



积极的暗示

教出自信、乐观、努力向上的好孩子

教育无小事，做一个有心、用心的家长，
发现，积累，暗示、强化那些美好的积极的事物，
给孩子一份生命中最珍贵的礼物！

马兰 ◎ 编著



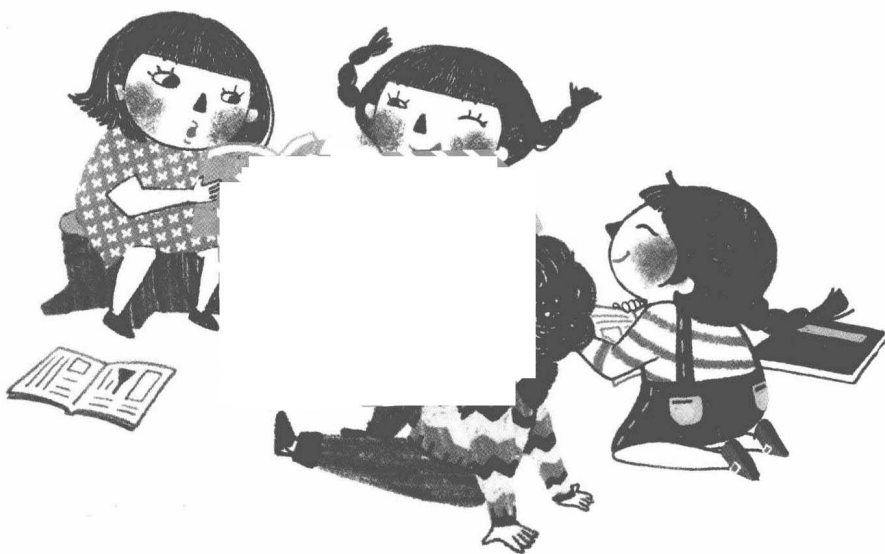
 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



积极的暗示

教出自信、乐观、努力向上的好孩子

马兰 ◎ 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

积极的暗示：教出自信、乐观、努力向上的好孩子 / 马兰编著. —北京：北京理工大学出版社，2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5682 - 2396 - 6

I. ①积… II. ①马… III. ①家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 256405 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / [http: // www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 210 千字

版 次 / 2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

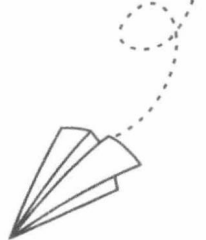
责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 刘 娟

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 边心超

前言



心理暗示是一种神奇的力量,它的作用是强大而危险的。

我们在日常生活中,无时无刻不接受着来自外界的暗示。这些暗示左右我们的看法,影响我们的情绪,控制我们的思想,诱导我们做出各种选择。同样,我们也无时无刻不接受着来自自我的暗示。这些暗示有时能够唤起我们潜在的能力,有时却会带来更多的疲惫和压力。当你告诉自己:“我总有一天会成功。”你会发现,无论多么残酷的现实,都无法阻止你的梦想;而当你对自己说:“荣誉都是别人的,我只是一个没有勇气的胆小鬼。”你会发现,在未来的日子里,勇气会离你越来越远。

未成年的孩子,是最容易接受心理暗示的群体之一。心理暗示深深作用于他们的思想,有时甚至可以改变他们的一生。在孩子能够主动对自我进行认识之前,他们所接受的心理暗示大多来自外界,例如父母、亲人、老师、同学、朋友,等等。这些来自外界的信息在很大程度上影响了孩子的自我判断,使得他们眼中的“自己”取决于外界的评价。当一个孩子长期被外界定义成“胆小”,“胆小”的种子就会种到孩子的心中;当一个孩子被外界定义成“没用”,他可能会在以后的学习和生活中表现得更加消极,因为他自己也觉得自己就是个完全没用的人。

每一个孩子的成长,都是一个非常复杂的过程,并不像有些家长想象得

那么简单与直接。孩子是脆弱而敏感的,同时,他们拥有非常强大的学习能力。这使得他们能够在生活中每一个细碎的角落里,在每一个与他人建立联系的细节中学到一些东西,由此慢慢认识自我与世界,并逐渐成为他们自己。

心理暗示,就如同隐藏在日常生活中的指示牌。当孩子经过这些指示牌,接收到这些“指示”,就会牢牢记住它们。这“指示”可能是积极的,也可能是消极的。可能是对孩子的爱与鼓励,也可能成为伤害孩子的“咒语”。

有人说:“孩子是在你所看不见的地方成长的。”话虽如此,但是我们依然要竭力让自己“看见”。通过心理暗示,家长可以有意给孩子更多积极的“指示”,让孩子养成一个自由、独立、身心健康的美好性格。



目 录

第一章 父母,你的教育是鼓励还是诅咒

心理暗示:激发潜能、改变命运的神秘力量 / 003

不做“乌鸦嘴”家长:不良心理暗示把孩子赶向失败 / 007

阳光属于每一个孩子:让孩子在积极的心理暗示下成长 / 015

第二章 心理暗示:心理改变行为,行为调控心理

语言暗示:建立平等友好的交流方式 / 025

神情暗示:此时无声胜有声 / 033

行为暗示:心理与行为的双向调控 / 039

榜样暗示:榜样的力量真实而动人 / 047

对比暗示:对比中才有所感悟 / 056

第三章 暗示唤醒孩子潜在的力量,让孩子内心更强大

孩子意志薄弱:坚持下去,没有什么做不到 / 067

孩子胆小懦弱:战胜恐惧,你就会变得更强大 / 077

孩子遭遇失败:允许自己失败,才更有可能成功 / 087

孩子遇事紧张:做最好的准备和最坏的打算 / 097

孩子独立性差:自己的选择,就要自己承担责任 / 105

孩子性格急躁：等一等，学会坚持与忍耐 / 114

孩子占有欲强：喜欢的东西不一定要得到 / 124

孩子好胜心太强：不要和别人比，做自己才最重要 / 135

孩子嫉妒心重：别人比自己优秀不可怕，你也可以做得很好 / 142

孩子爱钻牛角尖：条条大路通罗马，不要一条道走到黑 / 150

第四章 逆风飞翔：逆境考验孩子的心理承受能力

孩子面对亲人离世时：心存感激，挥手道别 / 159

孩子面对父母离异时：距离不会减少爱 / 164

孩子考试失利时：调整心态，总结经验 / 169

孩子上台怯场时：循序渐进，融入环境 / 173

孩子社交恐惧时：赶走恐惧这只“纸老虎” / 178

孩子被人拒绝时：言明道理，坦然接受 / 183

孩子失恋时：正确心理引导，保护赤子之心 / 187

孩子面对生活压力：知道你能改变什么、不能改变什么 / 191

第五章 为孩子的情绪解套：释放压力，学会自我成长

深呼吸冥想：可以让你平静下来 / 199

让他静静：训练孩子独处的能力 / 204

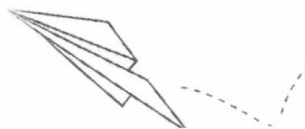
体育运动：让压力随汗水流走 / 209

记录日记：孩子心灵的独白 / 213

男孩哭吧不是罪：谁说男儿有泪不轻弹 / 217

治愈系电影：让孩子看到更丰富的世界 / 220

感恩的心：感谢生命，积极探求生命的意义 / 229





第一章

父母，你的教育是鼓励还是诅咒





人都会接受到心理暗示。每一天，我们都会不断地从自己或他人那里接受暗示，这些暗示有时会给我们带来愉悦和信心，有时又使人烦躁不安、痛苦万分。由于暗示往往是用含蓄、间接的方式对别人的心理和行为产生影响，因此它不易被察觉，却往往会使人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。

心理学研究表明，孩子是非常容易接受心理暗示的一个群体。他们的成长没有确定的方向，他们对自我的认识往往取决于外界的眼光。每一个孩子生下来都是天使，有一些孩子在成长的风中越飞越高，但有一些却过早地折断了翅膀。是的，正是由于孩子的未来充满了无限的可能，教育才显得这样神圣。

好的教育是鼓励，不好的教育却可能成为诅咒。父母对孩子的爱，本是无可辩驳的，然而，许多父母一心想让孩子接受到社会上最好的教育，却忘记了，自己才是孩子成长中最重要老师。

在家庭教育中，父母的一言一行，都是对孩子形成的心理暗示。因此，请一定不要忽视心理暗示这种神奇的力量。如果能够积极地运用它，将会最大限度地调动孩子的内在潜能，如同温润的阳光洒落，可以催发一颗幼小的种子长成参天大树；而倘若父母对它使用不当，那它将像一场场看不见的暴风恶雨，阻碍着幼苗的茁壮成长。

心理暗示： 激发潜能、改变命运的神秘力量

每一个孩子的成长，都是一段漫长而艰辛的旅程。

在生命的起初，一个孩子总是诚实而无辜的。他们脆弱、真实、坦诚，毫不隐瞒，对他人也毫无戒备。自打降生到这个世界的那一刻起，他们就不得不面临周遭环境所带来的一切改变，面对父母、亲人、朋友甚至是陌生人，面对更加复杂的人际关系。

在我们的生活中，随处可见一些父母责备自己的孩子，他们似乎完全不能够理解：为什么我的孩子竟会是这样？为什么他不能像别人家的孩子那样听话，那样有出息？为什么他总是不够坚强、不够自信？为什么他的性格这样孤僻而冷淡？望子成龙的父母们操碎了心，却并没有收获到他们梦想中的果实。于是，有些家长在心里甚至在言语中对自己孩子的成长表露出极大的失望。

其实，孩子们正在努力地学习着去适应这个复杂的世界，学习如何与周围的人们相处，学习如何使自己变得更好。或许，在孩子的内心里，都深深埋藏着一个愿望，这愿望就是满足周围的人们，尤其是自己的父母对自己所抱有的一切期待，以获得他们的认可，不辜负他们的爱。

实际上，任何一个孩子的成长都是一个非常复杂的过程，也许并不像大多数父母所想象的那么简单与直接。孩子是脆弱和敏感的，同时，他们拥有非常强大的学习能力。这使得他们能够在生活中每一个细碎的角落

里、在每一个与他人建立联系的细节中学习到一些东西，由此慢慢地认识世界，并逐渐成为他们自己。

《心理学大词典》对于“心理暗示”这个词语是这样描述的：“用含蓄、间接的方式，对别人的心理或行为产生影响。暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。”

为了追求成功和逃避痛苦，人们会不自觉地使用各种自我暗示。比如困难临头时，人们会安慰自己：“坚持一下，总会过去的。一切都将会变得更好。”人们在追求成功时，会设想目标实现时非常美好、激动人心的情景。这个美景就对人构成自我暗示，它为人们提供动力，增强挫折承受能力，使人们保持积极向上的精神状态。

心理学家巴甫洛夫认为，暗示是人类最简单、最典型的条件反射。从心理机制上讲，它是一种被主观意愿肯定的假设，不一定有根据，但由于主观上已肯定了它的存在，心理上便竭力趋向于这项内容。我们在生活中无时无刻不在接收着外界的暗示，无时无刻不被自己所处的环境所“同化”，因为环境给我们的心理暗示让我们在不知不觉中学习。这是人的一种本能。很多时候，心理暗示能让一个人发挥出超强的能力。当一个人不断地运用积极的信号来暗示自己的时候，他就会受到一定程度的感染，并且会得到一个较好的结果。

1960年，哈佛大学的罗森塔尔博士在加州一所学校做过一个著名的实验。

新学期，校长对两位教师说：“根据过去三四年来的教学表现，你们是一校最好的教师。为了奖励你们，今年学校特地挑选了一些最聪明的学生给你们教。记住，这些学生的智商比同龄的孩子都要高。”校长再三叮嘱：“要像平常一样教他们，不要让孩子或家长知道他们是被特意挑选出来的。”这两位教师非常高兴，更加努力地教学。

一年之后，这两个班级的学生成绩是全校中最优秀的，分数值甚至比其他班学生的高出好几倍。知道结果后，校长不好意思地将真相告诉给这两位教师：他们所教的这些学生智商并不比别的学生高，而是随机挑选出来的。这两位教师哪里会料到事情是这样的？只得庆幸是自己教得好了。

随后，校长又告诉他们另一个真相：他们两个也不是本校最好的教师，也是在教师中随机抽出来的。

【点评】正是学校对教师的认可，教师对学生的期待，才使教师和学生都产生了动力。这个动力促使教师和学生各个方面想办法进步、提高自己的能力。这种表现即心理学上的“期待效应”。每一个人都是有潜质的，但是能否将潜质发挥出来，获得成功，取决于周围的人能不能用对待成功人士的态度去鼓励他、教育他、看待他。

这样一种现象在很多时候都已经超过了科学的范畴。比如，一个失眠的人，在吃过医生错给的“失眠药”（其实是某种维生素）之后竟得以安稳地睡了个好觉。还有一些人，他们在坚决的意志力和某种理想的鼓舞下突破了身体的极限，完成了一项根本不可能完成的任务……种种现象表明，奇迹是存在的，而专家们也一直在寻找心理暗示的科学解释。它被看作一种神秘的力量，通过对它进行合理恰当的使用，人们能够激发自身潜能，改变消极的处境和不利的现实，甚至改变命运。对于理性思维处于薄弱阶段的孩子来说，心理暗示的作用更加不可小觑。

然而，心理暗示并不一定总是积极的。根据暗示的不同效果，心理暗示分为积极的心理暗示和消极的心理暗示。在现实中，积极的心理暗示能够对孩子的情绪和生理状态产生良好的影响，调动孩子的内在潜能；而消极的心理暗示则对孩子的情绪、智力和生理状态都会产生不良的影响。

两个孩子在公园里玩儿，追赶中不小心摔倒了。一位妈妈“哎呦”一声赶紧跑过去，抱住孩子心疼地说：“让妈妈看看，摔哪儿了？摔疼了吧？”本来没事的孩子“哇”的一声大哭起来：“摔疼了。”而另一位妈妈则站在一旁，淡淡地说：“没关系，自己爬起来。”这位孩子若无其事地爬起来，又继续奔跑着玩去了。

【点评】孩子摔倒的时候，妈妈的反应其实是在给孩子某种心理暗示。前一位妈妈紧张不安的态度在暗示孩子“摔跤是很疼的”，从而在心理上增加了孩子疼痛的感觉，使孩子变得娇气，这是消极的心理暗示；而另一位妈妈淡然平静的态度却暗示着孩子“摔跤没什么大不了，自己应该勇敢地爬起来”，这是积极的心理暗示。

这个普通的事例，也许可以帮助我们简单地理解心理暗示在孩子成长过程中的重要性。对于孩子来说，这种方法带来的积极影响远远胜过无穷尽的要求、教导和指责。

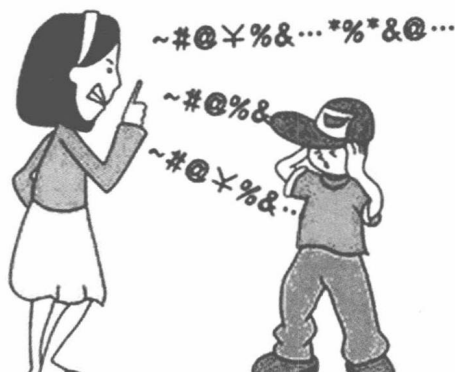
有人说，每一个孩子都是天使。这些天使降落到人间，需要每一位成熟的大人给予善待，保持他们的健康与活力。不要忽视日常的言语行为可能对他们造成的影响，尽量用积极的暗示去帮助和引导他们，拒绝消极的心理暗示，不要让他们过早地折断了翅膀。

不做“乌鸦嘴”家长：
不良心理暗示把孩子赶向失败

说到消极的心理暗示，就不能不提到心理教育学理论中著名的“乌鸦嘴教育”，它通过我们每个人日常生活中最重要的交流工具——语言，对孩子的成长造成莫大的影响。实际上，语言能够达到的心理暗示效果是相当强烈的。作为一种人与人之间重要的交流手段，它比神情更直接，比行为更简洁，尤其是对那些较容易接受心理暗示的敏感、脆弱、独立性不强的人群而言，比如妇女和儿童。这大概可以解释为什么女人往往更需要接受赞美，而来自外界的一句认可或者否定却可以轻易改变孩子的一生。

在心理学分析中，“乌鸦嘴”已经被认为是有心理依据的，如果经常用消极的心理暗示去否定孩子，比如常常埋怨孩子不如别人家的孩子有进取心，或者懒惰、邋遢，等等，那么一定要警惕，因为你的孩子目前所表现出的也许只是你眼中一个小小的缺陷，而在这接连不断的“乌鸦嘴”的“鼓舞”之下，这些缺陷在未来也许会变本加厉。一张张不负责任的“乌鸦嘴”，在不经意间影响着孩子的健康成长。

如此看来，乌鸦嘴真的就像一种咒语，看似迷信而荒唐，但这种消极的心理暗示往往能产生巨大的“杀伤力”。那么，怎样才能在教育中尽量



避免这些恶毒的“乌鸦嘴”呢？

1. 就事论事，针对具体问题表达意见。

孩子在成长过程中总会有一些坎坷，面临一些问题，时常也会犯一些错误。面对这些问题，家长有时需要对孩子进行指导或批评。但批评一定要合情合理，不是越严厉越好，也不是越强烈的语气就越有效。相反，过分强烈的批评可能会使孩子感到压抑，丧失信心。

最好的批评方法是就针对具体的问题向孩子做出相应的分析，比如，可以对孩子说：“你在这件事情上表现得不够勇敢。”而不是下定义式地评判孩子，说：“你这个人胆小、没用，连这样的事都不敢做。”如果经常进行这种“乌鸦嘴”式的消极的心理暗示，会使孩子逐渐认定自己真的是这样的人，因而会变得更加畏缩，因为，他已经给自己贴上了“没用”“胆小”或者“做事不能成功”的标签，潜意识里接受了自己被他人认定的那一种负面形象，甚至没有信心再进行改变。

小明考完试回家，成绩非常不理想。妈妈生气地说：“怎么又这么差？同样在一个教室里学习，同一个老师教，做一样的功课，你是不是真的比别人笨啊？”小明听了，心里非常失落。

【点评】妈妈的话是典型的“乌鸦嘴”。很显然，成绩不好并不能说明孩子比别人笨。成绩差的原因有很多，比如，上课不专心、贪玩、考试马虎、缺乏恰当的学习方法，又或者因为其他某些事情导致心理压力大，心思不在学习上，等等。妈妈的批评只会给孩子的心理造成伤害，让他认为自己也许真的很笨，进而在未来更加丧失了学习的信心和动力。

此时，妈妈应该就具体的问题展开具体的分析，比如与孩子一起讨论题目做错的原因，或者分析孩子最近的学习状况，提出类似于“你是不是在做这道题的时候粗心了？”“最近听课的状态是不是不太好？”或者“这个知识点你没有掌握透彻。”这样具体的问题，找出症结，合理批评。

2. 理解孩子的处境，不要一味地指责。

很多时候，孩子做错事情是有原因的。由于孩子的世界与成人的世界相距太远，所以许多家长往往忽略了站在孩子的角度去考虑问题。大部分孩子在成长中总是感到不被理解，大概也正是出于这个原因。

当然，要一个成人完全地认同和感知孩子的世界是不太可能的，大部分家长也缺乏必要的时间和精力。但如果这个问题无法得到彻底的解决，那么作为家长，至少不应当在自己的思维领域内对孩子的所作所为做出过分简单而直接的判断，因为这种判断往往并不准确，也不全面，反而会让孩子彻底失去与家长沟通和交流的欲望。

小红和妈妈一起去逛街，路上遇到了妈妈的同事，小红没有见过那个阿姨，没有及时问好。妈妈说：“这孩子真不懂礼貌，怎么不叫‘阿姨’呢？”小红只好吞吞吐吐地叫：“阿姨。”妈妈又说：“这孩子，说话声音小得跟蚊子叫一样……”



【点评】平时小红也许是个非常懂礼貌的孩子，妈妈因为这一件事情轻易定义小红“不懂礼貌”，过于简单粗暴了。也许小红妈妈内心也并不这样认为，但说出来的话却已经在孩子的心里留下了印记。小红会认为“妈妈的要求太苛刻了”或者“我在妈妈心目中是个不懂礼貌的孩子”。

其实，孩子不喜欢叫人，原因有很多，比如孩子处于自我意识萌发期，有些孩子开始在乎自己在他人眼中的形象，出现了害羞心理。此时如果父母强迫孩子叫人，结果只会给孩子增加心理压力，从而导致孩子更加不愿意叫人。有些孩子则是因为从小缺乏群体活动，性格内向，不愿意表现自己。总之，孩子不喜欢叫人必定有自己的理由，如果父母不了解孩子的心理，试图用“不讲礼貌”的大道理来教训孩子，结果往往只会适得其反。

3. 不要轻易否定孩子的看法。

许多家长认为孩子什么都不懂，认为孩子的看法只是一些天真的、不