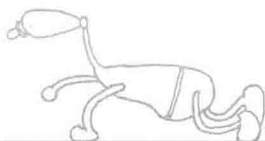


就把孩子当孩子

好家长应懂的  
88条心理法则

王春永 编著

中国青年出版社



# 就把孩子 当孩子

好家长应懂的  
60 条心理法则

王春永 编著



中国青年出版社

(京)新登字083号

---

图书在版编目(CIP)数据

就把孩子当孩子:好家长应懂的60条心理法则 / 王春永编著.

- 北京:中国青年出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5153-2560-6

---

I. ①就… 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(2014)第157818号

---

责任编辑:李佼佼

装帧设计:瞿中华

出版发行:中国青年出版社

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网 址:www.cyp.com.cn

营销中心:010-57350370

编辑电话:010-57350501

印 刷:三河市君旺印务有限公司

经 销:新华书店经销

规 格:889mm×1194mm 1/32

印 张:10.25

字 数:251千字

版 次:2015年1月北京第1版

印 次:2015年1月河北第1次印刷

定 价:35.00元

---

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话:010-57350337

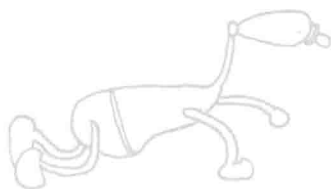
---

## 目录



### 第一部分 有问题孩子， 就有问题父母

- 1 自我效能感：为什么孩子会觉得学习太难？ ~~~002
- 2 延迟满足：为什么不要对孩子有求必应？ ~~~007
- 3 钟摆效应：经常发脾气不是孩子的“错” ~~~013
- 4 淬火效应：“挫折教育”≠“挫折体验” ~~~017
- 5 德韦克实验：不要夸孩子聪明，夸孩子能干 ~~~023
- 6 情绪记忆：要不要鼓励孩子写日记？ ~~~029
- 7 跨栏定律：“土肥圆”也有春天 ~~~034
- 8 蛋壳效应：孩子的敏感是因为自尊心太强吗？ ~~~040
- 9 萨盖定律：“一个唱红脸，一个唱白脸”真的有效吗？ ~~~046
- 10 示弱效应：孩子依赖性太强怎么办？ ~~~050



## 第二部分

### 不做“填鸭式”家长， 也能让孩子赢在起跑线上

- 11  $7 \pm 2$  效应：孩子上课不爱做笔记怎么办？ ~~~056
- 12 饥饿教育法：怎样才能让孩子主动学习？ ~~~060
- 13 聚光灯模型：应该放纵孩子看卡通片吗？ ~~~064
- 14 瓦拉赫效应：为什么孩子会偏科？ ~~~071
- 15 读写困难：一种无法预知的学习障碍 ~~~077
- 16 心理张力：强制孩子读书，“悦读”变“苦读” ~~~082
- 17 易感效应：为什么孩子会反复看一本书？ ~~~086
- 18 朗读记忆：上早读课对记忆有没有帮助？ ~~~091
- 19 低效能学习：幼儿过早识字有意义吗？ ~~~095
- 20 书法教育：心手相通，练字即练心 ~~~100



### 第三部分

## 培养孩子的主动性， 比每次写出正确答案更重要

- 21 茱莉亚效应：太重视孩子的成绩为什么不好？ ~~~106
- 22 测试效应：“题海战术”到底有没有效果？ ~~~111
- 23 克拉克现象：孩子总是临场发挥失常怎么办？ ~~~115
- 24 动机拥挤效应：发奖金对孩子学习有帮助吗？ ~~~121
- 25 间隔学习法：用追女孩的方法来备考 ~~~125
- 26 普雷马克原理：怎样让孩子主动写作业？ ~~~130
- 27 橡皮综合征：不唠叨也能对付“马虎大王” ~~~136
- 28 遗忘曲线：在刚要开始忘记的时候去复习 ~~~140
- 29 感官协同效应：怎样帮助孩子提高学习效率？ ~~~145
- 30 高原现象：孩子成绩时好时坏是因为不用功吗？ ~~~149



#### 第四部分

### 按喇叭无法驾驶汽车， 怒吼也无法“驾驶”孩子

- 31 K.I.C.K 原则：孩子哭闹时为什么不要大声训斥？   ~~~154
- 32 欧佛斯托原则：孩子太固执怎么办？   ~~~158
- 33 热炉法则：怎样给任性的孩子定规矩？   ~~~162
- 34 期望效应：“惩罚式教养”和“大拇指教养”哪种更有效？   ~~~167
- 35 心理饱和：为什么孩子总嫌父母唠叨？   ~~~174
- 36 阿伦森效应：批评孩子时要先褒后贬还是先贬后褒？   ~~~179
- 37 沟通位差：错怪孩子了要不要道歉？   ~~~184
- 38 自然惩罚：孩子总是跟父母反着来怎么办？   ~~~189
- 39 应激反应：为了孩子，离婚还是不离？   ~~~195
- 40 自己人效应：怎样才能“多年父子成兄弟”？   ~~~200



## 第五部分

### 与其当孩子的保护伞， 不如做个“避雷针”

- 41 鲶鱼效应：赢得起，更要输得起    ~~~206
- 42 社交恐惧：孩子太害羞要不要批评？    ~~~212
- 43 避雷针效应：孩子被欺负，家长忌包办    ~~~217
- 44 链状效应：孩子交上了“坏朋友”怎么办？    ~~~222
- 45 早恋现象：不要干涉，要八卦    ~~~226
- 46 心理断乳：孩子为什么会成为“啃老族”？    ~~~232
- 47 禁果效应：如何对孩子进行性教育？    ~~~237
- 48 棘轮效应：要不要从小培养孩子的理财习惯？    ~~~243
- 49 自我呈现：要禁止孩子在网上交友吗？    ~~~250
- 50 Google 效应：怎样避免孩子过度依赖网络信息？    ~~~254





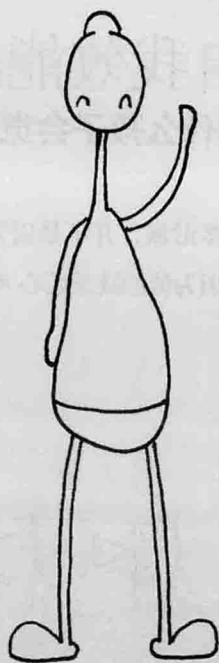
## 第六部分

### 对孩子的真正教育是自我教育， 真正控制是自我控制

- 51 100% 理论：为什么孩子会丢三落四？ ~~~260
- 52 社会抑制效应：为什么孩子上课不爱举手发言？ ~~~265
- 53 最后通牒效应：孩子做事拖拉怎么办？ ~~~269
- 54 善意嫉妒：孩子嫉妒别人时该批评吗？ ~~~275
- 55 从众心理：为什么孩子不会独立思考？ ~~~281
- 56 21 天法则：怎样帮助孩子控制小动作？ ~~~287
- 57 自我中心：孩子不爱分享就是自私吗？ ~~~292
- 58 防御反射：孩子爆粗口时该怎样批评？ ~~~299
- 59 附带学习：要不要禁止孩子玩电子游戏？ ~~~304
- 60 印刻效应：看电视会让孩子变蠢吗？ ~~~308

第一部分

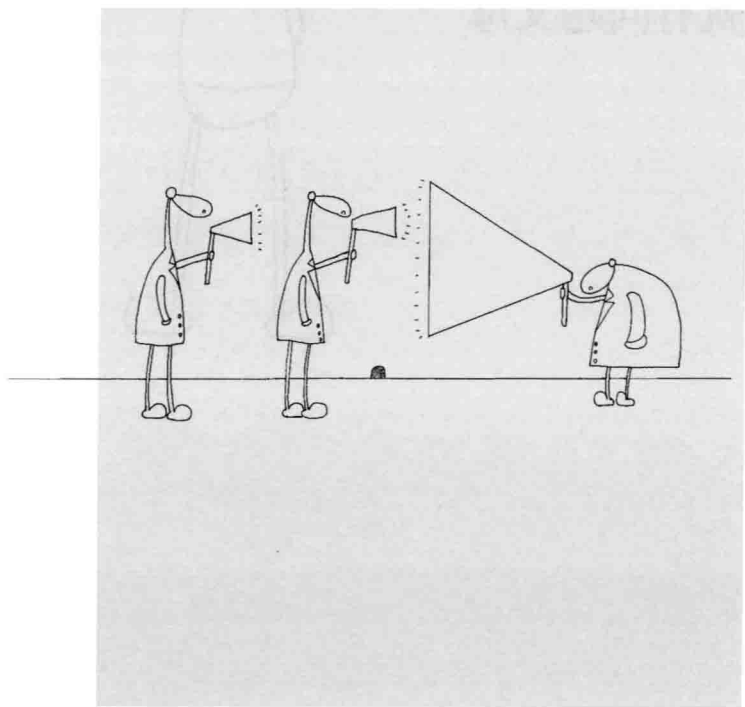
有问题孩子，  
就有问题父母



# 1

## 自我效能感： 为什么孩子会觉得学习太难？

很多时候，并不是因为任务太难才使孩子失去信心，而是因为他们缺乏信心才觉得学习太难。



孩子以多大的精力和耐心达到目标，相比他的实际能力，更多地取决于他的自我效能感。

在生活中，有些孩子自信心不强，干什么事情都畏手畏脚。究其原因，这是缺乏自信的表现。

每个人在面对任务或困难的时候，都会对这些任务和自己的能力作出判断：我能否胜任这些工作？以我的能力，能应付眼前的困难吗？美国心理学家班杜拉在社会学习理论中，把人们对自己能否完成某项特定任务或应付某种情境的能力判断、信念及其自信等方面的感受，称为“**自我效能感**”。

自我效能感影响或决定人们对行为的选择，以及对该行为的坚持性和努力程度；影响人们的思维模式和情感反应模式，进而影响新行为的习得和习得行为的表现。

自我效能感高的孩子心中充满无限的可能性，他们相信一切都是可以超越的。美国 20 世纪现代主义著名诗人卡明斯（Edward Estlin Cummings）说：“一旦我们相信自己，我们就能够拿好奇心、求知欲、愉悦等一切展现人类美好质量的体验来冒险。”

很多时候，并不是因为任务太难才使孩子失去信心，而是因为他们缺乏信心才觉得学习太难。在学习能力差不多的情况下，自我效能感高的学生，也就是对于完成好学习任务有充分自信的学生，取得的成绩会更好些。

正如美国心理学家齐默尔曼（B. J. Zimmerman）指出的：孩子以多大的精力和耐心达到目标，相比他的实际能力，

可能更多地取决于他的自我效能感。

在孩子的成长过程中，孩子们会根据以下几个方面来判断自我效能：替代性经验——对其他人的表现的观察；说服——通过他自己的思考或者别人的劝说，确信自己能够做一些事情；情绪——它会影响自我效能水平，比如焦虑和兴奋。

我们可以从几个方面着手，来培育孩子良好的自我效能感：

第一，信任和鼓励孩子，在孩子的心中播下自信的种子。孩子会在内心记住这种信任，循序渐进培养自己的自信心。例如，“你的表现很棒！”这看起来简单，许多父母却做不到。

1996年，美国心理学家班杜拉和他的同事，曾经对279名11~14岁的儿童和他们的父母进行调查研究，结果证明父母和儿童的自我效能水平能够相当程度地影响他们的学习成绩，而父母对孩子的激励，也有助于孩子获得好成绩。

以自信为核心的自我效能感，是孩子学习成功的关键。孩子也许会犯错误，也许会不断变化自己的想法，但他们能体会并且永远不会忘记你的鼓励和支持。如果你信任你的孩子，他们也会信任自己。

父母要杜绝那种不容置疑的批评，因为这往往让他们感到气馁，以为自己不够聪明，不会读书。这种过程是破坏性的，它会碾碎孩子的自我效能感，以为自己没有能力。

第二，培养孩子的自我效能感，需要让孩子看到自己的成功，并感觉他们能做到。

1981年，舒恩克以算术成绩极差的小学高年级学生为被试，对自我效能感进行了研究。他为这些学生安排了一个星期的训练，在每次训练中他先让他们分别学习算术的自学教材，然后由榜样演示如何解题，榜样在解题时，一面算一面大声地说出正确的解题过程，最后再让这些学生自己解题。

而在他们自己解题之前，舒恩克要求他们把所有的题看一遍，并判断一下自己有多大把握来解每一道题，以此来了解其解题的自我效能感。结果发现，经过训练，这些学生的自我效能感逐渐得到增强，与之相应，他们解题的正确性和遇到难题时的坚持性也得到了提高。

**这个实验再次证明，自信来源于孩子对所从事活动的熟练程度，而不在于与别人相比的优劣。**孩子的自信，建立在能够看到自己熟练程度不断提高的基础上，必须通过孩子自己领悟才能得到。这不仅是一个学习能力的提高，更是一个自信提升的过程。

第三，让孩子学会自己面对挑战。必须通过指导、教育和创造性的活动，提高他们的自我效能感，让他们相信自己的能力。

在这个过程中，孩子所犯的错误都是有意义的，不存在所谓“愚蠢的错误”或者“不应该的错误”。在这方面，我们一定要记住美国育儿作家娜奥米·阿尔多特（Naomi Aldort）的话：“真正的自信得益于‘我能行’的信念。当

孩子还是襁褓中的婴儿时，家长就务必时刻提醒自己：除非他提出要求，否则不要随便帮助他。”

第四，让孩子在群体中找到自信。

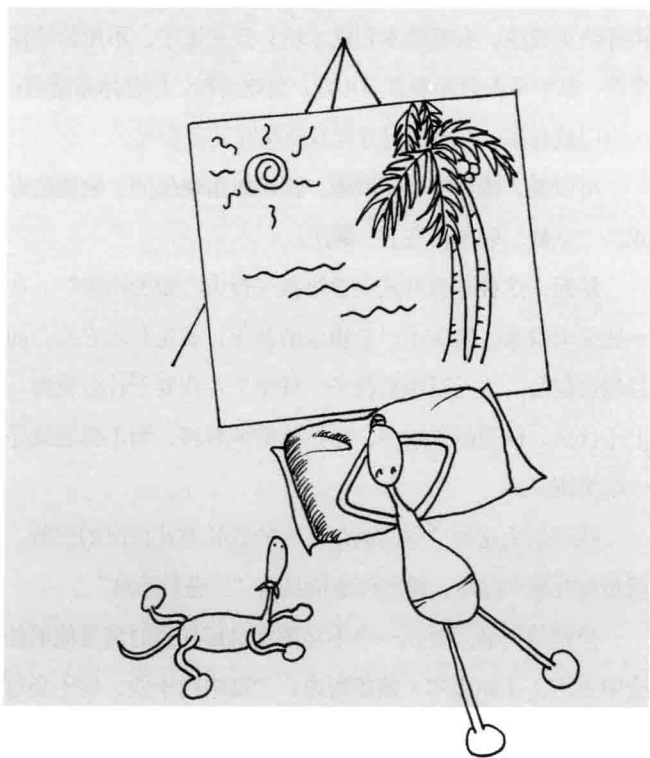
让他们有自己的追求的同时，加入群体，享受群体带给他们的快乐。对孩子们建立自我效能感来说，那些鼓励孩子协作的活动，要比充满竞争的活动效果更好。比如说，可以让孩子教小弟弟小妹妹读书。这样的辅导模式，会让小的孩子获得知识，而让大的孩子得到自信。

在孩子的学习过程中，真正的主角是他自己，别人的指导不是必不可少的。离开家长，孩子也可以自己把一个东西学得很好。

## 2

## 延迟满足： 为什么不要对孩子有求必应？

如果父母习惯于“实时满足”孩子，他就难以接受有限的等待和忍耐，耐性也就无法培养起来。





耐性或者说自控力，不仅能防止孩子吃掉一整袋的薯条或者把信用卡刷爆，甚至可以决定孩子将来是得到一份好工作，还是去坐牢。

急躁和缺乏耐性，是目前很多孩子存在的通病。典型的表现是：做什么都不够专心，看电视喜欢频繁换频道，看书或玩玩具也是三分钟热度，要求稍得不到满足，就会焦躁甚至跺脚尖叫……

追根溯源，今天的孩子越来越没耐性，和“快节奏”的生活环境以及我们的养育方式有很大关系：孩子渴了，不用再等热水放凉，有瓶装水和饮水机；孩子饿了，不用苦等饭菜熟，家中早备有许多点心小吃；要吃雪糕，打开冰箱就有；一出门就有车，根本不用劳驾双腿费时又费力气。

可以说，他们的一切欲望，都可以用现代的、快捷的方式，“立刻、现在、马上”满足。

然而，这种养育方式也会给孩子带来“爱的伤害”。在一些父母看来，给孩子一个快乐的童年，就是有求必应，而且越快越好。这无疑带给孩子一种错觉：我要干什么就得马上干什么。欲望越来越多，目标频繁地转移，稍不满足就是一场哭闹。

孩子们为这种“实时满足”式的成长方式付出的代价，就是耐性越来越差，对任何事情只有“三分钟热度”。

但是他们必须要在一个不会像父母那样实时满足他的社会中生活。正如比尔·盖茨所说：“高中刚毕业，你不会每