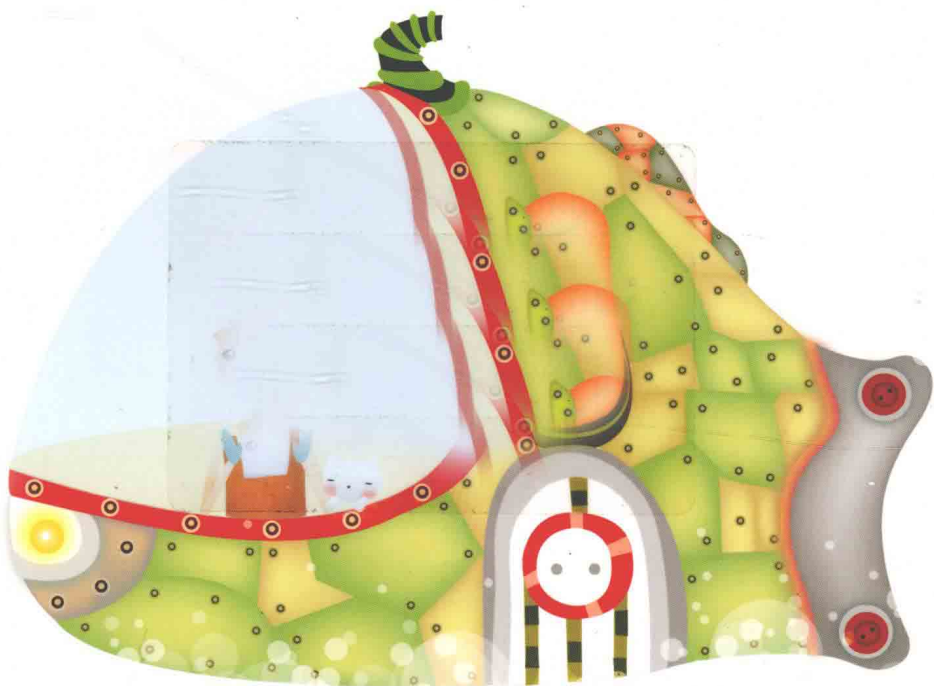




培养优秀女孩

最需要的50个心理暗示

张振华 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



培养优秀女孩

张振华 编著

最需要的50个心理暗示



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养优秀女孩最需要的50个心理暗示 / 张振华编著. — 天津: 天津教育出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5309-6211-4

I. ①培… II. ①张… III. ①女性—家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206085号

培养优秀女孩最需要的50个心理暗示

出 版 人 胡振泰

作 者 张振华

选题策划 徐 彤

责任编辑 张 洁

图书策划 韩 芳

封面设计  自行斋

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码: 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

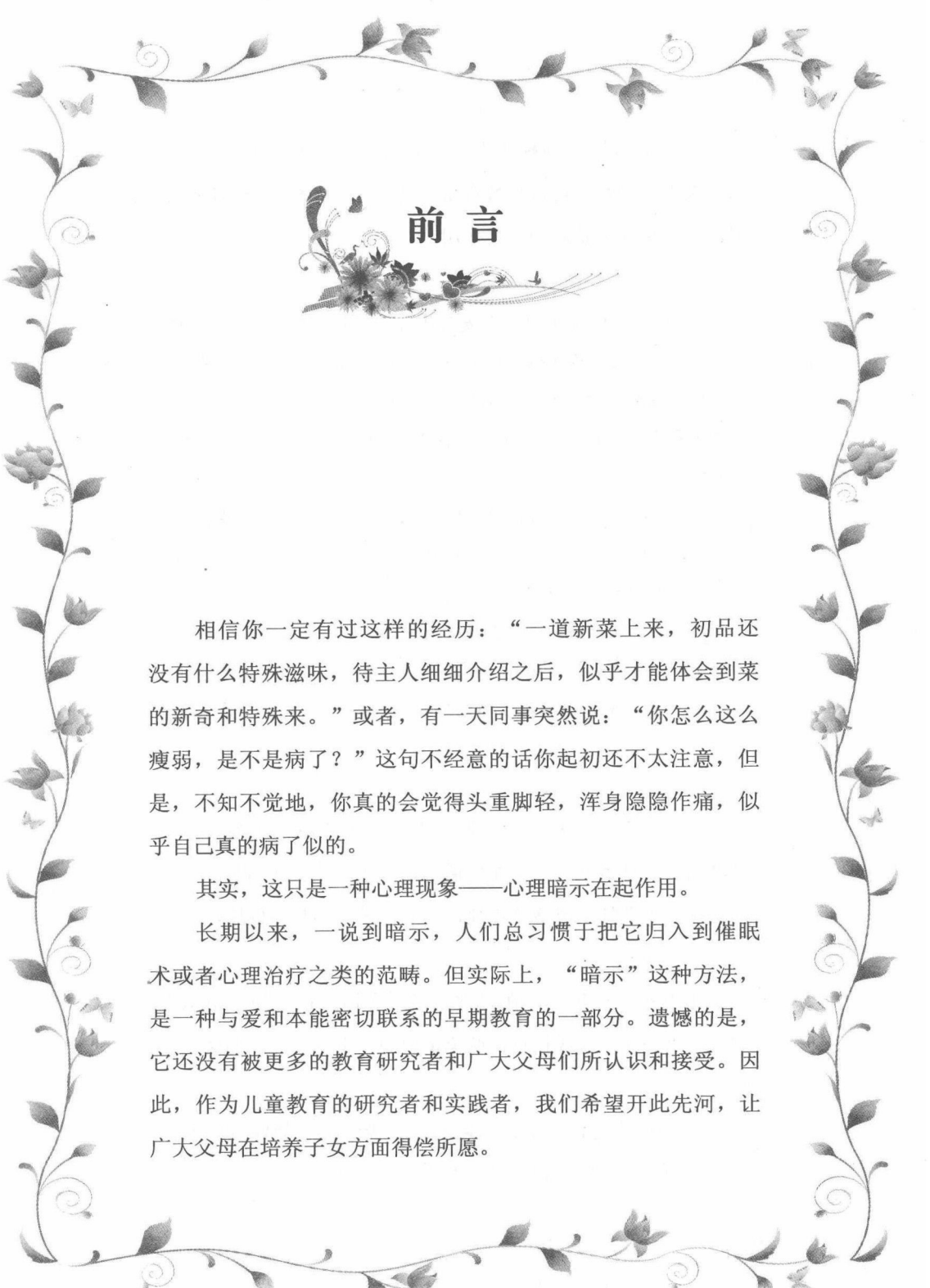
规 格 16开 (787×1092毫米)

字 数 150千字

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5309-6211-4

定 价 29.80元

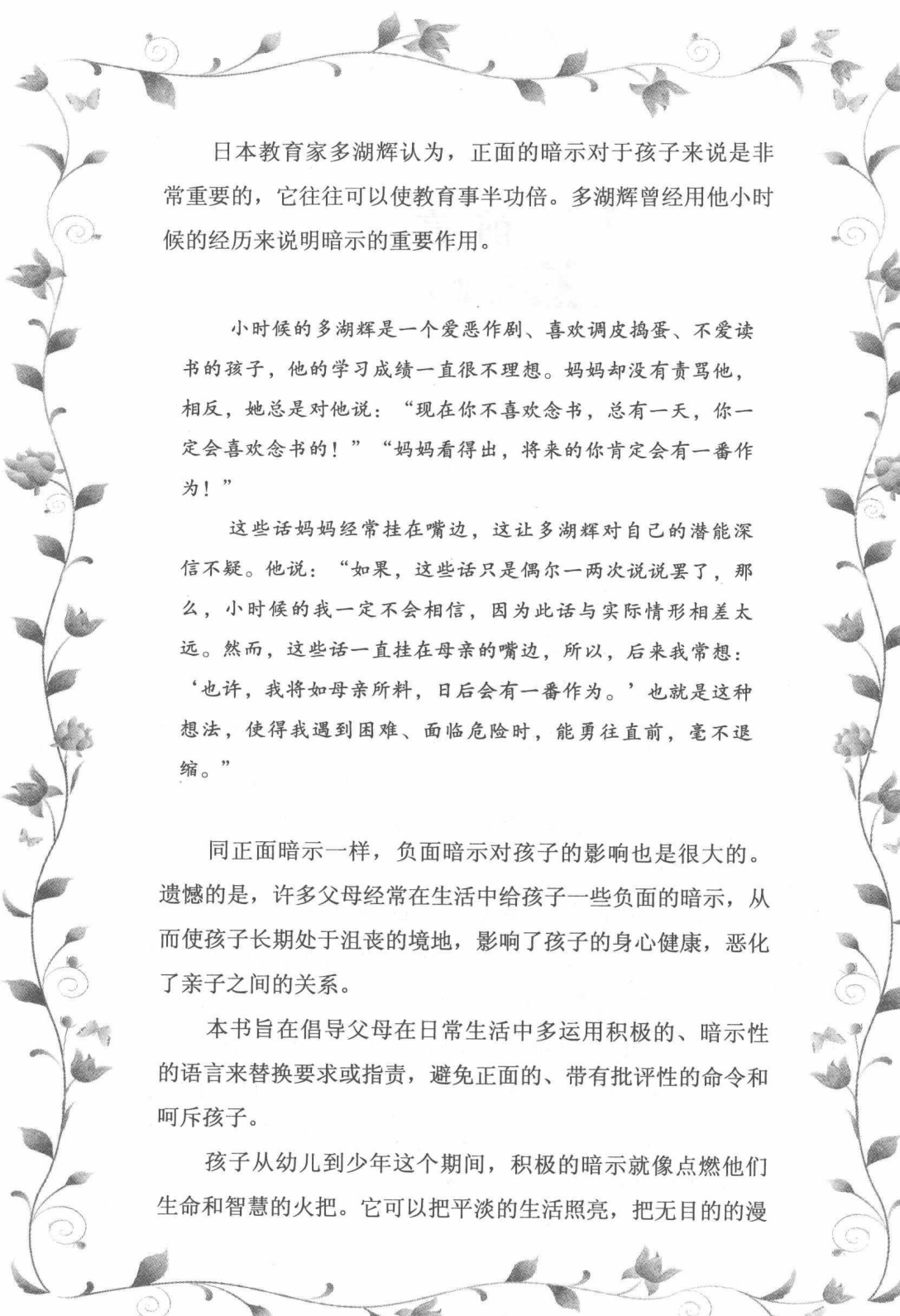
A decorative border of stylized vines, leaves, and flowers surrounds the entire page. In the center, above the title, is a small illustration of a bouquet of flowers and a butterfly.

前言

相信你一定有过这样的经历：“一道新菜上来，初品还没有什么特殊滋味，待主人细细介绍之后，似乎才能体会到菜的新奇和特殊来。”或者，有一天同事突然说：“你怎么这么瘦弱，是不是病了？”这句不经意的话你起初还不太注意，但是，不知不觉地，你真的会觉得头重脚轻，浑身隐隐作痛，似乎自己真的病了似的。

其实，这只是一种心理现象——心理暗示在起作用。

长期以来，一说到暗示，人们总习惯于把它归入到催眠术或者心理治疗之类的范畴。但实际上，“暗示”这种方法，是一种与爱和本能密切联系的早期教育的一部分。遗憾的是，它还没有被更多的教育研究者和广大父母们所认识和接受。因此，作为儿童教育的研究者和实践者，我们希望开此先河，让广大父母在培养子女方面得偿所愿。



日本教育家多湖辉认为，正面的暗示对于孩子来说是非常重要的，它往往可以使教育事半功倍。多湖辉曾经用他小时候的经历来说明暗示的重要作用。

小时候的多湖辉是一个爱恶作剧、喜欢调皮捣蛋、不爱读书的孩子，他的学习成绩一直很不理想。妈妈却没有责骂他，相反，她总是对他说：“现在你不喜欢念书，总有一天，你一定会喜欢念书的！”“妈妈看得出，将来的你肯定会有一番作为！”

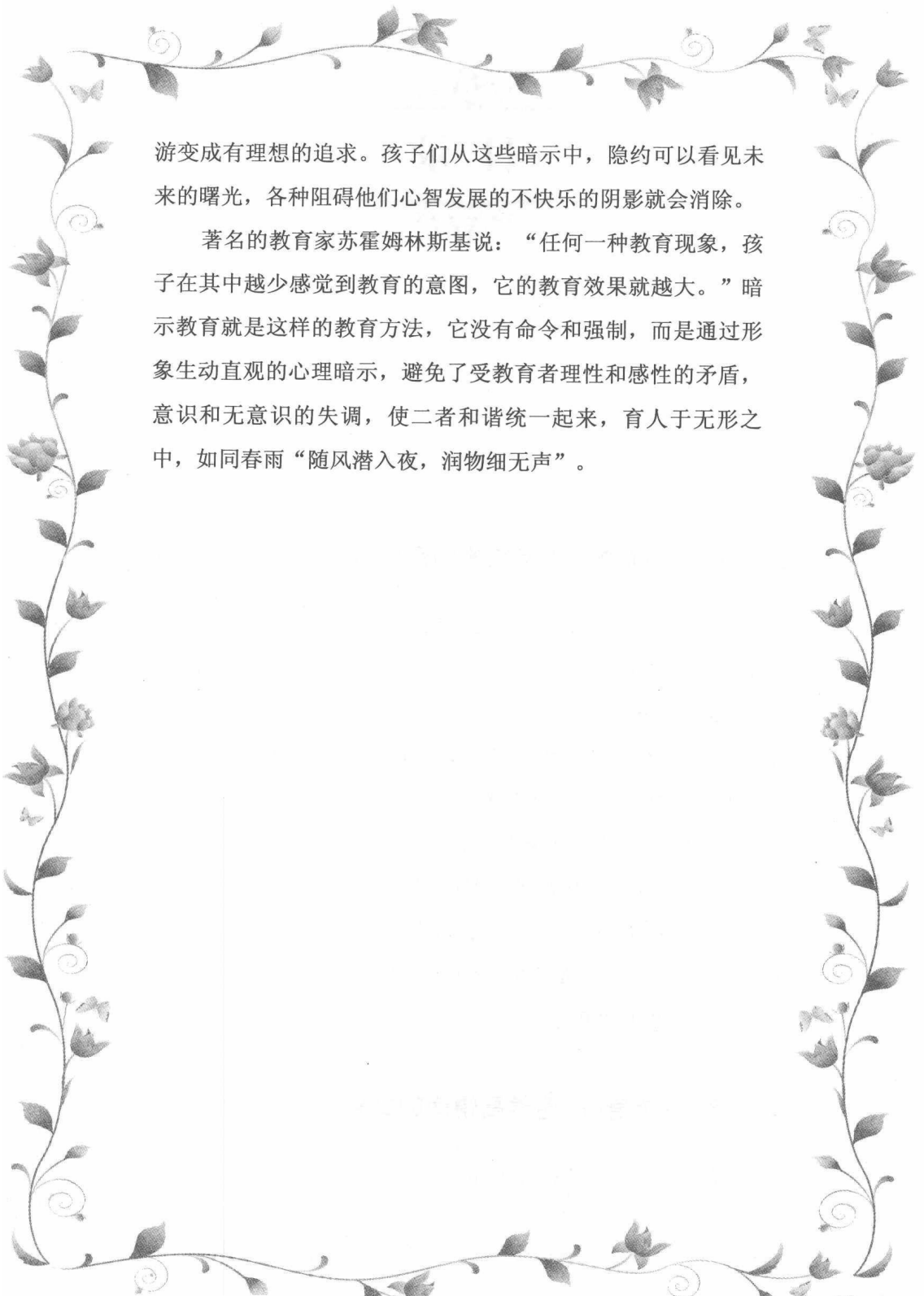
这些话妈妈经常挂在嘴边，这让多湖辉对自己的潜能深信不疑。他说：“如果，这些话只是偶尔一两次说说罢了，那么，小时候的我一定不会相信，因为此话与实际情形相差太远。然而，这些话一直挂在母亲的嘴边，所以，后来我常想：

‘也许，我将如母亲所料，日后会有一番作为。’也就是这种想法，使得我遇到困难、面临危险时，能勇往直前，毫不退缩。”

同正面暗示一样，负面暗示对孩子的影响也是很大的。遗憾的是，许多父母经常在生活中给孩子一些负面的暗示，从而使孩子长期处于沮丧的境地，影响了孩子的身心健康，恶化了亲子之间的关系。

本书旨在倡导父母在日常生活中多运用积极的、暗示性的语言来替换要求或指责，避免正面的、带有批评性的命令和呵斥孩子。

孩子从幼儿到少年这个期间，积极的暗示就像点燃他们生命和智慧的火把。它可以把平淡的生活照亮，把无目的的漫



游变成有理想的追求。孩子们从这些暗示中，隐约可以看见未来的曙光，各种阻碍他们心智发展的不快乐的阴影就会消除。

著名的教育家苏霍姆林斯基说：“任何一种教育现象，孩子在其中越少感觉到教育的意图，它的教育效果就越大。”暗示教育就是这样的教育方法，它没有命令和强制，而是通过形象生动直观的心理暗示，避免了受教育者理性和感性的矛盾，意识和无意识的失调，使二者和谐统一起来，育人于无形之中，如同春雨“随风潜入夜，润物细无声”。

目 录

第一章 适时鼓励 激发女孩的自信心 1

1. 做得不错, 如果再注意一下肯定会更好 2
2. 你有你自己的优势 7
3. 如果你有兴趣, 可以尝试一下 12
4. 如果你有梦想就坚持到底, 爸爸支持你 17
5. 妈妈为有这样志向的女儿而感到骄傲 22
6. 只有追求进步的孩子将来才会有出息 27
7. 多亏了你细心, 否则妈妈都忘记这件事了 32
8. 总有人夸你干净整洁, 看来你的穿着比较成功 37
9. 没有人是完美的, 只要尽力去做失败也不怕 42
10. 妈妈觉得你非常勇敢 46

第二章 言传身教 培养高情商的女孩 51

11. 坦诚待人是一个好孩子的基本品格 52

12. 宽容别人就是善待自己	56
13. 坚强的人才能战胜挫折和困难	62
14. 谢谢你对妈妈的信任,让我了解了你的心思	67
15. 日记是每个人的隐私,即使妈妈也不应随便翻看	72
16. 洁身自爱的女孩才能得到别人的欣赏	76
17. 生命都是父母给的,父母是世界上最伟大的角色	81
18. 假想一下,换做你是她,你该怎么想呢?	86
19. 对不合理的要求要坚决说“不”	91
20. 一直和欢欢这么友好,爸爸妈妈很为你高兴	97

第三章 合理引导 让女孩养成生活好习惯103

21. 要想身体好,得不挑食才行	104
22. 勤洗手,肚子就不会疼了!	108
23. 我们既然约定好了时间,就要遵守	113
24. 只有勤劳的人才能取得成功	118
25. 坚持一下,把这件事做好了,再去做另外一件	123
26. 妈妈不喜欢爱撒谎的匹诺曹,你呢?	128
27. 看那个爱说脏话的孩子,没人会喜欢她的	133
28. 你做得非常好	138
29. 你是妈妈肚子里生出来的,宝贝……	143
30. 孩子,要多参加体育锻炼	148

第四章 抓住重点 培养女孩出众的学习能力153

31. 只要努力,爸爸相信你能考出好成绩	154
32. 今天你当老师,妈妈当学生,给我讲讲你上课的内容吧	159

33. 喜欢问问题的孩子才是聪明的	163
34. 人只有掌握了足够的知识,才会有出色的能力	167
35. 多做几次,自己来研究一下	171
36. 你的想象力太丰富了,真让妈妈羡慕	175
37. 让爸爸协助你制订一个学习计划吧	179
38. 妈妈相信,兴趣是最好的老师	184
39. 分数不是最重要的,重要的是你不断取得进步	188
40. 复习对于学习和巩固知识是很有帮助的	192

第五章 精心打造 让女孩成为气质超凡的小公主 197

41. 举止优雅才能得到别人的尊敬	198
42. 婷婷每次见了我都问声“阿姨好”,真是懂事的孩子	203
43. 电视里这个温柔如水的小姑娘真讨人喜欢	208
44. 学校联欢会上,看到你落落大方的样子,妈妈很骄傲呢	213
45. 心灵美要比外表美重要许多	218
46. 我的女儿都快变成小小外交官了,真是了不起	222
47. 你的舞蹈跳得棒极了,老师都夸你了	226
48. 绘画是创造美的艺术,只要你喜欢,妈妈肯定大力支持	231
49. 音乐被称为全世界通用的语言,妈妈希望你能领会它	236
50. 多读书的女孩会由内而外散发一种气质美	242



第一章

适时鼓励 激发女孩的自信心



1. 做得不错，如果再注意一下肯定会更好

错误暗示：你是个低能的孩子，注定不会有出息

心理学家兼哲学家威廉詹姆斯说：“人类性情中最强烈的，是渴望受人认同。”

在实际生活中，每个人都希望得到别人的肯定。尤其是女孩，如果本身就没有将事情做到心中期待的那么完美，她们就会表现得很不自信，而这时如果家长再来点疾风骤雨似的嘲笑或者斥责，就会很容易打击女儿的自尊心，那么你的女儿或许从此就会将自己埋入深深的自卑漩涡里，无论做什么事情都会容易心灰意冷。更有甚者直接对“间接凶手”（让她受到嘲笑的事物本身，比如数学学科）深恶痛绝，从此放弃对它的学习。

因为你的一句话，就给孩子造成了无可挽回的错误，这不是教育最大的漏洞吗？

这里我们可以看一下日本著名作家黑柳彻子在《窗边的小豆豆》里讲到的故事，相信家长从她的故事里或许会更真切地体会出一个女孩脆弱而又敏感的内心世界。

那是发生在小豆豆上小学三年级时候的事情。

小豆豆还清楚地记得那天她做了一道算术题，然后将答案拿给老师看，但是那个老师盯着本子看了很长时间都没有反应，小豆豆耐心地等着，终于那位老师抬起头来，然后对着小豆豆说：“你是个低能，这样子就叫做低能。”

这算是最后的评价吗？小豆豆是个善良的孩子，她觉得老师的话可能是正确的吧！但是她又不是那么容易放弃的孩子。小豆豆又重新思考了一下那道题：一个大齿轮有20个齿，一个小齿轮有5个齿，小齿轮围绕

大齿轮转。小齿轮要转多少圈才能绕大齿轮一周呢?因为想了好久还是没有头绪,小豆豆感到很无奈。

老师走过来将20和5的关系解释了一下,然后又给她重新出了一道题,现在的题目就换成了有5个小齿的齿轮绕着有25个齿的大齿轮转,问要转多少圈小齿轮才可绕大齿轮一周。

小豆豆回到座位上依然没有什么突如其来的灵感闪过,于是她就在本子上写下了“9”,此时老师正好转到这边来,看到那个刺眼的“9”,老师重重地叹了一口气。在小豆豆看来,这就跟说你低能是一个性质的,只不过这种手法还比较含蓄一些。

从那以后,小豆豆的数学成绩就越来越差,每次当她试图鼓足勇气好好想一想、算一算的时候,她的脑海里就会浮现出老师嘲笑她是“低能”的情景,“反正我是个低能”,在这样自暴自弃的思想下,小豆豆就像泄了气的皮球一样,瞬间便没了激情。数学成绩自然就很糟糕。

对于这种事情,小豆豆从来都不会跟家里人提起,因为一旦跟爸爸妈妈说了,势必会让他们非常伤心,说不定还会失望。

据小豆豆回忆,自从被那样叫做“低能”以后,她就非常的讨厌算术和数字了,以至于上到女校的时候,她对数字还是一如既往的深恶痛绝,并且这种厌恶的情绪有增无减。

无疑,小豆豆难以从这种“错误暗示”里走出来,正是由于来自老师的打击。

作为女孩的启蒙者,不管是老师还是家长都不应该去打击孩子,更没有任何权利去肆意践踏孩子的尊严,关于“低能”“智障”“傻子”……这些极具讽刺意味的“帽子”不要随随便便地就给女孩戴。一旦戴上了,就是会影响女孩一生。

如果发现孩子哪些地方做得不理想了,也最好用婉转的语言指出来,比如对你的女儿说:“做得不错,如果再注意一下肯定会更好。”不难想象,这样做的结果又会是另一番景象了。同样的事情,让我们再来看一下《窗边的小豆豆》中关于“然后呢——”的故事吧。



在午饭时间，小林先生又为孩子们加进来一个新的节目，那就是“由谁来说说话”。吃午饭的时候，每天都有一个人到圆圈中间说话。宣布完毕后，孩子们立刻就开始唧唧喳喳，有的说：“守着这么多人，我可是最喜欢了。”还有的说：“虽然自己不擅长说话，但是听一听倒是蛮有意思的。”总之，最后大家都同意小林先生的提议。

这次的“说说话”显然不像孩子们之前三五成群地坐在一起聊天那么轻松，站在全校五十名同学的中间说话，难免会让孩子们手足无措。

有的孩子显得非常的紧张，同时又感觉很害羞，只是一个劲地“嘿嘿嘿……”地笑个不停；有的孩子干脆不记得前面说过的话，然后将一句话重复了好多遍；当然也有像小豆豆这样的孩子，就是将过去讲给大家的故事再讲一遍，虽然大家听得耳朵都出茧子了，但她还是想再给大家听。

有一天，轮到了一个男孩子，但是无论如何他就是没有话说。一时间，大家都面面相觑。

小林先生走到男孩子的面前说道：“你是说自己没有什么可说的？”

“什么话都没有。”男孩很肯定地回答。

此时，如果是换了别的老师，肯定会觉得孩子是在找碴儿。但是小林先生不这么想，他“哈哈”地笑了起来，丝毫不介意孩子们会看到他漏风的牙齿。

“那么我们编一个吧！”小林先生鼓励道。

“编一个？”男孩满脸的惊讶。

显然小林先生已经为他想好了台词，“想一想，你今天早上从起床，一直到学校来，一直都有什么事情，一开始，你做什么了呢？”

男孩子似乎也开始有了思路，他不好意思地挠了挠头，说道：

“哎……”

“你看，你说了‘哎……’，这不是就有的可说了吗？”小林先生笑嘻嘻地说，他的笑似乎在告诉那个男孩：“看，你说得也不错呀，再接着说。”

那个男孩肯定也感受到了来自小林先生微笑的力量，他接着说道：“哎……早晨我起床了。”“然后呢？”从开始到现在，小林先生都是微笑着看着那个男孩，小林先生说：“做得不错，大家都知道你在早晨起床了，并不是说一些很有趣的事情或者是令人发笑的事情才了不起，像你这样，从‘没话说’到找到了可说的话，这才是至关重要的。”

那个男孩子更加充满了自信，他突然用很响亮的声音接着小林先生的话说道：“然后呢，妈妈让我刷牙，我就刷牙了。”

小林先生拍起手来，大家也跟着拍起手来，接着那个男孩子用更大的声音说道：“然后呢，我就来到了学校。”

“那个孩子有话说了！”小林先生高兴地宣布着。

于是大家一起热烈地拍起手来，那个男孩子也跟着大家一起鼓掌。

看完这个故事，不知道大家有没有感动，我们可以想象，即使很多年过去，即使这个男孩子已经白发苍苍，他依然会记得那天的掌声。

身为父母，同样要具备小林先生这样的教育方式和方法。当你的孩子害羞、胆怯的时候，如果你能够给予她积极尝试的鼓励，她一定会远比你想象得优秀很多。

这个世界上根本没有所谓的“笨孩子”，如果“笨”，也是因为家长没有用对聪明的教育方式。

♥ 教女启示 ♥

1. 不要做一个只会批评孩子的父母

“自己的女儿应该是蕙质兰心的，她应该特别的聪明俏皮，别人都不及她”，似乎所有的父母对自己的女儿都有这样的期许，考试不及格或者是做不出老师布置的作业这等事情，就不应该发生在自己的女儿身上。

而一旦女儿考试失利或者没有让家长满意，这种期许下的宽容顷刻间就化为泡影，然后“你真是笨死了！”“难道你是LD？”……很多这样

的批评接踵而来，可是这对于孩子不仅没有一丝一毫的帮助，相反，它
会让孩子一步步走进你为她“预言”的悲剧里。真的成为一个不折不扣
的“笨孩子”。

2. 试着像“小林先生”那样去了解孩子

小林先生是巴学园的校长，被黑柳彻子女士称为最了解孩子的
老师，在那个精神和物质都很贫乏的年代，他教育男孩子要懂得尊重
女孩子。因为女孩子是很脆弱的，需要呵护和尊重。这不得不让现在的
家长好好地反思：“你在教育女儿的时候考虑到保护她的自尊心了
吗？”“你有给你的女儿面对困难的勇气和信心吗？”如果没有，请你
试着对你的女儿说：“做得不错，再注意一下你会更好。”然后像小林
先生一样的微笑，你会发现你的女儿原来也可以成为更加聪明可爱的
“小豆豆”。

3. 不要让情绪成为“刽子手”

也许很多家长都明白，“你是个笨孩子”这样的话绝对不能对孩子
说，但是有时候一着急或者是情绪失控的时候，难免就会脱口而出。

在这里提醒一下这样的父母，在教育女儿的时候，一定要有耐心，
千万不能轻易地让你的脾气“走火”。只有让孩子感受到你与她的互
动，她才能够全神贯注地投入到所做的事情里面。

2. 你有你自己的优势

错误暗示：为什么别人能行，你就不行呢？

“为什么别人能行，你就不行呢？”对于这句话，家长们也许并不陌生吧，因为这或许就是你经常给女儿的“鞭策”。殊不知，你“望女成凤”的迫切心情就在这样的“拷问”下让女儿形成条件反射。每当她感觉技不如人或者是做不到位的时候，她就会不断责问自己：“为什么我就不行呢？”

事实上，是女儿真的不行吗？身为家长的你看到的是她的全部吗？仔细考虑一下，你对女儿的所有“高标准，高要求”是不是对其他同龄女孩的拷贝呢？

先让我们来看看一个孩子的独特视角：

我经常会注意隔壁班的一个女孩子，因为她有一个很奇怪的母亲，她的母亲总是频繁地出入我们的学校，因为我总是会在教室的走廊里遇见她。每次从她身边经过的时候，我都会听见她长吁短叹，唉，真是一个很奇怪的妈妈呀！不知道有什么事情会让她担心成这个样子？

一次很偶然的机会，我看见她在跟一个隔壁班的同学说话，看样子那个女孩子应该是她的女儿吧。那位阿姨神色比我见过的任何一个严厉的老师都要凝重，她盯着孩子的眼睛，然后很严厉地对那个低着头孩子说：“看来你的脑子真的是有什么问题啦，别的同学都能做出来的数学题，怎么就你做不出来呢？”女孩子把头低得更低，那个样子让我想起鸵鸟睡觉的姿势，只是鸵鸟的姿势看起来很舒服，而这个女孩似乎在竭力地掩饰着什么，是羞愧还是难过？

隔天的时候，那个女孩子的母亲又出现在了相同的地方，这次又会说什么呢，怀着很好奇的心情，我装作无意经过的样子慢慢地在走廊里



走，很快我就听到了阿姨的斥责声，这一次好像又是关于考试的事情，虽然那位阿姨已经竭力压低自己的声音了，但我还是听得见。“这次还是第三名，怎么每次都不能得第一名呢？你比他缺什么吗？为什么别人能行，你就不行呢？”首先我的第一反应是：呀，第三名，简直太厉害了，他们班可是有名的尖子班啊，如果我是那个第三名，我的父母该有多自豪呀。”当然这只是我个人的想法而已。

许久，那个女孩子才敢正视她的母亲，她嗫嗫地说：“但是我的英语比他好。”“别跟我提你的英语了，都给你请的是最好的家教才考这么点分，真是对你失望。”女孩子失落的表情一晃而过。

过了很多天，都没有看见那个孩子了，好像那个阿姨也没有再出现过，鬼使神差的我又走到她们经常谈话的地方，然后我听到其他同学在窃窃私语：“听说你们班的崔晓离家出走了，为什么呀？”“嗯，可能是她妈妈的原因吧，她妈妈总是觉得她做得不够好，她好像是觉得自己没有什么希望了，然后就离开家了。”听完之后，我感觉很难过，同时也感觉很可惜，我想这个女孩其实可以做得更好，只是那个阿姨从来都没有体会到这一点而已。

这虽然是从孩子的视角截取的一个片段，但是它真切地反映了一个现实的教育问题。很多父母只看到别的孩子的“第一”，却从来都没有想过自己的孩子也是“第一”。这个“第一”可以是画画方面的，亦可以是舞蹈方面的；既可以是学习成绩方面的，也可以是游戏方面的。

不管你的女儿在哪一方面做得很优秀，都值得你为她骄傲。哪怕女儿仅仅是对几块不起眼的木头感兴趣，只要她有独特的创新精神，你就应该比她早些看到希望。这难道不是身为父母应该做到的吗？

丽莎一直都是差生，这个是大家有目共睹的。

学校里的每一个学生都可以嘲笑她，给她起各种外号，因为她一直都是班里的倒数第一。尽管对于同学们给她起的各种怪异的外号很反感，但是丽莎从来都不去辩驳，她自己也不知道为什么会是这个样子，