

# 兒童的情緒與行為異常



台大醫院兒童心理衛生中心  
宋維村醫師主講  
賴美智記錄

在討論兒童的情緒與行為問題時，我想首先對情緒與行為問題的這個「問題」下定義。有很多情緒與行為是很多小朋友都有的，那麼到底什麼情況下我們說這個行為是正常或是問題呢？

正常與不正常沒有絕對的標準，在兒童的情緒與行為問題方面有些簡單的標準：

最簡單的標準是正常即平常。平常的意思是說別人有他也有。若別人有他沒有，或是別人沒有而他有時，我們就要看是否有特別的原因。也就是說，一般小朋友在他那個年齡、性別，和類似的家庭背景下應該沒有的而他有了，或應該有的他沒有，就是不正常。由這個標準來看，孩子在二歲左右會叫「爸爸」、「媽媽」、會講簡單的一、二個字的詞句，字彙總量大約是一百個，而他沒有這個能力，我們會想，他可能有問題，或譬如大多數二、三歲小孩會跑來跑去，活動量大，可是這個小朋友二、三歲了還不會走路；又大部分小朋友在一、二個月內可能會做一、二次惡夢，而這個小朋友每次睡覺就做惡夢；大多數小朋友到五、六歲時不會尿床，而他到五、六歲時還常常尿床，我們會考慮這可能是個問題。從這些例子來看，衡量生活中的一些線索，都有助於判斷其是否正常或不正常。

但是這裡還有一個問題，第一胎的父母親會說他們沒有看過別的小孩子，或者現代的小家庭計畫中，很多父母只看過一或二個小孩子，父母搞不清楚到底某些事情是別家小朋友有或是沒有的。曾經有個爸爸帶他的三歲小孩來找我，說「我這個小孩一定有問題。原來爸爸「爲了陪孩子玩，建立關係，特地訂了一個沙箱，買了幾袋沙子

回來放在沙箱裡，我想跟他玩堆古堡，我很努力的堆，結果他一來把古堡踢散了，根本沒辦法合作。」這個例子涉及到什麼——這個二十五、六歲的爸爸以爲他三歲的兒子可以跟他一樣，靜下心來，集中注意力，一直工作，玩半個小時，一個小時，直到古堡完成爲止。這就是由於父母不瞭解一般正常小孩在某個年齡會有什麼現象出現，所以過分要求小孩，而覺得小孩不正常。

這一類例子相當多，我在此不多做說明。

今天我們主要的是談「兒童的情緒與行為異常」。首先我要談什麼原因會造成情緒與行為異常？

在考慮任何一個形成小孩的情緒與行為問題時，可以從三方面來考慮一孩子的身體、心理、家庭與社會。

一、身體方面：例如說，有些情形和遺傳方面有關。如到五、六歲還會尿床的小朋友中，有66%至70%以上可在其家族關係中找到例子，亦即可能因爲遺傳，小孩的排尿控制成熟得比較慢。

除遺傳外，在這個中心（第一兒童發展中心），有一部分小朋友，在出生前因胎盤功能不好，母體懷孕時幾次大出血，雖勉強保住胎兒，但因爲大出血的關係，血液不純，以致造成胎兒腦部受傷；或是孩子出生時在產道太久；或頸帶繞在脖子上；或出來沒有馬上哭等等原因；或出生後黃疸太高，或罹患腦炎、腦膜炎、或腦部受傷等。腦受傷的孩子發生情緒與行為問題的機要比未受傷的小孩高五至六倍。所以腦傷雖不一定造成情緒或行為問題，但是機會較大。

本文係宋醫師在台北市第一兒童發展中心所作之專題演講

除此外，有些生理疾病，譬如天生或後天失明、失聰、先天性心臟、甲狀腺機能太差、糖尿病等等，都會影響到小孩的生理、心理人格發展，增加情緒與行為困擾的機會。

另一個原因是，每個小孩出生以後都有與生俱來的特質，即所謂「氣質」。這個「氣質」不是指一個小姐氣質高貴或不高貴，而是指一個人從出生開始，有一些特性維持相當長一段時間或是一輩子，而不易改變。我們可以從幾個方向來看「氣質」。

例如有的小孩自小活動量大，蹦蹦跳跳，洗澡時，又踢又打，弄得全身是水；相對地，有的洗澡、餵奶時，十分溫順。就拿演講來說，我現在講話時會配上一些手勢，有的人則手拍腳跳，有的人則比我安靜，眼皮下垂。又從孩子的規律性來看，有的小孩出生後，吃、睡的時間、吃的量、或大小便的時間都相當規則，幾乎跟時鐘一樣，到時間就要大、小便。有的小孩則大小便很不規則。這是規則方面。第三方面是指表情一情緒的表現。有的小孩表情比較高興、愛笑；有的臉臭臭的，沒什麼表情。第四個方面是指小孩對外界刺激變化的敏感度。譬如對溫度的反應，有的天氣一變就哇哇叫；有的天氣很冷了也不會叫著要加衣服，這是「反應的敏感度」不同之故。此外，「反應強度」亦有別。有的小孩反應很強烈，有的較弱。如有的小孩餓的時候就哇哇大叫，氣得臉孔發紅。拒絕做事時可能大叫、摔東西；有的溫順且反應弱，餓時輕哼二聲就沒事，尿有濕了，可能也只是整個身挪個位置。還有要東西的持續度也不同。有的小孩堅持到底，有的一會兒就被別的變化吸引而分心了。又對於外界刺激的改變之適應度也不一樣。這些因素合起來就是小孩子與生俱來的氣質。這些氣質會影響小孩子是否容易照顧。譬如說有一個小孩非常活潑，不只是活潑，他的起居飲食，排便時間非常不規則，反應非常強烈，再加上臭臭的臉孔，可以想像母親本來十分喜歡自己的小孩，可是看到這樣愛鬧騷，不容易帶的小孩，會怎樣？根據研究，這種小孩將來發生情緒與行為問題的機會比較大，反過來，另一種小孩，適應力比較弱，媽

媽帶到百貨公司看玩具，他根本不敢下來，非要媽媽拖著，牽著也不行，買回來也不敢去碰它，過了一陣才敢摸。帶他上幼稚園，非要媽媽陪幾天，幾個星期，甚至幾個月，才可以習慣。像這種適應力比較弱的孩子將來產生行為問題的機會也比較大。

以上是生理上比較常碰到的因素。

二、心理方面：小孩子隨著年齡的不同，有不一樣的情緒需要，會受到各種挫折，受挫折時對自己產生不滿的看法。這些都是造成情緒與行為問題的因素。

三、從家庭與社會來看。家庭的問題對小孩影響很大。可從幾個方面來看。

首先，父母親只要誠心誠意想要孩子，在孩子尚未出生前，總會有一些期待，譬如希望生個男孩，希望孩子將來和爸爸一樣會打球，或會彈鋼琴……等。結果發現孩子和原來編織的美夢不一樣。本來希望得到一個文文靜靜的孩子，結果是一個又野又躁動不已、愛鬧的孩子，期望是一個天才，當大老闆型的孩子，結果是一個怎麼教也教不會的孩子。這種事實與期望的不一致，會影響到孩子與父母的互相作用。

除此外，最大的問題是父母本身從小的經驗。我們每一個人都不是天生帶孩子的專家。剛開始帶孩子時，實際上是不斷地重複小時候爸媽帶我們的方式，以及我們看別人帶小孩的方法。市面上有育兒百科全書十餘種，但我們不見得全然依照書上說的來做。因為父母也是有感情、有情緒的人。我們看到孩子無理取鬧時，明明知道應該用冷靜、一致的態度來處理，堅決地表示不接受孩子的無理取鬧。可是他被吵煩了，就會說：「好吧，給你吧。」這時候，就讓小孩子發現他可以用這一套方法達到目的。在學校裡，老師因為班級人數多，也無法照教育心理學上所說的方法一依照個別需要、不同的心理需求來瞭解與幫助孩子。這樣就增加了小孩的適應困難。

此外，社會壓力也很大，尤其是住在台北市的孩子到了三、四歲就要入音樂班、美術班、體能班、鋼琴班……等。入幼稚園時，又要挑選幼稚園，以及未來的小學。上小學後，又要補習英

文。這種文化社會因素帶給小孩的壓力，造成很大的負擔，增加引起情緒困擾的機會。

以上是介紹產生情緒與行為問題的原因。一個行為產生後不一定會持續下去。所以會持續下去的原因很多。簡單地說，通常是因為家庭與社會對小孩處理不適當造成的。舉例說，一個小孩不肯上學，幫助他的方法是讓他在有安全感下，由父或母親帶他去上學，在學校裡幫助他建立信心，慢慢地，父母不用陪他，讓他獨自上學。但是在處理時常碰到一些實際的困難，譬如爸爸必須上班賺錢，一再請假，恐怕影響工作而沒辦法賺錢繳學費。媽媽呢？還有小的要照顧，或是其他事情要做。怎麼辦？可能開始時媽媽會陪幾天，但很難用持續的態度處理行為。又譬如一個小孩無理取鬧，我們知道處理的方法是先明白他要鬧的原因，明白之後，幫他解決；幫他解決之後，他還要鬧，最好的方法就是不要理他，打沒有用，就讓他哭鬧，父母在一旁不理睬，直到孩子安靜了才讓他玩。可是有的小孩持續度長久，一哭就是三小時，媽媽就會對爸爸說：「不要對孩子太兇。來，爸爸不給，媽媽給。」或者說：「他再哭，隔壁會來敲門。不要這麼啦。」或者在百貨公司，孩子吵著要買這個、那個玩具，你明知這是原則問題，不該讓步。可是旁邊圍觀了一些人，有人會說：「這個爸爸真小氣。」為了面子，不能不讓步。從學習的原理，我們知道，偶而滿足他，這種行為就會持續下去。舉個大人的例子，像「賭博」，為什麼大人會持續地賭下去，因為他不知道那一次會贏，就繼續賭，碰碰運氣。小孩子哭鬧也是一樣，有父母告訴我「我連續三次都讓他哭了。」可是你不知道偶而第四次你讓步了，那一次就足夠增強他的行為，這是常見的情緒與行為持續下去的原因，也是我們實際上救養孩子的困難所在。

下面我要介紹一般比較常見的小孩情緒與行為問題。

常見的行為問題大概有二類，其中一類是最近報上小兒科醫生或老師喜歡叫的過動兒。這種過動兒常常跑來跑去，沒有辦法靜下心來做點事情。除了過動以外，還有一些特性：

1 他在活動時，就像無頭蒼蠅一樣，東跳一下，西跳一下，明明在玩一件玩具，玩了幾秒鐘，看到另一樣，就會放棄第一樣，隔了一會兒，看到妹妹手中的玩具，又去搶她的，從來就沒辦法持續完成，不僅是活動量大，活動的質也有問題。

2 注意力集中有問題。容易被分心。上課時會被查堂的校長、飛機、蒼蠅吸引而分心，而且注意力短暫。

3 不能等。要一樣東西就要立刻滿足才可以。正在做功課，忽然想到卡通，就非要去看看卡通不可，想做什麼，就馬上做什麼。衝動性強，和小朋友玩，一下子就給一拳，因為他不會等一下，想想看應該怎麼辦。

4 情緒起伏不定。一分鐘前在笑，忽然就哭起來了。

5 精細肌肉動作，如拿筷子，拿筆等能力不佳。

合乎這些標準的才算是過度活動兒。美國的標準是只要太活潑的孩子就是過度活動兒。因此，一個班上大約有百分之十至二十的小朋友是過動兒。一部分的過動兒可使用興奮劑助其不靜。所以有一陣子，全美有一百萬個小朋友在服用興奮劑。依照美國的標準，很多實際上是管教不當的孩子都屬於過度活動兒。我們容易把他的行為歸到腦傷而放任他。真正過動兒大概一百個中只有一、二個。

在處理真正過動兒時，父母要瞭解孩子不是故意的，要注意可能是腦子受傷造成的。父母如果以為是故意不聽話而處罰他，就不會用適當方法輔導。所以父母應先瞭解孩子的困難，平心靜氣地、耐心地輔導他。以下提供兩點做為參考

1 環境佈置力求簡單，越單調越好。如果桌面上有唐老鴨的圖，他就會被唐老鴨吸引而分心。做算術時，除了筆，本子等，把不相干的如常識課本等都收起來。

2 從小就培養集中注意力和延長其注意力。如小時候父母陪他看圖片，時間由5秒鐘，逐漸延長，到七、八歲時大概可以延長到30分鐘，就可應付小學的一節課了。

第二類常見的行為是攻擊性行為，包括小時候打人，罵人，長大了說謊、偷竊、逃學、逃家。一般而言，小孩子三、四歲時的行為和長大後是否會變壞沒有什麼關係，但是七、八歲以後，有這種行為，和長大以後的行為關係就大，管教這種孩子要有相當的技巧。

儘量用孩子的觀點看小孩的行為。靜心去了解行為的原因，例如，為什麼孩子從爸爸口袋裡偷偷掏錢去買東西？抓住原因後，滿足他的基本需要，可是這樣並不就是解決問題了。了解並不是不要管教。主要關鍵在於由「愛」做出發點。如孩子打人是因為「生氣了所以打人，則要教他如何表示生氣，用人家可以接受的方法來解決。這樣做了以後，還出問題，就要進一步用管教的方法。管教的原則如下：

a. 由與孩子最親近的人來管教，利用彼此深切的關係來增強管教的效力。如果是媽媽，媽媽說：「你再這樣做，媽媽就不喜歡你。」

b. 要言出必行，說話前要先考慮是否做得到。如果你生氣地說：「你再這樣我就砍斷你的手。」孩子知道這是不可能的事，但是如果你說：「你再這樣，我就一個禮拜不讓你看看電視。」或者「你再吵也沒有用。爸爸說過不能再吃餅乾，就不能吃。再哭，我就送你到廁所去。」或者「你要哭，就去房間哭。」這是父母做得到的。父母堅持下去，即使孩子哭鬧持續三小時。我們要知道管教不是氣，氣只是發洩。要愛與管教相輔相成才有效。

常見的情緒問題如下：

第一類是「恐懼」。正常的小孩都有恐懼感，6個月時就會不要離開媽媽，大一點會害怕一些動物，再大一點看了卡通、漫畫，就會怕魔鬼。處理恐懼感，最有效的方法是「愛」，如果你能先對孩子說：「你怕黑，是不是。沒關係，爸爸會保護你。你先上床，如果怕，爸爸就在床邊陪你。」陪他幾天，你可以對他說：「你越來越勇敢了，爸爸在門旁陪你。」然後是「爸爸在客廳陪你，你有事可以叫我。」這樣給他愛與安全感，一步一步地培養孩子的勇氣。不要一下子說：「這有什麼可怕，沒勇氣。去、去，快去！」

台灣話裡有一句話叫做「小孩有耳無嘴」，相當於英語裡面的 Children should be told, not to be heard, 就是父母以為只要告訴孩子做什麼，不必瞭解他。例如有的孩子忽然不敢上學，是因為他聽到大人吵架時，媽媽說：「我要去跨河。」孩子當真的。大人可能會說：「這是大人的事，關你什麼事？」我們必須由愛出發，查出孩子恐懼的原因，幫他解除。

處理恐懼感另一個方法叫做「洪水法」。例如孩子恐懼上學，就讓他怕到頂，到頂頭就會降下來，那時再幫忙。老師會把孩子留下來，一面讓他哭，一面哄他，告訴他媽媽幾點會來接他，當然媽媽要守信用。他會逐漸適應下來，每天哭的時間縮短。有人反對用這個方法，認為太殘酷，但是選擇方法關鍵在於成效，及是否小心使用。

因為時間關係，有關兒童的情緒與行為異常，就簡單地講到這裡。

### 花蓮縣自強聯歡會

陳秉豐

本縣為慶祝中華民國七十年聖誕節我縣各界，特定於十二月二十九日下午二時在縣政府大樓舉行自強聯歡會暨慶祝熱心公益服務社會教育有功團體及社會人士，以頌揚服務者的生活熱誠，增進其奮鬥自強的精神，並藉以表彰社會各界對教育界的愛護與支持。

自強聯歡會由縣議長王顯先生主持開幕並致詞，縣長胡顯全則致詞勉勵「自立自強，奮鬥志氣」。對熱心公益服務社會教育之團體及社會人士，均頒發獎狀以誌鼓勵，以示感佩與獎勵。聯歡會當日係由縣內各特種班及教委會代表，節目非常精彩。這次聯歡，雖然時間略短，但都有意想不到的成效，因為聯歡會中展現出滿腔熱情的表現，充分流露出了熱烈的精神，使整個場面更加感人，全場歡聲一浪不絕地給予熱烈鼓掌鼓勵。接受表揚的林君先生，當聯歡會將屆結時，當場捐出了壹萬元做為教育工作充實經費，他的表揚使表揚活動達到了最高潮。

我們一直希望藉聯歡教育成果一次又一次的展示，從慶祝社會各界人士充分服務社會熱心公益的團體及熱心人士給予我縣更多的關懷與鼓勵。（本文作者係花蓮縣教育委員會秘書長）