



儿童常见的心理问题



在一般的传统观念里，都认为心理问题只会发生在成人的身上，其实不然。也许有人会怀疑：难道儿童也会有心理问题吗？很不幸，答案是肯定的。

在父母的育儿经验中，一定碰到过许多自己无法解决的问题。事实上，这些大部分都是儿童心理问题，例如：强迫行为、拒学、口吃、遗尿等轻微的心理问题，以及脑伤、智能不足、自闭症等较严重的心理问题。

然而，这些心理问题往往由于孩子不会表达、父母的忙碌或一时的疏忽，甚至因为父母不知如何解决而被忽略了，因此造成更严重的心理问题。长此以往，后果实足堪虑。

事实上，轻微的儿童心理问题是常见且普遍的现象，除非你忽略它，否则一定能得到充分的改善。

如何鉴定儿童的心理问题

儿童心理问题的鉴定本来就是一件相当棘手的工作，而其准确与否更会影响治疗的成效。以下我们提出几项原则，供父母作为判定的标准。（若想正确地判定孩子得的是哪种心理疾病，可能还要请教心理专家或精神科医师。）

一、行为与年龄的关系。一般而言，五六岁的孩子应该是活泼、好动的，假使你的孩子总喜欢独自躲在房里或自己玩游戏，那可就要注意了。

二、异常行为出现的频率。假如怪异行为偶尔才出现一次，父母亲就用不着大惊小怪；但是如果经常发生，甚至经过处罚后仍无法矫治的话，就得注意并寻求治疗。

三、对日常生活的妨碍程度。假如孩子的心理问题已使孩子生活受到了严重干扰，就须求助于心理专家了。

四、观察孩子是否已有其他相关的并发症。

儿童心理问题的特殊性

儿童因为年龄太小缺乏恰当的表达能力，有时候会以一些怪异的行为表达心里想说的话。比如：会因想博取你的关心而佯装头疼，会以不服从来掩饰内心的焦虑。诸如此类问题，我们绝不可以用成人的标准来衡量。

儿童心理问题的临床症状也与成人有所不同。例如忧郁症，成人若患有忧郁症可能会有自杀倾向，而儿童却没有此种倾向；同样，成人精神分裂症的主

要症状是幻觉、妄想、幻听等，而儿童期精神分裂症的主要症状却是退缩。

另外，由于儿童尚未充分发展自我，以至于过去的经验并未对孩子造成很深的影响，所以儿童心理问题若能及早治疗，效果应颇为理想，但若延宕处理，就要多费周折了。

常见的儿童心理问题

一般而言，我们将儿童的心理问题分成一般性及特殊性两类。一般性的问题如：口吃、尿床、逃学、不吃饭、说谎、好动等；特殊性的问题如：自闭症、适应障碍、癫痫、儿童期精神分裂症等。

也许你会说，你所碰到的问题并不止于这些。的确，孩子的问题并不止于以上所提及的。然而我们列举这些孩子常见的心理疾病并不是要告诉你儿童心理问题的分类，而是想让父母亲了解孩子出现哪些行为时，必须引起注意，乃至需要治疗。

自闭症

典型自闭症的孩子，不与他人接触，活在自我的世界里，而且脾气异常古怪，他们同时会固执地爱听

某种旋律或玩某种玩具，有些孩子甚至具有灵巧的动作和令人吃惊的想法。

日常生活中，患自闭症的孩子对“物”的兴趣似乎甚于“人”，有时甚至会把人的肢体当成物体来玩。玩的时候，常常会有一些重复且节奏性的动作出现。对于所喜欢的东西则相当执著且一成不变。

产生自闭症的原因有：遗传、脑伤以及父母对子女冷漠的管教态度等。

自闭症治疗方法：从积极一面来说，父母应注意自己的管教态度，适时提供爱及关怀，并应给孩子设计适宜的学习环境。消极方面，则应给予孩子适当的行为治疗，例如用社会性增强等方式来建立自闭症儿童的人际关系、行为等。

多动症

患有多动症的孩子容易坐立不定，整天跑东跑西、爬上爬下，话多，手势多。父母或老师往往非常讨厌这种孩子，他们有时会认为这些孩子是故意捣蛋。

一般而言，这些孩子的特征有：

- 注意力难以集中。
- 肌肉协调不良。
- 缺乏控制力，挫折容忍度偏低。
- 情绪不稳易发怒。

●过度敏感。

儿童过度好动可能有三种原因：一是家庭压力太大，二是轻微的脑部受损，三是天生就属于好动型的孩子。

多动症的治疗可分成两部分。积极方面应尽量减低家庭压力，母亲在怀孕时不要乱服药物。消极方面则可在医生的指导下使用镇静剂（但不宜长期服用），减少孩子的活动量；在教学上则尽量安排消耗体力的或简单的活动，并时时给予必要的增强。

恐惧症

儿童对鬼、神及不明物体的恐惧似乎是司空见惯的，也是很正常的，父母亲不必太担忧。但是这种恐惧若持续不断地存在着，则将影响孩子的正常生活。

造成恐惧症的原因不外以下三种：其一是过去可怕的经验所引起——如突如其来的巨响、旁人的恫吓等；其二恐惧可能是焦虑的代替品；其三是从社会学习而来。

父母要注意尽量避免危言恫吓。如果孩子过度恐惧，可以服用轻微镇静剂减低其恐惧程度，然后再使用系统敏感消除法除去其恐惧。但是要注意，用药或治疗都得在医生或专家的帮助下进行。

口吃

据统计,2~4 岁的孩子最易产生口吃。口吃的孩子内心往往会十分焦虑,说话时会紧张。

导致孩子口吃的原因有:遗传、心因性口吃(例如,压力太大或太过紧张的情境)、父母管教过于严厉、儿童本身较为敏感。

治疗口吃,需要语言治疗学家或心理学家的帮助。

夜尿症

夜尿通常发生于 3 岁左右的儿童。一般而言,产生夜尿的可能原因有:膀胱无力、器质性毛病、夜间饮水过多、怕黑不敢上厕所、没有学会控制大小便等。

目前比较常采用的夜尿治疗法有:

- 训练孩子增加膀胱的容量。
- 训练孩子控制大小便行为。
- 关心、重视孩子并减低孩子的心理压力。
- 行为治疗。

强迫性行为

儿童如果经常重复某些行为或动作父母亲就得引起重视,否则一旦变成强迫性行为就很难戒除。产

生儿童强迫性行为的原因有：面对强大的焦虑时用以缓冲的工具，执著于两种不同的观念而造成心理的冲突。

此症多采用心理治疗法治疗，一般可分为个别治疗及游戏治疗。

攻击行为

儿童的攻击行为，一般会表现出敌意、不服从，甚至有身体、语言等攻击行为。

攻击性强的孩子通常处在一个拒绝、苛求、教育方法不一致的家庭环境里，这些孩子比较容易遭受一般性的挫折且其挫折容忍度偏低。

其治疗通常要：

- 父母改善教育方法，不要用严苛、打骂的方式。
- 改善家庭环境，提供温暖、接纳、关怀的环境。
- 善用增强鼓励的方法，当孩子没有攻击行为出现时，应予以鼓励、赞赏。
- 攻击性过度强烈时，应带孩子去医院诊治。

儿童心理问题除了以上我们介绍的七种外，还有很多我们尚未提及，限于篇幅，这里不再做介绍。

预防重于治疗

治疗通常是不得已时才会采取的方法，父母们当然不希望自己的孩子出现以上诸问题，因此我们必须预防这些问题的产生。主要的预防方法有：

一、建立和乐的家庭。孩子之所以会出现心理问题，往往是因为家庭的气氛不和睦。因此，创造和谐的家庭氛围就变得十分重要了。

二、健全学校教育。不健全的学校制度将使儿童的情绪无法适度发泄，委屈无人倾听。因而健全学校教育也是必要且须尽速实行的。

三、强化社会教育。有关单位应多举办类似“亲子教育”的讲座，让父母亲们从中获得更好的教育方法。

此外，应在社区建立心理辅导中心或者让父母亲知道哪些地方有心理辅导中心可以咨询求助，以免造成病急乱投医的情形。

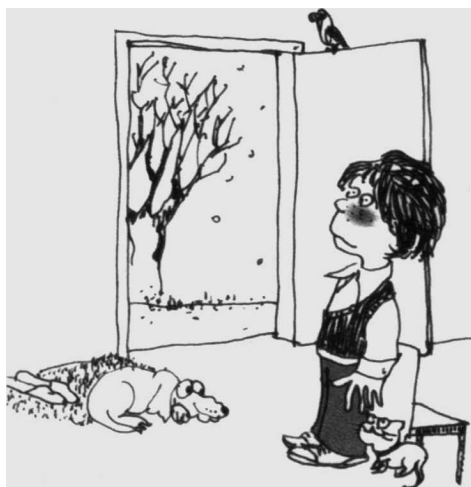
父母该如何做

撇开一些先天性或遗传性的心理问题不谈，后天造成的问题，父母应该负首要责任，因为有一大部分的儿童心理问题是因父母的疏忽所致。因此，我们提出以下几点基本原则供父母亲参考。

- 要多接纳、支持、鼓励孩子的好行为。
- 不要太多责罚孩子。
- 父母亲教育方法应一致，态度要温和。
- 不要以命令、训诫、谩骂等方式对待孩子。
- 多倾听孩子诉说心里的话。
- 尝试去了解孩子的心理。
- 不要与孩子争论问题。
- 孩子有错应婉转指出并解释不对的理由。
- 多注意孩子的行为，一发现异常就该及时治疗。

以上诸点建议适用于一般性的心理问题。至于一些较严重的心理问题如精神分裂症、自闭症等，应该到医院接受治疗与训练，以便让孩子早日适应社会生活。

游乾桂



孩子的情绪世界



情绪如从解剖学的角度来看，是个体受到某种刺激所引起的生理上的激动状态。刺激有内发的也有外来的。人不一定要有外来的刺激才会有情绪反应，例如当你心中想念自己所爱或所恨的人时，同样会因心理作用而兴奋或愤怒。不论何种情绪，都会引起生理上的变化，只是程度上不同而已。这些变化都是由大脑皮质来调节内分泌和自主神经系统而产生外界看得见的现象，如脸红、怒发冲冠、身体木然等。因此，笑会令人笑得精疲力竭，同样哭也会令人哭得精疲力竭。

婴儿也有情绪

心理学家布理基曾认为婴儿在初生之时只有兴奋、激动之情，反应时也只是发出简单的声音及四肢乱动。但近年来，有更多的心理学家认为，婴儿期有比布理基所描述更多更复杂的情绪，而且这些情绪与认知、动作、知觉等发展互为关系。根据一些心理学家的观察，新生儿有厌恶、沮丧，及类似惊讶等情绪。这些情绪与婴儿学习及适应都有关系。当婴儿对某一个情境表示厌恶时，家人才能替他另外安排，使他不受不良情境的威胁；当他表现沮丧时才能使照

顾他的人知道他心情不好；而当他有兴趣时才会探索环境，增加学习的机会。当婴儿 4 个月大时，会有生气、愉悦及惊奇的情绪产生。6 个月左右，出现害怕及害羞的情绪。由此可看出，婴儿在表达自己时也是情绪化的，只是父母们是否细心地观察到了这些情绪。

在婴儿期，尿布湿了、被绑住行动不便，都会令婴儿生气。6 个月后，陌生人的接近会让婴儿害怕及焦虑，而母亲接近时则感到欢欣。2 岁半左右，其喜怒哀乐都表现出来了，黑暗、大的声响、陌生人、孤独都会叫孩子害怕，而一些娱乐或消遣活动则使其感到快乐。

情绪会影响中小学生的学业表现

有学者曾做过小学和初中阶段孩子情绪模式的研究（见表一）。虽然每个人所受影响的情境不一样，但父母可参考大概知道哪些情境易引起此阶段孩子的情绪反应。由表可以看出，学生情绪受学业的影响很大。而且年级愈高所受的影响也愈大。学业成绩令孩子快乐、愤怒甚至惧怕。此外，年纪愈大所受影响的事也就愈抽象。小时候假日庆典叫孩子感到快乐；

表一 引起学童各种情绪的情境

情绪	学 制 年 级	小 学			中 学	
		低 年 级	中 年 级	高 年 级	初 一	初 三
快 乐		假日庆典	运 动 人际关系 娱乐消遣	个人成就 学校生活 得到礼物	运 动 人际关系	得到礼物 学校生活 个人成就 人际关系
愤 怒		同学行为 被惩罚	物 品 损 坏 或遗失 他人行为 家庭关系 受限制束 缚或侵犯	课业和 学校活动	课业和 学校活动	他人行为 家庭关系 被惩罚 与人冲突 受限制束 缚或侵犯 物品损坏 或遗失
害 怕		动 物	安 全 健 康 孤独、黑 暗 不 愉 快 事 件 自然现象	学校生活	学 校 生 活 孤独、黑 暗 不愉快事件 大众传播	安 全
悲 伤		个人行为	疾病死亡	朋友关系		朋友关系 物品损坏 疾病、死亡 个人行为
烦 恼		健 康	学 校 生 活 被处罚 健 康	前 途 学校生活 家庭关系	学 校 生 活	前 途 家庭关系