



蔡万刚◎编著

儿童教育 心理学

(完全图解版)



ERTONG JIAOYU
XINLIXUE



让孩子享受探索知识的乐趣，
让孩子拥有独立学习的能力，
让孩子获得百折不挠的韧性，
让孩子接受科学系统的教育，
让孩子养成受益终身的习惯。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



儿童教育心理学（完全图解版）

蔡万刚 编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

儿童教育的关键在于家庭教育，家庭无疑是孩子的第一所学校。父母是孩子的启蒙老师，承担着对孩子的“教育”责任，应深谙儿童教育心理学。

本书以生活中常见的教育故事为案例，辅以心理学理论分析，深入浅出地阐述儿童教育过程中的一系列问题，通俗易懂，是各位关心儿童教育的父母不可缺少的学习指南。

图书在版编目（CIP）数据

儿童教育心理学：完全图解版 / 蔡万刚编著. --
北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7379-5

I. ①儿… II. ①蔡… III. ①儿童心理学—教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第076602号

责任编辑：江 飞 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：97千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

教育家巴哈特说：“一对父母胜过一百个校长。”时代在发展，社会对人的要求越来越高，孩子对于教育的需求越来越个性化。父母作为孩子的第一任老师，如何面对新时代的教育挑战呢？

苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾经把儿童教育比作一块大理石，他说要把这块大理石塑造成一座塑像需要六位雕塑家：一是家庭，二是学校，三是儿童所在的集体，四是儿童本人，五是书籍，六是偶然出现的因素。从排列顺序上来说，家庭无可争议地被列在首位。

生活中，常常有父母抱怨，现在的孩子越来越不好教育：孩子总是故意打扰自己；孩子越来越喜欢撒谎；孩子内心很自卑，不敢表现自己；孩子无法坚持自我；孩子嫉妒心强；孩子非常容易生气；孩子看起来神神秘秘，什么事情都不告诉你。殊不知，所谓的不好教育是因为父母不了解孩子，不知道如何教育，或者他们还是以传统的方式来教育孩子。

儿童教育，指的是对儿童进行德育、智育、体育等方面的培养和训练。青春期到来之前的未成年人被称为儿童或少年，这些孩子在思想、性格、智力、体魄等方面的可塑性很强，所以，儿童教育显得尤为重要。一直以来，儿童教育主要是由家



庭承担，尽管现代社会针对学龄儿童实行了义务教育制度，但是，家庭教育依然非常重要。

儿童教育最关键的阶段是家庭教育，它是学校教育的起点和基础。通常来说，家庭是孩子成长的摇篮，父母是孩子的第一任老师。尤其在孩子的早期教育中，正确的家庭教育可以为孩子一生的健康成长打下良好的基础，同时起着学校教育难以起到的基础作用。那么，正确的教子观、明确的教子目标，以及智慧的教子艺术就是一个成功父母的必备能力。

父母在跟孩子相处的时候，面对孩子成长过程中表现出来的行为，有时会不知所措甚至是惊慌失措，他们无法理解孩子的一些行为，往往也就不知道接下来该怎么做。其实，孩子在成长中，其心理、性格、情绪都有必然的发展特点和规律。如果父母懂得一些心理学，用心理学教育孩子，可以解决不少的教育烦恼。

编著者

2020年10月

目录

第1章 品格教育，塑造孩子迷人个性 ◎ 001

斯万高利效应，让孩子心灵学会微笑 ◎ 003

杜根定律，为孩子播下自信的种子 ◎ 006

卢维斯定理，优秀的孩子更谦虚 ◎ 010

互惠定律，懂得分享的孩子最快乐 ◎ 013

学会“融合”，热情孩子的基点是责任心 ◎ 016

第2章 行为教育，培养孩子良好习惯 ◎ 019

强化定律，不断重复好的习惯 ◎ 021

集中注意力，别做“三分钟热度”的孩子 ◎ 024

糖果效应，培养孩子对浪费的自控力 ◎ 026

水滴石穿定律，培养孩子坚持不懈的耐力 ◎ 030

时间管理，给孩子发出最后通牒 ◎ 033

第3章 情绪教育，引导孩子管理自我 ◎ 037

霍桑效应，孩子的情绪需要宣泄 ◎ 039

适度原则，不娇惯允许偶尔撒娇 ◎ 043



避雷针效应，理解和调适孩子的情绪 ◎ 046

习得性无助，童年不需要完美 ◎ 049

杜利奥定律，父母情绪稳定是最好的教育 ◎ 053

第4章 个性教育，发挥孩子性格优势 ◎ 057

浪漫型，照顾孩子柔弱的心灵 ◎ 059

领导型，锻炼孩子的领导能力 ◎ 062

自我型，给予孩子更多的关心 ◎ 066

完美型，尊重孩子的自我要求 ◎ 070

活跃型，正确对待孩子的选择 ◎ 074

第5章 心理教育，用爱呵护孩子心灵 ◎ 077

抑郁症，为孩子撑起一片晴天 ◎ 079

忧虑症，引导孩子的积极情绪 ◎ 081

恐惧症，让孩子不做“胆小鬼” ◎ 085

强迫症，让孩子多做意念训练 ◎ 089

疑心病，给予孩子稳定的安全感 ◎ 092

第6章 赏识教育，激励孩子勇往直前 ◎ 097

罗森塔尔效应，好孩子都是夸出来的 ◎ 099



- 赫洛克效应，强化孩子进步动机 ◎ 103
- 赞美效应，别忽视孩子的闪光点 ◎ 107
- 可口可乐效应，唤醒孩子的自信心 ◎ 111
- 马太效应，别对孩子进行横向比较 ◎ 114

第7章 逆商教育，引领孩子战胜怯弱 ◎ 117

- 甘地夫人法则，让孩子勇于面对挫折 ◎ 119
- 烦恼定律，重视孩子成长中的逆境 ◎ 123
- 詹森效应，让孩子摆脱考前焦虑症 ◎ 126
- 高原现象，帮助孩子克服厌学情绪 ◎ 129

第8章 潜能教育，挖掘孩子内在的潜能 ◎ 133

- 思维能力，给孩子独立思考的机会 ◎ 135
- 好奇心，鼓励孩子在探索中学习 ◎ 138
- 创意能力，保护孩子的智慧火花 ◎ 142
- 想象力，点燃孩子心中的火炬 ◎ 145

第9章 成长教育，理解孩子的敏感期 ◎ 149

- 鱼缸效应，请给孩子成长空间 ◎ 151
- 代沟现象，理解孩子的心理需要 ◎ 154



飞镖效应，正确对待孩子的逆反心理 ◎ 158

PAC心理，及时调整对孩子的期望值 ◎ 163

第10章 性教育，正视孩子身心发展 ◎ 167

父母须知，儿童性教育的重要性 ◎ 169

孩子的性教育，父亲不能缺席 ◎ 173

如何引导孩子度过异性眷恋期 ◎ 175

如何对待孩子的早恋趋向 ◎ 178

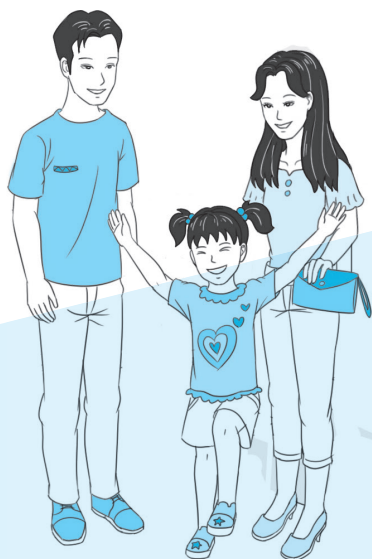
如何对男孩进行性教育 ◎ 181

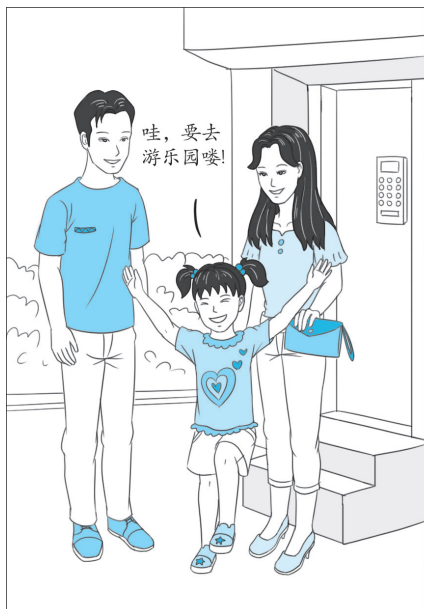
参考文献 ◎ 184

第1章

品格教育，塑造孩子迷人个性

一个人的品格如何，对其一生有重大的影响。现在很多父母在关心孩子身体健康、注重智力开发的同时，往往忽视了品格教育。事实上，品格教育需要从幼小时抓起，才能有好的效果。







斯万高利效应，让孩子心灵学会微笑

乐观的心态，自信的笑容，对于任何一个人来说都是不可或缺财富。父母在培养孩子的心理素质和性格的过程中，乐观心态的培养是一个必不可少的基本成分。孩子乐观开朗的性格并不是天生的，所以，父母的教育和培养对孩子养成乐观的性格是十分重要的。孩子的乐观心态首先源于父母，源于家庭，所以，培养孩子乐观的心态，首先就要从父母自身做起。

如果一个人遭受挫折不及时排解，而是任挫折像红桃K一样在大脑中繁殖，让自己的心里充满挫折与失败的阴影，这就是斯万高利效应。一位教育专家曾说：“培养笑容就是培养心灵。把孩子培养成面带笑容的孩子，就是把孩子培养成为乐观、进取的人的最重要条件之一。”

其实，影响孩子情绪的都是日常生活中的一些小事情，如果父母能够引导孩子换一个角度去看待这些事，也许就没有那么悲观了，孩子也会以乐观的心态来面对生活。对于正在成长中的孩子来说，乐观具有深远的意义，它会渗透孩子的一生，影响孩子一生的幸福。乐观的心态是可以诱发孩子采取行动的强烈动机，也可以给孩子提供充满勇气、战胜困难的力量。在



家庭教育中，父母就是要培养孩子希望和乐观的心态，让孩子能够带着积极乐观的心态走向前方。

著名教育学家塞利格曼曾说：“父母教育孩子的方式正确与否，显著地影响着孩子日后的性格是乐观还是悲观。”所以，作为父母，一定要传达给孩子积极乐观的情绪，让孩子在乐观中找到生活的自信，让孩子以乐观的心态去看待身边的每一个问题。



小贴士

1. 营造快乐的家庭氛围

一个自信乐观的家庭，总是能够培养出言行乐观的孩子，因为父母总是能够为孩子营造出积极乐观的氛围。也许，有的孩子天生就比较乐观，但有的孩子则相反。一些心理学家认为乐观的心态是可以培养的，即便孩子天生不具备乐观的心态，也可以通过后天来培养。因此，培养孩子乐观的心态，就需要父母为孩子营造快乐自信的家庭氛围，让孩子快乐地学习生活，教会孩子正确面对批评和挫折，帮助孩子克服悲观情绪，多给孩子鼓励与赞赏、温暖与笑容，这样孩子就能逐渐形成开朗的性格。

2. 父母要积极乐观

孩子的模仿能力极强，他可以把父母的优点和缺点一起吸收。如果父母是悲观主义者，孩子就会受影响以悲观态度来看待问题；如果父母希望孩子以乐观的态度看待问题，就要改变



自己的思想和行为习惯。不仅要在孩子面前表现出乐观的心态，更重要的是真正拥有乐观的心态。

3.培养孩子多方面的兴趣爱好

一个孩子的成长健康与否，与他的心态有很大的关系，良好的心态会给他带来健康的身体、健全的人格。如果父母能够有意识地培养孩子广泛的兴趣和爱好，就可以让他对生活充满向往。父母要鼓励孩子去做有兴趣的事情，对于他不感兴趣的事情，父母不要勉强，尽可能地让他自由发展，让孩子参加集体活动，感受来自同伴的积极影响，将孩子的锻炼与兴趣结合起来。孩子拥有越来越多的成就感，极大地增强了自信心，就会逐渐形成乐观的心态。

4.换一种角度向孩子解释事情的真相

有时候，当事实无法改变的时候，父母可以给孩子不一样的说法。当父母对孩子说：“现在爸爸要起草一份材料，爸爸的工作很忙。”这样会让孩子觉得爸爸很能干，工作也很重要，如果父母对孩子说：“真可恶，爸爸还得起草一份该死的材料。”孩子会觉得爸爸是不情愿写材料但却不得不写，这就留给孩子一种阴影。

5.不要在孩子面前表现难过的情绪

父母不要因为孩子的一时挫折就表现出难过的情绪，比如孩子成绩下降了，父母若是表现得过分紧张和难过，就会影响到孩子的情绪，也增加了孩子的心理压力。所以，不要在孩子



面前表露出难过的情绪，也不要对孩子的受挫进行处罚、挖苦以及责骂，父母不妨以幽默的方式，尽可能地把自已的乐观情绪传达给孩子。

杜根定律，为孩子播下自信的种子

假如一个孩子被自卑心理所笼罩，其身心发展及交往能力将受到严重的束缚，才智也得不到正常的发挥。父母从小为孩子播下自信的种子，将有助于孩子形成良好的个性品质，增强他们的心理素质，使他们未来的路越走越宽。

杜根定律告诉我们：强者不一定是胜利者，但胜利迟早属于有信心的人。心理学家认为，自卑经常以一种消极的防御形式表现出来，比如，妒忌、猜疑、害羞、自欺欺人、焦虑等，自卑会让人变得非常敏感，经不起任何刺激。

自卑，就是一个人严重缺乏自信，常常认为自己在某些方面或各个方面都不如别人，经常以自己的缺点与他人的优点比较。自我评价过低，瞧不起自己，这是一种人格上的缺陷，一种失去平衡的行为状态。

孩子产生自卑心理，基于多方面的原因。比如父母能力较强，对孩子期望过高，往往会让孩子产生自卑心理，生活在这样的家庭里，孩子总认为“爸爸妈妈什么都行，我什么都比不



上他们，怎么努力都没用”；有的则是家庭不完整，容易让孩子产生自卑心理，生活在破裂家庭中的孩子，得不到父母足够的爱，觉得自己是被社会抛弃的孩子；有的父母采用粗暴、专横的教育方式，严重地伤害了孩子的自尊心，往往会让孩子产生自卑心理；有的是父母自身有自卑情绪，平时总说“我不行”，潜移默化地影响孩子，使孩子产生自卑心理。

如何判断孩子存在自卑心理？

(1) 怯弱、害羞。通常情况下，孩子有一点点害羞是正常的，若是过于怯弱、害羞，不愿意出门，不敢接触陌生人，可能就是内心深处潜藏着自卑情结。

(2) 独来独往。一般而言，正常孩子都喜欢与同龄人交往，十分喜欢交朋友。具有自卑心理的孩子对交朋友并没有太大兴趣，往往喜欢独自待着。

(3) 心理敏感。自卑的孩子对家长、老师、同伴的评论非常敏感，尤其是对来自同伴的批评，更是感到不容易接受，有时甚至无中生有怀疑别人讨厌自己，且表现出不高兴的样子。

(4) 有自虐行为。一些自卑的孩子往往表现为自暴自弃，严重者还会表现出自虐行为，比如故意去街上乱走、晚上独自出门、生病不吃药等，似乎故意让自己处于困境之中。

(5) 缺少信心。自卑的孩子也非常希望在考试、比赛中获得好成绩，但他们通常会对自己的能力缺少信心，所以他们大都逃避参加任何考试、比赛。



（6）口齿不清。有部分自卑的孩子语言表达能力较差，或口吃，或表述不连贯，或缺乏情感，或词汇贫乏等。这是源于强烈的自卑阻碍了孩子大脑中语言学习系统的正常工作。

（7）承受能力较低。自卑的孩子大多不能像正常孩子那样能够承受挫折、疾病等消极因素带来的压力，哪怕遇到小失败或小疾病，便感觉承受不了，有的甚至面对如搬家、父母生病等意外也会感到不容易适应。



小贴士

1.对孩子不要有太多要求

父母要帮助孩子建立自信，克服自卑心理。所以父母对孩子的要求要适当，不能苛求孩子。父母对孩子的要求应与孩子实际的能力和水平相适应。若孩子取得了好成绩，父母应及时表扬、鼓励，让孩子对自己充满信心。对于那些成绩稍差的孩子，父母应予以关心和安慰，帮助孩子分析原因、总结经验和教训，给予其耐心的指导，一步步提高孩子的成绩。

2.让孩子增长见识

生活中，父母经常发现当许多孩子一起交谈的时候，有的孩子滔滔不绝、绘声绘色，而自己的孩子却只是在一边听，一言不发。这是什么原因呢？这主要是由于孩子的知识面不同，有的孩子见多识广，有的孩子知识面较为狭窄。而那些知识面较为狭窄的孩子更容易自卑，父母需要有意识地帮助孩子丰富