

怎样正确包装你的孩子成才丛书

# 暗示教养

# 金点子

奇迹一般的沟通效果

孩子的成败与否  
80%在于父母教养



千高原◎ 编 著

中国物资出版社

怎样正确包装你的孩子成才丛书

# 暗示教养金点子

千高原 ◎ 编著

中国物资出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

暗示教养金点子/千高原编著. -北京: 中国物资出版社, 1999.5

ISBN 7-5047-1613-8

I. 暗… II. 千… III. 暗示-家庭教育-通俗读物 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11048 号

## 中国物资出版社

(地址: 北京市西城区月坛北街 25 号 邮编: 100834)

全国新华书店经销

北京宏飞印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 11.25 字数: 230 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5047-1613-8/G·0362

印数: 1-8000 册

定价: 19.80 元

# 前 言

## 暗示教养说了些什么

对孩子表现出来的小专长你知道如何包装吗？

亲爱的读者朋友，您相信对孩子的某些暗示，会产生决定性的作用吗？它可能还是孩子将来踏入社会后，成败的关键呢！

这好比头痛的人，若是拿一包面粉给他服用，并且告诉他：“这是头痛的特效药！”的话，往往不久他便会觉得头不痛了。其实这并不是面粉真的治好了头痛，而是由于您给了他“服下这个便可消除头痛”的暗示，激发了他体内潜在的“能力”所致。管教孩子时也是相同的，父母若一味强制要求孩子，只会造成孩子的反抗，如果父母对孩子采用这样的暗示方法的话，可能发挥意想不到的效果。

也就是说，父母能以“孩子可以接受的语言和动作”，告诉孩子：“这是能够让你变得乖巧的特效药！”而让孩子自然服下的话，那么不管再顽劣的孩子，也一定可以变成乖巧的孩子。我本身就是一个很好的实例。

其实在我小的时候，是一个被周围的人认为已无可救药的

## 2 1\* 暗示教养金点子

坏学生，但印象中，母亲却从未严辞责骂过我。不管我在学校多么调皮捣蛋，她也不会骂我是一个没用的孩子。相反的，母亲总是对我说：“本来是个乖巧的好孩子！”、“妈妈知道如果你改掉那些缺点，大家都会更喜欢你，将来你一定会成功的。”

第一次第二次听到这样的话时，不管是哪个孩子，极可能难以相信母亲所说的这些略与现况不符的话，但是，不断的累积之后，孩子也难免会产生“或许妈妈说得没错”的想法。这种积极、有效的暗示方法，正是本书所要讲的重点。

我认为教育子女时最重要的，就是给予孩子诸如“你真是听话的孩子”、“只要你肯做就一定办得到”之类的正面暗示。但可惜的是，现在的许多父母，在孩子发生过会有时总是会给予孩子“你真是没用”这样的负面暗示，这是很要不得的。

我们经常可以听到做父母的这样抱怨道：“我家的孩子真不听话，让我头痛得要命。我们说得愈多他就反抗得愈厉害，完全不理睬父母亲的话。”但我觉得，世界上没有天生就不听话的孩子。孩子之所以不听话，往往是与母亲给予孩子不当的负面暗示同关。做母亲的平日唠唠叨叨、大声责骂，就是最明显的例子。

简单地说，您是否认为孩子应该完全地服从父母的理论和权威呢？事实上，孩子会完全接受父母所说的话，大约只是小学低年级以前的时期，逐渐长大之后，父母愈是疾言厉色，孩子便会愈想要反抗，父母的话孩子往往只会当做是耳边风而已！

因为人在被要求或被强迫时，即使对方是自己的父母，仍然会产生不悦的感觉，而引起反抗心，尤其是自己已经意识到做得不对了，如果别人再加以指责的话，便会感到伤口被扩

大，而在情绪上产生强烈的反弹。这种现象，在心理学上称作“需求不满攻击说”，指受到父母威胁、限制的孩子，为了发泄心中需求不满的情绪，所以会以攻击性的态度，故意去做一些父母禁止的事。

以这种心理反应来考量，我们在管教子女时，如果直接提醒他注意，绝对不是一种好方法，如果能以暗示的方法让孩子自己去察觉，那么会有更好的效果。

我非常感激母亲所说的：“你是一个好孩子哦！”这句暗示之赐，使我得以逐渐修正自己，而由一个坏学生变成一个循规蹈矩的好学生。借着这种简单的暗示法，使孩子自然地变得乖巧，这就是我撰写本书的目的，并衷心希望为人父母者能有一些小小的助益。

一定要暗示你的孩子不要忽略这件事——要努力多注意到自己。

# 目 录

## 前 言 暗示教养说了些什么

### 上 篇

## 让孩子聪明乖巧的暗示方法

- 第 1 章 怎样消除孩子的反抗心 ..... (3)
- 一、不会引起孩子排斥的表达方式 ..... (3)
- 通过第三者传达母亲所担心的事
  - 与孩子对立时怎样来传达自己的心意
  - 在即将争吵时一种较好的处理方法
  - 适当提出建议,反而会使孩子更能接受
  - 对“诱惑”孩子的事物,父母应装作漠不关心
  - 一定要使孩子觉得是自己在做决定
  - 当有许多事想提醒孩子时怎么办
  - 反复强调对孩子的信赖感有奇效
  - 对孩子较为理想的叮咛方式
  - 失败时,最好的方法是叫孩子再试一次
  - 小错误要当场纠正,大的问题则要多花一些时间

用“比较式”教导孩子便会高兴地接受挑战  
过重责骂孩子，往往会造成负面的暗示

## 二、消除孩子不平、不满情绪的方法…………… (15)

让孩子选择，孩子便会产生参与感  
必要时应让孩子的情绪得以发泄  
对孩子微不足道的不满情绪不妨装作极为重视  
正确对待孩子毫无意义的话  
对于一些不合理的要求父母应如何处理  
让孩子自己去思考“不可以”的理由  
孩子任性时必须刺激孩子的得失感而非善恶感  
对孩子的不平不要急于全面否定  
必要时可回答“有的小孩子也没有”  
制造能使孩子抒发情感的管道

## 三、让孩子默默地服从父母的威严…………… (24)

对孩子的要求不要立即满足他  
怎样夸奖、责骂孩子  
不要动不动就随便向孩子道歉  
必要时不妨煞有其事地故作慎重  
母亲有时可以扮扮唠叨的角色  
虽很想责骂孩子，但却不妨刻意地保持沉默  
多为孩子制造“自己的时间”  
要面对面地对孩子说教  
应该站在和孩子视线的同一高处  
责骂孩子的第二天怎么办  
经常提醒孩子注意自己的小错误，  
使他的紧张感持续



<b>第 2 章 怎样让孩子相信自己的能力</b> .....	(35)
<b>一、一次的成功可维系日后多次的成功</b> .....	(35)
使孩子相信自己能力的暗示法	
创造机会使孩子体验“成功的滋味”	
在解答难题时最好多谈论孩子正确的部分	
要让孩子产生“有志竟成”的自信	
在责骂前最好先夸赞几句	
“优点主义”比“缺点主义”更能培养孩子的自信	
对缺乏自信的孩子，不妨将要求提高两级	
父母一句“真是没用的孩子”的后果	
在孩子面前注意连带反应	
不要在第三者面前批评孩子	
反复让孩子觉得自己“运气好”	
当孩子逐渐失去自信时	
<b>二、让缺点不知不觉地变成优点</b> .....	(44)
必要时在孩子面前指出其他孩子的缺点	
应该以温柔的话语激励缺点多的孩子	
尽量对孩子与生俱来的个性给予正面的评价	
怎样矫正孩子的缺点	
孩子经常失败的话，应给他勉励的暗示	
掌握切实执行赏与罚的尺度	
不妨以自言自语的方式来指正孩子的缺点	
不要用父母的权威来压抑孩子的反抗	
<b>三、让孩子消除自卑感的方法</b> .....	(53)
重复肯定的话语，能使孩子的自卑感逐渐消失	
怎样让孩子去争取另外的 50 分	

在说“不行”时，必须说明不行的理由  
尽量让孩子注意“自己做得到的部分”  
怎样快速地减轻孩子的自卑感  
让孩子多读一些克服自卑感的“伟人”传记  
怎样帮助自卑的孩子产生自信  
培养小专长对于孩子拥有自信非常重要  
当孩子失败或犯错时父母应如何帮助

#### 四、让孩子自然自立的方法 …………… (61)

怎样训练孩子思考的习惯  
即使明知孩子想讲什么，也不要先说出来  
如何使孩子的依赖心变淡  
对有轻生之念的孩子  
对于孩子感到好奇的事，  
    母亲也要装作自己很关心  
将孩子介绍给客人，可使孩子产生自立和自觉  
可让孩子同时做两件以上的事  
对于随身用品最好明确区分出自己  
    和孩子各有一套  
让孩子靠自己的力量解决问题  
    才是真的帮助孩子  
尽早让孩子使用“我”来自称  
有时将孩子交给他人照料，也可促使孩子自立

### 第3章 让孩子真正认清自我的暗示法 … (71)

#### 一、让孩子由消极变为积极的秘诀 …………… (71)

让孩子在父母面前宣布自己的目标

孩子情绪低落时,可以将生活步调加快

经常培养孩子尽可能大声说话的习惯

怎样帮助内向的孩子

让孩子习惯写大而工整的字

对缺乏活力的孩子,应尽量避免采用负面的暗示

上餐厅时,可以让孩子点菜使他偶尔“冒险”一下

凡事都落后的孩子,可刻意的让他帮忙做家事

多以开放性的问题训练孩子积极发言的习惯

即使决定权在于父母,也不妨听听孩子的意见

多给孩子一些意外的夸奖

## 二、使孩子自然消除紧张、不安的方法…… (82)

当孩子失败时怎么办

以其他事转移孩子的注意力,可缓和紧张的情绪

孩子处于兴奋状态时,母亲可故意放慢步调对应

把一小时说为60分钟,可减轻孩子对时间的不安

孩子为可能遭遇失败而感到不安时怎么办

孩子情绪低落时怎么办

## 三、奇迹般的将孩子的迷惑消除的妙方…… (88)

当孩子犹豫不决时父母应怎样做

怎样才能有效断绝孩子的犹豫不决

怎样才能有效断绝孩子的犹豫不决

只有在逆境中才会产生超出实力数倍的潜力

父母应以现在已是最好的情况消除孩子的贪念

怎样消除孩子的依赖感和犹豫不决的心理

怎样治疗孩子“优柔寡断”的毛病

**四、让夸奖产生效果的暗示法** ..... (95)

怎样使夸奖更具真实性

可以集中在某一项优点上夸奖

夸奖孩子时选择“三点主义”很有效

当别人夸奖自己孩子时，要大方的予以肯定

孩子做了好事时，要当场给予夸奖

当着别人的面夸奖孩子，会使孩子更感荣耀

夸奖孩子时，用词最好经常更换

**第4章 让孩子自己主动坐在书桌前**

**的暗示法** ..... (103)

**一、光是打孩子孩子不会去动的** ..... (103)

不妨让孩子先做不喜欢的科目

利用“同步心理”让孩子去做原本不想做的事

不要替孩子安排太舒适的环境

孩子房间贴上自己喜爱的图片，可提升向上心

对被看轻的孩子、要经常给予鼓励

喜欢说“反正”……或“还是”

**二、一句话便可让孩子自己打开书本** ..... (109)

深信孩子的能力是培养孩子真正能干的第一步

让孩子具体读书到底可以得到什么益处

怎样治疗孩子不用功的方法

不仿用“我早看透你了”来刺激他

偶尔用一些反面语让孩子感到

不安也能发挥效果

替孩子整理书桌,使他自动产生想读书的念头

让孩子自己订功课表

当孩子情绪低落时,暂时先让他学习拿手的科目

让孩子抽签决定先做哪一件事,也是一种诱导法

父母不要当着孩子对学校或老师发出怨言

### 三、让孩子不知不觉中专心用功的方法 … (119)

读书计划表要以“分”为时间单位

利用闹钟做“睡眠钟”,以决定读书结束的时间

当孩子注意力不集中时

“只有一次”的限制,可使孩子自动产生集中力

如何培养妥善做好预定工作的习惯

不认真准备考试的孩子,鼓励他做“考前猜题”

“仪式”可使孩子马上进入精神集中的状态

担心于事无补,最好的方法是切实动手去做

对精神无法集中的孩子怎么办

### 四、治疗孩子“厌烦症”的暗示特效药 … (128)

订定诸如“只要 30 分钟”之类的小目标

与其让孩子发呆,倒不如让他做些杂事

休息时间给孩子吃零食含有使他想继续

读书的暗示效果

怎样利用“中断效果”

必须使用“读书并不辛苦”的暗示

当孩子懒散时,应发出“最后通牒”

怎样使孩子忘掉厌烦感而再度迎向挑战

要善于将不同的科目加以组合

孩子感到厌烦时怎么办

## 中 篇 怎样维护孩子的安全

### 第1章 家 居 篇 ..... (139)

- 教孩子记住基本资料
- 儿童独处的安全
- 何种孩子可独处
- 对孩子多教导与考试
- 孩子的安全守则
- 注意孩子异常的反应
- 怎样处理毒物
- 药品的安全处置
- 家庭用品的处理
- 多认识有毒植物
- 有备无患
- 中毒后怎么办
- 注意玩具的安全性
- 玩具应配合身心发展
- 注意翻新玩具
- 注意电动玩具
- 风筝和汽球
- 注意游泳安全
- 电的安全不可忽视
- 家电用品安全需知
- 饮水卫生不可疏忽

可装滤水设备  
防备跌倒及砸伤  
厨房内的安全  
烫伤大于烧伤  
注意刀具  
小心失火  
使用微波炉守则  
厨房一般安全守则

**第 2 章 外 出 篇** ..... (164)

维护孩子交通安全  
最易碰到的危险时机  
坚持停看听原则  
注意信号灯及标志确保平安  
骑自行车的安全措施  
不可为小孩买大车  
骑车的安全守则  
应有的安全装备  
注意婴儿椅的安全性  
开车时应保孩子安全  
安全座椅与安全带  
滑动玩具注意安全

**第 3 章 入 世 篇** ..... (175)

储存孩子身体资料

教孩子怎样应付陌生人  
孩子应注意的人和事  
教孩子随机应变  
掌握孩子的行踪  
逃脱跟踪与绑架的方法  
孩子迷失怎么办  
孩子遗失父母要镇定  
怎样防备孩子受性侵犯  
有哪些预防性侵犯方法  
怎样探究性侵犯迹象  
怀疑受侵犯后该怎么办  
教孩子善待宠物  
骑车时不可惹狗  
运动器材的安全标准  
器材的高度与安全  
注意游泳的安全

**第4章 健康篇** ..... (190)

教孩子认识性与性病  
坦诚面对性解说  
应严厉拒绝性索求  
教孩子认识爱滋病  
话题起头也许难  
什么是爱滋病  
爱滋病是怎样造成的  
如何知道有 HIV



爱滋病是否可治好  
人们是怎样得爱滋病的  
爱滋病是否易传染  
如何保护孩子免得爱滋病  
学习急救方法  
三种特殊急救术  
窒息和海姆利克操作法  
正视小孩疾病  
预防食物中毒  
如何防范食物中毒  
注意鸡蛋的清洁  
注意鱼的新鲜度  
养成好的饮食习惯  
帮助孩子养成好习惯  
含汞的牙齿填充物

**第 5 章 严防恶习篇** ..... (210)

防吸烟与戒烟  
孩子为何吸烟  
预防孩子吸烟的方法  
防范孩子酗酒  
青少年为何要喝酒  
侦察孩子喝酒的迹象  
如何防止孩子喝酒  
远离大麻等毒品  
如何看出孩子在吸大麻