

好妈妈 心理学

—— 培养优秀孩子的60个心理学方法 ——

The Psychology for
good mother



刘蕾◎主编

学习心理

帮助孩子快速提高学习成绩

性格心理

培养孩子积极乐观的品质

人际心理

教孩子成为一个受欢迎的人



沟通心理

让你找回和孩子的亲密关系

习惯心理

让孩子的学习和生活少走弯路

成长心理

把成熟和成功的品质带给孩子



好妈妈 心理学

——培养优秀孩子的60个心理学方法——

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈心理学 / 刘蕾主编. — 北京: 华夏出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5080-6006-4

I. ①好… II. ①刘… 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(2010)第211361号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

好妈妈心理学

主 编 刘 蕾

责任编辑 王洪钦

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 21

字 数 280千字

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6006-4

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

几位读者的话



我把这本书给乐乐的爷爷奶奶看了，他们看了以后很有感触，说原来带孩子还有这么多学问，还需要懂得一些心理学，才能把孩子教育得那么优秀。我真的觉得，如果家里是老年人带孩子的话，他们更需要看看这本书。

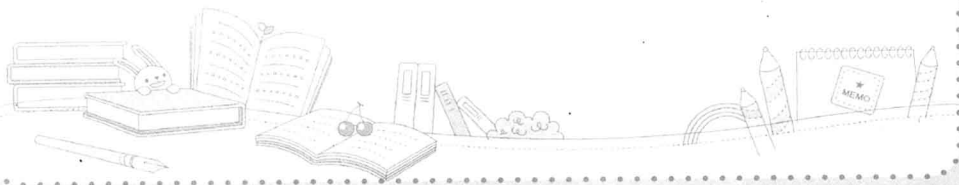
——小学生乐乐的妈妈 李彩英

心理学知识原来这么神奇，也这么好用。我以前总是对我家孩子的要求很高，恨不得她考试考第一、跑步得冠军、钢琴学最好……看了“登门槛效应”，我才知道，原来要求应该从低到高，循序渐进才是最有效的，孩子一点儿都不抵触。

——初中生王倩的爸爸 王自明

很多人认为心理学读起来一定很深奥，其实，这本书读起来非常轻松、有趣，里面讲的教育方法也一目了然。从孩子的学习问题到性格塑造，从习惯培养到人际交往，都给了我很多启发。我想我一定会好好运用这些心理学知识，帮助孩子快乐地成长。

——高中生赵永强的妈妈 冯莉





推荐序

改变孩子一生的心理学

◎北京四中 陈年年老师

学校教育偏重于知识技能的传授，家庭教育则集中在人格品性的培养；因此，学校教育是以教师对学生的“传道、授业、解惑”为主要方式的，而家庭教育则主要依靠家长对孩子的“动之以情，晓之以理”。

先动情，后说理，这是家庭教育的一大特征。众多教育名家告诉我们，家庭教育其实就是一门“动心”的艺术。很显然，如果家长不能让孩子真正感受到你的爱，孩子自然也不会懂得回馈和感恩；如果孩子选择对你关闭心门，你哪怕再苦口婆心也是白费口舌；如果你的话根本说不到孩子的心坎儿上，那么教育的效果一定是苍白无力的……

那么，家长们如何才能掌握这门“动心”的艺术呢？心理学家指出，人的心理支配着人的行为。家长只有了解孩子的心理状态，走进孩子的心灵世界，才有可能提升孩子的心理素质，解决孩子的成长烦恼。因此，在教育孩子的过程中，每位家长都应该努力寻找孩子的“心理规律”，并探索这些规律或积极或消极的影响，趋利避害地发挥它们的作用，从而对孩子进行科学、有效的引导与培养。可以说，心理学知识能够运用到孩子成长的方方面面。

《好妈妈心理学》是一本专门为中国家长量身定做的心理学读物。全

书在心理学概念的范畴之内，选取了60个经典、实用的心理学效应，紧密结合中国家庭教育的实际状况，以大量家教实例为依据，分别从学习技能、沟通能力、性格品质、生活习惯、人际关系、成长素养等六个关乎孩子成长的关键角度入手，充分阐释了心理学对于家庭教育的实用价值。这些科学、有趣、简明、实用的心理学知识，一定能为家长带来教育理念上的反思和教育方法上的改进。全书涉及的六个方面及其实用性如下：

- ◎ 学习心理：帮助孩子快速提高学习成绩
- ◎ 沟通心理：让你找回和孩子的亲密关系
- ◎ 性格心理：培养孩子积极乐观的品质
- ◎ 习惯心理：让孩子的学习和生活少走弯路
- ◎ 人际心理：教孩子成为一个受欢迎的人
- ◎ 成长心理：把成熟和成功的品质带给孩子

此外，本书还配有大量精美的插图，把精辟的心理学效应和具体的家教场景生动地展现在读者面前，相信家长一看就能懂，一用就有效。

要做一个好家长，就一定要懂一些心理学。让我们和本书一起走进心理学的世界吧！改变孩子，从“心”开始！



第一章

巧用心理学效应，激发孩子的学习潜能

- 01 [登门槛效应
先提一个较低的要求，这对孩子很重要 / 002
- 02 [第十名效应
不要对孩子的学习成绩过分苛刻 / 007
- 03 [示弱效应
多向你的孩子“请教” / 013
- 04 [罗森塔尔效应
给孩子以积极的心理暗示 / 018
- 05 [习得性无助
帮自卑的孩子树立学习中的自信 / 024
- 06 [德西效应
孩子取得成绩时，不要给予不正当的奖励 / 029
- 07 [感官协同效应
教孩子运用多种感官提高学习效率 / 034
- 08 [高原现象
怎样使孩子走出学习低谷 / 039
- 09 [遗忘曲线
根据遗忘规律帮孩子安排学习时间 / 044

10 [7 ± 2 法则
短时间内，让孩子记忆的东西别超过9个 / 048

11 [倒U形假说
给孩子的压力要恰如其分 / 052

沟通
心理学

第二章

让你找回和孩子的亲密关系

12 [低声效应
降低和孩子说话时的音调 / 060

13 [罗密欧与朱丽叶效应
巧妙化解孩子的早恋问题 / 065

14 [投射效应
别把自己的想法强加给孩子 / 070

15 [赫洛克效应
赏识教育的巨大价值 / 075

16 [手表定律
教育孩子，父母的态度要一致 / 081

17 [南风法则
温暖的“平等沟通法” / 087

18 [欧弗斯托原则
掌握说服孩子的有效技巧 / 093

19【超限效应
批评孩子，过犹不及 / 099

20【自己人效应
让孩子把你当成“自己人” / 105

性格
心理学

第三章

培养孩子积极乐观的品质

21【盲从心理
孩子盲目追星怎么办 / 112

22【攀比心理
帮孩子摆脱虚荣的解决对策 / 117

23【甘地夫人法则
必不可少的“挫折教育” / 122

24【融合效应
培养孩子的责任感 / 127

25【马太效应
教孩子正确认识“不公平” / 132

26【斯万高利效应
乐观也是一种能力 / 136

27【易塑性原理
性格培养一定要从小开始 / 141

28【棘轮效应
勤俭节约的另一种说法 / 145



第四章

让孩子在学习和生活中少走弯路

- 29 [最后通牒效应
纠正孩子做事拖拉的习惯 / 152
- 30 [标签效应
多给孩子贴正面标签 / 158
- 31 [热炉法则
没有规矩，不成教育 / 163
- 32 [狼族特性
孩子的好奇心要好好保护 / 167
- 33 [鲇鱼效应
给孩子一个竞争的舞台 / 174
- 34 [狐狸法则
关乎生存的独立意识 / 179
- 35 [延迟满足
如何增强孩子的自控能力 / 184
- 36 [强化 / 消失定律
好习惯需要不断强化 / 189
- 37 [路径依赖
让良好习惯照亮孩子的一生 / 195

- 38【蝴蝶效应
教育孩子勿以恶小而为之 / 201



第五章

教孩子成为一个受欢迎的人

- 39【比林定律
教孩子合理地拒绝别人 / 208
- 40【踢猫效应
别把坏情绪转移给他人 / 213
- 41【刺猬法则
与人交往要保持适当距离 / 219
- 42【第一印象效应
让孩子重视给别人的第一印象 / 224
- 43【社交退缩症
如何克服人际交往中的心理障碍 / 229
- 44【互惠关系定律
尊重才能被尊重 / 233
- 45【海格力斯效应
在交往中学会宽容 / 238



第六章

把成熟和成功的品质带给孩子

- 46【木桶效应】
让孩子的未来没有短板 / 246
- 47【代偿心理】
孩子不是实现大人理想的工具 / 253
- 48【破窗理论】
剔除环境中的不良因素 / 257
- 49【逆向关怀】
教育孩子不能“心太软” / 261
- 50【鱼缸法则】
给孩子提供自由成长的空间 / 266
- 51【刻板效应】
换一种眼光看孩子 / 272
- 52【天鹅效应】
溺爱就是一种伤害 / 276
- 53【自然惩罚法则】
让孩子尝尝“自作自受” / 280
- 54【天赋递减法则】
早期教育很重要 / 284

- 55【梦想法则
用心呵护孩子的梦想 / 289
- 56【感觉剥夺
让孩子在实践中成长 / 293
- 57【凯迪拉克效应
别扼杀了孩子的天赋 / 298
- 58【霍布森选择效应
孩子也有选择权 / 305
- 59【晕轮效应
评价孩子要多元化 / 310
- 60【避雷针效应
警惕孩子的危险心理倾向 / 315

第一章

学习心理学：

巧用心理学效应，
激发孩子的学习潜能

01 登门槛效应

先提一个较低的要求，这对孩子很重要

有经验的妈妈在指导孩子学习时，会先让孩子完成一个比较容易的任务，待到任务完成后，接着提出进一步的要求。这在心理学上叫做“登门槛效应”。

在一般情况下，人们都不愿接受一个过高、过难的任务，因为这种任务既费时费力，又难以获得成功。相反，人们却乐于接受一些难度较低的、容易完成的任务，而且，在完成了较容易的任务之后，人们就能慢慢地接受较难的挑战了。这种现象在心理学上被称做“登门槛效应”。

国外一位著名的心理学家指出，人的积极性不仅仅来源于他所要实现的目标的价值，更取决于实现目标的概率。也就是说，越是认为一件事情完成的概率大，人们就越容易实现目标。然而，在现代教育中，一些家长总是错误地认为，在为孩子制订学习目标时，如果把目标设置得高一些，那么即便孩子暂时实现不了，也可以达到一个离目标不太远的程度。有了这种心理，家长常常不切实际地把孩子的短期目标和长期目标都设得过高。但事实上，如果学习目标远远超出了孩子的能力范围，就很可能导致孩子不断冲击目标却又不断失败的结果，这对孩子来说无疑是沉重的打击，也在无形中扼杀了孩子的学习兴趣和自信心。



好妈妈可以这么做

▶ 先赶上你前面的那个同学

既要适当地对孩子的学习给予压力以激发动力，又不能打击孩子的自信心和学习热情，那么家长到底应该怎么做呢？下面这位妈妈的做法就非常值得我们借鉴和学习：

明明上初二的时候，在一次语文考试中得了70分，他回到家后低头不语，像犯了错误一样，妈妈看到后，便问其原因，原来明明语文考试成绩很不理想。

明明的妈妈并没有大发雷霆，而是耐心地问明明：“你前一名的同学考了多少分？”“75分。”明明小声地回答。“儿子，别灰心，咱下次考试的时候争取超过他，好吗？”妈妈试探着问道。这时候明明毫不犹豫地说：“行！”明明这时在想，区区5分，肯定能超过的。

从此以后，明明果真下了工夫，上课不仅认真听讲，还按时完成作业，不会的问题就问老师。经过一个月的努力，再考试的时候明明语文考了83分，远远超过了妈妈当初给他定的标准。这就是明明妈妈设置的“门槛”——超过明明前面最近的那个同学。结果，明明通过妈妈的鼓励和自己的努力，不但成功地跨越了这道“门槛”，还给了妈妈一个惊喜。





先给孩子提一个较小的要求，然后才能一个一个台阶向上进步。

