

孩子教育61个神奇的心理效应

Children Education

61 Magical
Psychological Effects

杨泰山 © 著



手表效应·教育方法要一致 备忘录效应·记好课堂笔记 超限效应·大作家为何偷钱 超限效应之二·为何适得其反? 暗示效应·教育的魔棒 人际互动效应·互惠原理 标签效应·给孩子贴上一枚好标签 登门槛效应·分解教育目标 关爱效应·给自己带来阳光 淬火效应·热问题, 冷处理 过度理由效应·孩子们静悄悄地离开了 环境效应·染于苍 上海文化出版社 好奇心是探究、求知的动力 鸡尾酒会效应·如何让孩子集中注意力 坚持效应·溶洞“生长”的秘密 思维定势效应·偏见是这样产生的 蝴蝶效应·莫以善小而不为 蝴蝶效应之二·善终者

孩子教育

61 个神奇的心理效应

杨泰山◎著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子教育：61 个神奇的心理效应/杨泰山著. —上海：
上海文化出版社, 2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5535 - 0705 - 7

I. ①孩… II. ①杨… III. ①中学生—心理健康—
健康教育—研究 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 088216 号

责任编辑 罗 英 王绍政
装帧设计 汤 靖
责任监制 陈 平 刘 学

书 名 孩子教育：61 个神奇的心理效应
作 者 杨泰山
出 版 上海世纪出版集团
上海文化出版社
地 址 上海市绍兴路 7 号
邮政编码 200020
网 址 www.cshwh.com
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 上海天地海设计印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 12
字 数 100 千
版 次 2017 年 5 月第一版 2017 年 5 月第一次印刷
国际书号 ISBN 978 - 7 - 5535 - 0705 - 7/G · 093
定 价 30.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科
电 话 021 - 64366274

· 前言 ·



知识,这是大自然的礼物,因为它给予了你获得一切所必需的智慧。

——(英国)休谟

教育心理学告诉我们,心理是客观现实的反映。师生双方在开展教育教学认知活动时,家长与子女面临“成长的烦恼”时,都必然伴随着各种心理活动。如果教师能够遵循心理学的基本原理展开教学活动,如果家长能够遵循心理学的基本原理实施家庭教育,教学效率和教育沟通效果一定会得到事半功倍的提升。

“心理效应”是指人、物、境诸因素相互作用下对人的心理产生的影响效果。它是实验的结果,也是实践的提炼,又是现象的揭示。心理效应是客观存在的,同时它又是生动有趣、富有哲理的。实践证明,许多心理效应对我们的教育观念、教育方法有着重要的启发意义。

孟子曰:“君子深造之以道,欲其自得之也。自得之,则居之安;居之安,则资之深;资之深,则取之左右逢其源,故君子欲其自得之也。”读书学习贵在自得,希望《孩子教育——61个神奇的心理效应》这本书,能够给予呕心沥血教育学生的广大教师们,以及为了孩子的成长不辞辛劳的爸爸妈妈、爷爷奶奶们以启迪和帮助。

为了孩子,也为我们自己。

杨泰山

2016年10月

目 录 contents

手表效应——教育方法要一致	1
备忘录效应——记好课堂笔记	4
超限效应之一——大作家为何偷钱	7
超限效应之二——为何适得其反?	9
暗示效应——教育的魔棒	12
人际互动效应——互惠原理	15
标签效应——给孩子贴上一枚好标签	18
登门槛效应——分解教育目标	21
关爱效应——给自己带来阳光	23
淬火效应——热问题,冷处理	27
过度理由效应——孩子们静悄悄地离开了	30
环境效应——染于苍则苍	33
禁果效应——好奇心是探究、求知的动力	36
鸡尾酒会效应——如何让孩子集中注意力	39
坚持效应——溶洞“生长”的秘密	42
思维定势效应——偏见是这样产生的	45

蝴蝶效应之一——莫以善小而不为	49
蝴蝶效应之二——善终者慎始	53
称赞效应——卡耐基发奋上进的动力	55
宽容效应——歧途可返	58
蔡戈尼效应——作业的功能与意义	61
刺猬效应——把握好师生间的距离	63
齐加尼克效应——早期开发智力要科学	66
群体效应——合理设置学习小组	68
预期效应——诚信很重要	71
色彩效应——颜色的魔力	75
罗森塔尔效应之一——期望能产生奇迹	79
罗森塔尔效应之二——“真实”的谎言	82
配套效应——给学生一件有价值的“睡袍”	85
惩罚效应——避免负面心理效应	88
扇贝效应——奖励也有技巧	90
合作效应——通往成功的“绿卡”	95

目 录 contents

红苹果效应——身教胜于言教	98
赏识效应——人的内心渴望	101
马太效应——警惕教育中的“差者更差”	104
南风效应——陶行知的四块糖	107
南风效应之二——我擦掉了黑板上的“秃顶人像”	110
内驱效应——强大的学习驱动力	113
破窗效应——环境的暗示性和诱导性	116
情感效应——爱的力量	119
瓦拉赫效应——天生我材必有用	122
情商效应——一家人获得四枚诺贝尔奖章	126
亨利效应之一——自信帮你成功	129
亨利效应之二——“大学村”的故事	132
巴纳姆效应——帮助孩子正确认识自己	136
鱼缸效应——给孩子足够的成长空间	139
晕轮效应——“一斑窥豹”未必准	141
角色效应——要给孩子一个“好角儿”	144

压力效应——负重更“用心”	147
詹森效应——平时挺好的，考试就砸锅	149
情绪效应——大脑需要“多巴胺”	152
坐向效应——不要和孩子对视谈话	155
自然惩罚效应——让孩子承受犯错的后果	158
首因效应——不容忽视的“第一印象”	161
目标效应之一——有梦想就有动力	164
目标效应之二——快乐在哪里	166
真爱效应——有爱才有好的教育	169
补偿效应——不可小觑的能量	172
尊重效应——哈佛大学之痛	175
心理定势效应——驴子的吃亏	178
近期目标效应——走完下一公里	181



手表效应

——教育方法要一致

父母亲对儿童的教育越是接近于学校以及少先队组织所要求的那个道德标准,那么儿童就越幸福,也就越能珍视自己的家庭和个人的荣誉。

——(苏联)苏霍姆林斯基

小咕咕今年七岁,是一位小学二年级的学生。

这天,他吃完早饭,戴上心爱的绿领巾,正想去拿书包,妈妈一把抢过书包,连声催促:“快走,快走,别迟到了。”小咕咕在一边小声嘟囔:“老师说的,自己的事情自己做。你老是不让我自己背书包。”

金秋季节,早晨有些凉爽,路边的梧桐树叶子已有少数开始泛黄,小咕咕和妈妈顺着上街沿青砖路快步来到一条横马路的路口。“是红灯!”小咕咕拽了拽妈妈的衣袖,“没车,别浪费时间!”妈妈握住小咕咕的手,左右看了一下,拉着他快速穿过了马路。小咕咕一脸疑惑,“浪费时间?……你自己和我说的,过马路不能闯红灯”。

放学了,爷爷早早就等在校门口,爷孙俩有说有笑地回到家。小咕咕取出书和簿子,好像打算完成作业和预习,但是他坐在小书桌前又心猿意马,迟疑不定——这个时间段电视里有好看的动画片哎!爷爷看出小咕咕的心思了,呵呵笑道:“去看电视吧,看完了再做功课。”“可是妈妈规定我要先完成作业。”“没事的,你妈妈还有一小时零一刻钟才到家呢”,爷爷很肯定地说道。“谢谢爷爷!”小咕咕欢呼雀跃奔向客厅。

“吃饭喽!”随着妈妈熟悉的一声召唤,全家围拢在香味四溢的餐桌四

周，开始了一天最温馨的相聚时刻。小喆喆趁爸爸说话的时候，又偷偷夹了一大块肉，谁料还是被爸爸发现了，“喆喆，吃了几块肉了？青菜、豆腐干嘛一口不碰？”“哎哟，小孩子多吃点肉有什么关系啊”，妈妈帮腔了。“你没见他快成一个小胖子了！要多吃点素菜，要注意营养均衡。”“哪能啊，早晨我送他去上学，比他胖的小孩儿多着呢，晚饭后吃点水果也一样。”小喆喆两眼溜圆，骨碌骨碌转个不停，看看爸爸，又看看妈妈……

小喆喆的一天，虽然很愉快，但也充满着“向左走，向右走”的疑惑与矛盾。

一个人拥有一只手表时，可以知道现在是几点钟，而当他同时拥有两只走时不一致的手表时，却无法确定时间。两只手表并不能告诉手表的主人更加准确的时间，反而会让你失去对准确时间的把握与信心，这就是心理学上所说的“手表效应”。

在家庭教育方面，“手表效应”给家长们一种非常明确的告诫，那就是对孩子的教育不能同时采用两种不同的方法，不能同时设置两个不同的目标、提出两个不同的要求，否则将使孩子无所适从，甚至导致混乱。

所以，深刻理解“手表效应”，对孩子的教育采取一致的、正确的目标要求和做法是很关键的。

家庭成员教育孩子的目标要求和方法要一致。无论是父母、还是爷爷奶奶或其他长辈，在教育孩子上，相互之间要多沟通，阐明理由，最终要达成一致。不能像小喆喆的家长那样，各有各的要求标准，或是当着孩子的面争论，让孩子感觉到疑惑、彷徨、无所适从。

父母的言行要一致。身为父母，不能自己说一套，做一套，当着孩子的面一套，背着孩子又一套。这样做，同样让孩子没法确认什么是对的。例如有的家长教育孩子不要说谎话，而自己却经常欺骗孩子，不兑现自己的诺言；教育孩子尊老爱幼，而自己却不孝顺父母；教育孩子讲公德，而自己却随手乱扔垃圾、宠物便溺不及时清除，在公共场所吸烟……这些都会造成孩子价值体系的混乱，产生负面效果。

父母要和学校教育保持一致。父母要多了解孩子在学校的情况，和老师保持经

常性的联系。如果父母的教育和学校的教育出现矛盾,孩子在学校所接受的教育的效果就会在家庭中被削弱。所以一旦出现学校家庭教育不一致的现象,家长就要和老师进行沟通,采取一致的教育方法。

总之,为了孩子的身心健康成长,培养目标要求不一致、教育方法不一致的现象一定要避免。





备忘录效应

——记好课堂笔记

读书若不及时做笔记,犹如雨落大海没有踪迹。

——(中国)章学诚

现今,美国斯坦福大学的教室里,现代化教学设备应有尽有,然而很多学科的教学完全不用电脑,仍然坚持传统的教授方式,就是老师在黑板上用粉笔写板书,学生记笔记。在一些课上,老师明确规定,只能以手写方式记笔记,不能用笔记本电脑记录,更不允许用手机拍摄。

位于硅谷、教学设备先进的斯坦福大学为什么要坚守传统?这是由学科的性质决定的。像数学这种学科,要使用大量的抽象符号,而且内容大都是定理公式的证明推导,如果老师只展示事先准备好的PPT,学生就没有机会领悟推导过程。再加上自己不动手抄写,上课内容成了过眼云烟,脑子里留下的印象会很浅,结果根本无法掌握这些知识。

美国心理学家巴纳特1981年做了一个实验,用来研究“做笔记”与“不做笔记”对学生听课学习效能的影响。

他要求学生们在同一时间听一段相同的、以每分钟120个词的中等速度进行朗读的、总量为1800个词的、介绍美国公路发展史的文章录音。

出于实验的需要,他把学生们分为三个组,要求三组学生以不同的方式收听录音:A组为记笔记组,要求同学们一边听课(录音),一边自己选

择要点记好课堂笔记；B组为边听边看组，他们在听课（录音）的同时，可以看到所呈现的内容要点的字幕，但自己不动手书写；C组为纯听组，他们既不动手写课堂笔记，也看不到有关要点的字幕，只是单纯听讲。

学习之后，巴纳特对所有学生进行回忆测验，检查对文章内容的记忆效果。结果表明：一边听课，一边动手写课堂笔记的A组学习成效最好；在听课的同时看内容要点，但自己不动手的B组的学习成效次之；单纯听讲而不做笔记，也看不到内容要点的C组成效最差。

备忘录，本是一种书面纪要。将需要用脑记住的东西同时用笔记录下来，却会辅助增强记忆。在记忆心理学中，人们把这种现象称为“备忘录效应”。

课堂学习是学生在校学习的基本形式。学生在校的大部分时间是在课堂上度过的，因此，学会听课，提高课堂学习效率，是学业成功的关键。那么怎样听课才能提高学习效率呢？作为2016年IB（国际文凭课程）考试全球146名满分获得者之一的上海学生苏晟屹，在总结“独门秘笈”时谈到：主动思考、善做笔记、与老师保持良好沟通、保证充分的睡眠，是取得好成绩的四大要素。

“备忘录效应”（记好课堂笔记）的有效应用，是教育心理学馈赠学生读好书的诀窍。

记笔记有助于引导并稳定学生的听课注意力。课堂学习效率低下的一大原因是上课时注意力不集中、思维开小差，如有些同学上课时眼睛瞪得大大的，似乎在认真听，实际上思想早已溜了号，什么也没听进去。而如果学生能按要求记好笔记，那就必须跟上老师的讲课内容和节奏，把注意力集中到对学习内容的思考上，这样也就制约了学生注意力分散到学习以外的状况发生。

记笔记有助于对学习内容的理解。听课效能的高低，取决于对教师讲授内容的理解程度。有些同学不用脑子思考，盲目地、机械地听，结果，一堂课下来，脑子里什么也没留下、没记住。这些同学是典型的不会听课，白白浪费了宝贵的时间。记笔记的过程本身就是一个积极思考的过程。通过记笔记，可调动眼、耳、手、脑一齐活动，做到眼耳手脑各种感官配合去促进对课堂讲授内容的理解。

记笔记有助于积累资料,扩充新知识。笔记可以记下书本上没有的、老师在课堂讲授的一些新知识新观点。这样不断积累,便能获得许多新知识。

记笔记除了有利于提高课堂学习效率外,还有助于对所学知识的复习和记忆。如果不记笔记,复习时只好从头到尾去读教材,这样既费时间,又难得要领,效果不佳。如果在听课的同时记下讲课的纲要、重点和疑难点,用自己的语言记下对所学知识的理解和体会,那么在对照笔记进行复习时,既有系统、有条理,又觉得亲切熟悉,复习起来会得心应手,效率提高不少。

怎样才能记好课堂笔记呢?

做好笔记,最好给每一门课程准备一个单独的笔记本,并通过不同颜色的笔来区分“纲要”“重点内容”“思考提示”等;不要使用录音笔,要自己动手用笔来记。用录音笔虽然能将老师讲课的内容全录下来,但自己没参与记的过程,没有一个积极思考的过程,没有要点摘录……做笔记的好处将荡然无存;笔记的每页外侧留出 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{1}{4}$ 的空白,用于课后拾遗补缺,或写上自己对所学知识的理解与体会。

“不动笔墨不读书。”上课时边思考边摘记学习要点,一定会给学业带来好处。





超限效应之一

——大作家为何偷钱

当人过度的时候,最适意的东西也会变成最不适意的东西。

——(古希腊)德谟克利特

广袤的美国大地上建有许多教堂。星期天上午,随着教堂钟声在静悄悄的镇子上空悠扬响起,原本就稀疏的行人大多朝着教堂走去,去参加祷告、读经、唱诗、讲道等活动。街上更空寂了。

牧师是教堂的主角,他们负责用每位教徒能听得懂的浅显语言,来传达上帝的旨意:不要歧视弱者、不要背后说别人坏话、要做包括募捐在内的善事、要爱护公物、要谦让、要信奉创造有形无形万物的上帝,等等。当然,每位牧师演讲的水准参差不齐。

著名作家马克·吐温一天在教堂听牧师演讲,刚开始时,感到牧师演讲内容十分丰富,而且语音悦耳,肢体语言也表达得淋漓尽致。马克·吐温被深深打动,他决定今天在牧师演讲结束时要多捐些钱,来表示对这位牧师的尊敬和支持。

当牧师讲了四十多分钟,却没有要结束的迹象时,马克·吐温开始有些不快了。又过了近三十分钟,牧师的演讲依旧没有结束。马克·吐温有些生气了,觉得这位牧师太啰唆。他在心里暗自决定,今天在募捐的时候只捐一些零钱。他试图闭目思考,为正在撰写的一部小说的后续情节打腹稿。可是在潜意识中,总感觉牧师好像再有两三分钟就能结束他的演讲,因而无法聚神构思。随着结束时间的预期一再落空,他心中的愤懑开始不

断升腾，“真是太过分了！”马克·吐温赌咒发誓地决定：今天不捐钱了。当冗长的演讲终于结束，牧师端着募捐箱来到马克·吐温面前时，气愤的马克·吐温不仅一分钱未捐，相反，他还用手指从箱子里偷偷夹出了两美元。

马克·吐温为什么偷两元钱？这是心理“超限效应”造成的。心理学上的“超限效应”，指的是同一刺激对人的作用时间过长、强度过大、频率过高，会使神经细胞处于抑制状态，让人产生极不耐烦的心理体验，最后产生反感和反抗行为。

编者也曾经遇到一例“超限效应”的事：那年，离高考只有几天了，一位家长冒着雨来到办公室找老师，“急死人了！儿子不好好在家复习，跑出去了，伞也不带，我到处找遍了也没找到……”“别急，别急，我们一起来想办法。”编者后来设法联系上了那位学生。“我没出去玩儿。”学生说，“我在家复习做题目，老爸借口倒茶、调整空调温度、拿东西等，来我房间监督我、叮嘱我，一个多小时里‘骚扰’了我三四次，我实在受不了了，就使了个调虎离山计——假装逃离。我来到楼下，把门‘砰’地摔了一下，然后就迅速躲到厨房的门后。待老爸中计追出去后，我就返回房间安安静静开始复习了”。这里，我们既有对家长急迫心情的理解，也有对学生处境的同情，更感到普及心理学的重要性。

孩子对唠叨的反感超出大人们的想象。“你们最不喜欢父母对你们做什么？”的调查结果中，孩子们最不喜欢的是父母的“唠叨”。其实，这也不是中国“特色”，韩国、美国甚至全世界的孩子们都很怕父母唠叨，甚至有孩子因为实在受不了“唠叨”而离家出走。

在关心和教育孩子时，要注重教育的“质”而不是“量”。家长（教师）如果不讲究方式方法、不注意“度”的把握、不进行换位思考，一味冗长地批评、重复地唠叨叮嘱，则可能引起子女（学生）心理上的极大不耐烦和逆反。“超限效应”在学校教育和家庭教育中都应注意避免。



超限效应之二

——为何适得其反？

疏可走马，密不透风，计白以当黑。

——（中国）邓石

杰米扬是一个十分好客的人。有一天，一位朋友远道来访，杰米扬非常高兴，亲自下厨煲了一大盆鲜美的鱼汤来招待，这可是他最拿手的好菜。杰米扬为朋友盛了满满一大碗汤，热情地递了过去，朋友对鱼汤的味道感到很满意，对杰米扬的厨艺大加赞赏。于是，杰米扬就给朋友又盛了满满一大碗。第二碗下肚，朋友有点嫌多受不了了。可杰米扬没有觉察，仍然一个劲地添盛“劝汤”。那位朋友终于忍无可忍，拂袖而去。（俄国作家克雷洛夫的寓言《杰米扬的汤》）

心理学家米勒进行过一项有关广告画张贴效果的实验，一是把有精美画面的广告在大学生宿舍公共场所的墙上每隔 15 英尺贴一张，共贴 30 张（这是中等张数），贴两天；一是把同样的、但更多张数的广告用较短的墙面距离贴三天以上。结果表明：中等张数贴两天，使大学生们增加了对广告画的喜欢，过量张数与天数则减少了大学生们对广告画的喜欢。这种用同样的刺激物进行过强、过大的刺激，或者机械地、时间间隔与空间间隔非常小地重复作用于某些个体，从而引起个体极不耐烦或逆反心理的现象，在心理学上称之为“超限效应”。

在中小学教育中，心理“超限效应”的危害很多：它会导致学生的负面情绪的积累，造成心理疲劳；会使学生产生逆反乃至对抗心理，造成教育主客体之间关系紧张；