

父母改变 1% 教育效果提升 100%

杨学强 著

让教育更轻松

——父母必知的66个心理效应

教会孩子正确地认识自己
——“巴纳姆效应”

如何让孩子学会听讲
——“鸡尾酒会效应”

要知道孩子需要什么
——“钓鱼效应”

让孩子快乐学习
——“德西效应”

注意你的行为,孩子会模仿你
——“模仿效应”

事半功倍的记忆方法
——“培根效应”

让孩子喜欢你的教育方式
——“增减效应”

从孩子的角度考虑问题
——“投射效应”

找到孩子智能的最佳点
——“瓦拉赫效应”

怎样让孩子喜欢上学习
——“普雷马克原理”

父母要采取一致的教育方法
——“手表效应”

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

父母改变 1% 教育效果提升 100%

让教育更轻松

——父母必知的66个心理效应

杨学强

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

让教育更轻松——父母必知的 66 个心理效应/杨学强著.
—武汉:湖北教育出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 5351 - 5563 - 4

I. 让… II. 杨… III. 家庭教育 - 教育心理学
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 052318 号

出版 发行:湖北教育出版社 武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com> 邮编:430015 电话:027 - 83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司 (430034 · 武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:880mm × 1230mm 1/32 8.75 印张

版 次:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

字 数:169 千字 印数:1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5351 - 5563 - 4

定价:21.50 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

父母改变 1%，教育效果提升 100%

孩子在不断长大的过程中，内心世界无时无刻不在发生着变化。与此同时，年轻的父母心里充满了各种各样的困惑：孩子犯了错误为什么不接受批评？父母教育孩子应该注意哪些问题？妈妈最应知道的心理学规律有哪些……不走进孩子丰富的内心世界，这些问题就找不到正确的答案。

因为只有了解孩子的记忆规律，才能帮助孩子提高记忆力；知道“优势效应”，才能发挥孩子的兴趣和特长；掌握了批评中的心理学，才能避免与孩子发生冲突……

鲁迅先生说得好：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”父母如果不了解孩子的心理状态，而是一味地从自己的意愿出发，那么结果往往适得其反。因此，作为父母，了解一些心理效应是十分必要的，因为这是做好父母的重要保证。

为此，我们可以问一下天下的父母们：你真的会教育自己的孩子吗？

要知道，孩子并不是缩小了的成人，孩子有孩子独特的心理世界。他们的感觉、知觉和注意、记忆、思维、想象等心理过程，都有自己的特点，有自己的发展规律。

例如，有的孩子有时会毫无道理地哭闹、纠缠。如果这时孩子并

不是饿了或身体有什么不舒服，那往往可能是吃饱了，喝足了，玩腻了，精力依然充沛却又无所事事，所以用哭闹来发泄。再比如，为什么有时父母主动和孩子交流沟通，而孩子却理都不理？心理学告诉我们，可能是父母没有很好地利用“心理名片”，与孩子产生共鸣。

现实中，我们多数父母都在按照自己的想法和经验去教育孩子，没有认真考虑孩子的年龄、心理状况和身心发展规律，因此我们的教育随意性很强。虽然父母们都尽心尽力地去做，但结果却不太理想。除了引来孩子或明或暗的心理抵触外，还影响了亲子关系，严重的可能贻误孩子一生。

那么，我们该如何面对这一问题呢？事实告诉我们：人的行为是受心理支配的。要教育孩子、改变孩子的行为，首先要顺应他们的心理状态。在符合孩子心理状态的情况下因势利导，才会收到良好的效果。同时，有效地减少父母与孩子之间的距离和对立，防止因小事处理不当而挫伤孩子的自尊和积极性。

本书从有效学习、快乐交往、批评与赞扬、好心态、好习惯、好品格等六个方面入手，精选了非常实用的 66 条教育心理效应，帮助中青年父母们提高心理学方面的素质和修养，以利于父母在教育孩子的时候采取最适当的教育手段，避免无谓的失误，引导孩子健康地成长。

目 录

Contents

前言

第一章 引导孩子轻松快捷地学习

1. 制定孩子能够实现的目标——“篮球架效应” /002
2. 设定最后的期限——“最后通牒效应” /005
3. 促使孩子思考的最佳方法——“紫格尼克效应” /009
4. 找到孩子智能的最佳点——“瓦拉赫效应” /013
5. 感官总动员, 记忆效果好——“感官协同效应” /018
6. 给孩子贴上正面标签——“标签效应” /021
7. 怎样让孩子喜欢上学习——“普雷马克原理” /026
8. 抓住孩子学习的关键期, 事半功倍——“关键期效应” /029
9. 如何让孩子学会听讲——“鸡尾酒会效应” /034
10. 过犹不及, 别让学习压垮孩子——“超限效应” /037
11. 不要成为思维上的“跟随者”——“毛毛虫效应” /041
12. 让孩子快乐学习——“德西效应” /046
13. 及时反馈很重要——“反馈效应” /049
14. 让孩子学会放松身心——“齐加尼克效应” /052
15. 事半功倍的记忆方法——“培哥效应” /056
16. 让孩子在关键时刻大显身手——“詹森效应” /061
17. 让知识可以带着走——“迁移效应” /066
18. 不要止步于“高原”——“高原现象” /069

第二章 与孩子快乐交往

19. 不要苛求公平——“马太效应” /073

- 20. 让孩子相信你的诀窍——“预期效应” /076
 - 21. 把孩子看成“自己人”——“自己人效应” /081
 - 22. 做个有温暖怀抱的妈妈——“依恋心理” /084
 - 23. 不要让美丽的光环迷了眼睛——“晕轮效应” /088
 - 24. 父母要采取一致的教育方法——“手表效应” /092
 - 25. 不要怕自己犯错误——“犯错误效应” /095
 - 26. 不要和孩子面对面谈话——“坐向效应” /099
 - 27. 从孩子的角度考虑问题——“投射效应” /102
 - 28. 与孩子共同成长——“名片效应” /107
 - 29. 要知道孩子需要什么——“钓鱼效应” /111
-

第三章 注意批评与赞扬孩子的艺术

- 30. 用表扬的方式批评——“椰壳效应” /115
 - 31. 怎样说话对孩子最有效——“赞赏效应” /119
 - 32. 批评不是越重越好——“对比效应” /122
 - 33. 对孩子使用温暖的批评——“南风效应” /125
 - 34. 无声胜有声的批评——“无声效应” /129
 - 35. 让批评“舒适可口”——“三明治效应” /133
 - 36. 在不知不觉中教育孩子——“暗示效应” /136
 - 37. 让孩子喜欢你的教育方式——“增减效应” /140
 - 38. 小心语言上的伤害——“瀑布心理效应” /143
-

第四章 培养孩子的好习惯

- 39. 再富也不要富孩子——“棘轮效应” /147
- 40. 正话反说,让孩子远离禁区——“禁果效应” /151
- 41. 合理安排双休日,避免星期一综合症——“月曜效应” /156
- 42. 拾级而上,循序渐进——“登门槛效应” /159
- 43. 重视孩子的第一次——“首因效应” /164
- 44. 做事要有始有终——“半途效应” /170

- 45. 注意你的行为,孩子会模仿你——“模仿效应” /174
 - 46. 天下大事,必做于细——“蝴蝶效应” /178
 - 47. 好习惯是孩子一生的资本——“21 天效应” /183
-

第五章 让孩子保持好心态

- 48. 警惕孩子的情绪逆反——“飞镖效应” /188
 - 49. 让孩子学会发泄自己的情绪——“霍桑效应” /191
 - 50. 教会孩子正确地认识自己——“巴纳姆效应” /196
 - 51. 不要自我设限——“跳蚤效应” /200
 - 52. 会分享的孩子才是快乐的——“互惠原理” /206
 - 53. 不要让孩子做温水中的青蛙——“温水效应” /209
 - 54. 追星也可以成为好事——“名人效应” /212
 - 55. 不要让孩子思想成为别人的复制品——“从众效应” /215
 - 56. 不要阻止孩子哭泣——“哭泣效应” /219
 - 57. 让孩子成为竞争高手——“狼鹿效应” /223
-

第六章 培养好品格

- 58. 培养想当将军的士兵——“成就动机” /228
- 59. 给孩子选择的权利——“霍布森选择效应” /234
- 60. 让你的期望开花——“期望效应” /239
- 61. 让孩子学会独立生活——“花盆效应” /246
- 62. 让孩子做个有主见的人——“改宗效应” /251
- 63. 懂得忍耐的孩子,更容易成功——“延迟满足” /255
- 64. 学会承担责任——“尤人效应” /261
- 65. 相信自己,就有未来——“亨利效应” /265
- 66. 未雨绸缪,让孩子渡过危险期——“接种效应” /269

第一章

yingdao haizi qingsong kuaijie de xuexi

引导孩子轻松快捷地学习

孩子的学习目标是不是越大越好？

孩子学习拖拉怎么办？

怎样才能使孩子既保持学习兴趣，又能提高思考能力？

如何发挥孩子的优势？

.....

本章 18 个心理效应告诉你，只要采取正确有效的学习心理技巧，就能引导孩子轻松快捷地学习，收到事半功倍的功效。



1. 制定孩子能够实现的目标

——“篮球架效应”

心理效应链接：

篮球架的高度是经过精心设计的，如果篮球架的高度过高，那么谁也别想把球投进篮圈，也就不会有人玩了；如果篮球架的高度过低，随便谁投篮都可以“百发百中”，那么大家也会觉得没啥意思。正是由于现在这个“跳一跳，够得着”的高度，才使得篮球这个项目具有非凡的吸引力。心理学把生活中人们以高度的热情去追求“跳一跳，够得着”的目标现象，称为“篮球架效应”。

王岳这几天有些郁闷，原因很简单，本来自己在班里前十名的成绩还算说得过去。可是因为到了初三，爸爸觉得这个成绩不能够保证他顺利升入市重点中学，所以在期中考试结束后，为王岳定了一个奋斗目标，三次摸底考试后冲入前三名。可是王岳第一次摸底考试只考了第八名，距离目标很远。现在第二次摸底考试就要到了，自己虽然在拼命努力，可是，其他同学也很努力，要想达到爸爸给自己制定的目标的可能性很小，除非奇迹出现。想到这里，王岳心情能不郁闷吗？

同样郁闷的还有肖语梦，肖语梦现在刚上小学五年级，她的英语成绩已是全班无敌手，这当然和父母的精心培养有关，同时肖语梦本人也付出了比同龄人多得多的努力。她在公共英语班上也是高手，已经通过二级，让很多初中生都羡慕不已。但妈妈为她定的目标是，小学毕业前要通过三级。困难实在太大了，肖语梦虽然很努力，可是心里一直忐忑不安。一方面不愿意辜负妈妈的愿望，另一方面自



己已经付出了 100% 的努力了, 无奈目标太遥远了。

王岳的爸爸和肖语梦的妈妈犯了同样的错误: 为孩子制定了过高的目标。如果篮球架有两层楼那样高, 那么对着两层楼高的篮球架, 几乎谁也别想把球投进篮圈, 也就不会有人犯傻了; 如果篮球架跟一个人差不多高, 随便谁不费多少力气便能“百发百中”, 大家也会觉得没啥意思。正是由于现在这个“跳一跳, 够得着”的高度, 才使得篮球成为一个世界性的体育项目, 美国 NBA 每年产生的经济效益高得吓人。这在心理学上称为“篮球架效应”。

孩子很小的时候, 父母们最爱问孩子: “你长大了想做什么?” 孩子的回答往往千奇百怪、出人意料, 因为他们很多都是随口而答, 完全凭自己的兴趣, 没有经过认真思考。“我要当科学家”“我要当警察”“我要做服装设计师”……甚至当时眼前有什么就回答什么, 惹得父母直笑。

而父母也不会把这些答案当一回事, 反正孩子的人生之路还很远, 一切都是未定, 一切都还来得及。直到孩子上了学, 成绩、名次、特长状况、身体状况甚至人际关系都摆在了面前, 父母开始觉得要给孩子定个目标了, 不能让孩子输在起跑线上。

篮球架的高度启示我们: 只有合适的目标, 才能让孩子产生兴趣与动力, 起到激励的目的。所以父母千万不可从自己的意愿出发, 随意为孩子定目标。

没有目标, 很难让孩子产生动力。但是目标过高, 孩子无法达到, 就会有畏难心理, 望而却步, 反而增加孩子的心理负担。一个“跳一跳, 够得着”的目标最有吸引力, 对于这样的目标, 孩子才会以高度的热情去追求。



所以父母在给孩子制定目标时一定要遵循两个原则：一是目标要合理，让孩子力所能及，不能超出孩子的承受能力；二是目标要有一定的难度，不能让孩子在完成的过程中失去追求的兴趣。

总之，既要让孩子有机会体验到成功的喜悦，不至于望着高不可攀的“果子”失望，又要让孩子在实现目标的过程中激发自身潜力，体验到艰辛。

教子心经

1. 父母要为孩子创造实现目标的条件。

为孩子创造必需的条件是每一位父母的责任，但仍需量力而行。有位家长这样说：“要让孩子实现目标，大人要做细致入微的工作。不能嫌烦，不能一曝十寒。我儿子在学英语的时候，主动让他妈妈抽查，他妈妈就坚持得很好，再晚也要陪着孩子。孩子外出学习需要陪同，他妈妈当仁不让。”这样，孩子在父母的鼓励下，遇到困难也能坚持，最终实现目标。

2. 帮助孩子细分目标。

帮孩子细分目标也是很好的办法。无论是什么目标，如果目标越小、越集中，就越容易接近目标。相反，如果目标越大、越宽泛，就越容易偏离。学会将远大目标进行细分，分解成每个阶段的近期目标，并予以认真对待。这样，细分目标就容易实现。一次次小的成功必将为最后的成功奠定基础。



2. 设定最后的期限

——“最后通牒效应”

心理效应链接:

很多时候,人们对于不需要马上完成的任务,不是按部就班地去做,而是拖到最后的期限来临时才会努力完成,心理学把这种现象称为“最后通牒效应”。

小林凡已经上小学了,可还是个让大人心急的“拖沓鬼”,做起事来总是慢吞吞的。从吃饭穿衣,到写作业、做游戏,他的作业永远不能按时做完,常常忘掉该做的事情。为了保证他的学习成绩,每天晚上陪他做作业已经成了妈妈的任务。即使在妈妈的“看管”下,他依然半天才写一个字,直到妈妈生气地规定“十分钟之内必须完成”,他才紧张起来,抓紧写完作业。每天如此,爸爸妈妈十分苦恼。

有这样苦恼的家长不仅仅是小林凡的父母,很多父母也经常抱怨孩子:抄50个生字,纠正了半天,有40个还是错的;30道十位数加、减题,又不是不会做,非得折腾一晚上;才写两个字就开始抠橡皮,不到睡觉前绝不会完成……弄得孩子和家长都十分疲惫。家长在此过程中,情绪备受打击,他们先是耐心,转而气愤,有时心酸无奈,最终绝望地认为孩子简直无可救药。

是作业太多太难吗?或是孩子笨,根本不会做?事实上,许多父母反映孩子很聪明,思维也很活跃,甚至做难题



也很轻松，可一写作业，就一副心不在焉的样子，磨磨蹭蹭，边写边玩，不能集中精力。

其实，很多成人身上也存在这种现象。很多白领接到公司委派的任务，起初一点也看不到紧张的迹象，上网聊天、煲电话粥、坐在办公桌前发呆……直到第二天必须交策划案了，这才疯了一般地找材料、查数据。饭也顾不得吃，水也顾不得喝，通宵熬夜，谢绝一切外出活动。第二天眼睛红红地把文案交给上司，然后像败兵一样倒在座椅上。可是下一次交给他任务时，他还会重复这一次的经历，好像非如此就不能完成一样。

这样的人，我们常常说他们“临阵磨枪”“临时抱佛脚”，认为他们做事缺乏计划，没有条理。对于不需要马上完成的任务，往往是拖到最后期限不得不完成时才努力去做。心理学上把这种现象称为“最后通牒现象”。它反映了人们心理的某种拖拉倾向，即人们从事一项活动的开始，总觉得准备不足，想等到万事俱备时再做，于是一拖再拖，但到了最后关头也能完成。

其实这样做的人，在开始做事的时候，并不像他们表现得那样轻松，心里也是备受煎熬，虽然一再警告自己，但就是进入不了工作状态。加拿大心理学专家蒂姆·彼齐尔曾经为此做过一次调查：他找到了100名有拖沓工作习惯的员工进行研究，在他们工作的最后一周内，进行重点的跟踪调查，起初这些人想到工作就会有焦虑感和内疚感，但就是采取不了行动，于是他们安慰自己，告诉自己在高压之下工作会做得更好，只不过稍晚些罢了……但是他们一旦进入工作状态，就会充分发挥出自己的潜能。



这些人之所以会陷入这样的自我折磨状态,是因为许多不良情绪在作怪。他们认为“以压力为动力,能创造出更好的业绩”。

了解了这些,家长可以采取相应的措施,解决孩子做事拖沓的现象。

教子心经

1. 深入了解孩子做事拖沓的原因,化解孩子的心结。

如果孩子做事拖拉,是害怕做不好被家长责怪,也就是出于恐惧心理,那么父母一定要给孩子创造宽松的气氛。不能要求孩子的表现十全十美,让孩子放手去做,多给一些鼓励。当孩子有点滴进步时,家长要及时给予表扬,使孩子意识到自己的进步,并因此产生自豪感,增强自信心。可以采取直接表扬,也可以采取暗示表扬的方法,还可以通过对比来肯定孩子的进步。如孩子今天早晨穿衣服比昨天快了一些,家长就可以告诉孩子今天比昨天进步了。家长表扬孩子的标准不要定得太高。同时,当孩子做不好某件事时,家长也不要斥责或包办,而应以鼓励的方式激发孩子自己改正。

2. 要求孩子在规定的时间内完成。

规定时间完成任务,有利于让孩子产生紧迫感,避免“最后通牒效应”带来的负面影响,如因时间仓促造成作业质量下降。父母要根据孩子的实际,提出时间、数量、质量的要求,督促孩子完成,并给予恰当的评价。注意做得快的同时,依然要以做得好为最终标准。



3. 父母还可以采取兴趣激励的方法。

父母可以选择孩子平时最爱听的故事、最爱玩的游戏、最爱看的动画片等，激发孩子做事的兴趣，促使孩子快速行动。如孩子爱听故事，父母可以对他说：“你快些把餐桌收拾干净，碗筷放入盆中，来听《小红帽》的故事。”这样就激发了孩子快速做事情的愿望。用这种方法时父母要注意，不能用谎话欺骗孩子，答应的事情一定要兑现。

最后，父母也可以适当地教会孩子合理地安排时间，以求孩子养成良好的学习习惯。



3.促使孩子思考的最佳方法

——“紫格尼克效应”

心理效应链接：

美国心理学家紫格尼克通过实验发现：人们对已完成的工作较为健忘，因为“完成欲”已经得到满足，而未完成的工作则在脑海里萦绕不已。于是，心理学家将人倾向于把一件事情做完的心理称为“紫格尼克效应”。

我们可以看看下面两个教育场景：

场景一：

爸爸：“孩子，今天的故事就讲到这里。至于小熊有没有被环保小组的人员救出来，你可以想象一下，明天爸爸再告诉你。”

孩子：“爸爸，我急死了，你就讲完吧。”

爸爸：“你想一想，在那样的条件下，人们会通过什么手段去营救小熊？”

孩子：“我想不起来，你就告诉我吧。”

爸爸：“不，孩子，你必须告诉我你思考的结果，哪怕它是错误的。”

孩子：“好吧，我想一下。明天你一定要告诉我。”

爸爸：“可以，明天我要先听听你的看法。也许今天你自己就能找到答案。”

.....

场景二：