

一本浓缩了家庭教育思考与实践的倾力之作



王佳◎著

不一样的 孩子心理学

——13岁前，父母一定要懂的那些心理学

读懂孩子
只有

提。
放

父母、解放孩子。

流传千年的教子智慧，受益终生的心理法则

每天懂点心理学效应，每天改变孩子一点点

中国华侨出版社



王佳◎著

不一样的 孩子心理学

——13岁前，父母一定要懂的那些心理学

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不一样的孩子心理学：13岁前，父母一定要懂的那些心理学 / 王佳著. —
北京：中国华侨出版社，2012.6

ISBN 978-7-5113-2461-0

I. ①不… II. ①王… 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 (2012) 第105997号

• 不一样的孩子心理学：13岁前，父母一定要懂的那些心理学

著 者 / 王 佳

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 吕 宏

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 250千

印 刷 / 三河市杨庄双菱印装厂

版 次 / 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2461-0

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言 Preface

每个孩子生来都是纯洁而完美的，甜美的笑容、稚嫩的童音、活泼的身影……然而，随着孩子一天天的成长，一切都变了，孩子变得越来越“不可理喻”，变得越来越难“对付”。孩子就像一本书，从幼年到童年、从童年到少年、从少年到青年，尽管我们的父母都在一页一页地往后翻，但是真正读懂的却寥寥无几。

为何父母很难读懂孩子这本书？原因恐怕在于我们的不少家长在“读”孩子这本书的时候，往往从“行为”入手，而并非从“心灵”入手。

事实上，我们都应该明白这样一个道理：教育实际上就是一门“动心”的艺术，如果不能把工作做到孩子的心坎上，教育效果只会显得苍白而无力。

作为父母，如果你不理解孩子为什么“不听建议，对抗管教”；如果你不知道如何搞定问题多多的孩子；如果你还是道听途说“虎爸”、“虎妈”们的片面经验；如果你总是陷入“孩子冲动叛逆，父母气急败坏”的教育困境……那么，真心地提醒您，应该好好学点孩子心理学了。

其实，在孩子的成长过程中，每一个阶段都会出现不同的问题，而每一个问题都与其心理、成长特点有关。然而，学会站在孩子心理成长的角度出发，关注孩子的内心世界，理解孩子行为背后的真正原因，那么，你的“教育”于孩子而言才会是一件幸事！

“改变孩子的行为，先要了解他的心。”当你打开这本书，“让孩子



做最好的自己”之路就已经开始了。

本书的作者不仅是一位细心聪慧的职业妈妈，更是一位有着多年家庭教育研究及咨询工作的教育工作者，她通过对生活细致入微的观察，通过与孩子亲身相处的点点滴滴，以“轻松说道理、明确讲做法”的独特风格，用真实而细腻的文字告诉我们：在教育孩子的过程中，每位家长都应努力探索一些“心理规律”，每天懂点教子心理学，每天改变自己一点点，孩子就会每天优秀一点点。

如果你爱你的孩子，想教育好你的孩子，渴望引导你的孩子走向成才成功之路，那么请你从阅读这本书开始。本书涉及到的品格心理学、习惯心理学、沟通心理学、成长心理学、社交心理学、情绪心理学、学习心理学七大主题框架，将帮助你洞察孩子的心理，有的放矢地给予切实有效的教子指导，全书不仅有独到的教育观念，更有可行的教育智慧，最重要的还有无所不在的爱。

目录

CONTENTS

PART 1 “雕塑”孩子有技巧——品格心理学

◎ 无论我希望孩子长大后成为怎样的人，首先他应该是一个品格高尚的人。

★ 孩子自信能力测试 // 2

自信让孩子的路越走越长——杜根定律 // 4

乐观也是一种能力——斯万高利效应 // 7

勇于承担的孩子最优秀——尤人效应 // 10

必不可少的“挫折教育”——甘地夫人法则 // 13

孩子的“谎话”要不要戳穿——说谎心理 // 16

爱孩子，就要让他独立——狐狸法则 // 19

再富也不能富孩子——棘轮效应 // 22

让孩子做个有主见的人——改宗效应 // 25

培养想当将军的士兵——成就动机 // 28

别让孩子成为“温水青蛙”——温水效应 // 31

PART 2 好习惯收获好命运——习惯心理学

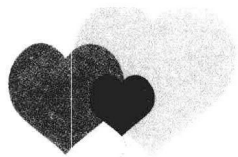
◎ 习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。因此，在孩子小的时候，父母就应该认识到：家庭式习惯的学校，父母是习惯的老师，育儿教子就是培养孩子的好习惯，“训子千遍”不如培养孩子的好习惯。

★ 孩子细心度测试 // 36

培养孩子的生活自理能力——冷热水效应 // 38

做事要有始有终——半途效应 // 41

纠正孩子做事拖拉的习惯——最后通牒效应 // 45



规则是教育孩子的好手段——热炉法则 // 48

克制是成功的前提——延迟满足 // 51

善用孩子的模仿力——模仿效应 // 55

教育孩子，从细节入手——蝴蝶效应 // 58

好习惯需要不断强化——强化定律 // 61

好的开始是成功的一半——首因效应 // 65

PART 3 不吼不叫教出好孩子——沟通心理学

◎ 和孩子对话是一门有规则的独特艺术，有它自己的含义，他们的信息里经常有需要解读的密码。

★ 亲子沟通程度测试 // 70

别对孩子实施“语言暴力”——瀑布心理效应 // 72

用表扬的方式去“批评”孩子——椰壳效应 // 75

孩子表现不好，关怀、激励最重要——南风效应 // 79

降低和孩子说话时的音调——低声效应 // 82

不要轻易对孩子说“可是”——可是效应 // 85

掌握说服孩子的有效技巧——欧弗斯托原则 // 88

别把自己的想法强加给孩子——投射效应 // 91

让孩子把你当成“自己人”——自己人效应 // 94

PART 4 解放孩子的手脚——成长心理学

◎ 成长中的孩子总有各种各样的烦恼，这些烦恼也牵动着每一位父母、每一个家庭。解放孩子的手脚，把成熟和成功的品质带给孩子，这是孩子必然要经历的，也是家长必然要面对的。

★ 亲子了解程度测试 // 98

教子不要“心太软”——逆向关怀 // 100

让孩子自由成长——鱼缸法则 // 103

有梦想的孩子走得远——梦想法则 // 106

是谁扼杀了孩子的天赋——凯迪拉克效应 // 109

- 给孩子选择的权力——霍布森选择效应 // 113
- 换一种眼光看孩子——刻板效应 // 116
- 让孩子尝尝“自作自受”——自然惩罚法则 // 119
- 不要给孩子自我设限——跳蚤效应 // 122
- 教孩子正确认识“不公平”——马太效应 // 125
- 鼓励孩子的竞争意识——鲶鱼效应 // 129

PART 5 善于社交的孩子有出息——社交心理学

◎ 社交如同一面镜子，折射出一个人的才能和智慧，它可以帮助一个人改变自身命运，甚至决定一个人一生的成败。

- ★ 孩子交往类型测试 // 134
- 教孩子合理地拒绝别人——比林定律 // 137
- 让孩子学会宽容最重要——海格力斯效应 // 141
- 交往要注意说话分寸——阿伦森效应 // 145
- 适应能力强的孩子不碰壁——自适应效应 // 148
- 与人亲近，他们才会与你亲近——亲和效应 // 152
- 孩子要有分享之乐——互惠原理 // 155
- 待人接物不要以貌取人——以貌取人心理 // 158
- 不要让孩子思想成为别人的复制品——从众效应 // 162

PART 6 为孩子的情绪解套——情绪心理学

◎ 孩子的成长是一个非常艰辛的历程，有痛苦与无奈、害怕与失望、迷惘与无助，而这些又都是成长过程的必修课。当孩子有了心结自己解不开、被负面情绪困扰摆不脱，没有哪个心理医生比父母的理解、信任和帮助更有用了。

- ★ 孩子情绪稳定性测试 // 166
- 孩子不是大人出气的“猫”——踢猫效应 // 168
- 容许孩子犯错误——习得性无助心理 // 172
- 孩子同样需要宣泄情绪——霍桑效应 // 176
- 父母心态好，孩子好心态——杜利奥定律 // 180



换个角度看自己——情绪ABC理论 // 184

别让孩子心太累——心理疲劳 // 188

逆反的孩子怎么管——飞镖效应 // 192

把“哭”的权利还给孩子——哭泣效应 // 195

PART 7 好成绩必有好方法——学习心理学

◎ 真正决定孩子未来几十年的，是孩子的学习力，而这些学习力，又构成了孩子立足社会所不可缺少的竞争力。

★ 孩子厌学倾向测试 // 200

怎样克服学习“停滞期”——高原现象 // 202

比知识更重要的是自由的想象力——定式效应 // 206

是爱分数还是爱孩子——第十名效应 // 210

好奇心是需要呵护的——潘多拉效应 // 214

别把孩子视为自己的“另一张脸”——篮球架效应 // 217

短时间内，让孩子记忆的东西别超过9个—— 7 ± 2 法则 // 220

给孩子的压力要适度——倒U形假说 // 223

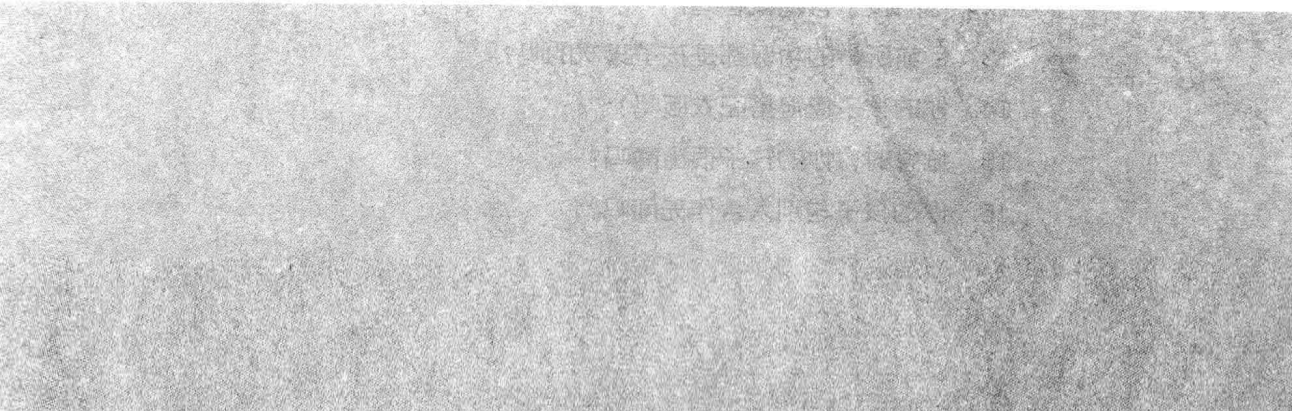
根据遗忘规律帮孩子安排学习时间——遗忘曲线 // 227

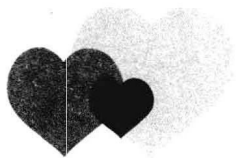


PART 1

“雕塑”孩子有技巧——品格心理学

无论我希望孩子长大后成为怎样的人，首先他应该是一个品格高尚的人。





★ 孩子自信能力测试

每个孩子都有自己优秀的一面，家长要善于从不同的角度去观察孩子，学会用赏识的眼光去看待孩子，这样才能培养孩子的自信心。那么，你的孩子是否有足够的自信呢？家长不妨做做下面这个测试。

1. 一旦孩子下定决心，即使没有人赞同，他仍然会坚持到底吗？
2. 你的孩子认为自己是个好学生吗？
3. 你的孩子不欣赏自己的照片吗？
4. 别人批评孩子时，他会觉得难过吗？
5. 你的孩子很少对他人说出真正的意见吗？
6. 对来自别人的赞美，你的孩子会持怀疑态度吗？
7. 你的孩子总觉得自己比别人差吗？
8. 你的孩子对自己的外表满意吗？
9. 你的孩子认为自己的能力比别人强吗？
10. 你的孩子是个受欢迎的人吗？
11. 你的孩子认为自己很有魅力吗？
12. 你的孩子有幽默感吗？
13. 目前所学的功课都是孩子喜欢的吗？
14. 你的孩子懂得搭配衣服吗？
15. 危急时，你的孩子很冷静吗？
16. 你的孩子与别人合作无间吗？

17. 你的孩子认为自己只是个寻常人吗？
18. 你的孩子经常希望自己长得像某人吗？
19. 你的孩子经常羡慕别人的成就吗？
20. 为了不使别人难过，你的孩子会放弃自己喜欢做的事吗？
21. 你的孩子勉强自己做许多不愿意做的事吗？
22. 你的孩子任由他人来支配他的生活吗？
23. 你的孩子认为他的优点比缺点多吗？
24. 你的孩子经常跟他人说抱歉吗？
25. 你的孩子希望自己具备更多的才能和天赋吗？
26. 你的孩子经常听取别人的意见吗？
27. 你的孩子每天照镜子超过三次吗？
28. 你的孩子的个性很强吗？
29. 你的孩子对同龄的孩子有着很强的吸引力吗？
30. 你的孩子懂得理财吗？

◎ 评分标准

以上各题，选“是”记1分，选“不是”记0分。将各题得分相加，算出总分。

◎ 测试分析

15~30分：说明孩子对自己信心十足，明白自己的优点，也清楚自己的缺点。不过，如果孩子的得分接近30分的话，别人可能会认为他很骄傲自大，家长不妨告诉孩子在别人面前要谦虚一点，这样才会有好人缘。

6~12分：说明孩子对自己颇有自信，但是孩子对自己产生过怀疑，在某些方面或多或少会缺乏安全感，家长不妨教孩子提醒自己：在优点和长处各方面并不输给别人，要特别强调自己的才能和成就。

5分以下：孩子对自己显然不太有信心，过于谦虚和自我压抑，因此经常受人支配。家长先要教导孩子学会看重自己，尽量不要去想自己的弱点，这样别人才会真正看重你。



自信让孩子的路越走越长——杜根定律

美国职业橄榄球联合会前主席杜根曾指出：“强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。”后来，杜根主席的这一观点被后人归纳为“杜根定律”，也就是说，信心是决定成败的关键，只要拥有自信，最终便能获得成功。



自信心是孩子成才与成功的前提条件，自信的孩子对自己的能力有正确的认识，对所处的环境也更有安全感。而一个缺乏自信、充满自卑的孩子，即使脑子聪明、反应灵敏，在生活或学习中稍微遇到困难和挫折难免会发生问题。然而，有些时候，父母的不当教育方法，却很容易让孩子的自信受到严重打击。

舜舜妈妈带着孩子刚到小区广场，就看到一个妈妈抱着和舜舜差不多大的孩子，于是舜舜妈妈就抱着舜舜走了过去。

自打有了舜舜之后，舜舜妈妈总是爱和很多妈妈在一起探讨孩子的成长问题，特别是看到和舜舜差不多大的孩子，她就更会主动和大人打招呼。当然这次也不例外。

打过招呼后，那个妈妈就对她的孩子说：“和小弟弟握握手。”

看得出来，孩子很高兴，一个劲地冲着舜舜笑，舜舜也冲着孩子

笑。但是孩子就是不肯伸手，而舜舜早就把手伸了过去。

这时，那个妈妈的脸色一下子紧张起来，很不好意思地说：“这孩子笨得很，在家特能闹，一出来就不行了！”舜舜妈妈听了，心里酸酸的。

生活中，很多家长往往会说这样的话：“我的孩子，不行……”“我的孩子不像人家的孩子，能怎样怎样”“你看人家×××多聪明……”等等。虽说家长总是希望自己的孩子能够充满自信，心态阳光，面对困难不屈不挠。然而，一旦走入现实生活，家长还是会有意无意地说出打击孩子自信心的话。

其实，在我们的生命之初，在我们的孩童时代，都是通过身边的人，尤其是父母对我们的评价来认识自己的。年幼无知的孩子根本不知道自己是什么样的人，能干什么，他需要身边最重要的人，特别是父母对他的肯定。如果孩子看到自己在父母眼中是那样的好，他自然会勇气十足做得更好。如果孩子总是遭遇父母的批评与否定，他自然会觉得自己很无能，不能把事情做好，于是只会看不起自己，失去勇气与自信。

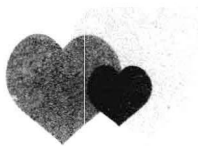
“杜根定律”提醒我们：孩子是否自信，与家长对他们的评价有直接关系。因此，每位家长应该从现在起，试着发现孩子的优点，并以欣赏的目光、愉快的心情来表扬孩子的优点，孩子哪怕有一点点进步，也应及时给予表扬和鼓励。

每天懂点品格心理学

自信是人生重要的精神支柱，也是行动的内在动力。那么，又该如何从小培养孩子的自信心，充分发掘他的潜力呢？

◎ 多鼓励，帮助孩子树立自信

孩子的自信来自成长感、价值感和胜任感，而赞美、肯定等鼓励性的语言、动作最具神奇的功能。因此，日常生活中，父母要经常告



诉孩子，你在长大、在进步；你是有用的、被需要的、被喜爱的；你是有能力的，会做越来越多的事情……时间久了，孩子的自尊心会得到满足，会充分意识到自己的能力，从而树立起自信心。

◎ 多尊重，帮助孩子积累自信

孩子从小受到来自别人的尊重和信任是其建立自尊心和自信心的前提，而一个得不到别人尊重和信任的孩子是不会有正常的自尊心和自信心的。因此，父母要时常检点自己的言行，是否经常埋怨孩子“没出息”、“不成器”，是否当众嘲笑孩子“幼稚”、“愚笨”等等。虽说父母的做法有时是无意的，但是这种消极的评价无疑会给孩子的自尊心和自信心带来严重伤害。所以，作为父母，应当尊重孩子作为家庭一员的地位，应当听听孩子自己的意见。如此这样，孩子才会体验到自己在父母心中的地位，体验到父母对自己的期望、尊重和信任，自然也就能形成健康的自尊心和自信心。

◎ 多引导，帮助孩子恢复自信

现如今，很多孩子都在过分溺爱中成长，生活自理能力都较差。一旦孩子离开家人的帮助，什么都做不了。因此，家长要引导、鼓励孩子自己的事情自己做，比如吃饭、穿衣、系鞋带、整理床铺等。这样孩子才会在动手中认识到自己的能力，在成功的愉快体验中恢复自信。

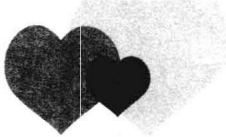
乐观也是一种能力——斯万高利效应

美国亚利桑那州博览会曾展示过一副让人着迷的“斯万高利”魔术牌。表演者先将牌摊开让你看清不同的牌面，然后你随便抽出一张。如果你抽到的是红桃K，不告诉表演者是什么，然后又把它塞回牌中，表演者任意洗牌后，大叫一声“斯万高利”。当牌摊开时，每一张都变成了红桃K。现实生活中，如果一个人遭受挫折不及时排解，而是任挫折像红桃K那样在脑中繁殖，最终使自己的心理充满挫折与失败的阴影，这就是心理上的“斯万高利效应”。



一个孩子能否健康快乐的成长，心智是一个极为重要的因素。对于多数孩子来说，乐观的性格在一定程度上决定了孩子的人生成败。而“斯万高利效应”又提醒我们：乐观是人们看世界的一种方式，事情已经如此了，高兴也罢，伤心也罢，依然无法改变现状。然而，能够改变的唯有看世界的方式，尤其是在挫折面前，乐观能够让人更好地活下去，直到收获最终的成功。

有一次，美美和爸爸走在路上，看见冰激凌店，她忍不住说：“爸爸，我想吃。”当时，美美正在换牙，甜食是被禁止的。不过，美美确实很久没吃冰激凌了，看样子她很想吃。



爸爸看了看说：“好吧，就吃一个球，好不好？”美美乖乖地点点头，对她来说，一个球已经很满足了。拿着冰激凌，美美和爸爸继续走着。美美吃得很慢，似乎在细细品味久违的香甜。吃到一半时，一个小男孩突然碰了美美一下，手里的冰激凌掉到了地上。

当时，他们已经离冰激凌店很远了，不可能回去再买了。美美看着地上的美食，一脸不悦。小男孩赶忙道歉，美美依然撅着小嘴。爸爸替美美说了没关系，牵着依依不舍的女儿走了。

刚走几步，美美就说：“爸爸，真可惜呀。”爸爸笑了笑说：“没什么大不了的，就是半杯冰激凌。既然掉了，可惜也回不来了。”

美美又说：“下次，又得等好久了。”爸爸听了，耐心地对她说：“宝贝，下次就算再买了，你这半杯也回不来了。有些事一旦发生了，就无法逆转。所以，你不能太介意哦。”听了爸爸的话，美美若有所思地点了点头。

美美之所以会闷闷不乐是因为她正处于禁食甜食期，而好不容易得来的“宝贝”被弄坏了，她当然会感到可惜和难过。其实，在孩子的成长过程中常会碰到类似的小问题，虽说都是小事，但是孩子是乐观还是悲观的性格都能从中看出一点端倪来。

如果孩子总是以悲观的态度看问题，只盯着“打翻的牛奶”，自然经常会有挫折感，甚至患上忧郁症。反之，如果总是以宽容、接纳、愉悦、积极的心态去看待身边的世界，就算是跌倒了也会笑着爬起来，继续走。事实上，乐观能够带给孩子更多的快乐，不仅能帮助孩子抵御生活中的各种困难，在学习和工作中也都容易成功，而且孩子的身体也比悲观者更健康。



每天懂点品格心理学

乐观不仅是一种迷人的性格特征，更是一种心理免疫力。那么，作为家长，又该如何培养孩子积极乐观的人生态度，为其日后拥有快