

<<好心理 好成绩>>

图书基本信息

书名：<<好心理 好成绩>>

13位ISBN编号：9787540751449

10位ISBN编号：7540751444

出版时间：2011-6

出版时间：漓江出版社

作者：王极盛

页数：236

字数：186000

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>

## &lt;&lt;好心理 好成绩&gt;&gt;

## 前言

上大学，上名校，将来为中华民族伟大复兴做出贡献，  
是中国亿万家长和学生的愿望！

人往高处走，水往低处流。

时代在发展，社会在前进。

家长和学生的要求是完全正当的，问题是怎样实现这些愿望？

什么事情都有规律，家庭教育也有规律，考试成功也有规律，只要学生掌握了考试成功规律就一定会成功！

考上理想大学不是梦，考上北大、清华不是梦，为国成就事业不是梦，人生健美幸福不是梦！

只要家长掌握家庭教育规律，帮助孩子考上理想大学不是梦，帮助孩子成为振兴中华的优秀人才不是梦！

我32年来对心理健康、家庭教育的调查研究与实证研究表明，成功家教对孩子考出好成绩，考上理想大学关系甚大。

我的研究表明考生最大的压力来自家庭，90.4%的考生害怕考不好使父母失望，很多家长陷入孩子考试五大误区：过分关爱、过分干涉、过分期待、只言教而不身教、忽视孩子心理健康。

很多家长对家庭教育和孩子考试处于干着急、瞎帮忙、帮倒忙状态。

有一位家长给我讲，他的文化程度低，孩子上了初中，他在功课上就辅导不了孩子了，每到星期天就到北京图书大厦去关注初中的教辅材料，看人家买什么他就买什么，每个星期天都买三本五本，回来让孩子看教辅材料做教辅试卷，孩子说：老师布置的作业我都做不完，哪有空做这些？

孩子还抱怨着说：“爸爸你别给我添乱，我看你这些教辅材料心里就堵得慌，既郁闷又着急！”

每年高考，大中城市家长送孩子上考场是具有中国特色的一道独特风景线！

我在北京某考场上曾经看到一位考生有九位家长来护送，爸爸妈妈，爷爷奶奶，姥姥姥爷，叔叔婶婶，还有小姨，孩子进考场前一人一句话，一个人说：“你一定要考好，这是关系你个人命运的大事。”

另一位说：“不仅关系你个人命运、前途，还是关系整个家庭命运的大事。”

一个孩子带着九位家长的重托，还能以平常心对待高考吗？

他能没有心理压力吗？

我在山东讲课，有的学生喊了一个口号：辛苦我一个，幸福三代人。

一个人考好了，三代人都幸福，一个人考不好，三代人都不幸福！

中国考生肩负着来自家庭的重大压力。

我的研究结果表明家长心态好，能帮助孩子心态好，使考生超常发挥50分到100分不是梦！

2009年高考，河北考生陈璐二模没考好，挂电话告诉她爸爸，说她二模考坏了，她爸爸说考坏了是好事。

她认为她爸爸听错了，她又说了一遍，她爸爸说考坏了当然是好事，考坏了能发现问题，把问题解决了高考不就考好了。

在爸爸的鼓励下，她很快调整了心态，高考竟然成为2009年高考河北省文科状元，考取了北京大学！

有一年高考，北京八十中学考生路程远，一模成绩596分，年级排名第12名，二模成绩604分，年级排名第8名，高考时竟然以704分的成绩成为当年北京市高考理科状元，考取清华大学！

我问他，你为什么考得这么好，他说爸爸妈妈给的。

爸爸妈妈没给压力，使他以平常心参加高考，越考越放松，使他超常发挥。

高考前家长心态不好，会造成孩子心理压力，使孩子发挥失常！

有一位考生跟我讲，他爸爸对他讲：你一定给我考上重点大学，否则我打断你的腿。

高考时他脑袋里不断地闪现他爸爸严峻的眼光，恐怖的语言，使他手都发抖，结果连二本都没考上。

我的研究表明：中国家长对孩子教养方式过分关爱占30%，过分干涉占30%，严厉惩罚占10%，而温暖、理解、民主的家教方式仅占30%，可以说中国家教方式70%家长不及格，而我对400多位省级高考状元的研究表明：状元家长对孩子教养方式几乎全部都是温暖、理解、民主的教养方式。

父母教养方式对子女的人格、心理健康、品德与学习成绩都有着密切的关系。

## <<好心理 好成绩>>

为了提高我国的综合国力，为了适应21世纪人才的竞争，父母要侧重培养孩子的创新心理素质，即创新人格、创新意识、创新能力。

创新人格是创新意识和创新能力的基础，家庭教育对孩子创新人格的塑造起着基础性、重要性、关键性的作用。

而我们很多家长由于家庭教育方法不当，熄灭和扼杀了孩子的创新火花，扼杀了孩子的创新精神与创新意识。

本书以我32年高考、心理健康、家庭教育研究的成果为基础，以中国家庭教育的现状为出发点，以中国家庭教育的热点、焦点与难点为中心，以树立家长正确的家庭教育观，以掌握现代的、科学的家庭教育观念，掌握科学的父母家庭教养方式，掌握表扬与批评孩子的心理艺术，提高科学的开发孩子的创新能力和记忆能力，树立心态就是分数，好心态好成绩的理念为其主要内容。

最后，我衷心希望家长掌握家庭教育规律，祝愿家长心想事成，梦想成真，帮助孩子考上理想的中学和大学，帮助孩子成为振兴中华的优秀人才。

王极盛 2011年5月

## <<好心理 好成绩>>

### 内容概要

心理健康和考试成绩有关系吗？

状元父母怎样调节孩子的情绪？

孩子有逆反心理怎么办？

孩子沉迷于电子游戏怎么办？

.....

著名心理学家、家庭教育专家、高考状元研究专家王极盛教授历经30余年研究，调查了500余所中学，对400名高考状元及其家长进行了一对一的访谈，从科学与实践的角度，全面揭示适合中国家庭的、培养高考状元的家教秘籍，并由此提出了适合新世纪中国家庭的家教新理念和新主张。书中列举了作者亲自走访的众多中国家庭的现实案例，以及大量详实的数据资料，真实、生动，有说服力，是值得中国父母阅读的家教参考书。

## <<好心理 好成绩>>

### 作者简介

教授、博士生导师、国务院政府特殊津贴获得者，曾任中国管理科学研究院社会心理学研究所所长，中国著名心理学家，高考心理指导第一人，高考状元研究第一人。他是被媒体广泛关注的高考问题、心理健康与家庭教育问题的权威专家。他所获得的科技成果，所发表的专著、论文、科普文章，以及由此带来的社会效益，在中国心理学界均名列前茅。

王极盛教授曾9次获得科技成果奖，其中人事心理学研究等5项科技成果获得中国科学院与省部级重大科技成果奖。

在国内外出版专著100余部。

在国内外发表学术论文312篇，在杂志与报纸上发表科普文章近400篇。

新华社、中央电视台、中央人民广播电台、中国教育电视台、《中国青年报》、《中国教育报》、《中国妇女报》、《南方周末》、《北京晚报》等数百家媒体报道过王极盛的心理研究成果。

新华网、人民网、CCTV网、新浪网、搜狐网、腾讯网等多家全国知名网站都分别多次对王极盛教授进行报道。

## <<好心理 好成绩>>

### 书籍目录

序言提高心理素质，提高学习成绩

第一章家庭教育的现状与特点

- 一、期望很高
- 二、代价很大
- 三、失望不小
- 四、心理了解很少

第二章走出家庭教育的九大误区

- 一、走出教育孩子无师自通的误区
- 二、走出“听话”教育的误区
- 三、走出分数教育的误区
- 四、走出重智育轻德育的误区
- 五、走出重视身体健康忽视心理健康的误区
- 六、走出重言教轻身教的误区
- 七、走出赶浪潮忽视个体差异教育的误区
- 八、走出孩子只能成功不能失败的误区
- 九、走出重视认知忽视实践的误区

第三章新世纪合格家长的家教观念

- 一、家长要首先受教育
- 二、科学的教育方式
- 三、开放式的家庭教育
- 四、做人教育是家教的核心
- 五、与孩子交朋友
- 六、注重对孩子创新心理素质的培养
- 七、家长要身体力行

第四章父母教养方式

- 一、过分保护式的教养方式
- 二、过分干涉式的教养方式
- 三、严厉惩罚式的教养方式
- 四、温暖、理解与民主式的教养方式

第五章表扬与批评孩子的心理艺术

- 一、教育孩子要讲艺术
- 二、表扬的心理艺术
- 三、批评的心理艺术

第六章心理健康与考试成绩

- 一、心理健康与学习成绩密切相关
- 二、令人担心的学生心理健康状况
- 三、孩子年龄、性别与心理健康
- 四、主要倾向：忽视心理健康
- 五、不必惊恐
- 六、家长要懂心理健康知识
- 七、不良心理问题与学习成绩
- 八、心理健康与身体健康
- 九、长时间玩电脑危害孩子的心理健康

第七章心理健康的自测

- 一、心理健康的检测

<<好心理 好成绩>>

- 二、中国中学生心理健康量表
- 三、中国人心理健康量表
- 第八章状元家长家教的六大秘诀
  - 一、做人教育是状元家教的灵魂
  - 二、父母的表率作用
  - 三、尊重孩子的人格
  - 四、民主的家庭教养方式
  - 五、不给孩子学习加压
  - 六、从小培养孩子好的习惯
- 第九章成才的标准和途径是多样的
  - 一、不能以子女是否升大学论家教的成败
  - 二、智力发展与人才成功的四要素论
  - 三、行行需要人才
  - 四、自学成才
  - 五、劳动者与人才可以相互转化
- 第十章开发孩子创新能力的方法
  - 一、物品的用途训练法
  - 二、同义词开发法
  - 三、反义词开发法
  - 四、组词开发法
- 第十一章帮助孩子学会记忆
  - 一、防止孩子记忆的两种偏向
  - 二、怎样才能防止遗忘
  - 三、掌握最佳的记忆时间
  - 四、合理用脑
  - 五、稳定愉快的情绪
  - 六、集中注意力
  - 七、帮助孩子加强理解
  - 八、学会运用记忆术
  - 九、适当的营养
  - 十、享受清新的空气
- 第十二章解决家庭教育难题对策
  - 一、孩子厌学怎么办
  - 二、孩子偏科怎么办
  - 三、孩子考试粗心怎么办
  - 四、孩子学习走神怎么办
  - 五、孩子有逆反心理怎么办
  - 六、孩子考试发挥不好怎么办
  - 七、孩子品行差怎么办

## &lt;&lt;好心理 好成绩&gt;&gt;

## 章节摘录

目前中国家长对孩子的期望是怎么样呢？

从我对他们的采访和他们向我的咨询中，我的感触颇深。

一位家长对我讲：“‘文化大革命’剥夺了我们学习的机会。

那时是停课闹革命，闹了好几年，也没学新的知识，旧的知识也忘得差不多了。

后来又上山下乡，一晃几年，青春已过。

自己小时候就想上大学，‘文化大革命’使自己的大学梦变成泡影。

现在想起来心里就不好受。

自己今生今世是没办法了。

我只好把自己的梦想放在我儿子的身上。

儿子上大学，已成为我的梦想。

我不惜牺牲一切也要把我的儿子送上大学，了却我的心愿。

我把自己所有的时间和所有的精力都放在儿子上大学的梦想之中。

我相信中国的一句俗语‘有志者事竟成’。

科教兴国是国家的一个国策，这就保证我的孩子能上大学。

不像‘文化大革命’那个时代，那个时代已经过去，我将不惜一切保证我的儿子上大学。

”一位下岗的女工谈起儿子念书的事，非常伤感地对我讲：“我已经下岗几年了，孩子的爸爸前几个月也下岗了。

儿子现在上初中一年级。

孩子在小学时成绩就一直在班里排前三名，这次期末考试在班里还是前三名，孩子对这个成绩不太满意，但我感觉是不错了。

自己的经济条件较差，孩子不能和那些家庭经济富裕的比。

虽然经济条件不太好，但孩子很要强，有出息。

我的心里多多少少也是个安慰。

这几年我当电梯工，三班倒，生活不规律，对孩子照顾也太少了。

现在有不少孩子都是爸爸、妈妈给做饭，帮助做作业，我没有那个条件。

孩子早晨听见闹钟响就爬起来，吃点饭就上学。

晚上回到家就一个人做作业。

中国有句俗语叫做‘穷人的孩子早当家’。

在这种生活环境下孩子的自理能力比较强。

我不能和那些家庭环境比较好的比，孩子有志气就好。

我和孩子爸爸就是因为文化程度低，下岗才首先落在我们头上。

我的孩子将来可不能落到这样的地步。

现在不一样了，社会竞争激烈，孩子将来靠什么竞争？

靠知识，靠文化。

所以，我下定决心要让孩子上大学。

我的经济比较困难，开电梯每月只300元钱，现在300元钱能干什么，出去一趟买点东西七八十元就花出去了。

但是，不管怎么样，我宁愿大人受点苦，也不能亏了孩子，我一定把孩子培养上大学。

”一位30多岁的年轻父亲已经有两个孩子，一个10岁的女儿，一个5岁的儿子。

我说这是超生游击队，他笑了笑说：“我有两个孩子，经济并不富裕，但我要把两个孩子培养上大学。

。女儿的学习成绩稍微不好，我就打她。

她有一次考试是两个优，一个良，我气坏了。

”我说：“两个优，一个良，你还气坏了？”

”他说：“必须三个优，少一个优也不行。

<<好心理 好成绩>>

我把孩子脸上打出五个大手印。

我是学武术的，手很有劲儿。

有一次我把她的脸打歪了，后来经过针灸才治好。

”我说：“你怎么这么凶，那是你的女儿！”

”他说：“不打工吗？”

不打能上大学吗？

我经常教训我的女儿说：你只有上大学，没有别的路可以走。

你不上大学，你的前途就和你爷爷一样，日出而作，日落而息。

再一个前途就是像现在城市里的一些打工妹，到处流浪。

”我说：“你不能打，打不是办法。”

”他说：“我也知道，但是那股劲儿一上来就控制不住了，不打就得不了三个优，一步也不能落下，不然考不上大学。”

”我说：“今后你可不要再打孩子了。”

”他说：“我也明白点了，我爱人把我告到领导那儿去了，领导找我谈话，我也保证不打孩子了。”

但是，不打也得保证上大学，只有上大学才是唯一的路。

”一位怀孕三个月的准妈妈向我咨询怎么进行胎教，她说：“我要为孩子设计人生成长的蓝图。

首先要搞好胎教，不仅使孩子生下来没毛病，而且使孩子发育好，有聪明的大脑，这是为孩子将来的竞争创造条件。

其次是生下以后要优育，要进行早期教育，开发孩子的智力，能成为神童更好。

不能成为神童，也要使自己的孩子智商高一些。

然后送到好的小学或者私立学校。

钱不是大问题，孩子能学好是最重要的。

孩子将来上高中要上四中或是人大附中，为孩子考上北大、清华创造条件。

将来到美国留学，读硕士，读博士学位。

”这位未来的妈妈还没见过宝宝的面就为宝宝勾画出未来的蓝图。

P2-4

## <<好心理 好成绩>>

### 媒体关注与评论

孩子学习方面一向很自觉，不需要我多操心，但在抗压力、应对挫折方面却是弱了点，以前我只是——一味地鼓励，但却流于表面化，对孩子如隔靴搔痒，后来看了王老师的书。

知道了应该在找到根源之后对症下药。

从那以后，孩子的学习更加平稳，更让人放心了。

——一位2010年高考状元的母亲 以前对于孩子的教育问题曾经很迷茫，后来听了几次王教授的讲座，感触颇深，回去再面对自己的孩子，不会像以前那样盲目地做很多而不考虑实际的效果，现在我想得最多的就是我做的事对孩子成长、发展的意义，这样一来，家教反而轻松很多。

——某中学教师、学生家长 王教授所著的《青年心理学》是我国第一本真正意义上的大众心理学读物，也曾经是我爱不释手的枕边书。

像王教授这样既有丰富的理论造诣，又有足够的实践研究积累的学者，我国还不是很多。

希望更多人从王教授这里获得知识和力量！

——名企负责人、王极盛教授的忠实读者

## <<好心理 好成绩>>

### 编辑推荐

《好心理 好成绩》以著名心理学家、家庭教育专家、高考状元研究专家王极盛教授32年高考、心理健康、家庭教育研究的成果为基础，以中国家庭教育的现状为出发点，以中国家庭教育的热点、焦点与难点为中心，以树立家长正确的家庭教育观，以掌握现代的、科学的家庭教育观念，掌握科学的父母家庭教养方式，掌握表扬与批评孩子的心理艺术，提高科学的开发孩子的创新能力和记忆能力，树立心态就是分数，好心态好成绩的理念为其主要内容。

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>