

通过27个趣味心理学效应,掌握孩子的心理成长规律,让孩子天赋自由人人称赞!

Haomama Yao Zhanguo de Xinli Xue

好妈妈 要掌握的心理学

张盛林◎编著

好妈妈
行动起来!

HAOMAMA
KINGDONG QILAI

了解决定一切，
父母做对了，
孩子就优秀！

谁 的 孩子 人人称赞



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

通过27个趣味心理学效应,掌握孩子的心理成长规律,让孩子天赋自由人人称赞!



张盛林◎编著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈要掌握的心理学：谁的孩子人人称赞 / 张盛林编著.

—北京：外文出版社，2010

ISBN 978-7-119-06588-5

I. ①好… II. ①张… III. ①儿童教育：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 137066 号

策 划：刘 佳

责任编辑：钟 文

装帧设计：天下书装

印刷监制：冯 浩

好妈妈要掌握的心理学：谁的孩子人人称赞

张盛林/ 编著

©2010外文出版社

出版发行：外文出版社

地 址：中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码：100037

网 址：<http://www.flp.com.cn>

电 话：(010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版：三河市航远印刷有限公司

印 制：三河市航远印刷有限公司

经 销：新华书店 / 外文书店

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：10

字 数：150千字

装 别：平

版 次：2010年11月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-119-06588-5

定 价：28.00元

建议上架：亲子教育

前言

心理学家指出，人的行为是由人的心理支配的。作为母亲，想要教出优秀的孩子，使孩子具有良好的行为习惯，就有必要从了解孩子的内心世界开始。家庭教育是一门“动心”的艺术，如果妈妈实施的教育不能让孩子感到心悦诚服，其教育的效果往往是苍白无力的。

有位哈佛学生的母亲说过这样的话：“要教育好孩子，首先要懂得孩子在想什么，掌握心理学可以帮助我们学会做父母。”这是非常朴实的一句话，透过她的话，我们能够明白，在教育孩子的过程中，母亲应该学会了解孩子的心理，懂得一些“心理规律”，了解它们的积极或消极影响，通过趋利避害，最终使这些心理规律的积极作用发挥出来，从而科学地引导孩子走向优秀者的行列。

作为母亲，你可能会有这样的疑问：“什么是家庭教育心理学？它包含哪些内容？”其实答案很简单，家庭教育中的心理学就是一门阐述孩子心理的学问，它是贯穿于孩子德、智、体、美等各方面的教育。无论你是否了解这些心理学知识，这些心理学都在发挥作用，而且你的教育行为能够在一定程度上反映那些心理规律。

当然了，有时候你在教育孩子的时候，所运用的方式方法不太妥当，正好表现出心理学的消极方面，会对孩子产生不良的影响。要避免这些消极影响，就要了解心理学知识，这样才不至于让孩子成为错误教育的“牺牲品”，才能让孩子养成良好的习惯，成为社会需要的优秀人才。

有句话是这样说的：“孩子是一本书，从童年到少年，

从少年到青年，父母都在一页页往后翻，但是真正读懂每一页却非常不容易。”为什么父母很难读懂孩子这本书呢？因为很多父母不懂孩子的心理，在读这本书的时候，他们往往只看孩子的表面行为，没有真正理解孩子行为背后的内心世界。

生活中，有些妈妈是比较专业的“心理学家”，还有很多妈妈是业余的“心理学家”，她们时常这样的感慨：孩子为什么总是有那些莫名其妙的想法呢？孩子为什么总是与我说的背道而驰呢？于是在我们身边，各种困惑和不解的怨言不绝于耳：“你这个不争气的家伙，你为什么不听我的话呢？”有些妈妈唠叨：“孩子不喜欢学习，究竟是因为什么呢？”

其实这就是因为妈妈不了解孩子的心理。妈妈是孩子最好的老师，而且是孩子最好的心理导师。只有走进孩子的内心世界，才能读懂孩子的言行举止，才能给孩子恰到好处的爱，取得事半功倍的教育效果。如果妈妈掌握了家教中的心理学，就能很好地帮助孩子消除成长过程中的心理障碍，为孩子煲好心灵鸡汤，为孩子播下成功的种子。

俗话说：“积千累万，不如养成好习惯。”中国教育家叶圣陶曾指出：“教育就是培养习惯。”由此可见培养孩子良好习惯的重要性。本书从心理学入手，着眼于孩子好习惯的养成，通过生动易懂的心理学知识，来启发家长在教育孩子上如何养成好习惯。

目 录

contents

目 录

第一章 多一点肯定和赏识，让孩子学会看重自己

——培养孩子自信自重的习惯

美国心理学家威廉·詹姆士说过：“人类本质中最殷切的需求是渴望被赏识。”肯定和赏识能让孩子看到自己的优点和长处，激发孩子的内在动力。对孩子进行赏识教育，肯定他、赏识他、给他积极的暗示，可以帮助孩子建立自信，从而使孩子养成看重自己的习惯。

1. 认同心理效应：每个孩子都渴望被认同 >> 3
2. 马太效应：自信带来成功，成功增强自信 >> 7
3. 罗森塔尔效应：有一种期望可以激励孩子 >> 11
4. 赞美孩子，从一言一行开始 >> 16
5. 有了同理心，才能更好地认可孩子 >> 20
6. 积极的暗示，可激发孩子的自信心 >> 23

第二章 爱是教育的真谛，温情教育方能事半功倍

——培养孩子宽容的习惯

宽容，是健全人格的必备素质，只有具备宽容习惯的孩子，才会懂得理解和尊重他人，才会有爱人之心和容人之量，成为一个受人欢迎的人。而培养孩子宽容的习惯，首先要求妈妈懂得心理学，懂得宽容比惩罚对孩子更有教育效果。这样妈妈才能真正做到宽容孩子，使孩子也学会宽容他人。

1. 南风效应：宽容比惩罚更有效 >> 31
2. 超限效应：不要过多地“刺激”孩子 >> 34
3. 你的宽容会传给孩子 >> 38
4. 教孩子站在别人的角度看问题 >> 41

5.别教孩子“以牙还牙” >> 44

6.引导孩子与小伙伴“破镜重圆” >> 48

第三章 不“舍”不“得”，互惠互利才能赢得友谊

——培养孩子乐于分享的习惯

有一种习惯叫分享，它可以让孩子与人相处得更和谐，使孩子的心更宽广、更善良。让孩子养成分享的习惯，孩子的心灵才会更加澄澈。身为母亲，应该让孩子懂得“分享不是失去”的道理，让孩子懂得从分享中能够获得快乐，这样孩子才会变得更加有爱心。

1.损失规避：每个孩子都害怕失去 >> 55

2.失去时的感受远比得到时的感受强烈 >> 58

3.互惠效应：得失总是相伴而随 >> 61

4.在家里不要给孩子特殊的待遇 >> 64

5.让孩子明白分享不是失去而是互利 >> 68

6.教孩子明白助人即助己的道理 >> 72

7.让孩子在分享中赢得好人缘 >> 76

第四章 责任胜于能力，注重培养孩子的责任感

——培养孩子负责任的习惯

责任感是一种可贵的品质，更是值得养成的一种习惯。在孩子成长的过程中，当他把责任当成一种习惯时，他才会尽力履行自己的职责，才会在学习和将来的工作中，做好自己该做的事情，从而赢得别人的信赖和认可。因此，妈妈应该从小培养孩子的责任意识，让孩子养成负责任的习惯。

1.自我宽恕心理：推卸责任是一种本能 >> 83

2.自然惩罚法则：所受的惩罚源于过失本身 >> 88

3.教孩子自己的事情自己做 >> 91

4.让孩子对自己的行为负责 >> 94

- 5.给孩子表现责任感的机会 >> 98
6.引导孩子参与到家庭生活中来 >> 101

第五章 不经风雨难见彩虹，没有坚忍就没有成功

——培养孩子坚强忍耐的习惯

美国心理学家威蒙曾对150名卓有成就的优秀者做过调查，发现他们都有可贵的“坚持力”，即善于坚持不懈地努力，懂得忍耐挫折和失败的考验。这就是坚强忍耐的习惯，是每个希望孩子成为强者的母亲应该着重培养的。只有当孩子养成了这一习惯，他才会从容面对生活中的一切。

- 1.延迟满足：为了长远利益而暂时忍耐 >> 107
- 2.甘地夫人法则：让孩子从容面对挫折 >> 110
- 3.刻意让孩子去等待 >> 113
- 4.不要把孩子当成弱者 >> 117
- 5.鼓励孩子凡事再坚持一下 >> 120
- 6.给孩子一些劣性刺激 >> 124
- 7.鼓励孩子向失败学习 >> 129

第六章 三心二意效率低，用心专一才能出成果

——培养孩子专注做事的习惯

常言道“水滴石穿”，这一成语极好地表现了专注的力量。所谓“专注”，就是集中精力、全神贯注、专心致志。一个专注的孩子，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到自己的目标上，从而最大限度地发挥主动性、积极性和创造性，努力实现自己的愿望。

- 1.手表定律：不能同时拥有两只手表 >> 135
- 2.洛克定律：有专一目标，才有专注行动 >> 140
- 3.好奇心效应：好奇心激发兴趣 >> 144
- 4.利用游戏培养孩子专注的习惯 >> 147

- 5.帮孩子排除无关刺激的干扰 >> 151
- 6.设置具体目标,孩子才能专注到底 >> 154
- 7.教孩子每次只做一件事 >> 158

第七章 把孩子当成独立的个体，给他尊重和支持

——培养孩子尊重他人的习惯

妈妈是孩子成长过程中的一面镜子，妈妈尊重孩子，孩子才懂得尊重别人。一个懂得尊重别人的孩子，才会赢得别人的尊重，这是人际交往的最基本的前提。想要让孩子养成尊重他人的习惯，妈妈就应该在日常生活中引导孩子去关心他人，礼貌待人，从而让孩子逐渐学会做人的道理。

- 1.投射效应：不要把自己的意志强加给孩子 >> 165
- 2.贴标签效应：别给孩子乱贴负面标签 >> 169
- 3.给批评穿上表扬的外衣 >> 173
- 4.不要在别人面前揭孩子的短 >> 177
- 5.不要把孩子拿来和别人作比较 >> 181
- 6.让孩子养成礼貌待人的习惯 >> 185
- 7.错了要承认，道歉要诚恳 >> 189

第八章 包办代替不可取，鼓励孩子做主才明智

——培养孩子有主见的习惯

爱默生说过：“要独立思考问题，不要人云亦云。”这是有主见的表现之一，从小给孩子表达意见和作决定的机会，是培养孩子有主见的习惯的重要方式。而只有当孩子成为一个有主见的人，他才能真正驾驭自己的思想和行为，才会成为命运的主人。

- 1.羊群效应：教孩子不要盲目跟风 >> 195
- 2.权威效应：每个孩子都有寻求安全的心理 >> 199
- 3.霍布森选择效应：不要让孩子没有选择的余地>>203

- 4.把选择的权利还给孩子 >> 206
- 5.相信孩子，不给选择设限 >> 210
- 6.给孩子参与和发表意见的机会 >> 214
- 7.让孩子选择自己的志向 >> 219

第九章 坚持放养不强迫，给孩子自由成长的空间

——培养孩子勇于尝试的习惯

没有尝试，就没有体验，也就没有感受，没有认识，没有进步。著名教育家陶行知说过：“不要担心挫折，应该担心的是，怕挫折而不敢让孩子做任何事情。”因此，妈妈要给孩子尝试的机会，让孩子到生活中去摸爬滚打，从而增强独立生活和解决问题的能力。

- 1.鱼缸法则：成长需要自由的空间 >> 225
- 2.禁果效应：越禁止，越有吸引力 >> 229
- 3.大胆放手，让孩子自由地尝试 >> 232
- 4.鼓励孩子自由想象、积极探索 >> 236
- 5.孩子不愿做的事，绝不要强求 >> 241
- 6.放轻松，让孩子快乐地去冒险 >> 245
- 7.有意隐藏，培养孩子学习的好习惯 >> 249

第十章 适当压力是鞭策，忧患意识促使孩子进步

——培养孩子积极竞争的习惯

这是一个竞争无处不在的社会，家长越来越认识到培养孩子竞争意识和竞争能力的重要性。让孩子学会竞争，培养孩子积极竞争的习惯，已经成为当前家庭教育的重要内容。积极参与竞争对孩子的成长很有好处，但妈妈还应教导孩子正确地竞争，这也是非常重要的。

- 1.马蝇效应：压力使人奋进 >> 255
- 2.倒U形假说：给孩子适当的压力 >> 259
- 3.鲑鱼效应：忧患意识促使积极竞争 >> 263

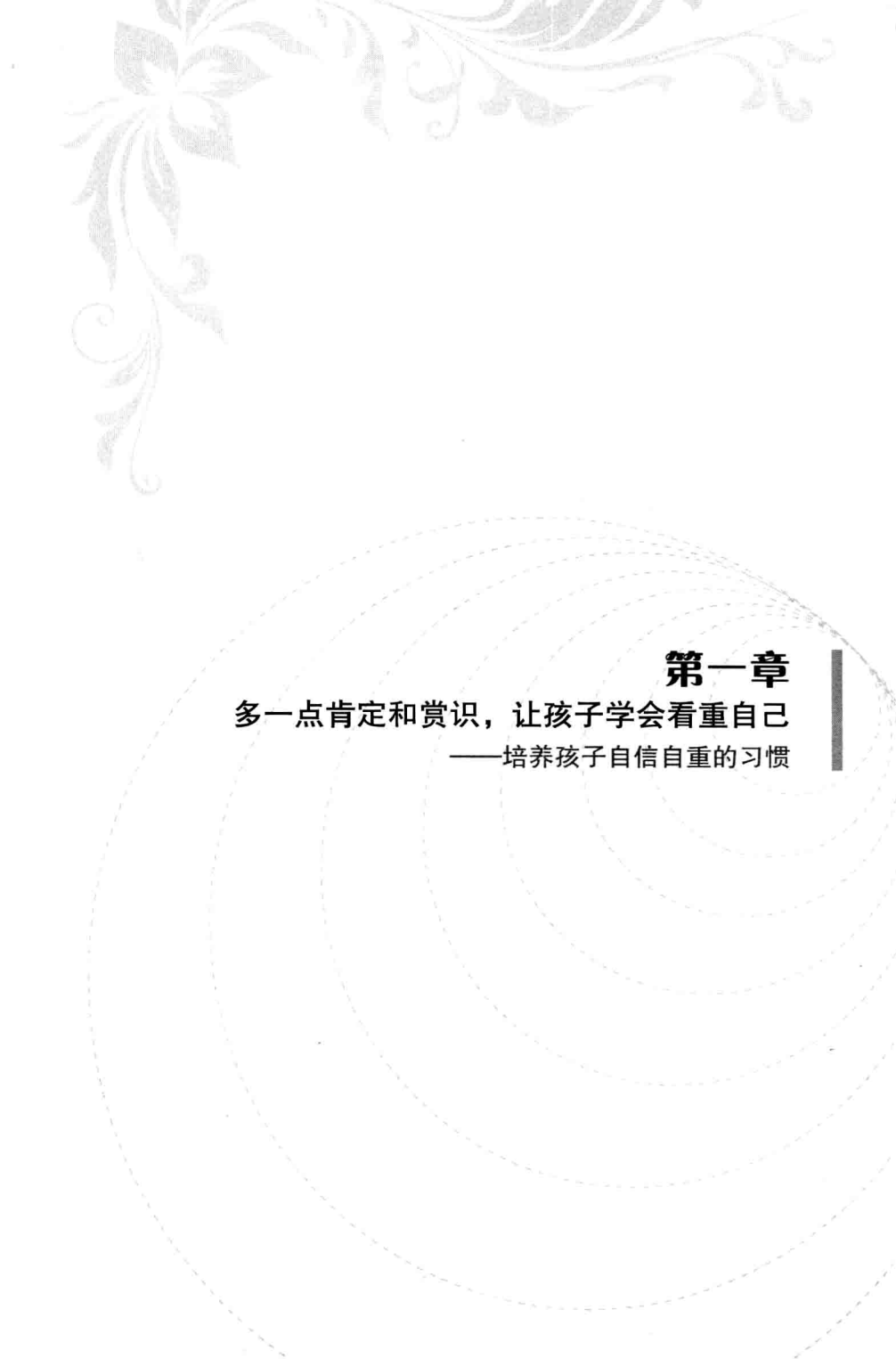
- 4.给孩子找一个合适的竞争对手 >> 268
- 5.鼓励孩子积极参加比赛活动 >> 272
- 6.让孩子学会笑对竞争的失败 >> 276
- 7.别让嫉妒蒙蔽了孩子的心灵 >> 279

第十一章 耐心倾听，给孩子宣泄坏情绪的机会

——培养孩子管理情绪的习惯

情商的重要性已经不言而喻了，而其中重要的部分就是情绪管理。所谓情绪管理，是善于掌握自我，善于调制合体调节情绪，对生活中矛盾和事件引起的反应能适可而止地排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时地缓解紧张的心理状态。让孩子养成管理情绪的习惯，他才能有一个健康的心态面对生活和学习。

- 1.霍桑效应：孩子也需要“耳朵” >> 285
- 2.避雷针效应：及时疏导孩子的坏情绪 >> 290
- 3.再忙也不能忘了和孩子谈心 >> 294
- 4.接纳孩子的不良情绪反应 >> 299
- 5.教孩子明确乱发脾气的后果 >> 302
- 6.让孩子用正确的心态看问题 >> 305



第一章

多一点肯定和赏识，让孩子学会看重自己

——培养孩子自信自重的习惯



美国心理学家威廉·詹姆士说过：“人类本质中最殷切的需求是渴望被赏识。”肯定和赏识能让孩子看到自己的优点和长处，激发孩子的内在动力。对孩子进行赏识教育，肯定他、赏识他、给他积极的暗示，可以帮助孩子建立自信，从而使孩子养成看重自己的习惯。

1. 认同心理效应：每个孩子都渴望被认同

每个人都渴望被认同、渴望被赏识，这是人类深层次的心理需要。认同心理效应是指人们在情感及认知方面对事件所要表达的意义的认同程度，很容易地影响他们对这一事件的评价、态度和行为，即心理认同影响人们对事情的态度和行为。

在孩子身上，认同心理效应表现得很明显。比如，妈妈问孩子一些问题，让孩子给一些建议，如果孩子认为妈妈是器重自己才让自己回答问题、给出意见，那么他就会以积极的态度配合妈妈；如果孩子认为妈妈是在为难自己，想让自己出洋相，他就会以消极的态度来对待妈妈的提问。

孩子认同心理的存在，往往是父母在教育过程中“出力不讨好”的实际原因。比如，妈妈认为斥责甚至打骂孩子是为了孩子好，但却让孩子感到“痛不欲生”。这就容易造成妈妈和孩子彼此间无法互相理解，容易导致亲子关系出现问题。如果孩子对妈妈所教育的达到了心理认同，妈妈对孩子的反应达到了心理认同，就不会出现事与愿违的情形。

认同心理效应提醒妈妈们，如果你想在思想或行为上影响孩子，你应该首先取得孩子在心理上的认同。这就要

求你主动一点，先去认同孩子。让孩子知道，他在妈妈心目中是被肯定和赏识的，是很优秀的，是独一无二的，这样孩子才会在心理上接受妈妈，才愿意接受妈妈对他的教育和引导。

“王阿姨，你家的君君到我的花园里偷了橘子，被我和妈妈看到了，她让我来告诉你。”王女士下班刚回来，邻居居家的小萍就来告君君的状。顿时，一股无名火涌上王女士的心头，她把君君叫出来，将其痛打一顿。打完之后，君君老实了很多。可是三天之后，王女士发现君君的坏毛病又出现了，据说他还在小伙伴面前扬言：“谁告我的状，我就要他脸上挂彩。”

君君是王女士眼中的问题大王，他成绩不突出，喜欢打架、骂人，喜欢无事生非，是邻里伙伴中有名的“惹不起”的人。同学、伙伴们的不认同，导致他失去了玩伴，于是他破罐子破摔。加上父母的批评和斥责表露出的不认同，使君君彻底失去了自信，失去了进取的动力。

一天王女士的一位同事无意间说了一句：“每个孩子都希望被认同、被表扬。”这句话点醒了王女士。于是，王女士发现儿子的小优点后，就当着别人的面表扬他一番。她想这样一定会激发君君的自信心和上进心。但出人意料的是，这招也不灵，君君不屑一顾地对周围人说：“我妈妈是哄我玩呢，我才不吃这一套。”说完又扬长而去“找乐子”了。

王女士开始犯难了，怎么办呢？不是说每个孩子都希望被认同和表扬吗，为什么君君就不同呢？王女士百思不得其解。后来，她在一本书里看到美国心理学家威廉姆·杰尔士说的一段话：“人性中最深切的要求是渴望别人的欣赏。但有些人又怀疑正面对自己的表扬。”

“哦！君君不就是这类人吗？”王女士好像明白了，后来在表扬君君时，王女士注意了自己的态度，她努力表现得诚心诚意，让君君意识到妈妈对他的赏识和认同是发自内心的。过了一段时间，丈夫突然问王女士：“你有没有发现，这段时间君君的老师、邻居没有告君君的状？”

王女士忽然意识到，君君改变了许多——让他倒垃圾，他乐呵呵地去了；让他把电视的声音放小一点，他乖乖地照做了；每天下班回家，王女士都能看到儿子在客厅写作业……想到这里，王女士由衷地笑了，她知道君君已经走出了不听教导的封闭圈，开始接受了妈妈的关心和教育，并且有了积极的上进心。

在这个世界上，没有绝对自信的人，几乎每个人都有自卑和胆小的一面，只不过程度不同罢了。孩子也是这样，很多“问题孩子”都有较强的自卑心理，他们希望从别人那里得到肯定，找到自我价值，而父母是他们寻找肯定和认同的首要人选。如果孩子发现无法从父母那里得到认同，他们的自信心和进取心就会遭受重创，同时他们也不愿意接受父母的批评和教育。

上文中的王女士最开始并未读懂孩子渴求认同的心理，她只是尽监护人的责任，对孩子的不良行为进行批评和说教，但是这样做并没有效果。后来她意识到孩子渴求认同和赏识的心理，改变了教育方式，通过认同孩子来激励孩子，进而获得了孩子的认同。

其实，认同是相互的。细心一点你就会发现，凡是那些被父母认同的孩子，通常也会认同父母、喜欢父母；而那些在父母眼中“劣迹斑斑”、“一无是处”的孩子，通常会对父母心存怨恨，和父母有距离感，甚至和父母对着干。因此，当你发现孩子对你有成见的时候，请先反省一下自己，看看自己哪些地方做得不对，努力争取从孩子那里得到认同感，这样你才会被孩子接受和认可，孩子才会乐于接受你的教导，你和孩子才会保持密切的关系。