

父母每天跟兒女聊十分鐘的教育方式

有位父親他對女兒的教育方式比較獨特，他從來沒有輔導過女兒做功課什麼的，就是每天回來跟女兒聊十分鐘，只聊四個問題，就完成了他的家庭教育。

這四個問題是：

- 1、學校有什麼好事發生嗎？
- 2、今天你有什麼好的表現？
- 3、今天有什麼好收穫嗎？
- 4、有什麼需要爸爸的幫助嗎？

看似簡單的問題背後其實蘊涵著豐富的含義：

第一個問題其實是在調查女兒的價值觀，瞭解她心裡面覺得哪些是好的，哪些是不好的；

第二個問題實際上是在激勵女兒，增加她的自信心；

第三個問題是讓她確認一下具體學到了什麼；

第四個問題則有兩層意思，一是我很關心你，二是學習是你自己的事。就是這簡簡單單的四個問題，包含了很多關愛關懷在裡面，事實上也證明很有效。

在教育理念中，要把孩子教育好，最關鍵的就是親子關係要處理好。如果家長在孩子心中建立起絕對的責任，孩子相信家長無條件地愛著自己，相信家長所有批評、表揚的出發是為了自己好，如果孩子在潛意識裡對此達到完全相信，那麼這種關係是良性的，是相互關愛、相互支持、相互理解的穩定關係。在這種情況下，所有教育孩子最簡單的事情，用蘇聯大教育家蘇霍姆林斯基的話說就是「伴隨孩子成長」。但是，現實生活大部分人的親子關係是不穩定的，或者說是扭曲的，孩子並不能真正信任家長。

誰家的父母都是愛自己的子女的，但中國 98% 的家長錯把愛的方式當成了愛。比如給孩子最好的東西吃，最好的衣服穿，這只是一種愛的方式，並不是愛本身。而家長們的愛也經常是有條件的，比如會出現只要這次考試得了前三名，就帶你去哪裡玩等等。

愛是一個生命喜歡另一個生命的感情，是一種平等的關係，是無條件的，是一種整體接納的，是要讓對方接收到的，要真正做一個好家長並不難，**要教育好孩子一定要注意下面幾句話：**

- 1、絕對禁止高壓/打罵孩子的做法，建立平等的關係。
- 2、真正地無條件愛孩子，給予孩子精神意義上的愛。
- 3、一定要尊重孩子的獨立人格。
- 4、用正面的方法教育孩子，時常對其鼓勵表揚。
- 5、調正親子關係，這是最重要的一點。
- 6、要注意孩子的人格精神。

如果真正理解了以上的六句話，教育好孩子就是易如反掌的事情了。

家長應知道的心理學規律

家庭教育實際上是一門"動心"的藝術，如果不能把工作做到孩子的心坎上，其教育的效果往往會蒼白而無力。

因此，在教育孩子的過程中，每位母親都應努力探索一些"心理規律"的積極或消極影響，並趨利避害地發揮它們的作用，從而科學地引導孩子成為自己理想中的人中之龍、人中之鳳！

心理規律一：羅森塔爾效應

美國著名的心理學家羅森塔爾曾做過這樣一個試驗：

他把一群小白鼠隨機地分成兩組：A組和B組，並且告訴A組的飼養員說，這一組的老鼠非常聰明；同時又告訴B組的飼養員說他這一組的老鼠智力一般。幾個月後，教授對這兩組的老鼠進行穿越迷宮的測試，發現A組的老鼠竟然真的比B組的老鼠聰明，它們能夠先走出迷宮並找到食物。

於是羅森塔爾教授得到了啟發，他想這種效應能不能也發生在人的身上呢？他來到了一所普通中學，在一個班裡隨便地走了一趟，然後就在學生名單上圈了幾個名字，告訴他們的老師說，這幾個學生智商很高，很聰明。過了一段時間，教授又來到這所中學，奇蹟又發生了，那幾個被他選出的學生現在真的成為了班上的佼佼者。為什麼會出現這種現象呢？正是"暗示"這一神奇的魔力在發揮作用。

每個人在生活中都會接受這樣或那樣的心理暗示，這些暗示有的是積極的，有的是消極的。媽媽是孩子最愛、最信任和最依賴的人，同時也是施加心理暗示的人。如果是長期的消極和不良的心理暗示，就會使孩子的情緒受到影響，嚴重的甚至會影響其心理健康。相反，如果媽媽對孩子寄予厚望、積極肯定，通過期待的眼神、贊許的笑容、激勵的語言來滋潤孩子的心田，使孩子更加自尊、自愛、自信、自強，那麼，你的期望有多高，孩子未來的成果就會有多大！

心理規律二：超限效應

美國著名作家馬克吐溫有一次在教堂聽牧師演講。最初，他覺得牧師講得很好，使人感動，準備捐款。過了10分鍾，牧師還沒有講完，他有些不耐煩了，決定只捐一些零錢。又過了10分鍾，牧師還沒有講完，於是他決定1分錢也不捐。等到牧師終於結束了冗長的演講開始募捐時，馬克吐溫由於氣憤，不僅未捐錢，還從盤子裡偷了2元錢。

這種刺激過多、過強和作用時間過久而引起心理極不耐煩或反抗的心理現象，被稱之為"超限效應"。

超限效應在家庭教育中時常發生。當孩子犯錯時，父母會一次、兩次、三次，甚至四次、五次重複對一件事作同樣的批評，使孩子從內疚不安到不耐煩乃至反感討厭。被"逼急"了，就會出現"我偏要這樣"的反抗心理和行為。可見，媽媽對孩子的批評不能超過限度，應對孩子"犯一次錯，只批評一次"。如果非要再次批評，那也不應簡單地重複，要換個角度、換種說法。這樣，孩子才不會覺得同樣的錯誤被"揪住不放"，厭煩心理、逆反心理也會隨之減低。

心理規律三：德西效應

心理學家德西曾講述了這樣一個寓言：

有一群孩子在一位老人家門前嬉鬧，叫聲連天。幾天過去，老人難以忍受。於是，他出來給了每個孩子 10 美分，對他們說："你們讓這兒變得很熱鬧，我覺得自己年輕了不少，這點錢表示謝意。"孩子們很高興，第二天仍然來了，一如既往地嬉鬧。老人再出來，給了每個孩子 5 美分。5 美分也還可以吧，孩子仍然興高采烈地走了。第三天，老人只給了每個孩子 2 美分，孩子們勃然大怒，"一天才 2 美分，知不知道我們多辛苦！"他們向老人發誓，他們再也不會為他玩了！

在這個寓言中，老人的方法很簡單，他將孩子們的內部動機"為自己快樂而玩"變成了外部動機"為得到美分而玩"，而他操縱著美分這個外部因素，所以也操縱了孩子們的行為。

德西效應在生活中時有顯現。比如，父母經常會對孩子說："如果你這次考得 100 分，就獎勵你 100 塊錢"、"要是你能考進前 5 名，就獎勵你一個新玩具"等等。家長們也許沒有想到，正是這種不當的獎勵機制，將孩子的學習興趣一點點地消滅了。

在學習方面，家長應引導孩子樹立遠大的理想，增進孩子對學習的情感和興趣，增加孩子對學習本身的動機，幫助孩子收穫學習的樂趣。家長的獎勵可以是對學習有幫助的一些東西，如書本、學習器具，而一些與學習無關的獎勵，則最好不要。

心理規律四：南風效應

南風"效應也稱"溫暖"效應，源於法國作家拉封丹寫過的一則寓言：

北風和南風比威力，看誰能把行人身上的大衣脫掉。北風首先來一個冷風凜凜、寒冷刺骨，結果行人為了抵禦北風的侵襲，便把大衣裹得緊緊的。南風則徐徐吹動，頓時風和日麗，行人覺得春暖上身，始而解開鈕扣，繼而脫掉大衣，南風獲得了勝利。

故事中南風之所以能達到目的，就是因為它順應了人的內在需要。這種因啟發自我反省、滿足自我需要而產生的心理反應，就是"南風效應"。

由此我們可以知道，家庭教育中採用"棍棒"、"恐嚇"之類"北風"式教育方法是不可取的。實行溫情教育，多點"人情味"式的表揚，培養孩子自覺向上，才能達到事半功倍的效果。

心理規律五：木桶效應

"木桶"效應的意思是：一隻沿口不齊的木桶，它盛水的多少，不在於木桶上那塊最長的木板，而在於木桶上最短的那塊木板。

一個孩子學習的學科綜合成績好比一個大木桶，每一門學科成績都是組成這個大木桶的不可缺少的一塊木板。孩子良好學習成績的穩定形成不能靠某幾門學科成績的突出，而是應該取決於它的整體狀況，特別取決於它的某些薄弱環節。因此當發現孩子的某些科目存在不足時，就應及時提醒孩子，讓其在這門學科上多花費一些時間，做到"取長補短"。

心理規律六：霍桑效應

美國芝加哥郊外的霍桑工廠是一個製造電話交換機的工廠，有較完善的娛樂設施、醫療制度和養老金制度等，但工人們仍然憤憤不平，生產狀況很不理想。後來，心理學專家專門對其進行了一項試驗，即用兩年時間，專家找工人個別談話兩萬餘人次，規定在談話過程中，要耐心傾聽工人對廠方的各種意見和不滿。這一談話試驗收到了意想不到的結果：霍桑工廠的產值大幅度提高。

孩子在學習、成長的過程中難免有困惑或者不滿，但又不能充分地表達出來。作為母親，要儘量擠出時間與孩子談心，並且在談的過程中，要耐心地引導孩子盡情地說，說出自己生活、學習中的困惑，說出自己對家長、學校、老師、同學等的不滿。孩子在"說"過之後，會有一種發洩式的滿足，他們會感到輕鬆、舒暢。如此，他們在學習中就會更加努力，生活中就會更加自信！

心理規律七：增減效應

人際交往中的"增減效應"是指：任何人都希望對方對自己的喜歡能"不斷增加"而不是"不斷減少"。比如，許多銷售員就是抓住了人們的這種心理，在稱貨給顧客時總是先抓一小堆放在稱盤裡再一點點地添入，而不是先抓一大堆放在稱盤裡再一點點地拿出。

我們在評價孩子的時候難免將他的缺點和優點都要訴說一番，並常常採用"先褒後貶"的方法。其實，這是一種很不理想的評價方法。在評價孩子的時候，我們不妨運用"增減效應"，比如先說孩子一些無傷尊嚴的小毛病，然後再恰如其分地給予讚揚……

心理規律八：蝴蝶效應

據研究，南半球一隻蝴蝶偶爾煽動翅膀所帶起來的微弱氣流，由於其他各種因素的摻和，幾星期後，竟會變成席卷美國德克薩斯州的一場龍捲風！紊亂學家把這種現象稱為"蝴蝶效應"，並作出了理論表述：一個極微小的起因，經過一定的時間及其

他因素的參與作用，可以發展成極為巨大和複雜的影響力。

"蝴蝶效應"告訴我們，教育孩子無小事。一句話的表述、一件事的處理，正確和恰當的，可能影響孩子一生；錯誤和武斷的，則可能貽誤孩子一生。

心理規律九：貼標籤效應

在第二次世界大戰期間，美國由於兵力不足，而戰爭又的確需要一批軍人。於是，美國政府就決定組織關在監獄裡的犯人上前線戰鬥。為此，美國政府特派了幾個心理學專家對犯人進行戰前的訓練和動員，並隨他們一起到前線作戰。

訓練期間心理學專家們對他們並不過多地進行說教，而特別強調犯人們每週給自己最親的人寫一封信。信的內容由心理學家統一擬定，敘述的是犯人在獄中的表現是如何地好、如何改過自新等。專家們要求犯人們認真抄寫後寄給自己最親愛的人。三個月後，犯人們開赴前線，專家們要犯人給親人的信中寫自己是如何地服從指揮、如何地勇敢等。結果，這批犯人在戰場上的表現比起正規軍來毫不遜色，他們在戰鬥中正如他們信中所說的那樣服從指揮、那樣勇敢拚搏。後來，心理學家就把這一現象稱為"貼標籤效應"，心理學上也叫暗示效應。

這一心理規律在家庭教育中有著極其重要的作用。例如，如果我們老是對著孩子吼"笨蛋"、"豬頭"、"怎麼這麼笨"、"連這麼簡單的題目都不會做"等，時間長了，孩子可能就會真的成為了我們所說的"笨蛋"。

所以，媽媽必須戒除嘲笑羞辱、責怪抱怨、威脅恐嚇等語言，多用激勵性語言，對孩子多貼正向的標籤。

心理規律十：登門檻效應

日常生活中常有這樣一種現象：在你請求別人幫助時，如果一開始就提出較高的要求，很容易遭到拒絕；而如果你先提出較小要求，別人同意後再增加要求的份量，則更容易達到目標，這種現象被心理學家稱為"登門檻效應"。

在家庭教育中，我們也可以運用"登門檻效應"。例如，先對孩子提出較低的要求，待他們按照要求做了，予以肯定、表揚乃至獎勵，然後逐漸提高要求，從而使孩子樂於無休止地積極奮發向上。

家長的十個壞習慣會毀掉孩子！

為什麼父母的苦心付出不能得到優良的回報，當真我們的孩子都是白眼狼嗎？如果你是一個充滿困惑的家長，又或者你是一個不希望未來遭遇這種困惑的家長，請你和我們一起，撥開這團困惑的迷霧，看到迷霧後面藏著的真相——中國完形教育著名的親子教練陳鵬宇老師，經過大量案例的積累，探究出父母如何用自以為是的愛毀掉原本自信快樂的孩子的十條共性問題，您不妨對照一看。

1. 寄予孩子很高的期望且追求完美

通常的說法是期望越高失望越大，為了不使自己失望，只能給孩子不斷地施壓。在這種情況下，孩子會迎合家長、迎合老師甚至迎合社會評價成為一個「優秀」的孩子！這樣的優秀，往往忽略了孩子本身的需求。

「優秀」是一把雙刃劍！當孩子為了家長的期許不斷迎合的時候，他就失去了自我，他的生命狀態不再自在和流暢！他只能緊緊地抓住他付出了這麼大的代價得來的「優秀」！這樣「優秀」的孩子，是一枚炸彈！隨時會被引爆，不是炸傷別人，就是炸壞自己！有一個統計數字，大學中有心理疾病的孩子，有 23% 在初高中被公認是「很優秀」者。

2. 孩子不令自己滿意時貶損他、責罰他

其實孩子不能讓父母滿意的時候已經很負疚，這個時候最需要來自父母愛的陪伴、協助和支持。父母忽略孩子的感受被自己的情緒支配，只想著：你是我孩子，你要給我臉上貼金，你要讓我有面子，你不能丟我的臉！然後用你自己奇多的規條和框框來束縛孩子。但是孩子往往越束縛越叛逆，你越管，他越不要聽！

鵬宇老師家的寶貝女兒在有一個假期剛開始的時候天天打遊戲，晚上打到 12 點才睡覺。家裡的媽媽、姨媽和姥姥都沈不住氣了：這天天打電腦，作業不寫怎麼辦！指責孩子，孩子鼻孔朝天「哼」一聲，依然故我。鵬宇老師那次出差回來，正趕上妻子為此事犯愁。他進了女兒的房間：女兒回頭叫了一聲「爸爸」。他說：玩電腦呢，沒事，你玩！然後手放在女兒的頭上，半開玩笑說：爸爸給你傳送一些愛的能量，別耽擱你玩，你繼續玩吧。十幾分鍾後，他鬆開說：好了，不想玩了就早點休息啊，別累壞了！

那天晚上，女兒十點半就睡了。

給孩子一些空間，讓孩子在負疚的狀態下仍然可以得到愛，孩子才會有順從以及有自我負責的可能。在孩子做了令你不那麼滿意而他自己也深知的事情時，無言地陪伴，單純地給予孩子愛的支持更顯得重要！

3. 拿自己的孩子跟別人比

這是所有家長的通病。鵬宇老師說：當你把「比較」的枷鎖套給孩子，孩子就永遠無法幸福。

4. 有條件地滿足孩子的需要

你考第一名就買旅遊鞋!你進入前五名我們就全家去旅遊!很多家長都把這個視為一種對孩子合理開明的獎懲舉措!殊不知，這帶給孩子潛意識的訊息是：符合爸爸媽媽的標準，才是被愛的。然後孩子會為了得到父母的愛付出失去自己的代價！

鵬宇老師對女兒學習從沒什麼要求，甚至戲謔說：「不要考前幾名，考前幾名被老師盯上就麻煩了!」可是有次女兒考了第三名，心裡還是很高興的。她對爸爸說：爸爸，今天請我吃肯德基吧!這個爸爸說了：好啊!不過爸爸不是因為你考第三名才要請你。爸爸愛你，即使你考倒數第一倒數第三，想吃肯德基了，爸爸也會請你的！孩子不耐煩地說：好了，好了，知道了。你的她心裡怎樣，還用說嗎，幸福著呢！

4. 數落孩子的不是

家長最樂意數落孩子、教導孩子!教導是每個家長都尤其熱衷的一件事情，有人從教導中感受到自己的威嚴，有人從中體會征服的快感。全不管孩子是在嘴上服氣，還是心裡服氣！然而，最好的教是「不言之教」。數落孩子的不是，不是讓孩子失去自信就是讓孩子喪失自尊。

5. 預言孩子沒出息

預言孩子沒出息有兩種後果，一是你越說他沒出息，他越沒出息，完全喪失鬥志和學習能力，最終實現你的預言!另一種孩子，你說越說他沒出息，他越要證明自己有出息，但是一輩子活在「證明」中，失去自我，也喪失了生活的智慧和讓自己幸福的智慧。

有一個農村長大的女孩子，她上面有個哥哥。從小父母就偏愛哥哥，認定哥哥比她有出息。她心裡很委屈、很不服氣。所以自我砥礪，一定要爭口氣給父母看看，看看她是不是能把哥哥比下去。後來她果然比哥哥成績還好，考上大學，有不錯的工作，成家立業。但是因為把大量的時間和精力用在證明給娘家看，久而久之令她的丈夫忍無可忍，要和她離婚……

7. 代替孩子做選擇

孩子的心理獨立期有三個階段，分別是3歲、9歲和12歲。小的時候，孩子自己吃飯，父母應關懷而不干涉，不要說你都吃到衣服上了，我來喂吧!又或者孩子想穿什麼衣服你也要代為選擇!還有不聲不響為孩子報了鋼琴班，都是不智之舉。

家長總是在用「自己的頭腦」操控孩子，但是忽視了代替的過程就是剝奪孩子成長的過程。你剝奪了孩子某方面的成長，孩子就喪失了某方面的能力。

8.限制孩子做他想做的事

父母喜歡說：不要這樣，不要那樣！

然而孩子的天性是，你越不要我這樣，我越要怎麼樣！

9.總是擔心孩子

不認為孩子有控制能力，不認為孩子其實可以！所以—你得到不想要的結果最好的辦法，就是去擔心！你擔心孩子早戀，孩子一準早戀；你擔心孩子網癮，孩子一定網癮！

有個媽媽在孩子還上小學一年級的時候，就在經過一間網吧時警告孩子：看見沒，這是網吧，很多孩子一進去就變壞了，你可不能進去！一天又一天，一開始孩子不明白，但是心裡好奇極了，終於有一天孩子忍不住，要走進這間網吧看看。再後來孩子網癮了！孩子是否自信，取決於父母對待他們的態度。

10.不相信孩子

不相信孩子的根源是父母不相信自己。當孩子對媽媽說：沒事，我一個人在家寫作業，你去忙吧！媽媽一關上門就想，孩子一定在家玩電腦呢！這樣的反應會讓孩子覺得父母不信任我、不喜歡我、不尊重我！不相信孩子就是在毀滅了孩子的自尊。父母總是努力把自己的孩子朝著成功的方向培養，致力於培養孩子成「才」，而忽視了孩子要先「成人」的問題。以至各種各樣的問題孩子越來越多。

鵬宇老師認為：

父母教育孩子的過程，就是把自己的狀態調整到平靜和喜悅的過程，平靜和喜悅的狀態就是愛！教育孩子的過程，也是心量拓寬的過程！改變孩子很容易，當你「容」下孩子時，孩子就「易(改變)」了！

父母小小的改變，孩子大大的不同。

他會一點一點從父母那裡學會「比較」，並且用「比較」殺掉自己的自信，讓自己永遠被「比較」來的「痛苦結果」所折磨。

家長應該相信自己的孩子是優秀的!

每個孩子都自有一份屬於他的優秀之處!

不要用比較殺傷孩子的自尊了.