

情绪判断优先

从众心理

延迟满足

当头棒喝效应

晕环效应

个人空间

感觉剥夺

厚脸皮定律

异性效应

动机适度

互惠原理

对比效应

依恋心理

# 77个心理规律 在家庭教育中的应用

◎ 朱彤 著

本书帮助家长识别孩子的心理，帮助家长利用心理规律调整孩子的心理反应方式和过程，  
是家长了解孩子和塑造孩子的有力的心理武器。

## 父母要懂点心理学

“孩子的世界，与成人截然不同，  
倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”

——鲁迅



# 77个心理规律 在家庭教育中的应用

◎ 朱彤 著

## 父母要懂点心理学

“孩子的世界，与成人截然不同，  
倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”

——鲁迅

## 图书在版编目 (CIP) 数据

父母要懂点心理学：77 个心理规律在家庭教育中的应用 / 朱彤著. —北京：中国广播电视出版社，2007. 7  
ISBN 978 - 7 - 5043 - 5283 - 5

I. 父… II. 朱… III. 家庭教育—教育心理学 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 068670 号

### 父母要懂点心理学——77 个心理规律在家庭教育中的应用

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 作 者  | 朱 彤                               |
| 责任编辑 | 刘 君                               |
| 插 图  | 郭运娟                               |
| 封面设计 | 大盟文化                              |
| 责任校对 | 张 哲                               |
| 监 印  | 陈晓华                               |
| 出版发行 | 中国广播电视出版社                         |
| 电 话  | 86093580 86093583                 |
| 社 址  | 北京市西城区真武庙二条 9 号 ( 邮政编码 100045 )   |
| 经 销  | 全国各地新华书店                          |
| 印 刷  | 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司                 |
| 装 订  | 涿州市新华装订厂                          |
| 开 本  | 680 毫米 × 980 毫米 1/16              |
| 字 数  | 200 ( 千 ) 字                       |
| 印 张  | 15. 25                            |
| 版 次  | 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷 |
| 印 数  | 8000 册                            |
| 书 号  | ISBN 978 - 7 - 5043 - 5283 - 5    |
| 定 价  | 25.00 元                           |

( 版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换 )

## 序言：

### 为什么父母需要掌握心理学知识

我们知道，人类的行为是受心理支配的。那么作为父母，要教育孩子、改变孩子的行为，就应该从了解和改变孩子的心理入手。父母如果能够符合孩子心理状态地因势利导，就可以收到良好的教育效果；如果不了解孩子的心理，行为激起孩子的对抗心理，就会越弄越糟。像鲁迅说的：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”

教育心理学认为，不懂得心理学的教师不是一个好教师，掌握心理学知识是成为一个优秀教师的重要条件。

父母是孩子的第一任教师，也承担着帮助孩子人格形成与性格等心理发展的重任。可是有相当一部分父母却因为严重缺乏基本的心理学知识，而与孩子长期陷于种种心理纠纷中不能自拔，在家庭教育中经历了一些教子失误甚至失败。也就是说，从教子技能的角度看，许多父母虽然很富有责任感，却缺乏足够的教子技能。

实际上，心理学与教育的关系是非常密切的。如果说心理学是教育的理论依据之一，那么教育也是促进心理学发展的一种主要的动力来源。

本书总结了家庭教育中常见的一些心理现象及其背后的规律，掌握了这些知识，可以帮助父母提高作为孩子的第一任教师的素质和修养，学会巧妙地引导孩子的心理和行为，帮助孩子祛除不良习惯，使孩子的身心得以健康的

发展。

这些心理现象和规律在生活中可谓司空见惯，但是我们却不一定认识到它们的本质，比如：

“感觉剥夺定律”告诉我们，孩子如果不能从外界获得足够的刺激和信息，不仅知识狭隘，思维也容易陷入僵化，因此父母要给孩子提供各种丰富多彩的刺激和信息，以避免孩子成为闭门造车的“书呆子”；

“心理张力定律”告诉我们，引而不发、不把答案马上说出来的教育方法，容易促使孩子自己去思考和寻找答案，从而养成独立思考的习惯；

“延迟满足定律”告诉我们，在生活中我们不可能要什么有什么，学会等待和满足是一个人个性成熟的表现，而父母在孩子小的时候就要培养孩子的这种品性；

“心理暗示原理”对启示我们，当有些话不便直说的时候，父母可以使用旁敲侧击或潜移默化的方法，来传达自己的教育理念；

“逆反心理”在青春期的孩子身上很突出，父母对此不必生气，也不要强行压制，而应该用巧妙的方法予以化解；

“标签效应”告诉我们，给孩子贴一个好的标签，即使他暂时不是这样，也会驱使他朝这个方向去改变自己；

“厚脸皮定律”告诉我们，人没有天生的厚脸皮，往往是父母的一次次不知轻重的批评，把孩子变成了厚脸皮和缺乏自尊的人；

.....

总之，心理学是一门非常实用的学科，作为父母，学习一点心理学的常识，从而掌握孩子的心理特征和规律，就可以做到“知己知彼，百战不殆”，有效地去影响孩子的心理，塑造孩子的性格。

期望这本书能够成为父母家庭教育的有益帮手。

# 目 录

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 序言：为什么父母需要掌握心理学知识 ..... | 1 |
|-------------------------|---|

## 一 家庭教育的基本理念

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 父母该扮演怎样的“角色”？——社会角色 .....  | 3  |
| 2. 孩子在变，我们也要变——心理定势 .....     | 5  |
| 3. 分数不是一切——晕环效应 .....         | 8  |
| 4. 家庭教育不能自相矛盾——手表定理 .....     | 11 |
| 5. 教育要接收孩子的反馈——反馈效应 .....     | 14 |
| 6. 重视孩子的许多“第一次”——首因效应 .....   | 17 |
| 7. 合适的氛围有助于教育——氛围效应 .....     | 20 |
| 8. 父母在三种心态间的转换——PAC心理状态 ..... | 22 |
| 9. 家庭和学校形成的合力——整体性效应 .....    | 26 |
| 10. 孩子不是实现自己理想的工具——代偿心理 ..... | 28 |

## 二 帮孩子把潜力发挥出来

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 11. “少壮轻年月，迟暮惜光阴”——时间错觉 ..... | 33 |
| 12. 为什么而读书？——态度的重要性 .....     | 37 |
| 13. 给孩子丰富多彩的世界——感觉剥夺 .....    | 40 |
| 14. 专注是效率的前提——注意稳定性 .....     | 44 |
| 15. 兴趣是学习的发动机——兴趣心理 .....     | 47 |
| 16. 够得着的目标才有吸引力——篮球架效应 .....  | 50 |
| 17. 避免拖沓的坏习惯——最后通牒效应 .....    | 52 |
| 18. 过分的压力会使孩子表现失常——动机适度 ..... | 55 |
| 19. 引而不发，促使孩子思考——心理张力 .....   | 58 |
| 20. 找出孩子的优势——优势效应 .....       | 62 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 21. 学习要与生活联系起来——自我参照效应 ..... | 66 |
| 22. 别束缚了孩子的创造力——心理定势 .....   | 68 |
| 23. 使用多种感官来学习——感官协同效应 .....  | 71 |
| 24. 理性和感性思维不可偏废——左右脑开发 ..... | 74 |
| 25. 避免孩子“心累”——心理疲劳 .....     | 76 |
| 26. 舒适的环境带来高效率——环境影响心理 ..... | 79 |
| 27. 留意孩子的情绪周期——情绪周期 .....    | 82 |



### 三 塑造孩子良好的品性

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 28. 培养孩子适应外界的能力——自适应效应 .....    | 87  |
| 29. 对成就的渴望是宝贵的心理品质——成就动机 .....  | 90  |
| 30. 由奢入俭难——棘轮效应 .....           | 94  |
| 31. 让孩子在选择中学会做决定——霍布森选择效应 ..... | 96  |
| 32. 学会等待是人生重要一课——延迟满足 .....     | 100 |
| 33. 学坏容易学好难——下坡容易定律 .....       | 103 |
| 34. 好榜样胜过千言万语——模仿效应 .....       | 105 |
| 35. 应该随大流吗？——从众心理 .....         | 109 |
| 36. 名人的特殊影响——名人效应 .....         | 111 |
| 37. 孩子周围是什么人？——邻近效应 .....       | 114 |
| 38. 道德感的培养——道德的自律与他律 .....      | 118 |
| 39. 学会分享——互惠原理 .....            | 121 |
| 40. 认识到自己的错误——自我宽恕心理 .....      | 124 |
| 41. 让孩子在角色扮演中学做人——角色认同效应 .....  | 127 |
| 42. “惯子如杀子”——权力欲的膨胀 .....       | 129 |
| 43. 不要指望老师完全公平——马太效应 .....      | 131 |
| 44. 对待异性的分寸——异性效应 .....         | 135 |
| 45. 用体育运动塑造孩子性格——体育影响性格 .....   | 138 |



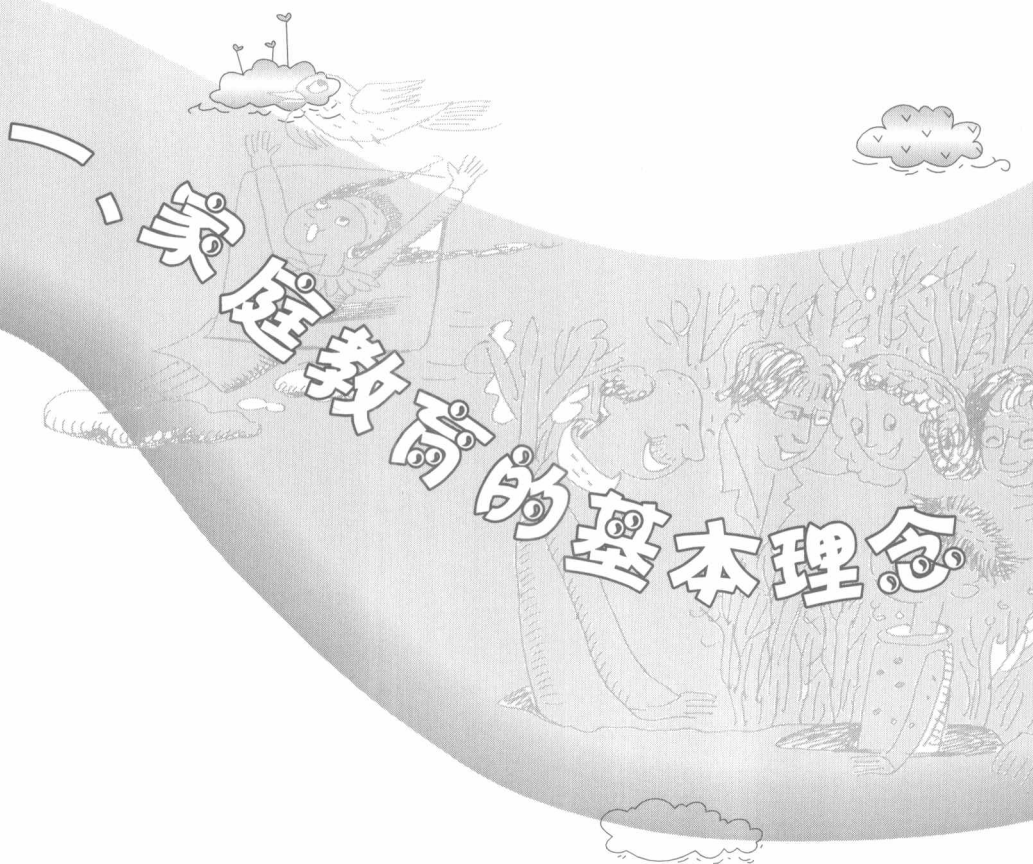
### 四 鼓励与禁止的艺术

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 46. 旁敲侧击与潜移默化——心理暗示 .....     | 143 |
| 47. 对孩子抱有积极的期待——皮格马利翁效应 ..... | 146 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 48. 怎样鼓励与禁止——强化心理效应 .....         | 149 |
| 49. 别用物质奖励孩子——德西定律 .....          | 152 |
| 50. “你是好孩子”——标签效应 .....           | 155 |
| 51. 横向对比与纵向对比——对比效应 .....         | 157 |
| 52. 孩子相信你吗？——预期效应 .....           | 160 |
| 53. “做完作业才能去玩”——普雷马克原理 .....      | 163 |
| 54. 对好强的孩子用激将法——激将效应 .....        | 165 |
| 55. 孩子跟你对着干怎么办——逆反心理 .....        | 168 |
| 56. “事前诸葛”胜过“事后诸葛”——“预防针”效应 ..... | 172 |
| 57. 别用批评磨厚孩子的脸皮——厚脸皮定律 .....      | 174 |
| 58. 把批评变得“可口”——椰壳效应 .....         | 177 |
| 59. “爸爸，你批评我吧！”——心理制裁效应 .....     | 179 |
| 60. 低声批评更有力量——低声效应 .....          | 182 |
| 61. 心理震撼会留下强烈印象——当头棒喝效应 .....     | 185 |
| 62. 让孩子厌恶坏事——厌恶效应 .....           | 188 |

## 五 与孩子的情感交流

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 63. 爱是孩子的第一需求——依恋心理 .....     | 193 |
| 64. 做孩子的朋友——自己人效应 .....       | 196 |
| 65. 不要以父母之心度孩子之腹——投射心理 .....  | 198 |
| 66. 别让孩子不耐烦——超限效应 .....       | 201 |
| 67. 小心“一石激起千层浪”——瀑布心理效应 ..... | 203 |
| 68. 帮孩子倾泻不良情绪——净化效应 .....     | 206 |
| 69. 无心插柳的“闲聊”教育——调味品效应 .....  | 209 |
| 70. 给孩子不受打扰的空间——个人空间 .....    | 211 |
| 71. 先处理情绪，后处理事情——情绪判断优先 ..... | 215 |
| 72. 说话留个“光明的尾巴”——近因效应 .....   | 218 |
| 73. 表情和动作所传递的信息——身体语言定律 ..... | 220 |
| 74. 就座方向的影响——坐向效应 .....       | 223 |
| 75. 教育不一定是严肃的——幽默效应 .....     | 225 |
| 76. 过度的爱使孩子不懂感恩——交往适度定律 ..... | 228 |
| 77. 提防孩子产生自毁倾向——自杀的心理规律 ..... | 230 |





## 1. 父母该扮演怎样的“角色”？

### ——社会角色

合格的父母应该是孩子的——知识的启蒙者、言行的示范者、知心朋友、心理保健师、称职的指导者。

#### 家教启示

那么在社会生活中，作为父母，扮演的是怎样的角色呢？

作为父母，其职责理所当然是养育和教育子女。如果做得不好，就可能成为“不良父母”；对孩子的成长造成不利的影响。

许多做父母的，在成为父母后，都感到父母的职责比想象的要复杂得多。事实上，家庭教育的确是一门复杂的学问。为了精通这门学问，父母需要积极学习关于家庭教育的各种知识。比如，阅读有关家庭教育的书刊，收看家庭教育电视、广播节目，掌握孩子身心发展规律，了解学校教育目标、要求和内容，提高家庭教育素养，包括观念、态度、知识、方法和本身思想品德修养，等等。

具体来说，父母如果扮演好了以下几方面的角色，就算得上是成功的父母了。

**1. 知识的启蒙者。**所谓“知识”，不仅包括科学文化知识，还包括社会生活方面的种种知识，诸如社会交往、自我保护、独立生活、承受挫折、合理消费、正当休闲、心理保健、审美等等。父母应该做这些方面知识的启蒙者。

**2. 言行的示范者。**要当好父母、好家长，父母的自我教育十分重要，如列夫·托尔斯泰所说：“教育孩子的实质在于教育自己，而自我教育则是父母影响孩子的最有力的方法。”也就是说，父母的模范和榜样力量，对孩子的影响很大。

3. **知心朋友。**父母不仅要对孩子充满爱，还要热心支持，并尽力满足孩子的合理需求；要对孩子的生活悉心照料，耐心指导；对孩子的心理进行认真观察、精心分析；对孩子的教育多多关注、循循善诱。

4. **心理保健师。**家庭是影响孩子心理发展的主要环境。父母不仅要有健康的心理，创造和睦温馨的家庭心理氛围，而且要学习掌握心理卫生常识，努力维护孩子的心理健康。当孩子出现心理问题时，父母要帮助孩子矫治心理异常，如果比较严重，则要求助于心理治疗专家。

5. **称职的指导者。**当好父母角色，还必须按照社会的要求和孩子的年龄特点，让孩子树立正确的学习目的，培养浓厚的学习兴趣和科学的学习方法，引导孩子发展良好的个性心理品质，促使其德、智、体、美、劳全面发展。如果重智轻德，重知轻能，就不能算是称职的指导者。

另外，父亲和母亲由于性别不同，在教养孩子的角色任务上有一定的差异，要进行一定的分工。在孩子处于婴、幼儿早期时，母亲作为生活的照料者，往往扮演着养育、保护、抚爱孩子的角色，构成孩子的母爱世界。在这个阶段，如果孩子缺少母爱，将来就会产生心理缺陷。孩子六七岁后，越来越多地接触外部世界，这时，父亲的角色往往代表这个新世界的道德规范、信念、价值取向和生活准则，成为孩子认识、适应母爱之外世界的指导者。这时的孩子在学习态度、兴趣爱好、价值观、社会规范等方面，更容易受父亲影响。

同时，父母的角色分工，对孩子性别角色的形成也很重要。研究表明，男孩与女孩在成长中，往往表现出不同的特点：男孩容易模仿和参与男性角色的各种活动，显示“物体定向”，就是倾向于物质世界的意向；女孩偏于模仿和参与女性角色活动，显示“人物定向”，也就是倾向于情感世界的意向。这两种倾向不仅由生理特征决定，也由社会文化中性别行为模式的学习、模仿所形成。而父母角色的分工，对于孩子性别角色的形成，会起到重要的示范作用。

## 心理知识

我们知道，舞台上和电影里有各种各样的角色，这些角色需要按照导演的指挥去进行表演。在社会心理学中，也有“角色”的概念。社会心理学中的“角色”，是一个以社会为“舞台”，广泛应用于人际关系研究与实践的比喻说法，是指个体在特定社会条件下，在一定群体（包括家庭）中，所处的地位、身份和相应的行为表现。

美国著名心理学家欧文·戈夫曼，曾经作过一个生动形象的比喻：“真实生活情境和舞台上戏剧情境之间有相似之处，每个组织中的人们都要扮演一定的角色，许多相互作用的因素，帮助人们明确地决定每个角色接受哪一种‘表演’。”

也就是说，社会角色是有一定规范性的，它使人们的表现对于他人来说，好像是一本打开的书籍，可以使他人借此了解这个人的角色动机、角色情绪及个性特征，并做出相应的反应。如果没有这些规范，人们在面对他人的时候，就容易感到无所适从，而社会机制也无法正常运行。

因此，人们在和别人交往时，只有扮演好属于自己的社会角色，才能得到周围社会的认可，才能使自己的生活和谐，事业顺利。

比如，作为朋友，就不能表现得像个恋人，那会引起对方的恋人吃醋；作为下属，就不能表现得像个领导，那就犯了职场中“越位”的错误；作为子女，对父母和长辈要尊重，否则就成了没大没小，不懂礼貌……

## 2. 孩子在变，我们也要变

### ——心理定势

孩子进入青春期，生理、心理、需求都会发生很大变

化。父母这时要用发展的眼光看孩子，积极适应孩子的新变化，采取适当的教育措施。

### 家教启示

随着年龄的增长，孩子的身心会发生一系列的变化。这些变化可能是微妙、渐进的，不一定能被父母及时察觉到。尤其是在孩子十几岁的时候，正值青春期，身心会发生巨大变化。古时候这个年龄的孩子要举行成人礼——男孩举行冠礼，女孩举行笄礼，标志着他们进入成年，可以婚嫁了。今天的社会虽没有这样的仪式，但孩子在这个阶段，身心所发生的巨大变化仍需引起父母的注意。

在青春期，孩子们往往形成强烈的独立自主的愿望和需要。首先，身体外形的改变、性机能的成熟、内脏机能的健全，使孩子开始产生对自己的强烈关注，意识到“我不再是小孩了”。他会产生成人感，并开始对别人的评价和批评非常敏感，也更喜欢保守自己的秘密。其次，身心的发展使孩子应付周围环境的能力增强了，在日常生活中越来越不需要父母的帮助，从而产生摆脱父母保护监督的愿望。第三，外界的期待成为孩子独立的一种压力。比如，老师总告诫他们“不能依赖父母”，同学们也说“我们不是小孩了……”，父母也常提醒“你都长这么高了……”，等等，这些会让孩子觉得自己是个成年人了，什么事情都可以自己做主。

总的来说，青春期的孩子，一般是初中阶段，与父母的关系开始由依赖阶段向独立阶段发展，由依赖关系向平等关系过渡。表现在独立意识高涨，试图摆脱父母和老师的束缚，对他们无微不至的关照、过细的嘱咐和限制，表现出不满甚至反抗，这也是很多青少年都具有的叛逆行为，这种行为的产生，有生理和心理两方面的原因。

许多父母由于思维定势的影响，不能及时意识到孩子身心所发生的变化，不能认识到孩子产生的新的要求和渴望。有的父母以为孩子仍是儿童，甚至在潜意识里，希望孩子永远是过去那个乖巧听话、有依赖性的小孩子。他们不能用发展的眼光看孩子，以为孩子

不听话、不好管了，对孩子的变化感到不适应，于是在教育过程中容易表现出焦躁、不耐烦甚至武断、粗暴的态度。

实际上，孩子迟早要长大、自立。父母最明智的做法是做好充分的准备，积极适应这个现实。

孩子进入初中后与父母的关系疏远了，父母应该理解、信任，尊重孩子的独立性和成人感，不应再用自己的想法强迫孩子改变兴趣。父母要用平等和民主的姿态和孩子交往，像朋友那样交流，缩



短和孩子的心理距离，这样才能缓和并解除孩子的反抗情绪，使他们乐于接受家长的要求，甚至主动向父母打开心扉。

为了配合孩子独立自主的需要，父母还可以有意识地培养孩子的“自立”能力。比如，让孩子代表父母和亲朋好友交往，以增强孩子的社交能力；在学习方面，指导他们自己安排学习计划、写日记，帮他们总结学习经验，等等。但同时要注意，让孩子独立并不等于撒手不管。因为孩子仍处于从幼稚向成熟过渡的阶段，当他们在独立自主生活中遇到挫折的时候，仍需要父母的鼓励和帮助。

### 心理知识

在心理学上，所谓“心理定势”，是指用过去形成的经验来衡量新的事物，就是在认知新的事物时，在主观上有一定的定型。心理定势在生活中很常见，比如，看到天上有乌云，就知道要下雨，因为过去已有这样的经验；学会了一种做事的方法，下次遇到类似的事情，仍可以用这种方法解决。

定势思维既有优点又有消极作用。

它的优点是：我们可以根据过去的经验，迅速地认识类似的新事物，做事情达到自动化和比较熟练的程度，节省我们的精力和时间。而心理定势的消极作用是：在客观情况发生变化以后，如果还用过去的思维定型衡量新事物，就容易发生“刻舟求剑”、“故步自封”、“老眼光看人”等思维僵化的错误。

## 3. 分数不是一切 ——晕环效应

父母不应把分数作为判断孩子的唯一标准，而要用多元的标准来评价孩子。

## 家教启示

受应试教育的影响，许多父母评价孩子好坏的唯一标准是孩子的学习成绩。他们认为，孩子如果学习成绩好，就是优秀的孩子，将来就有出息，自己的教育就是成功的；反之，如果成绩不好，不管其他方面怎么样，将来也一定没有什么大发展。这就是用分数代替一切衡量标准的“晕轮效应”。

这种以偏概全的“一维”评价模式是错误的。“多元智能理论”告诉我们，人的潜能有很多种，俗话说，“三百六十行，行行出状元”，即使孩子考试分数不好，他在其他方面也不一定没有特长和能力。

杭州市有一位教师发现了这样的现象：小学期间前几名的尖子在升入初中、高中、大学（乃至工作）之后，有相当一部分会淡出优秀者行列，甚至在其后的升学和就业方面屡屡受挫。而前三名之外，第十名前后的学生，却在后来的学业和工作中，出乎意料地表现出色，并成为栋梁之材。

这一现象说明，一个人的成功并不完全由学习成绩高低决定。事实上，学业成绩主要考查学生两个方面的能力：逻辑思维能力和语言能力。而人的潜能是多方面的，其他的诸如人际沟通能力、领导管理能力、艺术创作能力、动手能力等，对一个人的成功也很重要，却很难在考试中体现出来。因此，以成绩论英雄，以成绩来评判孩子的好坏，是不科学的。

事实上，在只重视学业成绩的情况下，一些学生尽管成绩优秀，但在其学业智力发展时，其他方面的能力发展却相对滞后。倒是那些第十名左右的学生，学业智力和其他能力一直保持协调、平衡，其成功的概率可能要更高一些。

正是基于这个道理，现在很多著名企业在选用人才时，采取了“四不唯”和“四唯”的择才标准，即：不唯学历、不唯资历、不唯职称、不唯身份；唯品德、唯学识、唯能力、唯创新，真正实现