

不要低估暗示的力量

## 父母的话语里藏着孩子的未来

心理学上有个被称为“暗示效应”的现象,即人们在无意中接受其他人发出的信息,并据此作出反应。通常,人的年龄越低,受到心理暗示影响的程度越高。孩子通常会相信父母说的有关自己的话,并将其变为自己的观念。

因此,在养育过程中,父母切忌以负面的言辞评价孩子——不断重复的负面暗示,很可能变成现实,成为孩子身上的问题。



关爱心灵



图片来源:IC photo

## 哪些做法带给孩子负面暗示

父母都希望孩子好,但是他们的一些做法却往往与愿望背道而驰——

## 善意的言行产生相反的结果

提醒孩子是很多父母每天重复的事情,比如,提醒孩子别闯祸、上课不要再玩橡皮,考试时别粗心大意……父母反复强调的初衷是希望孩子能自我管理、自我约束、认真仔细,但是,这类提醒既表达了父母对孩子担心,也掺杂了消极信息,让孩子觉得自己在父母眼里麻烦不断,是糟糕的孩子,潜移默化地影响孩子对自己的认知。

家长的过度保护也会对孩子产生消极暗示。这样的场景并不鲜见:孩子摔倒了或被桌子碰了,本来没哭,可在大人一脸紧张、一番关心下,他反而大哭起来,这种脆弱与娇气,实则是大人的过度呵护暗示出来的。

父母的言语和态度影响着孩子的生活状态,当我们批评孩子:“你为什么总是把房间搞得脏兮兮的?”孩子听到的是:“我是一个脏兮兮的孩子。”

## 以偏概全给孩子贴标签

面对孩子一时表现不佳,部分家长片面地评价:“你怎么这么笨啊,什么事都做不好。”“你是猪脑子呀,这么简单的题也错。”反过来,再用这些标签解释孩子的种种行为:“你从来不动脑筋,真笨,学什么都费劲。”这样的暗示多了,孩子自然也觉得自己笨,而且,每搞砸一件事,他就在内心强化一次。

北京师范大学教育学部教授钱

志亮表示,父母爱给孩子贴上各种各样的标签,这些标签夸大孩子身上的某一特质,以偏概全暗示孩子:你就是这样一个人,没救了。

孩子自我认知的形成,直接受家庭的影响,年龄越小,越容易把父母的评价看作自己的真实状况。当我们以“你就是什么样的”句式评价孩子时,意味着他今后无论怎样做都无济于事,孩子也会这样认同自己,将自己限制在这些条条框框里面,不断放大和强化自己身上的问题,成为限制他的咒语。久而久之,这样的暗示会让孩子产生自卑感和挫败感,甚至影响他们的学习和社交能力。

北京大学心理咨询与治疗中心主任方新表示,父母对孩子说的高频词,就是在暗示孩子成为什么样的人,当家长说“你怎么这么慢”,实际上是在暗示孩子是一个“慢”的人。所以,爸爸妈妈在评价孩子的过程中,要反思自己对世界的看法。家长对孩子的任何评价都会植入孩子的心田。

## 限制孩子的能力发展

一些家长不相信孩子的能力,甚至误导孩子。比如,女生学理科不如男生学得好,这种不分个体差异的武断评价,实则暗示孩子:“你的理科成绩也就这样了,我们对此不抱希望。”这往往导致一些女生在几次数理化考试成绩不理想后,相信女生学不好理科课程是正常的、普遍的,因而对自己学习理科的能力失去信心,轻易放弃努力。

类似给孩子能力设限的情形在生活中有很多。有的家长经常抱怨孩子:太内向、胆怯、不爱说话……于

是,孩子上课时从不主动发言,对于上台演讲或表演等活动更是能躲就躲;被定义为运动能力差的孩子,平时更喜欢安静的活动,上体育课敷衍,运动会上更难见到他们的身影。

钱志亮表示:“父母对孩子的种种评价,最终内化成孩子的自我评价,将他限制在这些条条框框里面。自我设限,持续地怀疑和否定自己,变成了孩子成长中最大的阻碍。心理的高度会影响行为的高度,避免给孩子能力设限,他会比你想象得更优秀。”

## 父母的信任是孩子向好的动力

父母相信孩子有积极的动机、会变好,能给予孩子成长的力量。

## 给予孩子积极的解释

父母要以发展的眼光看待孩子,放弃“你为什么不行”“谁让你”“怎么又”这类破坏式交流方式,代之以建设性的沟通方式,如孩子对地上的纸屑视而不见,可以说:“这么多纸屑,咱们怎么能让房间干净整洁呢?”正面的语言带有明确的指导,能产生好的结果。

钱志亮说:“当孩子出现问题时,更需要父母的爱和帮助。不管孩子早期的性格如何、气质如何,只要正确引导,孩子都能顺应自己的特点发挥出潜能。”

中国青少年研究中心家庭教育首席专家、中国家庭教育学会副会长孙云晓说:“父母能否有效地支持孩子,很大程度上受其解释风格影响,它将严重影响孩子的人格。解

释风格分两类:积极的解释导致自信和乐观,消极的解释导致悲观和绝望。父母要告诉孩子,通过努力可以实现自己的目标,你是有能力的,失败只是暂时的。”

## 信任和鼓励是对孩子的有力支持

孩子在成长过程中会出现种种问题,父母要给他们信心,与之一起面对和解决这些问题。比如,孩子读不懂某篇英语短文想放弃,告诉他:“我相信你能借助工具读懂它,你会发现这是一篇很有意思的文章。”孩子面临学业压力或学习新技能看不到成果时,告诉他:“你是个努力的孩子,你的付出一定会有回报。”孩子每天尽心照顾小狗、按时浇花,肯定他:“你很有责任心,这件事交给我我很放心。”孩子主动搀扶摔倒的同学并送其去医务室,夸奖他:“你很善良,随时随地关心身边的人。”父母的肯定,会给孩子强大的心理暗示:不管遇到什么,都要相信自己,同时,也正面强化了孩子好的行为。

孩子希望获得父母的关注、认可、尊重。当孩子的品质得到父母的尊重和由衷欣赏时,他会觉得“我可以”“我能行”,增强对生命、生活和世界的热爱。钱志亮说:“被信任是一种很特别的力量,父母越能正面期待,就越能带给孩子正向激励。”

## 少概括多具体评价孩子

用恰当而具体的语言评价孩子的行为,说出你欣赏他的优点,远胜于笼统的评判。比如,“我看见你把零食分给小朋友,玩得很开心。”“我很喜欢你跳舞时自信、投入的样子。”“你很体贴,总是这么勤快地帮妈妈做事,妈妈很感动,也很开心。”

父母评价孩子时还要注意激发孩子的内驱力。比如,孩子考试成绩不理想,告诉他:“知道你很烦,妈妈理解你。”这是跟孩子共情,让他感受到被理解和关心。随即鼓励他:“你现在正确率比之前高。”这是帮孩子扭转负面情绪,让他明白只要好好努力,下次会比这次好。最后,让他看到自己的进步:“你这几道题都对了,很不错,咱们再试试其他题目。”这是在激发孩子的内驱力。在孩子情绪平稳下来后,父母不断地强化正向观念,鼓励他进一步尝试。

客观具体的描述性语言会帮助孩子更好地认识自己,建立起稳固的高自尊,而不是过于依赖外界的标准和评价定义自己。这一点,对于孩子的思维方式和人生发展至关重要。

脑科学家洪兰教授说过:“大脑是可以被语言改变的,它会一直不停地因为外界的需求而改变神经的分配。”我们应该把正能量传递给孩子,而不是否定和打压。只有当孩子感觉更好时,他们才能做得更好。

(据《中国妇女报》陈若葵)