

家教经典

李 静 ◎ 编著

好父母 要懂

心理学



这样说，孩子才会听
这样听，孩子才会说

从根本上解决亲子之间的沟通问题，让爱更有力量！

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

家教经典

好父母

要懂

心理学

李 静 / 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好父母要懂心理学/李静编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2010.2
(家教经典)
ISBN 978-7-5043-6059-5

I. ①好… II. ①李… III. ①家庭教育-教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第243727号

好父母要懂心理学

李 静 编著

责任编辑 李潇潇

封面设计 大盟文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 150(千)字

印 张 12.25

版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印 数 6000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6059-5

定 价 22.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

活用心理学，让教育更轻松

“黎巴嫩文坛骄子”纪伯伦在他的著作《先知》中谈到家庭时，写下了这样几段话：

你的儿女不是你的儿女。他们是生命对自身渴望所产生的儿女。

他们经由你出生，但不是从你而来，虽然在你身边，却不属于你。

你可以给他们你的爱，而不是你的思想，因为他们有自己的思想。

庇护他们的身体，而不是他们的灵魂，因为他们的灵魂住在你梦中也无法企及的明天。

你要向他们学习，而不是使他们像你。因为生命不会后退，也不会在昨日流连。

你是弓，儿女是从你发射而出的活生生的箭。

弓箭手望着永恒之路上的箭靶，他会施全力将你拉开，使他的箭射得又快又远。

欣喜地在弓箭手中屈曲吧！因为他爱飞翔的箭，也爱稳定的弓。

他的看法是精辟而深刻的，他阐释了家庭教育中亲子关系的真相。孩子也是一个完全独立的个体，他虽然是父母生命的延续，但他有自己的个性、思想、灵魂和生活。他需要自由，需要不断奔跑，需要梦想，更需要理解 and 爱。

但是现实生活中，父母却常常忽略了孩子最需要的东西，而把一些他并不需要的塞给他。很多父母把所有的业余时间都用在孩子身上，接送上学、陪写作业、监督学习、找老师了解情况等；把辛辛苦苦挣的钱也全部

投到这个“成长股”上，送他去最好的学校，报各种各样的兴趣班，找家教老师补课……往往这些父母牺牲了自己，却也没有能够成全孩子。结果不仅使得自己身心疲惫，孩子也没长进，反而变得脆弱不堪。

究其根源便在于父母不了解孩子的心理，更不懂得一些心理常识在教育中的神奇作用。比如，厚脸皮效应告诉我们，只有给足孩子面子，他才会自信；杜利奥定律告诉我们，只有父母幸福了，孩子才会快乐；定势心理告诉我们，把河流画成粉色的孩子更有创意；感觉剥夺心理告诉我们，老师留的那些“暴力作业”会彻底破坏孩子的学习兴趣；首因效应VS近因效应告诉我们，拥有“白雪公主”的外表，“灰姑娘”的心，这样的孩子在与人际交往时最有杀伤力；模仿心理告诉我们，在每个孩子眼中，父母都是“英雄”，只不过父母的品质决定孩子要做一个“好英雄”，还是一个“坏英雄”；叛逆心理告诉我们，当孩子进入青春期后，他最好多拥有一些父母之外的朋友，这些朋友包括和他年龄相仿的舅舅、叔叔、小姨等等；代偿心理告诉我们，孩子不能代替我们去生活，我们不妨回到童年，想想那时的自己，或许会更体谅现在的孩子……

父母常常是因为过于急功近利，而忽略了这些简单的东西。仅仅有爱是不够的，必须要懂得如何看透孩子的心思，如何用更好的方法去教育孩子。

为了使父母的教育变得轻松、惬意，我们特意编写了这本《好父母要懂心理学》。本书上篇主要是从孩子的自我认知、人格、情绪、学习方面来剖析心理因素对孩子成长的影响。以便家长用更符合孩子心思的心理学常识来帮助孩子认识自己，学会掌控自己的生活、学习、情绪，建立一个健全的人格体系。中篇着眼于孩子与他人和社会如何和谐相处，引导父母用更省力的方法培养孩子的人际交往能力与社会适应能力。下篇则一反常态，将教育孩子的责任直指家庭，分析了家庭心理对于孩子成长的作用以及父母自身的一些心理问题调试，最后，教给父母活用心理学常识与孩子实现一种有效而亲密的沟通。

全书旨在告诉父母教育中的心理常识，并教给父母如何活学活用这些心理常识，达到教育的最高境界——有心无痕。

上 篇

第一章 给孩子一面“自我认知”的镜子

健康成长，从自我接纳开始	3
◎ 接纳心理：喜欢自己的孩子最快乐	3
◎ 自我认知心理：孩子，你会赢，但也会输给很多人	5
正确的导向：心态与价值	7
◎ 手表定律：爸爸、妈妈，我是否可以有两个价值观	7
◎ 厚脸皮效应：只有给足孩子面子，他才会自信	9
◎ 状态依赖回忆心理：快乐的人愈快乐	11
父母导演孩子的改变	13
◎ 皮格马利翁效应：妈妈的谎言也能成“真”	13
◎ 配套心理：调皮鬼没有一直调皮下去	15
◎ 挑战自我心理：失败了也要发“失败奖”	17
◎ 自我实现预言：每个合理的梦想都能成真	19

第二章 健全人格，孩子身心发育的关键一环

打量孩子的人格	23
◎ 杜根定律：自信的孩子从不受伤害	23
◎ 自我宽恕心理：为自己的错误埋单	25
◎ 说谎心理：找到谎言的“源头”	27
聪明父母“雕塑”孩子有技巧	29
◎ 自适应心理：放手，让孩子去失败	29
◎ 霍布森选择效应：或许替孩子选择，使孩子没有选择余地	31
◎ 延迟满足：所有的愿望都要通过努力来实现	33
◎ 竞争心理：孩子，你永远要坐前排	35
◎ 厌恶心理：不做坏事的最好方法是“厌恶坏事”	37

第三章 好父母是孩子的情绪管理专家

能控制情绪的孩子才能成大事	40
◎ 杜利奥定律：只有开心的父母，才有快乐的孩子	40
◎ 情感宣泄：坏情绪，不“疏导”，就“决堤”	42
◎ 习得性无助心理：爱可以使孩子获得情感上的重生	44
◎ 恐惧心理：害怕其实更来自过去的经历	46
◎ 嫉妒心理：她也没有什么了不起	48
如何帮孩子减压才有效	51
◎ 酸葡萄甜柠檬心理：改变不了事实，就改变“想法”	51
◎ 心理疲劳：孩子和父母一样，有时也会“心累”	53

◎ 跨栏定理：挫折越多，成长越快	55
◎ 动机适度原则：给角色压力一个出口	56

第四章 学习原本可以很惬意

是什么影响了孩子的学习	60
◎ 兴趣心理：没有比兴趣更好的老师	60
◎ 詹森效应：一旦陷入迷途，找出路可就难了	62
◎ 厌学心理：孩子有问题，父母先反省	64
◎ 光环效应：走出光环，读读那些“没用”的书	66
学习中的心理妙招	68
◎ 心理孵化期：解决问题的艺术	68
◎ 系列位置心理：每次都只记得开头和结尾	70
◎ 警惕感觉剥夺：坚决不写“暴力作业”	72
◎ 艾宾浩斯遗忘曲线：不忘拾起那些“旧知识”	74
◎ 高原现象：学习不要太“刻苦”	76
◎ 突破心理定势：河流可以是粉色的	78

中 篇

第五章 哪怕牺牲赚钱时间，也要关注孩子交往

当交往与困惑“相撞” 83

◎ 自我暴露适度心理：有些话要说，有些话不要说 83

◎ 投射心理：不如跳出愤怒，做个“旁观者” 85

◎ 攻击性心理：一个喜欢惹是生非的“小霸王” 87

◎ 依赖心理：离不开父母的孩子也离不开别人 89

◎ 社交恐惧心理：

哪怕牺牲赚钱的时间，也要多关心孩子的交往 91

孩子交往中的小技巧 93

◎ 首因效应VS近因效应：

“白雪公主”的外表，“灰姑娘”的心 93

◎ 互惠心理：不懂得分享是一种惩罚 95

◎ 整体大于部分心理：周末将孩子们“赶出家门” 97

◎ 熟人链效应：从那些“半生不熟”的人身上发现共同点 99

◎ 换位思考：从替别人着想开始，赢得更多的朋友 101

第六章 洞悉社会心理对孩子的影响

社会是孩子成长的环境场 104

◎ 角色效应：比尔·盖茨与“小侦探”的社会角色 104

◎ 人的社会性：每个孩子都害怕做“独行侠”	106
◎ 邻近效应：孩子周围是什么人	108
社会心理也会影响到“小成员”	111
◎ 从众心理：别人要做的事，你不一定要做	111
◎ 破窗定律：修复孩子每一次“小错误”	113
◎ 权威效应：“权威”的话，也可能出错	114
◎ 模仿心理：在孩子看来，父母是“英雄”	116
◎ 毛毛虫效应：与众不同的孩子，机会更多	118
◎ 马太效应：其实每个孩子都“好神奇”	120

下 篇



第七章 揭示家会伤人的心理真相

家中的不和谐“音符”	125
◎ 角色倒置：孩子气的父母使孩子无所适从	125
◎ 自恋心理：溺爱孩子的心理真相	127
◎ 俄狄浦斯情结：让女儿回归妈妈，男孩回归爸爸	129
◎ 代偿心理：回到童年，想想那时的自己	131
被家伤害的孩子	134
◎ 被动攻击心理：孩子爱上“考砸”与“捣乱”	134

- ◎ “趋利避害”心理：比网瘾更可怕的是考试瘾 136
- ◎ 自闭心理：重要的不是疏导，而是和孩子一起成长 138
- ◎ 神经症：哀悼过去，一种亡羊补牢的方法 140
- ◎ 置换心理：不被父母接受的孩子会走向“欺负” 141

第八章 父母“不高兴”，孩子受影响

- 隐藏在情绪中的“疾患” 145
 - ◎ 心与身的关联：孩子们有一个“老头”爸爸 145
 - ◎ 巴纳姆效应：容易生气的妈妈，
你太在意别人的看法 148
 - ◎ 权力强迫心理：“伟大”的人，
家的冷漠是你一手造就的 150
 - ◎ 摆脱成瘾心理：回归幸福的家 152
- 用最短的时间，铲除不良情绪 154
 - ◎ 抑郁心理：乐观的父母能使孩子免遭抑郁侵袭 154
 - ◎ 猜疑心理：
想了解对方的时候，就放弃自己的现象场 157
 - ◎ 孤独心理：受伤的成人和
孩子往往会选择“作茧自缚” 159
 - ◎ 焦虑心理：把你的焦虑写在纸上，然后纠正它 161

第九章 如何沟通，孩子才肯敞开心扉

有些事，父母不知道	165
◎ 叛逆心理：	
“父母之外的朋友”能让孩子更好地度过青春期	165
◎ 布猴妈妈的启示：爱是孩子生命元素的NO.1	167
◎ 交往适度原则：爱是合理地给与合理地不给	169
◎ 超限心理：批评和表扬的境界——有心无痕	171
抵达沟通的“终南捷径”	174
◎ 积极倾听心理：耐心、感同身受地倾听孩子的往事	174
◎ 尊重需要定律：想了解孩子，就要以诚相待	176
◎ 强化心理：偶尔，也要忘记发火的孩子	178
◎ 身体语言定律：孩子最好的成长礼物——您的表情	180
◎ 情绪判断优先：“打是亲，骂是爱”是最大的谎言	182

GOOD PARENTS

to Understand the
PSYCHOLOGY

Part 1



上 篇

第一章

给孩子一面“自我认知”的镜子

第二章

健全人格，孩子身心发育的关键一环

第三章

好父母是孩子的情绪管理专家

第四章

学习原本可以很惬意



第一章

给孩子一面“自我认知”的镜子

◎ 健康成长，从自我接纳开始

接纳心理：喜欢自己的孩子最快乐

自我认知心理：孩子，你会赢，但也会输给很多人

◎ 正确的导向：心态与价值

手表定律：爸爸、妈妈，我是否可以有两个价值观

厚脸皮效应：只有给足孩子面子，他才会自信

状态依赖回忆心理：快乐的人愈快乐

◎ 父母导演孩子的改变

皮格马利翁效应：妈妈的谎言也能成“真”

配套心理：调皮鬼没有一直调皮下去

挑战自我心理：失败了也要发“失败奖”

自我实现预言：每个合理的梦想都能成真

健康成长，从自我接纳开始

◎ 接纳心理：喜欢自己的孩子最快乐

案例点击

喜儿妈妈的教育

韩国18岁少女喜儿弹奏的钢琴曲非常动听，吸引了不少听众。

喜儿的双腿比正常人短，而且每只手上只有两根手指头，她并不聪明，只有7岁小孩的智力。但这个少女似乎对自己的命运很满意，她丝毫没有察觉自己的缺陷，还经常面带微笑和别人交流，而且非常刻苦地练习弹奏钢琴。在她看来，正是因为自己只有4根手指头，所以很多人才喜欢听她演奏，她觉得幸福极了。

她喜欢自己，接纳自己，丝毫不在意旁人怪异的目光。这种健康心态取决于她有一位懂得教育的妈妈。

曾经有记者采访喜儿的妈妈：“当您看到孩子的手指时，您是什么感受？”

妈妈说：“我觉得我们家喜儿的很漂亮，当她晃动两根手指时，就像绽放的花朵一样美丽，我经常对喜儿说，‘宝贝，你的手指真漂亮，咱们换手指，好吗？’”

喜儿的妈妈丝毫不在意别人对喜儿的评价，她总是不停地告诉喜儿：“你的手指是世界上最漂亮的手指。”因此喜儿丝毫没有被身上的缺陷所伤害，她总是快快乐乐的。

心理常识

认识孩子的“自我接纳”心理

喜儿的快乐来源于她对自己的接纳心理。试想，一个连自己都不肯接纳的人，他的生活又怎么会五彩缤纷呢？

“自我接纳心理”是指人对自身以及自身的一些特征所持的一种积极的态度，即能欣然接受现实中的自己，无论自己是完美无瑕还是有一定缺陷，都去接纳自己，喜欢自己。

自我接纳是孩子心理健康成长的前提。小孩子最初的评价源自于父母、老师以及其他长辈对他的评价。如果这些人对他的评价是肯定的，如“真漂亮！”“是个好孩子！”“好聪明！”那么孩子的自我接纳就是正面的，他会肯定自己，不断自我完善，并最终具备自信；相反，一些人无意中指责孩子，说：“你很笨！”“不可爱！”，对孩子人格进行贬低，孩子就会接受这些负面信息，认为自己真的不如别人，他对自己的认识逐渐发生一些偏差。例如，一个不懂得教育的老师整天指责一个淘气的孩子，说他得了“多动症”，一个不懂得爱的家长总是反复对着孩子强调孩子的笨拙，这些负面的评价使弱小的孩子对自己产生了怀疑，并对自己感到不满、失望，甚至是否认和拒绝自己。

活学活用专帖

打破那些扣给孩子的帽子

如果您的孩子很自信，日常心态积极上进，那么证明您的孩子能够接纳自己。如果您的孩子总是抑郁寡欢、自卑、讨厌自己，那么很可能这段时间孩子不能够很好地接纳自己。您最好先反省自己和他人对孩子的教育，然后屏蔽那些消极的评价。您要告诉孩子客观地对待外界的评价，外来评价是好的、正确的，就可以接纳它；如果不是很正确，是偏颇的，就要勇敢拒绝它。不论自己有什么优点和弱点，最好的选择就是无条件接受。

◎ 自我认知心理：孩子，你会赢，但也会输给很多人

案例点击

我会输给很多人

一位作家的寓所附近有一个卖油面的小摊子。一次，这位作家带着孩子散步路过，看到小摊子生意极好，所有的椅子都坐满了人。

作家和孩子驻足围观，只见卖面的小贩把油面放进烫面用的竹捞子里，一把塞一个，仅一会儿就塞了十几把，然后他把叠成长串的竹捞子放进锅里烫。

接着他又以极快的速度，将十几个碗一字排开，放佐料、盐、味精等，随后他捞面、加汤，做好十几碗面前竟没有用到5分钟，而且还边煮边与顾客聊着天。

作家和孩子都看呆了。

在他们从面摊离开的时候，孩子突然抬起头来说：“爸爸，我猜如果你和卖面的比赛卖面，你一定输！”

对孩子突如其来的话，作家莞尔一笑，并且立即坦然承认，自己一定输给卖面的人。作家说：“不只会输，而且会输得很惨。我在这世界上是会输给很多人的。”

他们在豆浆店里看伙计揉面粉做油条，看油条在锅中胀大而充满神奇的美感，作家就对孩子说：“爸爸比不上炸油条的人。”他们在饺子饭馆，看见一个伙计包饺子如同变魔术一样，动作轻快，双手一捏，个个饺子大小如一，晶莹剔透，作家又对孩子说：“爸爸比不上包饺子的人。”

如果以自我为中心，会以为自己了不起，可一旦我们把心安静下来，就会发现我们有多么渺小。我们应该正确地认识自己，既要看到自己的优点，也要看到自己不如别人的地方。