



智慧泉系列丛书

赵洋◎编著

父母必须知道的 教育心理学

· 优秀的父母才能培养出卓越的孩子 ·

心理学家们通过研究孩子的言行举止，总结出让孩子更自信、更积极、更乐于思考的方法。父母们用这些方法教育孩子，会让自己的孩子更优秀。

好父母胜过好老师



智慧泉系列丛书
赵洋◎编著

父母必须知道的 教育心理学

优秀的父母才能培养出卓越的孩子

图书在版编目(CIP)数据

父母必须知道的教育心理学 / 赵洋编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2010.3
(智慧泉系列丛书)

ISBN 978-7-5308-5327-6

I. ①父… II. ①赵… III. ①家庭教育—教育心理学—通俗读物 IV. ①G78-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 042983 号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

三河市南阳印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 225 000

2010 年 5 第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

托马斯·阿尔瓦·爱迪生,是至今无人能比的“发明大王”,然而年幼的他只上了三个月的学,就被老师斥为“低能儿”而撵出校门。幸运的是,爱迪生有位伟大的母亲。

他的妈妈南希·爱迪生当过小学教师,儿子回到家里时,母亲这样问他说:“先生说你是劣等生,你以为羞耻吗?”

爱迪生对母亲的问话,回答得很巧妙:“不以为羞耻,但觉得悔恨。”他接着又说:“可是我要知道的事,先生一点也不教我,我不要知道的事,偏偏又教我。”

母亲说:“是呀,先生说你是低能儿,但我不以为然。你明天起不要到学校里去了,学校里当你低能儿,我就在家里好好地教你。”

从那以后,母亲就成了爱迪生的“家庭教师”。在母亲的亲自指导下爱迪生如饥似渴地汲取着人类先哲的智慧思想。根据母亲的计划,无论是冬天还是夏天,在其他孩子玩的时候,他都坚持学习。

母亲良好的教育方法,使爱迪生对读书发生了浓厚的兴趣。9岁时,他能迅速读懂难度较大的书,如帕克写的《自然与实验哲学》。这本书有好几百页,书中内容从蒸汽机到氢气球,关于那个时代的科学知识差不多都已包含在内,是中学毕业生也觉得难念的一本书。

可以说,如果没有南希·爱迪生这位伟大的母亲,也就不会有发明家托马斯·爱迪生,人们就可能推后很多年才能用上电灯。

乔治·赫伯特说过:一个好父母抵得上一百个学校教师。过去,我们常把小学一年级老师认做孩子的启蒙老师。其实从孩子出生后,父母就开始了对他尽心尽力的教育。心理学家利希特指出:“对孩子来说,他一生中最重要时期是童年时代,在这个时期,他开始通过和别人的交往给

前

言



自己的生活添加色彩，效仿别人的生活，任何一个继任老师对孩子的影响不会超过他的前任。”而且由于学龄前孩子的大脑发育最快，父母对孩子的启蒙教育可谓黄金般珍贵。所以父母才是孩子真正的启蒙老师。

父母不同于孩子的学科教师，学科教师只负责某学段某学科的知识讲授和学习方法传授，各司其职，而父母则是不分时段的全科责任人，孩子的衣食住行、饥饱冷暖、道德品质、行为习惯、性格形成、身体素质、心理品质以及为人处世、升学就业等，没有一样不操心劳力。即使孩子上了大学、进入社会，做父母的也总是在生活、学习、工作各个方面教育自己的孩子。

然而，许多家长都承认，他们对孩子的教育存在着过失。究其原因，是家长们不懂得教育。一项对 372 名小学生及其家长调查显示，仅有 58.1% 的家长偶尔接触过孩子的性格形成、不同成长阶段交流方式等家教基础知识，23.4% 的家长对这些知识一无所知，不懂得怎样与孩子沟通交流，教育孩子全凭“想当然”。因此，孩子依赖性强、太任性、自理能力差、做事缺少自信心等这样那样的毛病，经常令家长们感到头疼。

教育心理学是研究教育和教学过程中教育者和受教育者心理活动及其产生和变化规律的心理科学分支，是介于教育科学和心理科学之间的边缘学科。教育心理学研究的内容主要是学校教育中心理活动规律，如学生应怎样去掌握书本上的知识，学生的学习动机与学习成绩有什么关系，复习有哪些好的方法等。只有懂得教育心理学，教育起孩子来才会得心应手。

本书分为上下两篇。上篇主要介绍与学习有关的心理学常识，下篇则编选了学习中经常应用的技巧和方法。通过本书，父母们可以了解如何教育孩子，使孩子成为一名好学生。

想成为合格的父母，必须成为合格的教师。与其望子成龙，不如亲自参与“百年树人”的工作。说不定几十年后，你的孩子就会成为新时代的牛顿和爱迪生。

——编者

目 录

上篇 教育心理法则

第一章 激发孩子的学习兴趣

在当今这个知识大爆炸的时代,我们必须终身不断地学习新知识、新技术、新事物,而兴趣是学习的动力,对人终身学习都有驱动作用。因此,充分激发人们的学习兴趣,是进入知识经济时代,建设学习型社会有效的途径。

人为什么要学习 /	004
为自己学习最有效 /	006
学习必须有目的 /	009
学习目标要明确 /	011
学习目标要合适 /	013
正确对待学习成绩 /	015
兴趣是学习的动力 /	017
学习兴趣与个性有关 /	019
怎样培养学习兴趣 /	021
渐近法培养学习兴趣 /	023
适当开展学习竞赛 /	024
如何消除厌学情绪 /	026
纠正孩子的逃学行为 /	028





第二章 让孩子学习不分心

在正常情况下,注意力集中朝向某一事物,有选择地接受某些信息,而抑制其他活动和其他信息,并集中全部的心理能量用于所指向的事物。因而,注意力的参与是保障智力活动顺利进行的必要条件,良好的注意力会提高学生学习的效率。

- 学习需要注意力 / 032
- 如何集中注意力 / 035
- 如何“一心二用” / 036
- 注意力要有目标 / 038
- 培养读书的毅力 / 040
- 上课为什么会分心 / 042
- 提高兴趣能减少分心 / 044
- 注意缺陷的对策 / 045
- 布置舒适的学习环境 / 047

第三章 观察力是学习的前提

观察是有目的地、主动地、持久地认识某种对象并需要做出一定意志努力的知觉过程。观察是人们认识世界,改造世界的起点,是想象的翅膀、思维的源泉,是心理成熟的土壤。事业的成功和成就的取得在很大程度上取决于敏锐的观察力。“观察、观察、再观察”,这是所有立志取得成就者的座右铭。

- 学习来源于模仿 / 052
- 感知是学习的起点 / 054
- 了解知觉学习 / 056
- 学习需要观察能力 / 058
- 如何培养敏锐的观察力 / 060

- 养成良好的观察习惯 / 061
听讲是最重要的观察实践 / 063

第四章 学习离不开记忆力

记忆是天赋最重要的资源。记忆力差的天才是不存在的,几乎所有的天才人物都具有超强记忆力。记忆力是学习知识的基础。有了记忆,人才能积累经验,扩大经验;没有记忆,一切心理的发展,一切智慧活动,都是不可能的。

- 记忆是智慧之母 / 066
增强大脑记忆机能 / 068
情绪影响记忆力 / 070
如何评价记忆力 / 072
如何做到“过目不忘” / 074
快速高效的记忆技巧 / 076
遗忘的规律 / 078
排除记忆的干扰 / 080
提高记忆的正确性 / 082
重视记忆的备用性 / 084
记忆要有目的性 / 085
简便易行的记忆方法 / 087

第五章 学而不思则罔

孔子说:“学而不思则罔。”意思是学习而不思考,人会被知识的表象蒙蔽。所谓“思”,便是指对事物进行比较深刻、周到的思考。伟人的成功与“思”都有着密不可分的联系。英国的创造科学家迪博诺提出“思维是为了某一目的对经验进行有意识的探索”。正因为这种有意识的探索,人类才创造了不朽的辉煌。

目

录



- 认识学习活动中的思维 / 090
- 了解思维的品质 / 092
- 思维是解决问题的过程 / 094
- 学习需要想象力 / 096
- 想象与个性有关 / 098
- 想象会遇到哪些障碍 / 099
- 如何提高想象力 / 101
- 学会运用概念 / 103
- 哪些习惯有助于提高分析能力 / 105

第六章 家庭教育的关键和误区

决定一个人是否成功的最重要因素，不是他在大学受过的训练，而是他在幼儿园中受过的教育。父母对一个人的影响，比幼儿园的老师又重要许多。所以，为人父母者，要将教育子女作为一项伟大的事业，时刻钻研教育方法，检讨自己的言行。一个伟大的人物也许将诞生或毁灭在你的手中，是你把握着人类的希望。

- 家庭教育与青少年心理健康 / 108
- 家庭教育切忌自私狭隘 / 110
- 家庭教育切记以身作则 / 113
- 家庭教育切忌评价不当 / 116
- 家庭教育切忌期望过高 / 119
- 家庭教育要有耐心 / 121
- 家庭教育要一致 / 124
- 家长应重视与教师沟通 / 126

下篇 学习实践技巧

第七章 听课的技巧

班级授课制是现代教育的主要形式,上课是现代学生最重要的学习方式。上好课对于提高学生的学习效率极为重要。尤其是自学能力还不完善的中小学生,上课如果不能认真听讲,马虎对待的话,可能造成的直接后果是学习成绩也“马虎”。

- 做好课前准备 / 132
- 认真听课有“五到” / 134
- 上课分心的原因 / 137
- 防止上课分心的技巧 / 139
- 做好听课笔记 / 141
- 听课笔记的补充和整理 / 143

第八章 读书的技巧

阅读是读者从书面材料中获取信息,构建意义的心理过程。那些在事业上作出伟大贡献的人物,无一不是在幼小时饱读经典,形成很强的阅读能力。随着年级的增高,各种知识量的扩大,对学生学习能力的要求越来越强,而阅读能力差、学习能力弱的学生成绩便逐渐落后,年级越高,差别便越大。

- 阅读的基本要求 / 146
- 适当提高阅读速度 / 148
- 阅读的基本方法 / 150
- 重视资料积累 / 153

目

录

- 积累资料的方法 / 155
- 资料的整理和运用 / 157
- 学会利用工具书 / 158
- 不可不读的百科全书 / 160

第九章 学习计划与学习总结

中国有句古话：“凡事预则立，不预则废。”没有计划的学习是盲目被动的，是散漫疏懒的，难获快速进步。总结同样是重要的学习方法，没有对经验教训的总结就难有大的进步。

- 学习要有计划 / 162
- 学习计划要有层次 / 163
- 学习计划的实施 / 165
- 科学安排时间 / 166
- 学习总结的重要性 / 168
- 学习总结的手段 / 170
- 学习总结的方法 / 171

第十章 预习和复习技巧

上课听讲是最主要的学习方式，但是很多学生却忽略了具体的学习过程应包括三个步骤，即预习、学习、复习。每一步都至关重要，每一步都不可缺。预习、复习也是学习的重要环节，是培养学习能力的重要环节，其效果好坏直接影响学生学习效果和成绩。

- 预习的好处 / 176
- 预习的类型和技巧 / 178
- 复习时要遵循的基本原则 / 181

行之有效的复习技巧 / 184

高考三轮复习法 / 187

安排好考前复习内容 / 189

第十一章 作业技巧与试题类型

作业包括书面作业、口头作业、实验作业、实习作业等。学生运用知识完成作业,进一步丰富经验,加深对知识的理解,形成技能技巧,培养获取新知识和解决实际问题的能力,同时模拟考试时解题的技巧,为应试做好准备。所以,通过做作业来巩固所学知识,熟悉试题类型,是非常重要的。

怎样提高作业的质量 / 192

影响作业质量的因素 / 194

培养良好的作业习惯 / 196

客观题的解题技巧 / 198

主观题的解题技巧 / 201

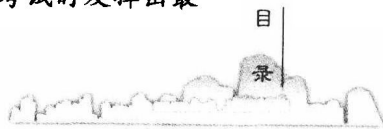
第十二章 应对考试的技巧

人的一生要面临无数次考试,辛勤的学习要通过考试体现价值。作为学生,可谓“久经沙场”了。可是,仍然有不少学生“谈考色变”。考试要取得好成绩,固然靠平时知识的积累,技能的培养,但临场发挥也很重要,不少学生日常学习感觉良好,可考试时却发挥不出自己的应有水平。那么怎样才能使自己在考试时发挥出最佳水平呢?

正确对待考试成绩 / 206

克服学习中的“高原现象” / 208

了解考前焦虑症 / 210



如何克服考试焦虑 / 212

考试时不要太紧张 / 214

做好考前复习 / 217

考试前要充分休息 / 219

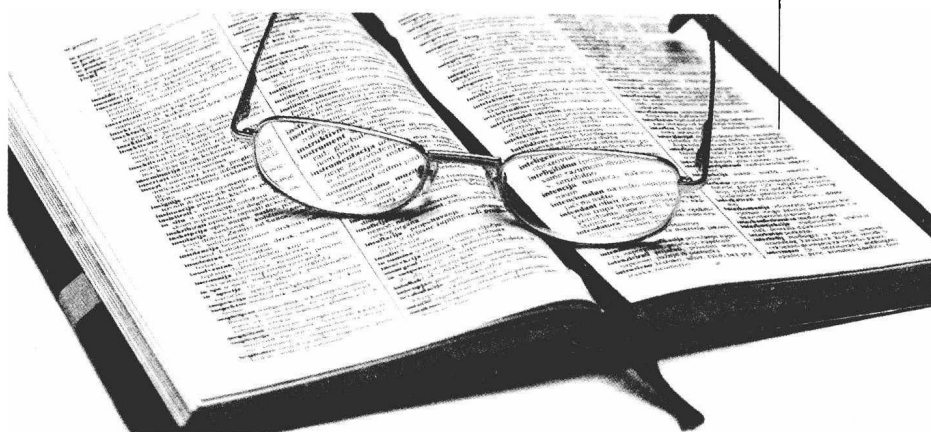
全力进行冲刺复习 / 221

考试不能作弊 / 222

考试落榜怎么办 / 225

上篇

教育心理法则



第一章

激发孩子的学习兴趣



在当今这个知识大爆炸的时代，我们必须终身不断地学习新知识、新技术、新事物，而兴趣是学习的动力，对人终身学习都有驱动作用。因此，充分激发人们的学习兴趣，是进入知识经济时代，建设学习型社会有效的途径。



人为什么要学习

华人首富李嘉诚幼年家境贫寒,上到初中就被迫辍学。但他知道,如果没有知识,没有学问,将来就不可能有所成就。他白天当推销员,晚上上夜校,还到废品收购站去买别人废弃的旧教材,用旧报纸练字,利用各种方式疯狂地学习知识。辍学时,李嘉诚连26个英文字母都没学全,可是他深知在香港做生意,不学好英语永远没有出息。经过刻苦学习,他不仅根据英文杂志的介绍自己研制了制造塑胶樽的机器,还凭借不很流利的口语和外国人做生意,打开了国际市场。短短几年的时间,他就成了享誉东南亚的“塑胶大王”了。

人为什么要学习?心理学回答这个问题,用的是“动机”这个概念。

心理学的研究表明,动机是直接推动一个人行动的动力。动机在人的行动中的具体作用可细分为四个方面:激发个体产生某种行为;使个体的行为指向某一目标;使个体的行为维持一定的时间;调节个体行为的强度、时间和方向。这四种作用,犹如发动机、油门和方向盘所组成的动力操作系统对车辆的作用,其意义之重大不言而喻。

人之所以学习,首先是人们需要学习。这就是动机理论中的“需要”理论。学习需要就是学习动机的基本要素,它是主体追求学习成就的倾向,是个体和社会的客观需求在学习者头脑中的反映。它的主要体验形式是学习者的学习愿望或学习意向。这种愿望和意向是驱使主体学习的根本动力。学习的需要对学习的作用,称为学习的内部驱动力或学习驱动力。学习需要由认知需要、交往需要和自我提高需要三因素构成。

认知需要是“要求知道和理解,要求掌握知识以及阐述并解决相关问题的需要”。也就是说,认知需要就是获取知识的需要。它直接指向知识本身,并以接受刺激获得知识为满足。认知需要是最根本、最稳定的学习需要。