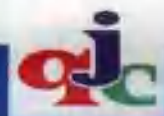


“为了孩子成功”全才家教方案之三

全才家教方案二十法则

QUANCAI JIAJIAO FANGAN ERSHI FAZE

柯云路 主讲



北京全才教育研究中心

·内部资料·

“为了孩子成功”全才家教方案之三

全才家教方案 二十法则

柯云路 主讲

北京全才教育研究中心

一九九七年一月

(版权所有，不得翻印)

目 录

导 言	(1)
第一讲 五个基本方法	(2)
一 新形象确立法	(2)
观想体会确立法	(2)
描述确立法	(5)
行为确立法	(6)
二 心理暗示法	(9)
心理作用的巨大威力	(9)
语言暗示的作用是非常大的	(10)
心理暗示在家庭教育中的实施	(11)
简炼, 明确, 肯定, 重复	(12)
在五个方面不断对孩子	
投入良性的引导和影响	(12)
暗示就是用语言把孩子往	
良性的方向引导	(13)
永远把孩子的缺点当做暂时现象	(14)
暗示要向更加成熟的方向发展	(15)
任何缺点和不足都不能归罪于孩子本人	(16)
三 欣赏, 夸奖, 鼓励, 榜样	(17)

教子成材的秘诀.....	(17)
人人都需要八个字.....	(17)
欣赏和夸奖是人类相互理解的 最积极表现	(18)
从小不知道对孩子实施欣赏和夸奖 是家长的失职	(19)
鼓励是对孩子明天的欣赏和夸奖.....	(20)
八字方针在五个方面的实施.....	(21)
欣赏、夸奖孩子的五个原则.....	(22)
创造孩子被欣赏、被夸奖的机会.....	(23)
灵活运用八字方针.....	(24)
四 心想事成法.....	(25)
培养孩子想法的成长.....	(25)
启发孩子广泛地想象和联想.....	(26)
调动真意，培养兴趣和注意力.....	(26)
五 进入孩子思维法.....	(27)
理解孩子是实施一切家庭教育的 重要前提	(27)
与孩子平等对话.....	(28)
倾听孩子的自由谈.....	(28)
与孩子共同游戏.....	(29)
设身处地，身临其境.....	(29)
只要想做，就能做到.....	(31)
本讲要点.....	(31)
第二讲 化解冲突法.....	(35)

一	逻辑中断法	(35)
	正确态度的明确表达	(36)
	两个原则	(37)
二	原则坚持法	(37)
	不教而诛是错误的家教举措	(38)
	明确原则	(38)
	坚持，不退让	(38)
	局部退让，整体上不退让	(39)
	名义上不退让，实际上退让	(40)
三	别开生面法	(41)
	用跳出逻辑的方法解决冲突	(41)
	提出一个新思路	(43)
	僵局就是非此即彼的思维逻辑	(44)
	别开生面法是思维技术的高超表现	(45)
	超越问题，才能随机应变	(46)
四	简单格言法	(47)
	简单格言是特别有力量的	(48)
	使孩子终生受益的行为准则	(48)
	本讲要点	(49)
第三讲 未来强者心理重建法		(52)
一	大声讲话法	(52)
	大声讲话是必要的社会生存能力	(52)
	从小训练孩子大声、自然地表达	
	自己的观点	(53)
	有奖训练，立竿见影	(54)

	夸奖鼓励, 由易而难·····	(54)
	及时晓之以利害·····	(55)
	家长的示范很重要·····	(55)
二	交还权力法·····	(56)
	经常被家长剥夺的两个权力·····	(56)
	孩子天生具有关心自己和他人的兴趣·····	(57)
	有指导地把权力交还给孩子·····	(58)
	不会关心父母的孩子也不会关心他人·····	(59)
	从小被剥夺权力的孩子没有创造力·····	(60)
	要与孩子保持适度的距离·····	(60)
三	角色置换法·····	(61)
	让孩子为某些事情做主·····	(61)
	请孩子评判一下家长·····	(62)
	向孩子请教问题·····	(63)
四	爱心培育法·····	(64)
	爱心, 将最终成就孩子的未来·····	(64)
	培养孩子爱心的特别简单的方法·····	(66)
	本讲要点·····	(67)

第四讲	身心健康新技术·····	(70)
一	放松想象健身法·····	(70)
二	笑遍全身健身法·····	(72)
三	烦恼洗涤法·····	(74)
四	自画图像法·····	(75)
五	心理障碍排除法·····	(77)
	倾诉法·····	(77)

渲泄法·····	(78)
脱敏法·····	(79)
哼哈二将法·····	(80)
心理分析法·····	(81)
减轻压力放松法·····	(81)
暗示鼓励法·····	(82)
听之任之法·····	(82)
本讲要点·····	(83)
第五讲 微笑根本大法与超脱静心法·····	(85)
一 微笑根本大法·····	(85)
微笑是对孩子最大的善意·····	(86)
笑对人生是最大的生活智慧·····	(87)
二 超脱静心法·····	(88)
所有的愿望将自然而然地达成·····	(90)
本讲要点·····	(91)

导 言

全才家教方案二十法则是根据多种学科：心理学、生理学、思维学、语言学、文化学、生命科学、创造学的最新成果总结出来的。在实际生活中，如何能够使设计的形象——自己的和孩子的——一天天变为现实，最终变为孩子未来成功的人生，变为成功的家庭和家长成功的人生，还需要更具体的操作，更具体的方法、做法和技术。我们将教授二十种非常简便、又非常有效的家教方法。掌握了这些方法，你就可以成为名符其实的教育专家，不仅可以成功地指导自己和孩子的人生，还可以指导别的家长和别的孩子。

这二十种方法共分五个部分：

第一部分，是五个基本的方法，以此重塑孩子与家长的形象。

第二部分，是专门化解家长和孩子冲突的补充方法。

第三部分，是塑造孩子强者心理素质的补充方法。

第四部分，是健康新技术。

第五部分，是两个根本大方法。

第一讲 五个基本方法

一 新形象确立法

第一个方法和技术，叫做“新形象确立法”。

当你和孩子在智力、强者心理素质、自在状态、健康和道德方面有了一个正确的形象设计时，如何使自己和孩子的形象能够真正确立，就要用到这个新形象确立法，具体由三个技术构成。

观想体会确立法

第一个技术，也就是第一个方法，叫“观想体会确立法”。这是所有现代心理学和古代东方修持方式都能够领会，都能够理解，都能够阐释的一个方法。

当你给自己设计了形象，这个形象可能停留在语言上，词汇上。比如说，微笑乐观、自信积极；比如说，聪明智慧、发明创造；比如说，面带微笑，健康快乐。这时候，你

就要用观想体会的方法，使这个原来比较抽象的形象设计变为自己的现实。

你就要想象一下，一个人自信积极的时候是什么样子？当你默念的时候，你就要体会自信积极是一种什么感觉。同时，把这种想象和这种体会结合起来。

又比如微笑乐观，就更好体会了。一个人微笑乐观是什么样？要观想。所谓观想就是一种特殊的想象，想象自己微笑乐观。古人叫观想，现代人叫想象。想象自己微笑乐观，想象自己不畏困难、轻松自在，想象自己在社会交往中不亢不卑、宽仁博爱，想象自己做事的时候敢说敢做，拿得起放得下。做这种想象和观想。

想象自己顶天立地，光明正大，面带微笑，健康快乐。想象自己聪明智慧，发明创造，突发奇想，思如泉涌。想象自己已经将年龄减去二十岁，是个二十多岁或三十多岁的人，用那样的年龄体会周边生活，用那样的眼睛看待周边世界。

每天要做一次到两次这样的想象。特别是早晨要做这样的想象。这种想象还结合着一种体会，你体会一下，一个人在自信积极的时候整个身心是一种什么感觉？因为所有的人，即使再软弱的人都有过自信积极的时候；再愁苦的人也有过微笑乐观的时候；再软弱的人也有过不畏困难的时候；再沉重的人也有过轻松自在的时候；和人交往态度再错误的人也有过不亢不卑、宽仁博爱的时候；做事再怯懦的人也有过敢想敢说敢做的时候；做事再拿得起放不下，或拿不起放不下的人，也有过拿得起放得下的时候。所谓体会，就是一下找回来自己在生活中有过的那个好感觉。

谁都能体会出来，一个身体再不好的人也有过健康的体会，健康的感觉，也有过健康的时候。有一瞬间的健康和快乐就可以，都能够体会到。

当你进行自我形象设计时，你可以通过想象，也就是观想，通过体会进入。你对孩子和蔼、理解、尊重、平等、倾听、关心、欣赏；这种家长的感觉，即使孩子不在身边，也一下可以体会出来。你体会一下，想象一下，自己现在对孩子特别和蔼，想象一下孩子在自己眼前，你就能体会到那种感觉。

孩子不在身边，都能进入对待孩子的和蔼、平等、理解、欣赏、关心的家长形象，所以观想体会确立法，是我们形象确立法的第一种技术。聪明的家长，领会能力强的家长，在一瞬间就能进入自己设计的一整套家长形象。

全才家教方案的学习不是先学理论，然后再操作，而是从学习一开始就进入这种状态。你现在就要进入这种状态，通过想象和体会进入这种感觉，就是你特别自信积极、微笑乐观；你发明创造、聪明智慧；你面带微笑、健康快乐；你年轻了十岁或者二十岁；你对孩子和蔼、平等、理解、关心、尊重、欣赏，等等。

要这样观想，这样体会，要想象自己就是这样。要和刚才这些话融为一体，变成一个活生生的感觉。

你对自己的所有设计，用词汇表达出来的那些设计，从自信积极开始，都要马上变成你对自己的想象和体会。在今后的生活中，根据全才家教方案的引导，进入这种想象和体会。

这种观想体会确立法是家长自己操作的，对于比较大的

孩子，稍微懂一点事的孩子，要启发、引导他们也掌握这种方法。

描述确立法

新形象确立法的第二种技术，叫做“描述确立法”。描述确立法同样既适用于自己，也适用于孩子。

什么叫描述呢？就是用语言不断地描述自己设计的形象。

你可以对自己做这种描述，比如你经常对别人、对家人、对朋友、对孩子这样讲，经过全才家教方案的学习，我现在变得特别自信积极、微笑乐观；我现在不怕困难，特别轻松自在；我现在对人就是这样，不亢不卑，宽仁博爱；我现在做事，敢说敢做，拿得起放得下；这就是对自己的描述。

在讲到自己智力的时候：我经过这样的学习，脑子特别好用，创造力特别好；这是对自己智力的描述。在讲到自己的健康状态的时候：经过这样的学习，我的身心健康状态大为提高，现在心情特别好，特别开朗、乐观，觉得自己越来越健康；这也是一种描述。这种描述就使得你越来越进入一个角色。

一个人想健康，其中有一个方法，就是经常要对别人讲，我这人身体好。这种描述实际上是确立自己新形象的一种特别有效的手段。

当把这种描述用在自己身上的时候，有些家长可能还不够领会，因为他还不善于描述自己。但是实际上，这种描述

的方法用在孩子身上就非常明显了。你怎么描述你的孩子呢？你怎么对别人介绍你的孩子呢？你怎么让孩子来评价自己呢？这个描述非常重要。

你要这样描述你的孩子：我的孩子特别聪明。特别是孩子小的时候，这种描述起到决定性的作用。特别爱动脑筋，特别有新点子，特别能想到别人想不到的问题，特别爱学习。当你这样描述孩子的时候，就在孩子心中、性格中开始定型，就开始对他有影响，日久就成为他自己对自己的认为。你对孩子的描述非常重要。

又比如对孩子强者素质的描绘。你描绘他坚强、适应能力强，敢社交，敢讲话，不怕困难。这种描述无论是对孩子本身描述，比如说，宝宝，你真是个好孩子，特别勇敢，而且特别大方；还是对其他人这样描述自己的孩子，孩子都会觉得自己具备这种素质。多描述，孩子就越聪明，越大方。对孩子的道德方面，健康方面，对他的自在状态，都要用描述的方式来予以确立。

描述是把你对孩子的设计和对自己的设计确立的第二种技术。

你设计成什么样，以后就要怎么样来说，怎么来描述。而且用各种具体的话翻来复去地描述。

行为确立法

第三种新形象确立法，叫做“行为确立法”。

任何形象设计就像设计一个角色一样，都要通过行为体现出来，通过行为确立下来。

比如你对孩子有一个和蔼的家长的形象设计，体会观想，也觉得自己是一个和蔼的、平等的、尊重孩子的家长。这时候周围有许多孩子，不管是自己的，还是别人的，你只要这样去对待他们，和他们发生一点实际行为，你这个形象就会确立下来。当你想象自己是个和蔼的家长，很尊重、很平等、很理解孩子，你不能老停留在自己的想象中，要在和孩子交往的行为中确立下来。

过去对孩子不够和蔼，不够耐心，不够欣赏，不够平等，不够夸奖，今天，孩子回来了，你用一个新的态度对待他，第一次非常感兴趣地倾听他讲一讲学校的事情，第一次用过去没用过的方法去欣赏他、夸奖他。这时候，你设计的家长形象就变成你的行为方式，而在行为方式中，这种形象就开始在你身上确定下来。

设计的形象要在行为中确立。任何一个新品质，你只要在这个品质中行为，这种品质慢慢就固定下来了。

比如一个孩子比较怯懦，你想让他大胆，怎么办呢？要通过行为，光说还不行。你可以让他走出家门，到柜台前大声问一下阿姨，买这个东西要多少钱？他可能比较胆怯，但经过启发诱导以后终于做了。做了以后，要对他这个行为进行肯定。他这样行为一次，这个品质就固定一次。

你给他设计的形象，主要通过行为固定下来。设计他是个聪明的孩子，怎么办呢？也可能在看一个动画片的时候，你就要问，这个故事要是你来讲是什么样子？他可能会讲一种说法，这种说法就是一种创造，这个创造就是他的一个行为。你要给予肯定，这个行为就变成他的一种聪明的特点巩固下来了。

如果你想培养孩子热爱学习，那么当有一样东西引起他的兴趣，他特别爱学，自己在那儿琢磨，对他这种行为你要肯定，他这种品质就被巩固了一次。

你想设计自己的孩子能够关心别人，不能光靠嘴说。你哪天领他出去，看到一个比他小的孩子在路边哭，你就说，你上去哄哄他好吗？他过去了，也不是很得体的，就是拉一下对方的手，说，你别哭了。很好，回来就要肯定他，这样，关心别人的品质就在他身上有某种固定。

每一种设计的品质，你要让孩子重复一次、两次、三次，有的时候一个品质对于一个很小的孩子，重复两三次就能建立起来。大一点的孩子，要建立一个更加稳定的品质，或者改造一个比较成为旧习惯的品质，你只要通过适当的行为，而且这个行为重复多次，这个品质就建立起来了。

所以，用行为确立法可以确立自己的形象，也可以确立孩子的形象。就好象如果你不能大声讲话，不敢大声讲话，不敢这样，不敢那样，就要通过行为来改变。我们在“未来强者夏令营”中就这样训练不敢讲话的孩子，让他站起来大声讲话，声音不够大，再大一点，再大一点，最后很大的声音，重复多次，现在就敢大声讲话了。

通过行为可能确立新的形象。想设计自己新的品质，也是通过行为确立的。

你要体会，原来你不够和蔼，不够领会孩子，不够平等，有几次行为，马上就找到感觉了，这种品质也就在你身上确定下来了。这是非常快的事情，立竿见影，并不难。只要你有决心去行为，在行为过程中就把自己的新形象确立下来了。

那么，当你现在走出家门的时候，过去做不到什么时候都面带微笑，今天你走出家门，先想到这一条了，见邻居，见买菜的摊主，到商店见售货员，上班见同事，自觉地用微笑的态度对待大家，有这么几天的实践，你就会发现，这个微笑的行为就把这个面带微笑的设计固定下来了。慢慢养成习惯，你就多了一点福分。

所以，对自己的形象设计和对孩子的形象设计，都可以通过观想体会确立法、描述确立法和行为确立法予以确立，把原来停留在概念上的一个形象设计，变成一个活生生的新自我，活生生的新孩子。

这是第一个方法，叫“新形象确立法”。

二 心理暗示法

心理作用的巨大威力

第二个方法，是和第一个方法相联系的，叫心理暗示法。

在观想体会确立法和描述确立法中，都包含着心理暗示这样一个心理学的方法。有的家长朋友对心理暗示可能比较熟悉，有的则比较陌生。这里略举两个例子说明。比如通常所说的“心理作用”。

一个人被关在一个冷冻库里出不来，第二天冻死了。可

是实际上，这个冷冻库在他进入的那个晚上并没有开，是个常温的地方。但是他觉得这是冷冻库，是超低温，出不去肯定要冻死。这个观念的自我暗示就把他暗示死了，而且是以冻死的症状表现出来。自我暗示是非常厉害的。

有两个人都怀疑自己有癌症，去医院检查。一个是真有，一个是没有。但是医院把两个人的检查取样颠倒了：那个没有的，医生告诉他检查结果是有癌症；那个有癌症的，医生告诉他检查结果是没癌症。再过几个月，两个人去医院复查，有癌症的人癌症没有了；本来没有癌症的人真的有了。医生在这次检查中才发现，上次检查的取样颠倒了。

原来有癌症的人，因为怀疑自己有，到医院去检查，医生告诉他没有。回去以后心里特别高兴，该玩就玩，该吃就吃，该锻炼就锻炼，该工作就工作。因为情绪特别好，几个月的过程中把癌症消化了，变得没有了，假没有变成真没有了。

另外一个本来没有癌症，但是他怀疑自己有。因为检查结果颠倒了，医生告诉他有癌症。结果他回去以后，就真的认为自己有癌症，心理上总这样认为，经过几个月的时间，真的长出癌症来了。

语言暗示的作用是非常大的

心理暗示的作用是非常大的。一个妻子如果每天对丈夫说三次，你这人真没用，这个丈夫就很可能做不成事情。为什么？妻子老在那儿念叨他，你这人真没用，他可能就觉得自己真没用了。这是心理暗示的作用。