

杨 冰 编著

左右**孩子命运**的 黄金法则



新 样 培 养 名 士

中 国 未 来 科 技 领 域

天津社会科学院出版社



前言

家庭,是孩子最重要的教室,是孩子生长的摇篮。孩子在这里生活、成长;习惯在这里养成;教育从这里开始;情感、是非、好坏、善恶、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,会遇到的各种困惑和疑虑,这些都需要父母来帮助、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法,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”。我们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,怎样教育孩子,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。前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，但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，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。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成功之路，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。

目录

前言/001

A 最有效的奋斗目标

A—01 近期目标效应 / 1

A—02 亚瑟尔现象 / 4

A—03 跳蚤效应 / 5

A—04 巴奴姆效应 / 7

A—05 手表定律 / 9

A—06 贝尔效应 / 12

A—07 隧道视野效应 / 14

A—08 临界点效应 / 18

A—09 强刺激效应 / 21

B 最有效的学习法则

B—01 罗森塔尔效应 / 24

B—02 木桶定律 / 26

B—03 吉格勒定理 / 29

B—04 皮尔斯定理 / 31

B—05 天赋递减法则 / 34

B—06 吊胃口效应 / 38

B—07 瓦拉赫效应 / 43





- B—08 母狼法则 / 47
- B—09 鸟笼逻辑 / 50
- B—10 二八法则 / 54

C 最良好的环境氛围

- C—01 破窗理论 / 60
- C—02 鱼缸法则 / 66
- C—03 餐桌效应 / 69
- C—04 真爱原则 / 74
- C—05 信任原则 / 79
- C—06 尊重原则 / 82
- C—07 理解原则 / 84
- C—08 宽容原则 / 89
- C—09 解放原则 / 93
- C—10 赖莱法则 / 96
- C—11 比马龙效应 / 99
- C—12 多米诺现象 / 101
- C—13 放手原则 / 105
- C—14 榜样原则 / 107
- C—15 黑票作用 / 113
- C—16 鹅卵石的启示 / 115

D 最有效的非智力品质

- D—01 斯万高利效应 / 118
- D—02 史塔勒公理 / 120
- D—03 哈德飞实验 / 123
- D—04 捐款实验 / 126



- D—05 跨栏定律 / 128
- D—06 瓦伦达心态 / 130
- D—07 投射效应 / 133
- D—08 犬獒效应 / 135
- D—09 墨菲定律 / 138
- D—10 卢维斯定理 / 143
- D—11 凯迪拉克效应 / 145
- D—12 狐狸法则 / 148
- D—13 甘地夫人法则 / 151
- D—14 王永庆法则 / 158
- D—15 蝴蝶效应 / 160
- D—16 路径依赖 / 165
- D—17 回潮效应 / 169
- D—18 横山法则 / 173
- D—19 蓝柏格定理 / 177
- D—20 沸腾效应 / 180
- E 最有效的时间运用**
- E—01 帕金森时间定律 / 184
- E—02 飞镖实验 / 188
- E—03 伯伦森原则 / 189
- E—04 泰勒效应 / 192
- F 最有效的合作交往**
- F—01 晕轮效应 / 196
- F—02 首因效应 / 199
- F—03 跷跷板互惠原则 / 201



F—04 史提尔定律 / 204

F—05 模糊哲学 / 206

F—06 杠杆原理 / 208

G 最优秀的教育艺术

G—01 “1+1>2”效应 / 212

G—02 避雷针效应 / 216

G—03 登楼梯效应 / 219

G—04 马太效应 / 221

G—05 融合效应 / 222

G—06 “南风效应”与
“北风效应” / 223

G—07 潘多拉效应 / 227

G—08 异性效应 / 231

G—09 章鱼心态 / 233

G—10 德西效应 / 235

G—11 免疫效应 / 239

G—12 延迟满足 / 242

G—13 放飞效应 / 245

G—14 倒U形假说 / 247

G—15 霍桑效应 / 252

G—16 刺猬法则 / 256

G—17 热炉法则 / 262





最有效的奋斗目标

A—01 近期目标效应



要点提示

成为伟大的机会并不像急流般的尼亚加拉瀑布那样一泻而下，而是缓慢的一点一滴。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他要去的目的地在哪里，他就永远到不了他想去的地方。目标是成功的起点，它决定了成功的高度。

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路程。为了活命，他拖着落地时扭伤的双脚，一瘸一拐地走下去。这位研究过心理学的西华·莱



德,知道如何调节自己的情绪,他惟一的念头是“走完下一千米”。奇迹发生了,历尽艰难的西华·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,令人大惑不解。10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,他就以百米跑的速度,奋力向第一个目标冲击,等到达第一目标后,他又以同样的速度奋力向第二个目标冲去……40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40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“近期目标效应”。人生好比马拉松比赛,学会分解目标的人,将目标具体化的人,将会更容易到达光辉的终点。



黄金启示

启示1:父母要教育孩子有一个明确的目标。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的梦想,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,他们每个人都跳得很高。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。

启示 2:日常生活中,帮助孩子制定一个短期目标,一个长远目标。短期的目标,就是近期要做的事情。比如,我在 1 小时内完成作业,我本学期要考 99 分等;长远目标就是努力的方向。一个时期有一个时期的长远目标。比如,我要考入重点中学,我要考入名牌大学等。短期目标不要太低,也不要太高,应该是孩子通过努力可以实现的。要引导孩子确立他自己感兴趣的目標,比如,许多男孩喜欢玩电脑,父母可以引导孩子通过电脑来学习英语或者其他电脑程序等。孩子的目标往往会定得不切实际,过于遥远或者不太容易实现,这时,父母要教孩子把目标分割成小目标,鼓励孩子分阶段去实现小目标,直到实现大目标。事实上,在孩子制定目标的时候,不妨叫孩子把要求定得低一点,以增强取胜的信心,然后教孩子努力实现每一个小目标。例如,如果孩子的学习成绩不好,可以教孩子从不及格向及格再向更高分迈进,千万不要一下子就把高分定为目标。

启示 3:帮助孩子设计一个实现目标的计划,鼓励孩子为实现目标而努力。需要注意的是,一定要制定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,并不一定是要树立当科学家、政治家之类的远大目标才有意义。

A—02 亚瑟尔现象



要点提示

最重要的是要让孩子拥有美好的追求,树立起孩子对既定的人生目标有必然实现的信念。

信念是一个人生存的理由,没有信念的人即使活着也如同一具行尸走肉。

在美国纽约,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,完全变成了另一个样:一个曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子,变成一个又跛又瞎的残疾人。

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。他几乎跑遍了整个美国,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,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,不久后亚瑟尔却在卧室里割腕自杀了。在他的遗书中,人们懂了他自杀的原因:“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,那是不可怕的,真正可怕的是失去自己心中的目标。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忍不拔的信念,要心中永存梦想、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

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。父母要创造一片宽阔的天空给孩子,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。

启示2:为孩子提供施展才能的机会。在日常生活中,对孩子的一切,切忌热心包办或冷淡蔑视。凡是孩子能做的事,只要是有益的,父母应支持他们去做。孩子缺乏经验和技能,有时失败了,或者有什么失误,这是正常现象。当孩子遇到挫折和失败时,父母应多进行安慰和鼓励,帮助他们找出原因,使他们的自信心得到充分的保护。

启示3:引导孩子树立起对实现既定的人生目标有必然实现的信念。有信念的人往往具有远大的抱负,树立坚定的信念,才能扬起理想的风帆。

A—03 跳蚤效应



要点提示

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。

丹麦哲学家齐克果说：“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及其背后的自毁性想法挑战，而只是接受它们，承认自己一直如此，终将带来自毁。

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

有个农大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，我使用水瓶置着它，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，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，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),全部都跳出玻璃杯以外。



黄金启示

启示 1: 勇敢地突破自我限制。“自我设限”是一件悲哀的事情,跳蚤变成“爬蚤”并非自身已失去跳跃的能力,而是由于一次次受挫后学乖了,习惯了,麻木了。现实生活中,有的孩子也在过着这样的跳蚤人生,几次失败以后,就开始怀疑自己的能力。父母要善于帮孩子分析问题,鼓励孩子勇敢去超越自己。

启示 2: 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,而是因为他们的心理面已经默认了一个“高度”,这个高度常常暗示自己:成功是不可能的,这个是没有办法做到的。因此,“心理高度”是人无法取得成功的根本原因之一。因而,父母要将成功的信念注入孩子的血液中。“我相信我能成为一个好学生。我相信我能取得成就。我相信如果我努力去做就会成功。因此,我每天都将尽自己的最大努力去进取。我有能力学习,我一定去学。”

A—04 巴奴姆效应



要点提示

每个孩子,不管他过去和现在怎么差,在其内心深处总多少有点向上的念头。

有位心理学家做过一次有趣的实验:他在报纸上刊登广告,声称自己是个占星术家,能够遥测每个不相识者的性格。广而告之后,来信纷至沓来。他根据读者来信寄出了数百份遥测评语。有两百多人回信感

谢,称赞他的遥测准确,十分灵验。谁料这位心理学家寄出的竟是内容完全相同的“标准答案”：“您这个人非常需要得到别人好评,希望被人喜欢和赞赏,不过并非每个人都如此对您;您的想像力丰富,有很多美好的理想;其中也包括一些脱离现实的幻想;您想做成许多事情,身上蕴藏的潜力无穷,相比之下,已经发挥出来的却不多;在某种情况下,您会产生烦恼,甚至犹豫动摇,但到关键时刻,您的意志还是坚定不移的……”的确,这样的评语是“灵验”的。谁不想被人喜欢和好评?谁不会有美好的憧憬?谁能说自己的潜力已充分发挥?所以,这种几乎适用于任何人的评语每个人都会乐意接受。心理学家把人们乐于接受这种概括性的性格描述现象称为“巴奴姆效应”。

泰勒·巴奴姆是19世纪美国一位著名的马戏团主持人。他把博物馆、动物园、马戏团结合起来,创建了世界上最大的演出团体,周游各国演出。因其演出的内容包罗万象而深受人们的欢迎和喜爱。于是,心理学家就将巴奴姆马戏团演出所产生的效果用来类比上述包罗万象、有正有反、有褒有贬的性格特征评语,“巴奴姆效应”的名称由此而来。

占星术是反科学的迷信活动,这已成为人们的共识。那么,何以不少人,甚至连一些才高八斗的科学家、颇有声望的政治活动家身临困境时都相信占星术的灵验?因为每个人都有追求生活美满、事业成功的企求,不希望有挫折和失败。当遇到曲折和失意时总想走出困境,改变命运。占星术家,哪怕是水平拙劣的江湖算命骗子,总是准确地把握被算命者这一心理特点,用一些既有正面,也有反面,模棱两可的语言加以评析推测。其中一些投其所好的语言,经过被算命者自我引导,对号入座,变为符合其内心活动的东西,所以会觉得灵验。再说,任何事物都一分为二,无论是性格还是处事,无一例外。那种“既……又……”以肯定为主,似是而非的泛化评价,成为任何人头上都可戴的帽子。发挥人的潜能,给人以希望的评价,人们只要还有一点向上的要求,谁听了不为之怦然心动?



黄金启示

启示 1:每个孩子,不管他过去和现在怎么差,在其内心深处多少会有点向上的念头。有时羡慕他人的成功,常常是自我要求上进的心理折射。父母的责任在于点燃孩子埋藏在心灵深处的希望之火,让它照亮内心世界,发掘自己潜在的能量。所以,父母在对孩子评价时,必须坚持一分为二,即使孩子确实令人不满,也要善于找出他的闪光点。希望是人们生存和前进之动力,让孩子看到希望,看到光明,迸发出内心力量,为成功而进行尝试,这样的教育才是最有效的教育。

启示 2:进行相信科学、破除迷信教育。少数孩子碰到困难、挫折,或在升学、就业转折关头求助于占星术的现象时有所见。父母可运用巴奴姆效应产生的原理,揭示算命、法术的心理奥秘,对孩子进行相信科学、破除迷信的教育。父母本人算命占卜,求神拜佛,迷信伪科学,那更是不应该的,这只会把孩子引向邪路。

A-05 手表定律



要点提示

戴一块手表的人知道准确的时间,戴两块手表的人便不敢确定几点了。同样,一个孩子也不能接受父母给予的两种价值观,不能接受两个以上的目标,否则,孩子的生活将陷于矛盾之中。

只有一只手表,可以知道是几点,拥有两只或两只以上的手表,却无法确定是几点;两只手表并不能告诉一个人更准确的时间,反而会让看表的人失去对准确时间的信心。这就是著名的“手表定律”。

手表定律,给我们一种非常直观的启发:一个人不能由两个以上的人来指挥,否则将使这个人无所适从;一个人不能同时选择两种不同的



价值观,否则,他的行为将陷于混乱。同样,一个孩子也不能接受父母给予的两种价值观,不能接受两个以上的目标,否则,孩子的生活将陷于矛盾之中。

我们培养孩子的目的是什么?这是每位父母值得思考的问题。

你希望自己变成怎样的一个人——大富翁?艺术家?企业家?演说家?手艺超群的厨师?广受欢迎的年轻人?为子女爱戴的母亲?给残疾儿童带来希望的老师……

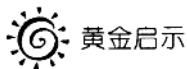
不管你希望变成怎样的一个人,对大部分人来说,他们都没有去做真心想做的事情!

是什么阻止了我们做真心想做的事情,让我们无所适从呢?

首先是我们被教养的方式,我们总是被要求去满足父母的期望,去适应老师替我们塑造的模式,从来就没有考虑到自己有什么样的期望。

第二,我们所处的环境通常都不是事先计划好的。我们往往因为事先住在什么地方,就在什么地方定居下来,我们不曾想过:“也许应该改变我们的环境,也许应该搬到别的地方去居住。”我们也可能因为第一个找到的工作是哪一行,就干起哪一行的事来,而没想一想这个行业是不是真的适合自己。

两只表并不能告诉一个人更准确的时间,反而会让看表的人失去对准确时间的信心。你要做的就是选择其中可信赖的一只,尽力校准它,并以此作为你的标准,听从它的指引行事。记住尼采的话:“兄弟,如果你是幸运的,你只需有一种道德而不要贪多。”



黄金启示

启示1:拥有一个目标。

我们父母常常把自己的期望当成孩子的目标。但是,孩子渐渐在长大,不论父母的期望怎样美好,都不是自己的。除非有一天,这个期望已经成功地移植在孩子自己的心底,生根发芽,长成了孩子的目标。