

SHAONIANERTONGXINLIJIEDU

少年儿童 心理解读

● 父母必读的育儿宝典 ●

- 孩子在想什么？他们的一言一行在表达着怎样的心理？
- 父母与孩子如何建立良好的沟通？
- 本书以案例+分析的形式为您解开难题。
- 丰富的食疗小贴士让您找到解决问题的对症良方。

以实证研究为依据

帮助家长真正了解孩子个性心理

孙铨 孙钧◎编著



SHAONIANERTONGXINLIJIEDU

少年儿童 心理解读

少年儿童心理问题已成为家庭和社会的焦点问题。本书采用“案例+分析”的结构形式，大量列举出少年儿童中间普遍存在的各种典型案例，分析发生问题的原因，为老师提供了科学的教育方法，为家长指出了正确有效的引导方法，为自我矫正提供了可行的方案和思路。是老师和家长的良好益友，是少年儿童心理健康的枕边书。

责任编辑：侯 钰

ISBN 978-7-5087-1805-7



9 787508 718057 >

定价：12.50元

SHAONIANERTONGXINLIJIEDU

少年儿童 心理解读

● 父母必读的育儿宝典 ●



孙铨 孙钧◎编著

中国社会科学出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

少年儿童心理解读/孙铨,孙钧编著. —北京:中国社会出版社,
2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1805 - 7

I. 少... II. ①孙...②孙... III. 儿童心理学 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156795 号

书 名: 少年儿童心理解读

编 著: 孙 铨 孙 钧

责任编辑: 侯 钰

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 新华书店总店北京发行

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

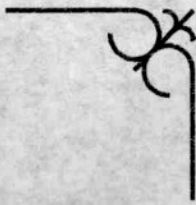
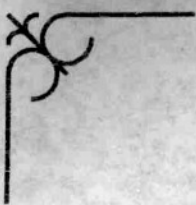
印 张: 6.375

字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 12.50 元



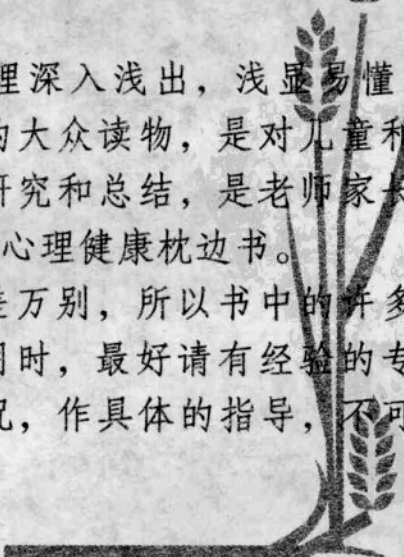
前 言

我国有 3.8 亿儿童和青少年，约有 5 千多万少年儿童存在心理问题。儿童和青少年的心理问题已成为家长的难题，成为家庭和社会的焦点问题。

本书采用“案例 + 分析”的结构，形式符合一般读者的阅读习惯。书中大量列举出儿童和青少年中间普遍存在的各种典型的案例，分析发生问题的原因，指出克服和改进的具体措施。为学校老师提供了科学的教育方法，为家长指出了正确有效的引导方法，为自我矫正提供了可行的计划和思路。

案例鲜活，深刻生动，说理深入浅出，浅显易懂，是关于儿童和青少年心理问题的大众读物，是对儿童和青少年心理问题解剖麻雀式的研究和总结，是老师家长的良师益友，是儿童和青少年的心理健康枕边书。

由于少年儿童个体情况千差万别，所以书中的许多食疗小贴士仅供参考。具体运用时，最好请有经验的专业人士针对少年儿童的具体状况，作具体的指导，不可乱用。



目 录

A 学龄期 (7~12 岁)

心理性的身高矮小症	(2)
小贴士: 补钙增高食疗——羊脊骨粥	(2)
提防孩子的“蛋壳”心理	(2)
小贴士: 黄色食物的食疗作用	(3)
过多表扬并非好事	(3)
小贴士: 红色食物食疗作用	(4)
游戏中进行挫折教育	(5)
小贴士: 蓝色食物的食疗作用	(5)
习惯比成绩更重要	(6)
孩子为何嘬手指头	(8)
儿子为何成了小霸王	(8)
呵斥孩子的后果	(9)
儿童心理卫生亟待关注	(10)
差学生更需要帮助	(10)
小贴士: 有益增强记忆力的食物	(11)
撒谎私改成绩单怎么办	(13)
女性化的小男孩	(14)
单独无法入睡怎么办	(15)
小贴士: 有助改善睡眠的食疗方法	(15)
孩子不能太娇惯	(16)

改坏习惯可用代币方法	(17)
小贴士：抑郁症食疗——玫瑰花佛手茶	(17)
妈妈，求您别不理我	(18)
聪明伶俐的“双差生”	(19)
顽皮好动的男孩	(20)
慵懒厌学的女孩	(21)
小贴士：肥胖儿的食疗方法	(21)
忧郁烦恼的女孩	(23)
小贴士：神经衰弱食疗方法	(23)
管得严，孩子爱撒谎	(24)
女儿有本“反省本”	(26)
女孩警惕儿童癔病	(27)
让孩子走出忧郁	(28)
小贴士：抑郁症食疗方法	(30)
隐藏着心理疾病	(30)
女儿害怕上学怎么办	(31)
小贴士：神经衰弱患者宜食的食物	(33)
怎样克服独生子的报复心理	(33)
小贴士：儿童多动症的食疗方法	(36)
小学生啥也不感兴趣怎么办	(36)
委曲求全交朋友心理健康吗	(38)
小贴士：两款药膳防止儿童流鼻血	(40)
棍棒打不回逃学的孩子	(40)
为何不敢承认错误	(42)
男孩子爱逞强的原因是什么	(43)
小学生爱顶牛是怎么回事	(45)
老逃学怎么办	(47)
过分偏食怎么办	(49)
怎样提高小学生的自理能力	(50)
太迷看电视有何良策	(52)

“言而无信”怎么办	(54)
儿子是个“小马虎”怎么办	(55)
怎样指导“挂钥匙儿童”	(57)
小学生作弊的心理是什么	(59)
女儿迷上了贺卡怎么办	(61)
儿子非要穿名牌怎么办	(65)
小贴士：食疗治秋季小儿腹泻	(66)
孩子为何老爱多嘴多舌	(67)
女孩爱化妆有何危害	(69)
班里同学为何都讨厌我的孩子	(71)
小贴士：如何给孩子补充益智食品	(73)
孩子口吃怎样矫正	(74)
小贴士：学习紧张时如何进补	(76)
小学生为何老爱做“鬼脸”	(77)
小贴士：视力差的孩子如何补	(79)
为何虐待小动物	(80)
小贴士：缺钙的孩子如何补	(81)
不尊敬爷爷奶奶怎么办	(82)
小贴士：厌食、挑食、偏食的孩子如何补	(83)
给孩子送礼应有“情”有“义”	(84)
小贴士：体弱多病，免疫力低下如何补	(85)

B 少年期 (13~16岁)

孩子最盼家庭和睦	(88)
小贴士：调节情绪的食疗法	(88)
怎样帮助女儿克服害羞心理	(89)
总爱乱花钱怎么办	(91)
女儿为何一考试就怯场	(92)
女儿总以为比别人强怎么办	(94)

根源在父母身上	(96)
小贴士：先天不足，发育迟缓如何补	(96)
少儿心中好家长七大标准	(97)
小贴士：不良情绪食疗方法	(98)
小男孩为什么逃学	(99)
小贴士：情绪不稳定食疗方法	(100)
初中学生为何还像幼儿	(101)
小贴士：治疗情绪的食品	(102)
孩子傲慢怎么办	(103)
小贴士：合理膳食可调整情绪	(104)
再婚家庭少女的心理	(106)
小贴士：补B族维生素可舒缓情绪	(106)
留守儿童心理问题	(107)
小贴士：情绪忧郁食疗方法	(108)
留守儿童心理问题成因	(108)
小贴士：青春痘食疗方法	(110)
嫉妒自卑的女孩	(110)
小贴士：考试焦虑情绪食疗法	(111)
当家庭遭遇网瘾儿	(112)
小贴士：烦躁失眠食疗方法	(113)
闻到菜味就难受	(113)
小贴士：小儿厌食症食疗方法	(114)
千万别伤孩子自尊	(117)
不要让孩子卧室变书房	(119)
别对孩子“叹苦经”	(120)
小贴士：特殊孩子的膳食搭配	(121)
慎防“开学恐惧症”	(125)
小贴士：心理压力食疗法	(125)
“惊心日记”不惊心	(126)
口吃与性格有关吗	(127)

依赖别人是何原因	(128)
小贴士：女孩发育期饮食调节	(130)
过于自负该怎么办	(130)
雇人值日恶习何来	(132)
小贴士：发育期女孩不宜多吃快餐	(134)
为何会无法无天	(134)
小贴士：青春发育期孩子的饮食要求	(136)

C 青年前期 (17~18 岁)

如何与犟孩子沟通	(140)
小贴士：青少年健脑饮食要点	(142)
家庭影响心理健康	(142)
小贴士：头发早白食疗方法	(144)
电脑有碍心理健康	(144)
小贴士：食疗缓解考生紧张	(145)
童年落下的病根	(146)
小贴士：补钙增高食疗——牛奶蛋黄汤	(147)
儿童需要隐私权	(147)
家庭教育新观念	(148)
小贴士：中学生的特别营养食谱	(149)
道德，心理，身体	(150)
小贴士：补钙增高食疗——猪骨黄豆粥	(151)
家庭教育的观念	(151)
小贴士：枸杞炖鹤鹑，越吃越聪明	(152)
夜不归宿是危险境地	(153)
旷课是走下坡路的信号	(153)
小贴士：考试期间考生怎样补充营养	(154)
酗酒是犯罪的促发因素	(156)
小贴士：青少年宜于只吃素食吗	(156)

毒品将孩子引向毁灭	(157)
小贴士：防治青少年近视的食疗方法	(158)
交友不良容易走邪路	(159)
小贴士：学生考前三道食疗菜谱	(160)
强拿硬要是犯罪的开端	(161)
小贴士：近视患者的食疗	(161)
贪小便宜容易“失足”	(163)
小贴士：远视眼的食疗	(164)
赌博是违法的诱因	(164)
小贴士：抑郁症与营养不良	(165)
从拿自家钱到偷别人	(165)
小贴士：用蜂蜜对付青春痘	(165)
学坏常从抽烟开始	(166)
小贴士：喝牛奶过量致青春痘	(167)

D 少年儿童心理

孩子心理八大信号	(170)
小贴士：胃疼食疗方法	(170)
儿童心理健康标准	(171)
小贴士：少女变声期的饮食	(173)
儿童心理问题类型	(174)
小贴士：胆囊炎食疗药膳——赤豆鲤鱼汤	(176)
心理问题，外因是关键	(176)
小贴士：便秘的食疗方法	(177)
儿童心理十项注意	(177)
允许孩子流露各种情绪	(178)
青春期综合症的防治	(179)
青春期抑郁焦虑症	(180)
小贴士：女性经期时的饮食禁忌	(181)

神经衰弱症	(182)
自卑心理	(183)
小贴士：营养能改变少女平胸	(183)
人际交往问题	(184)
社交恐惧症	(185)
小贴士：少女情绪波动与缺铁有关	(186)
孤独心理	(188)
过度依赖问题	(188)
不良学习情绪	(189)
青春期的闭锁心理	(190)
小贴士：补充维生素的错误观点	(190)



A 学龄期

🌸 (7~12岁)



心理性的身高矮小症

10岁的小玲一年才长了两厘米，不到该年龄段孩子“平均年增高5厘米以上”的一半。经过咨询，发现问题出在孩子的心理上——由于母亲得重病，全家人的心思都在照顾母亲上，冷落了小玲。

这是比较典型的心理性矮小症，多发于10岁左右。孩子长期生活在压抑、无人关心或经常挨打受骂、歧视冷漠的家庭环境中，会影响体内激素分泌，引起生长发育障碍，个子矮小。除了父母离异或感情不和，还有的孩子不长个儿是倍感学习压力。

心理性矮小症是可逆的，当孩子卸去心理负担，还能继续健康正常成长。很多家长在发现孩子个子矮小，先关注的往往是营养和疾病因素，给孩子补这个补那个。其实孩子需要的也许只是父母的关心、减轻作业负担、保证充足的睡眠和科学的适量运动。



小贴士：补钙增高食疗——羊脊骨粥

羊脊骨1具。

洗净，剁碎，加水适量，少加点醋煮炖4小时，取汤适量，与淘净的大米适量，再煮成粥，可加葱、姜、五味调料。

提防孩子的“蛋壳”心理

一位小学一年级老师说，班上一个平时比较文静胆小的学生，因迟交作业受到老师批评后，竟当场用头撞课桌椅，拿铅笔戳自己的手臂，被老师连忙制止……

惊诧和担忧，为什么孩子单纯的心灵外，裹着一层易碎的

“蛋壳”。面对外来压力，竟如此不堪一击，甚至采用极端行为来解决问题呢？所谓“蛋壳心理”，就是看似结实，其实易碎，抗压能力和应对挫折的能力差，经不起失败的考验。

爸爸妈妈们可能也常碰到这样的情况：批评孩子学钢琴不认真，孩子就索性不弹；和父母玩游戏，一旦输了，孩子就大发脾气；看到其他小朋友表现比自己好，就委屈，就哭泣。诸如此类的“蛋壳心理”日益成为孩子心理正常发育的隐患。



小贴士：黄色食物的食疗作用

黄色的食物不仅能帮助培养正面开朗的心情，增加幽默感，还可以强化消化系统与肝脏，清除血液中的毒素，令皮肤也变得细滑幼嫩。

代表食物：玉米、香蕉。

黄色食物如玉米和香蕉等还是很好的体内垃圾清理剂，因为玉米和香蕉有强化消化系统与肝脏的功能，所以还能清除血液中的毒素。并且，黄色食物能让人精神集中，因此，在精神涣散的夜晚，喝一杯甘菊茶就能让思维重新进入状态。



过多表扬并非好事

伟伟念小学二年级，考试经常得第一，妈妈常常夸奖他是一个“最聪明的孩子”。

可是有一天，他一回家就冲进自己的房间把门反锁起来。妈妈在外面劝了10几分钟，伟伟才像个泪人似的把门打开。只见书本扔了一地，他伤心地哭着：“我不去读书了，没意思！”

妈妈吓了一跳，问了好久，伟伟才哽咽着说：“这次数学考试我没得第一，只考了九十分……妈妈，我是不是变笨了，不是最聪明的孩子了？老师同学一定都会笑话我的……”

孩子的想法和表现让妈妈思想上觉得非常沉重，难道是表扬出了问题？那天妈妈和伟伟谈了很久。妈妈告诉他，谁都无法永远得第一。只要努力了，结果不是最重要的，别人也不会因偶尔的失误而嘲笑你。如果面对挫折自暴自弃，才会被人看成是一个“胆小鬼”，受到嘲笑。伟伟这才慢慢平静下来。

儿童阶段，家长应尽可能协助他们，让他们体验成功，建立自信。但如果一味表扬，就会形成心理定式，认为自己成功是必然的、应该的。一旦受到挫折，就会觉得反常，认为做不好事情是因为自己不聪明。没想到过失败，也害怕失败，更不知道如何面对失败。

家长和老师一定要让孩子明白，成功固然是好事，但不成功也不是什么坏事，况且失败是不可避免的。要有意识为孩子制造一些挫折，增强孩子的耐挫力。

坚持以表扬为主是必要的，但挫折教育也是必需的。面对同样的问题，有的小孩能安然解决，有的小孩却变得狂躁不安或者一蹶不振，这与家长对孩子长期呵护，无法承受挫折有关。当挫折已经影响到孩子的情绪，家长应该教会孩子如何合理地宣泄情绪，向孩子说明消极情绪积累的坏处。



小贴士：红色食物食疗作用

红色食物有助于减轻疲劳，并且有驱寒作用，可以令人精神抖擞，增强自信及意志力，使人充满力量。红色蔬果最典型的优势在于它们都是富含天然铁质的食物，例如我们常吃的樱桃、大枣等都是贫血患者的天然良药，也适合女性经期失血后的滋补。所以，红色蔬果，女人尽可放心食用。

代表食物：苹果。

在所有红色的果蔬当中，最典型的是苹果。西方有“*One apple a day, keeps the doctors away*”的说法，因为苹果性情温和，含有多种维生素和微量元素，是所有的水果中最接近完美

的一种。此外，红色果蔬食物如西红柿、红辣椒、西瓜等还是改善焦虑情绪的天然药物。含有丰富的 β 胡萝卜素和番茄红素。除此之外，红色蔬果在视觉上也能给人刺激，让人胃口大开，精神振奋。所以，红色食物也是抑郁症患者的首选。



游戏中进行挫折教育

游戏是提高幼儿耐挫力的良好途径。

在游戏中，孩子常常会碰到这样那样的困难和挫折，比如搭积木时，快建好的“高楼”突然塌了。有的孩子可能因此变得焦躁，或者沮丧，或者怒气冲天。这时候是对孩子进行挫折教育的好机会，可以引导孩子思考，可以讲失败与成功的道理。鼓励孩子不要计较失败，而要重新开始。

孩子们一起玩游戏难免会出现一些矛盾，他们在克服和解决矛盾的过程中，会不断积累经验，提高应对挫折的能力。

大人和孩子一起游戏时，不要经常故意输给孩子，适当的时候玩一些“输了也有奖励”的游戏。通过这种办法，平衡孩子输不起的心态。

从儿童心理学角度来讲，孩子“输不起”是正常现象。他们总是希望自己能比别人强，能获得认可。家长如不能正确引导孩子去正视挫折，孩子则很有可能被挫折击倒。



小贴士：蓝色食物的食疗作用

蓝色的食物有镇定作用，但吃得太多也会适得其反。因为冷静过度会令人情绪低落，为避免失控，进食蓝色食物时，可以放点橙色的食物，如用香橙之类伴碟，便保证不会有问题了。

代表食物：蓝莓、白肉的淡水鱼。