

周燕燕 林穗方著



# 儿童心理

# 保健手册



育儿指南

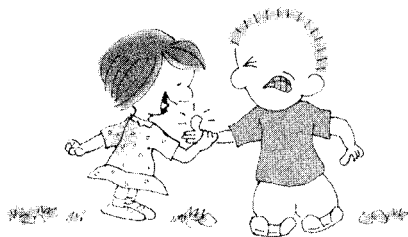
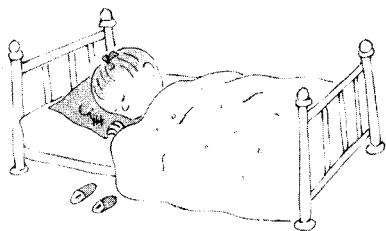
广东人民出版社

育儿指南

# 儿童心理保健手册

周燕燕 林穗方 著

广东人民出版社



---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理保健手册/周燕燕,林穗方著.—广州:广东人民出版社,2002.7

ISBN 7-218-04030-6

I. 儿… II. ①周…②林… III. 儿童—心理保健—手册 IV. R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046718 号

---

## 儿童心理保健手册

周燕燕 林穗方 著

---

责任编辑 陈更新 周杰 陈植荣

插图 六德 曾琦

责任技编 黄秉行

出版发行 广东人民出版社 (广州市大沙头四马路 10 号)

电话: 83790667 (发行部)

经销 广东新华发行集团股份有限公司

印刷 广州市新明光印刷有限公司 (广州市西槎路荔湾聚龙工业区 16 栋首层)

版次 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

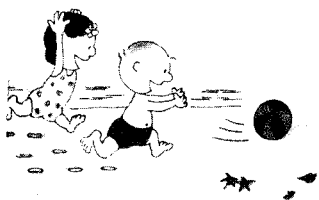
规格 开本 889 毫米×1194 毫米 1/32

印张/6.25 字数/120 千字

---

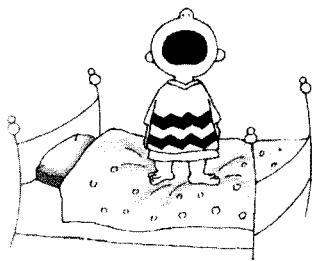
书号 ISBN 7-218-04030-6/R·114

定价 9.80 元



## 内容简介

健康不仅仅是没有疾病，而是身体的、心理的健康和社会适应良好，即包括生理、心理两方面的健康。随着我国儿童健康保健水平的提高，多发生于儿童青少年时期的感染和营养性疾病基本得到控制，而威胁儿童健康的心理行为问题则日益突出，特别是因经济发展带来的家庭结构、生活方式、亲子关系、养育观念的改变，以及社会不良影响，都会给儿童发育增添紧张因素，加之父母对孩子期望过高，儿童学习负担过重，人际关系危机加剧等等，极易导致心理行为障碍。本书根据儿童心理发育时期的特点，分婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期几个阶段，介绍各阶段儿童的心理特点和家庭保健要点，深入浅出地阐述孩子容易出现的心理行为问题及其表现，让家长能及早预防、及早发现，为正确处理提供帮助。因此，本书是每个家庭的育儿良友。



# 目 录

## \*序言

### 第一章 健康新观念

- \*什么是健康·····1
- \*心理健康的标准·····2
- \*心理问题与精神病是一回事吗·····3
- \*哪些情况下应找心理医生·····4

### 第二章 儿童心理发育及心理保健

- \*婴儿(0~1岁)的心理发育·····6
- \*婴儿的心理有什么特点·····7
- \*如何让婴儿心理健康发展·····8
- \*早期教育·····11
- \*婴儿家庭心理保健要点·····12
- \*幼儿期(1~3岁)的认知发育·····13
- \*幼儿期的心理特点·····14
- \*如何让幼儿(1~3岁)心理健康发展·····15
- \*幼儿期家庭心理保健要点·····17
- \*学龄前期(4~6岁)儿童认知发展·····18
- \*4~5岁儿童的心理特点·····20
- \*如何让学龄前儿童心理健康发展·····21
- \*4~5岁儿童家庭心理保健要点·····23



*学龄期（7~12岁）儿童心理发展	24
*如何让学龄儿童健康发展	26
<b>第三章 育儿经验谈</b>	
*婴儿的哭声	27
*怎样培养宝宝大小便的能力	28
*让宝宝克服“怕吃药”的心理	29
*如何培养孩子良好的睡眠习惯	30
*为什么不要抛摇婴儿	31
*及时制止婴儿打人	32
*如何帮助孩子上幼儿园，减轻母子分离的焦虑	33
*孩子发脾气的对策	35
*宝宝进餐要求	36
*培养孩子的阅读习惯从婴儿期开始	39
*婴儿爱扔东西怎么办	40
*如何避免婴幼儿过度依赖	41
*重视培养幼儿“自己的事情自己做”的好习惯	42
*幼儿自己能做什么事	43
*怎样培养孩子的动手能力	44
*如何培养幼儿的毅力	46
*为什么对孩子的教育态度要一致	48
*父母之间应如何对待孩子的教育问题	49
*强行止哭不利儿童心理发育	50

*拔苗助长，不利于孩子的成长·····	51
*家庭和谐与孩子的心理行为·····	52
*树立父母的权威·····	53
*留点时间给孩子，多与孩子沟通·····	55
*如何对孩子进行性教育·····	56
<b>第四章 儿童一般心理问题及预防</b>	
*爱吸吮手指的孩子·····	57
*什么是“不适当的吸吮行为”·····	59
*造成“不适当的吸吮行为”的原因·····	60
*“不适当的吸吮行为”对孩子有什么影响·····	61
*“不适当吸吮行为”的家庭干预·····	62
*什么是厌食和偏食·····	63
*厌食和偏食的原因·····	64
*厌食和偏食的家庭干预·····	65
*爱发脾气的小女孩·····	66
*什么是暴怒发作·····	67
*暴怒发作的原因·····	68
*暴怒发作的预防·····	69
*什么是恐惧·····	70
*儿童恐惧的原因·····	71
*如何避免孩子产生恐惧·····	72
*不合群的孩子·····	73



*退缩行为有哪些表现·····	75
*什么样的孩子容易出现退缩行为·····	76
*如何避免婴幼儿的退缩行为·····	77
*什么是习惯性擦腿动作·····	79
*习惯性擦腿动作有什么表现·····	80
*习惯性擦腿动作的原因·····	81
*习惯性擦腿动作的家庭干预·····	82

## 第五章 孤独症

*宇思，一个患“孤独症”的孩子·····	83
*父母如何早期发现孤独症·····	85
*孤独症的原因·····	87
*孩子得了孤独症怎么办·····	88

## 第六章 尿床和睡眠障碍

*什么是“遗尿”·····	89
*遗尿的孩子有哪些特征·····	90
*遗尿的原因·····	91
*家长如何对待遗尿的孩子·····	92
*如何训练遗尿的孩子·····	93
*什么是儿童日间尿频·····	95
*儿童日间尿频的原因·····	96
*儿童日间尿频的干预·····	97

*儿童的睡眠有什么特点·····	98
*敏丽，爱夜晚哭闹的小女孩·····	99
*睡眠障碍有哪些表现·····	100
*睡眠障碍的原因·····	101
*睡眠障碍的防治·····	103
<b>第七章 行为障碍</b>	
*“捣蛋天王”家鸿·····	105
*多动障碍儿童行为有哪些特征·····	107
*婴幼儿期有哪些多动表现·····	108
*学龄前期的儿童有哪些多动表现·····	109
*多动障碍儿童与正常活泼儿童的行为有什么区别·····	110
*多动症的原因·····	111
*多动症的治疗·····	112
*孩子有多动症，家长应该怎么办·····	113
*多动症儿童的结局如何·····	115
*皮皮，爱闯祸的孩子·····	116
*什么是品行障碍·····	118
*对品行障碍的儿童，家长应该做些什么·····	119
*什么是儿童自杀行为·····	120
*儿童自杀的原因·····	121
*儿童自杀行为的预防·····	122
*儿童和青少年电脑游戏机成瘾行为有哪些表现·····	123



\*儿童和青少年电脑游戏机成瘾行为的预防·····124

## 第八章 抽动障碍

\*扮鬼脸的孩子·····125

\*抽动症的原因·····126

\*抽动症的处理·····127

## 第九章 学校恐怖症

\*嘉宝，不愿上学的孩子·····128

\*什么是学校恐怖症·····130

\*学校恐怖的孩子有哪些表现·····131

\*学校恐怖症的原因·····132

\*学校恐怖症的家庭干预·····133

## 第十章 儿童性心理问题

\*什么是手淫·····134

\*手淫的原因·····135

\*家长如何对待孩子的手淫·····136

\*手淫的干预·····139

\*什么是早恋·····141

\*早恋的原因·····142

\*早恋的干预·····143

\*案例分析·····144



## 序 言

在咨询活动中，经常会碰到一些家长提出相类似的问题，如一位妈妈带着一个10岁的孩子来咨询，问：医生，我的孩子总是爱打架，违反纪律，学校让我带孩子来看看，是不是有什么心理问题，请医生开点药给他吃；又如，一位父亲带着刚上学不久的女儿，问：医生，我的孩子功课不好，我天天陪她做功课，辅导功课，检查作业，但功课还是没上去，反而经常顶撞大人，任性发脾气，不知道孩子是否心理有毛病，看医生有什么药吃一吃，改一改孩子的脾气。家长往往把心理医生看神了，好像心理医生无所不能，只要把孩子带来给医生看一看，让医生给孩子下道“圣旨”，吃点药就行了。因此，往往来诊治一两次，没有达到所希望的“乖孩子”，便没了下文。

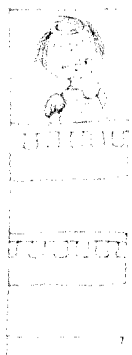
家长这种“急功近利”的现象源于对孩子心理问题、心理治疗的误解。其实心理咨询是一个连续的过程，孩子心理问题常常与孩子的童年经历、家庭环境、父母的养育方式有很大关系，就像一座冰山，积封已久，决非一朝一夕就可以解决，如不积极配合，冰雪难以消融，所以家长要有持久战的心理准备。一些家



长把心理医生当作“救世主”，把孩子完全丢给医生，以为医生可以把孩子的问题一一解决，而把自己当成局外人，不需承担责任。要知道心理医生在整个治疗过程中只起分析、引导、启发、支持、改变认识等作用，心理疾病的战胜需要靠医生、家长和孩子的共同努力。

我们希望借助此书，能改变家长对儿童心理问题的一些误解，正确对待孩子出现的心理问题，更重要的是给予家长一些育儿建议，为孩子的成长提供良好的家庭环境，预防孩子心理问题的出现，让我们的孩子能更健康、更快乐地成长。

作者



# 第一章

## 健康新观念



### 什么是健康

健康不仅仅是没有疾病，而是身体的、心理的健康和社会适应良好的总称，即包括生理、心理两方面的健康。一个健康的儿童，应该体格发育良好，不会经常生病，而且没有心理疾病或症状。





## 心理健康的标准

现代精神医学认为，一个心理健康的人，在意识、情感、认知、智能与行为等心理活动的各个方面，都应没有异常表现，而且始终处于一种平衡和良好状态，具体有以下十个标准：



1. 充分的安全感；  
充分了解自己；
3. 生活目标能切合实际；
4. 与现实环境保持接触；
5. 能保持人格的完整与和谐；
6. 具有从经验中学习的能力；
7. 能保持良好的人际关系；
8. 适度的情绪宣泄和控制；
9. 在不违背团结的原则下，对个人的基本要求做出有限度的个性发挥；
10. 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本要求做出恰如其分的满足。



## 心理问题与精神病是一回事吗

不是一回事。

精神病是大脑功能紊乱的表现，病人在认识活动、情感反应、意志活动和行为方面都表现出异常，日常生活、工作和学习受到严重影响，愈后较差。

心理问题则是因为各种原因引起的心理状态达不到最佳发挥的表现，也可以表现在情绪、行为、注意等心理行为上，它就像“感冒”一样，几乎每个人都会罹患，通过心理调整和心理干预，愈后较好。





## 哪些情况下应找心理医生

日常生活中，家长往往较难明辨孩子的心理问题，特别是一些问题较轻的孩子，若是家长能了解一些常见的心理问题的表现，及早寻求心理医师的帮助，则有利于孩子心理问题的解决。一般常见的有以下表现：

- ①青少年不适当的行为：如：吸吮手指、咬指（趾）甲、暴怒发作、拔头发、过度依赖、恐惧、退缩行为等。
- ②睡眠障碍、尿床（5岁后）。
- ③多动症。
- ④反复持续出现说谎、逃学、打架、破坏、攻击他人、偷窃、欺诈等品行问题。
- ⑤青少年自杀行为、电脑游戏机成瘾。
- ⑥青少年不自主的、突然的、重复的、快速的、无目的刻板运动或发声。如不自主的、重复的、无目的的挤眉弄眼、面部怪相、摇头、耸肩、伸手踢腿等动作；不自主的清嗓子、咳嗽等。

- ⑦有焦虑、恐怖、抑郁心情的青少年，自己无法消除者。
- ⑧有强迫思维、强迫行为的人，自己无法摆脱者。
- ⑨性心理障碍：如性别识别障碍、手淫、早恋等。
- ⑩找不出原因的躯体症状，如头痛、恶心、呕吐、腹痛、眼睛有问题、发疹或其他皮肤病等。

为什么每次上学  
都会头痛？

