

儿 童 心 身 卫 生 问 答

金 玮

内 蒙 古 人 民 出 版 社

前 言

心身卫生是新兴的综合性知识。本人根据浅薄的工作经验总结成册，希望能替父母和老师培养儿童的实践中提供参考。书中有些观点是探索性的，可能存在争议，在分析上因本人水平有限，又属初步尝试，错误在所难免。敬候读者提出指教。

金 玮

一九八六年十二月

于呼和浩特

目 录

什么是心身卫生？	1
年轻父母为什么要学一点生理学、心理学和教.....	
育学？	2
什么是教育系列化？	4
如何认识人体？	5
健康的标准是什么？	7
怎样理解健康？	8
什么是儿童发展的四条曲线？	10
儿童成长有哪些关键时期？	12
巴甫洛夫的理论	16
皮亚杰对儿童发展的理论	18
鲁利亚的理论	20
弗洛伊德的理论	21
我国儿童心理学家的意见	23
什么是神经元？	24
什么是中枢神经和周围神经？	26
什么是髓鞘化？	28
什么是突触联系？	30
什么是反射及条件反射？	32
条件反射强化与学习有什么关系？	34
你知道聪明人的脑内结构吗？	36
这种说法正确吗？	37

儿童读物中为什么常以动物模拟人？	38
为什么是呱呱坠地而不是哈哈坠地？	40
什么是皮肤饥饿？	41
什么叫感觉剥夺？	42
小婴儿哭闹该不该抱？	43
婴儿为什么吸吮手指？	44
如何解决婴儿断奶的心理障碍？	45
溺爱会爱出病来吗？	46
满口脏话算不算讲卫生？	48
为什么孩子不愿去托儿所和幼儿园？	48
怎样对待钢琴热？	49
什么叫打着亲骂着爱？	50
怎样使儿童避免挑食、偏食的习惯？	51
三岁前的婴儿应该怎样教育？	53
儿童的思维活动	55
儿童的情绪、情感发展	56
什么是注意分配？	58
情绪 稳定性的培养	59
性格有哪些类型？	60
怎样让孩子全面了解社会？	62
望子成龙对不对？	64
什么是儿童多动症？	65
容易蒙受冤屈的儿童	66
孩子学习成绩不好怎么办？	67
孩子撒谎是怎么回事？	69
孩子逃学怎么办？	70

孩子偷钱怎么办？	71
问题儿童有什么特征？	73
打骂与孩子的学习成绩	74
学校生活中的心身卫生（1）	75
学校生活中的心身卫生（2）	77
学校生活中的心身卫生（3）	78
造成儿童心理紧张的因素有哪些？	79
力力的口吃是怎样引起的？	81
小儿尿床是怎么回事？	83
这孩子的病去何处求医？	85
她是心因性频尿	86
发烧会不会受心理因素影响？	87
心因性疾病和过敏一样吗？	88
什么是儿童抽动症？	89
孩子为什么夜里磨牙？	90
心理科是看什么病的？	91
什么叫心理社会因素？	92
心脏是个什么器官？	93
肺脏是换气的吗？	95
营养在何处吸收？	97
胃是什么器官？	98
肝脏有哪些功能？	99
胰腺有哪些功能？	101
肾脏是什么器官？	102
什么是免疫系统？	103
牙齿的萌出	104

保护眼睛训练视觉	106
为什么要强调对儿童进行视听教育？	108
高音喇叭对儿童的危害	109
怎样消除电视灾害？	110
儿童能饮酒吗？	111
吸烟对孩子的影响	112
血型与性格	113
什么是内分泌？	115
什么是男性内分泌？	116
什么是女性内分泌？	117
性别是怎样形成的？	118
儿童的性感受是何时开始的？	119
性教育应何时开始？	121
关于青少年的早恋	123
儿童手淫是病吗？	125
多大的孩子会做梦？	126
孩子的梦	128
什么是梦游症？	130
什么是梦魇？	131
什么是智商？	132
三浴锻炼是什么？	133
个子高矮是遗传吗？	133
如何衡量儿童的体力强弱？	135
口吃的孩子为什么唱歌不口吃？	136
附录一 各期儿童的培养要点简表	138

什么是心身卫生？

卫生一词是极为通俗的语言，它来源于古希腊一个女神的名字，带有卫护生命健康的意思。讲卫生就是指人们如何改善生活环境，如何预防疾病发生，如何保证健康地工作、学习和劳动所采取的有效措施。

在祖国医学理论中有这样的论述：“情志安定、积精聚神、保全真气，才能神形兼养，才可以抵制疾病的发生而益寿延年。”这里所说的神形兼养就是指心身卫生。那么，到底什么是心身卫生呢？心身卫生就是生理卫生和心理卫生的总称。

自从西方医学思想传入我国，尤其解剖学和生理学揭示了人体的结构和各器官正常活动的规律以后，使人们懂得了生理卫生的重要意义，所以生理卫生一词对大多数人来讲已不陌生，甚至有许多人已经把卫生片面理解成为生理卫生了。这与当时心理学发展比生理学发展缓慢有一定关系。生理学 and 心理学同是探讨人体器官活动规律的科学，为什么过去对生理学研究得比较多而对心理学研究得比较少呢？这是因为一般器官机能活动指标容易掌握，象肌肉收缩，腺体的分泌等，它们都是可以看得见摸得着的。而表现心理活动的器官是脑，它是极为复杂的器官，尤其它所表现的意识活动很难用客观指标予以衡量，不似一般器官那样比较容易总结出它们的活动规律。再加上从宗教统治时代起，对脑的研究就被列

为禁区，所以生理学就把心理学远远地甩在后面。由于近代科学技术的发展，研究手段的不断更新，使脑在心理活动方面的研究成为可能，使人们在对卫生的认识上得到了突破。它不仅纠正了人们长期以来对卫生理解上的片面，而且使人们懂得了卫生的全部含意，那就是卫生不但包括生理卫生，还包括心理卫生在内。我们讲卫生就要讲全面的卫生，即心身卫生，这样才能达到真正的健康。

儿童的心身卫生，就是强调在儿童期，对他们进行心身卫生的全面培养和训练，为他们一生的健康打下基础，使他们成为对社会对人类有用的人才。这是一项有特殊意义的工作，父母应该首先承担起这一责任。

年轻父母为什么要学一点生理学、心理学和教育学？

青年男女发育到一定的年龄，当他们产生性爱的需要时，就将寻找异性伴侣，经过恋爱、组织家庭，然后生儿育女，这是自然规律。但是为了下一代能够健康地茁壮成长，做为父母就必须学一些生理、心理、教育学方面的知识。

生理学是研究人体各器官系统正常机能的科学。首先要对人体结构有大致的了解才能学好生理学，尤其要了解儿童出生后各器官系统是怎样发育起来的，要掌握他们的生长发育规律，并顺应这个规律去对他们进行培养，使孩子的发育处于相对正常和健康的状态。换句话说，就是生理机能的正常，可以保证身体对自然环境的适应达到一定水平。

心理学也是研究器官机能的科学，但它只研究脑器官机能。生理学中包括了对脑的研究，但是在生理学中主要侧重

于脑对全身各器官机能调节方面的研究，使各器官机能活动协调，实现整体的统一、完整，并与外界自然环境之间取得平衡。而心理学对脑的研究主要侧重于脑对社会环境的适应所表现出来的机能，象感知觉、注意、记忆、言语、思维、情感、情绪、意志、意向等一系列心理现象及个性特征如气质、能力、智力、技巧、性格等一系列不同个体表现出来的差异。

从中可以看出，脑的生理机能与心理机能之间很难划出严格的界限。但是生理学不能代替心理学。尤其在人类社会中，这是两门独立的学科。未做父母之前有关儿童的生理学和心理学知识都应该掌握。这样，从孩子小的时候起，就教他们怎样做人，怎样进行正常的人际交往，怎样养生，怎样抵御疾病发生。总而言之，使他们有一个符合于健康标准的心理状态和身体基础，这才是尽到做父母的责任。

教育学是指对儿童的德、智、体、美诸项发育过程的正确引导。也是教孩子怎样做人，凡是做人应该具备的习惯、态度、品德、行为以及智慧等都要以社会需要为准则去教导孩子，培养孩子在生活过程中有目的、有内容，并有所遵循。这些都是教育学所要求的東西。

对于小年龄组的儿童来讲，教育学和生理学、心理学之间的关系极为密切。儿童是在成人不断的教导中发育长大的，不进行教导，随其自由发育，会养成放任无羁的性格。目前在我国小婴儿的教育究竟怎样做才好，尚未被纳入教育学的讨论之中。虽然外国有一些资料可以参考，但是教育应该根据不同国情特点进行深入探讨，机械照搬是不恰当的。现在我国幼教队伍方兴未艾，许多问题要求孩子的父母亲自总结经验，

千千万万的父母共同来寻找规律，供后来人参考，使他们有规律可循，那么我们民族下一代的素质水平提高，将是指日可待了。

什么是教育系列化？

系列化是时代的语言，我曾反复切磋它的内涵，觉得很有道理，它可以把事情的关系排列得很清楚，容易使人理解。

从多年的工作体验中感到，教育也存在一个系列化的问题。这里不单指在学校里的教育，同时也包括学校以外的教育。具体讲，人从有生命开始就应该有接受教育的机会，一直到生命即将结束之前，都有一个受教育的问题。教育是丰富多采的，凡是人生过程中所需要形成的习惯、态度、品德、行为都应在教育中形成。所以不应该把教育简单地理解为传授科学知识，这样才能体现人的存在价值。人的生命是一种社会存在，它必须接受社会价值观的权衡。教育为社会需要服务，如果不从头至尾地接受教育，就要远离社会而生存，那么它的生命价值也将随之下降。我们可以看到，越是先进的国家，就越是重视全民教育。那种认为只有在学校里才是接受教育的观点显然是不对的。

按照我国目前教育机构的现状，教育系列化的程序是否可以这样排列：

胎 婴 幼 小 中 大 成 老
儿→儿→儿→ → → →
期 期 期 学 学 学 人 年

在整个系列中各期有其独自的特点。实际上从幼儿期一直到成人，国家教育委员会已有明确的教育方案。老年教育是特殊教育，并且不是我们所讨论的重点。所剩下的主要是三岁以前的胎儿教育和婴儿教育问题，从心身卫生训练的需要上分析，这两个阶段具有其特殊重要的意义。因为这段时期正处于意识萌芽阶段，同时也是性格形成的开始时期，教育的好坏直接关系到以后的成长。但是这段时期内大部分的时间生活在家庭中、生活在父母身边。因此父母要有第一任老师的自觉性。这种自觉性的有与没有关系甚大。如果有此自觉性，就能体会到自己在孩子一生中接受教育的系列里所扮演的角色。明智的父母无疑应该看到这一点。

如何认识人体？

人都知道自己大致结构。但若客观地把自己摆在生物系列中，从宏观方面和微观方面全面认识自己时，并不是所有的人都能做得到的事。

系统论、信息论问世以来，它的理论几乎渗透到全科学领域，其中也包括生物学。所以它成为一门横断学科，许多规律性的知识，可以从系统论、信息论的理论中获得。

人体在几个世纪中曾被医学作为主要研究对象。按学科领域关系，人体属于生物学范畴。伴随医学模式的转变，目前正由单纯的生物医学模式向生物心理社会医学模式过渡。新的模式是以系统论作为它的概念框架，在多层次的等级系统中来研究人体。它们的层次关系是：

生物圈 $\rightleftharpoons$ 社会 $\rightleftharpoons$ 群体 $\rightleftharpoons$ 人体 $\rightleftharpoons$ 器官系统 $\rightleftharpoons$ 组织 $\rightleftharpoons$ 细胞 $\rightleftharpoons$ 细

胞器 ⇌ 分子 ⇌ 原子 ⇌ 基本粒子

在这个序列中，认为人体是由数个大的系统所组成，如神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统等。但其每一器官的微细结构就不能用肉眼辨认，必须借助于显微镜才能识别。包括各种组织及各类细胞。现代科技水平已能利用电子显微镜辨认到分子阶段。这属于微观研究方面。

另外在大系统中还包含着小的系统和亚系统。它们之间既有横向联系，又有纵向联系。系统间的互相依赖是不可缺少的。

对人体宏观联系方面的研究，一般认为个体包含在群体之中，不同的群体构成社会。社会在生物圈中被调节着维持生态平衡关系。当这种平衡关系被破坏，譬如，没有了动物，消灭了植物，不见山川海洋，就不会有人类社会。归根到底，对人体宏观的研究仍属于生物系列的范畴。因此，应该把人体看成为多层次的等级系统。

用上述观点对待人体，除掉人体内部各系统间要保持机能协调外，人与集体和社会之间也必须取得平衡。这一平衡的取得，全靠人的神经系统特别是脑所表现的心理机能去实现。心身卫生的理论基础即在于此。如果只顾身体健康而忽略心理健康，将把自己从整个系列中否定掉，那就谈不到投身于社会生活之中了。

心身卫生要从儿童时期讲起，这和早期教育的理论是一致的。人的一生心理潜力蕴藏量最大的时期就在儿童期。因此要尽早从快打好这个基础。

健康的标准是什么？

1946年世界卫生组织成立时，在它的宪章一开头就写道：“健康乃是一种在身体上，精神上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。接着它对健康又作出比较详细的解释，有关病理改变的条目除外，对心理状态的要求给人留下深刻的印象。其中提到如：

“要有充沛的精力，能从容地担负日常工作和生活，并且不会感到疲劳和紧张，否则就不能算是健康。”

“应该是积极乐观，勇于承担责任，并且要能上能下，心胸开阔，不致于因为很小的事就耿耿于怀，这样才算健康。”

“必须是精神饱满、情绪稳定、并且是善于休息的人。要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力，否则就不算健康。”

“要有比较强的应变能力，反应速度快，并且有高度适应能力。这是健康标准的又一个条件。”

“看上去眼睛炯炯发光而有神，眼球动转灵活，善于观察。这也是健康的标准之一。”

“头发有光泽并无屑，这也是健康标准之一。”

根据这样的标准，我们首先应该想到世界卫生组织不会没有根据提出一些脱离现实的标准。结合世界文明现状及社会发展的需要，特别是近几十年来对疾病发生的情况分析，这种标准是有一定道理的。对人的健康状态应该有这样要求，否则他就很难适应现实社会的需要，并有被淘汰的危险。我们中华民族拥有几千年的古老文化，很早以前就认识到心身健康的意义。应该尽早纠正那些对健康的片面理解，把心理

健康提到日程上进行考虑，并且在这样思想指导下，对于正在发育的儿童以世界卫生组织提出的健康标准进行培养。在注意供给他们足够营养的同时，更要注意培养他们胸怀坦荡，精神饱满，有理想有抱负，将来成为四化大业中的有用之才。这才是重视了下一代的健康成长。

希望年轻的父母，在你们未做父母之前，首先要学习好怎样做父母，这是很有必要的。谁都希望自己的孩子是健康的，可是如果对健康的含义都还没弄清楚，那如何能培养出健康的后代呢？

怎样理解健康？

有人说健康就是没病。那么怎样才算没病呢？如按前面介绍的心身卫生的内容分析，那就要求我们既要讲心理卫生，又要讲生理卫生。这样才能不生病。

直到目前为止，医务工作者整天和疾病与健康打交道，有病没病总得请他们判定。在实际生活中，有时碰到身体检查的机会，本来一个不了解自己有病的人，可能通过身体检查被确定有病。这是医生通过各种检查手段，发现他身体上的某些机能已经不是正常状态而作出的最后肯定。医生判定有病的根据，就是医学理论，这是大量研究总结出来的科学理论。几个世纪以来，医学研究为人类作出了巨大的贡献。

我们还记忆犹新，半个世纪以前，在中华大地上威胁人类生命的因素首先要数贫困和疾病了。它们象一对双胞胎一样紧紧地威胁着中华民族。天花、霍乱、鼠疫等许多传染病曾导致遍地哀鸣，就连结核病也在致命的疾病中占据了相当的

位置。可是在今天，上述疾病的患病率已明显下降，有些已经绝迹。这都是医学的进步替我们带来的福音。所以在全世界范围内，医生普遍受到了尊敬。

但是事情总是在发展在变化的，特别是近几十年来，在全球范围内象冠心病、高血压、恶性肿瘤、脑血管疾患等疾病已成为对人类生命最大的威胁。并且冠心病、高血压、恶性肿瘤、脑血管疾患的死亡率高于其它病种。这就叫做疾病谱和死亡谱的转变，即危害人体健康最大的疾病由以前的烈性传染病转变为现在的心血管疾病和恶性肿瘤了。分析后者致病原因发现，不论是心血管疾病也好，恶性肿瘤也好，它们的发病都直接或间接与紧张的社会因素有关。

人们对健康的理解，原本来自医学理论。过去的医学理论一直以人类个体的生物属性为着眼点去分析可能发生在人体的疾病。根据长期地实践，医学积累了一整套向细菌、微生物、病毒、创伤等斗争的方法，来争取生命的存在。通过长时期的医学实践，形成了一种模式，即生物医学模式。以这种模式的观点去理解健康时，可以认为健康就是躯体中无任何病理性改变的意思。但是，疾病谱和死亡谱的改变向生物医学模式提出了挑战，迫使我们不得不考虑入除掉具有生物属性之外，还有社会属性一面。目前威胁人类生命最大的疾病，都是通过人的社会属性这一特点而侵入人体的。紧张的心理状态，紧张的社会生活和紧张的情绪都可以导致疾病的发生。目前在儿童当中出现了许多过去不认识的疾病是由心理障碍所引起的。所以说“健康就是没病”这句话中所指的病，必须包括上述心因性疾病才是全面的，否则就将是片面地理解健康。

什么是儿童发展的四条曲线？

儿童工作者经过长期研究，在儿童的身体发育方面找出一些规律。这些规律可以帮助我们在儿童的不同发展时期，有针对性地进行培养。

整个人体系统中有许多大小系统的纵横联系，它们之间的发育不是完全同步进行的，所以根据多年的研究，把儿童从出生到完全成熟的全过程进行了概括。最后根据各系统本身的特点，以及和其它系统之间的关系，寻找出了一些规律。那就是归纳出四条器官系统的发育曲线即淋巴系统、神经系统、一般器官系统和生殖系统的曲线。

一般器官系统中包括其它三个系统以外的所有系统。因为它们之间在发育速度和特点上趋于一致，可以认为是同步进行的，所以把它们列为一类。而淋巴系统、神经系统和生殖系统的发育都有自己独特的特点，必须单独划分。

一般在20岁时就可以认为是100%的成熟。那么儿童各年龄阶段的成熟度是多少呢？下面是一组调查数据的比较：

年 龄 (岁)	成 熟 度 (%)			
	淋巴系统	神经系统	一般器官系统	生殖系统
2	40	60	30	5
4	60	80	40	8
6	90	90	42	10
8	120	95	45	10
10	170	96	50	10
12	190	97	60	15
14	160	98	70	20
16	130	99	85	45
18	110	100	95	75
20	100	100	100	100

根据上组数字，可以划一个简单的坐标图。横坐标为年龄，由出生到20岁；纵坐标为发育的成熟度，以百分数为指标。再将上表数字分别用四条曲线连接起来就可以看到，神经系统的发育最早最快。两岁时已达成熟度的60%，四岁为成熟度的80%，六岁以后一直维持在90%以上，所以这是一条很早就接近100%成熟度的曲线。根据神经系统的发育规律提示，儿童在六岁以前脑神经系统就已发育得很完善，因此进行早期教育是完全可行的。

淋巴系统的发育在早些时期仅次于神经系统。但是在8岁以后一直到12岁左右其发育的成熟度远远超过成人，然后又逐渐下降，约于20岁时回到成熟度100%的水平。这条曲线将出现一次高峰后又返折下来。这一特点反映了儿童体内免疫系统的成长过程。大约在学龄期的儿童有一段淋巴腺体增大的现象，在一定范围内都属于正常现象。

生殖系统的发育在青春期以前一直维持在低水平状态，到10岁仍保持在成熟度的10%左右。但是，到了青春期阶段它的发育有直线上升的趋势。这条曲线与神经系统发育的曲线恰成为遥相对应的形式。这一特点向我们提示儿童生殖系统的发育最晚出现，但在后期有发展速度极快的规律。

一般器官系统的发育没有什么特殊变化，在开始时速度稍快，而后趋于均等发育，10岁以后又有一段速度稍快的发育。这样，所连接的曲线形式接近英文字母中的“S”形。这一特点反映出儿童在发育过程中大约有两次快速长高的时期。

以上的规律是属于儿童正常发育时所表现出的特点。掌握这些规律，我们可以有的放矢地去关心它们。