

JIAOZI "XIN" ZHUZHANG

教子『心』主张

朱利娜 / 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

教子“心”主张

朱丽娜 编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教子“心”主张/朱利娜编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5640 - 9900 - 8

I. ①教… II. ①朱… III. ①家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78②G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243466 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12.5

字 数 / 164 千字

版 次 / 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 39.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 王美丽

前言

用“心”教子

“家”本是温馨、幸福的，父母是坚实的屋顶和墙壁，孩子是快乐的小窗。墙壁支撑起了窗，窗则让家拥有了温暖的阳光。然而，在现实生活中，我们往往看到的不是其乐融融的亲子生活场景，而是：

父母呕心沥血，孩子不能理解；

父母望子成龙，孩子不堪重负；

父母与子交流，孩子三缄其口；

物质生活改善，亲子之乐渐渐远行……

到底如何与孩子相处？教子之道在哪里？

子瑞妈妈的教子方法让我们窥见了其中的奥秘。

子瑞是小学四年级的学生，成绩在班里名列前茅，奥数竞赛总是稳稳的第一名。更让父母感到欣慰和轻松的是子瑞的学习自觉性和独立性很强：每天放学后，子瑞自己写作业、练琴……从不用父母督促。即使是假期，子瑞独自在家，也会按部就班地做完该做的事情才会玩耍。邻居和同学的家长在称赞子瑞懂事的同时，却对子瑞妈妈的一些做法不理解。子瑞考试进入全班前三名，别的父母会说“继续努力”，子瑞妈妈却说“差不多就行，不用考得这么好，太累”；星期六，子瑞要在家做作业，别的父母会留在家里照顾孩子，子瑞父母却给孩子留下午饭，独自游玩去了；子瑞的生日到了，别的父母会给孩子送份礼物，身在外地的子瑞妈妈却没有委托爸爸送礼物，而是悄悄告诉了班主任，班主任和全班同学向子瑞表示了祝福，子瑞在开心之余，始终不知道老师和同学们是怎么知道自己生日的；子瑞妈妈习惯和子瑞商量家里的大事小情，分享自己的想

法和体验，别的父母觉得孩子能懂什么呀，子瑞妈妈却一笑说：“孩子还在襁褓时，我就这样做了。”子瑞妈妈虽然不是心理学家，却揣摩到了孩子成长的心理规律，并且在教子中加以运用。子瑞的独立、自觉和优异的学习成绩，与子瑞妈妈用“心”呵护和教育是密切相关的。

心理发展是个体发展的重要内容，因此探索心灵、提升生活品质是人类内在的需要。科学心理学已经历了 100 多年的发展历程，如今它已渗透在人们生产、生活的各个领域，对指导人们生产、生活实践发挥着重要的作用。在众多心理学理论中，有一块是专门讨论人的成长发展的，我们所说的“用‘心’教子”中的“心”就是指的这一部分理论。如果父母能了解并且践行一二，家庭教育就会呈现出另一番景象，最重要的是会改变孩子的未来。

子瑞妈妈的教育方式与科学心理学的理论相吻合，无疑为孩子的发展奠定了良好的基础。父母都爱自己的孩子，但很多父母是有条件之爱，即只有孩子考了高分、表现好才爱，孩子感受的是无比的压力和不如父母所愿时自我价值的否定；而子瑞妈妈对孩子则是无条件之爱，她不逼不压，鼓励孩子量力而行，对孩子不以分数论短长。孩子感受的是温暖、自信和自我价值感。心理学理论告诉我们，自信、自我价值感是孩子人格健全和未来发展的动力之源。随着生活水平的提高，许多父母认为满足孩子的物质需求是对孩子最大的爱，但孩子一旦满足之后，却不懂感激父母。但子瑞妈妈重精神轻物质，让孩子感受到关爱和幸福的同时，却不让孩子感受到父母之爱的压力，真正做到了大爱无形。很多父母望子成龙心切，重智商，轻情商。子瑞妈妈尊重孩子，倾听孩子，与孩子分享感受，锻炼孩子独立安排生活的能力，孩子的自尊得以健康发展。心理学告诉我们，感受到父母之爱是孩子自尊感建立的重要保证，而自尊感又是个体未来安身立命的重要心理品质。小子瑞的良好行为习惯，恰恰是妈妈用“心”呵护和引导的必然结果。

每个孩子都是与众不同、动态发展的。因此，尽管阅读了各类畅

销育儿书、聆听了专家讲座，家长们还是对孩子在不同情境中出现的问题感到茫然。如何才能像子瑞妈妈那样，教育出“好”孩子呢？万变不离其宗，只要掌握了科学的教子思想，你也可以成为称职的父母。

本书不是教子技巧的罗列，而是一一为大家讲解与孩子成长息息相关的心理学理论，帮助广大家长体验心理学大师的思想精髓，系统了解教子的心理学精要，轻松领悟家庭教育的真谛，在不知不觉中提升家长的教子能力，并让孩子越变越好。

本书的作者是一位从事心理学教育和研究工作的妈妈。这本书是作者将多年心理学研究和育儿体验相结合，为广大父母倾情奉献的育儿大餐。蓦然回首，读者定有茅塞顿开之感。

目 录

第一章 帮助孩子顺利渡过成长中的危机

——埃里克森的心理发展阶段理论解析	1
心理学经典现象：给孩子丰富多彩的世界	
——感觉剥夺	1
案例	2
埃里克森的心理发展阶段理论	2
理论概要	3
理论解析	6
启示	9

第二章 让孩子敢于探索世界

——依恋理论的研究成果	13
心理学经典现象：应该随大流吗？	
——从众心理	13
案例	14
波尔比和爱因斯沃斯的依恋理论	14
理论概要	15
理论解析	19
启示	21

第三章 家庭会伤人

——米纽钦的家庭结构治疗理论	24
心理学经典现象：家庭教育不能自相矛盾	
——手表定理	24
案例	24
米纽钦的家庭结构治疗理论	25
理论概要	26
理论解析	32
启示	34

第四章 带你走进孩子的心灵世界

——人本主义理论指导下的教子态度	42
心理学经典现象：孩子在变，我们也要变	
——心理定势	42
案例	43
人本主义理论	43
理论概要	44
理论解析	50
启示	54

第五章 如何应对自卑儿童

——阿德勒的自卑理论	58
心理学经典现象：让孩子在角色扮演中学做人	
——角色认同效应	58
案例	58
阿德勒的自卑理论	59
理论概要	59
理论解析	66
启示	68

第六章 合理解释学业的成败

——韦纳归因理论的启示	72
心理学经典现象：分数不是一切	
——晕环效应	72
案例	72
韦纳的归因理论	73
理论概要	73
理论解析	77
启示	82

第七章 父母该不该约束孩子

——鲍姆林特的家庭模式理论	86
心理学经典现象：过分的压力会使孩子表现失常	
——动机适度	86
案例	86
家庭模式理论	87
理论概要	87
理论解析	91
启示	95

第八章 把握早期教育的关键点

——洛伦茨的关键期理论	99
心理学经典现象：专注是效率的前提	
——注意的稳定性	99
案例	99
关键期理论	101
理论概要	101
理论解析	103
启示	107

第九章 如何矫正孩子的行为

——斯金纳的强化理论	114
心理学经典现象：强化/消失定律	114
案例	115
斯金纳的强化理论	116
理论概要	116
理论解析	119
启示	121

第十章 早期教育教什么

——格赛尔的成熟发展理论	124
--------------------	-----

心理学经典现象：孩子不是实现自己理想的工具	
——代偿心理	124
案例	125
格塞尔的成熟发展理论	125
理论概要	125
理论解析	129
启示	130
 第十一章 “身教”更有效	
——班都拉的社会学习理论	133
心理学经典现象：孩子的情绪周期	133
案例	134
班都拉的社会学习理论	134
理论概要	134
理论解析	136
启示	140
 第十二章 如何让孩子自主学习与发展	
——罗洛·梅的存在理论	144
心理学经典现象：罗森塔尔效应	144
案例	146
罗洛·梅的存在理论	147
理论概要	148
理论解析	151
启示	155
 附录一	159
 附录二	172
 参考文献	186

第一章 帮助孩子顺利 渡过成长中的危机



——埃里克森的心理发展阶段理论解析



心理学经典现象

给孩子丰富多彩的世界

——感觉剥夺

人的感官每天都在从外界获得各种刺激和信息。这种活动就是感觉。感觉虽然是一种简单的心理活动，却十分重要，它能使人们了解外界事物的各种属性，从而保证机体和外界环境的平衡。可以说感觉是认识的开端、知识的源泉。

那么，感官如果停止或者过少从外界获得信息，会怎么样呢？心理学家发现，这不仅会使人减少信息的摄入量，而且会使人的身心变得不正常。美国心理学家黑伯（D. O. Hebb）进行了一种“感觉剥夺”实验（图 1.1）。在实验中，他让被试者在小房间里，躺在床上，除了吃饭、睡觉之外不许起来，他们的眼睛戴着护目镜，手上戴着厚手套，耳朵戴上了耳塞，看不到、听不到，也摸不到外部的世界。这样隔离 12 小时、24 小时、48 小时后，再让被试者接受算术、字谜游戏及组词等测试，结果是隔离时间越长，测试的成绩越差，严重的甚至出现难以集中精力、易激动、对刺激过敏、紧张焦虑、思维迟缓、出现错觉或幻觉的症状。这个实验证明，人的身心要想正常工作，就必须不断从外界获得新的刺激。

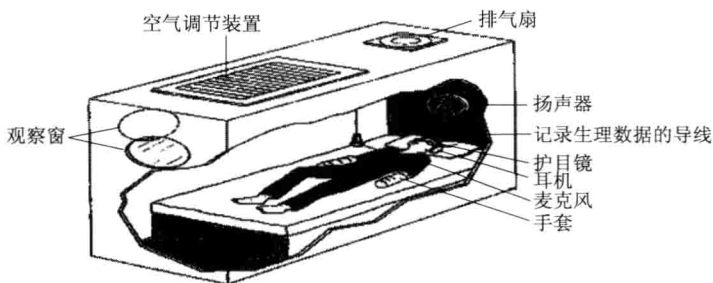


图 1.1 “感觉剥夺”实验示意图

父母要避免孩子成为“书呆子”，就要让孩子充分接触现实，从而学到更多的知识和保持头脑的灵活。



案例

两岁半的丁丁最近把父母搞得疲惫不堪。丁丁最近特别喜欢说“不”——“不要”“不吃”“不干”……似乎总在与父母作对。更让父母伤脑筋的是丁丁总喜欢做危险的事。丁丁家的地灯后面有一个电源，丁丁总喜欢翻过沙发，到地灯边拔电源。父母怕出危险，抱出丁丁狠狠训了一顿。但是第二天丁丁依然照做不误。妈妈没办法，只好在沙发前放了个小推车，阻挡丁丁翻越沙发。但是丁丁还是费力地爬上小推车，又从小推车里爬到沙发上，最后还是来到电源旁，而且还露出胜利的微笑。父母已经无可奈何了。

其实，丁丁的一切对抗行为都是孩子成长的标志，他的“危险行为”是征服世界、克服困难的开始。埃里克森的心理发展阶段理论将告诉家长们，管理孩子的方式对孩子未来的成长有重要的影响。



埃里克森的心理发展阶段理论

埃里克森继承了精神分析的鼻祖弗洛伊德的思想，并在此基础上创造性地提出了人格形成和发展的八阶段论。埃里克森认为，人格的发展

是终身的，任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终身发展造成障碍。埃里克森的心理发展阶段理论为不同年龄段的教育提供了理论依据和教育内容。它也告诉每个人，你为什么会成为现在这个样子，你的心理品质哪些是积极的、哪些是消极的，都是在哪个年龄段形成的，从而给你提供反思的依据。



理论概要

埃里克森的心理发展理论把人的发展分成八个阶段，他认为人一生的不同发展阶段会经历不同的危机或冲突，只有解决了每个发展阶段的危机，个体才能顺利地进入下一个发展阶段，否则个体就会形成心理障碍。这八个阶段以及每阶段要经历的冲突或危机如下。

(1) 婴儿期 (0 ~ 1.5 岁)：基本信任与不信任的冲突。

不要认为这个阶段的婴儿是一个不懂事的小动物，只要吃饱不哭就行，否则就大错特错了。此时是基本信任和不信任的心理冲突期，婴儿要通过父母建立对他人的信任感，这一阶段也为日后的人格健康奠定了基础。

(2) 儿童期 (1.5 ~ 3 岁)：自主、害羞和怀疑的冲突。

这一时期，儿童掌握了大量的技能，如爬、走、说话等。更重要的是他们学会了怎样坚持或放弃，也就是说儿童开始“有意志”地决定做什么或不做什么。父母对儿童积极的态度会帮助儿童形成“自主”这一积极品质，而不正确的态度，会让儿童产生怀疑，并感到害羞。

(3) 学龄初期 (3 ~ 5 岁)：主动与内疚的冲突。

这一时期，儿童喜欢想象和探究，父母对孩子鼓励和否定这两种截然相反的态度，也会导致儿童形成主动和内疚这两种不同的品质。

(4) 学龄期 (6 ~ 12 岁)：自信与自卑的冲突。

这一时期的儿童都应在学校接受教育。学校学习的顺利与否决定着儿童自信或自卑心理的形成。

(5) 青春期 (12 ~ 18 岁)：自我同一性与角色混乱的冲突。

在这一阶段，一方面青少年本能冲动的高涨会给他的成长带来问

题，另一方面，更重要的是青少年会因面临新的社会要求和社会的冲突而感到困扰和混乱。因此，这一阶段的危机是角色混乱。如果在这一阶段青少年无法认清自己的角色，也就难以确定未来生活的目标。

(6) 成年早期 (18~25岁)：亲密与孤独的冲突。

这一时期，个体需要和异性及朋友建立亲密关系，获得亲密感，否则将产生孤独感。

(7) 成年期 (25~65岁)：繁殖与停滞的冲突。

当一个人顺利地度过了自我同一性时期，在以后的岁月中将过上幸福、充实的生活，他将生儿育女，关心后代的繁殖和养育。如果个体在这一阶段没有获得一种生产和成就感，他们可能会体验到情感的淡漠。

(8) 成熟期 (65岁以上)：自我调整与绝望期的冲突。

由于衰老，健康每况愈下，他们必须对此做出相应的调整 and 适应，所以被称为自我调整与绝望感的心理冲突。

老年人对死亡的态度直接影响下一代儿童期信任感的形成。因此，第8阶段和第1阶段首尾相联，构成一个循环或生命的周期。埃里克森说过这样一句话：“如果儿童的长辈完美得不惧怕死亡，那么这个儿童以后也不会惧怕生活。”



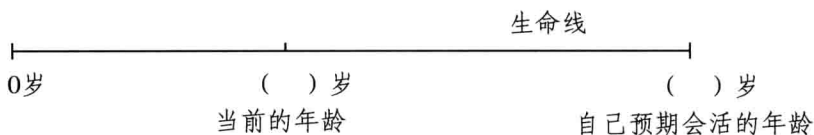
教子实践

你将往何处去（填写日期）

这个练习又被译作“生命线”，这是心理咨询中一个最常见的作业，其要点在于提醒人去反省自己，去做人生规划。作为父母，如果我们追求的并不是我们内心真正想要的，虽然成功了，却体验不到快乐，从而成为一个郁郁寡欢的成功者，那我们的孩子也无法从我们身上体验到生活的热情、感受到工作的乐趣，这会影响到孩子未来的生活态度。所以家长通过这个练习，去探索自己的生命，追求内心真实的快乐，将会对孩子人格的塑造有很大的影响。

1. 画出自己的生命线。

(1) 填空：在线下的中间括号中填上你当前的年龄，右边括号中填上你自己预期能活到的年龄。



当你经过仔细思考郑重写下你预期的将要活到的年龄时，是不是受到了触动？思考这次填空给你的启发；记录自己的发现和感受。

(2) 继续填空（思考过去的自己）

以当前年龄为准，列出过去对你影响最大的三件事：

①

②

③

(3) 继续填空（设计未来的自己）

以当前年龄为准，列出未来你计划要做的几件事：

①

②

③

提示：在设计未来的自己时，有以下几点需要考虑。

① 要清楚自己能够做什么。

这涉及对自己主客观条件的认识 and 了解，如果我们是色盲，却一定要当油画家，结果可想而知。人有无限的潜能，但潜能分布是不均衡的，只要有可能，我们就要尽量去发掘自己的优势潜能，尽可能扬长避短。

短。色盲的人去做画家，显然就不是扬长避短了。

② 要清楚自己想要的，并与社会利益没有本质上的冲突。

与社会利益有本质上的冲突，早晚会被罚出局。此外，人类在文明发展的进程中，良知系统已发育得较为成熟，选择损害社会利益的目标，除了会被绳之以法，还要付出种种心理上的代价，如不安、紧张、担惊受怕、自责等。

有必要说明的是，这个世界只有极少数人是在很早的时候就有终生目标的，对绝大多数人而言，起初都只有阶段性目标。因此，我们不必强求自己一定要在目前就有一个一生的目标，大多数人对自我的认识是逐渐深入的，是在现有目标上学习或者工作一段时间后，对自己的潜能又有了新发现，然后才能逐渐设计更长远的人生规划。

另外，目标有大有小，如“一生平安”“家庭幸福”“事业有成”“建功立业”等都是人生目标，都能满足人对目的的需要。此外，这种目标给予的方向性会使人感觉充实，并且也有助于积累成就感。因此，也不要担心自己的目标不够大。

2. 与朋友分享彼此的生命线并交流感想和发现。

3. 记录你们的感受和发现。



理论解析

埃里克森划分这8个阶段的根据是什么？

埃里克森划分这8个阶段的根据是各年龄段要面对的不同的“同一性危机”，解决了每阶段的“危机”，人便可以顺利地向前发展。

前面案例中的小丁丁正在经历自主与怀疑的冲突，他不断地翻越障碍，就是在探索世界，探索自己能干什么。如果父母鼓励孩子的行为，并能设计情境满足孩子的自主感，就会大大增加孩子对周围环境的控制感，使孩子自信地迈入下一个成长阶段。

何为“同一性危机”？是不是人的发展还面临着危险？

我们先来看看“同一性”的概念。“同一性”是指个体内在的整体

感，以及过去与未来的一致性和连续性。形成同一性的个体能意识到自己是与众不同的独立的存在，能意识到自己是谁（承担的角色）、应该干什么。当个体的同一性受到威胁时，即个体内部的不同角色相互冲突，个体搞不清自己是谁、应该干什么时，就称为“同一性危机”。

“危机”这个词容易让人联想到危险。这里的危机指的不是一种灾难性的危险，我们可以把它理解为“转折点”或“心理冲突”。在每个危机期都有相互矛盾和冲突的两个发展方向：如果向好的方向转折，个体的人格就得到好的发展，有利于适应环境；如果向不好的方向转折，就会阻碍个体对环境的适应。这8个阶段相互承接，若这一阶段的危机被积极解决，即向好的方向变化，会带动后一个危机的积极解决。

每个阶段危机及解决方法的详细解释

婴儿期：这个阶段的儿童相当柔弱，对成人非常依赖。如果父母等照料者能够给儿童以关心和爱抚，并且有规律地、一致地照料儿童以满足他们的基本需要，就能使婴儿对周围人产生一种基本的信任感，感到这个世界是可靠的。相反，如果这个阶段儿童得不到足够的照顾，儿童就会对周围的人产生不信任感。儿童的这种信任感是日后形成健康人格的基础。

儿童期：这个阶段的儿童开始学会自主地控制大、小便，即儿童开始决定做什么或不做什么，他们有了自己的意愿。这个阶段的儿童的意愿经常与父母的意愿发生冲突，即进入了第一反抗期。因此，对于这个年龄段的儿童，父母要根据社会的要求对儿童的行为做一定的限制，比如大、小便的控制，另一方面为了不伤害儿童的自主性，父母要给儿童一定的自由。如果这个阶段父母对儿童不加管制，成年后其性格会倾向于肮脏、浪费、凶暴和无秩序；相反，如果父母对子女限制、惩罚和批评过多，可能会使儿童感到羞怯，并对自己的能力产生怀疑。

如果这一阶段儿童的危机能得到积极解决，他们就会形成自我控制的意志品质；相反，若消极解决，他们就会形成自我疑虑。

学龄初期：这个阶段儿童的行动能力进一步增强，并且开始了各种想象。此时如果能肯定和鼓励儿童的主动行为和想象，儿童就会获得主