



中国心理访谈网 心理专家
姚会民◎编著

做孩子的 心理医生



教育孩子，父母一定要懂点心理学。

在了解的基础上，
寻找培养孩子的科学方法。
在心理的法则中，探索教育孩子的合理手段。
在尊重的前提下，
发现成就孩子的有效途径。

天津科学技术出版社





做孩子^的 心理医生



姚会民/编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理医生Ⅲ/姚会民编著. —天津: 天津科学技术出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5308-5313-9

I. 做... II. 姚... III. 少年儿童—心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第162134号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15.25 字数 232 000

2009年9月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

教育孩子，父母一定要懂点心理学

众所周知，人类的种种行为都是在心理的支配下进行的。作为父母，教育孩子是不可推卸的责任，然而父母应该如何去培养孩子、教育孩子、改变孩子的不良行为呢？

鲁迅先生曾经说过：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发展。”因此，父母要想教育孩子、改变孩子，就应从了解和改变孩子的心理入手，学做孩子的心理医生。

然而，现实生活中，有相当大比例父母严重缺乏基本的心理学知识，致使孩子长期陷入心理问题中不能自拔，在家庭教育中经历了很多错误和失败。所以，他们这个心理医生做得很不合格。换句话说，作为父母，他们对自己的孩子虽然有着强烈的责任感，但是因为缺乏心理知识，而不能行之有效地运用教子技巧并达到预期的目的。

那么，如何才能做好孩子的心理医生呢？这就要求为人父母者，在平时生活中掌握一些科学的、常用的心理学知识，总结家庭教育中常见的一些心理现象及其背后的心理规律。只有掌握了这些知识，父母才能科学地培养孩子的健康心理，巧妙地纠正孩子的不良行为，进而帮助孩子养成良好习惯，让孩子成为一个身心健康、幸福快乐的孩子。

本书就是从这点出发，列举了生活中常见的心理效应，以及父母在这种心理效应下应该如何科学地培养孩子。



“适度法则”告诉父母：教育孩子时，既不能过分严厉，又不能过于放纵。应该做到该宽则宽，该严则严，宽严相济。

“角色效应”告诉父母：合格的父母应该是孩子的言行的示范者、知识的启蒙者、称职的指导者、心理保健师、知心朋友。

“代沟效应”告诉父母：因为每个孩子都是一个独立的个体，有着独立的人格。父母如果能够站在理解的基础上与孩子进行沟通，一定会取得事半功倍的教育效果。

“强化定律”告诉父母：人的本能，如果不能得到强化，会随着时间的流逝而消失。为人父母者，可以通过奖励使孩子的好习惯得到强化；可以通过惩罚使孩子的坏习惯慢慢弱化。

“马太效应”告诉父母：一个人一旦在某一方面取得了成功，就会产生积累优势，进而有更多的机会取得进步。同理，一个孩子越有自信，就会得到越多的优势，也就越有可能取得成功。因此，为人父母者应该在日常生活中帮助孩子树立自信。

总而言之，为人父母者只有掌握了心理学知识，才能够了解孩子的心理特征和发展规律，进而做好孩子的心理医生，并有效地培养孩子健康的心理，塑造孩子积极的性格。

目 录

Contents

第一章

培养孩子，教育方式很重要

教育为什么总是很失败，其中最主要的原因之一就是父母的教育方式有问题。例如，有的父母对孩子的管教过严或者过宽；有的父母一味地给孩子毫无限制的爱；有的父母则给孩子过大的压力等，都在很大程度上限制了孩子的成长。

- 一、适度法则：教育孩子要宽严得当 2
- 二、榜样定律：身教重于言教 6
- 三、天鹅效应：溺爱，对孩子也是一种伤害 10
- 四、手表定律：父母的教育态度要一致 15
- 五、感觉剥夺：让孩子自己品尝生活的滋味 18
- 六、倒U形假说：给孩子适当的压力 21
- 七、天赋递减法则：教育孩子越早越好 24
- 八、木桶定律：让孩子全面地发展 28



第二章 ● ● ● ● ●

不懂得尊重，就不懂得教育

教育的前提是了解孩子，而了解孩子的前提是尊重孩子。因此，为人父母者在教育孩子的过程中正确做法是，尊重孩子的想法，给孩子一个宽松、自由的生活环境，支持他们做自己喜欢做的事情。

- 一、角色效应：父母应该扮演什么样的角色 32
- 二、破窗理论：给孩子一个好的生活环境 36
- 三、鱼缸法则：孩子的成长需要自由 40
- 四、南风效应：宽容比惩罚更有力量 43
- 五、尊重法则：心灵的成长需要尊重 46
- 六、真爱法则：教育的真谛是爱 50
- 七、赏识法则：每个孩子都有闪光点 54
- 八、兴趣法则：支持孩子做他们喜欢做的事情 58

第三章 ● ● ● ● ●

父母会说话，孩子才会听话

为何现在的孩子越来越不听话？原因之一就是为人父母者很少注重说话方式，而且不懂得说话技巧。其实，父母们不妨试着站在理解的基础上与孩子进行沟通，学着倾听孩子的心声，并掌握一些批评和赞扬的艺术。

一、代沟效应：在理解的基础上与孩子沟通	62
二、霍桑效应：要懂得倾听孩子的心声	66
三、理发效应：赞美也需要艺术	69
四、标签效应：好孩子是夸出来的	72
五、椰壳效应：把批评变得可口	76
六、超限效应：不要过多地批评孩子	79
七、欧弗斯托原则：这样劝孩子才有效	82
八、心理暗示：运用积极的暗示来教育孩子	85

第四章 ● ● ● ● ●

父母勤提醒，孩子好品行

著名教育家叶圣陶先生认为，教育的目的就是培养孩子的习惯。所以，父母在教育孩子的过程中千万不能忽视对孩子习惯的培养，例如日常生活中一定要培养孩子的勤俭节约等良好习惯；帮助孩子戒除拖沓等不良习惯。

一、强化定律：好习惯在于不断强化	90
二、路径依赖：让孩子从小养成良好的习惯	94
三、水滴石穿定律：从小培养孩子的耐心	98
四、狼性法则：培养孩子的好奇心	101
五、棘轮效应：教孩子学会勤俭节约	104
六、霍布森选择效应：给孩子自己选择的权利	107
七、最后通牒效应：避免孩子养成拖沓的习惯	111
八、蝴蝶效应：教导孩子勿以恶小而为之	114

第五章

情商教育，影响孩子的一生

美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼认为，人的智商几乎都在一个水平线上，真正决定一个人能否取得成功的重要因素是情商。因此，父母一定要注重培养孩子的情商，例如培养孩子的自信心、竞争力、自制力等。

- 一、马太效应：让孩子对未来充满信心 118
- 二、梦想法则：孩子的成长需要梦想 122
- 三、自然惩罚法则：让孩子自己承担过错 125
- 四、甘地夫人法则：让孩子勇敢面对挫折 129
- 五、狐狸法则：培养孩子的独立意识 132
- 六、鲶鱼效应：培养孩子的竞争意识 136
- 七、果汁软糖效应：培养孩子的自制力 140
- 八、篮球架效应：够得着的目标才有吸引力 144

第六章

性格培养，父母绝不能忽视

日本一位心理学家认为：“心理变，态度亦变；态度变，行为亦变；行为变，习惯亦变；习惯变，人格亦变；人格变，命运亦变。”所以，教育孩子的过程中，父母一定要注重培养孩子自信、乐观、积极等良好性格。

一、秀才赶考效应：培养孩子乐观的性格	148
二、从众效应：让孩子保持自己的个性	152
三、木桩效应：孩子懂得谦虚才能更快进步	156
四、“狼来了”效应：正确看待孩子的谎言	159
五、猴子的教训：切忌让孩子学会贪婪	162
六、瓦伦达效应：平常心是获胜的关键	166
七、攀比心理：帮孩子摆脱虚荣心	170
八、旁观者效应：培养孩子的责任心	174

第七章

人见人爱是教出来的

为人父母者，都希望自己的孩子人见人爱。但有时候，因为孩子不懂人际交往技巧，常常达不到人见人爱的效果。因此，在教育的过程中，父母一定要让孩子知错就改，懂得尊重和感恩，大方、坦然地与人交往。

一、踢猫效应：让孩子学会调节自己的情绪	178
二、比林定律：教孩子学会说“不”	182
三、沉没成本：让孩子明白放弃是勇气更是智慧	185
四、特里法则：教导孩子敢于承认并改正错误	188
五、首因效应：让孩子给别人留下良好的第一印象	192
六、互惠关系定律：让孩子学会尊重别人	196
七、社交恐惧：让孩子学会坦然与人交往	200
八、交往适度定律：让孩子懂得感恩	203



第八章 ● ● ● ● ●

成长和成功，一样都不能少

培养孩子时，很多父母会犯一个错误，即过于追求孩子的成功，而忽视了孩子的成长。例如，很多父母把学习成绩作为衡量孩子一切的标准，如此，孩子的身心发展会受到严重损害。因此，对于孩子的成长和成功，父母不能厚此薄彼。

一、晕轮效应：分数不是一切	208
二、高原现象：让孩子的学习再上一层楼	212
三、劣质钢筋效应：让孩子不再偏科	215
四、第十名现象：天下英才未必个个是状元	218
五、禁果效应：别再对性教育遮遮掩掩	221
六、自杀定律：小心孩子产生自杀倾向	225
七、贝尔效应：成功没有想象得那么难	228
八、成就动机：让孩子追求可能的成功	231



第一章

培养孩子，教育方式很重要

教育为什么总是很失败，其中最主要的原因之一就是父母的教育方式有问题。例如，有的父母对孩子的管教过严或者过宽；有的父母一味地给孩子毫无限制的爱；有的父母则给孩子过大的压力等，都在很大程度上限制了孩子的成长。



适度法则：

教育孩子要宽严得当

很多父母在家庭教育的过程中，总是把握不好宽与严的度。要么对孩子过于放纵，要么对孩子过于严厉，很难取得良好的教育效果。

古书中曾记载了这样一个故事：有一次，孔子带领他的弟子们到鲁国太庙参观学习，看到了一种专门对人示警的特殊器皿——欹器。孔子认为这是教育学生的一个良机，于是便让学生分别向它里面注水。

结果发现，当欹器没注水时是倾斜的，注满水后却翻了过来盛不住一点水，只有当注水到一半时它才能垂直竖立。据此，孔子总结出了“适度”的道理：不管做什么事情，都能够坚持适度原则的人，才是真正聪明、能够避免挫折和失败的人。

故事之中的欹器，要想让它竖立起来，里面的水不能多也不能少，必须是适度的。心理学家将这一现象称之为“适度法则”。但是，很多人往往不懂得这一道理，例如家庭教育中，经常会看到这样两类父母：一类是放纵型父母，这类父母对孩子非常疼爱，常常是孩子想怎么样就怎么样，想要什么就给什么；另一类是苛刻型父母，他们对孩子要求十分严厉，不许孩子做这，严禁孩子做那。事实上，家庭教育也应该坚持“适度法则”，否则，对孩子的成长极为不利。

太过宽容易让孩子是非不分

很多父母认为，对于未成年的孩子来说，因为他们不成熟，还没有足够的人生经验，自我约束以及自我教育能力很差，因此在成长的过程中难

免会犯各种各样的错误。作为父母，应该用一颗宽容的心去包容孩子的这些错误，选择批评则会让孩子离自己越来越远。不可否认，在宽容力量的感召下，很多孩子会意识到并进而改正自己的错误。但是如果对孩子的宽容没有坚持适度原则，则容易让孩子是非不分。

高杰是家中的独生子，在家中备受宠爱。小的时候，高杰十分调皮，而且占有欲很强，上幼儿园的时候，看见别的小朋友从家里带来的玩具，只要是他觉得喜欢，一定会强夺过来。稍微大点儿的时候，有一次跟爸爸妈妈去一个亲戚家做客，在亲戚家他看到了自己喜欢的奥特曼玩偶，竟然藏在衣服里带回家了。

父母错误做法：纵容孩子的“小调皮”

上述案例中，儿子能够把自己喜欢的东西据为己有，父母认为这只是儿子调皮的一种表现，并没有意识到这样做有什么不对，也很少因为这种事情去责备孩子。而且，他们总是想方设法地为儿子的“调皮”善后、掩饰。结果，父母的纵容让儿子高杰是非不分，不认为自己的做法有什么不妥。

心理专家建议：宽要有度，但不能无限度

教育孩子时，“宽”不能毫无理智，没有限度。例如，孩子犯错误的时候，父母总是对他们持包容的态度，久而久之，他们就不会意识到自己的行为是错误的。而且这样下去，家长在孩子面前失去了恒久的威信，孩子也会逐渐变得任性、自私，甚至是非不分。所以，父母在对孩子采取宽容的教育方式时，一定要把握好一个度。

1. 宽容的前提是孩子认识到自己的错误

孩子成长的过程中，出现错误是在所难免的，因此父母实施宽容教育也是必需的，但是宽容孩子的前提是孩子已经意识到自己犯了错误，否则应该予以批评和惩罚。例如上述案例中，父母首先应该让高杰意识到抢小朋友的玩具是不对的，当高杰意识到这一错误做法之后，父母才应该对他采取宽容的态度。



2. 宽容不是一而再、再而三的纵容

有些孩子，当自己犯了错误时，看到父母对自己的这种错误持一种非常宽容、无所谓的态度，他们就不以为然。这样下去，孩子很可能会接着犯下类似的错误。这个时候，作为父母绝不能对孩子再持宽容的态度，一而再、再而三的宽容就是对孩子的纵容，会为孩子今后形成不良的习性埋下祸根。

太过严厉会让孩子唯唯诺诺

与宽容相对的另一类父母是太过严厉型父母，这类父母在教育孩子的过程中，总喜欢给孩子画出很多条条框框，这也不可以，那也不能做。父母管孩子，是出于对孩子的爱，是必需的，不管孩子则是父母的失职。但有些父母对孩子管得太多、管得不当，这样下去就会适得其反。因为父母对孩子过度管教，会扼杀孩子的天性，令孩子窒息，甚至会产生严重的后果。

小强放学回家后觉得很累，他想先睡一会儿，然后再起来做作业。“晚上十点半之前不准睡觉，必须学习！”他刚躺下，爸爸不容分说地就叫他起床。无奈，他只得强打精神看书学习，效果可想而知。正因为爸爸从来都是“说一不二”，小强平时在爸爸面前很少言语，有时甚至有些害怕。爸爸的口头禅就是：“你是我的孩子，难道我还管不了你！”

父母错误做法：对孩子设置太多条条框框

像小强这样被父母严加管教的孩子不计其数。有些父母在生活中给孩子设置了太多的限制，这也不行，那也不准；有些父母则对孩子管得过细过死，孩子大大小小的事情都必须过问。孩子也希望有自己的自由，也希望自己的事情自己来做主，也希望自己的独立活动不受到限制和干涉，而父母对孩子干预、设限过多，会使孩子觉得自己没有一点生活空间，心理压力过大。因此，孩子的身心健康受到了很大的影响，尤其会让孩子没有主见，唯唯诺诺。

心理专家建议：教育孩子要宽严相济

心理学家贝克说得好：“对子女督促过严的父母，也许可以迫使孩子养成良好的习惯，却也会使子女有不安、依赖、胆怯、敢怒不敢言、不爱做劳心工作以及不喜欢参加有创造性的活动等缺点。比较起来，这种教育方法是得不偿失的。”在家庭教育的过程中，父母不需要刻意约束孩子，把孩子管得越紧，孩子的压力就会越大。教育孩子，要做到该宽则宽，该严则严，宽严相济。只有这样，父母才能在教育孩子上表现得游刃有余，且能够取得良好的教育效果。

1. 思想品德上要严，无关紧要处要宽

孩子骂人、说脏话、拿别人东西等一些品德上的过错必须要严管，要对他严肃批评，必要时给他一点儿小的惩罚，避免他养成不良习惯。但在一些小的、无关紧要的事情上要宽，如孩子不小心打破了碗，应当心平气和地和他谈，教他下次注意，再把可能出现的危险向他强调一下就可以了。

2. 学习上要严，个人兴趣上要宽

在学习上不能放松对孩子的要求，否则孩子的学习成绩就会退步，知识就不能很好地掌握，给他将来的发展会带来一定的影响。但是这种严不是要求父母时时刻刻都督促孩子学习，而是指在孩子的学习问题上不能掉以轻心。再者，对孩子重复出现的错误必须严格要求，不能有一丝一毫的懈怠。



二

榜样定律：

身教重于言教

父母的品德、人格对孩子有潜移默化的作用，会影响孩子今后的成长。如果父母的榜样出现了偏差，孩子的思想行为就会出现偏差。

在家庭教育中，曾国藩很重视自己的一言一行，凡要求孩子做到的，先要求自己做到。他生活俭朴，两袖清风。据说在吃饭遇到饭里有谷时，他从来不吐在地上，而是用牙齿把谷剥开，把谷里的米吃了，再把谷壳吐掉。久而久之，他的儿子纪泽、纪鸿也都是这么做。他日理万机，但是一有时间，就给孩子们写信，为他们批改诗文，还常常与他们交换日常学习、修身养性的心得体会。

在孩子的眼里，曾国藩既是父亲又是朋友；既是经师又是人师。因此，孩子们都非常钦佩、崇拜他，把他视为自己的人生偶像和坐标。他的儿子曾纪泽诗文书画俱佳，又自修英文，成为清末著名外交家；曾纪鸿研究古算学也取得了相当高的成就；他的孙辈也出了曾广钧这样的诗人；曾孙辈又出了曾昭权、曾约农这样的学者和教育家。可以说，这与曾国藩的榜样教育是分不开的。

的确，榜样的力量是无穷的。尤其是在家庭教育中，父母作为孩子的第一任教师，是孩子效仿的最直接的榜样，对孩子的示范作用是全方位、立体化的。如同上述故事中的曾国藩，在教育子女时，他总是保持着良好的行为习惯，这不仅赢得了孩子们的信赖和尊重，更是为他们树立了良好的榜样。在心理学上，这一现象被称为“榜样定律”。