

革命性的儿童心与身健康连接之书

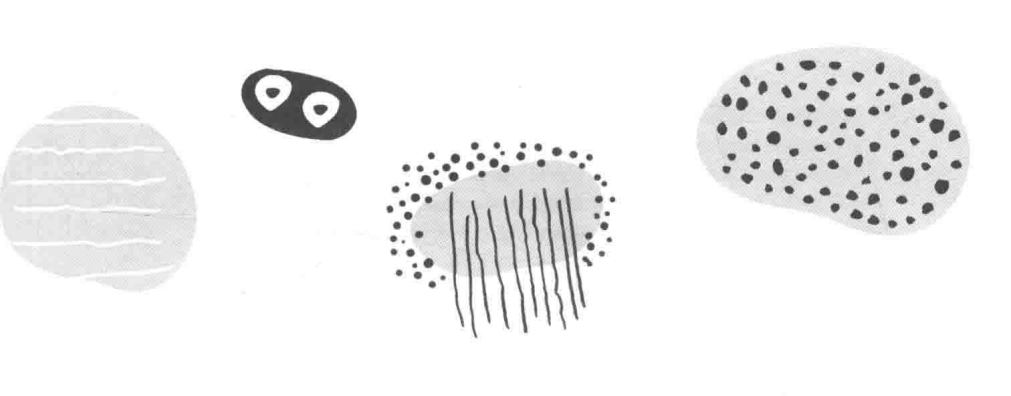
儿童疾病 心理学

【俄】娜·尤·德米特里耶娃○著
崔舒琪○译

带你破译儿童生病的心理密码，
关注儿童生病背后的心理诉求。
解决孩子心理疾患，帮助孩子打开心结，
培养孩子健全人格。

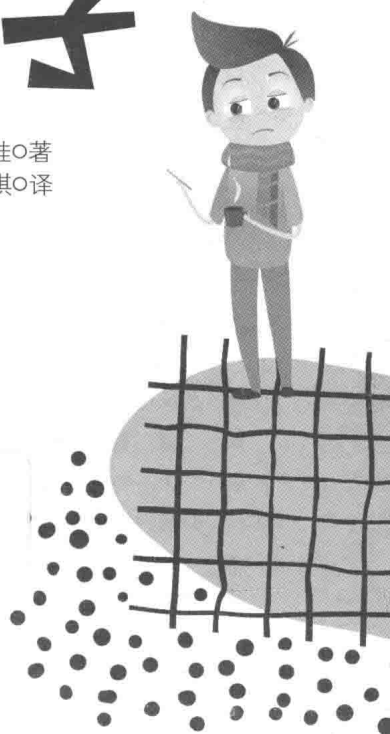
天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



儿童疾病 心理学

【俄】娜·尤·德米特里耶娃○著
崔舒琪○译



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字 02-2019-398

©Phoenix Publishing House

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@righttol.com)

Chinese simplified character translation rights © 2019 Beijing Bamboo
Stone Culture Communication Co.ltd

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童疾病心理学 / (俄罗斯) 娜·尤·德米特里耶娃

著 ; 崔舒琪译. — 天津 : 天津科学技术出版社,

2020.3

ISBN 978-7-5576-7284-3

I. ①儿… II. ①娜… ②崔… III. ①小儿疾病—心
身疾病—研究 IV. ①R749.94

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第278384号

儿童疾病心理学

ERTONG JIBING XINLIXUE

责任编辑：胡艳杰

出 版：天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

地 址：天津市西康路35号

邮 编：300051

电 话：(022) 23332695

网 址：www.tjkjcbbs.com.cn

发 行：新华书店经销

印 刷：唐山富达印务有限公司

开本 880×1230 1/32 印张 6.5 字数 120 000

2020年3月第1版第1次印刷

定价：42.00元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

引言

Preface

父母都会遇到孩子生病的问题，这个问题没有人能够避免，只不过某些家庭里的孩子生病更加频繁，而另一些家庭里的孩子生病没有那么频繁。此外，儿童的发病率与父母的收入、雇用很多保姆或是没有雇用保姆、养育儿童的质量、父母爱孩子的程度，都是没有任何关系的。尽管这听起来很奇怪，但事实就是如此：在富裕家庭里长大的孩子和在普通家庭里长大的孩子，生病的概率是一样的。

虽然在最近几十年里，医学技术取得了重大的飞跃式发展，从根本上出现了新的治疗方式和无数新一代的药物，但是根据数据统计来看，儿童的发病率并未下降，反而有所上升，与此相关的预测结果也不容乐观。

大量研究表明，在大多数情况下，无论是母亲在家带孩子，还是长辈带孩子，抑或是把孩子送去学前教育机构，对幼儿的发病频率都没有影响。当然，幼儿园里的孩子看

起来生病的概率更大，尤其是在流行性感冒多发的时期，不过并没有想象得那样严重。

对此，人们不由得产生疑问：为什么会发生这种情况？对儿童发病率影响最大的是什​​么？孩子经常生病或是很少生病的原因是什么？

每个妈妈都经常问这些问题，问自己，也问医生。有些妈妈格外爱提问，因为她们为了让孩子不生病，已经用尽了各种各样的方法。医生也把能开的药物、能做的治疗都用遍了，却仍然不见效，只好困惑地摊开双手。伤心又焦急的父母提出一连串问题，但就连医生也回答不上来。

有些家长（特别是奶奶和姥姥），在对传统西医感到失望之后，转而使用草药、汤药和各种药酒治疗孩子，让孩子做锻炼，强迫他们练习气功、瑜伽等。在某些情况下，这会起到一定的积极效果，但是一切都取决于个人的体质

特点。这样的方法和经验对某些人是有效的，但对其他人起不到任何治疗效果。

同样的，避免孩子和集体接触、给孩子做湿裹治疗、给孩子吃大量的维生素，都不会起到任何作用。当然，这在某种程度上有助于规避某些疾病，但对我们本来想要防治的疾病没有任何效果。

注：湿裹疗法，是用蘸了水或其他液体的被单包裹患者的疗法。据俄罗斯医疗网站介绍，这种疗法能够改善初期的高血压、代谢紊乱、感冒发热以及某些急性炎症。

这些方法主要适用于长期由妈妈照管、能够定期接受疾病预防措施的孩子。当您的孩子渐渐长大，并开始上学以后，很大一部分预防措施就不能用了，因为孩子每天

都要接触到班集体里的其他小朋友，并且在家的时间少了
很多。

随着孩子的成长，除了感冒、儿童传染病、儿童恐惧
症以外，与成长发育相关的青春期疾病、身体与神经系统的
变化也加入进来。孩子们进入最困难的一段时期，也就
是所谓的“过渡期”，他们重新认识到自己是具有独立人
格的个体，其人生观和价值观皆有所改变。这种剧烈的变
化往往会导致青少年的性格变差，引起神经官能症，如果
治疗不当，可能会发展成各种各样的慢性疾病。

因此，父母们的担忧和操劳又多了一分。除了感冒以外，
孩子们还会患上胃炎和各种性质的头痛症，在个别情况下
还会有更严重的疾病——高血压 / 低血压、支气管哮喘、
糖尿病、湿疹等。

就像在婴儿时期一样，传统西医的治疗方法在很多时

候不起作用，或是只能起到暂时的作用，并不能完全治愈疾病。

这时，研究各种状况的心身医学就能发挥出应有的功效。在这些状况下，各种各样的心理因素，一方面是导致疾病产生与发展的原因，另一方面也为解决这些不同性质的疾病提供了方法。

在本书中，我们会向您介绍心身医学这门学科，揭开产生不同疾病的一系列原因，让您了解到治疗孩子心身健康失调的方法，以及帮助您学会防治由心身健康失调引起的心身疾病。



目录 Contents

第一章

透视儿童心身疾病，还孩子无恙童年

心身医学，是心理学和疾病学交叉的一个分支 // 002

转换性癔症：转变性歇斯底里 // 005

功能性综合征：器官存在“功能性”障碍 // 008

心身疾病：完全意义上的“病理性”疾病 // 010

引起孩子生病的 6 个潜在心理因素 // 012

内心冲突 // 012

逃避的“好处” // 013

过去的经历 // 014

认同作用 // 014

心理暗示 // 014

自我惩罚 // 015

心理因素是如何影响儿童身体健康的 // 017

心身疾病的诱发机制 // 017

消极情绪会向心身疾病转换 // 018

同一个人身上可能存在好几种心身疾病的进程 // 021

第二章

关注儿童生病的5大心理诱因,让孩子不再病由心生

孩子属于最易患身心疾病的人群 024

儿童时期产生疾病的心理原因 027

身体因素 // 028

社会心理因素 030

沟通不足 // 032

过度沟通 // 032

沟通不均衡 // 032

流于形式的沟通 // 033

儿童情绪调节不畅的因素 034

幼儿的情绪,持续时间短 // 034

短暂的情绪反应,会损耗极大的心理能量 // 035

孩子的心身疾病发展极为迅速 // 037

孩子是否爱生病,与其性格有关 // 037

家庭环境导致孩子心理创伤的6个因素 039

忽视孩子的实际年龄特征和心理需求 // 040

孩子缺乏父母的爱抚和理解 // 041

缺少让孩子能进行独立活动、游戏的条件 // 041

对其他孩子(兄弟姐妹)的嫉妒 // 042

孩子与母亲分离 // 042

家庭成员间对孩子的教育方式不统一 // 043

学校对儿童心身问题的影响 // 044

课程多、课业重，使孩子心累 // 044

应试一刀切的教育模式，扼杀了孩子的特殊天赋 // 045

选特长班时，父母的独断也让孩子很受伤 // 046

家校共育，别忽略孩子在校的情绪表现 // 047

成长阶段不同，心身疾病的诱因亦不同 // 048

心身疾病最早可追溯到胚胎期、婴儿期 // 048

“计划外怀上的孩子”，易播下胎儿期心身失调的种子 // 049

产后妈妈的负面情绪，能第一时间传给婴儿 // 050

上学后，心身疾病表现得最明显 // 051

成长中不同性格的孩子，会产生不同的心理疾病 // 053

孩子可能真没病，只是“疑心病”作怪 // 054

第三章

家庭不良环境对儿童心身疾病的影响

家庭环境对孩子的情绪和健康有很大的影响 // 056

父母关系对孩子心理的影响 // 058

父母关系不良，容易使孩子产生急性或慢性心理创伤 // 058

夫妻关系恶化的家庭，主要有3种关系模式 // 060

父母对自身的角色没有做好准备，也会诱发孩子的心身疾病 // 061

母亲太强势，也会令孩子憋出内伤 // 063

错误的家庭教育对孩子心身健康的影响 // 065

家庭成员对孩子的排斥，易诱发心理疾病 // 065

家庭经济因素，也会加重孩子的心理压力 // 066

教育方法失当，会让孩子心理创伤加重 // 067

父母的专制和过度要求，使孩子心身俱疲 // 068

遭遇虐待的孩子，心理创伤会更深 // 069

父母不小心的语言暴力，也会误伤孩子的心灵 // 071

传递错误指令，会间接惩罚孩子 // 072

父母常见的错误“指令” // 073

教导和警告式的“指令” // 074

父母对待孩子疾病的态度及对孩子造成的影响 // 077

面对孩子生病，父母的4种情绪表现 // 077

父母对孩子疾病的4种不同反应 // 079

正确地接受现实状况，并展现出积极克服疾病的态度 // 079

惊慌失措，感到无能为力的态度 // 080

排斥的态度 // 080

对疾病护理过度 // 081

父母对孩子疾病的态度为什么会相差万里 // 082

从前遭受的经历，过去的体验 // 082

家里只有一个孩子 // 083

父母身体状况不好，或是有亲人经常生病 // 083

父母通过大众传媒来获取与疾病相关的信息 // 083

父母毫无来由地坚信自我判断，不信任医护人员 // 084

第四章

儿童心身疾病的症状及种类

心身失调症与心身疾病的类型和症状 // 086

儿童心身反应中的 5 大典型症状 // 088

心身疾病的症状 // 089

遗尿 // 089

恶心、呕吐 // 092

头痛 // 093

不明原因的发热 // 095

腹痛 // 097

气喘 // 099

心身疾病的常见类型 // 100

神经性厌食症 // 100

贪食症 // 103

肥胖症 // 106

支气管哮喘 // 109

神经性皮炎 // 113

湿疹 // 117

银屑病 // 120

扁桃体炎 // 122

糖尿病 // 125

过敏 // 128

贫血 // 132

急性呼吸道感染 // 133

胆道运动功能障碍 // 138

耳炎 // 139

口吃 // 141

甲状腺疾病 // 144

心身综合征 // 148

抑郁症 // 148

肠易激综合征 // 149

第五章

预防并治疗心身疾病的方法——改善家庭关系

重视家庭对儿童人格发展的影响 // 152

家庭和谐对亲子关系的良好影响 // 152

父母爱的多少取决于对孩子的接受程度 // 153

父爱或母爱被破坏的原因 // 155

亲子关系中的 6 个阶段 // 156

父爱和母爱是有本质区别的 // 158

维持家庭的和谐和父母的权威 // 160

改善亲子关系的 13 条策略 // 161

对教养的不自信，过度照顾、溺爱和纵容孩子 // 161

审查现有的亲子关系和教育模式 // 162

改变自己的行为，不促进孩子疾病的发展 // 163

真正地接受孩子本来的样子 // 164

不给孩子增加额外的心理负担 // 165

留意孩子在校的处境 // 165

留意孩子日常的身体状况 // 166

根据孩子年龄，给予孩子适当的私人空间 // 167

亲子交流时，注意自己的方式和言辞 // 168

请给孩子说出自己观点的机会 // 169

不要强迫孩子抑制自然的冲动 // 169

不要用教育分歧加重孩子的病情 // 170

不要毫无感情地与孩子交流 // 171

改善家庭成员间的关系 // 172

家庭成员的内心冲突，会成为健康隐患 // 172

家庭若不和谐，增加冲突的因素就形成了 // 175

爆发家庭冲突时，家庭成员要消除分歧 // 177

孩子生病期间，父母应该怎样做 // 179

正视孩子的心理障碍与情绪有关 // 179

与孩子处好关系，才能使孩子的心灵不受创伤 // 180

平常心对待孩子，是治愈孩子心身疾病的核心 // 182

关于改善亲子关系和家庭关系的 14 个建议 // 184

后记 // 188

第一章

.....♥.....

透视儿童心身疾病，还孩子无恙童年

