

说明

- 友泊书屋介绍的方法遵循以下原则：
 - 定位高标准目标（追求理想化人生……可争取顶级名校……）
 - 提升真实能力（不追求短期见效的“技巧”）
 - （最）简单，（最）省时，但（最）需要态度——认真和毅力！
- 各项之间内容有关联，为防误导请勿片面理解，如有疑问请咨询友泊书屋，或参加周末的读者交流会当面沟通
- 本文档是讲座内容提要，待完善更新，感谢您的意见和建议！

家长的心理影响

- 小学阶段：几乎“决定”作用
 - 初中阶段：开始“斗争”
 - 高中阶段：可能“斗不过”了
- 持续的要点：交流
- 成年后：子女有“反方向”的责任

小学核心任务

- 责任感（原则+心理习惯）
 - 对自己负责：学习态度，吃苦能力，基本的自律
 - 对别人负责：集体工作，人缘，团队领导潜力
- 专注力（心理习惯）
 - 影响：学习效率；各种事的效率
 - 影响：时间，睡眠，健康
- 兴趣
 - 课内学习兴趣
 - 学校其他事兴趣
 - 课外阅读、其他事兴趣

初中心理习惯

- 基本学习习惯：责任感 + 专注力
- 为人处世能力：基本习惯强化，学习更多原则
 - 重要的成长期：原则→习惯
 - 家长的观念、习惯可能被学习，也可能引发冲突
- 青春期心理健康：
 - 习惯对学业成绩影响大
 - 交流：首要容忍的态度→交流、引导
 - 交流中的情绪传播是常见的“身教”

高中的心理氛围

- 品格：原则和习惯
 - 青春期→成人：更多独立思考，家长的话难管用
 - 从被家长管，到主动修养的转化
 - 为人处世能力：圈子、班级、社团活动
- 心理健康和交流：
 - “陪伴”的说法
 - 从家长管理到自主习惯转化：身心两方面都是
 - 讲明白道理 → 孩子自己决定是否做、做到什么程度
 - 讲道理的难度：受双方思维能力、思维习惯影响

与时间问题有关的心理习惯

- 专注力：决定每件事效率
- 调动起来的能力：快速进入状态
- 放松下来的能力：任务之间的转换；睡眠休息的质量
- 应对疲劳、困倦的心理习惯：坚决地拿起，或放下，都会
- 应对情绪的心理习惯：及时发现情绪，快速调整回平静
- 应对生病的心理习惯：主动让自己尽量放松、平静、自信
- 应对变化的心理习惯：计划调整有原则；能高效恢复平静

“学霸” 还有些常见特征

● 冷静

——最简单，也最难，经常试图保持/回归冷静状态会经历这些所有的：

- 专注：排除杂念，调整情绪……
- 坚持、毅力：责任感、面对困难、勤奋不懒惰……
- 放松：积极、乐观、放得下拿得起（少纠结）；放松的专业技巧
- 理性、独立：不轻易受环境诱惑……（青春期逆反有时“好”的一面）

● 细节，条理性

- 关于“不拘小节”：
“处女座”的误导→ 影响理科思维能力（进一步可影响文科思维能力）
——不求全部完美，但对选择的事情，一定要做完美、做到位
- 条理性→ 掌控能力、自学、自主安排能力：简洁和秩序（“断舍离”）

家长的强大影响力

- 孩子是模仿的：不是遗传，是“传染”——身教
 - 很难“装”：孩子的直觉理解力；家长无意识的误导
- 生活节奏问题：无视时间规律，各种不良嗜好，熬夜……
- 时间观念习惯：冲动型行为（“计划”）习惯
- 情绪化：不能很快从各种不良情绪中走出来
- 固执、自己从来都对：麻烦、出错本来都是进展的机会

提防最大的坑：阴谋论——利益至上

- 片面理解社会事件、现象：
 - 个人出发点——成败——社会和历史的接受（承认），例：刘邦，李世民，后宫
 - “人不为己，天诛地灭” ↔ “人人为我，我为人人”（为人民服务）
 - 有钱/权/暴力 就/才 可以，谎言是无所谓的……………
- 对孩子的心理影响
 - 比较“好”的一面：弱（对孩子未来影响？）——这也不大可能是全部，更多是下面另一面：
- 责任感：
 - 逃避责任感：别人学习好是因为特殊的条件，我们家不行，或者隐藏的问题导致我不行
 - 逃避责任感：那些家伙帮别人、为集体做事情是有所图，我不屑
- 毅力：面对困难解决问题的态度
 - 不择手段，学钻营，小聪明：说谎，抄作业，甚至作弊有什么，只要解决了问题，没被惩罚
 - 玩世不恭，不能有效解决问题；容易挑别人毛病，不愿学别人的长处
- 人际交往：
 - 不会靠自己的品格和作为赢得信任和尊重；没有足够的资源时，只能悲哀懦弱、愤怒和抱怨

对面的大坑：愤怒和抱怨

- 观念正，对阴谋论、利益至上鄙视和愤怒，但不能随时、及时调整回冷静的心态
- 怒而慌，不能立足现实，先解决能解决的问题：
 - 帮孩子时：可能把具体的小问题扩大化→不能高效率解决→愤怒之后选择逃避（具体问题会被带着走，到时候再发现，可能已耽误太多时间）
- 有可能对孩子的心理影响：
- 专注力：
 - 不懂得冷静是最佳状态，也不会随时调整，专注力可能不够
- 责任感：
 - 不能尽早学会解决问题的积极态度（心理习惯）
 - 也有可能逃避责任感：也学会愤怒、抱怨和批评，掩盖自己的问题
- 毅力：
 - 克服困难的能力必然包括的一种情况是：当时的环境有很多问题
- 因观念，人品、人际交往方面可放心；风险在于有可能太弱，或者不能早日强大

相关的常见坑

- **投机-懒惰**：指望**技巧**，无视更重要的东西
 - 日常信息中，解决问题的似乎都是技巧因素，例如什么点子、新商业模式（看不到每个点子和模式害死多少，成功的个别人区别是什么）
- **浮躁**：难专注；**表面化** → 影响理科思维能力（进一步可影响文科思维能力）
- 入坑的一个日常原因：
 - 日常远离理性思维能力：碎片化信息、碎片化阅读为主
→ 逃不开误导：处女座；女孩；“娘”；影视剧里的历史

原则+习惯（成年人改变心理习惯的方法）

- 原则：最好是有原则体系（责任感，为人处世……价值观）
- 习惯：持续矫正自己的日常习惯，包括自我提醒、快速发现问题、承认错误并改进（不容易，为孩子……）

学习（家长）

- 学习：专业内（一通则百通）+专业外（眼界、思维能力和心态）
- 专业外、生活中，家长的理科、文科思维能力：
 - 有的书，家长可以“补习”（为孩子是“预习”）：思维逻辑严谨的，不是流行、通俗读物
 - 更理想：话题 → 客观可靠资料的阅读 → 研究（可以和读书、影视等配合）
 - 关于影视剧：正剧，硬科幻（找、筛选也要花功夫）

传统文化修养（共同）

- 阅读与修养实践
- 书法、国画，柔道、剑道，瑜伽、静修、茶道……（关于创作与欣赏等问题*）
- 尽可能坚持，尽可能好的老师（真……），尽可能学到高境界

感谢您提出意见，批评指正！

- 欢迎加作者微信(右侧二维码)提出意见和建议，或发邮件到 yoobookjl@outlook.com
- 本文档仅供个人交流参考；随时修改更新，以最新版本为准，请注意更新时间
- 本文档版权属于友泊书屋原作者，未经原作者书面授权，不可用于任何商业目的

