

How

宗教心理术

JIA JIAOXIN LI SHI



作者
多湖辉

日本千叶大学教授

著名非小说类畅销书作家

善于对孩子恩威并施
力戒对孩子百依百顺
切忌对孩子溺爱娇宠
鼓励孩子去迎战困难

• 广西民族出版社

(桂)新登字20号

家教心理术

(日)多湖辉

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西艺术学院印刷厂印刷

※

开本781×1092 1/32 4.75印张 100千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数—7000册

书号: ISBN 7-5363-1198-2/Z·55 定价:2.00元

前 言

目前，家庭教育问题已引起社会各界的普遍关注。而这一关注已经远远超过了那种传统的家庭教育观念（即对儿童只进行的一般性的礼貌教育），而是在更广泛的意义上产生了对现代儿童的种种忧虑。人们开始感觉到儿童身上存在着某些重大的欠缺。所谓重大欠缺说得严重一点就是指那些作为一个独立的人所必备的自立于社会、生存于世间的内在条件，如“顽强地生活下去的意志力”、“刻意求新的创造意识”等等。

今年春天，我开始就任千叶大学附属小学的校长，于是得以亲身接触众多的小学生，借此机会重新审度了现代儿童所置身的社会环境和家庭环境，进而对儿童家庭教育问题有了新的认识。家庭是儿童最重要的成长环境，然而大多数家庭在家庭教育方面似乎都没能起到它应有的重要作用。

客观地讲，以我的观察，绝大多数的父母都是热心致力于对自己孩子的教育的，为了把子女培养成才，他们不辞劳苦、不避艰辛。日本的家长们无疑也是毫不例外，尽职尽责的。但是，尽管如此，我还是愈来愈强烈地感到日本的家庭教育已经面临着许多新的问题。正如报纸上不断报导的那样，由于父母与子女关系的不合理而产生了一系列社会问题，其原因究竟何在？越来越多的儿童不能顺利地度过心理上的“断乳期”，这一事实又如何解释呢？

正如土居健郎先生在他那部著名的著作中所提到的，日本社会自古以来就存在着一种“娇宠模式”，而这种模式又同时反映在社会的每个家庭之中。更确切地说这种“娇宠模式”在家庭里表现得更为典型。近些年来，由于父母与子女的关系发生了某些变化，使得各个家庭中的“娇宠”现象更加普遍和突出。现代社会使母亲从繁重的家务劳动中解脱出来，使她们有可能将更多的时间用于照料孩子，况且，每个家庭的孩子数量较以往大大减少，于是这种来自母亲的照料与关怀就大大增加并相对集中了。我以为这些无疑都是形成父母与子女之间不合理关系的主要原因。

目前，在儿童家庭教育中最迫切、最亟待解决的问题恐怕就是改善这种不合理的关系，促使家庭中“娇宠模式”的解体。尤其是那些常常被迫向孩子做妥协的父母更须充分认识到它的重要性。

形象地讲，父母与子女的关系总是处于一种无休止的战争状态，一方进攻，另一方就会反击和抵抗，而如果一方退却另一方却又会紧紧地进逼。如果说父母是在无意识中进行这种战争的话，那么孩子却是在敏锐地洞察出父母心理的前提下进行的。他们针对父母在家庭教育中的每一个疏漏和疏忽时而威胁、时而撒娇，不失时机地乘虚而入。所以，我认为尽管我们的教育对象还十分年幼，但我们必须把每个孩子都作为一个有着独立、完整人格的人来认识。我建议要认真研究儿童的心理，在进行家庭教育的过程中引入“心理战术”，以臻其效。

我把这本书定名为“家教心理战”，不是要阐述纯粹的精神理论和理性说教，只是因为我想在这里介绍一些与孩子

进行心理斗智的具体方法乃至手段。当你对子女进行的家教遭到失败时，当你与孩子的关系陷入窘境而又无从解脱时，当你的孩子懦弱孤僻、无力承受社会生活的狂涛骇浪时，当你的孩子已经成了家中的“暴君”时，你都可以借助于“心理战”来另觅蹊径，通过对孩子的“家教心理战”来获取教育效果。

读者若能在本书的启示下，建立起更为合理、恰如其分的父母与子女的关系，卓有成效地开展家庭教育，那将是我最大的幸事了。

多 湖 辉

目 录

前言	(1)
----	-------

第一章·善于对孩子恩威并施

方法 1 · 对孩子的督促要有节奏地间隔进行	(1)
方法 2 · “以儆效尤”能增强教育效果	(3)
方法 3 · 小错随时讲，大错过后说	(5)
方法 4 · 假借他人之口夸赞自己的孩子	(8)
方法 5 · 批评的语言也应当富于变化	(10)
方法 6 · 叱责孩子时要用低声调	(12)
方法 7 · 沉默也是批评的手段	(15)
方法 8 · 强迫命令式的教育也有用武之地	(18)
方法 9 · 批评孩子时要让他正襟端坐	(20)
方法 10 · 信赏必罚，间歇强化	(22)
方法 11 · 如何对待孩子的辩解	(24)
方法 12 · 让推诿过失的孩子设想一下对方	(26)
方法 13 · 利用逆反心理调动孩子积极性	(28)
方法 14 · 父亲保持沉默会有多种益处	(30)
方法 15 · 父亲要在家庭中充当仲裁者	(32)

方法16·对孩子讲话要声明：“只说一次”……（34）

第二章·力戒对孩子百依百顺

方法17·要善于驳回孩子的要求……（36）

方法18·对孩子的正当要求也不要立刻满足……（37）

方法19·满足孩子要求时要提出相应的条件……（39）

方法20·家子要使学生养成单独睡觉的习惯……（40）

方法21·用规范语言增强孩子的自我意识……（42）

方法22·拒绝孩子的要求应视为父亲的职责……（44）

方法23·要耐心听取孩子的倾诉……（46）

方法24·不在孩子哭闹时接受他的要求……（47）

方法25·与孩子对弈时切忌允许缓棋……（49）

方法26·对任性的孩子要“以夷制夷”……（51）

方法27·利用孩子的价值观克服他们的任性……（53）

第三章·切忌对孩子溺爱娇宠

方法28·视孩子形同路人才能打消娇宠心理……（55）

方法29·父母身体力行消除依赖心理……（57）

方法30·父母每周至少有一天不在孩子身边……（59）

方法31·要避免同孩子使用幼儿语言……（60）

方法32·不要给孩子加贴“独生子”的标签……（62）

方法33·切忌使用“是妈妈不好”之类的话……（64）

方法34·孩子打架时，家长可以作壁上观……（66）

方法35·父母与孩子一起乘车时不要坐座位……（68）

方法36·孩子走累时家长不要抱他	(70)
方法37·不要问“疼吗?”应该说“不疼吧”	(72)
方法38·对孩子的困难家长应该佯做不知	(73)
方法39·不在孩子面前品评教师	(74)
方法40·摆正让孩子做家务与学习的关系	(76)
方法41·要让孩子遵守与伙伴的约会	(77)

第四章·鼓励孩子去迎战困难

方法42·鼓励孩子做从未做过的事情	(79)
方法43·对过份老实的孩子加以适当刺激	(80)
方法44·让孩子按照自己的意愿去开拓	(82)
方法45·重要的事情要让孩子自己做决定	(84)
方法46·不妨让孩子当一次“迷途的羔羊”	(86)
方法47·有意识地让孩子一个人“看家”	(88)
方法48·尽量让孩子体验各种生活环境	(90)
方法49·家长应同孩子一起招待客人	(91)
方法50·面对强者应让孩子考虑如何战胜他	(93)
方法51·当孩子失败时应勉励他重做一遍	(95)
方法52·让孩子更多地参加传统节目	(97)
方法53·用做饭的小事培养孩子的开拓精神	(99)
方法54·要带着孩子参加葬礼	(101)
方法55·家长与孩子做游戏不要手下留情	(103)
方法56·孩子入园入学时都是家教的好机会	(105)
方法57·训练孩子将自己称为“我”	(107)
方法58·要经常向孩子提出其成长过程	(108)

方法59·让孩子为未来做好心理准备 (110)

第五章·培养孩子的自立意识

方法60·不说“这样干”而问“怎样做？” (112)

方法61·父母不要抢先说出孩子要说的话 (114)

方法62·对孩子的疑问不要给出所有答案 (115)

方法63·要把电视机当作教育孩子的工具 (118)

方法64·父母在做事时不要理睬孩子的招呼 (119)

方法65·培养孩子掌握一技之长 (121)

方法66·让经常食言的孩子当众许诺 (123)

方法67·让孩子用自己的语言制定计划 (125)

方法68·给缺乏韧性的孩子制定短期目标 (126)

方法69·要求孩子“日做一事” (129)

方法70·孩子守约时应给予适当鼓励 (131)

方法71·家庭的事务也应给孩子做明确分工 (133)

方法72·要严格区分父母和孩子的用品 (134)

方法73·要尽量在家中留有“孩子的天地” (137)

第一章 善于对孩子恩威并施

方法1. 对孩子的督促要有节奏地间隔进行

每一对父母在对自己孩子进行教育的指导思想上都各有不同，但每个家庭的家庭教育都必然要包括这样一个基本内容，那就是使孩子建立起在日常生活中必要的行为规范，培养养成良好的生活习惯。所有的家庭教育恐怕都是从教育孩子恪守早晨起床后、从幼儿园或学校回家以及晚间就寝前必须做的事情开始的。这一系列的基本行为规范并不单纯是为了建立起日常生活的秩序，更重要的是家长引导孩子走向自立，使其自觉地进行自我管理的基本途径。因此，在家庭教育中尤其要重视促成孩子遵守这类极其简单的生活规则和行为规范。

然而，越是简单的事情就越容易“一曝十寒”，难以长期坚持。大凡某项家庭教育内容往往是一开始父母与孩子每天都信心十足，全神贯注地进行，但在不知不觉中就会松弛、懈怠进而丢到九霄云外。家庭教育本身就要求兼具持续性和连贯性，从这个意义上讲，如何使孩子对要求他做的事持之以恒就成为家庭教育心理方法中最重要的一环。

“三天打鱼两天晒网，是不是我们家孩子本身的‘性格’呢？”有人曾这样问我。以我的观察，孩子没有长性多是由父母造成的。因为大多数父母惯常的作法就是在开始某项教育的前几天里喋喋不休，给孩子持续施加压力，造成沉重的心理负担，然而稍后几天却又闭口不谈，使孩子如释重负，一“懈”千里，过了很长时间偶尔想起来又要从头开始。不断重复这种虎头蛇尾的作法，长此以往，孩子不能持之以恒也就成了相当自然的事情。

为什么不能持之以恒呢？不光是孩子，任何一个人都是如此。要求他做的事情，最初不用旁人督促也会自觉、认真地全力以赴去做，但稍假时日紧张感便会逐渐淡化、消退。对于给定的课题就会产生松懈情绪。就以工厂的生产活动为例，人们普遍反映每周的周三、周四与周一、周二相比就容易出现次品，这无外乎是工人对工作的紧张感和热情在以周为时间单位的工作单元里随着时间的推移而逐渐淡化、冷却的结果。在欧洲甚至流传着这样一句话：周三、周四制做的汽车最容易出故障，不能买。

从这个意义上来看，很明显，在家庭教育中若是确定一个教育课题要求孩子达到，最好是每隔三天检查一次，即在孩子的紧张感正要淡化的时候及时督促，加以重新刺激，提醒一下孩子：让你做的课题你还在坚持吗？由此而唤起的紧张感就可以保持一段时间了，这比每天都挂在嘴上唠叨不休更富于成效。而且重新刺激的时间间隔逐渐延长，不给孩子造成心理负担，充分发挥其主动性，孩子就会在没有督促的情况下无意识地接受并巩固这一阶段的家庭教育内容。

日本的一些公司对新职工教育搞得比较好，他们的作法

大多是在向新职工明确交待在公司内外应遵守的种种条例之后，注意充分调动教育对象的自主性，同时每隔三个月或半年检查、督促一次，看这些人是否能够严格遵守这些条例。与此相反，有的公司在新职工教育方面不很成功，普遍的原因是方法不得当，多是在“研修期”的三个月里，一股脑灌输一大堆条例和规则，每天都在检查、督促。然而，这三个月的教育期一完就不管不问、任其自然了，结果实效不大。

应该说在家庭教育中日复一日不容喘息的监视作法是造成一曝十寒现象最主要的原因，它绝不是高明的做法。不仅如此，连续不断的集中监督还容易促成孩子的“偷懒”意识，因为孩子在父母的监视下，只能是不情愿地完成每天的“功课”，但他知道这种监视是会出现懈怠、松弛的，所以一旦父母不督促，这种被动的“做功课”就必然会停滞下来。而且孩子们一旦从高度紧张的精神状态下松懈下来，就会象脱缰的野马一发不可收拾，甚至只要父母不干涉，他就会连最起码的生活秩序都不遵守了。

所以说，对孩子的督促要有节奏地间隔进行。

方法2. “以儆效尤”能增强教育效果

人们在进行家庭教育的过程中，经常会遇到这种情形：父母直接叮嘱或叱斥孩子不但没有效果；反而会诱发他们的逆反心理和抵抗情绪。遇到这种情况，我们不妨借助于孩子的小朋友来提高教育效果。

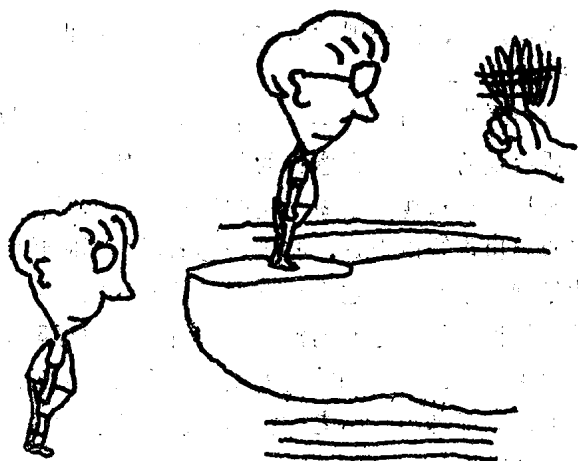
孩子的朋友到家中来玩，做家长的看到他们淘气或没有礼貌时，大多会顾及是别人的孩子而沉默不语，任其自然。

其实这是错误的。越是别人的孩子就越应该对人家负责，不能姑息，要像对待自己的孩子一样去疏导和教育。其实这本身也是对自己的孩子进行教育的过程，自己的孩子也会从中受益。为什么这样说呢？因为就孩子的心理来看，他看到别人受批评时在心中留下的印象要比自己直接受批评强烈得多。

儿童是这样，成年人的心理也是如此。这种“以儆效尤”式的教育手段在新职员教育中就很常见。日本一些公司的头头对全体新职员提出批评时并不是直截了当地训斥所有人，而往往要选定某一有代表性的人物当成靶子大加斥责。这样一来，对一个人的批评就会在所有人的心里打上比自己受批评还要深的烙印。人类就是这样，他可以从对第三者所受的刺激中感受到更强烈的刺激，这在心理学上叫做“暗默强化”现象，其效果已经过实验得到了证实。

举个例子，在学校里老师若批评班上的一半学生，剩下的另一半学生就会庆幸自己“没有被批评”，有的学生还会同时产生一种受到表扬似的感觉。众多的学生都会在心里暗暗发誓：我今后一定要小心谨慎，决不能让老师批评到我身上。这样教师虽未批评全体学生，但却在默默之中取得了整体批评所无法达到的效果，这是“正向强化”。当然，“暗默强化”的原理不仅限于批评也适于表扬。同出一理，假如同伴受到表扬或称赞时，自己也会出现仿佛受到批评似的感觉。这属于“反向强化”。需要指出的是，无论“正向强化”还是“反向强化”，由此而产生的间接刺激效果，都要比直接刺激的效果高出数倍，可谓事半功倍。

日本的家长们之所以普遍认为批评别人的孩子实属下



批评别人孩子就是对自己孩子的教育

策，究其根源，不用说是与个人主义的意识相关联。人们总觉得“批评别人孩子毫无所得而且会影响家长之间的关系”，这种自私心理与欧美人士大相径庭。其实，这种想法是失之偏颇的。我建议家长们在今后教育子女时不妨把“暗默强化”原理引入到家庭教育中来。这样既可教育别人的孩子，又可达到帮助自己孩子的目的，而且孩子的感受也会更强烈，印象更深刻。

亲爱的家长，当孩子的小朋友犯了错误的时候，是你教育自己孩子的千载难逢的机会——您应当这样看待这个问题。

方法3. 小错随时讲，大错过后说

也许有不少人认为孩子犯了小错说不说都可以，犯了大

错就应该当场批评、狠狠训斥。实际上这种认识极不符合儿童的心理活动规律。

我在中学时代经历了这样一件事。记得是在一次数学考试后，老师给我的得分出人意料的低，我不禁惊呆了。本来我在考试时只有一道题不会做，这的确该减分，但在我的印象中其它的题目都答得很好，整个答卷的得分不应该太低。可是当我仔细看了判过的卷子后发现，卷面上由于粗枝大叶造成的计算错误以及审题时的漏看、错看造成的答题错误比比皆是。原来如此，这样的答卷无疑是不会得高分的。

当时担任数学课的任课老师把卷子发还给我时说了这样一番话：“你的卷子又是粗心大意的错误居多。有些题目的答案方程式都正确，最后却出现错误的计算结果，甚至还有愚蠢至极的书写错误，让人感觉你连加减法都弄不清楚。这些错误请你马上在卷子上改正过来。类似的错误如不随时改正势必会形成坏习惯。粗心大意虽是小毛病，但一旦形成习惯就十分可怕了。”这位老师一贯认为，粗心大意是人在无意识中所犯的 error，也正因为如此，才很容易被当事人忽略而难以及时纠正。他所以让我把卷子上的错误马上改过来就是要引起我的注意，强化正确的意识。

心理学家马克法逊在他的研究中专门调查过单纯操作类型的失误。他曾做过这样一个试验：让两组键盘操作人员每隔0.7秒按动一下键盘，其中一组随时被告知按键结果，另一组则始终在不了解按键正确与否的状态下持续操作。试验结果表明，第一组试验人员按键的准确度要远远超过第二组，这说明，在键盘操作中，盲目状态下的失误率极高。如果加进“即时确认”即随时通告操作结果，就会大大减少错

误率。

父母在一些细小的事情上应该本着“即时确认”的原则，只要发现马上加以批评纠正，因为绝大多数的小孩子对那些细小的过错都是漫不经心，以至于迅即忘却的，而且他们往往意识不到自己的错误与过失。但是小错的不断重复势必会酿成大错，而且还会养成恶习。所以我建议家长们，为了防止孩子因小错不断重复而导致严重的后果，就应当防微杜渐，对子女的过错随时批评，加以纠正。

与此相反，所谓大的错误就是在出现错误时自己也能清醒地意识到“那个地方大概错了吧”或“这道题我根本不知道怎么做”。因此，这类错误不是简单批评一下就能解决的，很大程度上还要依犯错误的本人花费一些时间进行深入的分析、判断和纠正。联系到家庭教育的方法问题，与此有着较大的共同点。孩子，就其判断力而言，远不如成年人成熟，行动举止也是错误百出。然而，在那些明显的善恶、是非等大问题的分辨上，还是具备基本判断能力的。因此，一旦犯了什么大的错误，孩子们当时就能够比较清醒地意识到，尽管他们一时还弄不明白是什么原因造成的。这在心理学上叫做“自觉现象”。

但是这其中又有一个共同的规律，那就是人在犯错误时，尽管他自己已经很清楚地意识到了，然而一旦遭到来自他人的责难，就会不由自主地产生逆反心理和对立情绪。即令没有对立情绪，也会对批评者产生强烈的“防卫意识”。例如，你对一个高中生说：“你还得努力学习才行哟。”他多半会敬给你一句：“这我明白，用不着你来教训我。”不仅如此，经你一说他甚至还会想既然你们都说我不学习，倒不

如干脆跑出去玩玩。

少儿也是一般无二，他们可能正在对某件错事自发地反省着，却被父母急风暴雨似地一阵批评，本来已经萌生出来的十分可贵的内疚和懊悔反而会消失殆尽，甚而还会产生反抗心里，破罐破摔，当然，父母的一番苦心也就付之东流了。所以，在孩子犯了大错或遇到重大挫折时，以及在对他的成长有着重大意义的事件上遭到失败时，家长最好不要暴跳如雷，更不要劈头盖脸地叱责和批评。比较适宜的做法是先不做评价，给孩子充裕的时间，让他们用自己的头脑去认真思索。尔后找一个合适的机会与孩子进行交流，询问原因，讲清利害。孩子有了充裕的时间，就能够从容地从各个角度对自己所犯的过错进行反省和总结，这种自觉的反思结果就会成为他自己今后一生的重要生活经验和精神财富。

小错随时讲，大错过后说，这是家长对待犯错误孩子的最适宜、最有效的办法。

方法4. 假借他人之口夸赞自己的孩子

最近，人们似乎十分普遍地习惯于通过夸奖和称赞来教育子女，这大约是前一时期社会上过分渲染训斥和批评作法的弊端所造成的。诚然，夸奖的作法的确可以增强孩子的勇气和信心，是颇具成效的教育手段之一。但是，从家庭教育的角度来考察这个问题，不免显现出其客观效果的另一个侧面，即在夸奖的语言和方式方法上还存在着这样或那样的问题。

首先是不适度的夸奖所带来的弊端。来自父母的赞誉之