

心理暗示的力量

成就孩子一生
最需要的**100**个心理暗示

XINLI ANSHI DE LILIANG
CHENGJIU HAIZI YISHENG
ZUI XUYAO DE 100 GE XINLI ANSHI

陈素娟 © 编著



13岁前是**激活幸福人生**的关键
用暗示养育一个快乐、自信、
懂得进取的孩子！



化学工业出版社

心理暗示的力量

成就孩子一生
最需要的100个心理暗示

XINLI ANSHI DE LILIANG
CHENGJIU HAIZI YISHENG
ZUI XUYAO DE 100 GE XINLI ANSHI

陈素娟◎编著



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

心理暗示的力量：成就孩子一生最需要的100个
心理暗示/陈素娟编著. —北京：化学工业出版社，
2012. 6

ISBN 978-7-122-13871-2

I. 心… II. 陈… III. 家庭教育-教育心理学
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第057445号

责任编辑：肖志明 万仁英
责任校对：边 涛

文字编辑：李 曦
装帧设计：IS溢思设计工作室

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数247千字 2012年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究



用暗示养育一个快乐、自信、懂得进取的孩子

曾经在一次家长会上，我让家长们做了一个心理游戏：价值拍卖。

假如您手里有5000元钱，它代表了一个人一生的时间和精力。您可以根据自己对家庭教育的理解随意竞买下列东西。每样东西都有底价，每次出价都以500元为单位，价高者得到东西，有出价5000元的，立即成交。拍卖物分别有：孩子将来的地位、给孩子充分的自由、有爱心的孩子、和孩子在一起的时间、您的权威、健康快乐的孩子、名牌大学录取通知书、自信上进的孩子。结果，很大一部分家长选择了“健康快乐的孩子”、“自信上进的孩子”。

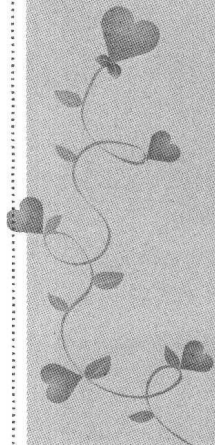
其实，我们每一位家长心中，培养一个懂事明理、善于学习、独立自主、能承受挫折、自信积极、懂得感恩的孩子，成为孩子无话不谈的朋友，应该是我们的基本期望。

俗话说：有其父必有其子，有其母必有其女。这是非常有道理的。在心理学中有这样的说法，女孩跟着母亲学做女人，男孩跟着父亲学做男人。我们的一言一行都在潜移默化地影响着孩子的成长，孩子从我们身上学到为人的道理和处世的哲学。国外有一家教育机构的研究表明：孩子90%以上的素质是由父母决定的。父母自身的素质和教育方式直接影响着孩子的未来，甚至一生。

现在，很多父母都很关注孩子的养成教育，认为好的习惯就要从小养成。这些都是开明智慧的父母，他们懂得只有父母改变，孩子才能改变的道理。

我们爱孩子，很多时候是打着“爱”的旗号来控制孩子的行为。把自己定位为权威，强制孩子听从自己的指令，或者指责孩子的过错，给孩子讲大道理，以为这就是爱，希望孩子因此会改变。可是，我们发现，孩子越来越逆反，甚至开始反抗。于是，我们开始焦虑、担心、思考：什么样的教育才能把孩子培养成才呢？

教育家苏霍姆林斯基说：“任何一种教育现象，孩子在其中越



少感觉到教育者的意图，他的教育效果越大。”“暗示”就是一种很有效的教育方式。

0~13岁时孩子处在成长的关键期，可塑性极强，也很容易接受暗示，父母有意无意的言行都会给孩子很强的心理暗示。暗示就是通过人或环境以非常自然的方式向个体发出信息，个体无意中接受了这种信息，从而做出相应的反应的一种心理现象。在心理学中，暗示就是在潜意识里形成一种心理倾向，支配个体的行为或思想。它最大特点就在一个“暗”字，就是在孩子没有觉察到的情况下受到影响。我们可以通过语言、动作、表情、环境、语气等方法给孩子积极的暗示，让孩子在不知不觉中接受我们的观点和建议，从我们身上得到积极正面的影响和激励。积极的暗示有利于拉近亲子关系，使得教育更加含蓄自然，在无形中培养孩子良好的规则意识和坚强的意志品质。所以，我们要给他们乐观、勇敢、自信、进取等积极的暗示，孩子就会学到这些优良品质，并受益终生。

但是，消极的暗示能够腐蚀孩子的心灵，让孩子产生自卑的心理和退缩行为，甚至还会误导孩子产生错误的思维和行为方式。

有时，即使是正面积极的暗示，也要考虑到孩子不同的性别、年龄、个性特点和周围的环境，这样的暗示才能收到应有的效果，对于培养孩子的性格品质、生活习惯、人际交往、学习成长都将起着至关重要的作用。

孩子最容易接受的心理暗示是表情和眼神、委婉的话语、具有示范作用的动作等，还包括讲故事、做游戏、角色和情感体验等方式，我们可以通过这些方式暗示启发孩子；当然，父母的言传身教是最好的榜样和暗示，帮助孩子树立行为的标杆，在不伤害孩子自尊心的同时，让他们学会正确的行为方式。

每一位父母都疼爱自己的孩子，一个眼神、一个拥抱、一句夸奖、一抹微笑、一个动作……都会如春雨一样滋润孩子渴望爱的心田，如春风一般催开孩子心中成长快乐的花朵。

但愿本书能对你和你的孩子有所裨益。

编著者
2012年1月



第一章

快乐是给孩子最好的礼物，暗示帮孩子远离消极情绪

- 快乐的父母才会有快乐的孩子 /2
- 有趣的“称号”是快乐的钥匙 /3
- 用“肯定”的话淡化孩子的自卑感 /5
- 妈妈故意说错话让孩子少焦虑 /7
- 正面“心像”帮助孩子战胜恐惧 /9
- 给愤怒的孩子一个拥抱 /11
- 朋友多了，抑郁就少了 /13
- 引导孩子洞察自己的“心因”，消除不安 /15

第二章

主动投入学习是成材之基，暗示让孩子学习更自觉

- 把孩子当做“优等生”，孩子就会变成优等生 /19
- 别在孩子面前指责学校或老师 /21
- 学习前的“仪式”，帮助孩子集中注意力 /23

- 孩子不想做功课，就来个以退为进 /25
- 孩子装病，把他当病人一样“伺候” /27
- “定闹铃”帮孩子改变磨蹭 /29
- 别太关注孩子的学习，松弛有度效更佳 /31
- 细心发现孩子的优点 /33
- 让孩子做些简单的功课，培养信心很关键 /35
- 标准不能低，告诉孩子“你能考重点班” /37
- “中断效应”保持孩子的学习兴趣 /39
- 多跟优秀的人接触，孩子也会优秀 /41

第三章

没有批评不成教育，暗示让批评更顺耳

- “喜欢你帮助别人的样子” /45
- 教孩子在别人身上看见自己的问题 /47
- 用自言自语的方式说出孩子的缺点 /49
- 先说父母的失败经验再劝诫孩子 /51
- 假装糊涂有时更利于孩子改正错误 /53
- 正话反说，批评更有效 /55
- 陶行知的“四块糖”批评艺术 /57
- 寓言故事让批评更悦耳 /60
- 有时沉默是一种无声却更有效的批评 /62
- 父母自我批评，可以影响孩子 /64



第四章

鼓励是孩子成长的养分，暗示让鼓励更见成效

- 做善于发现孩子优点的父母 /68
- 借第三者的话，强化孩子的信心 /70
- 当着别人的面赞美孩子 /72
- 数子十过，不如赞子一长 /74
- 合理引导孩子“追星” /76
- 认同孩子，邀请孩子一起讨论 /78
- 请求孩子的帮助也是最好的鼓励 /80
- 让孩子“无意”中听到你对他的正面评价 /82
- 善用具体事例来肯定孩子 /84

第五章

生硬拒绝容易伤害孩子，暗示让拒绝更委婉

- 让孩子“暂时休息”一下 /88
- 提供有限的选择，拒绝孩子的无理要求 /90
- 沉默是无声却更有效的拒绝 /92
- 拒绝时要降低说话的声调 /94
- 明确界限，孩子会自主接受拒绝 /96
- 坚决不给孩子“吃独食” /98
- 孩子提过分要求时，善用延迟满足 /100

第六章

好习惯让孩子受益一生，暗示让孩子自觉养成好习惯

- 让孩子吃点苦头 /104
- 父母要用自己的好习惯影响孩子 /106
- 让孩子当“家庭卫生检查员” /108
- 从小就给孩子一个存钱罐 /109
- 用“家规”来成就孩子一生的好习惯 /112
- 给孩子营造一个良好的环境 /114
- 每天固定时间和孩子一起运动 /116
- 用“标准”帮孩子养成更好的习惯 /117
- 偶尔“罢罢工”，帮孩子战胜惰性 /119

第七章

挫折不可避免，暗示增强孩子的抗挫能力

- 重视初次的幸运，可以形成成功的习惯 /123
- 凡事都要从易到难、循序渐进 /125
- 告诉孩子“最坏也不过如此” /127
- 挑战困难时，只赞美做得好的部分 /129
- 失败时与孩子一块重温“幸运事” /131
- 强调“你一定可以做到” /134
- “才59分啊！”与“已经59分啦！” /136
- “成功不等于100分，更不等于59分” /138



- 与孩子分享自己的失败和解决之道 /140
- 孩子快丧失自信时，提醒他以前的成绩 /142

第八章

孩子成长需要好人缘，暗示激活孩子的社交潜能

- 随时鼓励孩子大声说话、把话说清楚 /145
- 善用角色游戏，让孩子在游戏中学会交往 /147
- 父母要用自己的行动挖掘孩子的社交潜能 /149
- 学会“闪亮登场”，首因效应帮孩子建立好人缘 /151
- “我在听”，而不是“听我说” /153
- 幽默的孩子更自信 /155
- 孩子“怯场”时，鼓励他玩手边的东西 /157
- 找出对方隐藏的身份，减轻孩子的身份压力 /159

第九章

男孩就应是“头羊”，暗示塑造未来的领头人

- 穷养男孩，培养吃苦耐劳、有责任感的孩子 /163
- 规划要趁早，目标要分解 /165
- 爸爸要成为男孩最好的榜样 /167
- 父母少“越位”和“包办” /169
- 父母“卖关子”，让男孩摆脱思维依赖 /171

- 妈妈会“示弱”，儿子才会更坚强 /174
- 让儿子当回“老师” /176
- 游戏满足男孩的英雄情绪 /178
- 安排男孩做一些耗时的活儿 /180
- 给男孩制订“绅士法则” /182
- 发现男孩特有的学习优势 /184
- 告诉男孩，爱更要给予 /186
- 遇见他人遗落的东西，也不能随便“捡” /189
- 用“忽视”引导男孩，避免出口成“脏” /191

第十章

女孩都是人间的天使，暗示让女孩气质更优雅

- 要把“女人天生是弱者”的思想连根拔除 /195
- 低成本也能培养优雅“小淑女” /197
- 常去书店和图书馆，爱阅读的女孩更优雅 /199
- 给女孩营造一个艺术的氛围 /201
- 好妈妈要善于把女性的柔美传染给女儿 /203
- 在游戏中培养女孩的爱心和气质 /205
- 和女孩一起读报、看新闻、听评论 /207
- 经常告诉女孩“我爱你”，并热情回应她的爱 /209
- 得体装扮女孩，熏陶她的审美情趣 /211

参考文献 /214

第一章



快乐是给孩子最好的礼物，
暗示帮孩子远离消极情绪





快乐的父母才会有快乐的孩子

快乐是开启心灵的钥匙，快乐的孩子永远健康快乐。智慧的父母一定拥有制造快乐的能力，在生活中孩子受到父母快乐的暗示，也会用高级的“快乐智慧”为自己的人生增添快乐的元素。

让自己的孩子快乐，是我们每个做父母的心愿，也是父母赐予孩子最珍贵的礼物。父母把生命给予孩子，同时也有责任把孩子培养成健康快乐的个体。

父母是孩子的第一任老师，是孩子学习的榜样，其一言一行无不对孩子起着极大的暗示作用。父母的自我调节能力差就容易形成不良的情绪反应，而这种情绪自然也对孩子产生消极的暗示，长此以往，我们做父母的就会扼杀孩子的童真和快乐。

大强最近一段时间心情很郁闷。当了多年副科长，轮也轮到自己提升了，结果却被刚参加工作几年的小张抢了先，虽然小张有大学文凭，但大强心里就是不服气。回到家，大强看哪儿都不顺眼。儿子小强放学回来，一推门，笑着大喊：“爸爸，我回来了！”大强一看，气不打一处来，劈头就骂：“兔崽子，嚷嚷什么，给我老实点儿！又回来晚了，跑哪儿疯玩儿去了？”小强不知道发生了什么事，撅着嘴回到自己房间。

父母因为生活工作上的挫折导致情绪不好，就将怨气发泄到孩子身上，这种做法是极不可取的。父母的消极情绪会给孩子带来消极的影响，这就是所谓的消极暗示。受到这种气氛的暗示，孩子就会把一切过错归咎到自己身上，认为这一切的糟糕都是自己造成的，从而自我贬低，对外界环境产生怀疑、逃避心理，形成自卑退缩的人格，甚至丧失感知快乐的能力。

冰心是家中的长女，也是父母膝下唯一的女儿。从小，冰心就被父母当做掌上明珠般疼爱。冰心的父亲谢葆璋是一位海军军官，虽说是行伍出身，却有着宽厚乐观的性格和心胸。在家里，他是传播快乐的好父亲。有一次，冰心穿的鞋子有点紧，走起路来一瘸一拐。父亲见了，埋怨妻子说：“怎么给她穿小鞋了！”冰心母亲开玩笑道：“你会做，就给她做。”谢葆璋还真的拿起剪刀像模像样地剪鞋样，母女俩在旁边开心地大笑起来。

冰心父亲快乐灵活的处事态度给小冰心很强烈的心理暗示，使她能够在艰苦的环境中永葆一颗快乐向上的心。这可能就是冰心在历经磨难之后依然能够



长寿的内在原因吧。

快乐是一种能力，在任何境况下都能保持一种快乐的情绪，需要足够的智慧和强大的内心力量。如果父母的内心足够强大，拥有足够的智慧，就会对孩子形成积极的暗示，从而培养孩子积极的生活态度。当孩子的大脑习惯于想快乐的事时，他们的神经系统便会习惯性地令自己处于一种快乐的身心状态，这样，才能感知到周围世界的美好，继而带着健康的心态去营造自己成功的人生。

❀ 暗示教育课堂 ❀

对父母来说，能给孩子最好的礼物就是让他有感受快乐的能力。父母拥有这种能力，才能影响到孩子，给孩子积极的暗示，让他更快乐。

为人父母，凡事要拿得起，放得下。不纠结在一些小事上，即使遇到挫折磨难，也不怨天尤人，不自怨自艾，能积极想办法解决问题。孩子在思维模式和处事态度上得到积极的暗示，一定会形成积极的人生观和价值观。不强求完美，不苛求自己。

学会自嘲，养成幽默风趣的说话习惯。比如爸爸长了啤酒肚，爸爸要开心地对孩子说：“瞧，我的肚子像不像大袋鼠！”孩子在语言风格上得到积极的暗示，学会用幽默智慧为自己的人生增添快乐的元素。

多参加户外活动。喜欢户外运动的父母一定是健康快乐的。每到周末，我们可以选择爬山、游泳、打球、远足、快走等活动。不仅能增强体质，缓解压力，令我们笑口常开，更重要的还能给孩子积极的暗示：拥有了健康的身体，才能拥有快乐的资本。

做一对快乐的父母，还需要修炼身心，读书看报、结交新友、奉献爱心、培养多种兴趣，用自己的一言一行暗示孩子，让他们拥有真正的快乐。

有趣的“称号”是快乐的钥匙

有趣的“称号”给予孩子积极的暗示，给了孩子一把开启快乐的钥匙，让他带着爱和希望快乐成长。

孩子的到来给我们增添了很多的乐趣，和孩子的交流中，我们用很多昵称称呼孩子。同样，我们也可以善用有趣称号给孩子一把快乐的钥匙。



我一个朋友的孩子四岁了。喜欢看动画片，尤其喜欢看《猫和老鼠》。孩子平时胆子很小，白天都不敢一个人上厕所。妈妈为了帮助孩子变得胆大勇敢一些，就对孩子说：“宝宝，你喜欢《猫和老鼠》里面的小老鼠杰瑞吗？”

“喜欢啊！”

“你为什么喜欢杰瑞？”

“杰瑞不怕猫，它很勇敢。”

“对啊，它不仅勇敢，还很快乐、聪明，遇到困难总是能想出办法来解决。妈妈希望你变得像杰瑞一样勇敢、快乐、聪明，妈妈以后可以称呼你‘杰瑞’吗？”

“好啊，好啊！”

以后，妈妈经常叫他“杰瑞”。果然不多久，孩子的胆子越来越大，也能自己想出办法来解决问题了。

妈妈利用孩子感兴趣的动画片中的形象称呼孩子，这样的称呼给了他积极的暗示，孩子渐渐变得像“杰瑞”一样的勇敢、乐观，不怕困难。

对孩子任何一种称呼，不管是大名、小名，还是各种各样的称号，都包含着我们无限的爱，承载着美好的期望。或许我们没有感觉到称呼的改变对孩子心理的影响，但是要知道负面的称呼给孩子负面的心理暗示；积极、有趣的称呼给孩子积极的暗示，让孩子内心感受到爱的力量，在爱的支持下，孩子才有能力去经营自己成功快乐的人生。

罗丹是法国著名的雕塑家，他的作品有《思想者》、《雨果》等。罗丹小时候功课不是很好，但他酷爱美术，父亲不赞同他学美术，然而母亲非常支持他。母亲知道他崇拜米开朗基罗，就仿照米开朗基罗的名字给他起了别名“米基”。罗丹深深地敬爱他的母亲，他非常喜欢这个名字。母亲和“米基”给了他无穷的力量，通过他不懈的努力，终于成为欧洲承前启后的雕塑家。

从罗丹的例子我们看到：一个有意义的称呼能给孩子正面积极的心理暗示，把爱和期望化成成长的动力，为他们开创快乐人生加油、打气。

所以，我们做父母的不应该只是把孩子当做自己开心的“玩具”，高兴了就“宝贝儿”、“心肝儿”的又亲又抱，孩子犯错了就大喊大叫，全然不顾孩子的感受。我们应该从孩子感兴趣的事物中找出一些有趣的称呼，孩子接受到积极的暗示，就能发挥自己的潜能，向着我们期望的方向发展。

✿ 暗示教育课堂 ✿

父母对孩子的爱称不是心血来潮乱叫的，它们在孩子的成长过程中有着一定的暗示作用。那么我们该如何让这些称呼达到应有的效果呢？



爱称不宜太多太杂。儿童自我认同还不完善，过多的称呼给孩子的暗示可能会造成孩子对身份的模糊认识，对孩子今后的性格和心理正常发展产生不利影响。比如“独二代”家庭，孩子是三个家庭的宝贝，每个长辈对宝宝都有各自不同的称呼，如妈妈：宝宝、妮妮、丑丫、小丑妮儿、小猫咪；爸爸：乖乖、宝宝、宝贝；奶奶：狗狗、乖宝宝；爷爷：美眉；姥姥：丑丫头、小美女；姥爷：宝贝儿。对于孩子来说，这么多应接不暇的称呼，可能给孩子造成混乱的暗示：我到底是什么呢？

爱称要能帮助孩子成长。儿童喜欢把动画片中的形象当成模仿的对象，爸爸妈妈可以帮助孩子筛选一些动画形象，用动画片中的名字称呼宝宝。像第一个例子中叫孩子“杰瑞”，动画人物身上的一些优良品质就可以带给孩子积极的暗示，在不知不觉中培养孩子良好的行为习惯和道德品质。比如，可以叫孩子“喜羊羊”，暗示孩子要像喜羊羊一样善良、勇敢、正直。

爱称不宜用反面的词语。我们对孩子的称呼应该尽量避免“坏”、“丑”、“笨”等负性词语。因为这些词语会给孩子形成消极的暗示，可能让孩子形成消极的自我评价。我的一个朋友，父母一直叫她“丑闺女”，从小到大，她一直认为自己长得丑，没有资格得到别人的爱。虽然成年后她出落成漂亮的大姑娘，最后却选择了一个又老又丑的男朋友。

一个有意义的“称号”对于孩子的成长可能起着重要的作用，我们要善用这些“称号”，给孩子一把开启快乐人生的钥匙，您记住了吗？

用“肯定”的话淡化孩子的自卑感

自卑是人生的噩梦，它会将人的命运拖入黑暗的深渊。解开孩子自卑的心结，给予孩子肯定的认可，帮助孩子扬起自信的风帆，孩子才能快乐地大步迈向美好的明天。

古人云：“人之才能，自非圣贤，有所长必有所短，有所明必有所蔽。”从这个角度上来说，天下无人不自卑。但是由于孩子年龄小，对自我和周围的认识不足，往往更容易形成错误的评价，从而导致自卑感的产生。

自卑一旦在孩子的心中滋长，孩子对自卑的痛苦体验更强烈，相比自卑对大人的影响来说，危害更深远。如果不能及时加以解除，会导致孩子情绪低



落、郁郁寡欢、缺乏自信、表现出颓废等。长此以往，孩子的身心不仅受到伤害，而且也会给自己的行为设置障碍，自己堵塞了自己的成功之路。

曾在日本NHK电视台工作的妇女少年部长江上藤女士，小时候对自己的相貌反应很是强烈，所以很自卑，做事情总是小心谨慎，郁郁寡欢，很没气量。常常有人说她“这孩子真没气量”。

像江上藤这样的孩子，因为相貌而自卑，那么她的日常生活必定是不开心的，必定是限制她本性和才能发展的，所以必须要有一件事，或者有一个人，一种优秀的思想……来帮她消除这种自卑感，她才能真正地快乐起来，才能更好地发展自己。她很幸运，因为她的爷爷帮了她——

在江上藤很自卑时，周围的人都在嘲笑和否定她时，很长时间才能从乡下来一次的爷爷，无意中却把江上藤从自卑感中解救了出来。

一次爷爷在很多人面前夸江上藤：“这孩子多招人喜欢呀！多聪明呀！”江上藤听了这话以后非常高兴，从此就努力让别人对自己有一个好印象。

爷爷无意中的一句话，让江上藤摆脱了容貌的自卑感，增强了自信，一步一步扎实奋进，走得更好！否则，不管她多有才能，却不可能有她之后的成就。

从以上的例子中可以看出，家长不经意间对孩子的肯定和认可，能在孩子的心灵中留下难忘的印象，进而影响孩子的一生。因为人的能力被认可以后，就会产生加以发挥的心理。特别是能力被敬仰的人认可以后，其效果更好。而父母无疑是年幼的孩子最崇拜的人，常给自卑的孩子“肯定”的夸赞，是送给孩子成功的最好礼物，它仿佛一支强心针，打在孩子身上，除了可以治疗自卑的心灵，还可以使他体会到父母的关爱，能激发孩子的自信和奋起拼搏的动力，尤其是对于培养快乐、幸福的孩子很有意义。

❀ 暗示教育课堂 ❀

从上面的例子中来看，家长的话，为什么会对孩子有深刻的影响呢？这就是一种暗示的结果。观察一下优秀人物的成长历程，就会发现那些人的家长都有意无意地运用了“肯定”的暗示，进而启发孩子，甚至影响孩子的一生。

一位象棋大师回忆自己的童年时代时说：“我的母亲是一个迷信的人，对算命先生所说的话深信不疑。她常对我说，‘你将成为一个大人物，你长大后将成为一个将军’。由于妈妈经常这么说，我也就信以为真了。觉得自己是一个了不起的人，将来会成为将军。所以不管遇到什么困难，我都很有信心地去突破，从不轻言放弃，才有今天的成绩。”