

每天懂一点

亲子心理学

蒙 谨 著



800万中国妈妈最想拥有的快乐教子宝典

了解心理学，读懂孩子心；巧用心理学，教出好孩子

有效的教育，从打开孩子的心灵开始

心理学专家为你**剖析**孩子行为背后的心理原因，找准病因
告诉你符合儿童心理学与成长心理学的**最有效**的教养方法

 西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

每天懂一点

亲子心理学

蒙 谨 著



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂一点亲子心理学 / 蒙谨著. — 北京: 西苑出版社, 2013.2
ISBN 978-7-5151-0314-3

I. ①每… II. ①蒙… 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 (2012) 第 282736 号

每天懂一点亲子心理学

作 者 蒙 谨
责任编辑 张照富
出版发行 西苑出版社
通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码 100013
电 话 010-88637122
传 真 010-88637120
网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷 北京中印联印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 227千字
印 张 16.5
版 次 2013年2月第1版
印 次 2013年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5151-0314-3
定 价 33.80元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

preface

掌握“动心术”，把教育做到孩子的心坎里

很久以前，心理学家菲尼·贝克曾经做过实验：他在某处分别挂了两个牌子，一个是“禁止涂鸦”，一个是“请不要乱涂写”。结果发现，在挂第一个牌子期间，该处遭涂鸦的现象特别严重。

现在，我们也来做个试验，你用下面几个句式来和孩子说话：“不要做……”、“不许做……”、“不能做……”，你看看孩子会有怎样的反应。

很显然，这样严肃的禁令式教育，只会激发孩子的逆反心理，让你的孩子把对抗你作为当下一个获取快乐的目标。

很久以前，心理学家德·波诺发现，生活在乡村里的人，他们眼里对于美女的概念，只是村里漂亮的姑娘，而不会有更美的形象。波诺说，这是乡村维纳斯。

现在，我们再来做个试验，我们让孩子回答一个关于自然现象的问题，你给一个孩子一个固定的答案，而给另一个孩子很多关于自然现象的图书。看看哪一个孩子回答得更好？

很显然，如果我们只给孩子固定而准确的答案，那么孩子就会变成一个目光短浅、刻板而没有主见的人，而如果我们能多方面、多思维开启孩子的智力，那么孩子就会学会自己探索，不愿意受任何权威的限制。

很久以前，科学家法波做过一个实验，他把许多条毛毛虫首尾相连放在一个花盆的边沿。在离这个花盆6米的地方，就有毛毛虫爱吃的松针。但他发现，这些毛毛虫一直沿着前面毛毛虫的足迹走，直到七天后，它们都被饿死。

现在，我们来做个实验，让一个智障者对几个孩子受训，条件是只允许孩子说“yes”，过一段时间后，我们看看孩子们会怎么样？

很显然，优秀的孩子也可能会成为智障。如果我们在教育孩子的时候，只允许孩子听从父母的话，那么孩子将来只能达到你的一半水平，而永远无法超越。

.....

这些对教育有用的心理学实验，你知道多少？

有一个父亲，他就是不明白为什么教育可以不用让孩子听话。他说：“如果孩子不听话，那还怎么做教育？”

当他进行了上面的三个实验后，马上豁然开朗。之后，在教育孩子时，他喜欢更多地听听孩子的意见。结果，他的孩子变得特别懂事，让他操心的事情少了。

其实，教育过程，是一个心理互动过程，也是一个潜意识挖掘过程。

父母越多掌握心理学原理，就能越了解自己的孩子，越了解自己的孩子，也就能越知道什么教育对孩子是正确的，是有用的。

另外，虽然我们活在显意识里，但能让我们发生巨变的，能左右我们的人生方向的，却是我们的潜意识。

这就是为什么现在人们越来越重视教育心理策略的原因，也是本书

的写作缘起。

本书通过对已经验证过的教育心理学实验进行解读开始，帮助父母们学习一些基本的教育心理学原理，并通过实践故事，让父母更明确地理解教育心理策略。

当然，每一种心理现象都可以发散出很多教育心理策略，这就需要父母在阅读本书时，揣摩作者详细列出的教育策略应用。

作者很巧妙地通过总结策略，来激发父母进行思考，把书读厚，让父母获得比本书文字多得多的信息量。

最后，祝所有的父母都读懂自己的心，看懂孩子的心，做最好的教育。

蒙 谨

2012年5月18日于北京



目 录

Chapter1 微反应互动教育心理学

“七上八下”的潜规则：微瞬间，教育就到了，或者没了 / 3

红苹果效应：告诉我苹果不甜，为什么你吃得那么香 / 3

北风劫：抽，孩子的心结；找抽，父母的心火 / 8

笑力：父母的小微笑，藏着孩子的大幸福 / 13

感动效应：不谈教育，只谈感情 / 18

超限：多说一句话，全部成废话 / 23

对等吸引率：只有读出你喜欢他，孩子才喜欢你 / 28

沉锚效应：别吓唬孩子，别给孩子下马威 / 32

安慰定律：一剂抚摸，就能让胆小的孩子勇敢起来 / 36

Chapter2 孩子自我知觉认知塑造

喧宾夺主的是非：拐错了墙角，孩子就无法遇见未知的自己 / 43

巴纳姆定律：有一般性特征的孩子不一般 / 43

背景现象：父母好不是真的好，孩子好才是真的好 / 48

认知失调：找到孩子行为反常的真正理由 / 53

霍布森选择：你走孩子的路，孩子就无路可走 / 58

刻板效应：“刻舟求剑”的父母，无法感知孩子的进步 / 63

鸡尾酒会法则：听孩子，别只听你喜欢的地方 / 69

晕轮效应：为啥好孩子的错误更容易被原谅 / 74

自我实现预言：宝贝儿，你在我心中永远最好 / 79

Chapter3 儿童心理个性发展规律

快步走的“陷阱法则”：不怕孩子走得慢，就怕走不好 / 87

爱的需求：给孩子的爱，非奢侈品非装饰品非保养品 / 87

拔苗助长：催熟的西瓜易腐烂，被拔的孩子易糟糕 / 93

敏感期：利用特别的时刻，造就特别的孩子 / 98

投射定律：别以成人之心，度孩子之腹 / 104

瓦拉赫效应：差异是精彩的个性，差距是功利的比较 / 109

强化，消失定律：好性格在于不断强化好行为 / 114

Chapter4 学习态度与情感分析

潜能与挖掘：孩子学习累，一小半源于压力，一小半源于无趣 / 121

破窗效应：你把孩子当破鼓，众人就齐来捶 / 121

普雷马克原理：攻坚后要给孩子好果子吃 / 126

皮革马利翁效应：如果说督促是提高力，欣赏就是“持久能” / 131

得寸进尺法则：小成就能引发大动作 / 136

培哥优势：专家的过目不忘，也能成就孩子的传奇 / 141

共生效应：活在优等生群，想不优秀都难 / 146

头脑风暴：你有一思路，我有一想法，合起来就是一创新 / 151

Chapter5 亲子人际心理技巧

心理操纵术：和孩子交朋友，让孩子有朋友，你先要够朋友 / 159

自己人理论：成为别人的“自己人” / 159

仰八脚：出点丑，更受欢迎 / 164

韦奇定理：不说闲话是贤德，不听闲话是智慧 / 169

面子哲学：面子是别人给的，脸是自己丢的 / 173

面具效应：有放松才不会有假装 / 178

边际递减法则：勿扰得意之人，但陪失意之友 / 183

Chapter6 差生心理与成功体验

成败信念博弈：成功都是做出来，失败都是想出来的 / 191

贝尔效应：成功不是目标，而是对自己的定位和希望 / 191

不值得定律：风筝厌倦天空，就会栽进大海 / 197

鸟笼反应：一方面表现好，其他方面也会跟着好 / 201

小象定律：你不拦着自己，就没人能拦你 / 206

登门槛定律：给孩子一个个小的目标，他会步步登高 / 211

最后通牒效应：倒计时开始，不是爆发，就是灭亡 / 216

瓦伦达心态：专注，而不能患得患失 / 220

Chapter7 动机素质人格调控

内在驱动力：教育唯一值得利用的，是孩子的内力 / 227

德西效应：为自己快乐而玩，不为外部刺激而乐 / 227

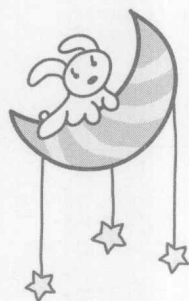
习得性无助：别给孩子过多的失败体验 / 232

罗密欧与朱丽叶关系论：抽刀断水水更流，越控制，越失序 / 236

詹森定理：心理若不安定，世界就总是动荡 / 240

鲶鱼效应：压力，怎么给才能给的好 / 245

贴标签：贴正向标签，才符孩子的正向心理 / 250



Chapter 1 微反应互动教育心理学



要帮助孩子建立自信，首先要让孩子学会自我肯定。当孩子遇到困难时，不要急于替他解决，而是要鼓励他尝试自己解决。当孩子取得进步时，要及时给予肯定和表扬，让他感受到自己的努力得到了认可。同时，也要让孩子学会面对失败，告诉他失败并不可怕，可怕的是没有从失败中吸取教训。



“七上八下”的潜规则：

微瞬间，教育就到了，或者没了

教育，其实就是揣摩孩子的心思，和孩子斗智斗勇。但信息的多角度注入，已经让孩子越来越难听从父母哪怕是正向积极的教育。这就需要父母深入琢磨孩子的心理，捕捉微瞬间孩子的反应，通过行为解读来揭示心理内涵。同时，我们还要利用自己微瞬间的反应带动孩子，顺势做教育，以便能零摩擦引导孩子。



红苹果效应：告诉我苹果不甜，为什么你吃得那么香

教育心理效应：

红苹果效应：母亲拿着一个红苹果对孩子说：这个苹果不甜，你不要吃。说完连碰都没碰就走出了房间。那么孩子十有八九不会去碰这个苹果。如果母亲说完那话之后，却吃了一口苹果，然后摇着头走出房间，那么孩子大多会偷着去品尝苹果。



虽然孩子的视觉和听觉同样发达，但支配孩子思想的，视觉比听觉更胜一筹。尤其是在思想不成熟的阶段，孩子更容易看父母的行为而学。父母要注意自己的行为，一定要一致，否则，别怪孩子只看不听。

陶小语上三年级后，坐姿还是很不规范，不是头低到桌子上了，就是歪着身子

坐着。我不止一次提醒她，甚至还发明了一个暗号，即我说一声“头”，她就摆正姿势，但效果不好。

时间长了，小语还变得非常不耐烦，我一喊头，她就会斥责道：“没见头儿在这写作业呢吗？怎么这么不懂规矩？”倒弄得我很尴尬。

闲下来，我就和小语聊天，就问她为什么不愿意好好坐着，她想都没想说道：“你看书不是也这样吗？为什么你不纠正啊？”我一时语塞。

我在家喜欢看书，但为了缓解工作带来的紧张情绪，我不愿意端坐在书桌前一本正经地看书，常歪在沙发上、床上随心所欲地翻看一两页。

小语每次看到我看书，也会跑过来凑热闹。这时候我就会给她讲一两个她可以听得懂的故事。

我本以为这是一种超自然教育法，想到哪就教到哪，谁知却忘了另一条规则，那就是身不正，影子歪。

都说父母和孩子性格上有轮回，这其实不是宿命论，而是根据儿童的模仿心理和实践得出来的结论。所以，如果想要教育好孩子，首先得教育好自己。



大约在小松6岁左右时，我带他去动物园玩。爬行动物馆里特别暗，小松却一点也不紧张。但我害怕蛇，想到那个冰冷而有毒的家伙，心里非常踌躇。

我让小松自己去看，并告诉他我有点怕，说着，还不由自主打了个冷战。

小松奇怪地看了我一眼，问道：“蛇有那么可怕吗？”

小松是个男孩子，我不能让他显得很软弱。为此，我硬着头皮拉着小松走进爬行动物馆。但我的手虚虚地抓着小手，眼睛根本就不敢看橱窗。

小松仿佛很勇敢，他一个劲地安慰我：“不怕，不怕，有我呢。”

就在我感觉很欣慰的时候，就听小松“啊”一声大叫，然后一下扑进我怀里。我吓了一跳，连忙问怎么了，小松指了指橱窗，说：“蛇。”

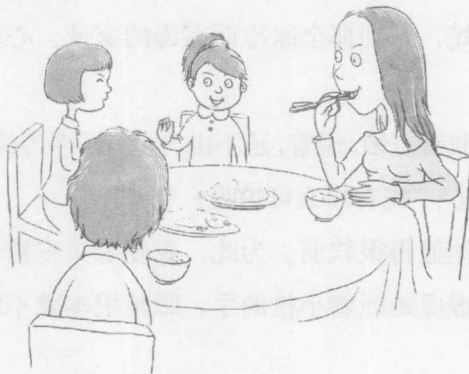
这一动作和表情，让处于紧张状态中的我都笑了出来，我忙说：“没事，你看它都不动。”说完，我还故意往前凑了凑，把手放在了橱窗上。

我极力装出轻松的表情，尽管内心里有100只蚂蚁在爬。

奇怪的事情发生了，小松不再躲在我的怀里，而是探出头去认真看起蛇来。

孩子会读父母的表情和情绪，当父母的表情严肃，情绪紧张时，孩子不由自主地也会产生紧张感。





小语不喜欢吃早餐。面包不吃，粥不吃，米饭不吃，水饺不吃，馒头不吃。我试遍了中国各地菜肴饮食，都入不了小语的“法”口，我愁坏了。

我是最注重早餐营养的人，没有早餐，我就会丧失一天的工作热情。为了能让小语吃进早餐，我和她开始了斗智斗勇的旅程，但大多无效。

有段时间，小语的父亲陶京在家吃早餐，他是一个很不错的“吃手”，就是白米饭放在他面前，他也能将之一扫而光，还发生各种各样让人忍俊不禁的吃声。

小语跟着陶京吃了一段时间，她拒绝早餐的几率就大大降低了。

科学实验显示，父母爱挑食，最容易传染给孩子这个坏毛病，反之，孩子会无法拒绝饮食的魅力。尤其是女孩子，受这个规则的影响更大。



如果父母说一套，做一套，就做不好教育。因为孩子的学习是通过模仿父母的行为，并籍此建立观念系统。父母说好而做错，孩子就容易发生认知失调，必然会产生心理波动。所以，如果你要纠正孩子的不良

行为，首先要纠正自己的错误行为。

✿ 蒙谨教子心理策略应用：

1. 用正确的行为为孩子做优秀的榜样，让孩子通过正确的行为建立正确的思想体系，并用这一思想体系指导自己的行为。

2. 纠正孩子的错误行为，全方位地给孩子展现正确的行为，让孩子时时处处都看到正确的行为，直到潜意识发生改变，于是行为也会同时发生改变。

3. 在家里开展“照镜子活动”，让每个家庭成员都把别人的错误行为通过滑稽幽默的方式表现出来，以提示对方改变。

4. 视频、图书等孩子常接触的学习工具里，一定要排除那些不良思想和行为，否则，孩子会受到潜移默化的影响。

5. 经常和优秀的家长进行沟通，纠正自己最容易忽视的言行细节。