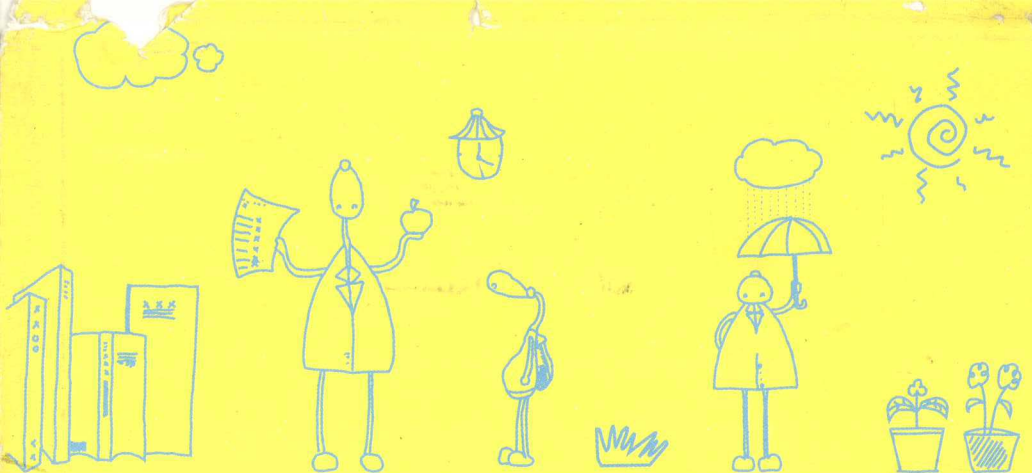




教子有方

家長應懂的心理法則

王春永 編著

教子有方

家長應懂的心理法則

王春永 編著

責任編輯 俞笛
美術設計 鍾文君

書 名 教子有方——家長應懂的心理法則
編 著 王春永
出 版 三聯書店（香港）有限公司
香港北角英皇道 499 號北角工業大廈 20 樓
Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
20/F., North Point Industrial Building,
499 King's Road, North Point, Hong Kong

香港發行 香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路 36 號 3 字樓

印 刷 陽光印刷製本廠
香港柴灣安業街 3 號 6 字樓

版 次 2012 年 6 月香港第一版第一次印刷
規 格 大 32 開 (140 × 203 mm) 308 面
國際書號 ISBN 978-962-04-3229-3

© 2012 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
Published & Printed in Hong Kong

目錄

第一部分 情商比智商更重要

- 1 自我效能感：怎樣培養孩子的自信心？ ~~~002
- 2 延遲滿足：怎樣培養孩子的耐性？ ~~~007
- 3 鐘擺效應：孩子喜歡發脾氣怎麼辦？ ~~~013
- 4 淬火效應：怎樣讓孩子面對挫折？ ~~~017
- 5 德韋克實驗：為什麼不要總誇孩子聰明？ ~~~023
- 6 情緒記憶：孩子愛寫日記好不好？ ~~~028
- 7 跨欄定律：孩子個子太矮怎麼辦？ ~~~033
- 8 蛋殼效應：怎樣培養孩子的自尊心？ ~~~038
- 9 薩蓋定律：家長教育觀念不同怎麼辦？ ~~~043
- 10 示弱效應：怎樣讓孩子能幹一些？ ~~~047

第二部分 搶跑的孩子未必有後勁

- 11 7 ± 2 效應：「好記性不如爛筆頭」有道理嗎？ ~~~054

- 12 飢餓教育法：怎樣激發孩子的學習興趣？ ~~~058
- 13 聚光燈模型：怎樣讓孩子學會專注？ ~~~062
- 14 瓦拉赫效應：孩子學習偏科怎麼辦？ ~~~068
- 15 讀寫困難：孩子閱讀困難怎麼辦？ ~~~074
- 16 蔡戈尼效應：孩子不喜歡閱讀怎麼辦？ ~~~079
- 17 易感效應：孩子喜歡反覆看一本書好嗎？ ~~~083
- 18 朗讀記憶：讀書是出聲好還是不出聲好？ ~~~087
- 19 有意義學習：孩子是不是越早識字越好？ ~~~091
- 20 字如其人：還有必要教孩子練寫字嗎？ ~~~096

第三部分 習慣比成績更重要

- 21 第十名效應：孩子學習成績不用太好？ ~~~102
- 22 反撥效應：考試多對孩子好不好？ ~~~107
- 23 葉克斯—道森定律：為什麼會臨場發揮失常？ ~~~111
- 24 動機擁擠效應：應該給孩子發獎金嗎？ ~~~116
- 25 免疫效應：考前突擊比平時學習效果更好嗎？ ~~~120
- 26 祖母原則：孩子不主動寫作業怎麼辦？ ~~~125
- 27 橡皮綜合症：孩子寫作業馬虎怎麼辦？ ~~~130
- 28 遺忘曲線：怎樣幫孩子安排複習時間？ ~~~134
- 29 感官協同效應：怎樣學習才能事半功倍？ ~~~139

30 高原現象：孩子學習成績為什麼時好時壞？ ~~~143

第四部分 怎樣說孩子才會聽

- 31 K.I.C.K. 原則：父母能厲聲訓斥孩子嗎？ ~~~148
- 32 歐弗斯托原則：怎樣有效地說服孩子？ ~~~152
- 33 熱爐法則：應該怎樣管教任性的孩子？ ~~~156
- 34 赫洛克效應：表揚和批評哪個更管用？ ~~~161
- 35 超限逆反：為什麼孩子聽不進我的話？ ~~~168
- 36 阿倫森效應：應該怎樣批評孩子？ ~~~173
- 37 特里法則：錯怪了孩子應該怎樣解釋？ ~~~177
- 38 自然懲罰法則：孩子跟大人對着幹怎麼辦？ ~~~181
- 39 應激反應：怎樣讓孩子面對父母離婚？ ~~~186
- 40 自己人效應：怎樣讓孩子敞開心扉來交流？ ~~~192

第五部分 成長比成功更重要

- 41 鮎魚效應：孩子競爭意識差怎麼辦？ ~~~198
- 42 社交恐懼：孩子不肯打招呼怎麼辦？ ~~~203
- 43 避雷針效應：孩子被欺負怎麼辦？ ~~~208
- 44 鏈狀效應：孩子交上了「壞朋友」怎麼辦？ ~~~213

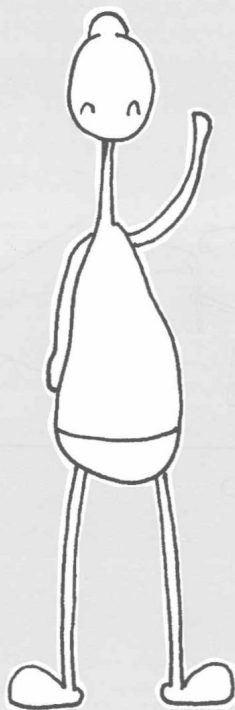
- 45 羅密歐與朱麗葉效應：孩子「早戀」怎麼辦？ ~~~217
- 46 心理斷乳：怎樣避免孩子成為「啃老族」？ ~~~223
- 47 禁果效應：如何對孩子進行性教育？ ~~~228
- 48 棘輪效應：怎樣培養孩子的金錢觀念？ ~~~234
- 49 自我呈現：孩子喜歡上網聊天怎麼辦？ ~~~240
- 50 Google 效應：孩子應該怎樣利用網絡信息？ ~~~244

第六部分 別讓小毛病變成大麻煩

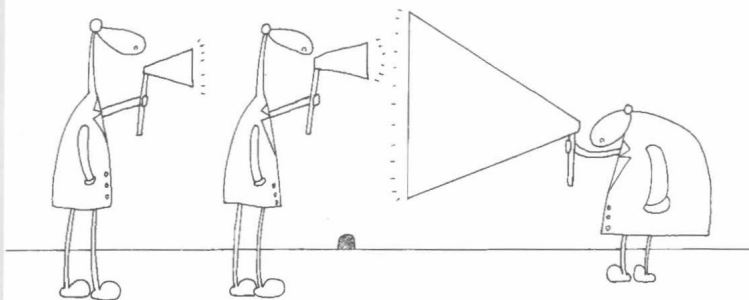
- 51 100% 理論：孩子丟三落四怎麼辦？ ~~~250
- 52 社會促進效應：孩子不愛表現怎麼辦？ ~~~255
- 53 最後通牒效應：孩子做事磨蹭怎麼辦？ ~~~259
- 54 瑜亮情結：孩子嫉妒心太強怎麼辦？ ~~~264
- 55 從眾心理：孩子沒有主見怎麼辦？ ~~~269
- 56 21 天法則：孩子小動作多怎麼辦？ ~~~275
- 57 自我中心化：孩子很自私怎麼辦？ ~~~280
- 58 防禦反射：孩子爆粗口怎麼辦？ ~~~286
- 59 附帶學習：應該禁止孩子玩電子遊戲嗎？ ~~~290
- 60 印刻效應：看電視對孩子的影響大嗎？ ~~~294

第一部分

情商比智商更重要



1 自我效能感： 怎樣培養孩子的自信心？



孩子以多大的精力和耐心達到目標，相比他的實際能力，更多地取決於他的自我效能感。

在生活中，有些孩子自信心不強，幹什麼事情都畏手畏腳。究其原因，這是缺乏自信的表現。

每個人在面對任務或困難的時候，都會對這些任務和自己的能力作出判斷：我能否勝任這些工作？以我的能力，能應付眼前的困難嗎？美國心理學家班杜拉在社會學習理論中，把人們對自己能否完成某項特定任務或應付某種情境的能力判斷、信念及其自信等方面的感受，稱為「自我效能感」。

自我效能感影響或決定人們對行為的選擇，以及對該行為的堅持性和努力程度；影響人們的思維模式和情感反應模式，進而影響新行為的習得和習得行為的表現。

自我效能感高的孩子心中充滿無限的可能性，他們相信一切都是可以超越的。美國 20 世紀現代主義著名詩人卡明斯（Edward Estlin Cummings）說：「一旦我們相信自己，我們就能夠拿好奇心、求知慾、愉悅等一切展現人類美好品質的體驗來冒險。」

很多時候，並不是因為任務太難才使孩子失去信心，而是因為他們缺乏信心才覺得學習太難。在學習能力差不多的情況下，自我效能感高的學生，也就是對於完成好學習任務有充分自信的學生，取得的成績會更好些。

正如美國心理學家齊默爾曼（B. J. Zimmerman）指出的：孩子以

多大的精力和耐心達到目標，相比他的實際能力，可能更多地取決於他的自我效能感。

在孩子的成長過程中，孩子們會根據以下幾個方面來判斷自我效能：替代性經驗——對其他人的表現的觀察；說服——通過他自己的思考或者別人的勸說，確信自己能夠做一些事情；情緒——它會影響自我效能水平，比如焦慮和興奮。

我們可以從幾個方面着手，來培育孩子良好的自我效能感：

第一，信任和鼓勵孩子，在孩子的心中播下自信的種子。孩子會在內心記住這種信任，循序漸進培養自己的自信心。例如，「你的表現很棒！」這看起來簡單，許多父母卻做不到。

1996年，美國心理學家班杜拉和他的同事，曾經對279名11～14歲的兒童和他們的父母進行調查研究，結果證明父母和兒童的自我效能水平能夠相當程度地影響他們的學習成績，而父母對孩子的激勵，也有助於孩子獲得好成績。

以自信為核心的自我效能感，是孩子學習成功的關鍵。孩子也許會犯錯誤，也許會不斷變化自己的想法，但他們能體會並且永遠不會忘記你的鼓勵和支持。如果你信任你的孩子，他們也會信任自己。

父母要杜絕那種不容置疑的批評，因為這往往讓他們感到氣餒，以為自己不夠聰明，不會讀書。這種過程是破壞性的，它會碾碎孩子的自我效能感，以為自己沒有能力。

第二，培養孩子的自我效能感，需要讓孩子看到自己的成功，並

感覺他們能做到。

1981年，舒恩克以算術成績極差的小學高年級學生為被試，對自我效能感進行了研究。他為這些學生安排了一個星期的訓練，在每次訓練中他先讓他們分別學習算術的自學教材，然後由榜樣演示如何解題，榜樣在解題時，一面算一面大聲地說出正確的解題過程，最後再讓這些學生自己解題。

而在他們自己解題之前，舒恩克要求他們把所有的題看一遍，並判斷一下自己有多大把握來解每一道題，以此來瞭解其解題的自我效能感。結果發現，經過訓練，這些學生的自我效能感逐漸得到增強，與之相應，他們解題的正確性和遇到難題時的堅持性也得到了提高。

這個實驗再次證明，自信來源於孩子對所從事的活動的熟練程度，而不在乎與別人相比的優劣；當這種熟練感變成煩悶和焦慮，自信心也會受到打擊。孩子的自信，建立在能夠看到自己熟練程度不斷提高的基礎上，必須通過孩子自己領悟才能得到。這不僅是一個學習能力的提高，更是一個自信提升的過程。

第三，讓孩子學會自己面對挑戰。必須通過指導、教育和創造性的活動，提高他們的自我效能感，讓他們相信自己的能力。

在這個過程中，孩子所犯的錯誤都是有意義的，不存在所謂「愚蠢的錯誤」或者「不應該的錯誤」。在這方面，我們一定要記住美國

育兒作家娜奧米·阿爾多特（Naomi Aldort）的話：「真正的自信得益於『我能行』的信念。當孩子還是襁褓中的嬰兒時，家長就務必時刻提醒自己：除非他提出要求，否則不要隨便幫助他。」

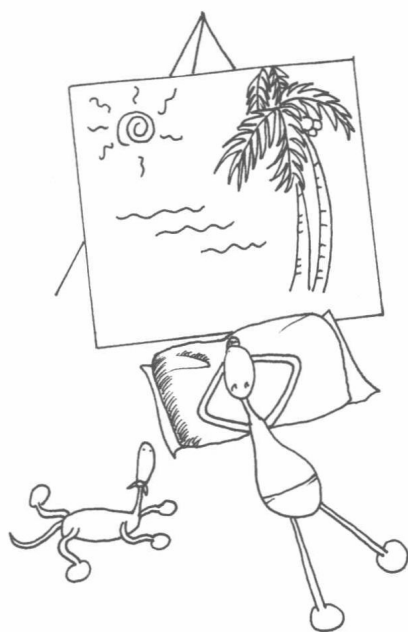
第四，讓孩子在群體中找到自信。

讓他們有自己的追求的同時，加入群體，享受群體帶給他們的快樂。對孩子們建立自我效能感來說，那些鼓勵孩子協作的活動，要比充滿競爭的活動效果更好。比如說，可以讓孩子教小弟弟小妹妹讀書。這樣的輔導模式，會讓小的孩子獲得知識，而讓大的孩子得到自信。

在孩子的學習過程中，真正的主角是他自己，別人的指導不是必不可少的。離開家長，孩子也可以自己把一個東西學得很好。

2 延遲滿足：

怎樣培養孩子的耐性？



耐性或者說自控力，不僅能防止孩子吃掉一整袋的薯條或者把信用卡刷爆，甚至可以決定孩子將來是得到一份好工作，還是去坐牢。

急躁和缺乏耐性，是目前很多孩子存在的通病。典型的表現，是做什麼都不夠專心，看電視喜歡頻繁換頻道，看書或玩玩具也是三分鐘熱度，要求稍得不到滿足，就會焦躁甚至跺腳尖叫……

追根溯源，今天的孩子越來越沒耐性，和「快節奏」的生活環境以及我們的養育方式有很大關係：孩子渴了，不用再等熱水放涼，有瓶裝水和飲水機；孩子餓了，不用苦等飯菜熟，家中早備有許多點心小吃；要吃雪糕，打開冰箱就有；一出門就有車，根本不用勞駕雙腿費時又費力氣。

可以說，他們的一切慾望，都可以用現代的、快捷的方式，「立刻、現在、馬上」滿足。

然而，這種養育方式也會給孩子帶來「愛的傷害」。在一些父母看來，給孩子一個快樂的童年，就是有求必應，而且越快越好。這無疑帶給孩子一種錯覺：我要幹什麼就得馬上幹什麼。慾望越來越多、目標頻繁地轉移，稍不滿足就是一場哭鬧。

孩子們為這種「即時滿足」式的成長方式付出的代價，就是耐性越來越差，對任何事情只有「三分鐘熱度」。

但是他們必須要在一個不會像父母那樣即時滿足他的社會中生活。正如比爾·蓋茨所說：「高中剛畢業，你不會每年賺到六萬美金。你也不會成為享受汽車無線電話的副總統，除非你既當了副總統，又

買了汽車無線電話。」

在這個社會上，耐力對他們至關重要，甚至超過他們學到的知識。因為人們不僅能很快洞悉他們的耐力程度，而且還會藉此評估他們是否可以信賴。

1960年，著名心理學家瓦爾特·米歇爾（Walter Mische）進行了一個有關耐性的實驗研究。

他把一些四歲左右的孩子帶到一間陳設簡陋的房子，然後給他們每人一顆非常誘人的軟糖，同時告訴他們，如果馬上吃軟糖只能吃一顆；如果你能堅持到老師回來後再吃，將獎勵一顆軟糖，也就是說，總共可以吃到兩顆軟糖。

在十幾分鐘的等待中，有些孩子缺乏控制能力，經不住糖的甜蜜誘惑，把軟糖吃掉了。

而有些孩子領會了老師的要求，盡量使自己堅持下來，以得到兩塊糖。他們用各自的方式使自己堅持下來。有的把頭放在手臂上，閉上眼睛，不去看那誘人的軟糖；有的自言自語、唱歌、玩弄自己的手腳；有的努力讓自己睡着。最後，這些有控制自己能力的小孩如願以償，得到了兩塊軟糖。

心理學家繼續跟蹤研究參加這個實驗的孩子們，一直到他們高中畢業。跟蹤研究的結果顯示：那些能等待並最後吃到兩顆軟糖的孩子，在青少年時期，仍表現出很好的自律精神和自控精神，能夠等待機遇而不急於求成。為了長遠目標，他們有一種暫時犧牲眼前利益的自控

能力。

而那些急不可待只吃一顆軟糖的孩子，長大後則表現得比較散慢、做事有始無終，而且自控力弱、適應性差、喜歡依賴，不容易融入新環境；在挫折面前，往往表現出急躁、畏難甚至暴力的苗頭。

總體來說，有耐性的孩子長大後取得的成就，遠遠高於其他沒耐性的孩子。

那麼，應該如何培養孩子的耐性呢？辦法只有一個：培養他的自我覺悟、自我約束和毅力，並讓他學會在決策時考慮後果。

對孩子慾望的滿足，一般有延遲滿足、適當不滿足、超前滿足、即時滿足、超量滿足五種方式。為了培養孩子的耐性，應對孩子採取「延遲滿足」和「適當不滿足」。如果父母習慣於「即時滿足」孩子，他就難以接受有限的等待和忍耐，耐性也就無法培養起來。它並非與生俱來，需要日復一日、年復一年地學習和自我克制才能獲得。

當孩子想要馬上出門的時候，大人可以有意識地說：「等我把你的水瓶洗乾淨、裝上水，我們就下樓。」要讓孩子學會等，必須把抽象的「等」化成具體的事情，並提供恰當的理由，讓他看到並理解：實現自己的合理要求需要一點時間。

一位朋友有一個任性的兒子，為此頭痛不已，打他、罰他站牆角、趕他早點上床、責罵他、呵斥他，但用盡了各種各樣的教育方法，都不起多大作用。