

李 敏 编著

父母

要懂心理学

做懂心理学的父母，培养卓越不凡的孩子。

教育家巴哈特说：“一个父母胜过一百个校长。”

家庭教育是一门心理学问，更是一门心理艺术。

父母只有掌握这门学问，通晓这门艺术，才能真正把孩子培养成人，塑造成才，推向成功。

心理大讲堂

天津科学技术出版社

父母

要懂心理学

李敏◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母要懂心理学 / 李敏编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.6
ISBN 978-7-5308-4505-9

I. 父... II. 李... III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 051374 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市密东印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 20.5 字数 290 000

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元



前言

PREFACE

你会教育孩子吗

1998年，一位名叫张启轩的男孩，因其优异的成绩而被清华大学录取。张启轩的母亲在介绍教育孩子的经验时说：

“有一件记忆深刻的事：学校里要举办艺术节，我儿子特别高兴。他是个活泼开朗的孩子。在吃饭的时候，他对我们说艺术节上有一个花展，由他们班负责拿花，而且要求是盆花，他准备拿菊花。尽管儿子重复了两次，并一再叮嘱，可我还是忘记了给儿子买花。艺术节开幕那天，我母亲生病了，我一下班就急忙赶往母亲家。回来时，儿子哭了，特别伤心。我不停地安慰他，并给他的老师写了一封信，解释原因，可儿子依旧很伤心。那几天，吃饭时他几乎没有讲过话。一天晚上，他非常认真地对我说：“妈妈，以后再有这样的事，你一定记得写在本子上，这样就不会忘记了，就像我写作业一样。”那时他还只有9岁，我突然感到自己是一位不称职的妈妈。从那次事件之后，我意识到了：孩子能够自己解决的问题毕竟有限，更多的时候更需要家长的关爱和帮助。我们每天关心的不过是孩子的吃、喝、用、行，却不知道孩子幼小的心灵更需要感知与关爱。”

孩子的成长是一个满载着酸甜苦辣的复杂过程，在家庭、学校和社会这三大影响孩子成长的环境因素中，家庭是孩子病根的发源地，学校是孩子病象的显现地，而社会则是孩子病毒的危机地。由此可知，家长的教育好比根的培育。因此，教育家巴哈特说：“一个父母胜过一百个校长。”

怎样才能培养出更优秀的孩子？这是一个备受家长关注的问题，在现实生活中，每一位家长都有自己的独到见解，说起自己的教子经总是头头是道！但是有一个事实不得不面对，那就是很多家长尽管怀着宏大志愿，而且自认为自己的教育理念和教育方法是最好的。然而，他们却不一定能培养出出类拔萃的好孩子。这是为什么呢？原因在于父母意识中的所谓的教子经验，并不是科学的教育方法。

那么，究竟什么样的方法才是最科学的呢？这并没有一个标准的答案，因为家长与家长不尽相同，孩子与孩子也千差万别，所以，教育方法要因人而异。既然是这样，我们可以站在另外一个角度上，即从心理学的角度来关注怎样培养出好孩子。

我们都知道，人的心理支配行为。那么，作为家长，要教育孩子、改变孩子的行为习惯，就要从改变孩子的“心”开始。如果能够做到了解孩子的心理并因势利导，就可以收到意想不到的教育效果。教育心理学家指出：不懂心理学的教师不是一个称职的教师。那么，父母作为孩子的第一任“老师”，担负着帮助孩子形成良好人格与习惯等心理发展的重任，是不是也应该懂心理学的知识呢？可是有很大一部分父母由于缺乏基本的心理学知识，忽视了孩子的想法与感受，从而使孩子走向歧途，这是在教育孩子上的一大败笔。

其实，心理学与教育有着非常密切的关系。进一步说就是：心理学是教育学的理论依据之一，教育学是促进心理学发展的主要动力源泉。

著名心理学家威廉·詹姆士说过：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”家长的言行举止就是给孩子播下的种子，什么样的言行也决定着 we 收获什么样的果实。人们通常都说“没有教不会的学生，只有不会教的老师”。那么，是不是也可以这样说：“没有教不好的孩子，只有不会教的家长”。要想收获成功的果实，不仅需要家长具有良好的家教能力，还需要有心理学方面的知识储备；不仅要了解孩子的行为，还要了解孩子的心理。这样在孩子的成长教育过程中，通过引导、启迪、交流、行动，才能使孩子得到全面的提升和发展。时下，不缺少疼爱孩子的家长，而是缺少会教育孩子的家长。

孩子是国家的未来，民族的希望，承担着保家卫国、振兴中华的重任。因此，教育好孩子是我们每一位家长义不容辞的责任。为此，我们编写了这本书。这是一本写给那些关心孩子健康成长的家长们看的书，这也是一本写给那些期望孩子成龙成凤的父母们看的书。

本书主要介绍了在家庭教育过程中，父母如何从心理学的角度，正确而有效地教育孩子。具体表现在对孩子的情商教育、习惯培养、沟通教育、性格塑造、智商开发、学习教育、成长教育、交往教育、财商教育、网络教育、减压教育等方面，以更科学、更理性的方式促进孩子的全面发展。每个章节都设有案例、案例分析及相关建议，将心理学理论与案例相融合，可以让家长联系生活实际进行对照和参考，既通俗易懂，又便于阅读理解。

真诚希望通过本书，能让家长在对孩子的教育过程中，享受为人父母的“乐趣与成功”，感受父母责任的“理性与伟大”。



目 录

CONTENTS

序 章

家庭教育的基本理念——教子与心理学

孩子出生后，从小到大，几乎2/3时间生活在家庭之中，朝朝暮暮，都在接受着家长的教育。这种教育是在有意和无意、计划和无计划、自觉和不自觉之中进行的。不管是以什么方式、在什么时间进行教育，都是家长以其自身的言行、随时随地地教育影响着子女。这种教育对孩子的生活习惯、道德品行、谈吐举止等，都在不停地给予影响和示范，其潜移默化的作用相当大，伴随着人的一生，所以有教育家又把家长称为终身教师。

- 一、我们总是在延续上一代的教育模式 2
- 二、父母教育观念与孩子的心理发展 5
- 三、父母教养方式与孩子的心理发展 8
- 四、家庭环境因素与孩子的心理发展 11
- 五、父母教育新课题：关注孩子心理健康 14

第 1 章

父母教育的反思与选择——家庭教育中的心理学

人的教育是一项系统的工程，这里包含着家庭教育、社会教育和学校教育，家庭教育是一切教育的基础。前苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童

比作一块大理石。他说,把这块大理石塑造成一座雕像需要六位雕塑家:家庭、学校、儿童所在的集体、儿童本人、书籍、偶然出现的因素。从排列顺序上看,家庭被列在首位,可以看得出来家庭在塑造孩子的过程中起到很重要的作用。为此,父母必须重视家庭教育,才能塑造出有前途的孩子。

- 一、父母要扮演好自己的角色——整合你的角色 20
- 二、家庭教育要宽严相济——父母的态度要宽严得当 23
- 三、身教重于言教——教育孩子,家长要以身作则 26
- 四、爱,不是“有求必应”——对孩子不能百依百顺 28
- 五、好父母不会有坏孩子——做最好的父母 31
- 六、家庭教育切忌自相矛盾——父母教育方针要统一 33
- 七、钢是“炼”出来的,不是“恨”出来的——棍棒之下无天才 36

第 2 章

教你提高孩子的情商——情商教育中的心理学

情商 (EQ) 在很大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系,以至整个事业成败得失状况。情商是人生成就的真正主宰。但是许多年来,大多数父母都认为孩子多识些字,多背些诗,多认些数就行了,以后又为孩子上学能否得高分而或喜或忧。其实,这是陷入了一个教育的误区。美国哈佛大学教授丹尼尔·戈尔曼认为“情商是决定人生成功与否的关键”。所以,父母有必要培养孩子的情商,从小对孩子进行情商教育。

- 一、情商决定未来——重视培养孩子的情商 40
- 二、意志决定孩子的能力发展——孩子需要磨炼意志 44
- 三、让孩子自己去打江山——让孩子独自面对挑战 47

四、做人勇敢一点不好吗——教孩子学会勇敢	50
五、一边受伤一边学坚强——培养孩子的耐挫能力	53
六、让孩子做自己的舵手——教孩子学会自强自立	56
七、在竞争中活出样子来——训练孩子的竞争能力	59
八、呵护生命的翅膀——帮孩子摆脱轻生心理	62
九、做事先会做人——教孩子学会做人	65
十、良好品德始于良好行为——培养孩子的良好行为	68
十一、好榜样胜过千言万语——父母要为孩子做好榜样	71
十二、教孩子遇事先人后己——教孩子凡事为他人考虑	74
十三、教孩子要有责任心——培养孩子的责任心	77
十四、给孩子一颗感恩的心——教孩子学会感恩	80
十五、树立正确的荣誉观——正确对待孩子的荣誉	84

第 3 章

培养孩子良好的习惯——习惯养成中的心理学

任何一个人在成长过程中都离不开教育,而教育就是培养人的良好习惯。家庭是教育的最好教室,父母是孩子最重要的老师。父母的第一责任是教育孩子。

而教育孩子的第一位就是培养孩子的好习惯。教育孩子,先从做好父母开始。做好父母,先从培养孩子好习惯开始。

一、好习惯成就孩子的一生——好习惯意义重大	88
二、好习惯不是强迫出来的——习惯是慢慢养成的	91
三、好方法强于好借口——培养孩子解决问题的习惯	94

四、让孩子吃点苦没啥不好——培养孩子吃苦的习惯	97
五、孩子，我只养你到 18 岁——培养孩子自食其力的习惯	100
六、管理好自己才能去管理别人——培养孩子管理自己的习惯	104
七、诚信是人生最好的名片——培养孩子讲诚信的习惯	107
八、用耐心培养耐心——培养孩子有耐心的习惯	110
九、让孩子热爱劳动——培养孩子热爱劳动的习惯	113
十、宽容是对别人的尊重——培养孩子宽容的习惯	116
十一、反省是成长的秘诀——培养孩子反省的习惯	119
十二、珍惜时间从这一刻开始——培养孩子惜时的习惯	122
十三、爱心是一种助人之美——培养孩子有爱心的习惯	125

第 4 章

和谐的教育离不开沟通——沟通教育中的心理学

沟通是建立在人与人之间的唯一通道。人与人之间如果没有良好的沟通，就没有生动活泼的气氛。然而如何能明白孩子心中的想法，与自己的孩子畅通无阻地交流、沟通，这实在是现代父母经常面临的一个问题，而这也是现今社会环境下一个很棘手的问题。

一、再忙也别忽视孩子的存在——抽出时间陪孩子	130
二、不要成为孩子的仇人——用理解善待孩子	133
三、你会说话，孩子就会听话——父母要讲求说话技巧	136
四、好孩子是夸出来的——多赏识你的孩子	139
五、坏孩子是骂出来的——对孩子不要总是斥责	142
六、聪明的父母不唠叨——对孩子不要唠叨不停	145

- 七、别拿孩子“货比三家”——别说自己的孩子不如人 148
- 八、把批评变得更加“可口”——用表扬来批评孩子 150
- 九、露出你的八颗牙齿——常对你的孩子微笑 153
- 十、用你的眼神来说话——用眼神与孩子沟通 156

第 5 章

塑造孩子良好的性格——性格塑造中的心理学

成功者并非天生就具有良好的性格。他们也有软弱、自卑、懒惰、彷徨、无助、孤独的时候，但是他们能用自己坚定的信念、坚忍不拔的毅力来克服自身性格的缺陷，通过自己不懈的努力最终走向成功。“性格决定成败”是对性格与人生成败二者关系的最好诠释。所以，了解性格并很好地改变性格以适应在充满激烈竞争的社会中生存，就显得尤为重要。请相信性格的力量，性格改变了，机遇就会改变；机遇改变了，人生也会随之改变。请记住：培养一个良好的性格会让你受益终身。

- 一、好性格才会有好命运——性格决定命运 160
- 二、做人绝不能人云亦云——培养孩子有主见的性格 164
- 三、内向所以成功——发掘内向孩子的性格优势 167
- 四、乐观的性格更迷人——培养孩子乐观的性格 171
- 五、孩子的任性不是个性——帮孩子改正任性的毛病 174
- 六、猜疑的性格不能要——帮孩子摆脱猜疑心理 177
- 七、谦虚的性格不能少——帮孩子摆脱自负的性格 180
- 八、缺什么不能缺自信——培养孩子自信的性格 183
- 九、可不可以不攀比——帮孩子摆脱攀比心理 186

第 6 章

开发孩子超凡的智商——智商开发中的心理学

智商是人们认识客观世界、改造世界的各种能力的总和。包括观察力、想象力、注意力、思维能力和记忆力五个基本要素，其中以思维能力为核心。智商是智力商数的简称，是一个人智力的值数，对后天学习很重要。因此，父母从小就要注重开发孩子超凡的智商，这样孩子才会成为一个优秀的人才。

- 一、孩子智力的发展与关键期——关注孩子的智力发展 190
- 二、也让思维横冲直撞——培养孩子的思维能力 193
- 三、别去嘲笑孩子的想象力——培养孩子的想象力 196
- 四、将观察进行到底——培养孩子的观察能力 199
- 五、到创造的前沿去淘金——培养孩子的创造力 202
- 六、专注是效率的前提——提高孩子的注意力 205
- 七、用记忆征服遗忘——增强孩子的记忆力 208

第 7 章

提高孩子学习的能力——学习教育中的心理学

目前加强基础教育已普遍引起了人们的重视，然而社会、学校、家庭三位一体的教育还未能达成统一，特别是家庭教育在手段、态度等方面不能很好地配合学校教育。有的家长因忙于工作而无暇顾及孩子的学习，有的家长认为教育是学校的事，而对孩子的学习采取不闻不问的态度，忽略了对孩子心理上的正确引导，从而使一些孩子面临学习的困境。他们无法在学习中学会成功与喜悦，甚至觉得学习是一种负担。因此，父母有必要把孩子的学习教育提上日程。

一、认识孩子的学习心理——学习需要主人翁态度	212
二、“授人以鱼”不如“授人以渔”——培养孩子的学习能力	215
三、兴趣是成功的第一步——培养孩子的学习兴趣	218
四、把孩子从逃学的边缘拉回来——应对孩子逃学心理	221
五、避免孩子产生学习疲劳——孩子学习疲劳的调适	224
六、分数和孩子，哪个更重要——正确看待孩子的分数	227

第 8 章

成长比成功更重要——成长教育中的心理学

回眸人生点滴瞬间，这里有成长中的辛酸、成长中的苦辣、成长中的快乐、成长中的感动。成长的过程是奋斗的过程；成长的过程是拼搏的过程；成长的过程是反思的过程；成长的过程是逐步走向成功的过程。我们其实都是在成长中走向成功的。因此，我们要从小关注孩子的成长，没有成长就没有成功，成长比成功重要！

一、别再对性教育遮遮掩掩——重视孩子的性教育	232
二、对孩子进行正确的性别教育——重视孩子的性别教育	235
三、培养男孩的男子汉气概——重视培养男孩气概	238
四、吾家有女初长成——帮女孩正确认识自己	241
五、比早恋本身更重要的——正确对待孩子的早恋	244
六、不要掀起孩子隐私的盖头——尊重孩子的隐私	247

第 9 章

增强孩子交往的能力——交往教育中的心理学

据统计资料表明：良好的人际关系，可使工作成功率与个人幸福达成率达 85% 以上；一个人获得成功的因素中，85% 决定于人际关系，而知识、技术、经验等因素仅占 15%；某地被解雇的 4000 人中，人际关系不好者占 90%，不称职者占 10%；大学毕业生中人际关系处理得好的人平均年薪比优等生高 15%，比普通生高出 33%。因此，培养孩子优越的交往能力，可以让孩子受用一生。

- 一、孩子也需要人际交往——认识孩子的人际交往 252
- 二、朋友不能随便交——教孩子把握交友原则 255
- 三、“投我以木瓜，报之以桃李”——教孩子学会与朋友相处 258
- 四、缩短和老师之间的距离——教孩子学会与老师相处 261
- 五、帮孩子克服社交恐惧——教孩子摆脱社交恐惧 264

第 10 章

教孩子有钱，而不是给他钱——财商教育中的心理学

随着社会的发展，生活水平的日益提高，孩子们的压岁钱、零花钱也越来越多。一道新的难题又摆在许多父母的面前：孩子花钱大手大脚。基本上是什么就买什么，钱一到他们手上，没过多久就全花光了，从来没有想过攒下一分钱。因此，父母们有些着急，如今大家都在讲家庭理财，成人们都在学习，是不是也该给孩子们上堂“理财课”了？

- 一、教孩子有钱，而不是给他钱——培养孩子的金钱意识 268
- 二、再富不能富孩子——教孩子学会勤俭节约 271

三、金山并不重要，重要的是金手指——培养理财能手	274
四、把压岁钱花在刀刃上——合理分配压岁钱	277
五、零花钱不能由着性子给——零花钱的给法	280

第 11 章

让孩子破“网”重生——网络教育中的心理学

网络的发展一方面为孩子学习、交流及娱乐提供了更为宽广的平台；但另一方面，由于上网的孩子正处于心理和生理的发育高峰期，他们敏感而脆弱，往往用幻想代替现实，而网络的虚拟性正迎合了他们的这种需要。大部分孩子随着上网时间和次数的增加，越来越沉迷于网络，这对其生理、心理及学业等方面造成巨大的损耗，这无疑又成了父母对孩子教育过程中不得不关注的问题。

一、“网”里走，“网”外走——孩子迷恋网络怎么办	284
二、网瘾，只是孩子的错吗——父母也有责任	287
三、让孩子远离网络聊天——网络聊天坏处多	290
四、电脑是工具而不是玩具——防治网络游戏综合征	293
五、网恋，玫瑰还是陷阱——警惕孩子网恋	296

第 12 章

帮助孩子轻松减压——减压教育中的心理学

社会的发展与变革，会使人们的观点、态度、希望也随之变化。在这个快节奏、高效率、充满竞争与挑战的社会中，人们常常会受到内外环境的强烈影响，出现情绪上波动和生理上变化，从而产生心理压力。孩子也是一样，

生活中要面对学习压力、考试压力、交往压力、还有各种角色压力，把孩子弄得焦头烂额，甚至陷入种种心身疾病的“重围”之中，这对孩子来说无疑是一场灾难！

- 一、生命不能承受之重——认识孩子的心理压力 300
- 二、别在孩子的痛苦上欢呼——别给孩子施加过重压力 303
- 三、过高的期望带来孩子的无望——降低对孩子的期望值 306
- 四、厕所里面最温暖——减轻孩子的学习压力 309
- 五、给角色压力一个出口——化解孩子的角色压力 312

序 章

家庭教育的基本理念 ——教子与心理学

孩子出生后，从小到大，几乎2/3
时间生活在家庭之中，朝朝暮暮，都在
接受着家长的教育。这种教育是在有意
和无意、计划和无计划、自觉和不自觉
之中进行的。不管是以什么方式、在什
么时间进行教育，都是家长以其自身的
言行、随时随地地教育影响着子女。这
种教育对孩子的生活习惯、道德品行、
谈吐举止等，都在不停地给予影响和示
范，其潜移默化的作用相当大，伴随着
人的一生，所以有教育家又把家长称为
终身教师。





一、我们总是在延续上一代的教育模式



父母大都根据自己的直觉和传统经验对子女进行教育,而这种直觉和传统经验有时往往与科学的家庭教育方式背道而驰,诱使家庭教育走入误区。

中国自古以来就是一个重视家庭教育的国度。我们耳熟能详的三字经“子不教,父之过”以及“孟母三迁”、“曾子杀猪”的故事,都告诫我们要重视对孩子的培养和教育。

不知父母们是否意识到这样一个事实:每当孩子犯错误的时候,我们都会选择父母曾经教育自己的方式来教育自己的孩子。父母不仅将自己的血统与容貌等遗传给了下一代,还将自己的教养方式也遗传给了下一代。这种“祖传”的家教方式有时候还会收到良好的教育效果。这从一位父亲写给儿子的信中就可以一目了然:

你爷爷没上过学,也没读过《教育学》。

在我考上大学的时候,全村的人都来庆祝。你那酒过三巡的爷爷吐着酒气对大家说:“谁想让子女出人头地,就回去找一根结实点儿的棍子!”那语气,好像是在向全世界宣布他总结出来的一个教育理论——“不打不成器”。

说心里话,我小时候没少挨你爷爷的棍棒之打,那时候,我恨他。

你终于降临到这个世上!

当你呱呱落地的哭声宣布我成为父亲的时候,我万分激动。我暗自下定决心:一定要做个最好的父亲!