



学龄期儿童的心理卫生

儿童心理卫生是一门新兴的科学，它研究如何依据儿童的心理年龄特征和心理的个别特征给予良好的社会影响和教育训练，使儿童聪明智慧、情绪稳定、意志坚强、具有良好的个性特点与社会适应能力，在德、智、体、美诸方面得到全面健康发展。

1. 儿童心理健康的标志

一个健康的人，不仅身体健康，心理也要健康。如何理解儿童的心理？儿童心理健康的标志是什么？这是家长必须了解的。下面就这些问题作一些阐述。

对于儿童的心理健康，近年来国内外有不少教育工作者同心理卫生专家共同研究，他们对此提出了初步看法，认为一般心理健康的儿童有如下特点：智力发育正常，喜学爱问，情感丰富，性格开朗；行为活泼而有一定的自我控制能力；合群、乐群，能适应集体生活，能与伙伴友好相处。具体说来，他们在生活、学习、劳动以及与人相处等方面，应有如下表现：

(1) 从总体上说，情绪比较愉快、稳定。不经常发怒，

不无故摔玩具与其他东西；生活起居正常，能按时入睡，睡眠安稳，少梦魇，无吮吸手指或咬物入睡的习惯；基本上能听从成人的合理嘱咐，不过分挑食、拣穿，不经常无理取闹。

(2) 求知欲较强。喜欢提问题并积极寻求解答；学习时或完成力所能及的任务时，注意力集中，记忆力正常；爱说话，语言表达能力与其年龄相符，无口吃情况；生活中对力所能及的事，乐于自己做，不过分依赖别人帮助，能比较认真地完成别人委托的事。

(3) 比较合群，爱与小同伴交往，对人有同情心，与小同伴相处时比较友好，不随便打人骂人；在集体中能愉快地生活，在成人指导下，愿意为集体做力所能及的好事。

(4) 诚实、不说谎：很少说不符合现实的话；不私自拿别人的东西或损坏别人的东西；做错事不隐瞒，肯承认错误。

(5) 有自尊心和一定的自信心，对称赞感到高兴，对批评、指责感到羞愧，希望做受人欢迎的事，不愿做遭人责骂的事；不过分畏难、胆怯等。

2. 学龄期儿童的心理健康

学龄期是儿童心理发展的一个重要转折点，儿童入学是走向社会的起点，生活环境、人际关系都发生了重大变化，这一阶段在人的心理发展中占据重要的地位。

这一时期的心理特点是大脑活动兴奋性增强，睡眠时间减少，个人活动范围扩大，思维方式由具体的形象思维逐步实现向抽象思维的转化，性格逐渐形成。但这一阶段在心理

个性方面仍然保留着幼儿时期的痕迹，在认识活动中带有被动性，具体形象思维在思维过程中仍起着重要作用，儿童还不能很好地抑制自己的情绪，仍易激动，在心理卫生方面应注意以下几个方面：

1) 学习中的心理卫生

师长应从儿童心理特点出发，正视他们具有的强烈的好奇心和求知欲望，以此为基础，正确激发学生的学习动机，培养他们的学习兴趣，教给他们科学的学习方法，使其养成爱学习、爱集体、爱劳动的优良品质。不了解儿童心理特点，对学生要求偏高偏急，采取一些不适当的做法，给学生布置过重的学习任务，把学习作为惩罚手段，儿童就会产生苦闷、畏惧甚至厌恶心理，阻碍学生求知欲和学习兴趣的正常发展，这是不利于儿童心理发展的。

2) 防止不良心理及性格的形成

儿童不良心理和性格的产生，常和家庭、学校教育不当有关，以下几种情况是应竭力避免的：

(1) 过分照顾：不敢放手让儿童独立活动，使儿童性格变得消极、依赖、缺乏责任感和忍耐力，出现难以适应集体生活，遇事优柔寡断，无主见。

(2) 过于溺爱：易造成儿童撒娇、放肆、神经质，以自我为中心等不良心理品质。

(3) 过分冷漠：使儿童得不到应有的爱抚和必要的引导，会变得喜欢惹事生非，行为易带有攻击性，有的出现感情冷漠，缺乏爱心。

(4) 过分严厉：缺乏对儿童的内心情感交流，导致儿童出现胆怯逃避或凶暴反抗两种极端，使儿童养成为了自我保

护而说谎、言行不一的坏习气。

(5) 忽冷忽热，反复无常：会造成儿童情绪不稳定、多疑多虑、缺乏判断能力。

总之，在儿童心理、性格的形成中，父母的影响起着重要作用。父母应对子女爱而不娇，既严格又民主，使儿童养成热诚、活泼、端庄、独立、协作，善于与别人相处，社会适应力良好的性格。学校教育可补偿家庭教育的不足，只要家庭、学校互相配合，师长言传身教，定会使儿童身心正常发展。

3. 与儿童心理卫生有关的若干问题

1) 适宜的信息刺激有益于儿童心理健康

儿童除了生理需要和母爱依恋等需要外，还有从外部世界吸取信息的需要。哈佛大学的两位心理学家在一所州立医院附设的托儿所里做了这样一种实验：他们把婴儿分成两组，甲组孩子孤单单地躺在铺着洁白床单的小床里；乙组则在小床里铺上印花床单，床边还挂上了五颜六色并发出悦耳声响的小玩具。过一段时间对两组孩子做同样的感觉动作能力测验，结果乙组孩子比甲组的孩子灵巧得多。由此看来，适宜的信息刺激，会促进儿童感官的发育，有益于心理健康。有人提出，在一定的限度内，儿童通过感官摄入头脑中的信息量的多少与其智力发展成正比，而且接触事物的种类比接触事物的次数更为重要。

当然，信息刺激又必须适量。超过限度不但无益，反而有碍于儿童心理健康。有人曾对婴儿进行丰富多彩的超量刺激，孩子竟烦躁不安，哇哇大哭。所以，有人对婴儿实施早

期教育，过多地增加刺激量，都是对儿童心理健康有害无益的。

2) 母爱是儿童心理健康的重要营养

有人把物质营养、信息刺激和母爱称为三大营养，这是有一定道理的。儿童从初生到 3 岁是生命过程中的重要阶段，母亲的爱抚对其心理健康发展至关重要。有研究指出，如果从出生到 3 岁被剥夺了母爱，其生理、智力及社会适应性的发展均极迟缓，甚至发生生理和心理上的病理变化。研究者还认为，即使 3 至 5 岁的儿童被剥夺了母爱其后果仍很严重。

有人称儿童对母爱的需要为皮肤饥饿，必须以抚摸、拥抱和亲昵来满足。新西兰科学家曾对婴儿睡在羊皮褥子上的反应进行了多次试验，发现婴儿在毛绒绒的羊皮褥子上入睡快，睡得也香甜持久，他们的表现犹如睡在妈妈的怀抱里一样。

还有人研究了孤儿院的婴儿，发现，孤儿院的婴儿长时间地卧在小床里，孤孤单单，没人理睬，张眼望去只见墙和白床单，没有任何颜色或吸引人的事物。在长达一年多的时间里，这些婴儿只有在换尿布或喂食时才离开小床一会儿，平时犹如被囚禁的犯人。这些孩子的死亡率较高，即使活下来也大多啼哭、冷漠、退缩、笨拙和缺乏活力，2 岁时的智商 (IQ) 才相当于正常 10 个月的儿童。托儿所对婴儿的生理照顾并不比孤儿院的孩子好，但他们有母亲的爱抚，所以他们没有孤儿院孩子的那些症状。最后研究者下的结论是：婴儿时期最重要的事是温柔的爱。

3) 家庭育儿方式与儿童心理卫生

在乳婴儿时期，满足孩子基本生理需要、信息刺激和母爱需要对孩子的智力、情绪和个性的发展影响很大。随着孩子渐渐长大，身心发育水平逐渐提高，他们与父母亲（包括其他家庭成员）的交互作用更广泛更复杂。这时，家庭气氛、孩子的地位以及教育方式等，对其身心健康和社会适应能力等方面的发展越来越起更重要的作用。

国外对教养方式的研究中，大都把家庭的管教方式分为民主式和权威式两大类。在民主式的家庭里，父母比较宽容，并鼓励孩子自我表现，激发其好奇心，家里的事情大都由家庭成员共同协议而定。相反，在权威式的家庭里，父母的管教甚严，一切活动均由父母来决定，解决任何问题孩子都很难参加讨论。由这两种管教方式培养出来的孩子，其个性特征显著不同，生长在民主式家庭的孩子，大都活泼、开朗、主动、外向、自信心和上进心都强，他们具有较强的社会适应能力，人际交往很自然。而生长在权威式家庭的孩子，大都比较顺从、安静、内向，好奇心和主动性都差，人际交往和社会适应性差，大多退缩、有困难。

在我国，要注意防止在儿童教养中的“过度保护”倾向，由于许多家长区别不开母爱和溺爱，所以儿童养成许多不良的行为习惯和性格特征。

4) 年龄、个性特征与儿童心理卫生

儿童的心理发展是渐进的，这种量的变化时刻在进行着。但是，在量变之中又有质变。体现这种质变的标志就是儿童心理的年龄特征。儿童在每个年龄阶段各有其典型的、稳定的心理特征。心理学界一般把儿童的年龄阶段划分为乳儿期（0~1岁）、婴儿期（1~3岁）、儿童期（3~6、7岁）、

童年期（6、7~11、12岁）、少年期（11、12~14、15岁）。因为每个年龄阶段的儿童有其不同于其他年龄阶段的本质的、典型的心理活动特点，所以父母及教育者都必须以此为依据来实施教育和训练。在现实中有两种做法有碍于儿童心理卫生：其一，超越儿童年龄阶段，使儿童对教育内容及方式都感到力所不及；其二，退化性培养和过度保护，即孩子的心理发展水平已经提高了，父母仍按以往的方式对待孩子，施加过度的保护措施，结果使孩子愿意做的不能做，应当做的不会做，延缓了心理发展，形成了许多不健康的性格特征。

个性特征也对儿童心理卫生产生影响。儿童心理的个性特征表现在两个方面，一是某个具体儿童的心理特征可能提前也可能落后于他的年龄阶段；二是儿童在能力、气质等方面存在个别差异。给儿童实施教育训练的内容和方式都必须照顾到儿童心理的个别特征，不然就会有碍于儿童心理健康发展。

由于儿童自出生就带来了各自的气质特征基础，所以父母及教师对待孩子的态度和管教方式等都应有所区别，否则，容易给儿童造成身心伤害。国内外的有关研究都指出，自婴儿时期开始，就按照孩子气质类型区别对待地进行教育，孩子易于形成良好的性格特征，有益于心理健康；否则，容易给儿童造成心灵创伤，发展成为心理疾病及行为障碍。

4. 儿童心理健康的基本条件

儿童形成健康心理所必备的条件是什么呢？归纳起来主

要是：健康的躯体、充分的抚爱、充实的生活、平稳的环境、艺术的陶冶等。

1) 健康的躯体

健康的躯体是儿童心理健康的生理基础。躯体的健康同先天的条件有关，而后天的保护和锻炼亦十分重要。要使儿童的人格获得健全的发展，就必须同时使儿童有健康的身体。

2) 充分的抚爱

充分的抚爱包含着体贴、关心、爱护、依赖等，它能带给儿童满足与温暖，使儿童体会到生活充满幸福与光明，从而心情愉快、积极向上，深切真挚地去爱别人。爱是促使儿童心理健康发展的动力。母爱是儿童身心健康发展的精神支柱。教师的爱对儿童一生的发展也有着不可估量的作用。不适当的母爱与师爱会对孩子的一生产生负面的影响。母爱不适当主要表现在溺爱上，对儿童一味迁就，缺乏严格要求，结果造成孩子骄横成性，散漫无礼，对父母及其他人漠不关心。教师对儿童爱得不够，往往是由于责任心不强，或对儿童冷淡或表示讨厌，或表现为偏爱资质聪明、容貌出众的儿童，嫌弃资质愚笨、容貌不佳的儿童，这常使受宠儿童张扬跋扈，被冷落的孩子性格孤僻。教师不仅要充分地爱孩子，也应该正确地爱孩子，对每一个孩子都应一视同仁。

3) 充实的生活

儿童生活的内容应该是丰富的，既有学习、劳动，也有适当的游戏、娱乐。

有的家长忙于工作，对儿童除了在吃穿上给予满足外，对孩子的其他方面很少关心；有的家长望子成才心切，过多安排孩子学习，致使孩子精神紧张，兴趣偏狭，生活能力

差，影响人格的健全发展。在部分幼儿园和小学里，教师只关心儿童读书，不关心儿童个性发展，时间安排上缺乏游戏、娱乐，使孩子感到生活枯燥无味，从而对学习产生抵触情绪。

4 平稳的环境

平衡的环境是指家庭稳定、学习环境舒畅、必要的物质生活条件。比较平稳少曲折的环境，对儿童的心理冲击比较小，儿童容易适应，不会造成心理不健康。反之，处于逆境中的儿童，往往会缺乏教育引导，在心理上受不住冲击，出现反常心理。美国霍尔姆等人曾对 5000 余人进行社会生活对心理疾病的影响的调查发现：生活变动大，会使心理疾病率增高。父母吵闹、离婚，教师责骂、体罚，由于贫困而受饥饿或失学等，都会促使儿童发生心理变态，产生紧张、焦虑、悲伤、恐惧、消极、自卑等心理。不过，处在逆境中的儿童，如果能加以正确引导，给予精神或物质的支持，培养他们以比较强的意志、正确的态度来对待挫折，那么这些儿童还是能够身心健康地成长的，甚至会成为生活中的强者。

5 艺术陶冶

艺术的陶冶能促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。音乐是形象化的具体刺激，儿童容易接受。创造和选择适合儿童特点的音乐来陶冶儿童，根据需要经常给儿童听欢乐、明快或安静、温和或坚定、有力的音乐，可以使儿童形成活泼、愉快、稳定、勇敢的性格。美术主要是造型和色彩的艺术。美术的具体形象性是最受儿童喜爱的，对陶冶儿童情操、发展儿童智能有显著的效果。儿童可以在看看、画画、

玩玩中发展智力、想象力和创造力。色彩能影响人的情绪：红色使人情绪亢奋，黄色使人喜悦，蓝色使人心胸开阔，灰色使人沉闷、忧郁。在儿童常处的环境中应少用灰、黑色。儿童文学也是儿童十分喜爱的艺术形式。它那引人入胜的内容、优美动听的语言，不仅使儿童增长知识、明辨是非、发展语言，还能培养他们对文学的兴趣。经常给儿童讲故事、念诗歌是促使儿童心理健康发展的重要条件。

除以上所述的基本条件外，促使儿童心理健康的条件还有很多，如经常与伙伴交往、参加力所能及的劳动、父母的直接影响等。

5. 培养儿童适应社会的能力

心理工作者认为培养儿童具有良好的适应能力，使其能够较好地适应外界环境，是保障其心理健康的关键。

一般来说，儿童的个性特征在他们的各个年龄阶段具有相对的稳定性。在各个年龄阶段，他们的衣、食、住、行、游戏、求知、社交等方面的需要，大致稳定。然而，儿童所处的环境是不可能一成不变的。新的环境必然会对儿童提出新的要求，原有的需要和习惯与新的环境可能会产生矛盾和冲突。这种矛盾和冲突反映在心理上，就是不满和不愉快。

甚至一些很细小的变化都会引起孩子心理和行为的异常表现。有一个 7 岁男孩，上小学第二天就不断哭闹，上课也不专心，整整折腾了将近一周。令人奇怪的是，这孩子原来的幼儿园表现却很好，活泼能干。按理说，幼儿园的小朋友进入小学，其适应能力应比未上幼儿园的孩子强，那么，

这孩子是什么缘故呢？经过老师的了解、分析，发现这位男孩在幼儿园时属于年龄较大的孩子，所以，各方面的能力都比较强，经常得到老师的赞扬，小朋友们也很听从他；可进入小学第一天，他就发现自己很多能力都比不上别的小朋友，于是，当“小大王”的环境发生了变化时，自尊心受到了伤害，心理便失去了平衡，只得以哭闹来表示他的极度不满。由于气质、性格的不同，在遇到环境变化时，孩子表现内心矛盾和不满的方式也不同，有的以暴怒、哭闹、拒食、摔东西来发泄，有的则表现为抑郁、恐惧、不安，还有的甚至会自我伤害，抓破自己的脸皮，严重影响孩子身心健康。

如何培养儿童良好的适应能力？这是一个值得研究的新课题。总结起来，那些成功的经验，不外有如下几点：

1) 满足儿童的合理需要，不迁就其不合理的需要

儿童的需要是多种多样的，除了饮食、排泄、睡眠等生理上的需要外，还有各种心理的需要，如安全、爱抚、求知、独立、自尊、好奇等等。对于儿童正常的、合理的需求，应尽可能使他们得到满足。不仅在家庭里，就是在家庭以外也应创造条件满足儿童的各种合理需要，使他们心情愉快，活泼开朗。这样的孩子就不容易产生不健康的心理。

但是，过分溺爱孩子或者对孩子教育不当，会使孩子长期处在不正常的特殊环境里，产生种种不合理的特殊需要，养成不良习惯，如：挑食，饮食起居随心所欲，一切以自我为中心，不愿服从别人的合理要求等等。一旦环境发生变化，这样的孩子就难以适应。我们经常看到那些受家庭溺爱的孩子，有的长时期不肯上学，有的甚至逃学，有的仅仅因为受到伙伴的嘲笑就会产生强烈的对抗情绪，难以与小朋友

友好相处，在集体生活里很孤独，等等。

2 鼓励、引导儿童多参加社会集体活动

儿童不仅是家庭的成员，也是社会的一员，他们长大后要与其他社会成员一起和谐地生活、劳动，因此，家长应该让孩子从小多接触社会，多参加集体活动，鼓励他们和别的同学玩。孩子们在一起，有共同的愿望和兴趣，知识水平、能力也基本相当，相互间容易培养互助互爱的感情。他们一起活动时相互制约，对培养自制力很有效。

有不少家庭主张让儿童闭门读书，或让孩子唯唯诺诺地跟着父母转，儿童积极活动的愿望受到抑制，性格变得内向、敏感。据上海精神卫生中心研究室调查，在追求升学率比较突出、鼓励学生埋头读书的学校和家庭中，孩子患“适应不良”的比例较高。

3) 细心引导儿童，使他顺利渡过生活的转折阶段

忽然间进了小学，这对孩子来说，是一个特别重大的转折。首先，父母、教师要明确：儿童一时不能适应新环境是难免的，在小学中，一切都是陌生的，教师、小朋友是陌生的，教室是陌生的，甚至黑板、桌椅都是陌生的；他突然得不到父母对他无微不至的关注，他不能像在家里一样一人独占所有的玩具。因此对孩子产生的种种异常行为，父母和教师不能简单粗暴对待，或流露出厌烦的情绪，甚至惩罚他们。而要加倍地爱护、关心他们，耐心地倾听他们的诉说，细心观察他们的一言一行，找出问题的症结。其次，要采取具体的办法帮助孩子尽快熟悉新环境，如：让孩子尽快在新的环境里结识小朋友，消除他们的孤独感和陌生感；事先作一些介绍，比如讲讲学校生活呀，请大孩子介绍经验呀，有

条件的，还可以带孩子到学校试听几节课，让孩子心理上做好准备，不至于在突如其来的变化中慌了手脚。

6. 培养儿童的积极情绪

情绪是人对客观事物所持态度的体验。人在接触现实事物的时候，对现实中的对象及现象总会有各种各样的态度，同时也产生着不同的情绪、情感，并会逐渐地演变成稳定的性格特征。儿童情感发展对他们的心理发展影响是重要的，特别要指出的是，儿童情感的个别化即儿童情感的某种倾向性，对儿童将来个性形成具有重要作用。因此，重视培养儿童良好的情感，使他们真正成为心地善良、热情友爱、情感高尚、个性健康的人，这至关重要。目前，国内家庭、学校对儿童的情感教育存在着各种误区，具体表现在以下几方面：

第一种误区是偏爱。表现为父母非常爱子女，但如何教育子女爱父母，尊敬长辈，却没有引起重视，缺少应有的办法，其结果使孩子产生自私心理，不爱父母、不尊敬长辈，这样的孩子总认为父母对自己无微不至的关怀是责无旁贷的，父母满足自己所有的需要也是理所当然的，他们只知心安理得地享受父母给他们提供的一切，而对父母的喜怒哀乐一无所知，对父母的艰辛更不理解。而目前的问题是，我们的一些家长并没有意识到这样单爱的严重性，古人讲“惜子如杀子”，幼年时期一味地获取爱，必将导致成人后的自私心理，对此，我们的年轻父母们应有足够的重视。在这种偏爱下，我们的儿童怎能形成良好的情感，如何形成健康的人格？

第二种误区是溺爱。表现为父母无原则地疼爱孩子，姑息迁就，百依百顺，含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔着，使孩子变得任性、娇横，以我为中心。比如，有些家长对孩子的饮食起居呵护备至，吃饭追着喂，甚至有的孩子吃一口玩一下，否则就不吃，这样培养出的孩子，是不会懂得人与人的交往，不会懂得生活中有哪些是可以做、哪些是不可以做的，在他们的头脑中也没有应该不应该的概念。这些孩子根本感受不到周围人——父母、亲朋的要求和需要。这是一种不理智的爱，对孩子有百害而无一利。

第三种是体罚和变相体罚。这种现象在家庭及一些学校中其实相当普遍。有的老师和家长这样做是因为缺乏儿童教育知识。有些家长则是因为，望子成龙、望女成凤心切，对孩子约束过多，从不考虑孩子的实际情况，一味实行“高标准，严要求”，要孩子上各种辅导班、培训班、技巧班，即使是节假日也不放松，孩子由于难以达到父母的要求，父母就训斥、打骂，孩子在这种扭曲的情感呵护下，会变得失去进取心，自暴自弃，自卑感严重，思维刻板、呆滞或混乱。

早期儿童情感体验的健康与否，将给其性格打上深深的烙印，对其一生的发展产生深远的影响。

古希腊哲学家柏拉图曾指出：“凡事之开始，为最重要之点，而于柔嫩之儿童，则更宜注意，看其将来人格之如何，全在此时也。”因此，儿童良好情感的培养是每位家长和老师必须予以重视的。为了儿童健康地成长，我们必须要用正确的观念，适宜的教育方法，培养儿童乐观向上、积极健康的个性品质。

首先，家长和教师要树立正确的教育观念。家长必须树

立正确的亲子观，儿童观。家长的亲子观，就是家长对子女和自己关系的一种基本看法和教养方式。不同的亲子观也会直接影响家长的态度和方式。家长不应将子女视为自己的私人财产，而采取专制蛮横或溺爱、放纵的方式。家长应把子女视为社会的一分子，转变头脑中的封建思想观念，让孩子在一个和谐、健康、积极向上的情感氛围中成长。

家长也要有正确的儿童观，即家长对孩子的权利、地位以及对子女发展规律的特点，要有所了解。细心诱导，耐心说服，而不应用高压政策，要把本该属于孩子的天性还给他们，使他们天真、浪漫、活泼、对生活充满热情，为他们今后良好的发展奠定基础。

教师也应有正确的教育观和儿童观。要热爱儿童、尊重儿童，今天的儿童是在视听环境下成长，他们好动、好奇、好问，教师必须积极启发。同时教师在培养儿童良好情感时，先要注意自身的情感，爱一切儿童，在学校的各种活动中培养他们健康向上的情感。

其次，在教养上要严爱结合，循循善诱，促进其形成良好的情感。热爱儿童是对儿童进行教育的感情基础，无爱便无教育。大量事实说明，儿童年龄越小，作为身心健康发展的精神支柱“爱”的情感交流就越重要。爱是打开儿童心灵的钥匙，爱就是用心灵去体会别人的需要。教师要做到这一点，就必须首先从思想、情感、行为等方面去了解儿童，分析他们的行动动机，满足他们的精神需要。只有当儿童从教师那里感受到了这种真诚情意时，才会产生积极的情感。当儿童的需要得不到满足或遭到挫折时，就会产生消极的情感。经常受到教师嫌弃或不友善待遇的儿童，往往郁郁寡

欢。儿童年龄虽小，但他们有自己的独立人格，有自己的思想、要求、兴趣、爱好，因此，教师要尊重他们，了解他们身心发展的特点和规律，不能用反语去挖苦他们，不能对他们表现出有亲有疏，对捣蛋淘气的、能说会道的孩子都要一视同仁关心。但是，爱决不能溺爱、迁就，而必须按德、智、体、美的标准去严格要求和培养每一个儿童。在教育的过程中，不能感情用事，失去理智，忽紧忽松，而要前后一贯，始终如一。这样才能培养儿童调节自我情绪的能力，使儿童的情感朝着稳定的方向发展。对儿童的不当举止和不良情感，要及早注意，针对问题进行说服教育。在保护儿童自尊心的同时，给予思想上的启迪、情感上的感染和道理上的开导，并热情地具体地帮助他们克服不当举止和不良情感。真正做到晓之以理，动之以情。教师和家长还要善于发现每个儿童的优点，哪怕是一句话，一个行动，都要及时予以肯定。这样可使儿童提高认识，增强他们克服缺点和战胜不良行为的信心和勇气。

再次，儿童情感的培养，必须根据其年龄特点，营造良好情感氛围，注意靠潜移默化影响，为培养儿童良好情感奠定基础。儿童情感的发展受神经系统功能的发展水平和知识、经验、智力发展水平的影响，表现为易冲动、不稳定。他们的情绪容易受外界环境的影响和支配，尤其是来自老师和父母的感染，父母、教师必须树立正确亲子观、教育观、儿童观，注意自己的言行，注意自己对人和事物的态度，用自己的行为影响儿童，成为他们学习的榜样。

人们一般将喜悦、愉快等情绪称之为积极情绪或良好情绪，而将愤怒、哀伤、惊吓、恐惧等情绪称之为消极情绪或

不良情绪。培养儿童的积极情绪，对于儿童身心健康发展具有十分重要的意义。

喜悦、愉快的情绪能明显促进儿童身体的健康成长。反之，恐惧、悲伤等情绪会危害其身体健康。情绪为什么会影响人的健康？许多心理学家对此作过不少研究。例如，有人对于情绪和消化功能的关系作实验，证明人在进餐时情绪愉快，能使胃液分泌增多，食欲增强。相反，进餐时恐惧不安，会抑制胃液分泌，使人不思进食。美国有位学者把同一窝生的两只羊羔，安排在大致相同的条件下喂养，唯一不同的是，一只羊羔身旁拴了一只狼。狼虽然碰不到羊羔，但羊羔随时可以看见狼。另一只羊羔的身旁没有拴狼。不久，前者由于情绪恐惧而不愿进食，日益消瘦而死亡，后者进食始终很正常，长得很健壮。这一实验的对象虽然不是儿童，但其道理是相同的。

儿童积极的情绪能促进其智力发展。近年来，我国在培养儿童智力方面，忽视以培养优良情绪、良好意志和性格去促进儿童智力的发展。在现实生活中，因情绪变化而影响儿童求知欲及智力发展的情况屡见不鲜。

儿童积极的情绪有利于形成其良好的行为习惯。儿童期是各种良好行为习惯形成的开始时期。情绪经常处在良好状态的儿童，对成人的各种指示，一般都乐于接受，这样就有利于儿童的健康成长，形成团结友爱、遵守纪律、独立活动等良好的行为和习惯。

如何才能保持儿童的积极情绪，促进其精神健康呢？

专家指出，首先，要有目的地培养儿童的积极情绪。具体做法包括：①父母老师应以愉快、喜悦的情绪感染儿童。