

家庭教育中的心理学

郑丽英◎编著



好妈妈

一定要懂的60个
心理定律

培养孩子

方式方法至关重要

成就孩子

科学引导势在必行



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中的心理学☆

郑丽英◎编著

好妈妈

一定要懂的60个 心理定律

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈一定要懂的60个心理定律/郑丽英编著. —北京：电子工业出版社，2013.8
（家庭教育中的心理学）
ISBN 978-7-121-19420-7

I. ①好… II. ①郑… 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 (2013) 第005404号

责任编辑：刘 晓

特约编辑：易岳兵

文字编辑：郝喜娟 于军琴

印 刷：北京中振源印务有限公司

装 订：北京中振源印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000

1/16

印张：15

字数：264千字

印 次：2013年8月第1次印刷

定 价：29.80元

凡购买电子工业出版社图书有缺陷问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

家庭教育自古以来就备受人们的关注。德国著名教育家、现代学前教育的鼻祖福禄贝尔曾经说过：“国家的命运与其说是掌握在当权者手中，倒不如说是掌握在母亲的手中。”这句话深刻指明了家长，甚至可以说妈妈，在教育子女中所起的作用。然而，由于“察子失真”现象的存在，又使教育子女成为了一个看似容易、实则困难的问题。

我们都知道，人的心理支配行为。做父母的如果明白这一道理就不难解决教育孩子的问题了。其实，只要做父母的注意观察孩子的一举一动，了解他们的内心世界，就不难明白孩子的一些行为与问题，也就知道该如何去引导自己的孩子了。用一句更为贴切的话来说就是，了解孩子是教育孩子的前提，了解孩子的心理是正确而有效地引导孩子的前提。

我国最早的教育学专著《学记》曾有言：“知其心然后能救其失也。教也者，长善而救其失者也。”如果父母能够做到了解孩子的个性特征，“知其心”，“尽其材”，然后“救其失”，那么，父母就学会了洞察孩子的内心世界，学会了全面把握孩子的优点和缺点，学会了有针对性地“长善”和“救其失”，最终能使孩子健康快乐地长大成人。所以，了解孩子的父母能成就孩子的一生。

那么，如何才能真正了解孩子的心理呢？这就要求为人父母者，在平时生活中掌握一些科学的、常见的心理学知识，总结家庭教育中常见的一

些心理现象及其背后的心理规律。只有掌握了这些知识，父母才能够科学地培养孩子的健康心理，巧妙地纠正孩子的不良行为，进而帮助孩子树立良好习惯，让孩子成为一个身心健康、幸福快乐的孩子。

父母培养孩子的过程，是与孩子共同成长的过程。好父母才能成就好孩子。优秀父母不仅仅需要必备一些民主、大度、平等、明理的好品质，还应该认识到自身的种种不足，努力摆脱这些局限。父母应该不断地反省自己、改善自己，这样才能陪着孩子走上健康、快乐、成功的人生之路。

本书就是从这点出发，列举了在家庭教育中不容忽视的一些心理定律，以及父母在这些心理效应下应该如何科学地培养孩子。例如：

“榜样定律”告诉父母：父母的品德、人格对孩子有潜移默化的作用，会影响孩子今后的成长。如果父母的榜样出现了偏差，孩子的思想行为就会出现偏差。所以，父母一定要以身作则，给孩子树立一个好的榜样。

“代沟效应”告诉父母：因为每个孩子都是一个独立的个体，有着独立的人格，父母如果能够站在理解的基础上与孩子进行沟通，一定会取得事半功倍的教育效果。

“破窗理论”告诉父母：“近朱者赤，近墨者黑”，良好的教育环境能够弥补孩子的先天不足，诱发孩子的潜能。因此，父母应该尽可能地给孩子创造一个良好的生活环境。

“路径依赖”告诉父母：孩子的习惯就像是走路，如果人们选择了一条道路，就会沿着这条路走下去。因此，从小培养孩子良好的习惯将影响孩子的一生，好习惯需要慢慢培养。

.....

总而言之，为人父母者只有掌握了心理学知识，才能够了解孩子的心理特征和发展规律，进而做孩子的心理医生，并有效地培养孩子健康的心理，塑造孩子积极的性格，成就孩子美好的一生。

目录

第一章 教育方式心理定律

——培养孩子，方式方法至关重要

很多父母总是迷惑，家庭教育为什么总是很失败。其实，最主要的原因之一就是父母的教育方式有问题。例如，有的父母对孩子的管教过严或者过宽，给孩子过大的压力等，这些都在很大程度上限制了孩子的成长。

1. 适度法则：家庭教育要宽严得当 2
2. 手表定律：父母教育方针要统一 6
3. 天赋递减法则：趁早发掘孩子的天赋 9
4. 榜样定律：父母的言传身教很重要 13
5. 倒U形假说：别给孩子施加太大的压力 16
6. 木桶定律：补齐孩子的成长短板 19
7. 感觉剥夺：让孩子感受多彩的世界 22
8. 天鹅效应：溺爱带给孩子的其实是伤害 25

第二章 沟通教育心理定律

——把话说到孩子的心坎里去

沟通是建立在人与人之间的唯一的通道，然而如何才能听懂孩子的话，明白孩子心中的想法，也让孩子听自己的话，与孩子进行畅通无阻的交流、沟通，是现代父母经常面临的一个难题。

- 9. 欧弗斯托原则：父母会说话，孩子才会听话 32
- 10. 霍桑效应：爱他就听他“抱怨” 35
- 11. 心理暗示：积极的暗示胜过讲道理 39
- 12. 代沟效应：站在孩子的角度去沟通 43
- 13. 理发效应：孩子也喜欢被赞美 47
- 14. 标签效应：告诉孩子“你真棒” 51
- 15. 超限效应：同样的批评不要重复太多 55
- 16. 椰壳效应：把批评变得“可口”一些 58

第三章 尊重教育心理定律

——孩子的成长需要更多的尊重

教育专家认为，给孩子更多的尊重，才能真正发现孩子需要的东西，从而为孩子开拓一片自由的空间。而好父母一定要懂得尊重孩子的想法，给孩子宽松、自由的生活环境，支持他们做自己喜欢做的事情。

- 17. 角色效应：要教好孩子首先要做好自己 62
- 18. 尊重法则：教育孩子从尊重孩子开始 66
- 19. 真爱法则：给孩子精神上的温暖和鼓励 70
- 20. 南风效应：宽容比惩罚更有力量 74
- 21. 破窗理论：让孩子在良好的环境中成长 77

- 22. 鱼缸法则：孩子成长需要自由的空间 81
- 23. 赏识法则：善于发现孩子身上的闪光点 84
- 24. 兴趣法则：支持孩子做他们感兴趣的事情 88

第四章 习惯培养心理定律

——让好习惯陪伴孩子一生

孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯。而好习惯对一个孩子一生有着重要的意义。因此，若想教育好孩子就应该培养孩子的好习惯。

- 25. 路径依赖：习惯会影响孩子的一生 92
- 26. 强化定律：在不断强化中建立好习惯 96
- 27. 狼性法则：让孩子在好奇中创造精彩 100
- 28. 水滴石穿定律：有耐心地培养孩子的耐心 103
- 29. 霍布森选择效应：培养懂选择有主见的孩子 106
- 30. 棘轮效应：培养孩子勤俭节约的习惯 110
- 31. 最后通牒效应：避免孩子养成拖沓的习惯 113

第五章 性格塑造心理定律

——有好性格才会有好命运

“性格决定成败”是对人的性格与人生成败二者关系的最好诠释，所以，了解孩子的性格并很好地加以改善以适应社会，就显得尤为重要。教育孩子的过程中，父母一定要注意培养孩子自信、乐观、积极等良好性格。

- 32. 秀才赶考效应：乐观的性格价值百万 118

33. 瓦伦达效应：让孩子拥有一颗平常心	122
34. 木桩效应：让孩子明白谦虚使人进步	126
35. 从众效应：告诉孩子做人不能人云亦云	130
36. “狼来了”效应：及时纠正孩子说谎的毛病	134
37. 猴子的教训：决不纵容孩子的贪婪之心	137
38. 攀比心理：帮孩子跳出虚荣的陷阱	141

第六章 情商教育心理定律

——情商决定孩子人生的成败

情商比智商更能决定一个人人生的成败，因为一般来说，人的智力差别并不是很大，而能够拉开差距的根本因素则是心理的综合素质。因此，父母一定要注重培养孩子的自信心、竞争力、自制力等。

39. 马太效应：不断强化孩子的自信	146
40. 果汁软糖效应：善于自制才更加成熟	150
41. 狐狸法则：只有经历风雨才能真正成长	153
42. 梦想法则：保护孩子对梦想的激情和勇气	157
43. 鲶鱼效应：让孩子在竞争中活出样子	160
44. 甘地夫人法则：让孩子一边受挫一边成长	164
45. 自然惩罚法则：让孩子为自己的行为负责	168

第七章 人际交往心理定律

——教给孩子为人处世的智慧

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%；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33%。因此，培养孩子优良的交往能力，可以让孩子受用一生。

46. 首因效应：善于给人留下良好的第一印象	174
47. 互惠关系定律：尊重别人才能受人尊重	178
48. 社交恐惧：勇敢而坦诚地去与人交往	181
49. 交往适度定律：让孩子拥有一颗感恩的心	185
50. 踢猫效应：不可随随便便与人闹情绪	189
51. 特里法则：教孩子敢于承认并改正错误	193
52. 比林定律：让孩子学会适时地拒绝他人	197
53. 沉没成本：学会放弃才能有另一种获得	201

第八章 成长成功心理定律

——成功建立在健康成长之上

培养孩子时，很多父母会犯一个错误，即过于追求孩子的成功，而忽视了孩子的成长。例如，很多父母把成绩作为衡量孩子一切的标准，反而忽略了孩子的身心健康的发展。其实，成长和成功同等重要，父母不能厚此薄彼。

54. 禁果效应：别再对性教育遮遮掩掩	206
55. 晕轮效应：分数不能代表一切	210
56. 第十名现象：不要总逼孩子拿第一	214
57. 劣质钢筋效应：孩子偏科得用“偏方”	217
58. 高原现象：帮助孩子学习更上一层楼	220
59. 成就动机：呵护孩子的成功欲望	223
60. 贝尔效应：消除孩子对成功的恐惧	227



第一章 教育方式心理定律

——培养孩子，方式方法至关重要

很多父母总是迷惑，家庭教育为什么总是很失败。其实，最主要的原因之一就是父母的教育方式有问题。例如，有的父母对孩子的管教过严或者过宽，给孩子过大的压力等，这些都在很大程度上限制了孩子的成长。

适度法则：家庭教育要宽严得当

很多父母在家庭教育的过程中，总是把握不好宽与严的度，要么对孩子过于放纵，要么对孩子过于严厉，因而很难取得良好的教育效果。

古书中曾经记载了这样一个故事：有一次，孔子带领他的弟子们到鲁国太庙参观学习，看到了一种专门对人示警的特殊器皿——奇欠器。孔子认为这是教育学生的一个良机，于是便让学生分别向它里面注水。

结果发现，当奇欠器没注水时是倾斜的，注满水时却翻了过来，盛不住一点水，只有当注水到一半时它才能垂直竖立。据此，孔子总结出了“适度”的道理：不管做什么事情，都能够坚持适度原则的人，才是真正聪明、能够避免挫折和失败的人。

故事之中的奇欠器，要想让它竖立起来，里面的水不能多也不能少，必须是适度的。心理学家将这一现象称之为“适度法则”。但是，很多人往往不懂得这一道理。例如家庭教育中，经常会看到这样两类父母：一类是放纵型父母，这类父母对孩子非常疼爱，常常是孩子想怎么样就怎么样，想要什么就给什么；另一类是苛刻型父母，他们对孩子要求十分严厉，不许孩子做这，严禁孩子做那。事实上，家庭教育也应该坚持“适度法则”，否则，对孩子的成长极为不利。

心理专家解析：太过宽容易让孩子是非不分

很多父母认为，对于未成年的孩子来说，因为他们不成熟，还没有足够的人生经验，自我约束以及自我教育能力很差，因此在成长的过程中难免会犯各种各样的错误。作为父母，是应该用一颗宽容的心去包容孩子的

这些错误，选择批评则会让孩子离自己越来越远。不可否认，在宽容力量的感召下，很多孩子会意识到并进而改正自己的错误。但是如果对孩子的宽容没有坚持一个适度原则，则容易让孩子是非不分。

高杰是家中的独生子，在家中备受宠爱。小的时候，高杰十分调皮，而且占有欲很强，上幼儿园的时候，看见别的小朋友从家里带过来的玩具，只要是他觉得喜欢，一定会强夺过来。稍微大点儿的时候，有一次跟爸爸妈妈去一个亲戚家做客，在亲戚家他看到了自己喜欢的奥特曼玩具，竟然藏在衣服里带回家了。

父母错误做法：纵容孩子的“小调皮”

上述案例中，儿子能够把自己喜欢的东西据为己有，父母认为这只是儿子调皮的一种表现，并没有意识到这样做有什么不对，也很少因为这种事情去责备孩子。而且，他们总是想法设法地为儿子的“调皮”善后、掩饰。结果，父母的纵容让儿子高杰是非不分，不认为自己的做法有什么不妥。

心理专家建议：宽要有度

教育孩子时，“宽”不能毫无理智、没有限度。例如，孩子犯错误的时候，父母总是对他们持包容的态度，久而久之，他们就不会意识到自己的行为是错误的。而且这样下去，家长在孩子面前失去了恒久的威信，孩子也会逐渐变得任性、自私，甚至是非不分。所以说，父母在对孩子采取宽容的教育方式时，一定要把握好一个度。

（1）宽容的前提是孩子认识到自己的错误

孩子成长的过程中，出现错误是在所难免的，因此父母实施宽容教育也是必须的，但是宽容孩子的前提是孩子已经意识到自己犯了错误，否则应该予以批评和惩罚。例如上述案例中，父母首先应该让高杰意识到抢小朋友的玩具是不对的，当高杰意识到这一错误做法之后，父母才应该对他采取宽容的态度。

（2）宽容不是一而再、再而三的纵容

有些孩子，当自己犯了错误时，看到父母对自己的这种错误持一种非



常宽容、无所谓的态度，他们就不以为然。这样下去，孩子很可能会接着犯下类似的错误。这个时候，作为父母绝不能对孩子再持宽容的态度，一而再、再而三的宽容就等于对孩子的纵容，会为孩子今后形成不良的习性埋下祸根。

心理专家解析：太过严厉会让孩子唯唯诺诺

与宽容相对的另一种父母是太过严厉型父母。这类父母在教育孩子的过程中，总喜欢给孩子画出很多条条框框，这也不可以，那也不能做。父母管孩子，是出于对孩子的爱，是必须的，不管孩子则是父母的失职。但有些父母对孩子管得太多、管得不当，这样下去就会适得其反。因为父母对孩子过度管教，会扼杀孩子的天性，令孩子窒息，甚至会产生严重的后果。

小强放学回家后觉得很累，他想睡一会儿，然后再起来做作业。“晚上十点半之前不准睡觉，必须学习！”他刚躺下，爸爸不容分说地就叫他起床。无奈，他只得强打精神看书、学习，效果可想而知。正因为爸爸从来都是“说一不二”，小强平时在爸爸面前很少言语，有时甚至有些害怕。爸爸的口头禅就是：“你是我的孩子，难道我还管不了你！”

父母错误做法：对孩子设置太多条条框框

像小强这样被父母严加管教的孩子可以说的不计其数。有些父母在生活中给孩子设置了太多的限制，这也不行，那也不准；有些父母则对孩子管得过细、过死，孩子大大小小的事情都必须过问。孩子也希望有自己的自由，也希望自己的事情自己来做主，也希望自己的独立活动不受到限制和干涉，而父母对孩子干预、设限过多，会使孩子觉得自己没有一点生活空间，心理压力很大。因此，孩子的身心健康会受到很大的影响，尤其会让孩子没有主见、唯唯诺诺。

心理专家建议：教育孩子要宽严相济

心理学家贝克说得好：“对子女督促过严的父母，也许可以逼使孩子

养成良好的习惯，却也会使子女有不安、依赖、胆怯、敢怒不敢言、不爱做劳心工作以及不喜欢参加有创造性的活动等缺点。比较起来，这种教养方法是得不偿失的。”在家庭教育的过程中，父母不需要刻意约束孩子，把孩子管得越紧，孩子的压力就会越大。教育孩子，要做到该宽则宽，该严则严，宽严相济。只有这样，父母才能在教育孩子上表现得游刃有余，且能够取得良好的教育效果。

（1）思想品德上要严，无关紧要处要宽

孩子骂人、说脏话、拿别人东西等一些品德上的过错必须要严，要对他严肃批评，必要时给他一点儿小的惩罚，避免他养成不良习惯。但在一些小的、无关紧要的事情上要宽，如孩子不小心打破了碗等，应当心平气和地和他谈，让他下次注意，再把可能出现的危险向他强调一下就可以了。

（2）学习上要严，个人兴趣上要宽

在学习上不能放松对孩子的要求，否则孩子的学习成绩就会退步，知识就不能很好地掌握，对他将来的前途会带来一定的影响。但是这种严不是要求父母时时刻刻都督促孩子学习，而是指在孩子的学习问题上不能掉以轻心。再者，对孩子重复出现的错误必须严格要求，不能有一丝一毫的懈怠。但是，对于孩子的兴趣培养则可以宽，让孩子在较多兴趣爱好中放松自己，找到乐趣，为学习提供更多的精力支持。





手表定律：父母教育方针要统一

教育子女，如果父母双方采取的是不同的教育方针，常常会使孩子无从选择，甚至陷入矛盾之中。

森林里生活着一群猴子，它们日出而作，日落而息，日子过得平淡而幸福。

一名植物专家考察森林时，把手表落在了树下的岩石上，被猴王捡到了。聪明的猴王很快就搞清了手表的用途。于是，整个猴群的作息时间也由猴王根据这块捡来的表来安排。

从此以后，猴王得到了更多猴子的拥戴。它认为是手表给自己带来了好运，于是每天在森林里寻觅，希望能够找到更多的手表。功夫不负苦心人，它终于拥有了第二块手表。

但是，意想不到的麻烦却来了：两只手表所指示的时间不同，到底哪一个才是确切的时间呢？猴王被这个问题难住了，整个猴群的作息时间也因此变得非常混乱。

的确如此，当只有一块手表时，可以知道确切的时间；但是当你拥有两块或者更多的手表时，却无法知道确切的时间，而且也会让看表的人失去准确判断的信心。在心理学上，这种现象被称为“手表定律”。

“手表定律”带给我们一种非常直观的启示：对于任何一件事情，不能同时设置两个不同的参照物，否则将使人不知所措；同样，一个人不能同时选择两种不同的价值观，否则他的行为将陷于一片混乱；一个人不能由两个以上的人来指挥，否则将使这个人不知所措，无所适从。由此我们可以确定，对于孩子，父母的教育态度也一定要一致。

很多父母都认为，要想管教好孩子，必须是一个家长要“严”，而另一个则要“慈”；一个“唱白脸”，而另一个则应该“唱红脸”。认为只有“一严一慈”、“一软一硬”、相互配合、“软硬兼施”，才能教育好孩子。这种说法，乍一听，似乎有一番道理，好象这是家庭教育最好的搭配和组合。其实不然，这样常常会使孩子犯了错误有空子可钻，出了事情，就会见风使舵，求助对他比较袒护的一方，以致家庭会对他失去约束力。

和很多幼儿园的小朋友一样，小林也喜欢看动画片。一天晚上，小林在看《大头儿子，小头爸爸》，一集刚演了一半，爸爸从书房里走出来对小林说：“林林，已经九点了，到休息的时间了。”小林有些不乐意，但是爸爸仍然坚持要关掉电视。正在这个时候，妈妈从卧室里走了出来，小林立马抱着妈妈说：“妈妈，这集电视我才看了一半，今天晚上我晚一点睡觉好不好？最多半个小时就完了。”妈妈看到小林一副哀求的“可怜”模样，就同意了。小林转过头来得意地对爸爸说：“爸爸，妈妈同意我把这集电视看完再睡觉了。”爸爸摇了摇头，无可奈何地走进了书房。

父母错误做法：家庭教育自相矛盾

从上述案例中，我们可以看到，在小林作息时间这一问题上，他的爸爸妈妈并没有一致的看法。而小林呢，也正好利用了爸爸、妈妈这一不同意见，达到了自己继续看动画片的目的。其实，在教育孩子的过程中，父母会经常发生观念冲突、教育方法不同的情况。他们相互之间很少商量，各行其是，甚至各抒己见，在孩子面前争吵，有时甚至会出现妈妈唠叨、爸爸训斥、爷爷“打圆场”、奶奶袒护、外公外婆充当保护伞的混乱现象。

心理专家建议：父母在家庭教育中要协调一致

著名的教育专家孙云晓认为，在家庭教育中，父母的教育态度、教育方式以及教育内容等，一定要协调一致。如果教育观念不一致，力量不协

