

Psychological Strategy for Teaching Children

黄磊◎编著

教孩子也要懂点 心理策略

21个心理学原理
21次不寻常的尝试

教孩子先要懂孩子，你懂孩子的心理吗？
孩子的内心敏感、脆弱，孩子的心灵密码你知道吗？

“心”方法，“欣”效果



教孩子也要懂点 ① 心理策略

黄磊◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

教孩子也要懂点心理策略/黄磊编著. —北京:

气象出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5029 - 5390 - 4

I. ①教… II. ①黄… III. ①儿童教育: 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 251825 号

教孩子也要懂点心理策略

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号 (100081)

电 话: 010 - 68407112 (总编室), 010 - 68409198 (发行部)

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 胡育峰 王明德

终 审: 章澄昌

封面设计: 兰旗设计

责任技编: 吴庭芳

责任校对: 时 人

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16 印 张: 15

字 数: 223 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换



前言 Preface

爱因斯坦说过：“孩子生来都是天才，往往在他们求知的岁月中，是错误的教育方法扼杀了他们的天才。”的确，每一个孩子都可以成为天才，没有教育不好的孩子，只有不会教育的父母。假如父母能够掌握教育子女的秘诀，那么，他们必然会培养出优秀的孩子。而孩子最大的幸运就是拥有懂得教育的父母。培养孩子成才的关键在于懂孩子，“懂孩子”是培养孩子的关键，做父母的在育子之初就应该掌握“懂孩子”的方法。如果我们做父母的不懂孩子，那么我们给孩子的教育无异于一场灾难！我们要走进孩子的内心世界，发掘与孩子心灵交通的渠道，给予孩子正确的爱和教育，运用科学的方法和理念来塑造孩子，这样才能算是真正“懂孩子”，才是最明智、最有利于孩子成长的做法。

事实上，在孩子成长的过程中，不同的阶段会出现不同的问题，所以，父母自身也需要不断地调整，采用不同的方法教育孩子，帮助孩子学会勤奋、宽容、忍耐，引导孩子建立自信，管理自我，在人生的早期阶段养成成功人士的优秀品质与行为习惯。本书对于日常家教生活中普遍存在的问题，从孩子行为习惯的养成，到内在潜能的开发，均有细致的描述和





心理分析，将家教的精髓理念和心理策略以通俗易懂的语言展现给所有的家长们，对于解决孩子成长中的各类问题，具有指导意义和参考价值。同时，本书提供了许多简单有效的操作方法，实现了理论与实践的完美结合，帮助父母们在轻松阅读的同时，找到教育孩子的秘籍。本书还以科学的现代家庭教育理念为基础，融入了20条广泛应用的心理效应，在向父母展示家庭教育的精髓的同时，帮助父母调整自身的心理状态，掌握教育孩子的关键技巧。

与以往的育儿书籍不同，本书不是论述深奥、难懂的教育理论，而是从一些心理效应出发，从社会学、教育学的角度分析孩子的思想、行为，探讨孩子心灵成长的影响因素，针对不同时期孩子的特点为家长们“出谋划策”。让家长们在一个个有趣的心理实验中体验教育孩子的真谛，进入孩子的内心，倾听孩子的话语，启发孩子的心智，培养孩子的优秀品质。实际上，在家庭教育中，如果谁能充分掌握适当的心理策略，谁就能成为一名合格的父母，培养出优秀的孩子！



目 录
Contents

第一章 教育的秘诀——爱

- 第一节 爱是生命的养料 / 002
- 第二节 爱有对错之分 / 008
- 第三节 爱与教育的战争 / 013
- 第四节 每个孩子都是天使——晕轮效应 / 018
- 第五节 身心兼顾，健康第一——木桶定律 / 024

第二章 教孩子，先要懂孩子

- 第一节 别跟孩子做对——南风效应 / 032
- 第二节 抚慰幼小的心灵 / 037
- 第三节 别让孩子对你不耐烦——超限效应 / 042
- 第四节 兴趣永远是最好的老师——德西效应 / 047
- 第五节 寓教于乐，玩着长大 / 052





第三章 说得对，才能做得对

- 第一节 “情绪”话没分量 / 060
- 第二节 训斥中的伤害 / 065
- 第三节 架起沟通的桥梁 / 069
- 第四节 赞美最动听——阿伦森效应 / 075
- 第五节 正面暗示最受欢迎——标签效应 / 080

第四章 激发孩子最大的潜能

- 第一节 自信的人最出色 / 088
- 第二节 越期待，越优秀——罗森塔尔效应 / 093
- 第三节 扬长避短展优势——马太效应 / 099
- 第四节 跟着目标不迷路 / 104
- 第五节 参与竞争，挑战自我——鲶鱼效应 / 109

第五章 让孩子受用一生的好品性

- 第一节 用勤奋敲开成功之门 / 118
- 第二节 心胸宽广最快乐 / 123
- 第三节 忍耐的目的——延迟满足效应 / 128
- 第四节 用诚信支撑生命 / 134
- 第五节 真金需要火炼——淬火效应 / 139

第六章 孩子需要完整地成长

- 第一节 教育孩子要趁早 / 148
- 第二节 给孩子适当的压力——拍球效应 / 154





- 第三节 给孩子独立的机会 / 160
- 第四节 亲身体验的智慧——感觉剥夺效应 / 165
- 第五节 让孩子品尝生活的艰辛——棘轮效应 / 171

第七章 与人相处 其乐无穷

- 第一节 播种友好 收获友谊 / 178
- 第二节 跨进对方的门槛——登门槛效应 / 183
- 第三节 距离产生美——刺猬法则 / 188
- 第四节 帮助他人 快乐自己 / 191
- 第五节 榜样的力量无穷大——模仿效应 / 196

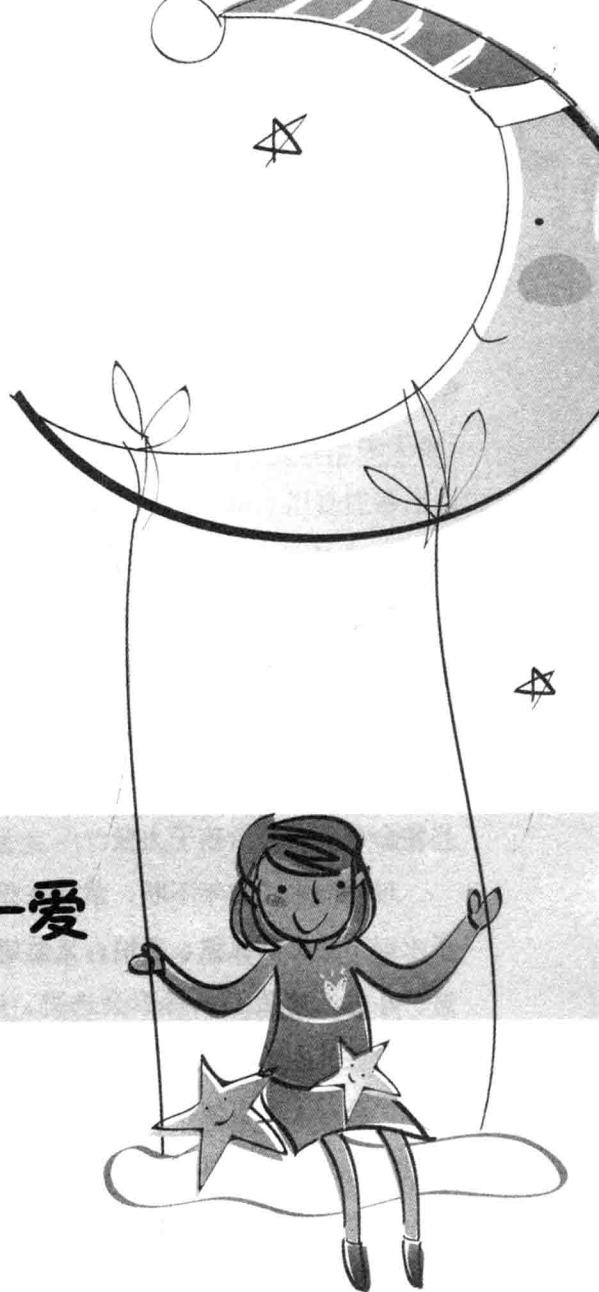
第八章 如何扮演父母的角色

- 第一节 与孩子最知心——霍桑效应 / 204
- 第二节 只要尊重 不要强迫 / 209
- 第三节 给你的“鱼儿”多点自由——鱼缸效应 / 214
- 第四节 言传与身教并举 / 219
- 第五节 为孩子营造一个好环境——破窗效应 / 225



第一章

教育的秘诀——爱





第一节 爱是生命的养料

爱是生命的养料，没有爱的生命是麻木的、冷漠的；没有爱的世界是悲惨的、阴暗的。父母的爱，似清冽的水泉，当遭遇干旱时，给孩子希望；父母的爱，似柔和的灯光，当黑暗来袭时，给孩子温暖；父母的爱，似激昂的旋律，当陷于困境时，给孩子鼓舞；父母的爱，似冲锋的号角，当使命来临时，给孩子力量。

母爱似水，常年不断，萦绕在孩子的心田，给孩子温暖、依靠，使孩子永远不会感到孤独、害怕；父爱如山，挺拔昂扬，直冲云霄，给孩子力量、斗志，使孩子永远不会逃避、退缩。父母的爱就是一个家的温馨港湾，身在其中的孩子，受到委屈，会有人安慰，帮他把手泪擦干；感到迷茫时，会有人指引他正确的方向；获得荣誉时，会有人与他一同分享，为他鼓掌；遭遇挫折时，会有人倾听他，教会他如何坚强。

一个家庭可以没有多少钱，但是一定要有很多的爱，很多的快乐和温暖，这对每一个孩子来说，至关重要。从小生长在温馨和睦家庭中的孩子，会时刻感受到生活的美好，会满怀希望，积极地面对生活，憧憬未来。而生活在争吵冷漠家庭中的孩子，在面对生活时性格出现扭曲，对他人缺乏信任，对未来感到迷茫、困惑。

任何一个孩子的到来都为世界增添了一丝光亮，为家庭注入了一份希望，因此作为父母，应当通过自身的努力行动，创造良好的家庭氛围，彼此之间相互尊重、关怀、包容、支持，和谐融洽。让孩子感受到呵护和关





爱。苏联教育家苏霍姆林斯基说：“要善于爱孩子，教育的真谛是爱，爱的真谛就是给孩子以精神上的温暖、关怀、鼓励和帮助，而不是其他任何东西。”

人是能够感知的动物，人的感觉系统要经常使用，不然就会退化。酸甜苦辣都是人感觉出来的，人一旦没有了感觉，生活就会变得乏味无趣，活着就是浪费生命。虽然爱像空气一样，看不见，摸不着，但是能够用心感受得到。因此人的一生最先接受的就是爱的教育。而爱的教育需要培养，从生活中的点滴培养。

有这样一个小男孩，曾患有脊髓灰质炎，好不容易治愈，结果落下一条瘸腿和满口参差不齐的牙齿。因此，小男孩整天郁郁寡欢，很少与同学们一起玩耍，老师提问时，他总是低着头一言不发。他认为自己是世界上最不幸的人。

转眼春天来了，小男孩的父亲打算在房前的院子里栽一些树，于是他买来一些小树苗。父亲把孩子们召集到一起，吩咐他们每人栽一棵树，并许诺谁栽的树苗长得最好，就送给谁一件礼物。孩子们都想得到礼物，小男孩也不例外，可当他看到大家蹦蹦跳跳忙碌的身影，不知为什么，他脑海中竟然萌发出一种想法：希望自己栽的树早点死去。因此，在种好树，浇过水以后，小男孩再也没有理会过它。

很快一周过去了。这一天，小男孩走出房间，想看看自己的树苗死了没有，令他吃惊的是他栽的那棵小树苗不仅没有枯萎，反而长出几片嫩绿的叶子，相比其他人栽的树，更有生气。于是，父亲兑现了自己的诺言，给小男孩买了一件漂亮的礼物。并且对他说，从他栽的那棵小树来看，他长大后一定能成为一名伟大的植物学家。从那以后，小男孩不再唉声叹气，反而对未来充满了向往和憧憬，变得乐观开朗了。

一天晚上，小男孩躺在床上睡不着，看着窗外皎洁的月光，他突然想





起生物老师说过的话：植物一般都是在晚上生长。何不去观察一下自己栽的小树？或许它正在长高呢。于是他起身，一瘸一拐地走到院子。这时眼前的情景令他惊呆了：父亲拿着勺子，正细致地给自己的小树苗浇水。顿时，他明白：原来是父亲一直呵护着自己的那棵小树！他悄悄地转身，回到房间，禁不住泪流满面。

几十年过去了，小男孩并没有成为一名植物学家，他成了美国总统。他就是富兰克林·罗斯福。

爱是孩子成长最好的养料，哪怕只是一勺清水，也能浇灌出最茂密的枝叶。爱是生命最需要的营养，哪怕是一个眼神，一个拥抱，也能安慰他们弱小的灵魂。

事实上，孩子的内心充满了恐惧、好奇、忧虑，他们需要父母的关怀和安慰。西方心理学研究发现，每个人都有一定程度上的“皮肤饥饿感”。在父母所能给予孩子的众多身体接触中，以拥抱的影响最为重大。因为在父母的怀中，孩子的幸福感和安全感是最强烈的。拥抱是传达关爱和亲密的最好的沟通方式。父母通过拥抱表达对孩子的爱，而孩子通过父母的拥抱获知自己的安全和幸福。在这种亲情之爱中成长的孩子，会形成健全的人格心理，养成良好的道德品性，为日后的发展奠定良好的基础。

九十多岁高龄的内藤寿七郎先生，不仅是一位儿科医生，也是一位著名的教育学家。只要见到内藤博士，任何爱哭闹的孩子都会停止哭泣。

一天，一位年轻妈妈带着3岁的儿子找内藤先生看病。这位妈妈着急地说，自己的儿子特别爱喝牛奶，一升牛奶，他能一口气喝光。因为喝牛奶过量患了严重的牛奶癖，身上出现很多疙瘩，因为瘙痒难忍，小男孩整天焦躁不安，晚上更是难以入睡。

内藤先生不慌不忙地将白天褂脱下，然后蹲下来，看着小男孩的眼





睛，温和地说：“你喜欢喝牛奶吗？”小男孩只顾着挠身上的疙瘩，根本不理他。

内藤先生仍然不急不躁地看着他说：“如果不让你喝你特别喜欢的牛奶，你愿意吗？”

小男孩的脸上立即显出烦躁和不满的神情，接着他把脸扭向一边。

内藤先生不管小男孩的不耐烦，他依然看着小男孩，用温和诚恳的口吻说：“你可以不喝牛奶，对吗？”

终于，小男孩轻轻地点了点头。之后奇迹发生了。小男孩回家后一滴牛奶都不碰，牛奶癣症状也很快消失。一年以后，小男孩的妈妈认为他可以少喝点牛奶了，可小男孩坚持不喝，他说：“大夫告诉我说不要喝牛奶的。”无奈的母亲只好再次请内藤先生帮忙。

这次，内藤先生仍然微笑地看着男孩的眼睛，温和地说：“小伙子，你现在可以放心地喝牛奶了，不过记住不要喝太多。”从那天起，小男孩恢复了喝牛奶的习惯。

事后，内藤先生说：“哪怕是几岁的孩子，只要你用爱心和耐心让他明白了道理，他就能控制住自己。”于是，他提出了一个全新的治病理念——爱的疗法。至今半个多世纪过去了，这个理念仍然十分有效，令人感觉亲切。因为，所有人都渴望爱！爱是生命的营养！

在家庭教育中，父母应当把对孩子的爱放在第一位，关心孩子的成长，鼓励孩子的进步，培养孩子的自信心和自尊心，从而挖掘每个孩子的潜力。每个父母都应该懂得：爱是教育孩子的基础，没有爱就没有教育。父母对孩子的爱，能够培养孩子美好的心灵和高尚的品质。真正地爱孩子，是让孩子体会到被爱。只有体会到被爱，才能够学会爱，才能够爱自己，爱别人。那么，要怎样做才能让我们的孩子体会到父母对他的爱呢？





1. 爱要真诚

父母的爱，需要表达，让孩子感受到爱，体会到爱，才能够懂得爱。沉浸在爱中的孩子，会更加快乐、健康地成长。父母要学会与孩子沟通交流，真诚地关爱孩子。很多家长把对孩子爱的重心放在了物质上，殊不知，孩子感受父母的爱，更多的是通过精神上、感情上的真心沟通。尤其对于幼龄的儿童来说，父母的一次鼓掌、一个微笑或者一个拥抱，都能让他感受到深深的爱意。

2. 爱要有回报

一个孩子从降生到成长，会享受到无微不至的疼爱。每位家长都会尽全力地付出，为孩子提供丰富的物质生活和学习机会。然而却很少有家长记得教给孩子要爱父母，回报他们的付出。相反，很多孩子形成自私的心理，对家长的辛苦视而不见，把父母的关爱看做理所当然，甚至还会毫无顾忌地使唤、责备家长。

那么在这个独生子女盛行的时代，怎样让孩子学会爱父母、回报爱呢？这就需要在恰当的时候主动“索取”爱。主动和孩子分享，现今的孩子大都习惯独享食物和玩具。所以，我们要有意识教会孩子和他人分享，让孩子认识到人与人之间的平等关系。同时，父母不仅要爱孩子，也要教会孩子爱的能力。在享受被爱的同时，教会孩子奉献自己的爱，回报父母，由被爱转化为施爱。让孩子在爱的滋养下，学会感激父母、关心父母、回报父母，形成健康、亲密、和谐的家庭关系。

此外，父母要教会孩子分担。要培养出一个“知恩图报”的孩子，需要从小培养孩子做家务的能力。比如帮助家长收拾房间、扫地、叠被子等，这是教育孩子的开端。一个人的责任感正是从日常琐事中培养出来，从生活中的点滴积累而来的。父母应让孩子尽早地做一些力所能及的事情，如穿衣服、洗脸、刷牙，培养孩子的自立能力和独立意识。





3. 把父母的艰辛告诉孩子

为人父母是件不容易的事情。现在很多家庭都非常溺爱孩子，导致孩子体会不到做父母的艰辛，不知道体谅自己的父母。直到有一天，孩子的“自私”、“霸道”触犯了父母的底线，父母才反过来批评孩子不懂事，不知道体谅父母。

其实，不是孩子怎么了，而是我们的教育方式出了问题。家庭作为孩子接受启蒙教育的基地，它的教育水平直接影响孩子的成长与发展。因此我们要正确、恰当地爱孩子，不溺爱，不偏袒，只有孩子明白做父母的艰辛，认可、理解父母的付出，才能够体谅到父母的爱和期待，才会学着如何关爱父母，回报养育之恩，这样我们的教育才算成功。

4. 对孩子进行孝道教育

孝敬长辈是中华民族的传统美德。孝道教育对于孩子来说非常重要，它有利于孩子良好品行的形成。作为孩子的启蒙老师，父母应担负起对孩子进行孝道教育的重任。在日常生活中，通过自己的言传身教，教育孩子孝敬父母，尊重长辈，将“老吾老以及人之老”的教育渗透到生活的方方面面。培养孩子敬爱父母、师长的品德，让孩子在社会中更好地立足。

只有懂得爱，体会爱，才能学会爱，付出爱，才能够获得真正的人生。的确，让孩子时刻生长在爱中，他就会感到快乐和满足，就会用一种深深的爱去感悟生命，体会生活，就会学着回报父母，关爱他人，关心社会，健康地成长。

任何一个生命的成长都离不开爱的浇灌。对于孩子来说，父母的爱是温暖的阳光，是闪耀的星辰，是灿烂的花朵，陪伴他一路走来，指引他前方的道路。对于孩子来说，父母的爱是动听的音符，感染心灵；是嫩绿的新芽，赏心悦目；是奔涌的江海，源远流长。





第二节 爱有对错之分

我们在超市或者商场买东西时，经常会碰到这种情景：一个孩子坐在地上大哭大闹，孩子想买一样东西，家长不愿意给买，要么站在一旁无可奈何，要么大声训斥，于是孩子越哭声越大，周围的人越来越多，父母开始感到尴尬，迫于压力，不得不顺从孩子，给他买那件东西。

在这种情况下，孩子懂得了一个战胜父母的“秘诀”——哭闹。下次，当他再有要求时，他便拿出撒手锏来“要挟”父母，达到自己的心愿，由此会陷入一个恶性循环中，父母因受制于孩子的哭闹，会越发迁就孩子的无理要求。长此以往，孩子会变得自私狭隘，目无他人，害怕吃苦，没有耐心。同时养成不珍惜事物，追求物质享受、浪费金钱的坏习惯。

由于缺乏生活知识和对生活艰辛的体验，加上思维简单直接，孩子往往提出一些不合理的要求，这可以理解。但是家长知道对与错，是与非，应该理智地对待孩子的要求，正确合理的，应予以满足；不正确、不合理的，哪怕再强烈、迫切，都不能予以满足，同时需要跟孩子把道理讲清楚：这样做对，那样做不对，为什么。事实上，孩子的是非观念往往是在学习处理各种事情的过程中逐渐形成的。

父母疼爱孩子，并不代表孩子要什么就得给什么。作为父母，不能缺乏理智、判断，过分迁就和宠爱孩子。有些父母认为，现在经济条件好了，生活水平提高了，家里就这么一根独苗，不能让孩子受一点委屈，遭一点罪。于是孩子要什么就给什么，尽管要求不合理，但是他们不忍





心看到孩子失望，因此还是选择妥协。他们认为这就是对孩子的爱，其实这种爱有害无益，只是一味地满足孩子的要求而已，直接的受害人就是孩子。孩子提出各种各样的要求，如果父母不加分析，一一照办，久而久之，父母的威信就会丧失无几。孩子稍微不如意，就会大发脾气，在家称王称霸，蛮横不讲理，生活上依赖自己的父母，缺乏独立，逐渐养成逃避、懒惰的坏习惯，经不起任何失败和挫折的打击。就像下面这群天鹅一样。

山脚下有个湖，当地人都叫它天鹅湖，之所以叫天鹅湖，是因为每年都有一群天鹅路过此湖，去南方过冬。有一年，湖边搬来一位老渔翁，他经常划着小船，到湖里捕鱼。除了买些生活用品，平时他很少与外界交往。

这年秋天，这群天鹅再次路过天鹅湖，准备飞去南方过冬。老渔翁见到这群天外来客，又惊又喜。于是他拿出喂鸡的饲料和打来的小鱼来招待它们。这群天鹅也不客气，尽情享用老汉提供的美食。就这样过了几日，天鹅们和老汉熟悉了起来，每当老渔翁捕鱼时，它们就随船而行，嬉戏左右。虽然天气逐渐寒冷，但是这群天鹅并没有离开。它们白天在湖里觅食，晚上在湖边栖息。

转眼冬天来了。湖面封冻，天鹅们无法觅食，好心的老渔翁敞开了茅屋的门，让它们进屋里取暖，给它们拿来吃的，天鹅们就这样靠着老汉的“接济”，熬过了冬天，终于有一天，湖面解冻了。可是天鹅们仍然不肯走，原来它们早已习惯了老汉的照顾。

就这样，日复一日，年复一年，老渔翁一直奉献着他的爱心。突然有一年秋天，渔翁去世了。很快此地的天鹅也消失了。它们不是飞去了南方，而是在冬天冰封期间饿死了。

