

杨冰 编著

13岁前,妈妈要知道的 80个心理学法则

母亲的手,是摇篮的手,
更是播种孩子未来的手;
学习并运用国际先进教育理念,
和孩子一起进步,共同成长。



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

13岁前,妈妈要知道的 80个心理学法则

杨冰 编著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

在美国，有三分之一的父母知道“罗森塔尔效应”，懂得如何去欣赏和赞美孩子；在日本，有一半的父母看过《狐狸的故事》，知道“狐狸法则”和培养孩子的独立性；在法国，很多父母知道“斯万高利效应”，面对挫折与失败要保持积极乐观的心态。作为中国的父母，我们做了什么呢？

现在，摆在你面前的这本书，运用国际最新流行的理念解读家庭教育，把西方先进的教育思想和中国家庭教育实际状况相结合，用罗森塔尔效应、狐狸法则、母狼法则、刺猬法则、木桶原理、墨非定律等著名教育理论来指导中国的父母们。本书具有较强的实用性和操作性，父母在教育孩子时可以照方行事，对症下药，因人而异，因材施教，从而有效地剔除父母们因为教育孩子而产生的各种困惑，让孩子健康成长。

图书在版编目（CIP）数据

13岁前，妈妈要知道的80个心理学法则 / 杨冰编著. —
北京：中国纺织出版社，2017.8
ISBN 978-7-5180-3476-5

I. ①1… II. ①杨… III. ①少年儿童—家庭教育—
教育心理学 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第061550号

策划编辑：江 飞

责任印制：王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：189千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

preface

家庭，是孩子最重要的教室，是孩子生长的摇篮。孩子，在这里成长；习惯，在这里养成；教育，从这里开始；情感、是非、好坏、善恶和信念，在这里奠定。

父母，是孩子的第一任老师，肩负着抚育培养后代成长的重任。每一个孩子从生下来到长大成人，会遇到各种困惑和疑虑，都需要父母来帮助、引导与解答。

家庭教育，是孩子最重要的人生启蒙，是左右孩子一生的教育。父母的教育方式，一言一行，无不对孩子的成长起着至关重要的作用。正确的教育理念和方式，会引导孩子走向成功之路；错误的教育观念，会使父母留下终生的遗憾。

“每个孩子都可能成为人才。”许多父母都深刻认识到家庭教育的重要性，意识到自己肩负的责任。但是，对于如何教育孩子，并不是特别清楚。

其实，爱孩子，不仅仅是给孩子好吃、好穿、好玩，更要给孩子真爱！而培育孩子是一件艰苦的工作，需要父母们付出百倍的艰辛和努力。缝制一双鞋子，建造一座房屋，驾驶一辆车子，都需要长期的学习实践方可胜任，何况要塑造一颗生气勃勃的健全灵魂呢？因此，天下为人父母者，都需关注教育孩子的艺术。

在国外，很多父母要参加各种教育培训，阅读各种教育类书籍。在美国，有三分之一的父母知道“罗森塔尔效应”，懂得如何去欣赏和赞美孩子；在日本，有一半的父母看过《狐狸的故事》，知道了“狐狸法则”和培养孩子的独立性；在法国，很多父母知道“斯万高利效应”，面对挫折



与失败的正确态度是：保持积极乐观的心态；在以色列，多数父母都知道“木桶原理”，优秀的素质才能成就优秀的人才；作为中国的父母，我们做了什么呢？有的“望子成龙”“望女成凤”，有的只知道“棍棒底下出孝子”，有的只知道要求孩子门门功课得满分兼有多种爱好和专长，有的只相信金钱是万能的，对孩子的奖惩一律与物质利益挂钩，有的只知道去干涉孩子的独立与自由，根本不尊重孩子。苏联著名教育家马卡连柯曾说过：“最可怕的是用父母的幸福来栽培孩子的幸福。”

有一位美国教育家认为，“中国的父母是天底下最爱孩子的，却是最不懂得如何爱孩子的”。爱自己的孩子是连动物都会的事情，但如何爱自己的孩子却是很多人都不懂的事情。

本书运用国际最新流行的理念解读家庭教育，把西方先进的教育思想和中国家庭教育实际状况相结合，行文深入浅出，内容通俗易懂。

本书运用罗森塔尔效应、狐狸法则、母狼法则、刺猬法则、木桶原理、墨非定律等著名教育理论来指导中国的父母们，令人有一种别有洞天、耳目一新、茅塞顿开的感觉。

本书具有较强的实用性和操作性，父母在教育孩子时可以照方行事，对症下药，因人而异，从而有效地剔除父母们因为教育孩子而产生的各种困惑。

这些摆在父母们面前的最基本的法则，是流传的金科玉律，是终身受益的教育智慧，是世界上最伟大的教育法则。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之路，请打开本书，让最优秀的教育不再错过。

孩子的心是一块奇怪的土地，播上思想的种子，就会获得行为的收获；播上行为的种子，就能获得习惯的收获；播上习惯的种子，就能获得品德的收获；播上品德的种子，就能获得命运的收获。

杨 冰

2017年2月

目录

contents

A篇 理想课堂——目标决定人生的层次.....001

A—01	目标法则	002
A—02	亚瑟尔现象	005
A—03	跳蚤效应	007
A—04	巴奴姆效应	010
A—05	手表定律	013
A—06	贝尔效应	016
A—07	隧道视野效应	018
A—08	临界点效应	020
A—09	强刺激效应	023

B篇 智力课堂——智力提升生命的智慧.....027

B—01	罗森塔尔效应.....	028
B—02	木桶理论.....	030
B—03	吉格勒定理.....	032
B—04	皮尔斯定理.....	035
B—05	天赋递减法则.....	037
B—06	吊胃口效应.....	041
B—07	瓦拉赫效应.....	045
B—08	母狼法则.....	048



B—09	鸟笼逻辑	051
B—10	二八法则	053
C篇	家庭课堂——环境影响一生的成长	059
C—01	破窗理论	060
C—02	鱼缸法则	063
C—03	餐桌效应	065
C—04	真爱原则	068
C—05	信任原则	073
C—06	尊重原则	076
C—07	理解原则	078
C—08	宽容原则	081
C—09	解放原则	084
C—10	赖莱法则	087
C—11	比马龙效应	089
C—12	多米诺现象	092
C—13	放手原则	096
C—14	榜样原则	098
C—15	黑票作用	102
C—16	鹅卵石的启示	104
D篇	习惯课堂——习惯决定孩子的命运	107
D—01	斯万高利效应	108
D—02	史塔勒公理	111
D—03	哈德飞实验	114



D—04	捐款实验	117
D—05	跨栏定律	119
D—06	瓦伦达心态	122
D—07	投射效应	125
D—08	犬獒效应	128
D—09	墨菲定律	131
D—10	卢维斯定理	135
D—11	凯迪拉克效应	137
D—12	狐狸法则	141
D—13	甘地夫人法则	144
D—14	王永庆法则	149
D—15	蝴蝶效应	152
D—16	路径依赖	157
D—17	回潮效应	162
D—18	横山法则	166
D—19	蓝柏格定理	170
D—20	沸腾效应	173

E篇 时间课堂——时间掌控孩子的人生177

E—01	帕金森时间定律	178
E—02	伯伦森原则	182
E—03	泰勒效应	185
E—04	飞镖实验	188

F篇 社会课堂——合作锻炼交往的技能191

F—01	晕轮效应	192
------	------------	-----



F—02	首因效应·····	194
F—03	跷跷板互惠原则·····	197
F—04	史提尔定律·····	200
F—05	模糊哲学·····	203
F—06	杠杆原理·····	205

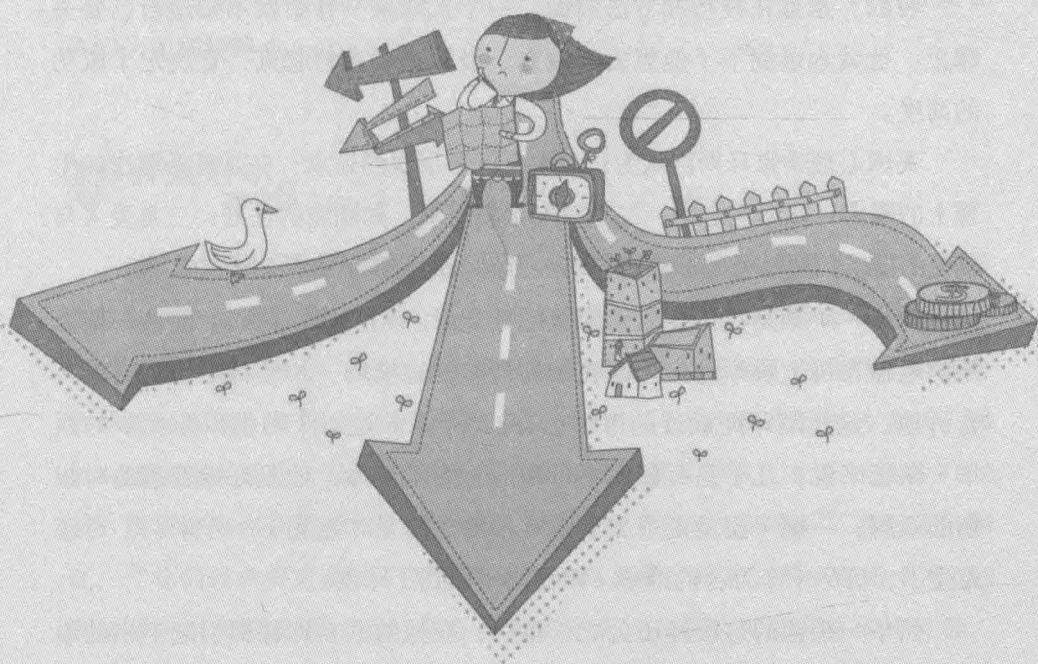
G篇 方法课堂——父母才是最好的老师·····207

G—01	“1+1>2”效应·····	208
G—02	避雷针效应·····	213
G—03	登楼梯效应·····	216
G—04	马太效应·····	218
G—05	潘多拉效应·····	220
G—06	异性效应·····	225
G—07	章鱼心态·····	228
G—08	德西效应·····	230
G—09	免疫效应·····	235
G—10	延迟满足·····	238
G—11	放飞效应·····	241
G—12	倒U形假说·····	243
G—13	霍桑效应·····	247
G—14	刺猬法则·····	251
G—15	热炉法则·····	255

理想课堂

——目标决定人生的层次

A
篇





A—01 目标法则

黄金小贴士

目标决定了成功的高度。有什么样的目标，就有什么样的人生。

目的，永远在技巧和方法前面。一个人如果一开始就不知道自己要去哪里，他就永远到不了他想去的的地方。目标是成功的起点，它决定了成功的高度。

美国心理学家马斯洛认为：人生有五个层次的追求：一是最低层次的生理上的需求，如温饱之类；二是对安全的需求，如固定的住处；三是爱人与被爱的需求；四是受到尊重的需求；五是最高层次的则是自我的实现。

西华·莱德是英国知名作家兼战地记者。“二战”期间，他从一架受损的运输飞机上跳伞逃生，落在缅甸与印度边境的一片丛林之中。当地人告诉他，这儿距印度最近的市镇也有225千米。这对于习惯以车代步的西华·莱德来说，几乎是可望而不可即的。为了活命，他只好拖着落地时扭伤的双脚，一瘸一拐地走下去。他唯一的念头是“走完下一千米”。奇迹发生了，历尽千辛万苦的西华·莱德终于回到了印度。

西华·莱德的这段经历公之于世后，在他的家乡肯德郡引起不小的轰动，许多年轻人把西华·莱德的“走完下一千米”作为自己的行动指南。



无独有偶，极其相似的故事发生在数十年后的一位日本人身上。名不见经传的日本马拉松选手，矮个子山田本一分别于1984年日本东京和1986年意大利米兰国际马拉松邀请赛上两次夺冠，令许多人大惑不解。十年后，他在自传中解开了这个谜：每次比赛之前，他都要乘车把比赛路线细细地看一遍，并把沿途较醒目的标志画下来。比如，第一个标志是一栋高楼；第二个标志是一棵大树；第三个……这样一直画到赛程的终点。开始比赛时，他就飞快地向第一个目标冲击，等到达第一个目标后，他又以同样的速度奋力向第二个目标冲去……四十多千米的路程被他分解成一个个小目标，他便轻松地跑完了全程。起初，他把四十多千米外终点上的那面旗帜作为目标，结果他跑了十几千米时就疲惫不堪了。

人们把山田本一的这一目标分解法，命名为“目标效应”。

把大目标分解，让目标具体化，更容易实现目标。小目标是大目标的条件，大目标是小目标的结果，小目标都实现了，大目标也一定会实现。

人生好比马拉松比赛，学会分解目标、将目标具体化的人，将会更容易到达光辉的终点。



黄金启示

1. 树立明确的目标，并付诸行动。在孩子正确认识自我的基础上，父母要鼓励孩子树立自己的目标。如果孩子经常谈论他的梦想或者目标，聪明的父母不要嘲笑孩子，而是应该鼓励孩子说出来，同时，引导孩子向着自己的目标去做。目标不仅要分解，而且要具体。有人做过这样的实验：他把人随机分成两组，让他们去跳高。两组个子都差不多，先是一起跳了1.2米，然后把他们分成两组。对一组说：“你们能跳过1.35米。”而对另一组说：“你们能跳得更高。”然后让他们分别去跳。结果，第一组由于有1.35米这样一个具体要求，他们每个人都跳得高。而第二组没有具体的目标，所以他们大多数人只跳1.2米多一点，不是所有的人都跳过了1.35米。由此可



以看出有没有具体目标的差别。“近期目标效应”之所以能够产生如此神奇的效果，就在于它把大目标分解成小目标，把远目标变成近目标，把模糊的目标变成具体的目标，使人产生看得见、追得着的感觉。实际上，目标没有高低贵贱之分，不管孩子的目标是什么，只要父母善于引导都是好目标。

2.为实现目标而努力。需要注意的是，一定要制订与孩子兴趣相一致的目标，才能事半功倍。否则，就会半途而废。例如，一个8岁的孩子会说自己的目标是当个科学家，这时，父母要引导孩子把这个目标写下来，并把它当成行动的计划，去做一些能够实现目标的事情，这样才能把目标变成现实。比如，父母要教育孩子好好学习科学知识，可以让孩子在一年内学习两册科学知识读本。当然，并不一定要树立当科学家、政治家之类的远大目标才有意义。



A—02 亚瑟尔现象

黄金小贴士

最重要的是要让孩子拥有美好的追求，树立对实现既定的人生目标必然能实现的信念。

信念是一个人生存的理由，没有信念的人即使活着也就如同一具行尸走肉。

美国纽约有一位年轻的警察叫亚瑟尔。在一次追捕行动中，他被歹徒用冲锋枪射中左眼和右腿膝盖。3个月后，当他从医院里出来时，完全变了样：一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子，变成了一个残疾人。

鉴于他的表现，纽约市政府和其他各种组织授予他许多勋章和锦旗。纽约有线电视台记者问他：“您以后将如何面对所遭受的厄运呢？”这位警察说：“我只知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”

这以后，亚瑟尔不顾任何人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的行动。他的足迹几乎遍布整个美国，甚至有一次为了一个微不足道的线索，独自一个人乘飞机去了欧洲。

9年后的一个凌晨，那个歹徒终于被抓获了，当然，亚瑟尔在其中起了非常关键的作用。在庆功会上，他再次成为英雄，许多媒体称赞他是美国



最坚强、最勇敢的人。

然而令人遗憾的是，不久后亚瑟尔在卧室里割腕自杀了。在他的遗书中，人们弄清了他自杀的原因：“这些年来，让我活下去的信念就是抓住那个凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，生存的信念也随之消失了。面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”

失去一只眼睛，或者一条健全的腿，也许并不可怕，真正可怕的是失去心中的目标。据报道，实施阿波罗登月计划的那些太空人，在受训期间都非常认真、刻苦，因为他们即将进行的是人类历史上前所未有的壮举。但是，当他们真正登上月球，极度兴奋之后却是如狂涛般袭来的严重的失落感，因为他们再也找不到像登月那样值得挑战的目标。

许多人之所以活得很充实，是因为他们有着永恒的信念。对于人生而言，不时地调整自己的竞技状态固然很重要，但比这更重要的是要有一种坚韧不拔的信念，心中永存梦想、希望与信念。因为大量的事实证明，人的老化不是始于肉体，而是始于精神。



黄金启示

1. 父母的责任就是让孩子拥有美好的梦想，让孩子对未来充满希望。父母要给孩子创造一片宽阔的天空，在宽松的家庭环境里给孩子选择的权利，放手让孩子去想，放手让孩子去做。

2. 引导孩子树立起对实现既定的人生目标的信念。有信念的人往往具有远大的抱负，志向不高的人智力也达不到。树立坚定的信念，才能扬起理想的风帆。



A—03 跳蚤效应

黄金小贴士

自我设限，默认一个高度，等于是放弃给自己成长的机会，成长当然有限。

丹麦哲学家祁克果说：“一旦你标定了我是什么样的人，你就是否认我。”一个人必须去遵守标签上的自我定义时，自我就不存在了。他们不去向这些借口以及其背后的自毁性想法挑战，却只是接受它们，承认自己一直是如此，终将带来自毁。

我们饲养家禽时，就是把它们放在笼子里。时间久了，即使把它们放出来，它们也不会离开笼子太远。慢慢地，它们基本上是画地为牢，不再走出自己的天地。

有个农夫在农场展览会上展览一个形同水瓶的南瓜。参观的人见了都啧啧称奇，追问是用什么方法种的。农夫解释说：“当南瓜拇指般大小时，我使用水瓶罩着它，一旦它把瓶口的空间占满，便停止生长了。”

人也是这样，自我设限，就是把自己关在心中的樊笼，就像水瓶罩住的南瓜一样，等于是放弃给自己成长的机会，成长当然有限。

生物学家做过这么一个有趣的实验：他们往一个玻璃杯里放进一些



跳蚤，发现跳蚤立即轻易地跳了出来。重复几遍，结果都是一样。根据测试，跳蚤跳的高度均在其身高的100倍以上，所以跳蚤称得上是动物界的跳高冠军。

接下来，实验者把这些跳蚤再次放进杯子里，同时，在杯上加一个玻璃罩，“啪”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃罩上。跳蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次地被撞，跳蚤开始变得聪明起来，它们开始根据玻璃罩的高度来调整自己所跳的高度。经过一段时间以后，这些跳蚤再也没有撞击到这个玻璃罩，而是在罩下自由地跳动。

一天后，实验者开始把玻璃罩轻轻拿掉，跳蚤不知道玻璃罩已经去掉了，还是按原来的高度继续跳跃。一周后，那些可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳动——其实它们已经无法跳出这个玻璃杯了。它们已从一个跳蚤变成了一个可悲的爬蚤！

后来，生物学家在玻璃杯下放了一个点燃的酒精灯。不到五分钟，玻璃杯烧热了，所有的跳蚤自然发挥求生的本能，再也不管头是否会被撞痛（因为它们都以为还有玻璃罩），全部都跳出了玻璃杯。

跳蚤变成爬蚤，并不是它丧失了跳跃的能力，而是由于习惯了、麻木了，跳跃的欲望和能力被自己扼杀了。这种现象被科学叫作“自我设限”，也称跳蚤效应。

其实，人生的道路上，谁都会遇到挫折和困难，关键就看你能不能战胜它。有什么样的目标就有什么样的人生。不要自我设限，要全力以赴，永不放弃，向着远大的目标前行。



黄金启示

教育孩子敢于追求成功。很多人不敢追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心里已经默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己：