

<<让教育更轻松>>

图书基本信息

书名：<<让教育更轻松>>

13位ISBN编号：9787535155634

10位ISBN编号：7535155634

出版时间：2009-7

出版时间：湖北教育

作者：杨学强

页数：271

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：<http://www.tushu007.com>

## <<让教育更轻松>>

### 内容概要

教育孩子，从“心”开始。

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，结合事例剖析，指出实用技巧，帮助中青年父母们提高心理学方面的素养，采取最适当的手段，避免无谓的失误，轻松教育孩子，引导孩子健康地成长。

## &lt;&lt;让教育更轻松&gt;&gt;

## 书籍目录

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

第二章 与孩子快乐交往 19.不要苛求公平——“马太效应” 20.让孩子相信你的诀窍——“预期效应” 21.把孩子看成“自己人”——“自己人效应” 22.做个有温暖怀抱的妈妈——“依恋心理” 23.不要让美丽的光环迷了眼睛——“晕轮效应” 24.父母要采取一致的教育方法——“手表效应” 25.不要怕自己犯错误——“犯错误效应” 26.不要和孩子面对面谈话——“坐向效应” 27.从孩子的角度考虑问题——“投射效应” 28.与孩子共同成长——“名片效应” 29.要知道孩子需要什么——“钓鱼效应”

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

第四章 培养孩子的好习惯 39.再富也不要富孩子——“棘轮效应” 40.正话反说,让孩子远离禁区——“禁果效应” 41.合理安排双休日,避免星期一综合症——“月曜效应” 42.拾级而上,循序渐进——“登门槛效应” 43.重视孩子的第一次——“首因效应” 44.做事要有始有终——“半途效应” 45.注意你的行为,孩子会模仿你——“模仿效应” 46.天下大事,必做于细——“蝴蝶效应” 47.好习惯是孩子一生的资本——“21天效应”

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

第六章 培养好品格 58.培养想当将军的士兵——“成就动机” 59.给孩子选择的权利——“霍布森选择效应” 60.让你的期望开花——“期望效应” 61.让孩子学会独立生活——“花盆效应” 62.让孩子做个有主见的人——“改宗效应” 63.懂得忍耐的孩子,更容易成功——“延迟满足” 64.学会承担责任——“尤人效应” 65.相信自己,就有未来——“亨利效应” 66.未雨绸缪,让孩子渡过危险期——“接种效应”

## 章节摘录

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” 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，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。

## &lt;&lt;让教育更轻松&gt;&gt;

为孩子创造必需的条件是每一位父母的责任，但仍需要量力而行。

有位家长这样说：“要让孩子实现目标，大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，可还是个让大人着急的“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完成，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。

## <<让教育更轻松>>

……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，解决孩子做事拖拉的现象。

教子心经 1.深入了解孩子做事拖拉的原因，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，比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。

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:<http://www.tushu007.com>