



走进孩子的心灵世界，培养卓越不凡的孩子！

爸爸妈妈

不可不知的

家庭教育心理学

云晓 / 主编



爱孩子，从呵护心灵开始！

- 成长教育中的心理学
- 沟通教育中的心理学
- 学习教育中的心理学
- 扮演成功父母角色的心理学
- 情商与财商教育中的心理学
- 习惯与性格培养中的心理学

朝華出版社

爸爸妈妈 不可不知的 家庭教育心理学

云晓 / 主编

图书在版编目(CIP)数据

爸爸妈妈不可不知的家庭教育心理学 / 云晓主编. —北京:朝华出版社,2009.5

(1+1 教育)

ISBN 978-7-5054-2103-5

I.爸… II.云… III.家庭教育-教育心理学 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060891 号

爸爸妈妈不可不知的家庭教育心理学

主 编 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 300 千字

印 张 22.5

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2103-5

定 价 39.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

很多家长常常会有这样的疑问：家庭教育心理学是什么？它包含哪些内容？

其实，答案很简单。家庭教育心理学，是一门阐述孩子心灵的学问，研究孩子行为的一门科学，它贯穿于孩子教育的方方面面。

事实上，不管家长们愿不愿意、知不知道，都在潜移默化中运用着心理学的知识，与孩子进行着或深入或浅显的心理博弈。例如，很小的孩子就会从妈妈的神情和语气上判断她在生气，所以乖乖地不敢胡闹，等妈妈高兴时，就会乘机提出要求；父母也可以从孩子的表情或动作来判断孩子是否在说谎，是否又有什么新的想法或举动……从这个角度来讲，无论孩子还是家长，我们每一个人都是业余的心理学家。

但遗憾的是，在现实生活中，却有越来越多的家长们发出了这样的感叹：孩子的思想和行为，为什么总与我的想法有很大偏差呢？于是，在我们的身边不时响起了父母们各种各样的困惑与不解的声音：

“孩子太顽劣了，用什么样的方法管教才最有效呢？”

“我说向东，他偏会向西，他为什么就不听话呢？”

“他的行为我简直无法理解，他究竟在想些什么？”

“孩子很讨厌学习，这究竟是为什么？”

.....



我一直很认同这样一句话：“孩子是一本书，从童年到少年、从少年到青年，父母都在一页页往后翻，但要真正读懂却十分不容易。”为什么父母很难读懂孩子这本书呢？

研究表明，其原因是这样的：大部分父母在“品读”孩子时，都是从孩子的“行为”入手的，而非“心灵”。

◇更关注孩子的行为，就会出现这样的情形：孩子具有好行为，父母就高兴、就顺意，孩子一旦表现出坏行为，父母就会愤怒、就会感到不可思议，他们教育孩子的常用语言是“你该如何如何”、“你犯了什么错”……这也正是很多父母感到孩子难教难管的共同原因。

◇更关注孩子的心灵，情况就大为不同了。关注孩子心灵的父母，会更多从孩子的心理成长角度出发，去理解孩子行为背后的心理隐情，去关注孩子不肯轻易表露的内在情感，他们教育孩子的常用语言是“你是怎么想的”、“你有怎样的需要”……这也正是和谐亲子关系诞生的根源所在。

心理学家指出，人的心理支配人的行为。作为父母，要教育孩子、改变孩子的行为习惯，就要从改变孩子的“心”开始。如果能够做到了解孩子的心理并因势利导，就可以收到意想不到的教育效果。

当然，这也正是本书的创作初衷——倡导父母们走进孩子的内心世界，尊重孩子的心理成长规律，按照孩子最易接受、受益最大的方式去教育孩子，引导孩子。

本着这样的原则，我们将在本书中向您呈现以下几大特色。

特色一：充分展现孩子的成长历程，以及心理发展历程。

从幼儿期、少年期，再到青少年时期，在成长的各个年龄阶段，孩子都在经历着不同的生理成长历程与心理成长历程。与此同时，父母的教育方向也必须随之不断转换，以适应孩子的成长需要。例

如——

在孩子心理发展历程方面,父母对幼儿期的孩子要给予更多爱抚和拥抱,对少儿期的孩子给予更多鼓励,对青春期的孩子要学会适当的示弱和让权;

在孩子能力发展历程方面,父母对幼儿期的孩子要着重“听”“说”“看”能力的培养,对学龄前的孩子要着重培养其语言表达能力和想象力,对小学期的孩子要着重培养其交往能力、自理能力等;

在孩子的智力发展历程方面,父母应运用多种方法不断开发孩子的右脑,等等。

在孩子的这些特殊成长阶段,父母应该注意哪些问题?应该如何去应对与引导?这些问题的答案,在本书中都有详细而具体的阐述。

特色二:指导父母灵活运用多种心理学规律,科学地进行教育。

总体来说,孩子的内心世界是丰富而复杂的,他们同大人一样有自己的生活轨迹,有自己的行为方式,有自己的思维模式。他们虽然不谙世事,但他们的内心世界又往往比成年人丰富、脆弱,即使微小如尘的事物,都可能引发他们心理上的波动。

作为父母,在呵护孩子身体的同时,更应该了解孩子的内心。而掌握一些最常见的心理学规律,恰恰是父母走入孩子内心世界,帮孩子走出困惑、排除烦恼,把他们培养成才的最佳捷径。

针对于此,本书总结了上百个在家庭教育中最常见的心理规律,并配有实用操作案例,以方便家长们理解和掌握。工欲善其事,必先利其器,这些心理规律就是家长了解和塑造孩子最有力的心理武器。

特色三:与单纯的理论指导不同,本书更注重的是方法。

单纯的理论指导,只能为家长们提供一种科学的教育理念。而理论指导一旦落实到具体的家庭教育过程中,家长们往往又会感到无从下手。于是,很多家长都不禁会发出这样的疑问:看着很好、读着很棒,



但究竟如何去应用呢？

为解决家长们的这种疑惑,在本书中,我们将要呈现给读者的,将是科学的理论与实际操作方法的完美结合。不仅让您读有所思、有所想,更能让您有的放矢,将科学的教育方法灵活地运用在自己的日常教育中。

特色四:以图解的形式对家庭教育方式进行解读,更有利于操作和理解。

在本书每个章节的最后,都附有“本章要点图示”,以图解的形式对整个章节中父母需要灵活掌握的教育方法进行了详细而精辟的总结。通过这些图解,父母可以在阅读文字内容之后,对其有更加深刻的把握,更利于在实际生活中进行操作和运用。

希望这种图解的方式,能够给您带来一定的便利与愉悦。

由于篇幅有限,我们在此就不更多介绍了。希望本书能够带给广大父母以更多有益的启示与帮助。也衷心祝愿天下所有的孩子都能健康快乐地成长,最终有所成就!

本书主编 云晓

目 录



Contents

第一章 孩子的成长历程：成长教育中的心理学

一 孩子的心理发展	003
方法一：幼儿心理依恋期：多爱抚、多拥抱、多亲吻	004
方法二：少儿自我认同期：寻找一切时机鼓励孩子	007
方法三：青春叛逆期：家长适当示弱与让权	010
二 孩子的能力培养	016
方法一：幼儿期：“听”“说”“看”能力的培养	018
方法二：学龄前：语言表达能力和想象力的培养	021
方法三：小学期：交往能力和自理能力的发展	025
三 孩子的智力开发	030
方法一：鼓励孩子多用左手：开发右脑	032
方法二：提高智商的几个小技巧	036
本章要点图示	038



第二章 担当成功父母角色的心理学

- 一 家教理念:做孩子合格的引导者 045
 - 方法一:尊重孩子的“狡辩”——反馈效应 048
 - 方法二:为孩子营造适于成长的环境——氛围效应 051
 - 方法三:家庭教育不能前后矛盾——手表定理 053
 - 方法四:重视孩子的多个“第一次”——首因效应 055

- 二 了解孩子:做孩子的心理医生 058
 - 方法一:让孩子为家庭做贡献
——满足孩子的心理归属感 060
 - 方法二:关注并接纳——满足孩子被注意的需求 061
 - 方法三:尊重与理解——应对孩子的秩序敏感心理 064

- 三 父母的心态:做孩子的知心朋友 067
 - 方法一:尊重孩子——发言权效应 069
 - 方法二:读懂孩子的语言和行为——知己知彼战略 072
 - 方法三:别让孩子对教育不耐烦——超限效应 074
 - 方法四:适时向孩子“求救”——示弱效应 076

- 四 宽严相济:做孩子的第一任老师 079
 - 方法一:给孩子适度的爱——蛋壳心理 080
 - 方法二:小时候严,长大后宽——宽严相济理论 083

- 五 父亲的角色:孩子的领路人 086
 - 方法一:父亲 VS 孩子的性格——加入柔性因素原则 088
 - 方法二:父亲 VS 孩子的智力——加入技巧性原则 091
 - 方法三:父亲 VS 孩子的心理——开放式原则 093

六 母亲的角色:孩子素质的决定者	097
方法一:即要疼爱,又要严厉——加入原则性原则	099
方法三:不要对孩子束缚太紧——放宽限制原则	101

本章要点图示	104
--------------	-----

第三章 习惯与性格培养中的心理学

一 培养好习惯:必须具备的四种教育观念	115
方法一:习惯的培养并非一日之功——循序渐进原则	116
方法二:培养好习惯要趁早——打破“树大自然直” 观念	118
方法三:从“第一次”入手——多塑造,少改造原则	120
方法四:懂得变通——“疏”、“堵”结合原则	122
二 培养好习惯:四种有效方法	125
方法一:多向孩子传达积极的信息——正强化法	127
方法二:将坏习惯与兴趣、爱好相结合——寻找突破口法	128
方法三:家校在同一方向上用力——避免“5+2=0”负效应	130
方法四:让孩子体验自然惩罚——自然后果法	131
三 培养好习惯:最重要的三原则	134
方法一:小任务培养大习惯——门槛效应	136
方法二:宽容远胜于惩罚——南风效应	139
方法三:找个同龄楷模——榜样效应	140
四 塑造好性格:最科学的三原则	143
方法一:家长应注意自己的教育态度——角色效应	145
方法二:性格培养要从小开始——易塑性原则	147
方法三:让孩子发挥自己的“特色”——凯迪拉克效应	149



五 塑造好性格:最有效的三种方法	152
方法一:培养孩子的乐观心态——斯万高利效应	153
方法二:培养孩子的爱心——从低到高原则	156
方法三:培养孩子的责任感——拒绝“融合效应”	158
六 塑造好性格:思维类型不同,方法不同	161
方法一:规则型孩子——发挥优势避免劣势原则	162
方法二:谐调型孩子——充满爱意的提醒原则	165
方法三:发现型孩子——变任务为乐趣原则	168
方法四:分析型孩子——精益求精原则	170
本章要点图示	173

第四章 沟通教育中的心理学

一 与孩子沟通的基本原则	183
方法一:用“爱”去读孩子的各种行为——关爱原则	184
方法二:控制坏情绪——感情和行为分别处理原则	187
方法三:不说“我跟你说过多少次”——尊重原则	188
方法四:放弃长篇大论的说教——简短原则	191
二 与孩子沟通的技巧	193
方法一:先处理情绪,后处理问题	
——情绪优先处理原则	194
方法二:把沟通的音调降低——低声效应	197
方法三:为教育增添“润滑剂”——幽默效应	199
方法四:不要让孩子对你的语言失望	
——拒绝“可是效应”	201

三 与孩子沟通时要注意的四个细节	203
方法一:在唠家常中与孩子沟通——调味品效应	205
方法二:倾听孩子的诉说——心灵减压效应	207
方法三:以快乐的基调结束谈话——近因效应	208
方法四:用正确的语言与孩子沟通——瀑布心理效应	210
四 鼓励与禁止的艺术	213
方法一:用鼓励成就孩子的自信——手套效应	215
方法二:每一个孩子都值得鼓励——重视努力与进步原则	217
方法三:批评和惩罚要尽量少用——厚脸皮定律	219
方法四:批评的技巧——反弹琵琶效应	221
方法五:将批评变得“可口”——三明治效应	224
本章要点图示	227
 第五章 情商与财商教育中的心理学	
一 情商培养:最重要的四大关键点	237
方法一:帮孩子认识自己的情绪——认同原则	239
方法二:增强孩子的自我约束能力——延迟满足效应	241
方法三:培养孩子的自信心——体验原则	244
方法四:让乐观成为孩子的一种能力——榜样效应	246
二 情商培养:孩子交往能力的迅速提升	250
方法一:让孩子学会分享——角色互换原理	251
方法二:教孩子助人为乐——跷跷板互惠原则	253
方法三:让孩子学会感恩他人——强化效应	255



三 理财教育:家长必备的三大理财观念	258
方法一:按阶段对孩子进行理财教育——因时施教原则	259
方法二:拒做孩子的提款机——“使用说明书”效应	261
方法三:再富不能富孩子——棘轮效应	263
四 理财教育:最有效的四步骤	266
方法一:给予孩子零花钱的支配权——私有制效应	267
方法二:省钱 VS 储蓄——积少成多理论	269
方法三:引导孩子正确使用压岁钱——钱生钱理论	270
方法四:理财品质的培养——预防针效应	271
本章要点图示	275

第六章 学习教育中的心理学

一 家长的态度:不要让学习成为孩子的负担	285
方法一:不要给孩子过多的压力——动机适度定律	286
方法二:孩子的未来不等于家长的理想—— 家长的代偿心理	288
方法三:学习任务要适量—— 7 ± 2 法则	291
方法四:正确对待“陪读”——依赖心理产生的规律	292
二 转变孩子的态度:学习是件快乐的事	295
方法一:调调孩子学习的胃口——潘多拉效应	296
方法二:让学习变成一种渴望——转换思维方式原理	298
三 学习动机教育:把学习由被动变为主动	301
方法一:不要否定孩子的游戏——先玩后学习原则	303

方法二:学习的事由孩子说了算——掌握主动权原则	305
方法三:明确“为谁学习”——为自己学习原则	306
四 增强孩子学习自信心的三种有效方法	309
方法一:注意教育语言——避免“光环效应”	310
方法二:捕捉孩子的“闪光点” ——积极的心理暗示效应	311
方法三:寻找“闪光点”——发现优势效应	313
五 “授人以鱼”不如“授人以渔”:培养孩子的学习能力	316
方法一:订立合适的学习目标——篮球架效应	317
方法二:协助孩子制订科学的学习计划——计划效应 ...	319
方法三:引导孩子进行预习——被动变主动效应	321
方法四:教孩子学会复习——艾宾浩斯遗忘曲线规律 ...	322
六 帮孩子解决学习中的“难题”	325
方法一:记忆力不好——掌握“U形记忆”规律	326
方法二:学习效率不高——运用“感官协同效应”	328
方法三:学习成绩止步不前——有效应对“高原现象” ...	329
本章要点图示	333

第一章

孩子的成长历程:成长教育中的心理学

一 孩子的心理发展

二 孩子的能力培养

三 孩子的智力开发





爸
爸
妈
妈

不
可
不
知
的
家
庭
教
育
心
理
学

引 语

YIN
YU

孩子的成长分为哪几个阶段？

每个阶段的成长任务是什么？

在孩子的这些特殊成长阶段，父母应注意哪些问题？

……

作为父母，你是否知道这些问题的答案？相信大多数的家长都很难准确地回答这些问题。但作为出生在新时代、生活在竞争社会中的父母，我们必须明确这样一个道理：在孩子小时候，父母对孩子的教育，将决定孩子日后进入社会的生存力和竞争力。

对孩子的成长教育越科学，孩子的未来越成功！



一 孩子的心理发展

从儿童发展学角度上看，孩子的心理发展大致可分为三个阶段：幼儿阶段、少儿阶段、青春期阶段。在每一个特定的阶段，孩子的心理发展都要完成某种或某几种特定的任务。

举个简单的例子，很多孩子到五六岁还有吃手的毛病，并且家长越是提醒，这个坏毛病越是严重。其实，这就是孩子在婴儿期的一种自然心理需求没能得到满足。

我们知道，每个孩子在3~4个月大时，都会出现吃自己的手和脚的行为，这使得很多讲究卫生的妈妈焦虑万分，于是便采取一系列措施来制止这种行为，如强行将孩子的手拉开、将孩子的手裹起、给孩子脸色看，或大声斥责孩子。其实，家长们的这些做法都是不科学的，确切来说，是有害的。心理学研究表明，婴儿期的孩子吃手，是他们大脑发育、心理发育和心理成熟的需要。

而且心理学研究还表明，如果孩子在婴儿时期的吃手行为被强行制止，由于其心理没有得到满足，便会产生很强烈的不安全感。这种不安全感会一直伴随着他，因此很易形成焦虑、多疑、敏感、胆怯的性格。因此，懂得心理学的父母，一般会理解孩子吃手的这种心理，并尊重孩子的这种天性，然后再想办法转移孩子的这一行为。

又如，随着孩子的渐渐长大，很多孩子会频繁出现撒谎的现象，并且屡教不改，令家长们大为头痛。其实，孩子的这种坏毛病之所以愈演愈烈，在大多数情况下，是由于家长不了解孩子的心理造成的。

一位家长讲述过这样一件事情：

晚饭前，孩子要吃饼干，妈妈耐心地告诉孩子：“晚饭前不许吃东