

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

图书基本信息

书名：<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

13位ISBN编号：9787564044497

10位ISBN编号：7564044497

出版时间：2011-7

出版单位：北京理工大学

作者：鲁鹏程

页数：249

字数：212000

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>

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

内容概要

懂点家庭教育心理学，做最好的妈妈！

一位教育专家说过：13岁前决定孩子的一生。

13岁前，孩子可塑性非常强，是培养孩子的关键时期。

在这一时期，孩子的性格、习惯、智力等逐渐定型，到以后很难改变。

教育孩子，一定要懂得家庭教育心理学。

妈妈只有了解孩子的心理，才能对他施以正确的、有效的教育；才能利用教育心理学的规律调适孩子，才能培养出卓越不凡的孩子。

《13岁前妈妈一定要懂的心理学》从以下几个方面着手，让妈妈识别孩子心理，恰当地运用心理学方法培养孩子：读懂孩子13岁前的成长蓝图；满足孩子的心理需求；调适孩子的负面情绪；解读孩子行为背后的心理；沟通心理学；赏识与批评的心理学；根据孩子的气质因材施教；妈妈改变心理避免走入误区.....

《13岁前妈妈一定要懂的心理学》由鲁鹏程编著。

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

作者简介

鲁鹏程，资深家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者。
曾在某著名国际学校做过多年一线教师，多次被评为“学生最喜爱的教师”“优秀青年教师”。
现专注于家庭教育和青少年问题的研究与写作。
出版过家庭教育著作十几部，其中《父母与孩子的对话艺术》《孩子应该体验的50种人生历练》等作品深受广大读者好评。

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

书籍目录

第一章 读懂孩子13岁前的心理成长蓝图

- 1.0~3岁依恋期：孩子在心理上需要妈妈的爱抚、拥抱等
- 2.2~6岁敏感期：解读孩子敏感背后的心理成因
- 3.3~6岁“潮湿水泥期”：孩子性格塑造的重要阶段
- 4.7~12岁“正凝固的水泥期”：了解孩子尝试独立的心理
- 5.13岁前，孩子有两个不快乐时期，关注他的“求救信号”

第二章 13岁前，妈妈要满足孩子的心理需求

- 6.给孩子心灵成长的自由，尊重他——鱼缸法则
- 7.孩子需要归属感，妈妈要做他的“避风港”
- 8.关爱，孩子永远需要，对孩子“说”出你的爱
- 9.给孩子成功的体验，满足他的成就感需求
- 10.与孩子保持一定的距离，鼓励孩子自己去做事
- 11.别替孩子选择，尊重他的选择——“霍布森选择效应”
- 12.信任孩子，就是对他最大的尊重——信任效应
- 13.征求孩子的意见与看法，并尽可能地尊重

第三章 做孩子最好的心理医生，调适其负面情绪

- 14.不满：给孩子一个释放情绪的空间，允许他使性子
- 15.孤独：蹲下来与孩子一起看蚂蚁，让他感到温暖
- 16.自卑：用“马太效应”建立起孩子的自信心
- 17.自负：教孩子认清自己，重新塑造自我
- 18.抑郁：是情绪而不是病，及时关爱与引导
- 19.焦虑：找出根本原因，及时帮孩子摆脱情绪的障碍
- 20.怯懦：不要恐吓孩子，鼓励他大胆些、勇敢些
- 21.给孩子一个安静的空间，别用“安慰”打扰他
- 22.积极暗示——帮孩子摆脱坏情绪的好方法
- 23.增强孩子的挫折承受能力——“甘地夫人法则”
- 24.适当地给孩子一点压力——“倒U形假说”
- 25.增强孩子的自我约束与控制能力——“延迟满足效应”

第四章 孩子的行为不是偶然的，解读其背后的心理

- 26.诅咒：发现语言的力量，妈妈要正确引导
- 27.攻击：正确看待他的行为，妈妈要“冷处理”
- 28.淘气：先“体察民情”，再想解决之道
- 29.嫉妒：教孩子要看到别人的长处，并向其学习
- 30.告状：客观分析孩子的告状动机，不武断处理
- 31.虐待动植物：坚决制止，但不要“以暴制暴”
- 32.说谎：很大程度上是我们自身的原因造成的
- 33.攀比：虚荣心在作怪，妈妈要先反省自己
- 34.早恋：巧妙化解，避免出现“罗密欧与朱丽叶效应”

第五章 学点心理学，让孩子轻松爱上学习

- 35.帮孩子订立一个合适的学习目标——“篮球架效应”
- 36.教孩子及时复习所学的知识——艾宾浩斯遗忘曲线规律
- 37.帮孩子提升学习的效率——“感官协同效应”
- 38.如何应对孩子学习止步不前——走出“高原现象”？
- 39.捕捉孩子学习的“闪光点”——“优势效应”

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

- 40.孩子的学习任务一定要适量——“ 7 ± 2 ”法则
- 41.找到孩子喜欢的学习方式——“椰壳效应”
- 42.对孩子的成绩要求不要太苛责——“第十名现象”
- 43.从孩子的兴趣出发，让他爱上学习——兴趣心理
- 44.多鼓励，培养孩子的自主学习习惯——成就动机
- 45.相信孩子一定会变优秀的——战胜“习得性无助”

第六章 掌握沟通心理学，亲子沟通无障碍

- 46.蹲下来，放低姿态与孩子平等交流——“位差效应”
- 47.认同孩子的委屈，别急着讲大道理——“自己人效应”
- 48.不打断孩子，做他最忠实的倾听者——“霍桑效应”
- 49.别对孩子进行长篇大论的说教——简短原则
- 50.多抽点时间陪陪孩子，经常与他唠唠家常——“调味品效应”
- 51.沟通时，摆正自己与孩子的位置——“坐向效应”
- 52.善用让孩子感觉更温暖的沟通方式——身体语言定律
- 53.尝试用幽默的方式与孩子沟通——“幽默效应”
- 54.最终以快乐的基调结束与孩子的谈话——“近因效应”

第七章 教育孩子，学点赏识与批评的心理学

- 55.赏识教育的“真实谎言”——“罗森塔尔效应”
- 56.赏识的是孩子的勤奋与努力，而不是他的聪明
- 57.用鼓励来成就孩子的自信心——“手套效应”
- 58.表扬太多，孩子也会心烦——“边际递减效应”
- 59.赏罚要分明，实现良性循环——强化定律
- 60.千万别讽刺与挖苦孩子——恶语伤人恨难消
- 61.不要当着别人的面批评孩子——归过于私室
- 62.用表扬“刺激”孩子去反省——“反弹琵琶效应”
- 63.宽容有时候比惩罚更有效——“南风效应”

第八章 发现孩子的气质，根据气质因材施教

- 64.解读孩子的气质，尽早对其施以正确的教育
- 65.胆汁质孩子：以鼓励为主，提升情绪调控能力
- 66.多血质孩子：训练耐性、专注力，情绪不要多变
- 67.黏液质孩子：让他不要因循守旧，要懂得变通
- 68.抑郁质孩子：培养他的主动性，多与人交际互动

第九章 培养孩子的健全人格，离不开心理学

- 69.换位思考，教孩子理解他人——“同理心原理”
- 70.在孩子心上种下一颗“诚信”种子——“苹果原理”
- 71.让孩子承担过错，增强责任感——“自然惩罚法则”
- 72.教孩子学会助人为乐——“跷跷板互惠原则”
- 73.让孩子全面发展，德行尤其要跟上——“木桶定律”
- 74.给孩子做好“孝敬父母”的榜样——“榜样效应”
- 75.让宽容增添孩子的个人魅力——“海格力斯效应”

第十章 妈妈作出心理改变，走出教育误区

- 76.在教育问题上，与孩子的爸爸保持“统一战线”
- 77.配合老师的教育，避免“ $5+2=0$ ”的负效应
- 78.别唠唠叨叨，让孩子远离“心理慢性症”
- 79.给孩子创造一个良好的环境——“破窗理论”
- 80.适当地请孩子帮忙，向他“求救”——“示弱效应”
- 81.千万别让溺爱毁掉孩子的一生——“天鹅效应”

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

章节摘录

版权页：心理学上有一个著名的强化定律实验：科学家们制作了一个大水槽，将一只鲸鱼和许多作为其食物的小鱼一起放了进去。

很快，鲸鱼就将小鱼吃了个精光，大水槽里只剩下了鲸鱼。

接着，科学家们用特殊材料制作了一块透明板放进了水槽，将水槽一分为二。

科学家又准备了许多小鱼，并将这些小鱼和鲸鱼分别投放进了隔板两边的水槽之中。

起先，鲸鱼依旧像之前那样，一入水就冲着小鱼游了过去，想要再次美餐一顿。

但对鲸鱼来说，它们的视觉无法分辨前方的透明隔板，结果它一下子撞在了隔板之上。

之后，为了能吃到这些小鱼，鲸鱼一遍又一遍地冲过来，但次次都撞在隔板上。

一段时间之后，科学家们发现，鲸鱼不再撞击隔板了，显然它放弃了继续猎食的行为。

后来，科学家们取走了隔板，再一次让鲸鱼和小鱼混在了一起，小鱼们纷纷逃窜，生怕再入鲸口，可鲸鱼却如没看见一般，并没有对小鱼们发起攻击。

原来，之前的多次“碰壁”，使一种认知在鲸鱼内心被强化了：这些小鱼是吃不到的。

就这样，鲸鱼眼瞅着食物游来游去，却不得不忍饥挨饿。

这个实验证明，动物或者人的某种本能，假如没有得到强化，那么最后这种本能就将消失。

将这个定律延伸至家庭教育之上，我们可以发现，对孩子的赏罚教育，也可以采取这样的方法。

现在在很多家庭中，对于孩子的好行为与坏行为，我们很多妈妈的做法都有些“顾此失彼”，有的妈妈总愿意奖励孩子，目的是让孩子做得更好，但经常事与愿违；而有的妈妈则经常处罚孩子，目的就是要杜绝孩子的不良表现。

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

编辑推荐

《13岁前,妈妈一定要懂的心理学》：走进孩子的心灵世界，掌握孩子的成长规律，给他最适合的教育，爱孩子更要懂孩子，懂点家教心理学，做最好的妈妈，13岁前决定孩子一生，13岁前是孩子发展的关键时期，智力、习惯、性格都在这一段时间逐渐定型，到以后很难改变。作为妈妈，只有了解孩子的心理，才能读懂孩子行为背后的心理，和他无障碍地沟通，从而抓住成长的关键期，给他最好的教育，培养最优秀的孩子！

<<13岁前，妈妈一定要懂的心理学>>

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