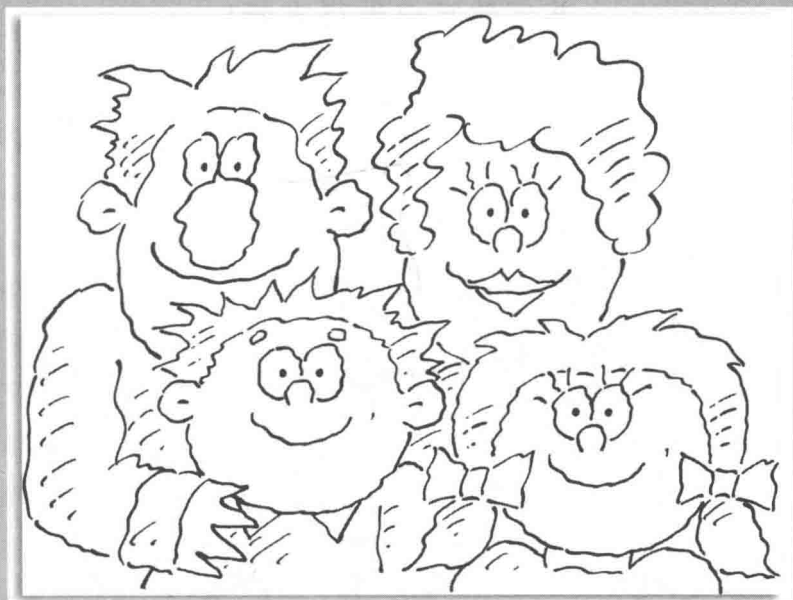


上 篇

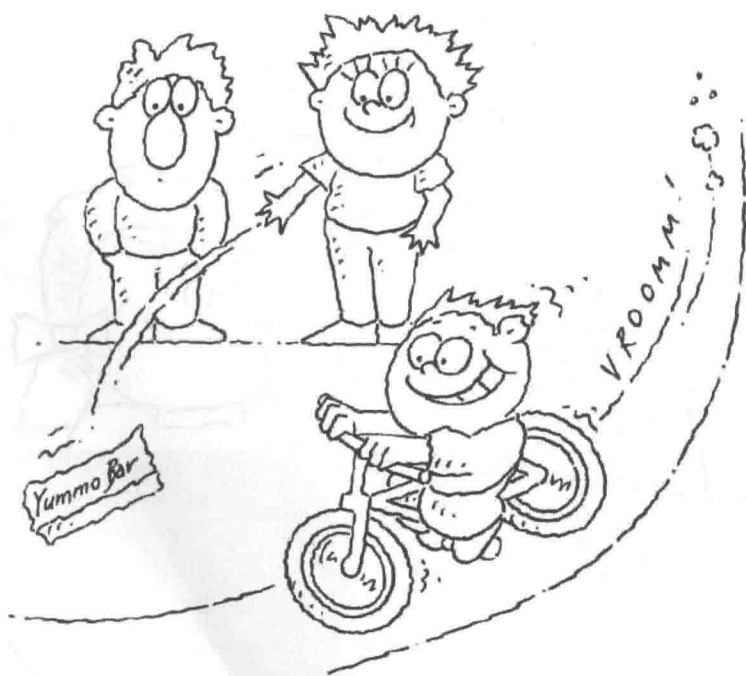
快乐儿童的秘密



第一章

内心的种子

你每天都在给孩子催眠，
其实你可以做得更好！



晚上九点钟，一个十五岁的女孩在我的办公室里泪眼婆娑。她化着妆，衣着很时尚，但是与实际年龄不相符的衣服更突显出她的无助和孩子气。我们正在谈论她怀孕的事情，看看有什么可以做的。

对于从事青少年工作的人来说，这样的事情并不陌生，但也并不意味着这件事可以轻易地解决。对于坐在我面前的这个年轻女孩来说，这或许是她人生中最糟糕的一天。她需要支持，需要时间，需要有人为她理清头绪。最后她必须自己做出决定。

我问她，如果她的父母知道了这件事会有什么反应。她立即答道：“哦，他们会说他们早就告诉过我会这样。他们总说我没用！”

后来我在开车回家的时候，女孩的那句话一直盘旋在我脑海中，“他们总说我没用！”我也经常听到父母对孩子说类似的话：

“你没救了。”

“天呐，你真讨厌。”

“你会后悔的，你等着瞧吧。”

“你跟你的叔叔梅尔夫（Merv）一样糟糕。”（梅尔夫入狱了）

“你跟你的姨妈伊芙（Eve）一模一样。”（伊芙有酒瘾）

“你疯了吧，听到没？”

很多孩子在成长的过程中都听到过父母对自己说类似的话。尤其当父母压力很大的时候，这些话就会不假思索地脱口而出，而且这种家庭教育模式会一代代传递下去。这就是“自我实现的预言”（self-fulfilling prophecy），即经常重复的话会变成现实。小孩子是很聪明的，有着自己感知世界的方式，他们总会实现父母的期望。

当然，这些都是极端的例子，但可以让我们快速意识到负面的表达方式会带来多么强烈的破坏性。负面的表达方式往往是最稳定的，最难以改变的。比如，当孩子在空地上玩耍，正在爬树的时候，妈妈可能在旁边非常焦虑地喊：“你会掉下来的！小心点！你会滑倒的！”

再比如说，一个醉醺醺的爸爸刚和孩子的妈妈吵完架，气呼呼地出去买烟。他可能会对孩子说：“儿子，永远不要相信女人。她们只会利用你。”然后七岁的儿子严肃地看着爸爸，点点头说：“知道了，爸爸。”

在无数的家庭里常常上演着以下对话：

“天呐，你太懒了！”

“你太自私了！”

“你个傻瓜，快停下来！”

“真蠢！”

“给我，笨蛋！”

“别烦人！”

这种谈话不仅会让孩子暂时感到不舒服，还具有潜移默化的催眠作用。这些话就像在孩子内心播下了种子，会生根发芽，不断塑造孩子的自我形象，并最终成为他们人格的一部分。

1. 家长是如何催眠孩子的？

人们一直以来对催眠和暗示都很着迷。催眠似乎有些神秘和虚幻，但又被科学所认可。其实大部分人都体验过催眠和暗示，可能是看一场舞台剧，可能是在戒烟的过程中，也可能是听一段令人放松的音乐。

我们其实很熟悉催眠的一些要素：使用某种设备让你分散注意力（看着钟表），命令的语调（“你快要睡着了！”），或者催眠师有节奏、重复性的讲话（“喂！醒醒！”）。暗示可以把命令灌输到一个人的脑子里，催眠后的人在当既定信号出现时，就会不知不觉地执行相应的命令。催眠有着不错的治疗效果，但前提是需要一个合格的催眠师。

大多数人并没有意识到，催眠其实每天都会发生。任何时候，不论我们用哪种方式讲话，家长所说的话都会无意识地进入到孩子的内心并深刻地影响着他们。

以前的观念认为催眠只有在神情恍惚的状态下才能实现，但是这种观念已经被摒弃了。这只是无意识学习的一种。可怕的是，人类的大脑可以在我们日常生活中清醒的时候被不知不觉地改造。在美国，很多销售人员、广告人员和律师都接受过催眠方法的训练，并把催眠运用到商业谈话中。这听起来有点可怕。但是如果人们能够意识到这一点，就可以抵制被催眠。不经意的催眠是日常生活的一部分，家长就经常不知不觉地灌输给孩子一些信息，而这些信息常常会伴随其一生，除非孩子有意识地去抵抗。



约翰尼！你脚一滑，手没抓稳就会掉下来的，屁股会摔成两半，玻璃会割破你的血管，到时候救护车还找不到地方，你就会因失血过多，在监护病房里待几个月，你觉得这样如何？

无意识的催眠

已故的米尔顿·埃里克森（Milton Erikson）博士是世界上公认的最出色的催眠师。曾经有人请他来治疗一个病人，这个病人正在承受癌症带来的极端痛苦，但是却拒绝催眠以及止痛药的帮助。埃里克森去病房拜访了一下这位病人，并聊了聊这位病人喜欢种植西红柿的爱好。

细心的听众会发现埃里克森与病人讲话中不同寻常的节奏，以及刻意强调了一些奇怪的短语，比如“内心深处”（在泥土里），长成“好的、强壮的”，“容易”（采摘），“温暖的、松弛的”（在温室里）。观察者还会注意到当埃里克森说这些词语的时候，他的面部表情和身体姿势有一些轻微的改变。虽然这个病人认为这只是一次简单而且愉快的谈话，但是，直到病人去世的前几天，他都再也没有像之前那样感到过疾病带来的令人窒息的痛苦。

2. “你”的信息

孩子们的心中总是充满了各种问题，其中最有意义的问题大概就是“我是谁？”“我是一个什么样的人？”“哪里比较适合我？”……这些有关自我概念的问题往往影响着孩子长大以后的生活，以及他们的一些重要决定。当家长说“你是……”，就很容易影响孩子自我概念的形成。

大人说出“你很懒”或者“你非常棒”时，这些话就会无意识地进入孩子的内心。我曾听说过很多成人遇到危机时，都会想起他们小时候听到过的话，比如“我知道我很没用”。

想象一下，如果你的孩子持有以下的自我信念，那么他们的生活会怎样：

- 我是一个好人。
- 我能够和其他人很好地相处。

- 我总能想出解决问题的办法。
- 我很聪明。
- 我非常具有创造性。
- 我的身体很健壮。
- 我对自己很满意。

……

心理学家把以上这些表述称为“归因”。当孩子长大成人后，这些归因方式会不断影响他们。

“你为什么不申请晋升？”

“我觉得自己还不够好。”

“他跟你的前夫一样，你为什么还要嫁给他？”

“我觉得自己很愚蠢。”

“为什么你任由他们摆布？”

“那就是我的命。”

“不够好”“愚蠢”这些词语都不是毫无缘由就产生的。如果一个人在年纪很小的时候听到这样的话，就很有可能在脑子里形成根深蒂固的印象。而且当时又缺乏判断的能力，不会对这些评论的话语提出质疑。当然，有时候孩子们也会怀疑这些话是否真实，但是他们可能缺乏可以比较的对象，因为每个人有时候都会很懒、很自私、很愚蠢。这就像牧师高高在上地宣判每个人“你们都有罪”一样。

当孩子听到“你很笨！”这样的话时，就会感到紧张，感到被拒绝。孩子们可能会反抗，但是内心里已经默默认同了大人的话。孩子们会认为大人总是对的，总能知道一切，总能读懂别人的心思。

“你……”这样的信息会有意识或无意识地影响孩子。在我的工作中，我经常会让小孩子描述自己，他们常常会说“我是一个坏小孩”“我是个讨厌鬼”。也有

的孩子会表达出困惑：“爸爸妈妈说很爱我，但是我觉得并不是这样。”虽然表面上爸爸妈妈说很爱孩子，但是孩子还是会无意识地察觉言语背后的真实情感。



家长可以选择这样对孩子说：“我对你很生气，我现在想让你把玩具都收拾整齐！”这种“我……”的表达方式会减少给孩子带来的负面效果。如果家长只是说“你太懒了，为什么总不听我的话？”孩子们就会把“你……”这样的信息和自我概念联系起来。另外，家长不要假装很开心或者对孩子充满爱，这样会让孩子很困惑。我们需要诚实地面对自己的感情和情绪，而不是去讨好孩子。家长可以说，“我今天太累了”或者“现在我很生气”，这样孩子会意识到父母也是普通人，也会有负面情绪。

在一个大型的家长会上，我让家长们回忆他们自己小时候听到过的“你……”这样的话，然后写在白板上，结果如下图所示：

“你很懒，笨，蠢，讨厌的，只是个小女孩，
太小了无法理解，自私，害群之马，草率的，
不体贴，总迟到，贪婪的，脾气很差，没脑子，
很吵，胆小的，让人担心，疯狂的，神经质的，
让妈妈感到不舒服，丑的，普通的，不成熟的，
像你爸爸一样……”

当家长的记忆被打开后，这些例子开始一点点浮现出来。白板被写满的时候，屋子里已经骚动不安。人们大声说出那些曾经伤害过自己的言语时，有一种明显的释放和放松的感觉。

很少有人会觉得父母故意伤害自己，他们只是用这种方式来纠正孩子的错误。新一代的父母正在逃离用这种方式养育孩子的黑暗时代。“告诉他们哪里不好，然后让他们变得更好！”

曾经发生的事情，你都不会忘记

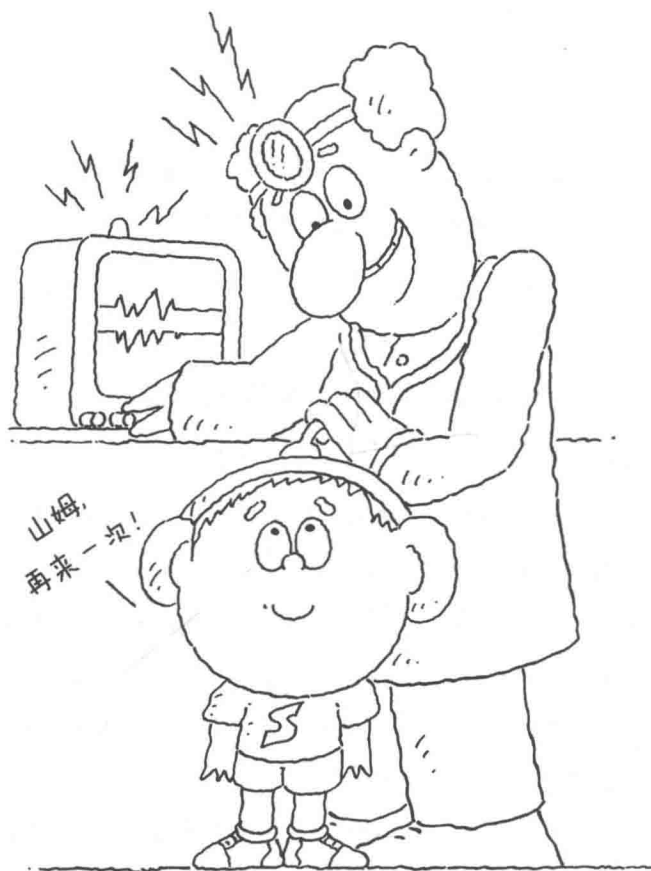
在20世纪中期，治疗癫痫病的药物还没有被开发出来。著名的脑科医生潘菲尔德（Penfield）发现可以通过在患者的大脑皮层切开一个小口子，就有可能减少甚至防止癫痫病的发作，从而帮助严重的癫痫病患者。

有趣的是，为了安全考虑，手术过程中要求病人处于清醒的状态，整个手术只使用局部麻醉。外科医生会移开病人的一小块头盖骨，然后在大脑皮层完成一个小切口手术，最后再把头盖骨放回去缝合好。这听起来让人毛骨悚然，但是总比得癫痫病要好。

在手术过程中，这些患者都会产生一些令人惊讶的体验。当医生用一个细探针来接触大脑皮层时，患者会突然产生很生动的回忆，会看到一些往事，想起当时电影院廉价香水的味道以及前排那个蜂窝一样发型的人。

医生把探针移动到另一个点时，患者会看到他四岁以前的事情，虽然他此时保持清醒而且正在手术台上。每个接受手术的患者都会产生类似的体验，尽管他们回忆的内容不同。

随后的研究支持了这个惊人的发现：一切事情，包括视觉、听觉、言语，都会永远储存在我们的大脑中，包括当时的情绪。我们常常很难回忆起来，但是这些记忆就在那里，发挥着它们的作用。在大脑皮层的褶皱里完整地记录了我们的一生。



你一定有过无意识地听到一些事情的经历。假设你正在参加某个聚会，并和旁边的人讲话。这个房间很吵，大家在谈话，可能还有音乐。突然，你会很清晰地听到房间的另一边有人提到你的名字，或者你朋友的名字，或者跟你有关的一些事情。你这时会想：“他们在说些什么呢？”

这是怎么回事呢？研究发现人的听觉有两部分构成：一是你的耳朵真正听到的信息，二是你真正注意到的事情。

虽然你并没有意识到，但是你聪明的听觉系统正在过滤房间里的所有谈话，如果一个关键的词或者短语出现，你大脑的转换部门就会让这些关键信息进入到

你的意识当中。你不可能听到同一时间的所有声音，但是听觉的过滤器会帮你筛选出重要信息。这个结论是通过很多实验得出来的。在催眠中也发现，人们会回忆起他们在清醒的状态下难以想起的事情。

在世界各地都报道过下面这些情境：

一天深夜，一个半挂车失控了，冲下坡撞到一个房子前面的墙上。当救援人员赶到，进入房间的时候，他们惊讶地发现一位年轻的妈妈正在熟睡，没有受到任何影响。救援人员站在那里，不知所措，这时，房间里的婴儿开始大哭，这位妈妈立刻醒来问：“怎么了？”

当她睡着的时候，她的听觉过滤系统就在工作，不过只筛查关于婴儿的信息，只有婴儿的哭声可以进入到她的意识中。

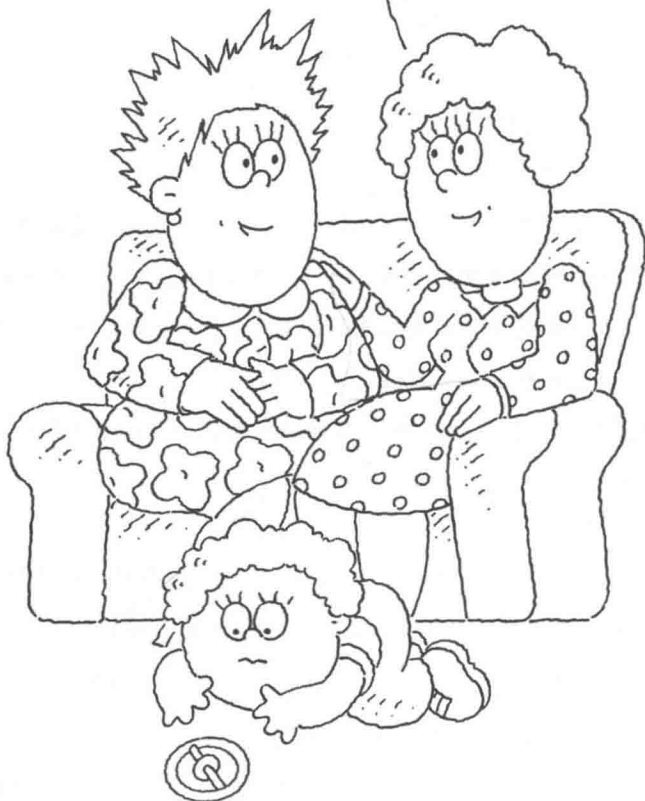
上面讲的这些和养育孩子有什么关系呢？想想有没有在一些情况下，你假设孩子听不到，就去谈论他们。但是，请记住，孩子具有敏锐的听觉能力（他们能听到50米外棒棒糖包装纸的声音）。我们会觉得孩子睡着了就听不到了，但是有证据表明即使睡着或者做梦的时候，声音和言语也能被听到。

而且，在孩子学会说话之前的很长一段时间里，即使他们不明白每个词语，他们也能明白别人的话语中所表达的意思。

我经常对一些家长感到吃惊，他们彼此打闹了很多年，因为一些原因都特别不开心。但是他们却告诉我：“孩子什么都不知道。”事实上，孩子什么都知道。他们只是藏在心里，或者用其他方式表现了出来，比如尿床或者尝试去伤害兄弟姐妹。所以，如果你想要谈论自己的孩子，请确定你说的是你的真实想法。因为这种谈论会进入孩子内心。

为什么不用这种方式来促进孩子进步呢？你可以说一些你喜欢或者欣赏别人身上的哪些方面。可以在假装孩子听不到的情况下来说。这样可以避免直接表扬带来的尴尬。

当然，她并不聪明。



倾听与治疗

这个故事是我的一个老师，著名的家庭治疗大师维吉尼亚·萨提亚（Virginia Satir）博士讲的。

一个孩子刚刚做完扁桃体切除手术后待在病房里，一直止血失败。萨提亚博士与相关人员一起检查孩子喉咙上还未被缝合的伤口。她一时冲动问起了刚刚手术室里的事情。

“哦，我们刚给一个老太太做完喉癌的手术。”

“你说什么？”

“最后一次手术，她活下去的机会不大，病得太严重了。”

萨提亚博士反应很迅速。她想到这个孩子在全身麻醉的情况下大脑还在加工信息。刚才那个员工说的“活下去的机会不大”很可能给孩子形成了非常负面的印象。

萨提亚很快让工作人员把孩子带回手术室。她让工作人员按照自己的指导说：“吉（Gee），这个孩子看起来很健康，跟刚才那个手术的老太太不一样。”“这个孩子的喉咙很健康。”“她会很快愈合，回去就能和小朋友一起玩了！”

出血停止了，麻醉散去后，孩子第二天就回家了。

3. 强化正面的信息

科学家们已经意识到，一个信息如果伴随着其他的信号，比如触觉、眼神交流或者加重音量，就会在脑子里形成很深的印象。

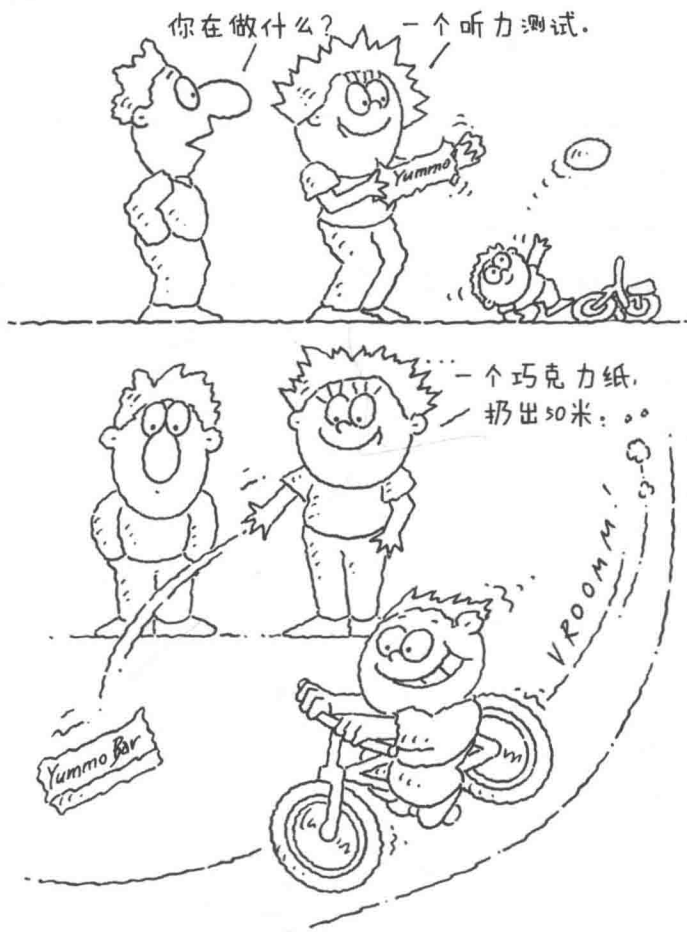
这个道理非常简单。

如果一个人对你说，“你很烦！”你可能并不在意。如果他说这句话的时候皱着眉头，声音很大，你会发觉情况比较糟糕。

如果他说这句话的时候非常大声，并在走向你的同时带有威胁的动作，显得有些失控，这时你会觉得自己遇到麻烦了。

如果他比你年长很多，而且是你需要依赖的家人，你可能这辈子都会记得这件事情。

现在的男人和女人们往往被生活所限制。不会表现出过多的热情和力量。我们总是把好的、不好的情感都藏起来。当事情变得很糟糕时，我们总想自己默默承担，而不表现出来。



因此，我们的孩子每天接收到的信息可能都是相当模糊的，“现在不要那样做，亲爱的，过来”，“真是个好孩子”……不论正面还是负面的信息都是很随意地给出的，没有发挥什么作用。

直到有一天，爸爸或妈妈真的被生活压垮了，就会对孩子爆发出来：“小鬼，你快点闭嘴！”同时他们眼神会很凶，突然靠近，声音很大，整个人都快失控了，这个情境会让孩子难以忘记。孩子们会很自然地认为：“这才是爸爸妈妈的真实想法，我在他们心中原来是这个样子！”

在这种情境中，家长说的话都是非常强烈的：

“我希望从来就没有生过你。”

“你真蠢，太蠢了。”

“你真是要把我气死了，你听到没？”

“真想掐死你！”

对孩子发脾气并不完全是件坏事。相反，孩子们需要了解每个人都有可能愤怒，都需要释放压力，都需要被倾听。精神科医生、国际知名的生死学大师伊丽莎白·库伯勒·罗斯（Elizabeth Kubler Ross）说过，真正的愤怒只会持续 20 秒，带来的主要是噪声。但当我们传递正面信息（比如“你很棒”“我们爱你”“我们会关照你”）时却不够强烈，不够确定。有时候我们有正面的感受，却不擅长表达正面的信息。

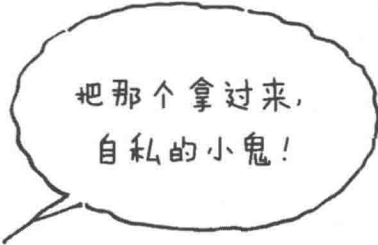
父母深爱着孩子，但是很多孩子却感受不到这份爱。很多人在生命快要结束的时候还认为他们自己很讨厌，让父母不满意。在家庭治疗中最感人的时刻就是排除父母和孩子之间的误解。

有时候，当孩子处于生命的摇摆阶段——比如当家里有新的孩子出生，父母婚姻破裂，在学校表现很失败，或者青春期出现问题——父母提供的正面信息就很重要，可以握着孩子的手或者肩膀，注视着他们的眼睛说：“不论发生什么，你对我们来说，都是独一无二的。我们知道你很棒。”

目前为止，我们谈论了对孩子无意识传递的一些负面信息，会让他们长大以后变得不快乐。家长其实还有很多方法可以选择！


4. 什么事情不能做

(1) 管教孩子的时候，只需要简单地说出你的要求，而不要贬低孩子。



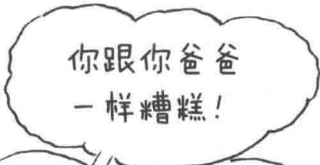
把那个拿过来,
自私的小鬼!

(2) 也不要亲昵的方式贬低孩子, 比如使用昵称。

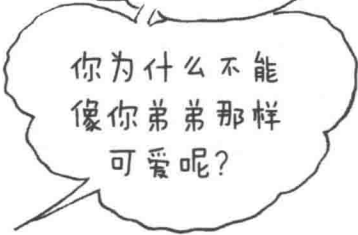


嘿, 招风耳!
晚饭做好了。

(3) 不要比较!

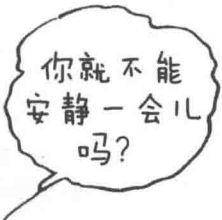


你跟你爸爸
一样糟糕!




你为什么不能
像你弟弟那样
可爱呢?

(4) 别树立错误的榜样!

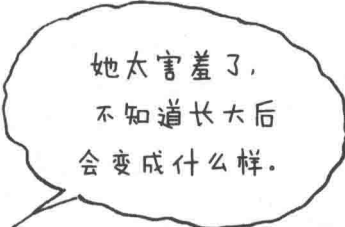


你就不能
安静一会儿
吗?



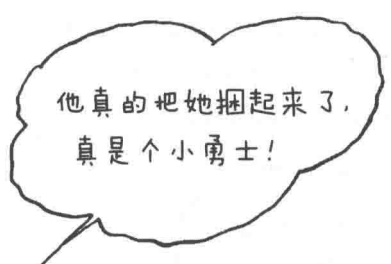
你再打他,
我会杀了你!

(5) 在孩子能听到的范围内谈论他们的缺点。



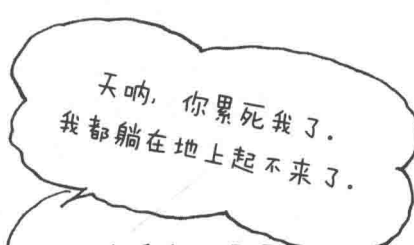
她太害羞了,
不知道长大后
会变成什么样。

(6) 不要为孩子的一些不良行为感到骄傲, 这些行为将来可能会给孩子带来麻烦。

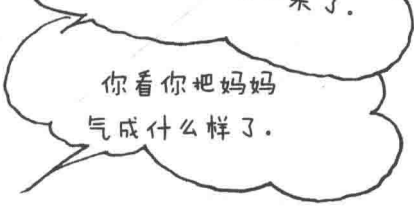


他真的把她捆起来了,
真是个小勇士!

(7) 不要用羞耻感来控制孩子。



天呐, 你累死我了,
我都躺在地上起不来了。



你看你把妈妈
气成什么样了。

当你管教孩子的时候, 永远不要说上面这些话。因为这样会让你和孩子都感觉更好一些。

5. 如何正面管教孩子

有时候你需要以直接而且强硬的方式来跟孩子说话, 注视着他们的眼睛, 握着他们的手。另一些时候, 不经意的、轻描淡写的说话方式却是最好的, 可以让孩子轻松、自然地明白你的信息。

其实, 正面管教孩子的机会很多。

当你在管教孩子时, 可以这样说: