

小学生咬指甲成癮 原因分析及戒除方式

■ 韩晓萍



审视镜头,引发思考

镜头一:刚接了一个新班,一天放学,一位屠同学的家长问我:“韩老师,我家女儿上课咬指甲吗?”由于是新接的班,对学生还不是很熟悉,我隐约感觉到。这时那位家长拉过她女儿的手让我看,“老师,你看她的指甲,都被她咬了,这孩子从来不剪指甲。我什么办法都用过了,可没有效果。”我仔细一看,发现学生的手指头红红的。我问孩子:“疼吗?”她不好意思地点点头。

镜头二:第二天,上语文课时,我留意观察屠同学,发现上课一开始,她没咬指甲。大概过了五分钟后,只见她把指甲放在嘴里咬了起来。当她看到我在看她,她赶忙把手指从嘴边拿开。可过不了几分钟,她又把手指放进了嘴里。一节课下来我竟然看到班中有一小部分的学生也有这个习惯。

这是三年前发生在我身边的两个特写镜头。从那以后我总会有意无意地关注身边的学生是否咬指甲。这才发现咬指甲的现象不仅仅在我班级中发生,几乎每个班级或多或少都有学生咬嘴唇、咬指甲、咬红领巾或咬笔杆的。到底有多少比例的学生在咬指甲,学生及家长对咬指甲现象是怎么看的?于是,我在班中做了一个小调查,得出了几个数据。

1. 咬指甲学生人数占班级人数的10%左右。

2. 咬指甲学生中,50%的家长都很重视,也想过一些办法,其中10%的家长还带孩子去过医院。30%的家长知道孩子有这个习惯,但认为没关系,多跟孩子说说会改正的。10%的家长不清楚孩子有咬指甲的习惯。

3. 10%的学生在幼儿园中就已经有咬指甲的习惯,50%的学生在小学一年级起开始有这个习惯,40%的学生自己也说不清楚什么时候开始咬指甲的。

于是,我在班中多次强调咬指甲的

坏处,我单纯地以为这只是孩子们不讲卫生,只要我多提醒多督促就行。可没想到的是,一学期下来孩子们仍然没改正这个习惯,我越提醒这些学生咬指甲的频率和次数反而增多了。

这时,我才认识到这不是一个可以靠外力马上控制的简单行为,我希望能得到专业人员的引领。所幸的是我有机会参加了浙江省心理健康教育高级研修班的培训,经过近两年的学习,我学到了很多心理健康教育方面的理论知识与心理咨询方面的技巧。我觉得正确的方法是首先分析咬指甲的原因及危害,然后根据成因对症下药,采取针对性的戒除方式。

问卷访谈,追根溯源

我通过问卷和访谈的方式,让学生叙述咬指甲的原因与感觉,如此一来,便能掌握学生的心理活动,以了解问题的症结所在。

1. 咬指甲特点了解

我通过问卷调查发现各个班级都有类似的学生,而且发现孩子在咬指甲时一般是无选择性地咬十个指甲,被咬过的指甲常变得短而参差不齐。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,如咬铅笔和手帕等。由于反复地咬指甲,有些已经损伤到手指的指



甲和皮肤。

2. 咬指甲原因分析

(1) 同学咬指甲, 好奇模仿。

有学生说看到同桌经常咬指甲, 自己不知不觉中受到了影响。

(2) 应付卫生检查, 以牙齿取代指甲钳。

有的学生说, 第一次咬指甲是为了应付学校卫生检查, 听说中午要检查个人卫生, 看到自己指甲太长, 身边又没指甲钳, 就用嘴巴咬。以后看到指甲边缘不整齐, 就利用牙齿取代指甲钳, 久而久之, 就成了习惯。

(3) 饥饿或身体不舒服, 咬指甲分散注意力。

有的学生第一次咬指甲是在饥饿或身体发生病痛时, 为了分散注意力而咬指甲。发现有一定效果, 以后每次身体不舒服, 就用咬指甲动作分散这些感觉, 久而久之便成为习惯性的动作。

(4) 咬指甲能从中得到快感。

有些学生在咬指甲的过程中, 能够得到快感, 于是, 时时刻刻都会咬着不放。当这些学生从咬指甲的过程中得到快感后, 如未及时教育制止, 任其发展, 使其成为习惯行为。

(5) 缺少爱抚和关注, 咬指甲得到满足。

①爱的要求得不到满足。调查中发现不少咬指甲学生的父母工作都比较忙, 这些孩子缺少父母的疼爱。还有一些是因为家庭不和, 父母经常吵架, 家庭关系紧张。这些孩子得不到充分的爱抚和关注, 用咬指甲来得到满足。

②缺少同龄伙伴。不少孩子性格比较内向, 当感到孤独时, 便不知不觉地咬指甲。

③适应困难。换了新老师或转学后, 由于一时不能适应新的环境, 会出现紧张焦虑, 在这样的情况下, 也会出现咬指甲。

④师长过度严厉。咬指甲的不少学生的父母及老师对孩子的要求特别严格, 孩子容易产生紧张心理。

⑤继发性精神刺激。由于咬手指甲经常受到老师和家长的批评、训斥, 反过来又会产生紧张、焦虑的情绪, 成为继发性精神刺激因素, 于是很难改正咬

指甲的习惯。

(6) 其他原因。

有些学生是在婴儿期, 父母由于喂养不当, 不能按时提供足够的食物, 以及婴儿缺乏环境刺激和社会交往, 而导致吮指作为抑制饥饿或自我娱乐, 习惯成癖。

了解危害, 剖析弊端

了解到咬指甲的原因后, 我想让学生戒除这个不良的习惯, 还得让学生清楚咬指甲存在的弊端和危害, 让学生能从心底里明白咬指甲是一种不良的行为。

我查找了许多资料, 并通过调查了解发现咬指甲存在着很多弊端。

1. 造成牙齿咬合不正

经常咬指甲会对孩子的牙齿造成伤害, 造成牙齿排列不整齐, 如牙齿外暴、门牙缺角, 影响孩子的容貌。

2. 造成指甲畸形

咬指甲还可能造成指甲畸形, 破坏甲板, 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。

3. 造成细菌感染

孩子在咬指甲时, 会在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。

4. 可能会降低智力

有报道指出, 俄罗斯学者发现在一些孩子当中铅浓度过高, 而这正是他们咬指甲的习惯所引起的。学者注意到越喜欢咬指甲的孩子, 他们的铅浓度就越高, 这些孩子的智力发展无疑明显地会受到影响。目前, 中国很多儿童体内含铅量过高, 除了大气铅污染外, 孩子在玩玩具时, 手上就会沾染铅, 咬指甲时就会把铅吃进体内, 人体内血液中的铅含量过高就会影响儿童的智力发育。

5. 心理影响

咬指甲可能是心理情绪的反应, 如果不能及时导正的话, 会有恶性循环的情形发生。学生内在的自卑、害羞或焦躁的情绪会日愈严重。

家校配合, 正确辅导

调查清楚原因及危害后, 我认为对不同的情况适用不同的辅导策略。

如属于喂养方式不正确, 应告诉家长培养孩子有规律的进食习惯, 做到定时定量、饥饱有节; 如属于孤独、寂寞等原因, 则要让他们有机会与家长或其他孩子一起游戏, 培养其对环境、游戏的兴趣, 以转移其注意力, 逐渐纠正此类不良嗜好。

而对那些由于心理情绪反应引起的则可采取心理辅导与行为训练疗法, 但实施的关键是学生、教师、家长三者之间要相互配合。

1. 建立和谐温馨的班集体

利用班会的时间, 搜集相关的资料, 帮助学生了解卫生习惯的重要。此外, 更可以列出咬指甲的弊端与伤害, 帮助学生建立良好的卫生观念。

建立记录表。咬指甲常常是不自觉的行为, 教师可以请该名学生的的好朋友为他做记录, 以了解到问题行为的频繁性与严重性。

定期接受指甲检查与修剪。平时学校检查的是指甲有没有修剪干净, 而针对这些咬指甲学生的检查则是看哪些学生先长出了新指甲, 长到要修剪的程度。然后在老师的关注下让孩子自己修剪指甲, 修剪一次能得到老师的一个小奖励。慢慢地让这些孩子期待长出新指甲用指甲钳修剪。如此一来, 可以有效遏止学生咬指甲的习惯。

组织丰富多彩的活动。我发现当孩子们在快乐的玩耍或在忙碌的做事时, 很少见孩子咬指甲的。而下课时如无所事事的孩子总见他们会把指甲放到嘴里, 因此, 下课时我让班干部组织游戏一起活动, 平时我总会安排事情让有咬指甲习惯的学生做, 以分散他们的注意力。

2. 采用有效的行为训练疗法

(1) 行为递减方式。

有些同学咬指甲, 是因为好奇模仿。对于这类学生可采用行为递减方式。“行为递减的方式”就是以“较不严重的行为”替代“严重的行为”。具体的

操作方法是：第一星期允许孩子把手放进口中，但不准他“咬”。一星期后检查手指甲，检查孩子有没有做到。如做到了得到一定的奖励。

当孩子做到这点之后，就允许孩子把手放在嘴巴上，但不准“把手放进口中”，与家长配合督促检查。一周后评比奖励。

如此，逐步递减，最后只能允许孩子“玩玩手”“比手势”，而不可以碰到嘴巴，逐渐使孩子戒除咬指甲的不良习惯。

(2) 放松练习。

有些学生紧张、焦躁、害羞便会出现咬指甲的举动，教师可以指导这些学生进行简单的放松动作，以舒缓紧绷的神经。此外，尽量以温和的语气与他交谈，减少不良情绪产生的机会。

(3) 厌恶疗法。

学生养成了咬指甲的怪癖，我们可以采用厌恶疗法进行治疗和矫正。如在学生手指上涂上风油精或辣椒水等，使其感受到咬指甲的苦痛，从而中断该行为。不少家长也曾用过此类方法，收效甚微。我查问了一下原因是不少家长不能持之以恒。这样，第二天孩子会咬得更起劲，反而适得其反。其实只要家长和老师能狠下心来，不怕麻烦，洗了再涂，一段时间后孩子会慢慢地改掉怪癖。

(4) 负性活动练习。

对以上办法都起不了作用的还可以采用负性活动练习。这种练习首先要征求家长的同意，具体是这样操作的：让孩子洗干净手，然后规定他在一段时间里反复不停地咬手指，在没有得到老师的同意不能停下来。一开始孩子会感觉不到什么，但慢慢的，由于是在老师家长的监督下不停地咬，他会感到不舒服、不愉快。等他觉得不舒服、不愉快时就停止这个练习。第二天再让其做这个练习，这时我们会发现孩子咬指甲的时间越来越短，对咬指甲越来越厌恶，使其慢慢改掉这一顽癖。■

(作者单位：浙江绍兴市树人小学)

中学生道德认知 与道德行为背离的思考

■ 谭光斌

《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》中指出：“加强和改进未成年人的思想道德建设要坚持知与行相统一的原则，既要重视课堂教育，更要注重实践教育、体验教育、养成教育。”衡量学校道德教育工作有效性的标准之一，就是看教育对象是否能够“知行统一”。当代中学生的道德状况主流是好的，但在当代中学生中广泛存在着“知行背离”的现象。本文试图从教育本身的环节上来分析“知行背离”的原因，探索实现“知行统一”的方法。

中学生道德认知与道德行为脱节、知行不一的不良价值取向愈演愈烈

在教育实践中我们经常发现，某些中学生在思想认识与实际行动上有很大的反差。他们有着对真善美的道德认知，却没有良好的行为习惯；期待建立和谐规范的班级秩序，自身却不愿接受班级规章制度的约束；有成就学业的美好愿望，却缺乏脚踏实地的学习精神；他们认同诚信价值理念，但却考试作弊、心口不一、弄虚作假；认同爱护公物、勤俭节约，但教室里长明灯、餐厅里

长流水以及乱扔、乱倒、乱张贴等现象屡见不鲜。

这种知行脱节使一部分学生成了“两面人”式的双重人格，他们当着老师的面“尊敬师长、关心同学”，但在公交车上却行为粗鲁、争抢座位；在学校里是品学兼优的好学生，在家中却是任性刁钻的小霸王。这是当前中学生德育过程中面临的一个突出问题，并且越来越严重，这种现象必须引起我们教育工作者的高度重视。

当代中学生道德“知行背离”的原因分析

学生思想道德的形成是由知、情、意、行几个因素构成的，知就是道德认识，行就是道德行为，道德行为是衡量学生品质好坏的标志，这就是我们所说的“听其言，观其行”。因为道德是观念上的东西，它只有体现在个体行为上才能成为个人的品德。之所以出现学生道德认知与道德行为分离问题，从学校角度看主要有以下几个方面的原因。

1. 学校德育在认识和策略上的错位

(1) 学校德育过于功课化、知识化、理想化。长期以来德育被当作一门功课，局限于道德知识的传授、道德原则