

# 伴你成長

日常生活的心理問題  
**青 少 兒 篇**

吳靜美／著



**宋維村**

高雄市立凱旋醫院院長

**鄒國蘇**

台北市立婦幼綜合醫院兒童心智科  
暨兒童發展評估中心主任

**吳佑佑**

長庚醫院兒童心智科主任

聯 合 推 薦

保健叢書(81)

---

# 伴你成長

——日常生活的心理問題(青少兒篇)

---

吳靜美 著

保健叢書81

## 伴你成長：日常生活的心理問題（青少兒篇）

---

2000年3月初版

定價：新臺幣180元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

---

著者 吳靜美  
發行人 劉國瑞

---

出版者 聯經出版事業公司  
臺北市忠孝東路四段555號  
電話：23620308・27627429  
發行所：台北縣汐止市大同路一段367號  
發行電話：2 6 4 1 8 6 6 1  
郵政劃撥帳戶第0100559-3號  
郵撥電話：2 6 4 1 8 6 6 2  
印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 簡美玉  
特約編輯 陳秀容  
封面設計 王廷俊

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

---

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-2072-1（平裝）

<http://www.udngroup.com.tw/linkingp>

e-mail: [linkingp@ms9.hinet.net](mailto:linkingp@ms9.hinet.net)

伴你成長：日常生活的心理問題（青少兒篇） /

吳靜美著．--初版．--臺北市：聯經，2000年  
面；公分．（保健叢書：81）

ISBN 957-08-2072-1(平裝)

1. 親職教育 2. 兒童心理學 3. 青少年--心理方面

528.21

89002980

# 宋序

「伴你成長」真是個好名字，作為專欄名或書名，都是貼切響亮的好名字！它陪著孩子走過成長的軌跡，它陪著父母度過子女成長的歲月，它回答現代父母養育子女常問的問題。

《伴你成長》有堅強的專業支持！提供資料的名單網羅了台北地區大部分兒童精神科專家，他們堅固的基礎訓練，加上經驗的累積，使他們對各個主題都能提出正確而實用的觀點，是難得的專業組合，是父母堅強的醫師顧問群！

《伴你成長》若沒有吳靜美小姐良好的策劃和流暢簡潔的文筆，是不會這麼吸引人的。醫生說話常常夾雜外語，常常講些一般人聽了一知半解的術語，難得的是吳小姐能將醫生的談話整理得一般人都看得懂。

二十多年前，以徐澄清教授口述徐梅屏小姐整理的方式，出了好幾本兒



童心理衛生方面的好書。現在，吳靜美小姐和徐教授的徒子徒孫們合作，將《伴你成長》呈現在大家的前面，表現絕不遜色！希望讀者喜歡它！

高雄市立凱旋醫院院長

宋維村 謹識

西元二〇〇〇年元月

## 鄒序

面對孩童的可愛純潔，讓人直覺世界充滿清新的希望與生之喜悅。但伴著他們成長的人，卻也可能在處理他們千百樣的問題時傷透腦筋、徬徨失措。除了身體健康、生長問題外，小小人兒的心靈世界也挺複雜的，諸如教養、情緒、行為、親子互動、學習、人際關係等，已令父母、親人忙碌不已，更遑論若碰上有過動、自閉、智障、行為情緒障礙、發展遲緩等情況時，更令人心焦如焚。

在聯合報記者吳靜美小姐初次聯絡採訪時，原以為又是偶爾出現的一時興趣，但其後幾次的訪談接觸中，發覺她對兒童心理行為問題頗有了解，且很能切中要點，對將要採訪的內容有其完整的計畫，組織能力、敏銳度又相當不錯。專業人員要表達的內容，經她執筆、整理、加上她的潤飾，變成精緻易懂的文章，真令人欣慰、愉快。一篇篇的文章陸續出爐，曾有數個團體



覺得不錯，很想要轉載。所以，很早就期待，也鼓勵靜美將這些實用的資料結集出書，嘉惠更多家長、關心孩子心理健康的人。

孩子愈小，可塑性愈高，自幼正確的教導培養，其重要性自不在話下；若有問題出現，也是愈早處理效果愈好。有的問題可預防不讓它產生，有的可減輕其程度，降低日後可能要付出的代價。從長期的醫療、教育、家庭、社會成本來看，幫助孩子身心健康的工作是價值非凡、高投資報酬率的利多事業。十分欣慰聯合報及靜美也能如此熱心的、專業的加入此一行列。

台北市立婦幼醫院兒童心智科暨

兒童發展評估中心

主任 鄒國蘇



## 吳序

看完了吳靜美小姐編寫的「伴你成長」系列文章，心中十分感謝，身為一個兒童精神科醫師，十幾年來在臨床工作上，常會覺得手邊對民衆做衛生教育的資料十分有限，很多時候門診病童由家長或老師陪同前來就醫，可能只是教養上、親子互動或對一般正常兒童發展的不了解而感到困擾，相信很多兒童精神科醫師都與我有著相同的想法，應該將兒童常見的情緒、行為及發展上的問題，寫成易讀的文章，供家長、老師們參考，但不是沒有時間，要不就是同我一樣文筆太差，無法表達清楚。

吳小姐很有耐心的與多位精神科醫師合作，將不同的兒童精神科常見的問題，以深入淺出易讀的短文方式記載下來，相信對很多家長會有很大的幫助。



本書將心智科常見的問題大致上分幾類來介紹：

1. 精神疾病：厭食症、睡眠障礙、躁鬱症、憂鬱症、精神分裂症等，需要藥物或專業心理治療。

2. 兒童發展上的問題：認知、情感、性別認同等問題。

3. 常見的情緒行為問題或許已造成生活上的困擾，但並不一定需要接受醫療，也可透過輔導老師、家長的協助，像拒學、分離焦慮、畏懼、適應困難、選擇性失語症、行為障礙等。

4. 提升親子互動及教養問題做些提醒，如保母的問題、kitty貓的衝擊、有效的親子溝通等。

相信大家讀完這本書後，一定會有許多收穫。

長庚醫院兒童心智科

主任 吳佑佑

## 自序

那天正與一位兒童心智科的醫師聊天，有位家長來了通電話。

「醫師，我的孩子最近畫圖都把車子畫顛倒，這是為什麼？」

「你把孩子帶來，我和他談談。」

「帶來談談，他就可以恢復正常了嗎？」

絕大多數的父母可能都會覺得，要帶大一個孩子真不是件容易的事；要帶好一個孩子，更難。現代的家庭，孩子都不多，但望子成龍的心卻更殷切，不容許孩子有「差池」出現。

但是任何的培養，都不會像買裙子一樣，買來後只要套上就可以了；要讓孩子有某種自我管理的能力，更不是上補習班一般，以為回家後就可以有該種能力了。

現代人的生活，很多都是循此模式在運作的，買了十次做臉的套票，



就希望能有張好看的臉；參加三個月的英文補習班，就希望英文能朗朗上口；可惜與孩子相處不是如此，孩子有了某些問題的徵兆出現時，也不是找個專家談一談後，一切就會變成沒問題了。

要培養出一個各方面都健康快樂的孩子，是必須要向下紮根、才能向上結果的，要有很多各方面的努力，才可能有好的結果，要孩子健康快樂的成長，「向下紮根」是很重要的。

關心孩子，不是孩子有問題出現才設法解決，任何培養，都不是有需要才開始動作。所以與孩子一起成長，就從這本書開始吧。

同樣身為孩子的母親，隨著「伴你成長」一篇篇作品的呈現，我覺得一年多以來，自己不是在寫一個系列的專欄，而是在與所有看這個專欄的父母們一同成長。當凱蒂貓造成一股「風潮」，我知道了如何藉此讓孩子學會自己負責任的態度；當學校小霸王的事件不斷地出現，我未雨綢繆的希望能幫助孩子既不成為小霸王，也不受小霸王的欺侮；看著孩子日漸成長，我更希望除了給他們健康的生理，也能在某些可能的心理警訊出現時，有足夠的知

識與可求助的資源，幫他們度過、回到快樂生活的道路。

感謝聯經出版公司的有心，促成「伴你成長」專欄的開闢，感謝聯合報健康版提供的版面，讓「伴你成長」專欄能順利登載；更感謝一年多來提供資料的醫師們，不但在輔導孩子們的路上盡心，也願意抽空為這個專欄講解，讓我及天下的父母們有與孩子更快樂成長的機會。

只是我們常憂心，會看這些文章、這本書的父母，可能都是很關心子女、疼愛子女、注意各種資訊的父母，這樣不忽略子女成長的家庭，孩子變壞、出現問題的機會，其實也少得多（也不是完全不會）。反倒是那些最需要教育、常無意間忽略孩子的父母們，可能也沒有多餘的時間或意願來看這本書。如果真是這樣，在嘆息之餘，也只能期待《伴你成長》能吸引更多家長及老師們對此的重視，協助孩子共同成長。

**吳靜美**

於八十九年二月底



## 目次

|          |           |         |                |          |         |                |      |     |    |     |    |
|----------|-----------|---------|----------------|----------|---------|----------------|------|-----|----|-----|----|
| 28       | 24        | 20      | 16             | 11       | 7       | 3              | 第一單元 | vii | v  | iii | i  |
| 愛亂發脾氣的孩子 | 給孩子正確的性觀念 | 兒童的性別認同 | 以平常心教孩子學會控制大小便 | 當好青少年的父母 | 與孩子一起成長 | 孩子的氣質 只有不同沒有好壞 | 成長   | 自序  | 吳序 | 鄒序  | 宋序 |

|    |                  |
|----|------------------|
| 33 | 培養良好人際關係的能力      |
| 36 | 父母的言行影響孩子人際關係的學習 |
| 39 | 保母與孩子            |
| 42 | 愛孩子要慎選保母         |
| 45 | 讓孩子快樂上幼稚園        |
| 48 | 陪孩子上小學           |
| 51 | 拒學的孩子            |
| 55 | 喜歡惡作劇的孩子         |
| 59 | 禁止暴力 不如多元生活      |
| 62 | 珍惜孩子的想像力         |
| 66 | 凱蒂貓風潮的衝擊         |
| 70 | 不要用鬼話嚇孩子         |
| 75 | 單親家庭             |
| 78 | 鑰匙兒              |



## 第二單元 發展

- |         |            |         |           |            |         |         |         |      |         |         |         |           |
|---------|------------|---------|-----------|------------|---------|---------|---------|------|---------|---------|---------|-----------|
| 128     | 124        | 120     | 117       | 113        | 109     | 106     | 103     | 100  | 95      | 91      | 88      | 85        |
| 行為障礙    | 正視兒童的視聽力障礙 | 發展遲緩    | 受虐兒看不見的傷害 | 虐待大多來自不當管教 | 預防性侵害   | 我家有個小霸王 | 我家有個小霸王 | 自殺   | 給孩子一個解釋 | 讓孩子說出傷痛 | 與孩子有效溝通 | 孩子也有沮喪的時候 |
| 非單一原因造成 |            | 是現象不是疾病 |           |            | 先學會保護自己 | 先檢討自己   |         | 有跡可尋 |         |         |         |           |



|                  |     |     |            |             |            |     |      |             |                |            |         |             |
|------------------|-----|-----|------------|-------------|------------|-----|------|-------------|----------------|------------|---------|-------------|
| 175              | 171 | 167 | 164        | 160         | 157        | 153 | 149  | 145         | 141            | 137        | 第三單元 警訊 | 131         |
| 兒童精神分裂好發於青春<br>期 | 厭食症 | 暴食症 | 平靜面對青少年躁鬱症 | 關心孩子異常的情緒起伏 | 正面看待孩子的畏懼症 | 畏懼症 | 智能不足 | 聳肩眨眼 孩子怎麼了？ | 孩子動個不停 是過動或資優？ | 自閉兒早期療育很重要 |         | 孩子犯錯 絕佳教育時機 |