

培养了了不起的孩子

100个 教育心理学

金点子

著名早教专家
陶红亮 主编

想要成为好家长，一定要懂些心理学。
关注孩子心理变化，努力培养未来精英。
究其根本，对症下药，孩子定会拥有美好的未来。

孩子哭泣不是为了单纯地落泪，家长真正了解吗？

培养了不起的孩子

100个 教育心理学

金点子



著名早教专家
陶红亮 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

100个教育心理学金点子 : 培养了不起的孩子 / 陶红亮
主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 2
ISBN 978-7-5384-5606-6

I. ①1… II. ①陶… III. ①家庭教育—教育心理学 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271537号

培养了不起的孩子 100个教育心理学金点子

主 编 陶红亮
编 委 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉
唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 张宁宁
出 版 人 李梁
责任编辑 许晶刚 解春谊
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 360千字
印 张 19
印 数 1-6000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5606-6
定 价 39.00元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

教育心理学就是一门能够阐述孩子心灵、研究孩子行为的学问，家长要想很好地教育孩子，就有必要学习一下这方面的知识。即使家长对教育心理学方面目前还不太理解，那么看过这本书以后，一定会有恍然大悟的感觉。

教育心理学时时就在身边，只是很多时候家长并没有在意而已。每个家长在和孩子的接触中都会潜移默化地运用到心理学的知识，和孩子进行或深或浅的博弈。当孩子站在玩具店外哭喊着不走，妈妈因为拗不过孩子而给孩子买玩具时就是一种博弈的过程，只是结果是孩子赢了。当孩子看到爸爸皱着眉头，因为和妈妈吵架而生气地坐在沙发上抽烟时，孩子通常会躲得远远的，或者是给爸爸倒杯水奉承一下，这也是心理博弈。也就是说：教育心理学时时在身边，而每个人（包括孩子和家长）其实都是一个业余的心理学家。

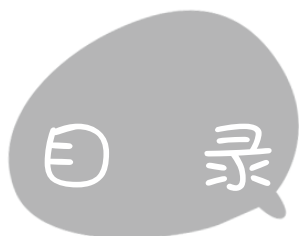
即使这样，也会有很多遗憾的事情发生，很多家长对于孩子的思想和行为感到不解，认为孩子的思想和行为与自己偏差实在是太大了，大到接受不了，于是便出现对孩子非打即骂的战争状态。而对于孩子来说，随着他逐渐长大，开始有了自己的思想和主张以后，如果得不到家长的理解就会出现两种情况，一个是保持沉默，至少自己是理解自己的；另一个就是形成叛逆心理，家长越是不赞同就越能够激发他们的斗志。但这两种情况都不利于孩子身心的正常发展，并且这样的家庭斗争的状态会一直持续下去，形成一个恶性循环，从而破

坏亲子间的感情。家长要知道孩子的内心世界也是同样复杂又丰富的，他们也会有一个像大人一样的生活路线，只是这条路上的主角是孩子自己。在这条路上，他们能够充分施展自己的思维模式，就算是很微小的事情，他们也会认真地去解决。如果遇到了挫折，他们的心理便会随着事情的发展而波动，甚至表现出比大人还要敏感。这时，家长一定要尝试走进孩子的内心，给孩子最需要的帮助，让他们逐渐走出受控的阴霾心理。

孩子只有拥有健康的身心，才能在学习和生活中更好地发挥所长。所以家长学习教育心理学能够帮助孩子更好地成长。对家长来说，学习教育心理学的知识是教育好孩子最好的助力，如果家长对此不重视，那么错过的很有可能是孩子大好的将来。每个家长都不不想让孩子在人生的道路上走冤枉路，那就要求家长做到给孩子做好引导的角色，借助心理学的知识来了解孩子，为孩子解除心理上的困惑。在这个过程中还要逐渐树立良好的心态，让孩子拥有良好的品质，从而更加出色。

本书结合了大量的真实案例，以这些典型案例为根本，有针对性地对孩子各方面进行剖析，然后找出最实用的方法来对案例进行深入地解读和提出处理办法，让家长感同身受。本书语言简洁流畅，内容覆盖面广，实操性强，能够快速提高家长对心理学的认识，并能够随时融入到家庭教育中去，也就是在最短的时间内学到最实用的教育心理学知识。

在孩子的心理发展历程中，家长要掌握好孩子的各阶段成长的特点，给予充足的关爱和鼓励，这样才能走进孩子心里。本书就是一本将科学性和实操性完美结合的书籍，定会让家长受益匪浅。



前 言	003
第一章 了解孩子，父母需知道的心理战术	001
001 家长要弄清孩子的本意	002
002 家长的心态时刻影响着孩子	005
003 保护孩子的好奇心	007
004 孩子思维发展需要环境造就	009
005 了解、尊重孩子的心理	012
006 不断地尝试让孩子更加独立	015
007 调动积极性能够更快、更好地改掉坏习惯	018
008 家长要支持孩子勇于探索发现	021
009 孩子需要独立的空间享受自由	024
010 让孩子自己说出心里话	027
011 孩子的精神世界需要满足	030

第二章 换位思考，激发孩子的学习动力..... 033

- 012 鼓励孩子用自己喜欢的方式学习 034
- 013 为孩子营造最佳的学习氛围 037
- 014 孩子需要家长的激励 040
- 015 欲擒故纵，激发孩子的好奇心和求知欲 043
- 016 想要拥有良好的记忆力，一定要锻炼 046
- 017 帮孩子设定适度的目标 049
- 018 学会用暗示来激励孩子学习 052
- 019 家长对孩子要多鼓励、慎批评 055
- 020 不要让成见框住孩子的成长 058
- 021 给孩子自主学习的机会 060
- 022 正确引导孩子按时完成作业 063
- 023 克服注意力不集中的坏习惯 066

第三章 发掘潜能，激发孩子的内在优势..... 069

- 024 教育孩子越早越好 070
- 025 孩子需要家长给予空间 073
- 026 帮助孩子提高记忆力 076
- 027 做孩子想象力的引导者 079
- 028 鼓励孩子具有创造性思维 082
- 029 不能让孩子成为行动上的矮子 085

030	培养孩子的自主能力不容小视	088
031	父母是孩子坚强的后盾	091

第四章 拥有良好的品性是孩子一生的护身符 093

032	孩子会因虚荣而爱攀比	094
033	学会分享的孩子更能体会快乐的真谛	097
034	信任使孩子的生活充满阳光	101
035	浇灭孩子自负的火苗	104
036	孩子不合理的要求要得到克制	107
037	好孩子不当“火爆猴”	110

第五章 以心交心，教孩子学会交往 113

038	帮助孩子尽快适应外界环境	114
039	让孤僻的孩子走进群体	117
040	让孩子知道集体主义的重要性	120
041	和孩子“亲密无间”	123
042	“小心眼儿”不可取	126
043	固执和有主见是两个不同的概念	129
044	不要轻易打断别人说话	132
045	让孩子学会礼貌待客	135
046	让孩子学会说“不”	138

047	有坏情绪时不要迁怒他人	141
048	从生活细节上尊重他人	143
049	用正确的态度看待孩子之间的冲突	146

第六章 尊重孩子，受尊重的孩子更自信 149

050	家长要尊重孩子和他们所做的选择	150
051	帮助孩子保护他的“小隐私”	153
052	不强求孩子做不愿意做的事情	156
053	对孩子要多尊重、少否定	159
054	“堂下教子”让孩子有面子	162
055	帮助孩子忘记旧“伤疤”	165
056	摒弃不合理的比较	168
057	和孩子平等的交流	171
058	向孩子道歉并不影响家长的权威	174

第七章 有效沟通，掌握批评与表扬的技巧 177

059	批评，其实不需要责骂	178
060	幽默就是冰山里的火种	181
061	赏识孩子能够让他走得更好	184
062	有些话，家长永远也不能对孩子说	187
063	每个孩子都渴望和父母交流	190

064	不要轻易让孩子“闭嘴”	192
065	不喜欢说话的孩子需要鼓励	195
066	孩子犯了再大的错，你也要给他解释的机会	197

第八章 规范行为，要了解孩子行为背后的心理 ... 199

067	环境影响着孩子的行为	200
068	强化好习惯，摒弃坏习惯	202
069	家长对孩子的教育步调要一致	204
070	注重细节，让孩子走向成功	207
071	每个孩子都需要规则的约束	210
072	了解孩子，并管教孩子的行为	213
073	惩罚失败不可取	216
074	用一颗宽容的心去面对孩子	218
075	孩子的极端行为不容忽视	220

第九章 挫折教育，让娇气的孩子吃点苦头 223

076	经历风雨的人生，才是充实的人生	224
077	经历摔打才不脆弱，不当“瓷娃娃”	227
078	挫折教育有利于孩子成长	229
079	得到鼓励的孩子会更容易战胜挫折	232
080	做个有心人，善于抓住幸福	234

081	抗挫折心理，随时灌输	236
082	困境能够激发潜能	239
083	直面挫折，是战胜挫折的前提	241
084	像重视成功一样的去重视失败	243
085	依赖别人的孩子，战胜不了挫折	246
086	每个孩子都要做挫折这道难题	249
087	依靠自己走人生路	252
088	独立思考，需要从小培养	255
089	学会自我管理，影响孩子一生	258
090	控制情绪，不等于压抑情绪	261
091	孩子要学会控制自己的行为	264

第十章 健康心理，让烦恼远离孩子

092	孩子的异常情绪不容忽视	268
093	孩子哭泣，不是为了单纯的落泪	271
094	以偏概全的评价会毁了孩子	274
095	被禁止，并不代表就能禁止	277
096	家长同样需要良好的心态	280
097	及时清除孩子的负面心理	283
098	孩子叛逆，其实并不可怕	286
099	委屈时时在，重点在解决	289
100	悲观不可取，乐观最重要	292

第一章

了解孩子， 父母需知道的心理战术

你了解自己的孩子吗？很多家长都会很自信地回答：当然了解，我自己的孩子我肯定是了解的。其实不然，家长要知道，仅凭自己主观的想象是远远不够的。如果家长真的像自己所说的那样了解孩子，就不会出现孩子因不满意而和家长吵架的场景了。家长往往不能理解孩子，引起孩子不满，但是自己却没有意识到。所以，想要了解孩子，家长必须先要掌握一些心理战术。

家长要弄清孩子的本意

一个懒惰心理的危险，比懒惰的手足，不知道要超过多少倍。而且医治懒惰的心理，比医治懒惰的手足还要难。因为我们做一件不愿意、不高兴的工作，身体的各部分，都感到不安和无聊。反过来说，如果对于这种工作有兴趣、愉快，工作效率不但高，身心也感觉到十分舒适。因不适宜的劳动，使身心忧郁而患成的病症，医生称为懒惰病。

——戴尔·卡耐基



孩子在上幼儿园的时候，家长会抱怨孩子穿衣、吃饭拖拉，担心去幼儿园迟到。可是家长的任务是送孩子准时到达幼儿园，而不是在到幼儿园之前帮助孩子做梳头发、穿戴、吃饭等事宜，这些都应该教给孩子自己来做。如果家长让孩子认识到这些事情是他们自己应该做的，他们便不会再“拖拉胡闹”了。当孩子上了小学，新的问题又来了，就是写作业。家长会怕孩子作业完成得不好，于是帮助孩子拿出书本，监督孩子写，写不好便又打又骂，其实这也都是孩子应该自己做的事情。

很多时候就是因为家长过多地干涉孩子，导致孩子本来应该能做好的，到最后做得并不好。孩子必须要拥有自己能够承担后果的心理

和责任，其实孩子很想自己的事情自己做，也只有孩子真的想做一件事情，他才能够做好。

在某所学校三年级的一个正在上美术课的班级里，老师给学生出了一个题目：愉快的周末。

学生们都画得很认真，都想很好地把自己想象中最美好的周末画出来。当孩子们都画完了以后，老师仔细地看了一遍大家的画，拿起小天的画说：“小天画得不错，请到台上给同学们讲一讲。”于是小天自豪地站在讲台上说：“我画的是爸爸妈妈带我去动物园，看到了很多小动物……”这时老师说：“真棒，这个场景真的会让人很愉快。下面请丽丽也上来讲一讲。”这时小天低下头，很不情愿地走了下去。

直到下课了，老师看到小天还是很不开心的样子，于是走过来问小天：“小天，你怎么了，怎么刚才你不高兴了？发生什么事情了吗？”小天看了看老师，于是又把刚才的画拿出来：“老师，其实我画的是我看到有人乱扔东西喂小猴子，我妈妈说这样不卫生，很可能让小猴子生病。所以我想对同学说大家去动物园千万不要乱喂动物。”老师听后立刻向小天道歉，因为刚才她没有弄清楚小天到底讲没讲完，就让小天下去了。

【案例分析】

老师没有完全理解小天要阐述什么问题就打断了他，让小天由于自己的意思没有完整地表达出来而感到很郁闷。家长和老师一样，在和孩子沟通的时候，一定要注意倾听孩子，不能为了赶时间而打断孩子说话，甚至曲解孩子的意思，这会让孩子的心灵受挫。

方法一

善于捕捉生活中的教育契机

家长在教育孩子形成良好品行的时候，总会刻意地做一些事情，但是效果并不是很好，这就是因为教育契机没有掌握好。家长要做到在日常生活中捕捉契机，一定要做到耐心地倾听孩子，尽量理解孩子的本意，不要想当然地教育孩子。

方法二

规划自己闲暇的时间

不论孩子多小，只要他开始有能力规划自己的闲暇时间了，家长就一定要给孩子机会，放手让孩子自己去规划。如果家长强制地给孩子制作日常表，只能是限制了孩子自由发展的人格，同时也把自己限制住了。

孩子有权对家长说：“别给我报课外班了，我觉得很无聊！”所以家长必须让孩子逐渐学会自己规划时间，然后按照适合自己的这个规划而实行。

教育心理小贴士



孩子在一个适合他成长的环境中成长，是一件非常幸福的事情。他们可以在宽阔的场地肆意奔跑，玩任何自己想玩的游戏。这样，孩子会因为拥有众多自由发挥的机会而变得身心愉快，并且日后很有可能会发展得更好。

002

家长的心态 时刻影响着孩子

改变态度，便能改变生活。没有任何外界的力量能够统治你。

——拉尔夫·沃尔多·埃默森



家长不妨用关心的语气和孩子说话，回报的也一定会是温暖的话语。也就是说，只要家长用良好的心态对待孩子，孩子也会拥有一个良好的心态，并学着家长的态度去处理问题。

小丽现在快7岁了，上小学一年级，她的好胜心理非常强，不管是做什么事情都想做到最好，希望得到“第一”的称号。开始小丽的妈妈发现孩子这个性格时感到很欣喜，认为孩子是少有的非常有上进心的孩子，所以很高兴。但是没过多久，小丽妈妈就不再那么想了。

一次小丽竞选班长，老师由于综合考虑没有选她，而是选了一个男孩子，这让小丽非常生气，回到家后大发脾气。这事没过几天，他们班又举行象棋比赛，小丽输给了她的好朋友妞妞，于是她回到家又发了一通脾气，并说不再和妞妞玩了。小丽妈妈听完后别提多生气了，认为小丽这根本不是上进心强，而是小气，于是压着火气把小丽说了一通。

【案例分析】

小丽什么事情都想争第一是件好事，但是如果没有争到第一就发脾气却是不正常的现象。事实上，从案例中不难看出，小丽妈妈是个急性子的人，她的情绪一直影响着小丽，并伴随着小丽成长，使得小丽如果没有达到想要的结果也着急。

方法一 不要轻易给孩子下负面判断

家长不要轻易给孩子下负面的判断，这种负面判断会一直影响着孩子，甚至最后会像一个框架一样框住孩子，让孩子跳不出这个框架的范围。家长会在情绪激动的时候攻击孩子的人格，但这并不能解决任何问题。家长需要在尊重孩子的前提下，采取因势利导的方式教育孩子，这样孩子才能够健康地成长，同时改掉身上的不足之处。

方法二 尽量让孩子倾诉苦衷

家长要给孩子提供一个温馨、轻松的家庭环境，让孩子在这种轻松的状态下打开心扉，和家长诉说自己内心的想法。孩子在学习过程中很容易因为压力大而产生焦急、烦躁的心理，从而偏离了关注点，就像案例中的小丽一样，她就是太过于偏重结果，导致自寻了很多烦恼。但是如果家长耐心地指出孩子的错误，让孩子逐渐改正的话，孩子知道了自己的做法是错误的，他一定愿意改正。

教育心理小贴士

家长不要认为孩子都是很难管教的，因为这种想法只会让家长因寻不得办法而愁眉苦脸。在日常生活中，家长要多关注孩子，孩子有感兴趣的事情，家长要试着让孩子去做，在这个过程中多和孩子交流，从而潜移默化地教育孩子。