

# 《最轻松的家教心理学》

## 图书基本信息

书名：《最轻松的家教心理学》

13位ISBN编号：9787563934560

10位ISBN编号：7563934561

出版时间：2013-4

出版社：北京工业大学出版社

作者：王保衡

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

从教育方面来讲，家长是孩子的第一任老师，也是最好的老师。作为父母，应当担负起教育孩子的重要责任。因为血脉相连的亲密关系，对父母与孩子的沟通活动起到了很好的助力作用。并且，青少年时期是人格发育和培养以及塑造个人品质的最好时期。可以说，这个时期的孩子，就像一张没有染色的白纸，父母涂上什么颜色，孩子就有什么样的人生和未来。正如人们常说的一句话，“有其父母，必有其子”，其实这并非妄言，而是非常有道理和根据的。美国教育机构就曾做过一项研究调查，结果表明：孩子95%以上的素质，都是由父母和家庭环境所决定的。换言之，父母的素质如何、教育方式和力度如何，都将关系到孩子的个人素质、成长、未来，甚至是一生。身为孩子的家长，不要以为孩子的成长只是孩子一个人的事情，家长的一言一行，都对孩子有着至关重要的影响。一对各方面都优秀的父母，才能培养出一个优秀的孩子。家庭教育是教育中最基本的单位，而家长就是这个单位里的老师或校长。如果此刻问任何家长一个问题：你希望自己的孩子拥有怎样的人生？得到的答案，想必都会是一样的——希望孩子拥有健康、快乐、幸福的人生。也许一些家长会回答得具体一些：希望孩子成为伟大的科学家、成为明星、成为成功的商人……但实现这些美好期望的前提是，家长要懂得如何教育孩子，为孩子做出哪些付出。毫无疑问，家长都希望自己的孩子能够健康成长，拥有健康的人生。但是现实家教活动中，很多家长只顾注重孩子的身体健康，却忽视了对孩子心理健康的关注。殊不知，健康的心理素质和人格品质，对于孩子来说更加重要。要知道，孩子想在这个竞争激烈的社会中得以生存，就必须面对各种困难和挫折，他们必须拥有正确的态度来面对人生，必须在激烈的竞争中谋得生存的希望。这也就意味着，他们将要面临的是意想不到的挫折和失败，因此，没有一个健全的人格，是难以拥有美好的未来的。而研究证明，孩子最初的行为习惯都是从家长身上学来的，因此，面对难以沟通的孩子，家长要特别重视自己对孩子的影响，时刻为孩子树立正面、健康的良好形象。此外，健康的意义也是不同的，身体上的健康，只要在饮食和生活习惯上多加培养就能轻易做到，然而心理上的健康，才是家长们最应该关注的。要知道，孩子有一个健康的心理，也就代表孩子将会拥有健康的未来和健康的人生。本书正是通过分析孩子的各种心理问题，为家长解惑，并提出解决办法，从根本上培养孩子，塑造健康的人生。正如著名的教育学家斯特娜夫人所说：“孩子的心就像一块尚未开垦的土地，播种什么样的思想种子，就收获什么样的果实。”由此可见，孩子的命运掌握在家长的手中。所以，在孩子人生的开始，家长们要在这块尚未开垦的土地上，播下健康的行为、品德、思想、习惯的种子，培养孩子优秀的品质，使他们形成健康的心理素质，面对幸福的未来。本书从“育人育心”的理念着手，让家长了解，从哪方面出发，才能更好地给孩子一个健康的心态，让他们正确面对未来的成功、失败、困难、财富等，培养他们形成积极乐观、自信自强的心态来面对人生，这将比强身健体式的教育更加珍贵。此外，本书一反普通的大讲道理、老生常谈，以轻松、易懂的故事，从各个角度，诠释家庭心理教育的真谛，以精细干练的语言风格，使家长在自我思索中，获得一种适合自己和教育孩子的教育思维，从而使家长轻松、有效地对孩子进行培养、塑造。爱孩子，就要和孩子一起成长；培养孩子，就要从了解孩子内心着手。希望本书能给予家长一定的启示，帮助家长一起培养孩子，使孩子塑造出健康的人格品质。在本书编写过程中，刘霞、李莹、陈伟伟、杨玉兰、尹亚东、田丽萍、孔德鹏、李姣、刘文婷、陈龙、郭煜荣、佟雪、王伟、王会琢、滕芳等人给予了大力支持——为本书收集了大量的资料，并且提出了许多合理化的建议，在此表示感谢。

# 《最轻松的家教心理学》

## 内容概要

《最轻松的家教心理学》内容简介：人最深的渴望就是得到别人的赞美，对于孩子来说，别人的鼓励以及称赞，直接影响着孩子今后的发展。

## 书籍目录

第一章为什么说心理学会改变孩子的一生——家教中的心理学效应3 1.手表定律：爸爸妈妈，我是否可以有两个价值观3 2.皮格马利翁效应：谎言也能成“真”5 3.鲶鱼效应：有竞争才能有动力6 4.德西效应：内在兴趣比物质奖励更重要8 5.示弱效应：多向你的孩子“请教”9 6.第十名效应：不要对孩子的学习成绩过分苛刻11 7.登门槛效应：先提一个较低的要求，这对孩子很重要12 8.倒U形假说：适当的压力有助于孩子健康成长14 9.南风法则：放下姿态与孩子沟通16

第二章孩子的暴脾气到底是谁造成的——家教中的性格心理学18 1.妈妈一定要知道：孩子的性格不同采取的教育方法亦不同18 2.克服嫉妒心，培养孩子乐观豁达的性格20 3.面对孩子的暴躁脾气，家长应怎样应对？21 4.主动出击是迈向成功的第一步——培养孩子形成主动性格23 5.犹豫不决的结果是一事无成——培养孩子处事果断的性格24 6.今天的事情今天做，让孩子丢掉“拖拉机”26 7.说谎对孩子的性格形成有影响吗？27

第三章不要以为孩子的成长是孩子一个人的事——家教中的成长心理学28 1.给孩子一个美好的童年，不要把自己的兴趣强加在孩子身上28 2.帮助孩子甩掉依赖心理30 3.孩子是在错误中成长的，要正确对待孩子的错误31 4.正确对待孩子的谎言：一个孩子的谎言能引发一场屠杀32 5.不要以为孩子的成长是孩子一个人的事34 6.成长阶段不同，孩子的情感需求也不同36 7.恐惧心理：孩子成长的标志37

第四章为什么你管得越严孩子的学习越不主动——家教中的学习心理学39 1.不要让学习成为孩子的负担：做聪明家长39 2.让孩子把学习当成一件快乐的事41 3.调动孩子学习的“胃口”，让学习变成一种渴望42 4.为什么学习动机太强，学习效果反而会降低44 5.让孩子有一个良好的学习动机45 6.培养孩子集中注意力学习的能力47 7.家长最不理智的举动：因孩子的学习成绩不好而责备孩子48

第五章家庭教育必须关注心理引导——家教中的引导心理学50 1.学会从心理上积极引导“唱反调”的孩子50 2.及时引导孩子宣泄负面情绪51 3.正确引导孩子，促使孩子健康成长53 4.引导孩子走出自卑的心理阴影，体味快乐的童年54 5.引导孩子进行合理想象——想象是人们成功的翅膀56 6.引导孩子形成正确的失败观，从容地应对失败57 7.最优秀的人就是你：引导孩子认识自己59

第六章心理免疫力差决定孩子的竞争力——家教中的挫折心理学60 1.当孩子遭遇挫折时，不要急不可待地冲上去60 2.挫折教育就是让孩子受点苦吗62 3.培养孩子战胜挫折的能力：只有能够战胜挫折的人才能拥有美好的明天63 4.不让孩子体验挫折就等于是让孩子见到阳光和雨露64 5.借口是失败的根源：教会孩子不为失败找借口66 6.孩子遭遇挫折跌倒之后，要让他自己站起来67 7.面对挫折，乐观心态是成败的关键69 8.挫折必然定律：每个人都要有承受挫折的能力70

第七章怎样在表扬的过程中传递父母的爱——家教中的赏识心理学72 1.让孩子在表扬声中攀登智慧的高峰72 2.掌握表扬与批评的“三八线”，培养孩子明辨是非的能力73 3.赏识孩子就是满足孩子的成就感75 4.在表扬的过程中，让孩子看到自己的与众不同76 5.让你的孩子知道，他比别人聪明78 6.自认为了解孩子的父母，其实最不了解孩子80

第八章什么样的父母能把孩子培养得出类拔萃——家教中的习惯心理学81 1.父母经常开“空头支票”，就会让孩子习惯于撒谎81 2.绝不能用粗鲁方式教育孩子懂礼貌83 3.帮孩子改掉生活中的坏习惯——坏习惯会让天才变平庸84 4.培养孩子养成好习惯——好习惯会让孩子受益一生86 5.榜样作用：言传身教成就孩子的未来87 6.时间是生命：让孩子养成合理安排时间的好习惯88 7.培养孩子的毅力：毅力是纠正坏习惯的良药90

第九章为什么孩子会感觉上学是为了父母？——家教中的（教育/培养）心理学91 1.在家中为孩子营造最佳的学习氛围91 2.欲擒故纵，激发孩子的好奇心和求知欲93 3.以心攻心，端正孩子的学习态度94 4.孩子不喜欢老师怎么办？96 5.孩子和朋友发生矛盾时，怎样帮他重拾友谊？97 6.运用有效的沟通方式，改变孩子的不良行为99 7.提高孩子的记忆力，让孩子在未来立于不败之地100

第十章父母心理健康孩子的心理才会更健康——家教中的心理健康心理学102 1.别让负面情绪影响孩子健康成长102 2.夫妻感情不和会对孩子造成怎样的伤害？103 3.孩子不爱动脑就是“坏”孩子吗？105 4.孩子乱发脾气时，不妨试试冷处理107 5.杜绝不健康的教育方式，孩子的心理才能健康108 6.给孩子选择权，别让他们成为“傀儡娃娃”110 7.孩子的心理健康，身体才能健康111

### 章节摘录

版权页：皮格马利翁效应：谎言也能成“真”在古希腊神话中，皮格马利翁是一位国王。他性格孤僻，不喜欢与人交往，所以自己一个人居住。因为无聊，他便学习雕刻，后来用象牙雕出了一个美丽的女人像（这是按照他理想中的女性雕刻的）。慢慢地，他就爱上了自己雕刻的女人像。于是，他便求爱神赐予雕像生命。爱神开始的时候并未答应，但是国王经常去求他，爱神被他的真诚感动，就赐予了这座雕像生命。后来皮格马利翁就娶了这个复活的雕像。于是，人们便把这种因为期望而产生效果的现象叫做皮格马利翁效应。皮格马利翁效应也可以称为罗森塔尔效应。意思是说，心理暗示会影响人们的行为。换言之，一种积极的心理暗示，很可能就是人们实现梦想的基石。美国著名心理学家罗森塔尔曾经做过这样一个实验：他在一个小学学校里对校长说要做一个“未来发展趋势”的小测试，并在参与测试的学生中随机抽出一部分人，并郑重其事地告诉校长以及这些学生的老师，说他们将是以后最优秀的人。8个月以后，名单上的学生的学习成绩都有了很大的进步，并且其他方面也很优秀。显然，这是因为罗森塔尔的谎言起了作用。这个谎言就像是一句心理暗示，老师们完全相信了，因此会对名单上的学生格外关注与关照。而学生感受到老师的关心，会增强自信，从而使自己变得优秀。有一天，同住一个宿舍的莉莎、茱莉和露西一起来找强森老师，说：“老师，詹妮今天没值日，我们的宿舍被扣分了。”面对这样的问题，强森老师很是头痛，因为这个詹妮最近好像出了很多的问题。虽然已经找她谈了几次话，但是没什么效果。于是，强森老师便让她们回去了，并告诉她们他会处理这件事的。在学生们走后，强森老师便对这个宿舍的学生进行了了解。宿舍长乔娜是个内向的女孩，在老师找到她的时候，她竟然露出了要哭的表情。她说：“这件事情我有责任，但是詹妮确实总是不值日，并且与其他同学都不和。”这时候，强森才发现事情的严重性。经过了解，强森发现詹妮在家里是个独生女，一家人很宠她，并且家里条件好，有些高傲。所以，与詹妮同住的女孩子都不愿意与詹妮说话，但是不与詹妮同住的同学却都觉得詹妮很随和。在与詹妮谈话时，强森发现詹妮对宿舍的女孩都不理自己也很苦恼。对此，强森特意与詹妮的母亲谈了话。通过谈话，强森才了解了事情的真相——詹妮与同一宿舍的莉莎在原来的学校里都是众多同学跟随的对象。来到新的学校以后，两人都不服对方。因为詹妮的高傲，莉莎便笼络了其他舍友来孤立詹妮；因为与舍友相处不融合，詹妮便产生了许多消极的想法，甚至想到了退学。强森面对这样的事情，首先想到了著名教育家苏霍姆林斯基的话：“和谐的教育，就是发现潜藏在孩子内心的财富。”于是，强森找来了那天来向他报告的三个女生，并对她们夸赞了一番——她们有优秀的组织能力，热爱集体，并且是宽容的好孩子。詹妮虽然有错，但是你们为什么不能给她一次机会呢？此外，强森还告诉她们宽容是很好的美德。于是，三个女生渐渐被强森打动，最后说：“老师，我们会尽力帮助她的。”

# 《最轻松的家教心理学》

## 媒体关注与评论

人最深的渴望就是得到别人的赞美，对于孩子来说，别人的鼓励以及称赞，直接影响着孩子今后的发展。 ——著名心理学家：威廉·詹姆斯 年轻人在离开学校的时候，应该是一个全面发展的人，而不是一个专家。 ——美国著名科学家：爱因

# 《最轻松的家教心理学》

## 编辑推荐

《最轻松的家教心理学》编辑推荐：家教问题一直是家长最关心的话题，《最轻松的家教心理学》为满足家长对于家教问题的需求，从心理方面对于孩子进行科学的分析，从而让家长能够充分地了解孩子，找到适合孩子的教育方法，让孩子能够在轻松、快乐的氛围中健康成长。



# 《最轻松的家教心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)