




# 儿童教育

## 心理学



蔡万刚◎编著

一本书破译孩子心理密码，教你做“靠谱”父母  
读懂儿童行为背后的心理诱因，以合理的方式培养孩子优秀品格

国家一级出版社  中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

## 内 容 提 要

儿童教育的关键在于家庭教育，家庭无疑是孩子的第一所学校。父母是孩子的启蒙老师，承担着对孩子的“教育”责任，应深谙儿童教育心理学。

本书以生活中常见的教育故事为案例，辅以心理学理论分析，深入浅出地阐述儿童教育过程中的一系列问题，通俗易懂，是各位关心儿童教育的父母不可缺少的学习指南。

### 图书在版编目（CIP）数据

儿童教育心理学 / 蔡万刚编著. —北京：中国纺织出版社，2018.8  
ISBN 978-7-5180-5189-2

I. ①儿… II. ①蔡… III. ①儿童心理学—教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第140922号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2018年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：180千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言



教育家巴哈特说：“一个父母胜过一百个校长。”时代在发展，社会对人的要求越来越高，孩子对于教育的需求越来越个性化。父母作为孩子的第一任老师，如何面对新时代的教育挑战呢？

苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾经把儿童教育比作一块大理石，他说要把这块大理石塑造成一座塑像需要六位雕塑家：一是家庭，二是学校，三是儿童所在的集体，四是儿童本人，五是书籍，六是偶然出现的因素。从排列顺序上来说，家庭无可争议地被列在首位。

生活中，常常有父母抱怨，现在的孩子越来越不好教育：孩子总是故意打扰自己；孩子越来越喜欢撒谎；孩子内心很自卑，不敢表现自己；孩子无法坚持自我；孩子嫉妒心强；孩子非常容易生气；孩子看起来神秘，什么事情都不告诉你。孰不知，所谓的不好教育是因为父母不了解孩子，不知道如何教育，或者他们还是以传统的方式来教育孩子。

儿童教育，指的是对儿童进行德育、智育、体育等方面的培养和训练。青春期到来之前的未成年人被称为儿童或少年，这些孩子在思想、性格、智力、体魄等方面的可塑性很强，所以，儿童教育显得尤为重要。一直以来，儿童教育主要是由家庭承担，尽管现代社会针对学龄儿童实行了

义务教育制度，但是，家庭教育依然非常重要。

儿童教育最关键的阶段是家庭教育，它是学校教育的起点和基础。通常来说，家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的第一任老师。尤其在孩子的早期教育中，正确的家庭教育可以为孩子一生的健康成长打下良好的基础，同时起着学校教育难以起到的基础作用。那么，正确的教子观、明确的教子目标，以及智慧的教子艺术就是一个成功父母的必备能力。

父母在跟孩子相处的时候，面对孩子成长过程中表现出来的行为，有时会不知所措甚至是惊慌失措，他们无法理解孩子的一些行为，往往也就不知道接下来该怎么做。其实，孩子在成长中，其心理、性格、情绪都有必然的发展特点和规律。如果父母懂得一些心理学，用心理学教育孩子，可以解决不少的教育烦恼。

编著者

2018年4月

# 目 录



## 第1章 品格教育，塑造孩子迷人个性

斯万高利效应，让孩子心灵学会微笑 // 002

杜根定律，为孩子播下自信的种子 // 004

卢维斯定理，优秀的孩子更谦虚 // 008

互惠定律，懂得分享的孩子最快乐 // 010

学会“融合”，热情孩子的基点是责任心 // 012

感恩定律，请给孩子感恩的机会 // 015

海格力斯效应，包容让孩子走得更远 // 017

## 第2章 行为教育，培养孩子良好习惯

强化定律，不断重复好的习惯 // 022

集中注意力，别做“三分钟热度”的孩子 // 024

糖果效应，培养孩子对浪费的自控力 // 026

水滴石穿定律，培养孩子的坚持不懈的耐力 // 029

时间管理，给孩子发出最后通牒 // 032

特里法则，贵在让孩子自省 // 035

### 第3章 情绪教育，引导孩子管理自我

- 霍桑效应，孩子的情绪需要宣泄 // 040
- 适度原则，不娇惯允许偶尔撒娇 // 043
- 避雷针效应，理解和调适孩子的情绪 // 045
- 习得性无助，童年不需要完美 // 048
- 杜利奥定律，父母情绪稳定是最好的教育 // 051
- 极限效应，别让孩子成为“疲惫的一代” // 054

### 第4章 个性教育，发挥孩子性格优势

- 浪漫型，照顾孩子柔弱的心灵 // 058
- 领袖型，锻炼孩子的领导能力 // 061
- 自我型，给予孩子更多的关心 // 064
- 完美型，尊重孩子的自我要求 // 067
- 活跃型，正确对待孩子的选择 // 069
- 思考型，鼓励孩子多提问 // 072

### 第5章 心理教育，用爱呵护孩子心灵

- 抑郁症，为孩子撑起一片晴天 // 076
- 忧虑症，引导孩子的积极情绪 // 078
- 恐惧症，让孩子不做“胆小鬼” // 081
- 强迫症，让孩子多做意念训练 // 084
- 疑心病，给予孩子稳定的安全感 // 087
- 孤独症，让他做个合群的孩子 // 090



## 第6章 赏识教育，激励孩子勇往直前

- 罗森塔尔效应，好孩子都是夸出来的 // 096
- 赫洛克效应，强化孩子进步动机 // 099
- 赞美效应，别忽视孩子的闪光点 // 103
- 可口可乐效应，唤醒孩子的自信心 // 105
- 马太效应，别对孩子进行横向比较 // 108
- 温水效应，别让孩子成了“温水青蛙” // 110

## 第7章 逆商教育，引领孩子战胜怯弱

- 甘地夫人法则，让孩子勇于面对挫折 // 114
- 烦恼定律，重视孩子成长中的逆境 // 117
- 詹森效应，让孩子摆脱考前焦虑症 // 119
- 高原现象，帮助孩子克服厌学情绪 // 122
- 木桶定律，克制孩子的短板 // 125
- 逆境定律，让孩子走出心理舒适区 // 127

## 第8章 潜能教育，挖掘孩子内在的潜能

- 思维能力，给孩子独立思考的机会 // 132
- 好奇心，关注孩子的新奇发现 // 135
- 创意能力，保护孩子的智慧火花 // 138
- 想象力，点燃孩子心中的火炬 // 140
- 专注力，培养孩子持久的注意力 // 143

## 第9章 成长教育，理解孩子的敏感期

- 鱼缸效应，请给孩子成长空间 // 148

- 代沟现象，理解孩子的心理需要 // 150
- 飞镖效应，正确对待孩子的逆反心理 // 154
- PAC心理，及时调整对孩子的期望值 // 157
- 凯迪拉克效应，尊重孩子的成长规律 // 159
- 第十名现象，成绩不是孩子的一切 // 162

## 第10章 性教育，正视孩子身心发展

- 父母须知，儿童性教育的重要性 // 166
- 孩子的性教育，父亲不能缺席 // 169
- 如何引导孩子度过异性眷恋期 // 171
- 如何对待孩子的早恋趋向 // 174
- 如何对男孩进行性教育 // 176
- 如何对女孩进行性教育 // 178

## 第11章 教育误区，言传身教很重要

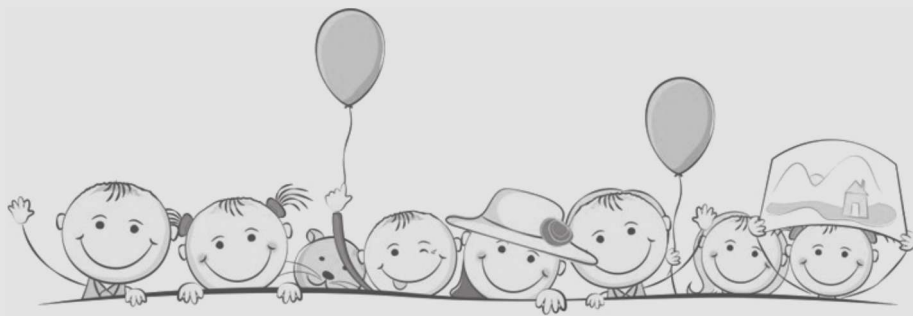
- 蝴蝶效应，爱不等于溺爱 // 182
- 手表定律，教育不做墙头草 // 184
- 禁果效应，棍棒教育带来的逆反心理 // 187
- 阴影效应，冷暴力毁掉孩子一生 // 190
- 德西效应，别把物质奖励变成贿赂 // 193
- 承诺定律，别给孩子开空头支票 // 196

## 参考文献 // 199



## 第 1 章

### 品格教育，塑造孩子迷人个性



一个人的品格如何，对其一生有重大的影响。现在很多父母在关心孩子身体健康、注重智力开发的同时，往往忽视了品格教育。事实上，品格教育需要从幼小时抓起，才能有好的效果。

## 斯万高利效应，让孩子心灵学会微笑

乐观的心态，自信的笑容，对于任何一个人来说都是不可或缺的财富。父母在培养孩子的心理素质和性格的过程中，乐观心态的培养是一个必不可少的基本成分。孩子乐观开朗的性格并不是天生的，所以，父母的教育和培养对孩子养成乐观的性格是十分重要的。孩子的乐观心态首先源于父母，源于家庭，所以，培养孩子乐观的心态，首先就要从父母自身做起。

如果一个人遭受挫折不及时排解，而是任挫折像红桃K一样在大脑中繁殖，让自己的心里充满挫折与失败的阴影，这就是斯万高利效应。一位教育专家曾说：“培养笑容就是培养心灵。把孩子培养成面带笑容的孩子，就是把孩子培养成为乐观、进取的人的最重要条件之一。”

其实，影响孩子情绪的都是日常生活中的一些小事情，如果父母能够引导孩子换一个角度去看待他，也许就没有那么悲观了，孩子也会以乐观的心态来面对生活。对于正在成长中的孩子来说，乐观具有深远的意义，它会渗透孩子的一生，影响孩子一生的幸福。乐观的心态可以诱发孩子采取行动的强烈动机，也可以给孩子提供充满勇气、战胜困难的力量。在家庭教育中，父母就是要赐给孩子希望和乐观的心态，让孩子能够带着积极乐观的心态走向前方。

著名教育学家塞利格曼曾说：“父母教育孩子的方式正确与否，显著



地影响着孩子日后的性格是乐观还是悲观。”所以，作为父母，一定要传达给孩子积极乐观的情绪，让孩子在乐观中找到生活的自信，让孩子以乐观的心态去看待身边的每一个问题。



## 小贴士

### 1. 营造快乐的家庭氛围

一个自信乐观的家庭，总是能够培养出言行乐观的孩子，因为父母总是能够为孩子营造出积极乐观的氛围。也许，有的孩子天生就比较乐观，但有的孩子则相反。一些心理学家认为乐观的心态是可以培养的，即便孩子天生不具备乐观的心态，也可以通过后天来培养。因此，培养孩子乐观的心态，就需要父母为孩子营造快乐自信的家庭氛围，让孩子快乐地学习生活，教会孩子正确面对批评和挫折，帮助孩子克服悲观情绪，多给孩子鼓励与赞赏、温暖与笑容，这样孩子就能逐渐形成开朗的性格。

### 2. 父母要积极乐观

孩子的模仿能力极强，他可以把父母的优点和缺点一起吸收。如果父母是悲观主义者，孩子就会受影响以悲观态度来看待问题；如果父母希望孩子以乐观的态度看待问题，就要改变自己的思想和行为习惯。不仅要在孩子面前表现出乐观的心态，更重要的是真正拥有乐观的心态。

### 3. 培养孩子多方面的兴趣爱好

一个孩子的成长健康与否，与他的心态有很大的关系，良好的心态会给他带来健康的身体、健全的人格。如果父母能够有意识地培养孩子广泛的兴趣和爱好，就可以让他对生活充满向往。父母要鼓励孩子去做有趣的事情，对于他不感兴趣的事情，父母不要勉强，尽可能地让他自由发展，让孩子参加集体活动，感受来自同伴的积极压力，将孩子的锻炼与兴

趣结合起来。孩子拥有越来越多的成就感，极大地增强了自信心，逐渐就会形成乐观的心态。

#### 4.换一种角度向孩子解释事情的真相

有时候，当事实无法改变的时候，父母可以给孩子不一样的说法。当父母对孩子说：“现在爸爸要起草一份材料，爸爸的工作很忙。”这样会让孩子觉得爸爸很能干，工作也很重要，如果父母对孩子说：“真可恶，爸爸还得起草一份该死的材料。”孩子会觉得爸爸是不情愿写材料但却不得不写，这就留给孩子一种阴影。

#### 5.不要在孩子面前表现难过的情绪

父母不要因为孩子的一时挫折就表现出难过的情绪，比如孩子成绩下降了，父母若是表现得过分紧张和难过，就会影响到孩子的情绪，也增加了孩子的心理压力。所以，不要在孩子面前表露出难过的情绪，也不要对孩子的受挫进行处罚、挖苦以及责骂，父母不妨以幽默的方式，尽可能地把自己的乐观情绪传达给孩子。

## 杜根定律，为孩子播下自信的种子

假如一个孩子被自卑心理所笼罩，其身心发展及交往能力将受到严重的束缚，才智也得不到正常的发挥。父母从小为孩子播下自信的种子，将有助于孩子形成良好的个性品质，增强他们的心理素质，使他们未来的路越走越长。

杜根定律告诉我们：强者不一定是胜利者，但胜利迟早属于有信心的人。心理学家认为，自卑经常以一种消极的防御形式表现出来，比如，妒



忌、猜疑、害羞、自欺欺人、焦虑等，自卑会让人变得非常敏感，经不起任何刺激。

自卑，就是一个人严重缺乏自信，常常认为自己在某些方面或各个方面都不如别人，经常以自己的缺点与他人的优点比较。自我评价过低，瞧不起自己，这是一种人格上的缺陷，一种失去平衡的行为状态。

孩子产生自卑心理，基于多方面的原因。比如父母能力较强，对孩子期望过高，往往会让孩子产生自卑心理，生活在这样的家庭里，孩子总认为“爸爸妈妈什么都行，我什么都比不上他们，怎么努力都没用”；有的则是家庭不完整，容易让孩子产生自卑心理，生活在破裂家庭中的孩子，得不到父母足够的爱，觉得自己是被社会抛弃的孩子；有的父母采用粗暴、专横的教育方式，严重地伤害了孩子的自尊心，往往会让孩子产生自卑心理；有的是父母自身有自卑情绪，平时总说“我不行”，潜移默化地影响孩子，使孩子产生自卑心理。

如何判断孩子是否存在自卑心理？

(1) 是否怯弱、害羞。通常情况下，孩子有一点点害羞是正常的，若是过于怯弱、害羞，不愿意出门，不敢接触陌生人，可能就是内心深处潜藏的自卑情结。

(2) 独来独往。一般而言，正常孩子都喜欢与同龄人交往，十分喜欢交朋友。具有自卑心理的孩子对交朋友并没有太大兴趣，往往喜欢独自待着。

(3) 心理敏感。自卑的孩子对家长、老师、同伴的评论非常敏感，尤其是对来自同伴的批评，更是感到不容易接受，有时甚至无中生有怀疑别人讨厌自己，且表现出不高兴的样子。

(4) 有自虐行为。一些自卑的孩子往往表现为自暴自弃，严重者还

会表现出自虐行为，比如故意去街上乱走、晚上独自出门、生病不吃药等，似乎故意让自己处于困境之中。

(5) 缺少信心。自卑的孩子也非常希望在考试、比赛中获得好成绩，但他们通常会对自己的能力缺少信心，所以他们大都逃避参加任何考试、比赛。

(6) 口齿不清。有部分自卑的孩子语言表达能力较差，或口吃，或表述不连贯，或缺乏情感，或词汇贫乏等。这是源于强烈的自卑阻碍了孩子大脑中语言学习系统的正常工作。

(7) 承受能力较低。自卑的孩子大多不能像正常孩子那样能够承受挫折、疾病等消极因素带来的压力，哪怕遇到小失败或小疾病，便感觉承受不了，有的甚至面对如搬家、父母生病等意外也会感到不容易适应。



### 小贴士

#### 1. 对孩子不要有太多要求

父母要帮助孩子建立自信，克服自卑心理。所以父母对孩子的要求要适当，不能苛求孩子。父母对孩子的要求应与孩子实际的能力和水平相适应。若孩子取得了好成绩，父母应及时表扬、鼓励，让孩子对自己充满信心。对于那些成绩稍差的孩子，父母应予以关心和安慰，帮助孩子分析原因、总结经验和教训，给予其耐心的指导，一步步提高孩子的成绩。

#### 2. 让孩子增长见识

生活中，父母经常发现当许多孩子一起交谈的时候，有的孩子滔滔不绝、绘声绘色，而自己的孩子却只是在一边听，一言不发。这是什么原因呢？这主要是由于孩子的知识面不同，有的孩子见多识广，有的孩子知识面较为狭窄。而那些知识面较为狭窄的孩子更容易自卑，父母需要有意识



地帮助孩子丰富知识、开阔眼界。

### 3.多发现孩子的闪光点

消除孩子的自卑心理，父母要善于发现他们的优点和缺点，并为孩子提供发挥长处的机会和条件，让孩子学会理智地对待自己的短处，寻找合适的补偿目标，从中获取前进的动力，将自卑转化为一种奋发图强的动力。

### 4.引导孩子交朋友

自卑的孩子大多比较孤僻、不合群，喜欢把自己孤立起来。而积极的人际关系会为孩子提供必要的社会支持系统，利于自身压力的减缓和排解，性格也会变得乐观起来。而且孩子在与人交往的过程中，会更加客观地评价自己和他人。父母要多鼓励孩子交朋友，并教给他们一些社交技能。

### 5.让孩子获得成功经验

当孩子成功的经验越多，他的期望值就越高，自信心也就越强。对于自卑的孩子来说，父母要帮助他建立起符合自身情况的抱负，增加成功的经验。当孩子遭遇困境、心生自卑的时候，父母可以引导孩子去做一件比较容易成功的事情，或者参加感兴趣的活动，以消除自卑情绪。比如，当孩子在考试中失利了，不妨让其在体育竞赛中找回自信。

### 6.先实现一个小目标

许多孩子产生自卑，往往是由于对自己要求过高，将自己已经取得的成绩忽略了，他只是沉浸在大目标无法实现的焦虑中，心理上就经常笼罩在悲观、失望的阴影中。对此，父母可以帮助孩子制订一个个能在短时间内实现的小目标，引导孩子向前看，从已经实现的小目标中得到鼓舞、增强自信。随着小目标的积累，不但会形成一个实现大目标的动力，而且会

让孩子形成足以克服自卑的信心。

#### 7.引导孩子正确面对挫折

孩子在生活中难免会遇到失败和挫折，而失败的阴影是产生自卑的温床。对此，父母需要及时了解孩子的心理变化，予以指导，帮助孩子及时驱逐失败的阴影。父母可以帮助孩子将失败当作学习的机遇，分析失败的原因，从失败中学习和吸取教训，也可以帮助孩子将那些不愉快、痛苦的事情彻底忘记。

#### 8.尊重孩子的自尊心

有的孩子自尊心较强，做错事情，自己就会很内疚。父母这时再冷嘲热讽，一顿责骂，就会严重挫伤孩子的自尊心。孩子就会破罐子破摔，表现得越来越差。所以，当孩子做错事情，父母应关心、理解孩子，只要孩子知错能改就行了。这样孩子就会排解消极情绪，变得越来越自信。

## 卢维斯定理，优秀的孩子更谦虚

现在的孩子处在一个优越的环境中，获得一点成绩就很容易骄傲，然而，今天获得的成绩并不代表明天的成绩，一个优秀的孩子应该是谦虚不自负的孩子。

孩子的身心都处于发展的时期，许多品质还没有得到固定，这很容易使孩子走进骄傲自负性格的误区。所以，作为父母，就是要帮助孩子克制自满的情绪，让孩子变得谦和。

卢维斯定理告诉我们：谦虚是一种优秀的品质，一个人的生命是有限的，但知识却是无限的，再勤奋的人也不可能把所有的知识都学完，因为





任何一个人都不可能拒绝学习。因此，在知识面前一定要谦虚，凡是取得成功的人，他们在一生中总是谦虚地学习，不断地提高自己。

骄傲会让孩子夸大自己的优点，不去正视自己身上的问题，甚至容易把别人看得一无是处，这样的孩子听不进别人善意的批评，总是处于盲目的优越感之中，从而放松了对自己的要求，渐渐地，他就变得不那么优秀了。对此，父母可以有意识地制造一些困难让孩子去克服，让孩子认识到做好并不容易，人生道路并不平坦，从而促使孩子虚心学习、不断进步。

告诉孩子：如果有了一点成功便觉得自己很了不起，这是很不好的。优秀的孩子更需要虚心接受老师与父母的教诲、倾听朋友的意见，这样才有可能走向成功。

从小就要培养孩子谦虚的品质，当他们在学习上获得优异的成绩时，帮助他们克服骄傲自满的情绪，让孩子保持一颗平常心，不要沾沾自喜、自以为是。



### 小贴士

#### 1. 让孩子看到自己的缺点

孩子从小就处在父母的夸奖中，受到许多人的关注，成长在一个受表扬和鼓励的环境中，变得更加自信。但是，在夸奖声中、赞美声中，孩子们只看到自己的优点，却看不到缺点，这对于孩子的成长是极为不利的。所以，父母需要引导孩子全面地了解自己，鼓励他们勇于接受批评，看到自己的缺点，虚心接受父母与老师的教育，这样孩子才能全面、健康的发展。

#### 2. 帮助孩子克制自满的情绪

孩子还处于学习知识、积累经验的阶段，对于内心蔓延出来的自高自