第一图书网, tushu007.com

<<行为与健康科普教育丛书-不良行为>>

图书基本信息

书名：<<行为与健康科普教育丛书-不良行为与儿童健康>>

13位ISBN编号：9787117101691

10位ISBN编号：7117101695

出版时间：2008-7

出版时间：人民卫生出版社

作者：马海燕,代旭东

页数：271

字数：206000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

儿童行为问题是其生理、心理、社会、家庭、经济、文化、教育等多因素作用的结果，其中任何环节发生问题都会影响儿童的身心健康，导致行为问题的发生。
随着现代生活的进步以及生活方式的改变，儿童的行为模式发生了巨大的变化。
有研究表明，过去的30年中，英国出现行为问题的年轻人增加了一倍，而有情绪障碍的增加了70%。
据世界卫生组织估计，到2020年，全球儿童情绪障碍和行为问题的比率将增加到50%。
因此，儿童的行为健康应当是家长、学校以及社会关注的焦点。
儿童行为发育与体格发育一样，都是生长发育的重要组成部分。
儿童时期的行为发育对其成年后的行为模式必将打下不可磨灭的烙印。
例如，某些成年期的行为障碍早在儿童期就有所表现，如能尽早发现、及时干预和治疗，绝大多数预后良好。
因此，儿童时期行为发育的质量与其终生的健康和幸福密切相关。
本书旨在揭示目前普遍存在的一些不良行为，如儿童自身的不良行为，如吮手指、咬指甲、不良坐姿、长时间玩电动游戏等；家庭或学校环境中的不良行为，如家庭暴力、过分溺爱、体罚学生等；以及其他一些社会不良因素对儿童行为与健康的影响。
书中指出了影响儿童健康常见的不良行为，包括儿童行为、家庭行为、学校行为和社会行为的原因、早期表现、预防措施和治疗方法，并附常用儿童行为量表，为家长和教师及时矫正儿童的不良行为，促进儿童健康成长提供指导。
由于本书篇幅有限，书中未能涉及的儿童行为与健康问题，希望今后能有机会予以补充，敬请广大读者谅解。
不当之处也欢迎同行批评指正。
作者　　2008年3月于青岛市

内容概要

随着我国社会的迅猛发展，不良行为和生活习惯、心理压力、社会适应不良等问题已成为决定国民是否身体健康、家庭幸福甚至是导致疾病的重要原因。
为提高国民健康素质和生活质量，清除或减少不良生活行为方式带来的一系列健康问题，如：不合理的膳食和运动减少导致的肥胖、血脂异常、高血压病、心脑血管病、糖尿病等；放荡的性生活、吸毒导致的性病、艾滋病等；生活不规律、烟酒无度和过量导致的各种慢性病和生活质量下降；睡眠障碍带来的系列健康问题；吸毒、嫖娼、卖淫、赌博导致的健康和社会问题等。
如何才能适应社会的发展，采取一些积极有效的应对和防范措施。
为了大众的身心健康，为了社会的稳定和发展。
中华医学会行为医学分会决定组织有关专家联手，撰写相关作品。
“行为与健康科普教育丛书”是面向大众的科普读物，文稿通俗易懂，注重科学性、实用性、趣味性、可读性。
本书旨在揭示目前普遍存在的一些不良行为，以及其他一些社会不良因素对儿童行为与健康的影响。

书籍目录

第一部分 儿童不良行为与疾病 第一章 多动症 第一节 多动症的病因 第二节 多动症的表现 第三节 多动症的危害 第四节 预防与治疗 第二章 口吃 第一节 表现 第二节 病因 第三节 儿童口吃的危害 第四节 预防与治疗 第三章 遗尿 第一节 表现 第二节 病因 第三节 危害 第四节 预防与治疗 第四章 夹腿综合征 第一节 表现 第二节 病因 第三节 危害 第四节 预防与治疗 第五章 挖耳朵 第一节 危害 第二节 预防与治疗 第六章 不良口腔习惯 第一节 含乳头睡觉 第二节 吮手指 第三节 不良舌习惯 第四节 口呼吸习惯 第五节 咬嘴唇 第六节 下颌前伸 第七节 咬指甲 第八节 咬铅笔 第九节 偏侧咀嚼习惯 第七章 挖鼻孔 第一节 危害 第二节 预防与治疗 第八章 用力擤鼻涕 第一节 病因与危害 第二节 预防与治疗 第九章 拔毛癖 第一节 表现 第二节 病因 第三节 危害 第四节 预防与治疗 第十章 不良饮食行为 第一节 不良饮食结构 第二节 不良饮食行为 第十一章 不良运动行为与疾病 第一节 不良运动行为 第二节 预防与治疗 第十二章 不良睡眠行为 第十三章 超负荷负重 第一节 危害 第二节 预防与治疗 第十四章 不良学习行为与疾病 第一节 不良阅读行为与疾病 第二节 不良学习姿势与疾病 第十五章 儿童吸烟行为与疾病 第十六章 与宠物亲密接触 第十七章 电子产品过度使用与疾病 第一节 过度看电视与疾病 第二节 过度使用电脑与疾病 第三节 电子游戏依赖与疾病 第四节 网络成瘾症第二部分 家庭（父母）行为与疾病 第一章 家庭（父母）因素对儿童行为的影响 第一节 父母对儿童行为的直接影响 第二节 家庭教养对孩子人格的影响 第三节 家庭结构对儿童行为发展的影响 第四节 家庭类型对儿童心理的影响 第五节 家庭怎样对孩子进行教育引导第三部分 学校对儿童行为的影响 第一章 学校（老师）对儿童行为的影响 第一节 易产生问题的原因 第二节 教师因素 第三节 学校因素 第四节 学校教育的改善方法 第二章 学生行为对儿童行为的影响 第一节 学生欺侮行为 第二节 预防与治疗第四部分 社会因素对儿童行为的影响 第一章 社会环境与青少年犯罪 第二章 追星现象 第三章 重大灾害、意外伤害对儿童行为的影响 第四章 留守儿童

章节摘录

一、表现　　咬指甲癖的主要表现为反复咬指甲，一般是无选择性地咬十个指甲。
有些孩子当注意力被某种东西所吸引或在他们精神紧张时，还会咬随身的其他东西，如铅笔和手帕等，另有部分小儿还咬脚趾甲。
轻者仅啃咬指甲，严重者会损伤手指的指甲和皮肤，使指甲游离缘变得粗糙，指甲缘的四周出血和指甲畸形，甚至发生甲沟炎、甲周疣、门牙缘的小裂痕、齿龈炎等。
部分儿童还伴有其他行为问题，如睡眠障碍、多动、焦虑、紧张不安、抽动障碍、吸吮手指、挖鼻孔等。
症状顽固者夜间也出现咬指甲行为。
二、原因　　儿童咬指甲是一种神经性习惯，主要与紧张和忧虑有关，如繁重的作业复习迎接考试、看惊险的影视片以及受到父母的责骂或惩罚等。
还有些儿童咬指甲行为常常发生在他们聚精会神地听故事、找东西、想问题的时候，其产生的原因是多方面的：　　1.生理因素的影响　吸吮是一种原始反射，凡接触到婴儿口唇的任何物体，都会引起吸吮咀嚼反射。
如果偶然出现咬指甲或持续时间不长，不应视为病态。
随着儿童年龄的增长及与外界接触的增多，一般这一不良嗜好可以在不知不觉中消除。
但是，若饥饿、疾病、孤独无伴、缺乏玩具等不良情境经常存在，咬指甲的行为就可能形成一种癖好，以致难以革除，往往伴有睡眠障碍、磨牙等症状。
2.家庭因素的影响　父母的教养方式过于严格、粗暴，或家庭关系淡漠、亲情关系疏远、父母离异等，都会让孩子产生孤独感、无助和焦虑情绪，从而潜意识里通过咬指甲的行为来排泄掩饰在内心的焦虑、孤独等不良情绪。
3.学校教育的影响　班主任过于严厉，对学生过多的采用惩罚的教学方法，缺乏鼓励，在班级形成一种压迫的紧张气氛，使学生一刻都得不到缓解放松的机会。
而且课间的娱乐休闲方式单一枯燥，学生兴趣爱好缺乏，总感觉无事可干，自然而然的选择咬指甲、剥指甲。
三、危害　　1.细菌感染　孩子的手接触外界很多，整天东摸西摸的，甚至在地上爬，在指甲缝中和指尖上会沾有大量的细菌、病毒等病原微生物。
指甲缝是利于细菌滋生的场所，虫卵在指缝中可存活多天。
孩子在咬指甲时，不知不觉中把大量病菌带入口腔和体内，导致口腔或牙齿感染，严重的还会引发消化道传染病如细菌性痢疾，或者肠道寄生虫病，如蛔虫病、蛲虫病等。
2.口腔畸形经常咬指甲还会对儿童的牙齿造成伤害，造成牙齿排列不整齐，如牙齿外暴、门齿缺角，影响孩子的容貌。
3.破坏甲床　咬指甲还可能造成指甲畸形，破坏甲床，引发出血或感染，损伤甲板，使甲板缩短，周边不整齐，甲板板面粗糙，失去原来光泽，如侵及甲沟，可造成甲沟炎。
4.指甲变形　指甲上皮非常重要，因为指甲在白色半月板（通常仅在拇指能看到）下形成，然后从指甲上皮下长出。
虽然咬指甲本身不会使之变形，因为并没有伤及“指甲根”，但是指甲上皮有重要的功能，它可以作为一层保护膜，抑制细菌、酵母菌及各种有害液体的入侵。
当孩子咬指甲的两侧和指甲上皮，或剥脱、撕裂指甲上皮时，会造成其手指和指甲根部的轻度感染，这将导致永久性的指甲变形。
5.铅中毒　目前中国很多儿童体内含铅量过高，除了大气铅污染外，儿童玩具、食品包装和学习用品等带颜色的塑料产品铅含量较高。
孩子在玩这些玩具时，手上就会沾染铅，咬指甲时就会把铅吃进体内。
因而，纠正爱咬指甲的不良习惯，在一定程度上有助于减少儿童铅的摄入。
四、预防与治疗　　预防和矫治吮手指和咬指甲的关键在于从小培养良好的习惯，避免错误的哺乳方法，以杜绝养成不良习惯。

对于已养成此类不良习惯的儿童，在矫治时应注意：　　1.弄清原因，对症下药　属于喂养方式不正确的，应培养孩子有规律的进食习惯，做到定时定量、饥饱有节；属于孤独、寂寞等原因的，则要给孩子一些有趣味的玩具，让他们有机会与成人或其他孩子一起玩乐，培养其对环境、游戏的兴趣，以转移其注意力；如属家庭教育方式不当的，父母应注意自己的言行，过分严格、望子成龙，反而会适得其反，给孩子的心灵带来不必要的困扰；属于学校教育不当所引起的，家长应与老师沟通交流，改变咬指甲这一行为所产生的条件，逐渐纠正此类不良嗜好。

2.正确教育，切忌粗暴　吮手指和咬指甲，在幼儿时期是很自然的，因此不应简单地禁止，否则反而会强化这一行为，使他们感到更紧张。

假如你能教给孩子放松的方法，他就能坦然面对那些可能会引起他咬指甲的压力与紧张的情况。

告诉孩子，当他想咬指甲时就想一想那些让他快乐的事情：如在海边玩耍，或者和小朋友在一起逗闹。

要主动提供多种有趣的事如做手工、做游戏等，而不应用成人的眼光来看待，自然会解除其困惑，就不会产生这些不良嗜好。

因此，对此类儿童的不良嗜好施予强行制止的行为是有害无益的，嘲笑、讥讽、恐吓、打骂更是不妥，这样做只能使孩子的情绪更加紧张不安，甚至产生自卑感、孤独感等不健康心理。

3.厌恶疗法　一旦咬指甲这一行为已根深蒂固地形成，即便造成咬指甲的各种客观条件都不存在，这种行为仍会延续。

在童年时期，如果儿童养成咬指甲的怪癖，可以采用厌恶疗法进行治疗和矫正，如在儿童手指上涂上黄连水或辣椒水，使其感受到咬指甲的苦痛，从而中断该行为。

第一图书网, tushu007.com
<<行为与健康科普教育丛书-不良行为>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com