

读好书，求甚解，乐分享，共成长：

# 《幼儿教育中的心里效应》



“一本书都是一个用黑字印在白纸上的灵魂，只要我的眼睛，我的理智接触了它，它就活起来了。”对于教师而言，书本是最重要的精神粮食，它可以净化灵魂，改变生命的纯度。

《幼儿教育中的心理效应》这本书是广西幼儿师范高等专科学校教授莫源秋所著。主要研究方向为幼儿教师专业成长、幼儿园教育与幼儿心理卫生保健。

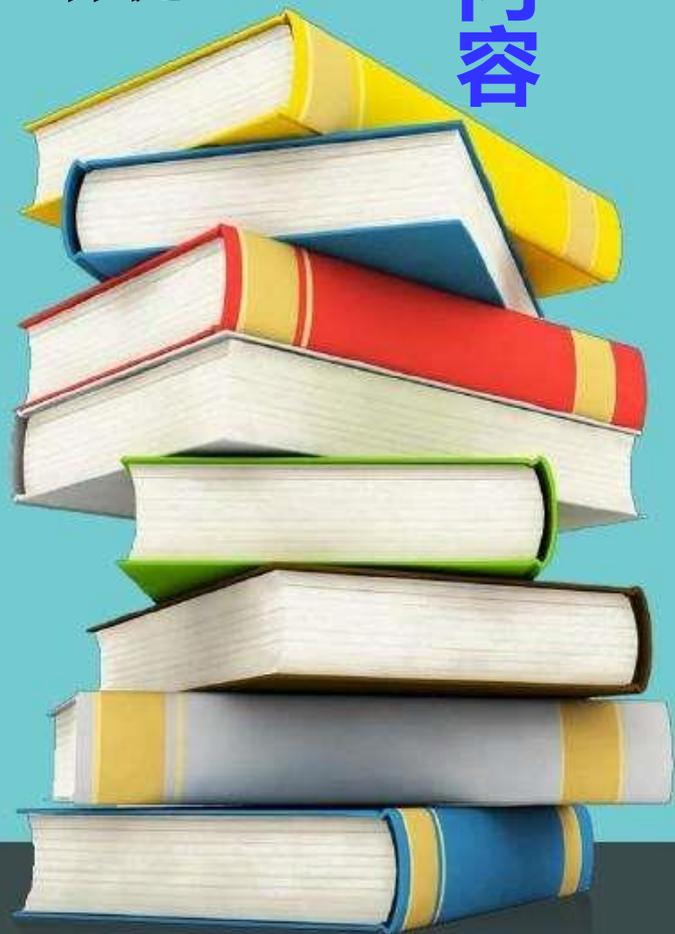
本书收集了与幼儿园教育教学工作密切联系的**33**个效应，并根据它们与幼儿园各项工作关系的紧密程度分别归入

“有效地认识孩子”

“有效地激励孩子”

“有效的个性化教育”

“有效的教育教学” 四大部分



# 阿伦森效应:

人们喜欢对自己奖励、赞扬不断增加的人或物，不喜欢那些对自己奖励、赞扬不断减少的人或物。对一个人的奖励从倍加褒奖到小的赞赏乃至不在赞扬，这种递减会导致一定的挫折心理。一次小的挫折，每个人都可以平静的接受。然而，随着褒奖逐次降低，甚至变为责罚，这种奖励递减带来的挫败感就会陡然增加，以致于不被大多数人接受。但是，如果对一个人的奖励呈现逐渐上升的趋势，那么随着奖励带来的成就感就会增加，相应良好行为出现的强度和频率也就加大。



幼儿良好行为的养成离不开后天的培养和教育，教师在其中起着重要的作用。针对幼儿良好行为培养的重要性，“阿伦森效应”以及幼儿行为塑造中的“奖励递增法”可以在这方面加以有效运用，教师在应用中应注意因材施教、适度拿捏等多方面的问题，以便能够更好地帮助幼儿形成良好的行为，促进幼儿健康成长，同时赢得孩子对自己的喜爱。

每个班都有挑食的幼儿，对于此种情况，我们就可以尝试利用“奖励递增法”来鼓励和塑造幼儿不挑食的好行为。



# 案例

小班时的依依非常挑食，很多东西都不爱吃。只喜欢吃一点小馒头，蔬菜一律不吃，肉放到嘴里也是嚼一嚼就都吐出来，每次吃饭就吃一点点，她长得非常瘦小。如果喂她吃饭她就会哭，根本不听你劝说。跟家长交流，家长说在家里只是蒸鸡蛋糕和土豆泥吃。面对这种情况家长非常着急，老师看了也很心疼。我告诉孩子们不同的菜有不同的营养，我们要什么都吃，不喜欢吃的东西可以少吃一点。起初我就给她盛一点点菜，我说你尝一尝，如果不喜欢可以不吃。依依尝试着吃了第一口，我适时地夸赞她：“依依真棒，把不爱吃的胡萝卜都吃干净了，老师要奖励一个小贴画。”等到送篮子时我故意让依依帮忙，说今天依依吃了胡萝卜力气都变大了，能帮老师干活了，明天还愿意帮老师干活吗？”依依笑着点了点头。等到下次依依吃青菜的时候，我就适时地增加了菜量，我会说盛这些菜满意吗？她会笑着说满意。然后很高兴的把自己的饭菜吃完。之后我会在全班小朋友面前表扬依依，或者给她更大的奖励，直到改正挑食的毛病。现在的依依跟其他小朋友一样不挑食了。



作为一名教育者要学会用欣赏的眼光去看待孩子们。因为老师不是医生，不能总是看到孩子的不足与缺陷；老师不是警察，不能总是看到孩子过去的“阴影”。老师应该是寻找宝藏的人——寻找孩子生命的精神资源，并把这种潜在的资源挖掘出来，变成一笔财富。



# 21天效应：

我们常说“习惯决定性格，性格决定命运。”为了成就孩子良好的行为习惯，我们应科学地利用**21天效应**这一规律，耐心对孩子们进行理念和习惯的培养。

在行为心理学中，人们把一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固至少需要**21天**的现象，成为**21天效应**。这是说，一个人的动作或想法，如果重复**21天**，就会变成习惯性的动作或想法。



21天效应的理论基础来源于一位整形医学专家马尔茨博士。他发现对于截肢患者来说，在手术后的头21天中，他们往往不适应已经失去的部分身体，仍然能“感觉到”它的存在。而21天过后，他们就不再无意识地要去“使用”它了，已经习惯了截肢后的状态。



## 我国成功学专家将习惯的形成大致分为三个阶段：

- 第一阶段：1—7天左右。此阶段表现为“刻意，不自然”，需要十分刻意地提醒自己。
- 第二阶段：7—21天左右，此阶段表现为“刻意、自然”，但仍需要意识控制。
- 第三阶段：21—90天左右。此阶段表现为“不经意，自然”，无需意识控制。



21天效应对我们幼儿教师来说实在太重要了。现在孩子们的许多不良行为习惯、不良错误观念难以改变，新习惯难以形成，与我们没有按照21天效应的规律有很大关系。尤其新生入园头三个月的主要任务是班级常规的建立。我们教师要花时间和精力来建立良好的班级常规。只有常规建立好，以后的班级保教活动才能高效有序的开展。这就需要我们幼儿教师有足够的耐心和信心科学地应用这一规律，当然还要练习和坚持，我们不妨试试以下方式：





# 幼儿期孩子需要建立的行为习惯

- 1.学会使用礼貌用语：谢谢、不客气、早上好、再见等。
- 2.学会微笑。
- 3.学会优雅地吃、喝、站、坐、走。
- 4.不乱翻别人的东西。
- 5.不随便打断别人说话。
- 6.不给别人添麻烦。
- 7.不乱扔垃圾，不随地吐痰。
- 8.整理好自己的物品
- .....

通过**21**天的训练，让孩子成为文明优雅的人。



# 幼儿教师需要建立的行为习惯

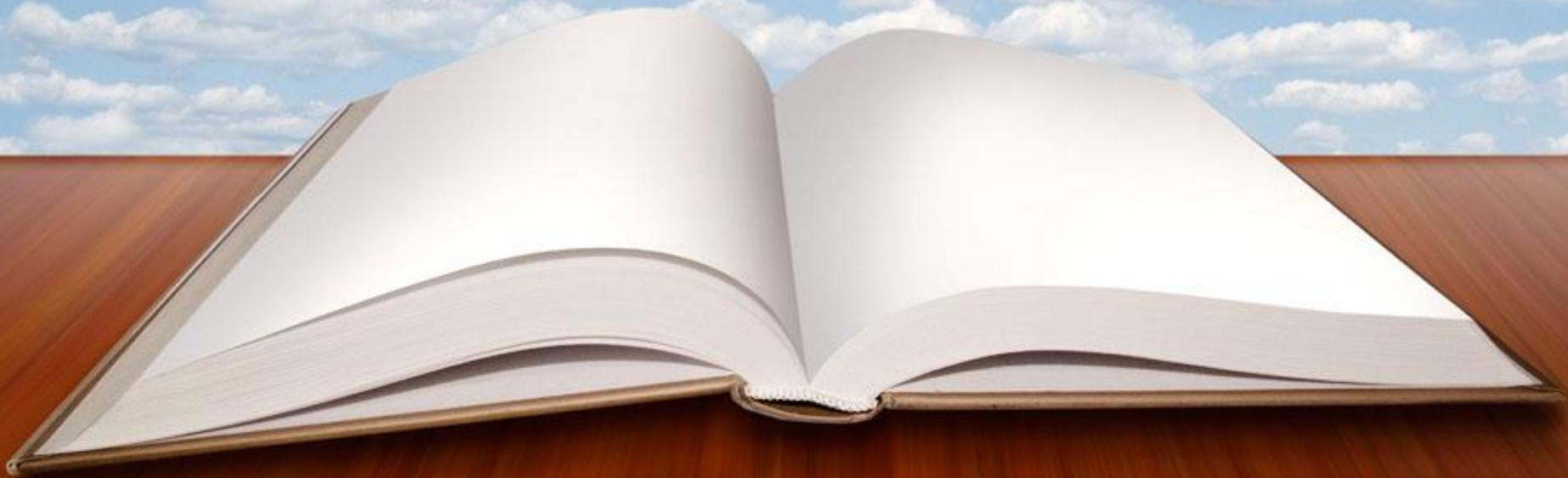
- 1.不说“不可能”。
- 2.遇到问题的第一反应：找方法，不找借口。
- 3.遇到挫折时对自己说声：“太好了，机会来了！”
- 4.不说消极的话，不陷入消极的情绪。
- 5.凡事先制定目标。
- 6.行动前，预先做计划。
- 7.用零碎的时间做零碎的事情。
- 8.把重要的感觉、方法写下来，随时提示自己。
- 9.肢体语言健康有利，不懒散
- 10.经常保持微笑。
- 11.每天自我反省一次，今天收获了什么，工作的哪些方面还需要改进。
- 12.每天有意识地赞美别人。
- 13.每天做一件助人的事。
- .....



在这**21**天当中每时每刻的心之所想、口之所言、行之所至都要专心成为你想成为的人，符合心目中理想人物的要求。相信经过**21**天的训练，我们终能成为积极向上、快乐的幼儿教育工作者。



读一本好书，就是一次思想的蜕变，读书应该成为每一位幼师最不可缺少的功课。愿我们每一位老师的活动都充满智慧，愿我们农大幼儿园继续书香满园。



谢 谢