

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈要掌握的心理学3>>

13位ISBN编号：9787544144025

10位ISBN编号：754414402X

出版时间：2011-5

出版地点：沈阳

作者：张学忠

页数：233

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>

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

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，想要教育孩子、培养孩子良好的行为习惯，就应该从了解孩子的内心世界开始。

家庭教育是一门“动心”的艺术，如果妈妈不能把教育工作落实到孩子的心坎上，其教育的效果往往会显得苍白而无力。

“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。

”多么朴实的一句话，这是一位哈佛学生的母亲对家庭教育的看法。

她表示，在教育孩子的过程中，每位母亲都应多了解一些“心理规律”，了解它们的积极或消极影响，通过趋利避害，将这些心理规律的作用发挥出来，从而科学地引导孩子成为自己理想中的优秀者。

有些妈妈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，它贯穿于孩子德、智、体、美等各方面的教育中。

事实上，不管你愿不愿意知道，你都在潜移默化地运用着心理学知识，或者说你都在表现出那些心理规律所反映的现象。

不过有时候，你在教育孩子时的所作所为可能正是心理规律指出的消极方面，因此，只有先了解这些心理学的消极方面，才能更好地避免陷入家庭教育的误区，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。

”父母之所以难读懂孩子这本书，就是因为大部分父母在读孩子这本书时，只是理解孩子的表面行为，而没有真正透彻地理解孩子行为背后的心灵。

生活中，有些妈妈是比较专业的“心理学家”，不过多数妈妈还是业余的“心理学家”，她们时常发出这样的感慨：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，你为什么不听话呢？

”有些妈妈唠叨：“孩子不喜欢学习，究竟是为为什么呢？

”妈妈是孩子最好的老师，而且是孩子最好的心理导师。

只有走进孩子的心灵世界，才能读懂孩子的言行举止，才能爱孩子爱得恰到好处，教孩子取得事半功倍的效果。

当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，来启发家长教育孩子养成好习惯。

全书行文流畅，语言生动直白，在夹叙夹议中阐述重要但又容易被忽视的教育理念，相信对广大家长朋友很有帮助。

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

内容概要

想要孩子彬彬有礼？

想让孩子人人称赞？

依靠心理学基本理论才能抓住关键！

抓住良好家庭教育的根本所在，就是抓住了孩子良好习惯与心理素质的前提！

《好妈妈要掌握的心理学(3)》精心整理众多心理学原理，并用互动实践的方法给予家长明确指导。看得开心，教得顺心，自然对孩子未来充满信心！

《好妈妈要掌握的心理学(3)》由张学忠编著。

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

作者简介

张学忠，著名教育心理学研究者，曾受聘于多家教育学与心理学期刊杂志。

编著的图书有：《充实内心活在当下》《犹太人家教》《调皮的孩子最有出息》《13岁前要教孩子的30堂成长课》《让孩子从小能说会道》《让孩子有个好心态》《让孩子有个好人缘》《让孩子赢在起跑线》《良好的礼仪让你更受欢迎》《让孩子有个好性格》《好爸爸教育孩子的100个细节》等。

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

书籍目录

前言

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

上篇(心理学)

1. 认同心理效应：每个孩子都渴望被认同
2. 重要效应：每个孩子都想成为重要人物
3. 马太效应：自信带来成功，成功增强自信
4. 罗森塔尔效应：有一种期望可以激励孩子

下篇(方法论)

5. 赞美孩子，从一言一行开始
6. 有了同理心，才能更好地认可孩子
7. 积极的暗示，激发孩子的自信心
8. 孩子越是有不足，越需要肯定和赞美
9. 学会认可孩子的个性
10. 教导孩子：自信不失谦虚，谦虚不失自信

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

上篇(心理学)

1. 南风效应：宽容比惩罚更有效
2. 超限效应：不要过多地“刺激”孩子

下篇(方法论)

3. 你的宽容会传给孩子
4. 教孩子站在别人的角度看问题
5. 让孩子明白“人无完人”
6. 别教孩子“以牙还牙”
7. 引导孩子与小同伴“破镜重圆”
8. 为孩子的宽容行为感到自豪

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

上篇(心理学)

1. 损失规避：每个孩子都害怕失去
2. 失去时的感受远比得到时的感受强烈
3. 互惠效应：得失总是相伴而随

下篇(方法论)

4. 在家里不要给孩子特殊的待遇
5. 让孩子明白分享不是失去而是互利
6. 教孩子明白助人即助己的道理
7. 让孩子在分享中赢得好人缘
8. 让孩子懂得施比受更有福

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

上篇(心理学)

1. 自我宽恕心理：推卸责任是一种本能
2. 自然惩罚法则：所受的惩罚源于过失

下篇(方法论)

3. 让孩子有正确的是非观念
4. 教孩子自己的事情自己做
5. 让孩子对自己的行为负责
6. 给孩子表现“责任”的机会

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

7.让孩子对自己的承诺负责

8.引导孩子参与到家庭生活中来

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
上篇(心理学)

1.延迟满足：为了长远利益而暂时忍耐

2.甘地夫人法则：让孩子从容面对挫折

下篇(方法论)

3.刻意让孩子去等待

4.不要把孩子当成弱者

5.教孩子凡事再坚持一下

6.给孩子一些劣性刺激

7.教孩子学会三思而后行

8.鼓励孩子向失败学习

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
上篇(心理学)

1.手表定律：不能同时拥有两只手表

2.洛克定律：有专一目标，才有专注行动

3.好奇心效应：好奇心激发兴趣

下篇(方法论)

4.让孩子明白专注的意义和作用

5.利用游戏培养孩子专注的习惯

6.帮孩子排除无关刺激的干扰

7.设置具体目标，孩子才能专注到底

8.教孩子每次只做一件事

第七章 把孩子当成独立的个体，给他尊重和技巧——培养孩子尊重他人的习惯
上篇(心理学)

1.投射效应：不要把自己的意志强加给孩子

2.贴标签效应：别给孩子乱贴负面标签

下篇(方法论)

3.给批评穿上表扬的外衣

4.不要在别人面前揭孩子的短

5.不要把孩子拿来和别人作比较

6.让孩子养成礼貌待人的习惯

7.错了要承认，道歉要诚恳

8.孩子，请别随便给人起绰号

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
上篇(心理学)

1.羊群效应：教孩子不要盲目跟风

2.权威效应：每个孩子都有寻求安全的心理

3.霍布森选择效应：不要让孩子没有选择的余地

下篇(方法论)

4.把选择的权力还给孩子

5.相信孩子，不给选择设限

6.给孩子参与和发表意见的机会

7.选择是一种考验，应让孩子拿主意

8.让孩子选择自己的志向

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

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

上篇(心理学)

- 1.鱼缸法则：成长需要自由的空间
- 2.禁果效应：越禁止，越有吸引力

下篇(方法论)

- 3.大胆放手，让孩子自由地尝试
- 4.鼓励孩子自由想象、积极探索
- 5.孩子不愿做的事，绝不要强求
- 6.放轻松，让孩子快乐地去冒险
- 7.有意隐藏，培养孩子学习的好习惯

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

上篇(心理学)

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

下篇(方法论)

- 4.给孩子找一个合适的竞争对手
- 5.鼓励孩子积极参加比赛活动
- 6.用具体目标激励孩子不断进步
- 7.让孩子学会笑对竞争的失败
- 8.别让嫉妒蒙蔽了孩子的心灵

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

上篇(心理学)

- 1.霍桑效应：孩子也需要“耳朵”
- 2.避雷针效应：及时疏导孩子的坏情绪

下篇(方法论)

- 3.再忙也不能忘了和孩子谈心
- 4.接纳孩子不良的情绪反应
- 5.稳住坏情绪，让孩子别焦躁
- 6.教孩子明确乱发脾气的后果
- 7.让孩子用正确的心态看问题

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

章节摘录

版权页：有一次，刘姐家里来了几个同事，大家围在电脑前面玩游戏，其中有一关很难过，同事们闯了几次，都没有闯过去。

就在大家为难之际，刘姐从厨房里走出来，说：“我给大家想个办法吧，让我儿子上场，帮你们一把，没准就能闯关成功呢！”

在众人的期待下，刘姐10岁的儿子上场了，只见他轻车熟路，三下两下就闯关成功了，惹得大人们纷纷羡慕，看看那孩子的脸上，满是欢笑和得意。

随后用餐的时候，孩子表现得特别活跃，这种反映与之前同事刚来家时截然不同——同事刚来家时，孩子苦着脸，躲进了房间，对客人们不冷不热；现在，孩子笑容满面地为客人盛饭。

刘姐抓住机会，很好地满足了儿子渴望成为重要人物的心理，使他有机会在众人面前表现一番。

这在孩子看来是何等兴奋的事情啊。

受人关注，被人寄予厚望，想起来就会欢欣鼓舞、激情澎湃。

退一步说，即使孩子闯关未成功，也没有什么，至少他知道妈妈信任自己，众人关注了自己，这也是一种莫大的激励和认可，也能激起孩子的自信心。

儿童专家表示，对儿童适度的关注，就像阳光雨露滋润禾苗一样，会促进孩子心理的健康成长。

当孩子付出努力时，他们渴望引起父母的关注和评价。

如果父母不懂得孩子的心理，不去关注孩子的付出，或是敷衍了事，孩子会有一种被冷落、被轻视的感觉。

长此以往，他会认为自己在父母眼中不重要，他们的自信心就会受到影响。

一项调查表明，在实际生活中，有这样两类儿童最缺乏关注——出色的儿童和顽皮的儿童，他们常常是家长、老师、同学、伙伴关注的焦点。

出色的儿童会深深感到自己的重要性，这一点他们能从父母、老师、同学的评价中感受到；调皮的孩子也能感受到自己的重要，因为他们总能引起众人的聚焦。

虽然这种聚焦不是缘于好事，但调皮的孩子依然乐此不疲。

与之相反，最不容易引起关注的是这样一类孩子：他们往往较文静，胆子小，没有太多表现自己的机会，很难进入大人的视线。

由于关注可以带给孩子心理满足感，受到关注能够让孩子感到自己是独特的、重要的。

因此，这些最缺乏关注的孩子往往容易患上孤独症、厌学症，没有生活的激情，没有乐观的心态。

既然关注能给孩子带去满足感、重要感，那么妈妈们应该关注孩子什么呢？

儿童教育专家表示，关注孩子是一门学问，对孩子的关注应该最大限度地符合孩子的天性——好玩、好奇、好成功。

小孩子生来就好动，他们总是爬来爬去，动来动去，抓到什么就往嘴里放。

他们渴望自己的动作能引起别人的关注，这样他们才有成功感。

围绕孩子天性的关注应该恰如其分，违背了这些天性的关注可能会适得其反。

很多妈妈喜欢关注孩子的成绩，如果孩子成绩好，他们会感到有成就感；如果孩子成绩差，那么孩子就会感到遭受打击。

长期关注孩子的成绩，会使孩子心理压力加剧，会使他们的性格逐渐出现两极分化，要么内向、压抑、孤僻、不自信，要么外向、冲动、惹事甚至恶作剧。

让孩子感到自己是重要人物，看似简单，然而做起来实在是有些难。

有的妈妈对孩子过度溺爱，但是过度溺爱导致孩子无爱；有些妈妈过度宽容，使孩子变得刁蛮任性、对人无情；有些妈妈对孩子过度保护，使孩子缺乏胆量；有些妈妈对孩子过分包办、替代，使孩子没有主见；有些妈妈对孩子过度强制，使孩子逆反叛逆；有些妈妈对孩子过度挑剔，使孩子觉得自己一无是处。

毫无疑问，这些行为都能让孩子备受关注，感到自己的重要性，但是过度的结果只会害了孩子。

孩子过分看重自己，也不是一件好事。

比如，有些孩子过分以自己为中心，刁蛮、任性、泼辣，这些不良习惯的养成，实则缘于过分关注，

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

让孩子过分感到自己重要。

因此，妈妈们应该掌握关注孩子的度，让孩子的重要心理适度，这样才有益于孩子成长。

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

编辑推荐

《好妈妈要掌握的心理学3》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。

《好妈妈要掌握的心理学3》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，来启发家长教育孩子养成好习惯。

《好妈妈要掌握的心理学3》行文流畅，语言生动直白，在夹叙夹议中阐述重要但又容易被忽视的教育理念，相信对广大家长朋友很有帮助。

让您的孩子拥有人人称赞的好习惯，让您的孩子拥有人人称赞的好教养，让孩子赢在人生起跑线上!掌握孩子心理规律，掌握孩子未来命运!好妈妈行动起来!想要孩子彬彬有礼?想要孩子人人称赞?依靠心理学基本理论才能抓住关键!抓住良好家庭教育的根本所在，就是抓住了孩子良好习惯与心理素质的前提!《好妈妈要掌握的心理学3》精心整理众多心理学原理，并用互动实践的方法给予家长明确指导。看得开心，教得顺心，自然对孩子未来充满信心!

<<好妈妈要掌握的心理学3>>

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>