

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”“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，这件事交给你我很放心。”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）