



成龙

主编
刘青

山东人民出版社

序

拥有一个健康活泼的孩子是每个家长的愿望。而对于儿童的健康，人们首先想到的是躯体（生理）的健康，认为只要孩子躯体不患疾病就是健康，把躯体是否健康作为评价健康的唯一标准，从而忽略了儿童的心理健康，这是一种非常片面的看法。儿童期是个体发展过程中一个重要的时期，是人生打基础的时期，为培养儿童非常健全的人格和良好的社会适应能力，促进儿童身心协调发展，我们不仅要重视儿童的生理健康、更重要的是重视儿童的心理健康。

儿童期是个性形成发展的时期。儿童模仿性强，辨别是非力差，具有很大的可塑性。家长、老师、同伴及周围其他人的言行对儿童人格的形成都起着潜移默化的作用和影响。一般来说，儿童的孤僻、胆怯、固执、恐惧、说谎等不良行为往往都是从父母处习得的。父母做事的习惯和处事的态度直接会成为孩子的榜样，要培养儿童健全的人格，父母和老师首先要以身作则，言行一致，表里如一，处处严格要求自己，通过自己的言传身教，帮助儿童提高辨别是非的能力。

教育孩子并不是娇生惯养，百依百顺。如果真的

“含在嘴里怕化了，捧在手上怕掉了”教育出来的孩子必然是骄横跋扈，自私任性，或者是过分的依赖、胸无大志，见困难就退缩，遇挫折便气馁。

但是，教育孩子也不能采取封建式的管教方法。动辄训斥打骂，恶语相加，必然伤害孩子的自尊心，限制儿童独立性和创造性的发展。

教育儿童时一定要注意掌握分寸，轻重适当。同时，家庭教育中还要做到家中成员之间统一思想和要求，即使有分歧，也不要再在孩子面前表现出来。

儿童就要像新植的苗木，认真修裁和浇灌都会成为栋梁之材。而作为园丁的父母和老师，掌握一定的正确教养儿童的知识和方法，是必须的。儿童入托之前，生活在家里，主要接触的是父母和亲人，交往的范围窄、对象少，父母及亲人给孩子的多是呵护和包容，孩子入托入学后，交往的范围对象都在扩大，也复杂多了，感受到的是另外一种环境。父母和老师紧密配合，互通情况，相互支持，将孩子学习和生活中的难题有选择地进行讲解，才能收到良好的教育作用。

本书将儿童常见的心态作了总结，并结合当前一些常见的疑点进行了解答和剖析。父母通过了解一般儿童常见的疑惑，可以帮助自己的孩子培养出一个完善的人格，使孩子成长为具有成功心态的人，处世积极、遇难不惊，待人诚实真挚。如果孩子走出家门时，能够具备这种完善的心态，这就是我们做父母的最大的成功。

作者

2001年6月

主 编 刘 青

撰稿人 刘 青 李韶伦 魏 虹

柳亚南 王 冰 张小光

刘 云 牛 勇 郑惠珍

目 录

青少年心理警报

来自校园的心理警报.....	(1)
哪些孩子需要心理咨询.....	(5)
睡眠与营养影响儿童视力.....	(6)
常见儿童睡眠障碍的诊治.....	(7)
小儿心因性哮喘的诊治.....	(8)
儿童季节性情感障碍的诊治.....	(9)
哮喘儿童的心理保健.....	(10)
紧张情绪可导致儿童感冒.....	(12)
学生谨防“寒假综合症”.....	(13)
儿童心理障碍需及早治疗.....	(14)
防治学生考试综合征.....	(15)
精神发育迟滞（低能）.....	(19)
口吃的矫正.....	(25)
Heller综合征（婴儿痴呆）.....	(27)
儿童偏食的治疗.....	(28)
戒除儿童咬指甲癖.....	(31)

儿童孤独症的防治.....	(32)
儿童多动症的表现与防治.....	(37)
儿童抽动症的防治.....	(45)
儿童退缩行为的原因与措施.....	(47)
儿童孤独样精神障碍的防治.....	(49)
如何防治儿童的拔毛(发)癖.....	(50)
儿童遗便症的预防.....	(51)
儿童夜尿症的原因与治疗.....	(55)
莫忽视孩子的“嫉妒心”.....	(60)
儿童为何要“偷窃”.....	(61)
青少年适应不良.....	(63)
青少年“内冷外热”为哪般.....	(65)
防止独生子女的心理偏异.....	(66)
孩子为什么拿父母出气.....	(67)
青少年嗜烟为哪般.....	(68)

青少年智力、能力的开发

善与成人交往的孩子聪明.....	(71)
幽默可促进孩子智力发展.....	(72)
智商不是命运.....	(73)
儿童要防“智力厌食症”.....	(74)
不要轻易认为孩子智力落后.....	(75)
发展智力的核心因素是什么.....	(77)
家长的智力活动影响孩子.....	(79)
如何提高孩子的记忆力.....	(82)

培养聪明的孩子九注意.....	(85)
为孩子做好入学准备.....	(86)
考场经验漫谈.....	(92)
高考前如何调整焦虑.....	(93)
高考前家长应做些什么.....	(94)
考前要作心理调整.....	(95)
父母须关注高考生的心理动态.....	(96)
孩子考试怯场怎么办.....	(97)
如何面对高考失败.....	(101)
孩子考上大学父母该做些什么.....	(104)
五步学习法.....	(106)
如何教孩子读书.....	(109)
引导孩子从容进入新学期.....	(110)
如何教幼儿识字.....	(111)
怎样引导孩子在游戏中学习.....	(112)
孩子“马虎”家长怎么办.....	(114)
为什么出了考场才知题目应该怎么做.....	(115)
如何防止孩子出现“低级错误”.....	(118)
值得家长注意的一些信号.....	(121)
孩子不喜欢老师怎么办.....	(123)
影响学生学习的心理障碍.....	(125)
孩子成材的因素.....	(126)
学习是一种能力.....	(128)
孩子学习成绩差对症施治.....	(129)
你知道孩子的学习困难吗.....	(131)
孩子学习困难怎么办.....	(133)

低龄儿童不宜提前入学.....	(135)
发现孩子的潜在天赋.....	(136)
0到5岁是性格塑造的最佳时期.....	(137)
如何培养孩子的快乐性格.....	(138)
独生子女为何交际难.....	(139)
正确引导孩子交朋友.....	(141)
帮助孩子学会合作.....	(142)
人际关系，家庭教育的必修课.....	(143)
莫让孩子患上社交恐怖症.....	(145)
少女与陌生男性相处的原则.....	(147)

父母教子有方

怎样化解孩子的逆反心理.....	(149)
孩子的懒病怎么治.....	(151)
如何改变孩子的浮躁心理.....	(153)
怎样克服学生的分裂型人格.....	(155)
如何培养孩子的“抗诱惑力”.....	(156)
孩子说脏话怎么办.....	(157)
令孩子不再恐惧的秘诀.....	(158)
如何帮助孩子度过“反抗期”.....	(159)
如何处理孩子的问题.....	(160)
如何为孩子营造“童话气氛”.....	(163)
怎样对待孩子逃学.....	(166)
怎样使孩子专心.....	(167)
孩子自己的物品用后不收拾怎么办.....	(169)

怎样纠正孩子的“偷窃”行为.....	(169)
孩子反应慢，多问“为什么”.....	(171)
孩子吃饭特别慢怎么办.....	(172)
如何对待孩子不合理的购物要求.....	(172)
对待太任性孩子怎么办.....	(174)
孩子“人来疯”，家长怎么办.....	(177)
如何保护孩子自尊、培养孩子自信.....	(179)
如何培养孩子坚强的意志品质.....	(181)
如何培养孩子的独立性.....	(185)
培养孩子领导才能的秘诀.....	(186)
如何培养孩子的责任心.....	(188)
如何培养孩子的责任感.....	(192)
如何教育不诚实的孩子.....	(193)
如何培养孩子的创造性思维能力.....	(195)
如何培养孩子良好的教养.....	(196)
如何培养孩子的现代人意识.....	(198)
化解孩子消极情绪的艺术.....	(199)
怎样培养孩子的耐性.....	(200)
如何矫正孩子的拖延习惯.....	(202)
怎样帮助孩子改掉坏习惯.....	(203)
儿童性虐待与性病.....	(205)
“我”是从哪里来的.....	(207)
性教育十原则.....	(208)
幼儿性教育的艺术.....	(209)
如何与孩子谈“性”.....	(213)
如何让孩子孝敬父母.....	(214)

如何对待孩子间的冲突.....	(217)
父母如何对待孩子的“小团体”.....	(218)
如何指导男孩与女孩的交往.....	(221)
怎样安排孩子假日生活.....	(225)
如何用非语言教育孩子.....	(229)
善用家庭游戏教育孩子.....	(231)

家庭环境与子女成材

儿童“四心”与教育.....	(235)
孩子减负后家长做什么.....	(236)
孩子说谎大人有责.....	(237)
孩子厌食父母自省.....	(239)
学会向孩子表达你的爱.....	(239)
父母必须具备的心理素质.....	(242)
家长的义务是教育子女.....	(244)
延长你的“领跑”时间.....	(246)
父母是一把标尺.....	(246)
如何做家长.....	(247)
怎样做称职的现代父母.....	(257)
怎样做个称职的爸爸.....	(258)
智力成长母教胜于父教.....	(259)
如何成为好父母.....	(260)
如何改善母女关系.....	(263)
父母与子女相容的心理要素.....	(264)
与孩子格格不入怎么办.....	(266)

学生不喜欢家长怎么办.....	(268)
如何与新生代共处.....	(272)
如何与孩子进行纸笔交流.....	(274)
给孩子最好的礼物.....	(275)
家庭是第一道染缸.....	(276)
家有家规.....	(278)
孩子的精神“补品”.....	(280)
家庭问题影响孩子心理.....	(281)
孩子喜欢的家.....	(282)
家庭环境与子女成材.....	(283)
夫妻不和孩子遭殃.....	(285)
父母离婚别伤着孩子.....	(287)
父母应将离异对孩子的伤害减到最小.....	(288)
离婚了，怎样对孩子说.....	(289)
离婚后的母亲如何呵护孩子的心灵.....	(291)

家庭教育备忘录

北大状元心理揭秘.....	(293)
青少年心理健康主要特征.....	(296)
家庭教育，朴素第一.....	(398)
独生子女的特点.....	(300)
科学教育独生子女.....	(303)
独生子女的弱点.....	(307)
不能在孩子的“火头”上泼冷水.....	(310)
奖赏“杠杆”不宜用.....	(311)

奖惩孩子的学问.....	(312)
别将孩子培养成无赖.....	(314)
爱孩子的思路.....	(315)
给内向的孩子一点自信.....	(316)
如何正确对孩子进行批评教育.....	(317)
别对孩子回避“死亡”.....	(318)
后天因素影响孩子长高.....	(319)
玩电脑游戏影响孩子心理健康.....	(321)
给足孩子“精神食粮”.....	(322)
培养孩子的生存能力最重要.....	(323)
适量劳动可使孩子快乐.....	(324)
教子莫忘“度”.....	(325)
父母要善用补强法则.....	(326)
让孩子学会关心他人.....	(327)
让孩子去找更好的答案.....	(328)
给孩子建份档案.....	(329)
赞扬是“老师”的“老师”.....	(330)
让孩子自己动手.....	(330)
别怕孩子摔倒.....	(332)
别让孩子在房间置挂性感的人体画.....	(333)
别轻易给孩子下结论.....	(334)
每个孩子都是天才.....	(336)
学会与孩子协商.....	(338)
培养孩子的“平凡”意识.....	(340)
教子成人最重要.....	(341)
儿童精神营养莫忽视.....	(343)

父母对子女过严和溺爱的心理危害.....	(347)
请呵护孩子脆弱的心灵.....	(348)
满足孩子的心理需求.....	(350)
切莫冷对孩子.....	(351)
教子宜用悄悄话.....	(353)
让孩子培养自己.....	(354)
教育孩子要选择好时机.....	(356)
亲近孩子八诀窍.....	(357)
管教子女的原则.....	(360)
幼儿家庭教育的特点.....	(362)
父母教育子女12法则.....	(363)
走出孩子早期教育的误区.....	(363)
幼儿教育并非越早越好.....	(365)
请保护婴幼儿的求知欲.....	(366)
孩子的小发现轻视不得.....	(368)
不可忽视孩子的模仿和想象.....	(369)
我国家庭教育十大现状.....	(371)
走出家庭教育的误区.....	(372)
家教的四个心理误区.....	(377)
家庭教育十戒.....	(378)
教孩子自己的事情自己做.....	(380)
美国的家庭创造室.....	(381)
学习外国家庭教育的长处.....	(383)
学学比尔·盖茨的“吝啬”.....	(387)
居里夫人的家教艺术.....	(388)

青少年心理警报

来自校园的心理警报

随着社会的发展，人们生活节奏的加快，家庭结构和人际关系的复杂化，现代人类的心理问题愈来愈趋于严重，而这一现象在中小學生以及大学生群体之中也普遍存在，必须引起全社会的重视。

《文汇报》曾披露出一份对中小學生心理健康状况的调查报告，多项指标证明中小學生心理问题的严重性，学生中曾经想离家出走的占25.6%，考试后出现焦虑症状的占22.6%，常担心发生可怕的事的占18.7%，感到无人关心的占16.1%，闷闷不乐的占12.1%，想自杀的占14.3%，自卑的占37.4%，性格暴躁的占18.7%，心理幼稚的占10.9%，孤独的占7%，希望是异性的占13.9%。平均每人达2.07项心理问题。

最近，我国一项对1.4万多名大学生的调查显示，17%的学生存在负面心理情绪，全国大学生中因心理精神疾病退学的，高达退学总人数的54.4%。

回顾我国精神病发病史，五十年代仅为2.7‰，1982年上升到12.6‰，据1993年抽样调查，达13.4‰。1999年上海市精神病调查显示，每年以3‰的累计数上升，已达16.3‰。目前，我国有各种精神病人约1600万人，其中精神分裂症患者率最高，约780万人，自杀死亡率已高达22.2/10万。

据世界卫生组织统计，全球有3~4亿人口在饱受着精神心理疾病的痛苦折磨，其中抑郁症已跃居世界十大常见病的第四位，专家们预测不久将上升为第二位。而在我国由各种疾病所造成的社会负担中，排名前二十位的有四种为精神病。

心理失衡和精神障碍是精神病的基础，甚至是精神病的前期表现。

大中小学生是社会的重要组成部分，也是社会的未来。学生的心理问题不仅影响自身，还会殃及后世，对未来社会的稳定发展也构成严重威胁。

学校是社会的缩影，学生是社会的成员。当今社会，由于市场经济体制的不断变革和发展，给人们带来了更多的自由和选择，也给人们带来了更多的约束和烦恼。各种社会矛盾也不可避免地反映到学生群体中来。由于中小學生，包括大学生正处于身心发育的激烈变化阶段，缺乏社会阅历以及心理承受能力差，对学习、生活以及家庭中所发生的各种心理冲突不能正确对待，容易造成心理和行为失常。

例1：某县初二学生林某，年方14岁，父母常年外出打工，与年迈的祖父母生活。开学那天，林某带着祖父借来的300元钱去学校报名，途中遇到结识不久的“哥儿们”小倪、小宋，幼稚的小林在他们的唆使下一起去了舞厅和饭店，不到半天就把钱花个精光。这时得知家中孩子无钱开学的母亲急匆匆地从外地赶回家，儿子不在又赶到学校，在学校得知儿子把300元钱用光未交学费时，顿时怒从心起，当着学生、老师的

面就给了儿子两个耳光。林某丢了丑，心理上受了打击，回家趁母亲到河边淘米之机，在屋内上吊自杀。

例2：某重点高中的一名高级语文老师，为人师表，颇想让自己的女儿早日成材，他除了自己利用业余时间辅导孩子外，还请了英语、数学、物理等老师家教，每日把孩子累得头晕脑胀，当女儿考上重点高中后仍不放松，甚至一次在女儿患肝炎期间，还要求孩子不停地做作业。这个女孩终于由夜间常常失眠，记忆力下降，发展到神经衰弱，她恼恨自己的父亲，干脆不再学习了，用低劣的学习成绩来对家长进行报复。

例3：某中学初一年仅14岁的女生宗某平时学习比较认真，成绩排在班级前几名，是班上的语文课代表；她还喜爱文体活动，擅长吹竖笛，经常上台为同学们表演节目。她在家离学校只有300米，步行四、五分钟即可到校，这天，她床头的闹钟意外失灵，上学迟到了约5分钟。她没有进教室，而是回家后服下剧毒农药，家人发现急送医院，终因抢救无效而死亡。

例4：1998年10月份上海市发生了一件令人费解的抢劫案：一个中学生夜间回家时，遭遇6个持刀抢劫的歹徒。学生大声呼救后，正在附近执勤的民警闻讯赶到，将歹徒全部抓获，不料这6个歹徒都是学生。公安人员深入学校调查时发现，他们在学校的表现都很好，不仅成绩优秀，其中一个学生还是班长。在审讯中了解到，这些学生是由于平时看武侠小说、武打电视、录相才萌生作案的念头的。

从上述几个事例不难看出，中小学生的心理问题不仅较普通，有的还极为严重，而且由于心理问题的诱因不同，表现形式也多种多样，令人难以捉摸，直至酿成严重后果，才引起家庭及学校的重视，但往往为时已晚。

究其原因，部分学生受不良环境影响，他们的父母大多为文革期间或文革后组成的家庭，夫妻双方被称为“被耽误的一

代”。他们文化水平低，心理素质也不高，对心理知识的掌握更是少得可怜。对孩子虽然倾注了过多的爱，希望在孩子身上找回失去的梦想。但这种偏爱、溺爱不仅无助于孩子的健康发育，反而扭曲了孩子的心录。孩子从背上书包开始，就背上了大人沉甸甸的希望，他们既是生活中的皇帝又是学业上的奴隶。他们得到的是锦衣暖食、奢侈消费品、进重点中学，失去的是欢乐和童趣，更无人关注他们的内心世界。

从学校和老师方面来说，大多学校还没有把心理健康教育摆到应有的位置上来，少数学校虽设有心理咨询机构，但无经过系统培训的专职人员，更无心理教育教材。

而一般中小学教师不仅心理健康知识贫乏，而且有少数教师缺乏师德，对成绩差的学生经常指责甚至羞辱，严重伤害了学生的自尊心，逼死人命者也时有发生。

长期以来，人们大都认为只要躯体无病就是健康，因而只重视身体保健，而忽视了心理保健。生了病，只知道求助于医院。而在国外较发达国家，无论是在医院、企业或是学校，都建立了高素质的心理咨询队伍，随时都可以为心理障碍者提供及时有效的服务。

面对大中小學生群体心理状况的严重性，学校和家庭都必须勇于担起自己应有的责任。

学校方面，首先要重视学生的思想道德教育，帮助他们确立正确的人生观、世界观。其次，要加强校园文化建设，重视学生的课外文体活动，让学生在丰富多彩的活动中，发现自己，逐步完善自己。再次，要不断加强师德修养，教师要自觉做到不对学生说脏话，不责骂、体罚学生，不伤害学生的自尊心。四是通过开展军训、社会考察、参观访问等形式，磨练学生克服困难的意志，提高他们适应社会环境的能力。最后，要逐步成立心理咨询站，在教师中培养一批心理辅导员，帮助具