



暗示教育

ANSHI JIAOYU

舒以◎著

让“坏”孩子变好，让好孩子更好！



懂点心理学，妙用暗示教育法，在教育孩子的问题上，
往往可以起到事半功倍的效果。

任何一种教育现象，
孩子在其中越少感觉到教育者的意图，
它的教育效果就越大。

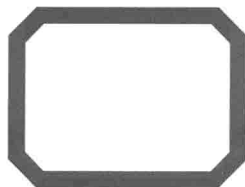
——著名教育家苏霍姆林斯基



暗示教育

ANSHI JIAOYU

舒以◎著



鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

暗示教育/舒以著.

武汉:湖北人民出版社,2012.9

ISBN 978 - 7 - 216 - 07263 - 2

I. 暗…

II. 舒…

III. ①学前儿童—心理健康—健康教育

②中小学生—心理健康—健康教育

IV. ①G615②G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 162668 号

暗示教育

舒 以 著

出版发行:  长江出版传媒
© 湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号
邮编:430070

印刷:武汉中远印务有限公司
开本:960 毫米×1280 毫米 1/32
字数:177 千字

经销:湖北省新华书店
印张:8.25
插页:3

版次:2012 年 9 月第 1 版

印次:2012 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 07263 - 2

定价:25.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

李述一同志*：

读到您在《哲学研究》1988年2期上的大作《文化无意识》，很受启发。

近年来我在搞思维科学，一直是研究有意识的思维，没有涉足无意识的领域。读了您的文章后，很同意人的社会实践不但创造了人有意识的整个思维世界，而且有一部分还“积淀”到无意识中，成为您所说的文化无意识。

心理学早就发现有意识与无意识是能相通的。例如，人走路，开步是有意识的，但走了几步，如果还一直向前走，就转入无意识地走了，腿自然会迈步；一直到要止步或转弯，才又转入有意识。

所以 Freud 只承认本能无意识是不对的。

总之，向您祝贺，希望能见到您(更多)的论文。

此致

敬礼！

钱学森

1988年3月14日

*本书信收录在《钱学森书信集》第四卷，第169～170页。

*舒以，为李述一笔名。

写在前面

两只眼睛，
两扇窗
——与赏识
教育同等重
要的新的教
育模式

暗示教育，是与赏识教育同等重要的新的家庭教育模式。

2000年，周弘教授提出赏识教育，给中国的家庭教育带来了一阵新风。作为一种新的教育模式，它很快得到普遍的认同与推广。一种全新的观念“赏识你的孩子”，深入人心。

中国传统的家庭教育，其实有两个方面的主要内容：一是责罚教育；二是明示教育。所谓“责罚教育”就是以斥责、惩罚为主要手段的教育，所谓“明示教育”就是用语言明确地告诉孩子，你应当怎样或不应当怎样。

毋庸置疑，这两种教育模式，作为两种基本的家庭教育模式，被贴上了“中国式的”标签，具有鲜明的传统文化的特点，作为一种文化，几千年来传承至今。

传说普罗米修斯在造人的时候，给了人两只眼睛，一只是用来发现别人的缺点，一只是用来欣赏别人的优点。责罚教育为主的教育模式，问题是欣赏孩子的优点少了。而欣赏比责罚更能够激发孩子的上进心。所以，周弘教授“赏识教育”的提出，给人们打开了看待孩子的另一只眼睛，广受欢迎。

又传说普罗米修斯在造人的时候，给了人两扇沟通交流的窗，一扇是“嘴”，以便让人能够用语言来交流；一扇是“心”，以便让人与人之间展开心与心的沟通。值得庆幸的是，现代心理

学科学实证了这一伟大的传说。这就是现代精神分析学的创始人弗洛伊德的无意识理论和精神层次理论,以及由此衍生出来的一系列关于心与心交流的心理学方法,例如音乐、运动、沙盘、催眠……一句话,都是心理暗示的方法,都是意识与无意识之间的心灵沟通。

舒以博士从事了数年的中小學生心理諮詢的工作,在此期間,他接觸了數千名學生以及學生家長,並發現這樣兩種現象:一是家長忽視與孩子之間的心灵對話;二是只要略加指導,家長都可以很好地運用心理暗示的手段,與孩子進行心灵的交流,並取得成效。

這個發現無疑令人振奮!

如同責罰教育,需要賞識教育,需要人幫助打開另一只“欣賞”的眼睛,明示教育同樣需要暗示教育,需要人幫助打開另一扇窗,以便能夠科學地與孩子展開心与心的交流。

暗示教育不全是心理學工作者的事情,它完全可以走出神秘,為我們所用。

賞識教育,讓人睜開了造物主賜予的兩只眼睛;暗示教育,讓人開啟了與孩子溝通的兩扇窗。

一個事物的兩個方面,終於被我們完全解開。

賞識教育結合傳統的責罰教育;暗示教育結合傳統的明示教育,這樣,“中國式”的家庭教育模式之花,既有深厚的基礎又有時代的氣息,必將會在新時期開得更加絢麗多姿……

我們有理由相信!

第一章 心理暗示就在你的身边 / 1

“明示”教育与“暗示”教育 / 2

心理暗示能够对人的生理机能产生影响 / 6

心理暗示能够对人的无意识产生影响 / 9

消极的心理暗示与积极的心理暗示 / 15

心理暗示之语言暗示 / 19

环境暗示:屋子也能说话 / 24

色彩暗示:色彩感染孩子心灵 / 27

情态暗示:此时无声胜有声 / 30

行为暗示:榜样的力量 / 34

教给孩子积极的自我暗示术 / 38

语言暗示之 10 句家长最不当说的话 / 46

行为暗示之 10 件家长最不当做的事情 / 52

第二章 引导与批评的心理暗示术 / 59

期望假定法:假定他好,八成他会好 / 60

逆向思维法:如果不好,就说他好 / 63

比较选择法:从比较中引导选择 / 74

原谅与暗示:批评是一门艺术 / 80

三明治批评法:暗示成绩是主流 / 84

暂时性观念:暗示本质是好的 / 90

添加安慰剂法:暗示批评是爱护性的 / 96

“嗨,我也犯过这样的错”:暗示犯错不可怕 / 99

给错误一个赞扬:暗示信任 / 105

为孩子找一个犯错的理由:

暗示“犯错就是成长” / 108

引导自我批评法:心理对射的暗示效应 / 111

对问题就事论事:暗示问题并不严重 / 114

【附】家长经常容易犯的几种错误的批评方法 / 116

第三章 消极的心理暗示 / 121

权威暗示:罗森塔尔效应 / 122

家长暗示:秃头论证与稻草原理 / 129

学校暗示:贴标签与刻板效应 / 132

自我暗示:巴纳姆效应 / 137

【消极心理暗示的典型案例】 / 140

第四章 如何读懂孩子的暗示 / 143

读懂暗示 I:心理防御机制 / 147

——舒博士咨询案例回放与分析

【本案的心理学分析/小结】 / 158

如何认识心理防御机制 / 161

帮助孩子运用积极的心理防御机制 / 168

读懂暗示 II:自卑与超越 / 175

——舒博士咨询案例回放与分析

公共场所恐惧症 / 179

自卑与超越 / 189

自卑与自欺 / 194

获得性失助 / 198

水性的力量 / 203

【本案的心理学分析/小结】 / 205

读懂暗示 III:独立性缺乏 / 208

——舒博士咨询案例回放与分析

情感依赖与任务依赖 / 212

认知发育迟缓 / 219

语言发育迟缓 / 224

【本案的心理学分析/小结】 / 228

刻不容缓的“独立性”人格培养 / 230

——越是爱孩子,就越该放手

提升孩子的社会认知能力 / 246

——明辨是非、对错是一种能力

后记 / 253

CHAPTER 1

第一章

心理暗示就在你的身边



“明示”教育与“暗示”教育

在中日冬令营里，有两个8岁左右的孩子正在雪地里做滑雪练习，在冲过一个陡坡时，两个孩子几乎同时被惯性抛到1米多高的空中，然后“扑通”一声摔倒在地。

这时，只见中国的妈妈赶紧跑过去，抱住孩子心疼地说：“乖乖，摔疼了吧？”于是，孩子“哇”的一声大哭起来：“我好疼啊。”而日本妈妈则站在一旁，十分淡定地说：“没关系，自己爬起来。”这位孩子若无其事地爬起来，又继续冲刺。

同样是摔跤，为什么一个孩子显得脆弱娇气，而另一个孩子却表现得坚强勇敢呢？这跟两位妈妈不同的表现有关。前一位妈妈紧张不安的态度在暗示孩子，摔跤是很疼痛的，从而在心理上增加了孩子疼痛的感觉，使孩子变得娇气，这是消极的暗示。而另一位妈妈淡然平静的态度却暗示着孩子，摔跤没什么大不了，自己应该勇敢地爬起来，这是积极的暗示。

既需要“明示”教育，也需要“暗示”教育

家长对孩子的教育，是通过“明示”和“暗示”两种方式来实现的。家长用语言直接教孩子一些做人的道理，就是明示。比如，你应当“热爱劳动”、“尊敬老人”等等。家长自觉不自觉地用语言



说“东”，却实际上让孩子明白了“西”，这就是暗示。比如，家长对孩子说“不要给乞丐钱”，却实际上让孩子明白了“不要有同情心”；家长对孩子说“公家的东西不拿白不拿”，却实际让孩子明白了“损公肥私没什么不妥”的弦外之音，等等。这种弦外之音，就是给孩子的暗示。

不仅是语言，暗示还可以通过家长的非语言方式来实现。家长可以通过表情与行为实现对孩子的教育，这也是心理暗示。比如，乡下的爷爷奶奶来了，母亲很冷淡，爱理不理，就实际上让孩子明白了：“没钱的长辈没必要尊重”的道理。

总之，暗示是指通过语言、非语言（行为、表情等）施加心理影响的过程，暗示的结果是使受暗示的人在心境、情绪、兴趣、意志方面发生变化。

暗示教育最大的特点就是“暗”：（1）孩子接受的是语言和行为“弦外之音”；（2）孩子的接受过程往往是不自觉的，家长的心理暗示是在潜移默化、不知不觉中影响孩子稚嫩的心灵。

明示教育不断地反复，就转而成为了暗示教育

明示教育与暗示教育之间，其实并没有绝对的分界线。明示教育不断地重复，就转而成了暗示教育。这是因为暗示教育是由人无意识接受的，而无意识具有接受惰性，但是这种惰性经不住反复的刺激。

比如说，“你能行”、“要遵纪守法”、“要热爱劳动”等等，这都是明示教育。这种教育如果不断地反复刺激孩子，就会被孩子不知不觉地接受，内化为自己的意识。



近些年来,不少家长比较务实,对明示教育不屑一顾,认为这是讲大道理,空洞,不容易被孩子接受。这实际上只看到问题的一方面。期待大道理讲一两次就获得成效,自然就会失望。但是,我们按照心理学规律,反复地刺激,反复地讲,就会起到在心理学上所认为的心理暗示的效果。所以,“讲大道理”的纯说教式教育固然收效甚微,但是,一旦把“讲大道理”和心理暗示的“反复刺激”方法结合起来,效果就不一样了。这个“不一样”就是人的无意识对这个“大道理”的不自觉接受。

暗示教育比明示教育更有效果,它是一种体验式教育

相对而言,暗示教育比明示教育更有效果,即更容易被孩子接受。

明示教育,对于孩子来说,只是空洞的道理。一次两次,他体会不到其中真正的内涵与必要性。就如同说,“千万不要忘记阶级斗争”、“只有共产党能够救中国”这些话,从小孩口里说出来和从曾经受苦受难的老大爷口中说出来,其意义则大不相同。

暗示教育,对孩子之所以会有更大的效果,主要因为暗示教育实际上就是一种“体验式教育”。比如说,“过生日就父母给你过就行了,不要把朋友往家里带。”这就是孩子的亲身体验,体验出家是隐秘的地方,还体验出与朋友交往并不重要。还比如说,孩子和妈妈一块儿去逛公园,妈妈总是随手将香蕉皮扔在地上,这就是行为暗示,同时也是孩子亲眼目睹的体验。

体验式教育的效果远胜于说教,也就是说心理暗示的效果远

胜于明示教育。

但暗示教育绝不限于体验式教育,有更丰富的内涵。





心理暗示能够 对人的生理机能产生影响

人生有三种关系：人与物、人与人、人与心的关系。人与物是人与金钱、物质享受、环境等身外之物间的关系；人与人是现实生活中人与同事、朋友、父母、子女、对手等之间的关系；人与心是人与自己及自己的内心、情感、感悟间的关系。三种关系是我们的生命获得幸福、温暖、殷实与宁静的基础！

实际上，三种关系每天都在发生着交流，不过有的交流是直接的、有意识的，但有一种交流是在人没有知觉的情况下进行的，这就是无意识交流。无意识交流，就是人与人之间、人与心之间、人与物之间的“暗示”。我把这种没有知觉到的交流称为：“心理暗示”。

研究表明，心理暗示不仅对无意识发生作用，而且对人的生理机能还发生影响。积极的心理暗示，对人体生理机能产生有益的效果；消极的心理暗示则对人体生理机能产生有害的效果。

同一病房的两位病号，因化验师的疏忽竟标错了化验单号。其中本为癌症的患者拿到了无甚大碍的报告单，本无甚大碍的患者却拿到了癌症晚期的报告单。结果一个认为无甚大碍的心情



舒畅,乐观开朗;一个认为已病入膏肓了便抑郁不振,终日伤怀。后来,本无甚大碍者不久就郁郁离世,本为癌症患者却意外地活了下来。

山东一位姑娘,在家里为老大,不如老二受宠。有一次干活,她不小心把腰摔折了,卧床不起。结果不曾想因祸得福,她意外地发现家人都来照料她,而把老二冷落一旁。百日之后,当她可以下床的时候,她却仍然留恋这种受关照、受宠爱的日子,故意装病不起。日长月久,当她想要起床时,还真无法起床。就这样,她在床上一卧达16年之久。后来,来了一位心理医生,对她进行“我没有病,我能够站起来”的心理暗示,同时进行逐渐减除的搀扶训练。经过不到两个月时间的康复训练,她最终从16年的病床上站立起来,开始了正常的新生活。

类似这样的真实案例,不胜枚举。

心理暗示为什么可以治病?

首先,心理变化可能引起人的生理机能发生变化,这是公认的事实。比如,谁也不会否认忧郁的心情,可以导致食欲下降;易于发怒,可以导致肝、胃的伤害;过度焦急,可以导致一夜之间“白了少年头”等等。

人接受外界的心理暗示后,形成自我心理暗示;自我心理暗示,改变心理取向(例如:“我不行了,我要死了”,或者“我没问题,这不算什么”);心理取向的改变,就是心理变化,由心理变化而引起人的生理机能的变化。这就是心理暗示引起人生理机能变化的过程。

外界暗示→心理反应(心理取向的变化)→生理机能变化