的实现!

认识自身,把握规律,顺其自然,修正错误,为所当为,才能在漫长的人生旅途中,获得成长和成功。

因此,为了有助于解答人们的疑虑,对人的生理和心理的发展变化有更深入的了解,以满足人们对洞悉自身特点的渴望,我们在第二军医大学出版社的支持下,汇集了一批长期工作于临床一线,积累了丰富临床经验的精神科医生,同时兼具心理咨询师及心理治疗师资质的医学同仁,以人的成长规律为线索;以人生每一阶段的生理及心理特点为依据,参阅了大量最新的文献资料,以个案为依托,用生动、简洁、易懂、清晰的语言,解析了以往深奥、难懂的心理学专业词语,从而使人们在轻松愉快的阅读中,享受到心理学知识给人带来的益处。

全书分为10个分册,每分册可以独立成书,也可以汇集成一个专辑。考虑到写作风格的完整及连贯,每个分册由一个医生独立完整。鉴于部分同仁在写作过程中也付出了辛勤的努力,故部分分册也署上了这些同仁的名字。

由于全套丛书的完成将是一个漫长的过程,而大家的期许

又那么热烈,为了满足读者的需求,经过作者与出版社的共同努力,我们将陆续完稿并奉上新书给大家。既是与众人分享成果,也是投石问路,抛砖引玉的一种尝试。虽然我们尽了很大的努力,但由于水平有限,问题在所难免。不管怎样,书中只要有片言只语能给读者带来帮助或启迪,那我们为之付出的辛劳就是值得的。

最后,我想用法国作家大仲马在《基度山伯爵》中的一句话作为结束语与大家共勉:人类的一切智慧都包含在这两个词“等待”和“希望”之中。

陈冬祺

2012年1月

# 前言

儿童青少年时期是个体发育的关键时期,在成长过程中容易受到各种有害因素的影响而产生心理障碍。在我国儿童日常生活、学校教育以及临床医学领域中对少年期心理问题的认识仍停留在摸索和观察阶段。近年来,7~12岁少年的心理问题发生得越来越多,也越来越呈现出这个年龄段的特点,而作为家长、教师、儿科医生乃至儿童神经精神科医生,对这些心理问题的把握和认识仍存在较大的差异。

从国际上儿童青少年心理健康领域的发展趋势来看,儿童青少年心理卫生服务模式将是以综合医院为主要服务机构,以儿童心理科医生、儿童精神科医生、心理治疗师和心理老师为主要人员的治疗和干预网络。

在家庭、学校及社会交往过程中,关注儿童青少年心理健康的人群,从家长、教师到专业医务人员,扩展到了以儿童青少年为服务对象的各个社会团体和机构中,对于他们来说,更好更全面地了解少年期身心健康,解决相关问题具有非常重要的意义。

儿童发展心理学是发展心理学中专门研究儿童时期身心发展特点与规律的科学,也称为儿童心理学,是现代心理学的基础学科之一。本书综合了目前主流的各心理学流派观点,从少年期心理学的角度,让读者认识到少年的心理发展特点,并逐项展开,分别从少年期语言、认知和社会情绪等多方面进行分析,以

帮助我们更全面地体会少年期身心发展的规律。同时,介绍了少年期可能出现的学习和社会交往问题、行为和品行问题以及情绪相关障碍,使读者对这个年龄段所发生的心理问题有一个直观的认识,并在心理学理论的基础上,结合实际的案例,介绍了从心理健康维护的角度出发,运用不同技能来解决心理问题的方法,提供了丰富的策略和专业的分析建议,既生动再现少年期的心理问题,又为及时有效解决少年期心理问题提供参考。

本书不但科学性和实用性强,而且知识面广、概念新,关注到读者急于了解的热点问题,以浅显、通俗的语言生动地解释心理学及精神医学专业理论,深入浅出地分析案例,便于读者迅速理解和实际应用。本书无疑将为我国儿童青少年心理健康的探索工作提供较为系统的专业指导,十分有利于普及儿童青少年心理问题的知识,有利于推动儿童青少年心理卫生事业的发展。

本书的撰写得到了诸多专家的指导,同时,也在采集临床案例时得到了许多热心家长的帮助,在此一并表示感谢。限于本人专业水平和时间仓促,书中仍有些不尽如人意之处,希望本书出版以后,在为专业人士提供参考的同时,还希望读者不吝赐教,提出宝贵意见和建议;更希望得到广大教师和家长的回应,以共同来探讨儿童青少年心理健康教育的实践和发展。

编者

2012. 5. 1



# 目 录

## CONTENTS

### 第一章 少年期心理发展总论

- 2 第一节 少年期心理学的概述
- 4 第二节 少年期心理发展的基本理论
- 7 第三节 少年期心理发展的生理基础
- 12 第四节 环境对少年期心理发展的影响

### 第二章 少年期语言的发展

- 20 第一节 语言发展的基本知识
- 21 第二节 语言获得理论
- 28 第三节 少年期语言的发展

### 第三章 少年期认知的发展

- 38 第一节 少年期认知发展的理论
- 41 第二节 少年期注意能力的发展
- 45 第三节 少年期感知能力的发展
- 49 第四节 少年期记忆能力的发展
- 51 第五节 少年期思维能力的发展
- 53 第六节 少年期想象能力的发展

## 第四章 少年期社会情绪的发展

- 58 第一节 少年期的情绪发展
- 62 第二节 少年期的自我和同一性
- 65 第三节 少年期的性别问题
- 69 第四节 少年期的道德品质发展

## 第五章 少年期学习和社交问题

- 76 第一节 少年期的学习问题
- 83 第二节 少年期的孤独问题
- 87 第三节 少年期的社交困难问题

## 第六章 少年期的行为和品行问题

- 94 第一节 少年期的行为障碍问题
- 102 第二节 少年期的品行障碍问题

## 第七章 少年期与情绪相关的障碍

- 114 第一节 儿童焦虑症
- 120 第二节 儿童抑郁症
- 128 第三节 儿童恐怖症
- 133 第四节 儿童强迫症

## 第八章 少年期心理健康和维护

- 138 第一节 少年期的心理健康概述
- 140 第二节 少年期的常见心理问题辅导策略
- 148 第三节 少年期的常见心理障碍及其矫治

## 第九章 少年期的心理治疗和技能训练

156 第一节 少年期的心理治疗方法

168 第二节 少年期的社会生活技能训练

## 第十章 少年期心理问题的疏导实例

174 实例 1 害怕洗澡的彬彬

177 实例 2 无法上学的小明

181 实例 3 “讲卫生”的笑笑

185 实例 4 哭泣的小雨

188 实例 5 出走的亮亮

## 参考文献

总论的心理学发展总论 一

## 第一章

# 少年期心理发展总论

心理学发展总论

## 第一节 少年期心理学的概述

小学阶段的儿童,即本书所说的少年,即指7~12岁这个阶段。心理学一词,英语是“psychology”,起源于希腊语中的“psyche”(灵魂)和“logos”(学说)两个词的组合,顾名思义是指研究灵魂的学问,但是它不能准确地诠释心理学的科学含义。近年来,已经达成共识的心理学定义:心理学是研究人类心理现象及其规律的学科。少年心理学,是儿童发展心理学的一个组成部分。儿童发展心理学是发展心理学中专门研究儿童时期身心发展特点及其规律的科学,也称为儿童心理学,是现代心理学的基础学科之一。

### 一、少年心理学研究的对象

从前面的描述我们已经知道,少年心理学(即小学阶段的儿童心理学)是一门专门研究少年期儿童心理活动规律和特点的心理学科,它是儿童发展心理学的组成部分。简要说来,本书所说的少年心理学就是研究小学时期的儿童,在接受社会教育的前提下学习的特点,认知的发展过程,情感意志的变化,思维和个性的形成以及这个特定时期的心理健康状况等心理规律和特点的心理学科。

### 二、少年心理学的发展过程

#### 1. 科学少年心理学的诞生

科学少年心理学主要受到近代人文主义思想,进化论思想和科学心理学的影响。1882年,德国著名生理和实验心理学家普奈尔(W. Preyer)撰写了人类历史上第一部科学系统的儿童

心理学著作《儿童心理》。它标志着科学儿童心理学的诞生,因此,普奈尔也被尊称为“科学儿童心理学的创始人”。

## 2. 西方儿童心理学发展的3个时期

(1) 20世纪早期 美国人霍尔提出了复演说和发明了问卷法,撰写了巨著《青少年心理学》。这一时期强调发展是成熟的自然结果,以格赛尔的成熟论为代表,以后随着弗洛伊德理论(重视早期体验,认为儿童早期是个性发展的关键期)和华生行为主义理论(一切行为都是刺激-反应的学习过程,重点研究儿童的情绪和情绪行为)的兴起开始了第一次发展。

(2) 第二次世界大战到20世纪60年代中期 这一时期的一大批的心理学家把儿童心理学作为实验心理学分支来研究,强调解释儿童行为的理论,强调外部环境对发展的影响,偏重实验室的研究成果。

(3) 20世纪60年代中期至今 重新研究并发现了皮亚杰的认知发展理论,重新研究遗传和成熟对行为的影响,把认知发展和社会行为联系起来综合考虑和解释心理问题,并同时将儿童心理学知识运用到实践生活中去认证。这一阶段许多与儿童心理学结合的交叉学科的兴起是西方儿童心理学进一步发展的重要标志。

## 3. 我国儿童心理学发展

(1) 古代 以孔子为代表的教育思想家在古代就对儿童心理发展提出了他们的思想和观点如心理发展的先天和后天的关系,心理发展的过程问题,道德品质发展和培养的问题等等。

(2) 近代 最早讲授儿童心理学的是儿童心理学家陈鹤琴。20世纪50年代,我国主要学习前苏联,朱智贤的《儿童心理学》则是其中的代表,1976年后,我国开始研究儿童心理学的

新时期,并取得了一大批的学术成就,这里就不再一一列举。

### 三、少年心理学的研究内容

目前,我们达成共识的有关少年心理学研究内容:如何解释少年儿童心理发展的原因和发展机制;怎样帮助和教育少年发展的方法,进而正确地诠释少年心理发展的普遍模式。

## 第二节 少年期心理发展的基本理论

### 一、少年心理发展的过程和阶段

人类发展历程中存在着不同的个性和相同的共性,通常意义上,我们更加关注每一个个体发展的独特性,而作为心理学者则更注重心理发展过程中存在的共同特性。

#### 1. 生理、认知和社会情感的发展

我们研究的少年心理发展包括了少年在生长成熟过程中的生理过程,认知发展过程和社会性情绪发展过程的综合的相互影响、相互作用的产物。

生理过程指个体身体发展的阶段变化,包括了先天遗传,大脑发育过程,身材体重的改变,运动功能的提高,生理激素水平的变化等生理过程作用后的产物。

认知发展过程则是指个体的思维、智力、感知和语言水平的综合发展过程。

社会情绪发展过程包括了个体在生活与社会中发生的与他人交往过程中产生的关系变化,情绪及其个性的发展过程。

当然,我们也应该正确认识到将心理发展过程划分为生理、认知和社会情绪 3 个阶段是为了学习和研究的方便,在真实社

会中这3个阶段是密不可分,相互作用相互影响的,任何割裂的理解都是不科学的。

## 2. 发展的不同阶段

发展心理学家试图通过找到某些年龄阶段儿童的共同的、核心的、同一的心理特征来作为划分不同阶段儿童心理发展的依据。但由于依据不同,所以目前还没有一个绝对共识的划分依据。弗洛伊德根据心理性欲的变化将儿童心理发展分为口唇期,肛门期,前生殖期,潜伏期和生殖期;皮亚杰则根据认知结构特征将其划分为运动阶段,前运算阶段,具体运算阶段和形式运算阶段;埃里克森依据社会因素将人划分为8个阶段。目前最广泛采用的是以下几个时期:胎儿期(受精卵形成到出生这一阶段约为9个月);婴儿期(从出生到18~24个月);童年早期(婴儿末期到6岁);童年中晚期(即本书所说少年期,7~12岁);青春期(少年期到成人早期过渡的时期,12~22岁)。

当然,我们需要正确认识年龄阶段的含义,年龄的划分只是说明年龄是心理发展的一个表达度量,心理年龄特征是指某一阶段的整体特征,但同时它具有稳定性和可变性的特点,这也是我们主要的关注点,同时,我们必须清楚认识到各阶段的发展都是相对的,都是生理、认知和社会情绪三者共同作用的结果,不可割裂。

## 3. 心理发展的几个相关问题

(1) 遗传和环境哪个更重要 这其实是一个先天固有和后天影响的命题。两个观点相互争论不休。“先天论”的观点认为遗传因素决定的各种倾向性决定了人类心理发展的最终归宿。“教养论”的观点则认为环境经验的影响对于个体的心理发展起着指导和决定性的作用。



遗传与环境的相互作用是辩证关系。首先,遗传与环境对心理发展的作用是相互制约,相互依存的,遗传的作用离不开环境的影响,遗传作用的大小也有赖于环境本身变化的强弱;其次,遗传与环境对心理发展的作用是相互渗透,相互转化的;最后,遗传与环境对心理发展的作用是动态的,一般随时间的推移而变化。

遗传是儿童心理发展的自然基础和前提条件,环境为儿童心理发展提供了重要的显示条件,社会的交往发展对于儿童心理发展起着根本性的决定作用,这就说明了在生活中我们的教育对于儿童心理发展起着指导作用。

(2) 发展中连续性和阶段性的争论 这个问题的实质是在发展历程中量变和质变的关系问题。强调“教养论”观点的学者认为发展是一个连续渐进的过程,而“先天论”观点的学者则认为发展是一系列不同的阶段的组合。

(3) 早期经验和后天经验的作用 强调早期经验的观点认为人的发展是一条完整的有轨迹可遵循的路程,而强调后天经验的观点则认为人的发展更像一条河流,潮起潮落,川流不息。美国曾有一项“童年早期观看电视节目与青春期行为”的研究表明了早期经验对于人的未来发展具有重要作用。

那么,关于上面列举的3个问题的争论,我们应该如何看待呢?全盘地否定和肯定无疑都是不科学的,这里需要我们运用辩证法的观点去正确看待。任何的观点,遗传和环境的影响,发展连续性和阶段性的争论,早期经验和后天经验的重要性对于儿童心理发展都起到相当重要的作用,但同时它们又都是不可分割的部分,我们应该将其作为一个整体来认识和接受,才能有效地帮助孩子在儿童期的心理发育得到良好的成长。