

<<爱在左，管教在右>>

图书基本信息

书名：<<爱在左，管教在右>>

13位ISBN编号：9787508622323

10位ISBN编号：7508622324

出版时间：2010-8

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉 著

页数：234

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>

<<爱在左，管教在右>>

前言

严格来说，儿童和青少年的心理卫生、行为治疗，才是我真正的专业。

我大学本科读的是有着怪怪名字的“青少年儿童福利系”。

所谓的“福利”，指的是一切和这两个年龄段孩子的心理、行为或成就福祉有关的事务。

所以我毕业之后做的第一份长达5年的工作，就是在综合医院里的儿童心理卫生中心担任儿童心理和行为治疗师。

而我的第二份为期两年多的工作，则是在台湾省卫生部门负责高中学校辅导老师的培训工作。

当时，我必须巡回于台湾各所高中，除了召集当地所有驻校辅导老师来接受我的定期培训之外，有时还得到学校去为该校的辅导老师解决他们觉得比较棘手、无法处理的个别学生问题。

所以，自从我开始写书之后，心里就一直有个声音告诉我：“金韵蓉，你总有一天得写本和亲子教育有关的书，这样才不枉费你所受的专业教育和那么多年的实战工作经验。”

可是，与此同时，我心里还有另一个更大的声音在警告我：“金韵蓉，你确定要写吗？

或者，你确定自己有资格写了吗？

写本书很容易，可是如果你写得不够周全、不够细致、不够中立、不够客观、不够专业、不够……那么稍有偏颇或武断，你可能就伤害了一个没有反击能力、原本可以成长得很好的孩子。

这样的风险，你能贸然就去尝试吗？

警告我的声音当然远远大于催促我的声音。

所以我在戒慎恐惧的心情下，一直没敢尝试这个主题的写作。

我躲在“关注具有辨识能力的成年人”的棚盖下，讨论对美丽的态度、对生命哲学的思考、对大自然精油的认识，可就是不敢涉及对还未成年的孩子们的教养问题。

一直到我自己的儿子长大了，学业暂时告一段落，工作上小有成就，人格特质也表现得健康积极之后，我心里的声音才又略微改变了口气：“嗯，金韵蓉，也许是该写作的时候了。”

现在，你除了拥有专业背景和多年的实战经验之外，也还能带着些底气说，我的教养理论和方式在我儿子身上已经得到了验证，而且看来似乎还蛮有效果的！

许多和我很亲近的朋友都知道，和我聊天时尽量不要提及我的儿子，因为话题只要一触及他，我就会开始骄傲地滔滔不绝，像个家长里短的妈妈一样，全好像天下就数自己的儿子最优秀、最杰出。

我的儿子的确优秀，不过他的优秀并不完全是指学习好或脑子聪明。

事实上，他的学习成绩只能算是中上。

从初中开始就在英国念书的他，本科读的是在全英国有时蹿到排名第二有时又落到排名第四的学校——伦敦政治经济学院(LSE)的国际关系和历史系，研究生则继续在该校攻读政治与传媒。

相较于众多学习成绩优秀，读的都是哈佛、耶鲁、剑桥、牛津等名校的中国学生来说，我儿子的读书经历实在是不值得在此炫耀。

至于他在我口中所谓小有成就的事业，事实上，和那些在世界500强、知名投资银行、基金公司等地方工作的优秀中国青年比起来，也是没有任何可夸耀的空间。

儿子从念初中三年级开始，就一直没有间断地在课余打工。

由于中学读的是纯男生的寄宿学校，每逢星期六他不回我们位于伦敦近郊的家时，就会承担起所有住在校园宿舍的老师们的汽车清洗工作。

另外，星期五的晚上，他还会接一些帮老师看孩子的零活。

他做这些工作时，一开始我们完全不知情，一直到有一次他暑假回国度假，用非常熟练的手法帮他爸爸洗车，我们才发现他居然拥有这项“专业能力”。

儿子把周末洗车和看小孩的所得都存了下来，高中毕业那年的暑假，他自己背着背包、带上积蓄，以火车自助旅行的方式，游了一趟欧洲。

上大学以后，他乐此不疲地继续打工生涯，只是这阶段的打工，他选择了可以增加另一项技能的“酒会服务业”。

大学3年当中(英国的学制是中学7年，大学3年)，他一直在一家专门服务社会名流(例如英国皇室、富

<<爱在左，管教在右>>

豪、明星等)的酒会承办公司里打工。

他从端托盘的服务生开始，做过领位、前门接待，直到最后的吧台调酒工作。

当他大学毕业必须中断这份工作时，他已经是这家顶级酒会服务公司的首席调酒师了。

读研究生时，儿子又改变了打工的方向。

他申请并获选进入英国首相办公室实习，成为英国首相的新闻观察员之一，每天清晨负责搜集媒体资讯，并为首相的新闻官当天早上在会议中为首相所做的简报提供内容。

与此同时，他还申请进入一家智库性质的专业政治风险分析公司实习，每天晚上负责分析亚洲当天的政治与经济动态，并据此为客户提供适切的建议。

后来，他在还没有参加研究生的毕业典礼时，就已经成为该智库的正式员工，并且在短短一年半的时间里，以24岁的“稚龄”，成为该公司的亚洲首席分析师和亚洲部门的主管，同时也凭借很好的逻辑思维和表达能力，代表公司飞往世界各地演讲，并接受新闻媒体的采访。

如今，儿子选择回到市场更广阔的北京来创业。

除了继续为老东家效力，到各地演讲之外，还成立了性质迥异的两家公司：一个是严肃的政治与经济议题的商务咨询公司，一个是轻松欢乐的酒会服务公司。

今年10月份就要满26周岁的他告诉我：“妈妈，不用担心我会太累，我用左脑理性地分析政经问题，用右脑感性地为顾客制造欢乐。

这是最好的平衡，也是最好的减压方式。

放心，我两者可以兼顾！

”你们看完这些，会不会感觉被他的丰富经历给压得气都有些喘不过来？

其实他从小在学校就很少能考第一名，学习成绩多半都是在第二名到第五名之间徘徊。

而且，尽管他从来都不是班上学习拔尖的孩子，可是每天中午吃营养午餐时，乐呵呵地为全班同学扛来不锈钢汤桶；当号令全校上下学队伍的司令员，却因为号令错误而把队伍搅得大乱；竞选不太可能选上的台北市小市长；暗恋班上最聪明漂亮的女同学……这种种和学习不太沾边的事情，却全部都有他的份儿。

而他最出格的事，发生在他在台湾念完小学五年级，到英国直接念初中一年级的時候。

有一天晚上，我们在台湾的家里接到了学校校长打来的电话。

电话中，校长试图平静却难掩焦虑地告诉我们，儿子在宿舍里喝了一位同学偷偷从家里带来的几种不同的酒之后，除了醉得不省人事，还有些危险的生理迹象，已经连夜送到医院去急救了。

校长打电话给我们，除了告诉我们仍然留在医院的儿子已然清醒、身体恢复了健康之外，还让我们别太生气，因为他本来第二天早上就要上台去领全学年品学兼优第一名的奖状，不过，却因为“受到了坏同学的引诱”而误喝了太多的酒。

事实上，一个星期以后，当他放假回到台湾时，却向他爸爸坦陈，那天晚上在宿舍里是他自己逞能，主动去试喝那些酒，绝对不是同学引诱他喝的！

儿子还有一件他也许至今都还不知道的趣事。

他上高中时，同时担任了学校篮球队和足球队队长的职务，他自己也为球队投入了全部的心力。

我们在学校寄来的学习考评报告书中，看到了体育老师给他的中肯评价。

体育老师说：Kevin在体育方面的表现受到学校的极大肯定，因为他虽然技巧不够优秀，却是个投入热情最多、参与度最高的球员！

这就是我的儿子——一个在学习上并不出类拔萃，在天分上也并不资赋优异，却对所从事的每一件事，都能够自信热情、全力以赴的人。

而我相信，他之所以具备这种美好的人格特质，除了老天爷的厚爱之外，当然也有作为父母亲的我们，从小为他着意培养的原因。

因此，我衷心地希望，在我如此这般毫不掩饰地夸耀自己的儿子之后，能为自己挣得以这本书和大家分享育儿经验的资格。

至于我在写这本书时的角色，请允许我套用一句我儿子说过的话：我用理性的左脑，以受过专业养成训练的心理治疗师的身份；用感性的右脑，以一个看见儿子健康成长的母亲的身份，谦卑地述说我的教养理念，并由此诚挚地希望，因为我的分享，而为许许多多的孩子，带来更宽松而美好的成长历程

<<爱在左，管教在右>>

o

<<爱在左，管教在右>>

内容概要

本书中写到“我以理性的左脑，作为受过专业养成训练的心理治疗师的身份；以感性的右脑，作为一个看见儿子健康成长的母亲的身份，谦卑地述说我的教养理念。

由此诚挚地希望，因为我的分享，而为许许多多的孩子，带来更宽松而美好的成长经验。

”

从《幸福女人的芳香生活》到《先斟满自己的杯子》，本书延续了金韵蓉以往细腻、感性的文风，从专业的心理学角度，解析孩子的心理，诠释有效的教子方法。

本书涵盖了孩子成长过程中碰到的普遍问题及解决方案，还穿插了有趣的能量色彩学和芳香疗法。

本书里有一颗深爱孩子的、母亲的心，温暖而又充满力量；翻开本书，和金韵蓉一起，感受作为母亲的快乐和满足。

<<爱在左，管教在右>>

作者简介

金韵蓉，她是台湾卫生部心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的治疗领域，可谓最权威的心理学专家。

她更是一个多领域的“跨界高手”：她是国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员。

她兼任众

<<爱在左，管教在右>>

书籍目录

自序

第1章 小小心灵 大千世界

第2章 阿明的故事

第3章 左脑的功课——一些有关发展心理学的重要研究

心理定势——发挥“信任”和“期望”的美好力量

习得性无助——把通往理想的长路切割为可以努力迈上的台阶

投射作用——避免“想当然耳”的主观偏见

认知与道德——尊重孩子的认知发展，掌握教诲的分际

第4章 几件父母必须学会的事

学会爱

学会聊天

学会赞美

学会管教

小贴士：和婆婆管教方式不一致怎么办？

管教时，如何管理自己的情绪？

心理学家说，这些管教是要尽量避免的

第5章 孩子需要培养的五个“成功者的人格特质”

首先，我强调的是“品德智商”

善良与感恩的心

纪律和责任感

勇气与进取

诚实和正直

小贴士：儿童身心发展的描述

第6章 学龄儿童常见的问题和建议

孩子好动、注意力不集中怎么办？

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，好动的孩子适合什么颜色？

从芳香精油能量学的角度来说，好动的孩子适合哪些精油？

怎么使用？

孩子学习差怎么办

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，学习差的孩子适合什么颜色？

从芳香精油能量学的角度来说，学习差的孩子适合哪些精油？

怎么使用？

怎么对待孩子上网的问题

如何让孩子喜欢阅读？

孩子容易发脾气怎么办？

<<爱在左，管教在右>>

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，容易发脾气的孩子适合什么颜色？

从芳香精油能量学的角度来说，容易发脾气的孩子适合哪些精油？

怎么使用？

孩子太内向害羞怎么办？

小贴士：从色彩能量心理学的角度来说，太内向害羞的孩子适合什么颜色？

从芳香精油能量学的角度来说，太内向害羞的孩子适合哪些精油？

怎么使用？

孩子非常胆小，怎么办？

孩子在学校里被欺负怎么办？

要不要让孩子学才艺、补数学、补英语？

怎么学？

如何面对孩子的早恋？

小贴士：怎么给孩子进行性教育？

<<爱在左，管教在右>>

章节摘录

心理定式——发挥“信任”和“期望”的美好力量 心理定式又叫做“心向”，或者也可以叫做“期待效应”。

它指的是：主体对一定活动的一种预先的心理准备状态。

主体会根据这种预先准备的心理状态，来决定活动的方向，并且据此反映在活动的过程和结果中。

有一个非常有名和有趣的实验可以说明这个现象。

这个实验是由美国著名的心理学家、哈佛大学教授罗森塔尔(Roben Rosenthal)在1963年设计的，实验的目的是试图证明“偏见”的力量，而这个力量是会影响学习结果的。

在这个实验中，他把参加实验的学生分成两组，并且各给他们一组智力和体力表现完全相同的大白鼠，请学生们教这些大白鼠走迷宫。

但是在实验开始之前，他故意告诉其中一组学生，他们分到的大白鼠是经过精挑细选的，不仅脑子聪明，体力也非常好；然后他又告诉另一组学生，他们的大白鼠是准备淘汰的，因为在评选中，它们都表现出了体力和智力上的鲁钝反应。

结果，学生们在实验室里用相同的时间和方法教大白鼠走迷宫之后，发现被认为是聪明伶俐的那组大白鼠走迷宫的速度，要比被认为是鲁钝愚笨的那组大白鼠快得多，而且在学习能力上的表现也强得多。

这个实验的结果当然不出罗森塔尔的意料。

他对这个结果的解释是：这可能是因为在实验者对聪明的大白鼠怀着比较高的期望和信任，因此在训练的态度上比较友善、和蔼；而另一组因为内心先带着偏见，所以对鲁钝的大白鼠表现出粗暴、不耐烦的态度，因而影响了大白鼠的学习情绪，并进一步影响了它们的学习能力。

为了进一步证实这个“偏见会影响学习结果”的假设，1968年，罗森塔尔和他的同事雅格布森来到了一所位于美国中部的小学，他们从这所小学的一至六年级当中，各选出3个班级的学生来参与实验。

首先，他们给这些学生作了一个叫“预测未来发展”的测验。

测验结果出来以后，他们又从参与者中随机抽取了一些学生的名字，然后把这份假装是有“优异发展可能”的名单交给了老师，还煞有介事地一再叮嘱老师们不要把名单外传出去。

8个月后，罗森塔尔和雅格布森又来到这所小学，召集了上次所有参与实验的学生们作了一次智能测验。

结果发现，在那份随机抽取的假名单上的学生，他们的智能增长比其他同学要快一些，而且最重要的是，他们在情绪的表现上也显得活泼、开朗、求知欲旺盛，和老师们互动积极，感情深厚。

罗森塔尔对这个结果的解释也和上个实验一样。

他认为，虽然拥有名单的老师们始终把名单藏在心里，但掩饰不住的信任和期待，会通过眼神、笑容、声音以及肢体语言来影响学生的学习情绪，使这些学生对自己更加自信，对上学也更有动力和兴趣。

这个实验结果，就是教育心理学上著名的“罗森塔尔效应”(Robert Rosenthal Effect)，或叫做“期待效应”。

当然，它给教育界带来了巨大的反思，让老师们理解，我们的信任和期望，以及对待学生的态度，其实是影响孩子学习成果的一个非常重要的因素。

不过，在这里我想特别指出的是，“罗森塔尔效应”可以是正向的，但也可以是负向的(想想那些被诬陷为劣等的大白鼠和不在优异名单上的学生们)。

此外，中国现行的小学教育，因囿于客观现实，并不像欧美国家那样一个班级当中只有十多个学生，所以我们如果期望老师们能理解“罗森塔尔效应”的威力，对班上几十个学生一视同仁，在现实上是有一定难度的。

所以，我更希望对“罗森塔尔效应”的认识能落实到父母或家里其他成年人的身上。

因为孩子和我们相处的时间更多，而学龄孩童能够寻求认同的对象，除了对他们影响至深的老师之外，家长也是责无旁贷的。

<<爱在左，管教在右>>

习得性无助——把通往理想的长路切割为可以努力迈上的阶梯 “习得性无助”是我们在面对有学习困难的孩子时，常会用到的专业诊断词汇。

它指的是个体在经历了某种学习之后，因为不愉快的情境经历，而在情感和认知行为上表现出的消极的特殊心理状态。

有两个实验可以说明这种特殊的心理反应。

在第一个实验中，实验人员将一只跳蚤放进敞着口的玻璃杯里，结果跳蚤没一会儿就跳出了杯子。来回几次之后，实验人员又将跳蚤放回了玻璃杯里，可是这一次，他在杯子上加了一个厚厚的玻璃盖子。

跳蚤以为这次还是可以轻而易举地跳出杯子，可是没想到它跃起时却被盖子给弹了回来。

跳蚤不死心，又奋力地往上跳了几次，可是每次都被牢牢盖住的杯盖给重重地弹回来。

最后，灰心丧气的跳蚤就再也不想跳了，即使实验人员把玻璃杯盖挪开，又试图引诱它再跳，可是再跳起来的跳蚤，也只跳到了和杯口保持一段安全距离的高度，就再也不去尝试往上跳得更高了。

另一个实验是美国宾夕法尼亚大学心理学教授塞利格曼(Martin E.P.Seligman)的那条有名的狗。

塞利格曼把狗关在一个上了锁的笼子里，并且在笼子边上安装了一个扩音器。

只要扩音器一响，笼子的铁丝网就会通上电流，电流的强度足以让狗感到痛苦，但不会伤害它的身体。

刚开始，扩音器响的时候，被电到的狗会在笼子里四处乱窜，试图找到逃脱的出口。

可是在试过几次都没有成功之后，狗就绝望了，放弃了挣扎。

虽然扩音器响了，还是有电流通过，但狗只是躺在那里默默地忍受痛苦，而不再极力逃脱了。

于是塞利格曼把狗挪到了另一个更大的笼子里，笼子的中间用隔板隔开，一边通电，一边没有通电，但隔板的高度是狗可以轻易跳过去的。

塞利格曼把另一条从来没有经过实验的对照组狗，和先前的那条实验狗一起关进了通电的一边，当扩音器响起，笼子通电时，对照组狗在受到短暂的惊吓之后，立刻奋起一跳，逃到了安全的那一边。

可是那条可怜的实验狗，却眼睁睁地看着伙伴轻易地跳到笼子的另一边，自己却卧倒在笼子里，再也不肯尝试了。

我知道这个实验听起来十分残忍，对爱护动物的人来说，更是残酷到不可思议。

但是，如果我们把这个实验结果对照到自己的孩子身上，就会发现往往我们对待学习成就比较低的孩子，就和对待那条实验狗一样残忍。

在学校里成绩不佳、表现不好的孩子，就像那条被关在笼子里的小狗一样，曾经奋力跳跃，试图还击，可是当发现自己力不从心，或电击的力量远远超过自己的力量时，可能就会“习得性无助”地放弃挣扎和努力。

他们可能选择认同自己的无能，自暴自弃，默默忍受失败的痛苦；也可能因此向下修正自己可以到达的高度，宁愿选择较低的成就，以避免再次受到失败的打击。

所以，我们是不是能重新审视给孩子定出的标准，并且试着帮助他在到达目的地的路途中，多切割出几个经过一定的努力就可以迈上的阶梯？

……

<<爱在左，管教在右>>

编辑推荐

《爱在左，管教在右：金韵蓉的亲子书》资深心理专家金韵蓉从业30年的沉淀力作，她精研婚姻家庭问题与儿童心理教育。

于丹鼎力推荐，金韵蓉老师私人教子经验首次公开。

她的儿子毕业于著名的伦敦政经学院(LSE)。

她说，身为母亲为儿子深感骄傲的是他拥有“善良”“正直”“诚实”“进取”的人格。

为您解析孩子成长过程中的心理变化，与您一起踏上亲子教育的快乐旅程。

专业科学的心理学视野、真实入微的母亲体悟、丰富实用的跨界方法。

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>