

# 孩子心灵的成长需要自由

很多家长和教师都探讨过一个问题,那就是如何教养孩子,让其健康、快乐地成长,并成为人们眼中优秀的孩子。有教育学心理专家归纳总结出了诸多科学的方法,以下为几种教育心理效应法则:

## 鱼缸法则,心灵的成长需要自由

该法则讲的是有条10厘米、养在鱼缸中的热带金鱼,不管养多长时间,始终不见其长长。然而,将这种金鱼放到水池中,两个月的时间,原来10厘米的金鱼可以长到33厘米。

对孩子的教育也一样,孩子的成长需要自由的空间,而父母的保护就像鱼缸一样,孩子在父母的鱼缸中永远难以长成大鱼。要想孩子健康强壮的成长,一定要给孩子自由活动的空间,而不让他们拘泥于一个小小的父母提供的“鱼缸”。随着社会进步,知识的日益增加,父母应该克制自己的想法和冲动,给孩子自由成长的空间。

## 狼性法则,培养孩子好奇心

狼是世界上好奇心最强的动物,他们不会将任何事物当成理所当然,而倾向于亲身研究和体验,大自然的神秘和新奇永远令狼惊异。狼总是会有对周围环境

产生兴趣,因而它们能不断在环境中发现食物,了解危险,从而生存下来。

因此,要培养孩子超强的学习能力,一定要培养孩子对于世界的好奇心,让他仔细观察生活,用兴趣来作为他学习的老师。这样的孩子在未来的人生道路上,就能不断对工作有新创见和新灵感。

## 南风效应,宽容也是一种惩戒力

北风与南风打赌,看谁的力量更强大,他们决定比谁能把行人的大衣脱掉。北风无论怎样强烈,行人只是将衣服裹越裹越紧;而南风只是轻轻拂动,人们就热得敞开大衣。

南风效应告诉人们:宽容是一种强于惩戒的力量。教育孩子同样如此,那些一味批评自己孩子的父母,最终会发现孩子越来越听不进他们的话。每个孩子都可能犯错误,要容忍孩子的缺点,客观、理智、科学地处理日常生活中出现的各种问题,体谅孩子的同时,从自身入手做好修养工作,这样才能更好地教育孩子。

## 罗森塔尔效应,对孩子积极期望

罗森塔尔是美国心理学家,



1966年他做了一项关于学生对成绩期望的试验。他在一个班上进行测试结束后将一份“最有前途者”名单交给了校长,校长将这份名单交给了这个班的班主任。8个月后,罗森塔尔和助手再次来到这个班上时,名单上的学生成绩大幅度提高。同学成绩提高的秘诀很简单,因为老师更多的关注了他们。

每个孩子都可能成为非凡天才,但这种可能的实现,取决于父母和老师能不能像对待天才那样去爱护、期望和珍惜这些孩子。孩子的成长方向取决于父母和老师的期望。简单的说,你期望孩子成为一个什么样的人,孩子就可能成为一个什么样的人。

刘康明(邵阳)

## 心灵鸡汤

勇敢的人不是不害怕,而是怕也要向前走;闪亮的人生不是未经黑暗,而是在黑暗中也努力燃起一道光。让我们学着在跌倒中忍痛,学会把哭调成静音。

别打断人家说话,倾听是一种智慧、一种修养、一种尊重、一种心灵的沟通。

白金星(山西)



重,而是心理的沉重。往往不是生活的沉重,而是心理的沉重。陈英远(安徽)

## 远离“三躁” 保持好心情

生活在一个求职不易、竞争激烈的时代,每个人都生活得不轻松,尤其那些上有老,下有小的家庭,生存与生活压力尤其大。于是,急躁、烦躁、浮躁这些字眼也就随之而来体现在人们身上了。然而,一个人要想保持心情愉快,拥有一份好心情,那么就必须尽量远离三躁。

**远离急躁** 有的人总是想尽快将事情做完,不太考虑后果如何。如此以来,难免在做事的过程中出现差错,达不到预期的效果,有时甚至造成返工的局面。实际上,做事情不要这么急,做一件算一件,一件一件来,多点耐心。

**远离烦躁** 每个人都希望自己多挣钱,得到领导赏识,得到同事的喜欢。然而,工作并不好做,同事关系处理起来也不易,有时甚至被人误解,烦躁便应运而生。实际上,有时是我们自己对自己要求太高,总是给自己提出高难度的目标,我们应当及时给自己松绑,不要让内心压力太大。

**远离浮躁** 因为求职艰辛,工作劳累,有的人总是幻想着一夜暴富,总想一举成名,可理想是美好的,实现起来,往往困难重重,于是,浮躁便在所难免。实际上,我们可以活得真实一点,活得平淡一点,不要总是和那些知名人士去比,更不要拿自己的弱点与别人的长处去比较。

欧金凤(湖南)



## 乡医必备工具

## 家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,本书邀请国内省内157名知名医生,解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,国家名老中医审定推荐,涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗?有得吃但你一定会吃,著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位:湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话:0731-84326211