

科学育儿知识丛书

# 儿童心理保健

韩文 主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学育儿知识丛书/韩文主编.

—延吉: 延边大学出版社, 2004.11

ISBN 7-5634-1732-X

I. 科…

II. 韩…

III. 婴幼儿—保健—基本知识

IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 111169 号

延边大学出版社出版发行

(吉林延吉市公园街 105 号 邮政编码 133002)

中铁十六局印刷厂印刷

787×1092 32 开 495.75 印张

2004 年 11 月第 1 版 2004 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~1 000 册

定价: 1504.00 元(本卷 16.00 元)

# 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| ◎儿童期的心理保健 .....      | 1  |
| ◎儿童心理健康的标准 .....     | 6  |
| ◎心理健康的标志 .....       | 7  |
| ◎“标准儿童”好吗 .....      | 9  |
| ◎培养儿童健康心理有哪些方法 ..... | 10 |
| ◎怎样培养孩子的耐心 .....     | 12 |
| ◎培养儿童心理健康的要点 .....   | 15 |
| ◎新生儿的心理特点是什么 .....   | 17 |
| ◎不可忽视儿童的心理健康 .....   | 18 |
| ◎孩子心理健康的标志是什么 .....  | 20 |
| ◎怎么样才能让孩子心理健康 .....  | 20 |
| ◎幼儿逆反心理探源 .....      | 22 |
| ◎宝宝进入了“反抗期” .....    | 24 |
| ◎孩子的“第一反抗期” .....    | 26 |
| ◎正确处理孩子的逆反心理 .....   | 29 |
| ◎为什么孩子会有逆反心理 .....   | 31 |
| ◎儿童任性的心理治疗 .....     | 32 |
| ◎怎样帮助孩子渡过反抗期 .....   | 34 |
| ◎宝宝以哭作为威胁怎么办 .....   | 36 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ◎孩子很倔强怎么办 .....       | 38 |
| ◎一句嘲讽的动力 .....        | 40 |
| ◎小禾子爸爸的话 .....        | 41 |
| ◎什么是儿童孤独症 .....       | 43 |
| ◎什么是电视孤独症 .....       | 44 |
| ◎抑郁质孩子的性格怎样健康发展 ..... | 46 |
| ◎为何幼儿会患抑郁症 .....      | 47 |
| ◎儿童孤独症有哪些症状 .....     | 48 |
| ◎孩子怕生怎么办 .....        | 49 |
| ◎宝宝胆小怎么办 .....        | 51 |
| ◎我不要你孤独 .....         | 54 |
| ◎你的孩子自卑吗 .....        | 56 |
| ◎儿童自卑心理特点及成因 .....    | 58 |
| ◎残疾孩子如何克服自卑 .....     | 59 |
| ◎帮助孩子克服胆怯心理 .....     | 61 |
| ◎孩子自卑怎么办 .....        | 64 |
| ◎帮助怀有自卑感的孩子 .....     | 65 |
| ◎常挨打的孩子易心理变异 .....    | 67 |
| ◎儿童心理疾病及其判断 .....     | 69 |
| ◎孩子的心理需要 .....        | 71 |
| ◎幼儿的精神疾病有哪几种 .....    | 73 |
| ◎有效战胜恐惧心理 .....       | 74 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ◎孩子怕电闪雷鸣怎么办 .....      | 75  |
| ◎孩子为何怕独居 .....         | 77  |
| ◎子怕看医生怎么办 .....        | 78  |
| ◎帮助孩子克服夜间惊恐 .....      | 80  |
| ◎孩子怕猫怕狗怎么办 .....       | 81  |
| ◎孩子怕大声响怎么办 .....       | 83  |
| ◎孩子为何怕死亡 .....         | 85  |
| ◎宝宝为什么怕黑 .....         | 87  |
| ◎孩子为何怕当众讲话 .....       | 89  |
| ◎哭与孩子的心理健康 .....       | 90  |
| ◎给孩子壮壮胆 .....          | 92  |
| ◎请勿伤孩子的自尊心 .....       | 96  |
| ◎什么样的孩子更易孤独 .....      | 97  |
| ◎心理疾病“盯上”儿童 .....      | 99  |
| ◎孩子心理有问题当父母的怎么办 .....  | 102 |
| ◎什么是儿童强迫症 .....        | 103 |
| ◎父母应该关注孩子的心理健康 .....   | 107 |
| ◎电脑有碍儿童心理健康 .....      | 110 |
| ◎帮孩子做好心理准备 .....       | 111 |
| ◎儿童孤独症：早发现最关键 .....    | 113 |
| ◎学电脑太早对心理发展不利 .....    | 114 |
| ◎儿童学习困难为什么要看心理门诊 ..... | 115 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| ◎导致中小学生学习困难的心理幼稚症 ..... | 116 |
| ◎把握孩子心理发育的特殊时期 .....    | 118 |
| ◎儿童心理健康十忌 .....         | 120 |
| ◎儿童心理：让大老虎吃掉你 .....     | 121 |
| ◎每个年龄段的恐惧 .....         | 124 |
| ◎孩子生活中的恐惧难以避免 .....     | 125 |
| ◎三四岁宝宝的特殊心理现象 .....     | 126 |
| ◎心情教育送孩子一份好心情 .....     | 130 |
| ◎如何帮助孩子克服心理压力 .....     | 132 |
| ◎教孩子能够正确的对待失败 .....     | 136 |
| ◎让人不寒而栗的暴力日记 .....      | 140 |
| ◎请多关心孩子心灵的教育 .....      | 143 |
| ◎影响小学生心理健康因素 .....      | 145 |
| ◎儿童有自卑感的早期表现 .....      | 146 |
| ◎培养孩子的五种健康之心 .....      | 147 |
| ◎如何让孩子拥有健康的心理 .....     | 149 |
| ◎幼儿自卑心理的形成及纠正 .....     | 151 |
| ◎怎样纠正儿童的任性心理 .....      | 153 |
| ◎儿童孤独症的早期判断 .....       | 155 |
| ◎自尊心强的儿童特点培养 .....      | 156 |
| ◎胆怯孩子需要更多鼓励锻炼 .....     | 157 |
| ◎如何改变孩子的孤僻性情 .....      | 160 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ◎孤独症的孩子需要及早教育 .....    | 161 |
| ◎孩子心理偏异的原因与表现 .....    | 163 |
| ◎剖腹产儿注意哪些心理训练 .....    | 164 |
| ◎孩子的四种心灵需要.....        | 166 |
| ◎儿童性情孤僻的表现与对策 .....    | 168 |
| ◎孩子心理脆弱应由谁来疏导 .....    | 169 |
| ◎患忧郁症的孩子长大易肥胖 .....    | 170 |
| ◎温顺孩子易产生心理问题.....      | 174 |
| ◎怎样不让幼儿产生害怕心理 .....    | 175 |
| ◎幼儿心理问题产生主要原因 .....    | 177 |
| ◎孩子的心理健康取决于什么 .....    | 178 |
| ◎儿童心理障碍知多少.....        | 181 |
| ◎不可忽视幼儿情感依附心理 .....    | 185 |
| ◎如何对待心理有问题的孩子 .....    | 186 |
| ◎宝宝心理健康三大关键词.....      | 187 |
| ◎天津 30%儿童心理行为有问题 ..... | 189 |
| ◎如何培养孩子心理承受能力 .....    | 191 |
| ◎家庭中的幼儿心理素质教育 .....    | 193 |
| ◎家庭环境与儿童心理素质.....      | 196 |
| ◎精神健康始于婴幼儿期 .....      | 201 |

## ◎儿童期的心理保健

### 1、保证孕妇身心健康。

从造成儿童病态心理和行为问题的原因来看，有一部分是由于母亲妊娠期身心健康不良引起的。

### 2、建立温暖的家庭，保持良好的亲子关系。

尽量满足儿童的情感需要，在儿童心理健康过程中起着重要的作用。如果父母性格不和、分居或离婚，家庭成员感情不融合，父母工作太忙，很少与孩子进行情感交流甚至将孩子寄养在外，都会使孩子得不到家庭温暖，造成孩子情感冷淡、精神紧张、性格怪异以及产生不良行为等一系列问题。因此，作为父母应努力克服自己性格上的缺陷，互相谦让，建立起一个温暖和睦的家庭，尽可能让孩子与父母在一起生活，多给孩子温情，多与孩子进行肌肤接触和言语交流，让孩子在情感上得到满足，建立并保持良好的亲子关系。如果必须把孩子寄养出去，也应让儿童逐渐熟悉新的环境，与领养人建立好新的“亲子关系”之后再让其离开父母。

### 3、满足儿童独立性的要求。

随着儿童自我意识的发展，其独立性要求越来越强，常常要求自己独立做一些事情，由“我自己来”。如果大人干涉过多，事事包办，则会使儿童

向两极发展：

(1)引起儿童的不满和敌对情绪，产生反抗行为，形成任性、执拗等不良性格；

(2)儿童的独立性被扼杀，促使儿童形成依赖性、懒惰、怯懦、自卑等不良性格。

因此，当孩子提出独立性要求之后，家长要因势利导，帮助他们实现那些合理而又可能达到的愿望，对于那些不合理的要求或一时难以实现的愿望，家长要向孩子解释清楚，使之心服口服，不要强行限制或包办代替。

#### 4、要尊重儿童的自尊心。

在教育儿童时，如果不注意方法，常常批评、指责和打骂，不注意给孩子留“面子”，常在孩子的同伴面前或外人面前数落孩子的不是，责骂惩罚孩子，使孩子在同伴中抬不起头、没有地位。这样不仅达不到教育目的，反而大大刺伤了孩子的自尊心，激起孩子的憎恨、敌对和紧张情绪，促使孩子养成报复、自卑等不健康的心理。

因此，家长和老师不应把儿童单纯地看成是一个不懂事的小孩而任意地去批评、指责，要尊重他(她)们，多用表扬、肯定、鼓励的正面教育，使其自尊心得到健康的发展。

### 5、为儿童树立良好的榜样。

榜样的作用在儿童期是很大的，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影响。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。

因此，要培养儿童健全的人格，父母和教师一定要以身作则、言行一致、表里如一，处处严格要求自己，一举一动都要为儿童树立良好的榜样。

此外，要注意电视电影对儿童的影响，儿童许多不良行为如偷窃、打架等都是从电视剧和电影中模仿来的。因此，大人应引导孩子正确看待这些情节，不断提高他们的辨别是非的能力。

### 6、为儿童创造良好的生活环境。

社会生活环境是儿童心理发展的决定性条件，儿童的病态心理和不良行为许多都是因为生活环境不良，或太单调贫乏所致。如儿童整天生活在一个父母经常吵架、彼此感情冷淡、家庭气氛紧张的环境时，使孩子长期处于精神紧张、感情饥饿的

状态，这种儿童必然是情感冷淡、精神萎靡不振、缺乏安全感，甚至对人有敌对情绪和攻击行为。典故“孟母三迁”说明了环境对儿童的心理发展的重大作用。

### 7、要坚持正确的教育方法。

首先，教育爱抚孩子要适度。溺爱只能造成孩子骄横跋扈、自私任性，或过分依赖、胸无大志，见困难就退缩，遇挫折就气馁。

其次，教育要求要统一，教育步调要一致。有些父亲教育一个样、母亲教育一个样、爷爷奶奶教育一个样、家庭教育一个样、学校教育又一个样，使得孩子左右为难，养成一种撒谎、投机取巧的不良行为。

### 8、帮助儿童学习人际交往的技能，不断提高儿童的社会适应能力。

首先，要培养孩子的同情心，教儿童学习了解、关心、体谅他人，多与同伴进行感情交流，在交往过程中要以诚待人。

其次，要教育儿童在学习游戏中，要互相谦让、互相帮助、互相支持。否则就会离群独居，交不到一个知心朋友，形成人际交往障碍，进而造成适应困难，并引起学习困难、性格缺陷、不良行为等多种问题。

### 9、做好儿童入托入学前的心理准备工作，帮助儿童适应新环境。

入托是儿童过集体生活的开端，必然会有一个

对新环境的适应过程，刚刚入托的儿童常常会出现哭闹、焦虑、害怕、不肯上幼儿园等现象，家长或老师应做好儿童入托前的心理准备工作，尽量缩短这一适应过程。如入托前，一方面家长可多次带孩子到幼儿园去玩，看小朋友们唱歌跳舞做游戏，激发孩子想上幼儿园的愿望；

另一方面，老师可做家访工作，与儿童认识，消除儿童的陌生感；同时可为幼儿准备新颖的玩具欢迎幼儿的到来，给幼儿一种“幼儿园像我家”、“老师像妈妈”的感觉。千万不要用威胁恐吓的言行来制服幼儿的哭闹，那样会适得其反，甚至给幼儿产生一些如孤独、焦虑等不健康的心理。

入学对儿童来说又面临一个新环境的适应过程，儿童要从学前期以游戏为主导活动改变为以学习为主导活动。主导活动的改变，儿童势必有些不适应，因此，也要为儿童做好心理准备工作。一是要适当调整儿童的生活作息制度，上床、起床、进餐、上厕所的时间和习惯尽可能与学校生活相适应。二是适当延长儿童的学习时间，缩短游戏时间。三是加强儿童独立生活能力、自我保护能力的培养。在幼儿园，保育工作是放在首位的，早晚由家长接送，整天由老师和保育员看管；而学校则是

教育放在首位，儿童独立生活的空间和时间均扩大了，因此加强这方面能力的培养是非常必要的。四是带儿童到小学参观，为他们准备好书包、文具，以培养孩子上学的兴趣。

### ◎儿童心理健康的标准

1992 年，世界卫生组织发布了“健康”新概念：一个人只有在躯体健康，心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

儿童时期是培养心理健康素质的重要时期，心理卫生已越来越受到人们高度重视。儿童心理健康是指儿童整个心理活动和心理特征的相互协调、适度发展、相对稳定，并与客观环境相适应的状态。

儿童的心理健康表现在 6 个方面：

一是智能发育正常，智力商数在 70 以上(包括 130 以上的超常儿童)都属于此列；

二是有积极乐观的情绪，热爱学习和工作，对生活充满信心；

三是有良好的人际关系，乐于与人交往、乐于助人；

四是能够正确认识自己，不仅知道自己的优点和缺点，也了解自己的兴趣、特长，有符合实际的

发展目标；

五是有健全的性格，开朗、待人坦诚、勇于负责、正视困难；

六是能够正确对待现实，适应环境迅速，接受新事物、新概念快，思想和行动能与时代同步。

## ◎心理健康的标志

心理、心灵及人的身心健康是互相作用和互相影响的。要维持健康、愉快的生活，就必须从物质上保证人的需要，并从精神上得到满足，即追求情感、理想、富有价值的精神生活。那么，心理健康的标志有哪些呢？

### 一、情绪稳定，积极向上

人的心理是通过各种活动形成和发展的，也通过日常活动表现出来。健康的心理表现为情绪稳定，积极向上，没有不必要的紧张感，主要的精力都放在工作、学习和生活中。

### 二、心境轻松愉快

尽管人的心境难免有变化，但是，心理健康的人心境的基调是轻松愉快的。这种人会工作，会生活，并且从中得到乐趣。可以这样说，人的心境就是一把生命之火，心境越好，生命之火燃烧得就越旺盛。反之则很危险。

### 三、适应能力强

心理健康者能加强对自身和客观环境的改造，能适应生存的需要。适应，是个体为满足生存的需要而和周围环境发生的调节作用。心理健康的人能够保持自身和客观环境保持和谐统一，对生活中出现的各种问题，能以良好的心态，面对现实，沉着冷静，积极稳妥地加以处理。

### 四、人际关系和谐

一个心理健康的人，他的人际关系总的来说应该是和谐的。当他与别人相处时，总是采取信任、尊敬、赞赏和友善的态度，而不是猜疑、嫉妒、害怕和敌意。如果一个人的人际关系总是处于紧张或者冷淡状态，那么，他的心理健康可能就有问题了。

### 五、安全感较强

心理健康者在自己所处的环境中充分的安全感，而不是疑神疑鬼，过分敏感，稍有不顺心的事就感到大祸临头。

### 六、正确地评价自己

心理健康的人能够正确地认识和评价自己的优缺点，能意识到自己对国家和社会的责任，能建设性地处理问题，有较强的社会适应能力，有正义

感。

### 七、行为表现与年龄、性别相称

人的心理和行为因年龄的长幼和性别不同而异，这才是健康的心理。否则就可能存在心理问题，甚至心理变态。

### 八、积极参加劳动锻炼

劳动可以使人认识到自身存在的价值，使生活更有意义，并使自己感到幸福。

当然心理健康的标准不仅只有这八条，由于心理健康和不健康的界限有时并不明显，因此，要判断一个人的心理是否健康，必须把各项标准综合起来衡量。

## ◎ “标准儿童”好吗

许多家长都有相同的心理，认为孩子太顽皮任性会令人烦恼，只有懂事听话、不惹祸、不任性、听大人的话的孩子才让人珍爱，家长都盼望自己的孩子也是这样一个懂事的标准儿童。那么，什么是标准儿童呢？标准儿童就一点缺点也没有吗？

所谓标准儿童，就是一切听大人嘱咐，一切按大人意图办事的特别听话的孩子。这样的儿童一般比较安静，很少打架和打闹，遵守纪律，认真听讲，老师说啥是啥，对自己要求很严格。这样的儿

童一般很受老师喜爱。殊不知这样的孩子才是有问题的儿童。

为什么这样说呢？因为他们心理学上及早过分防卫，一切按成人指导办事，一旦失去了成人的指点，就会茫然不知所措，没有独立见解，缺乏独立适应环境的能力。这样的孩子心理上不健康，人格上有缺陷，而且束缚智力的发展。因此，学校和家庭不应对儿童管教过严。要知道，淘气的孩子往往兴趣广泛，知识面广，心理发展也比较健康。

因此，教育儿童和对儿童的要求不要面面俱到，而应让儿童有一定的独立性。只要孩子遵守生活制度，讲卫生，有礼貌，不自私，不说谎，其他问题则不必多加干涉。这样才有助于培养天真活泼、聪明伶俐、身心健康的好儿童。

### ◎培养儿童健康心理有哪些方法

培养儿童的健康心理，归纳起来有以下几种方法：

1、鼓励法。儿童有一种需要承认、需要鼓励的心理，他们喜欢成功，喜欢得到大人的认同和赞扬。因此，家长就要经常鼓励孩子，孩子通过不断地被鼓励和赞扬，自身的行为才能得到肯定，由肯定产生心理升华。