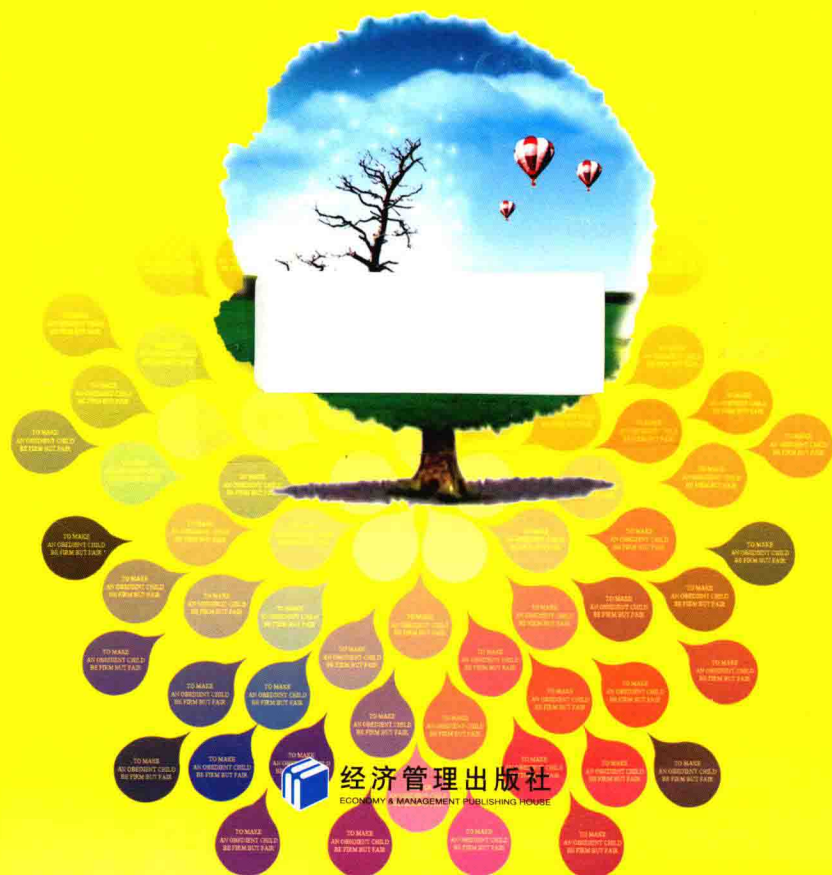


To make an obedient child
be firm but fair

让孩子听话 的秘密

——一套神奇的暗示教养法

蔡仲淮 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

*To make an obedient child
be firm but fair*

让孩子听话 的秘密

——一套神奇的暗示教养法

蔡仲淮 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子听话的秘密：一套神奇的暗示教养法/蔡仲淮著. —北京：经济管理出版社，2016.3

ISBN 978 - 7 - 5096 - 4257 - 3

I. ①让… II. ①蔡… III. ①儿童教育—研究 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 035576 号

组稿编辑：张 艳
责任编辑：张 艳 钱雨荷
责任印制：黄章平
责任校对：雨 千

出版发行：经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址：www. E - mp. com. cn
电 话：(010) 51915602
印 刷：三河延风印装有限公司
经 销：新华书店
开 本：710mm × 1000mm/16
印 张：14.25
字 数：175 千字
版 次：2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978 - 7 - 5096 - 4257 - 3
定 价：38.00 元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。

联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974 邮编：100836

推荐文

1

这是一本适合所有父母育儿的参考书！

我是一个拥有三个孩子的妈妈，在育儿的过程中，也遇到过很多问题，可是每个孩子在不同的时期可能出现的问题都可以在本书中找到答案，特别是儿童不良行为矫正技巧更是非常实用。蔡老师把每个步骤都给我们做了清晰展现，每位读者都可以轻松掌握暗示教养法。

蔡老师是我在英国 Surrey 大学同校毕业的师兄，能够结识蔡老师并跟随他继续研究学习心理学，我感到非常高兴！他是一名非常专业且负责任的老师，在他的完形治疗与催眠技术课堂上，他总能将繁琐复杂的理论知识讲解得简单明了，课堂上的每个学生都能清晰地掌握方法。本书中他所创造的一套暗示教养法，将催眠技术运用到育儿领域中，是非常棒的一套教养方法，其中还包括了他个人对于怎么培养出一个优秀的孩子的见解，也是很值得当代父母思考借鉴的。

在我的身边，亲戚朋友经常会问我一些育儿的问题，比如，如何才能教

育好孩子；我的孩子很不听话，我该怎么办？不可否认，有这样困惑的父母有很多，但是大多数父母都是孩子出了问题才会来寻求帮助，甚者只是抱怨一下孩子多么不听话而已，如果让其付出时间和精力去学习或者训练的时候又缺乏动力。

我想告诉所有父母的是，在孩子来到这个世界的时候，你们都是满怀希望和爱的，而这份希望和爱是需要正确的方式去表达和传递的，这是一项技能，只要通过学习就可以获得。

每个孩子都是独特的，在教育方法上我们应该根据孩子的特点和家庭环境的不同作出相应的调整。我相信，天下所有的父母都是深爱自己的孩子的，可是在生活中和咨询中依然能够看到很多问题儿童，仔细研究起来，其源头都与父母有关。

本书中提到，父母是孩子第一任老师，为了扮演好父母这个角色，就要不断提升自我素质，不断学习和积累教养孩子的知识和能力，只有这样，才能更好地承担起教子成才的重任，才能逐渐净化孩子的心灵，成为孩子的心灵工程师。然而，我的切身体会是，孩子也是我们的老师，他促使我们去学习、去改变、去提升；因为孩子，我们的心灵也逐渐得到了净化。愿这本书可以带给父母更多的启发，愿每一个家庭幸福美满。

陈 思

2015年12月4日 于多伦多

2

暗示教养——开启幸福家庭的钥匙。

大文豪托尔斯泰曾说：“所有幸福的家庭都是相似的，但不幸的家庭却各有各的不同。”

在从事儿童青少年心理咨询的工作时，我遇到过耍赖胡闹、依赖退缩、学习不力、人缘欠佳，或者说谎偷窃、叛逆攻击，乃至手足纷争、亲子冲突等问题，总是看到每位家长疲于奔命却又不知所措的无奈。除了竭尽所能地对他们进行协助与支持外，我也经常会思考，究竟要用什么样的方式才能更好地帮助家长，更好地辅助孩子成长。

然而，在累积多年的经验之后我逐渐发现，不仅所有成功的教养都有相似的原因，每个失败的家庭也都源于同样的历程，而其关键因素即在于家庭教育及沟通的品质。

我们总以为唯有父母在被困扰的情况下采取某种反应才会危害儿童，不幸的是，即使有爱心与行为端正的父母也会责骂、侮辱、归罪、威胁、贿赂、惩罚、念经与说教。

为什么呢？因为大多数的父母都没有察觉到负向沟通的杀伤力。他们发现，自己经常会说出双亲当年对他们所说出的话，而这些他们不喜欢的话却不经意地从自己的嘴巴里脱口而出。这种沟通悲哀的出现，通常不是缺少关爱而是缺乏了解，不是缺少智慧而是缺乏知识。

所幸，《让孩子听话的秘密——一套神奇的暗示教养法》就是帮助父母最好的人手书。书中深入浅出地一步一步带领着家长们先从基本观念启程，

逐渐涉入潜意识的广阔海洋，利用积极心态的风帆，乘风破浪地运用各种暗示教养的技巧，包含正向暗示、建立信心等技术，抵达一座又一座的问题小岛，征服一个又一个小岛上的阻碍，最后抵达幸福家庭的彼岸。这就是暗示教养的魅力，也是蔡仲淮博士集其领域之所成而落实于亲子教育之中。

父母完全可以帮助孩子成为一个受人尊重的人，成为一个有感情、有抱负、有勇气的人。可是，要想达到这些目标，我们需要用更有效的方法，光有爱是不够的。聪明的父母需要技巧，如何得到与使用技巧是本书的主轴。

希望这本书能够帮助父母把有用的技术融入亲子关系中去实践，也希望这本书能够帮助父母认清自己在与孩子的关系上达到什么样的目标，并且拥有达到这些目标的方法。

栽培花草需要精心照料，浇水、光照、剪枝等，缺一不可，甚至要常放些优美的音乐。只有在这样的环境下，花草才能枝繁叶茂，茁壮成长。据说，在亲子不和、经常吵闹的家庭里，花草也不容易成活。植物尚且如此，何况是人？

孩子的成长需要父母的爱护、老师的指导以及社会的关注，而不是简简单单的衣食无忧就行了。为了让孩子健康成长，就需要父母的爱。在这纷繁复杂的世界里，能够守护孩子的，也只有双亲的爱，《让孩子听话的秘密——一套神奇的暗示教养法》会让你献给孩子最优质的无私之爱！

陈伯炜

3

当我拿到这本书稿的时候，给我的第一感觉除了兴奋和喜出望外，还觉得这就是我最需要的！心理老师们有福了，爸爸妈妈们有福了！最重要的就是孩子们有福了！

我是一名心理老师，跟随蔡仲淮博士学习催眠治疗和完形治疗多年。在我的职业生涯中，经常会遇到孩子因为心理问题前来咨询。在咨询中，能够很清楚地看到，孩子的心理问题确实与父母的教养息息相关。

是父母不爱孩子吗？当然不是！主要原因就在于，父母很少懂得如何科学地教养孩子，往往在无意识中沿用自己曾经的教养方式，要么打骂责罚（相信棍棒出孝子），要么娇纵溺爱……当我跟他们讨论这些问题的时候，父母们的无力感也深深触动着我。他们经常会说：“我们也好想学一学，但是众多的亲子教养书籍中哪一本才是更适合的呢？”是的，关于教养孩子的书籍比比皆是，哪一本才是更适合的呢？正在我苦苦寻找更科学的育儿宝典的时候，蔡仲淮博士的这本《让孩子听话的秘密——一套神奇的暗示教养法》书稿寄到了我的案头。

暗示教养法是蔡仲淮博士融合了催眠技术所独创的一种科学的教养方法，是多年来蔡博士对人生意义以及儿童教养的目标研究的结晶。经过十多年对数百位儿童的实践，不断修正和改进，不仅提供了科学的教养理念和教养方法，更是以实例说明具体的操作方法，简单易学；书中不仅从发展心理学的视角解释了儿童在生长发育的过程中每一个关键期所要完成的心理和生理的发展任务，还从潜意识法则入手，深入浅出地解析了人的潜意识功能；而且，

书中还提供了大量行为改造的案例和方法，可以详尽具体地指导家长如何利用暗示教养法教养孩子，从而达到事半功倍的效果。

写到这里，让我想起了龙应台的一句话：“父母也是有‘有效期’的，必须在孩子最依赖父母的十年里及时用心教养，提供依靠”。作为孩子的妈妈，我深深地懂得这句话的含义。能够陪伴孩子成长就是那么短短的几年，每每想起这些的时候，我都想要把最好的给孩子。

跟随蔡老师学习的过程中，他总是让我先关注家庭，关注孩子，关注孩子教育的每一个关键期。感谢蔡老师一路的引领和指导！现在，这本书更是给了我教育的依据，我更有信心成为一名合格的妈妈和合格的心理工作者了。

真心希望这本书能够走入每一个家庭，祝福每个家庭和谐、幸福！

冯 磊

序

孩子不听话的原因。

奇奇是个健康可爱的小女孩，大家都十分喜欢她。日子一天天过去，她一天比一天能说会道、聪明机灵，可是妈妈却开心不起来，反而越来越觉得头疼。为什么？在过去，不管妈妈说什么，奇奇都会认真地听，认真按照妈妈说的做，可是如今的她再也不像以前那样乖了，还会动不动大声宣告：“我不要、就不、我就要……”

即使是一点小事，母女俩也可以爆发一场战争。妈妈给她穿的衣服，她不喜欢，要按自己的喜好换，否则就不肯出门；妈妈不让她吃太多的糖，可她就是要吃，不给她就哭；到了睡觉的时间，她就是不愿意，除非看完动画片才上床，结果第二天早上起不来；看到喜欢的东西，如果不买给她，就会当街哭闹，让妈妈颜面尽失……妈妈感到很无奈，可是打也打了，骂也骂了，奇奇却屡教不改……

其实，上面所描述的情况，在生活中屡见不鲜。怎样让孩子听话是父母最常遇到的问题。只有当孩子注意听并且遵守时，才能对其进行有效的教导，否则是无法引导他们的。所以，让孩子听父母的话，也就成了家庭教育的关键。

那么，究竟从什么时候开始，孩子开始不听话了？是什么事情让孩子变得不听话了呢？

1. 婴儿时期

0~3岁是儿童生理发育最迅速的时期，也是个体心理发展最迅速的时期。从2岁开始，伴随着生理的发育，孩子的运动能力会逐渐加强，身体活动能力也会逐渐加强。2岁的儿童基本上可以独立行走、跑步、跳跃，因此产生探索的欲望；同时，他们的自我意识也开始萌芽，会本能地不断去独立尝试做各种事，开始体验“我”自己的力量。

比如，有些孩子什么东西都想抓过来玩，看到什么都新奇，喜欢爬上爬下，喜欢问为什么；有些孩子喜欢自己走路，不愿意妈妈抱着；有些孩子不让妈妈喂饭，要自己吃饭；等等。很多时候，家长会对孩子的行为加以阻拦和限制。对于家长的阻拦和限制，很多孩子并不会记住，下次会照样好奇地探索，这样家长就会觉得孩子开始不听话了。

在这个阶段，家长之所以要阻止和限制孩子，大多是因为担心孩子的行为会对其造成身体上的伤害。比如，孩子玩火，可能会被烧伤；到处乱跑，可能会摔倒撞倒；去拿筷子硬币之类的东西玩，可能会刺伤自己；等等。有的家长则是觉得，孩子的行为会给自己造成麻烦，比如，孩子想自己吃饭，可是妈妈却觉得浪费时间，而且会弄脏衣服和地板。对于这样的事情，虽然说进行阻拦无可厚非，可是一味地阻碍孩子的运动探索，对孩子的发展是非常不利的。

著名儿童心理学家皮亚杰曾说过：“心理发展起源于个体的动作。”也就是说，孩子是通过自己的行为动作不断获得感性经验的，继而发展出对世界

的初步认识、发展自身的能力、提高认知水平。

要知道，直接的感性经验比间接经验更容易让孩子理解和记忆，例如让孩子自己接触不同温度的水，水温稍高，孩子就会引起不适，因此不会被烫伤，这样还可以让他们对温度和烫的概念有个直观认识，远比用话语更容易理解，可以有效避免今后的被烫。因此，适当地培养孩子行为独立，对他们的身体、智力发展都是十分有益的。所以，家长应对其进行适当的引导，在安全范围内尽量让孩子发展自己的主动性，多一些体验和经验。

2. 幼儿时期

(1) 3岁以后。

一方面，孩子3岁以后，语言能力得到进一步完善。随着身心各方面的发育和生活范围的扩大，他们的独立性也会增强。他们对外界充满了好奇和探索的欲望，会初步产生参加社会实践活动的愿望。

这时的孩子，经常会不完成家长的要求，或不愿意完成家长的要求；喜欢发脾气，故意做“坏事”。由于儿童本身生理发育的限制，他们还不能很好地控制和调节自己的行为，比如，他们的活动空间虽然比婴儿时期大了，可以自己出去玩了，但依然无法很好地控制玩的时间，结果只要一玩起来就不想回家。

另一方面，他们有一定的自我意识，但对事物进行判断时，还会以自我为中心，不懂得采纳别人的观点；缺乏知识经验，不知道该如何解决问题，比如，天凉了，让他们多穿一件衣服，可是他们就是不愿意，故意在家长看不到的时候脱掉，结果着凉患上感冒。

(2) 4 岁左右。

在 4 岁左右，部分孩子会出现攻击性行为，对其他孩子甚至对父母进行身体攻击。例如，与其他孩子发生争执，一方面无法控制自己的行为 and 情绪，另一方面找不到其他的方法排解，只能付诸暴力行为。

对于孩子的攻击性行为和贪玩的心理，家长应该有个科学的了解。孩子的攻击性行为是随着自我意识的发展自然产生的，通过父母的正确引导是可以减少和消失的。心理学家认为，游戏是适合幼儿特点的活动方法，也是促进幼儿心理发育的最好的活动方式，可以让孩子在游戏中学习和成长。

对各种早教班、兴趣班，家长应该严肃对待，要真正了解孩子的生理与心理，认真了解这些培训班的性质和课程。

3. 儿童期

6 岁、7 岁到 12 岁、13 岁，儿童通常都会进入小学阶段的学习。这是儿童心理发展的一个重要转折时期，这时候学习活动会逐步取代游戏活动而成为儿童主要的活动形式。

在这个时期，孩子会学会观察、思考和反省。特别是当孩子升到小学高年级之后，对于家长的话，他们会不自觉地进行“再加工”，进行重新认定和选用。如果自己的想法和家长的看法出现了矛盾，他们就会采取这样的思考方式——“二难—权衡—抉择”。其中，二难是经常遇到的问题，权衡是一种智慧，抉择是一种策略，于是就会出现孩子不听话的情形。

虽然孩子的思维日渐发展，并且逐渐学会理解他人的想法，可是总的来说还是初步抽象逻辑思维的形式，只有经过家长有计划的训练，才能更好地得到发展与完善。学校的教育是我们无法左右的，家长要正确引导这个阶段

的孩子，这也是本书所要提到的重点之一。

4. 青少年

11岁、12岁到14岁、15岁是青春期，这时候孩子的身体会迅速发育并逐渐成熟。可是，他们的心理并不会像生理那样发育成熟。

生理上的成熟使得孩子在心理上产生了成人感，他们希望能够获得成人的某些权利，渴望变换社会角色，渴望社会、家长的信任和尊重。可是，由于心理水平有限，认知能力、思维方式还有很大的片面性和表面性，缺乏承受压力、克服困难的意志力，社会经验也十分欠缺，许多期望都不能得到满足，如此就会产生强烈的挫折感，由此产生一系列问题。

青春期是孩子成长为成年人的重要过渡时期，也是自我意识发展的第二飞跃期。这时候，他们开始自我观察、自我反省、自我批评和自我期望，经常会将心智用于内省；他们关心别人对自己的评价，关注“我”自己的感受，体验“我”的各种情绪。这个阶段，家长不仅要与孩子进行沟通，关爱、理解、支持他们，尊重他们的个性、人格，同时，还要引导他们将体验“我”的负面情绪转为体验正面的情绪。

总之，孩子不听话是他们身心发育的正常结果，父母要了解他们的身心发展特点，根据实际情况，实施教养法，引导孩子转变。本书的重点将放在年龄在2~16岁的儿童，也就是从自我意识萌芽开始一直到青春期。这个时期是儿童个性、思维、智力、道德等发展的主要时期，也是教养最有效的时期；而在孩子的日常生活中，怎样采用催眠暗示的方式使得他们成长为优秀的青年就是本书的宗旨。

前言

一提到优秀孩子，父母们通常都会觉得眼前一亮，因为大家都希望自己能够拥有一个优秀的孩子。如果有方法能让自己的孩子变得更优秀，变得更聪明，大多数父母都会趋之若鹜。于是，当“三岁看终身”、“不要让孩子输在起跑线”的口号喊出来之后，各种智力开发、婴幼儿学外语、才艺班等课程便如雨后春笋般生长出来，激起了父母的狂热追逐，仿佛不尽早为孩子安排这些课程，孩子的未来就堪忧了。

真是这样吗？其实，许多看似冠冕堂皇的理论，都是经不起科学验证和缜密思考的。如今，很多家庭都是一个孩子，为了让孩子“有出息”，众多父母都将自己的精力放在了孩子身上，整天带着孩子奔波于各种才艺班，根本就无暇思考这样一个问题：在信息泛滥的今天，什么才是真正有益孩子发展的建议和理论？而这种现象，正是令人感到忧心的地方。

为了扶正这些观念和对待孩子的态度，也为了让孩子有一个更好的未来，笔者将十几年来关于大脑发展的研究与亲子沟通的经验也写入此书。

作为一名心理治疗师和教育工作者，十几年来，笔者一直都在思考这样一些问题：到底是什么造就了成功的人？是什么让一部分人产生了心理问题？是我们的大脑出了问题，还是我们的教育教养出了问题？为什么人的心理问

题频频出现？更容易产生心理问题的是优秀的孩子还是普通的孩子？到底什么是优秀的孩子？

只有明确了这些基本观念，我们的教养才能有的放矢地进行。所以，本书的开始部分会谈谈笔者对这些观念的看法，也就是笔者对儿童教养的基本理念以及暗示教养法的理论基础。

而本书的第二部分主要讲解催眠式教养法，源于米尔顿·艾瑞克森——美国著名的心理治疗师，同时他也是个不可否认的教育家，他和夫人共同养育了8个子女。这些孩子都非常优秀，有的孩子成了著名的心理学家，有的则成为了数学家。当然，作为教育者，他也教育出了许多优秀的学生，如哈利（Jay Haley）、萨德（Jeffrey Zeig）、罗西（Ernest Rossi）、莱卡顿（Stephen Lankton）等。

基于对他催眠的技术、非凡的沟通以及治疗方式的研究，笔者创立了这套儿童教养法。而本书的第二部分就是具体介绍这套教养法的起源、概念以及教养的具体实施步骤。

为了让大家更好地理解和运用这套教养法，在本书的第三部分收集了较为常见的一些儿童教养方面的实际问题，这些案例都是这几年笔者和笔者的学生、朋友遇到过或者矫正过的孩子的问题，供大家参考。

这本书是多年来笔者对人生意义以及儿童教养的目标研究的结晶，经过十多年对于数百位儿童的实践，不断修正和改进，不仅提供了科学的教养理念和教养方法，更是以实例说明具体的操作方法，简单易学；书中还提供了大量行为改造的案例和方法，供家长以及需要的人士参考。

相信采用暗示的方式，家长们必定可轻松地改正孩子的不良行为。

目 录

第一部分 基本观念

第一章 什么样的孩子才是优秀的	3
◆神童的迷思	4
◇神童有多神	8
◇“神童”是天生的吗？我能创造出神童吗	9
◇神童的未来有多光明	14
◆优秀的孩子是一个心理健全的人	19
◇优秀孩子的标准	19
◇幸福是什么	22
◆好孩子 VS 坏孩子	27
第二章 潜意识的法则	31
◆超乎想象的潜意识	32