

<<心理暗示的力量>>

图书基本信息

书名：<<心理暗示的力量>>

13位ISBN编号：9787122138712

10位ISBN编号：7122138712

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业出版社

作者：陈素娟

页数：213

字数：247000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心理暗示的力量>>

前言

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表中的东西。

每样东西都有底价，每次出价都以500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，和孩子成为无话不谈的朋友，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，女儿跟着母亲学做女人，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都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，我们以为，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岁时孩子成长的关键期，孩子受暗示性很高，可塑性是极强的，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，支配个人的行为或思想。

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，在无形中培养孩子的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、进取等等一些积极的暗示，那么，孩子就会学到这些优良品质，并受益终身。

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，常常处于复兴情绪中，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、学习成长等都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

<<心理暗示的力量>>

的榜样暗示，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。每一位父母都极爱自己的孩子，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，如春风一般在催开孩子心中成长快乐的花朵。

<<心理暗示的力量>>

内容概要

本书融心理学、教育学理论和作者长期从事家庭教育研究与实践的成果为一体，分十章系统介绍了暗示法在子女教育中的应用，教你如何通过暗示，有效帮助孩子克服消极情绪、培养学习兴趣、养成好习惯、增强抗挫能力、激发社交潜能、塑造优雅气质，并使孩子正确对待鼓励、批评和拒绝。内容生动活泼，论述深入浅出，是家长和教师珍贵的参考读物。

<<心理暗示的力量>>

作者简介

陈素娟

国家二级心理咨询师，河北省骨干教师，保定市家长学校优秀教师。

从事一线教学18年，曾主持中央教育科学研究所德育课题《家长素质及家庭教育发生方法对学生心理健康影响的研究》，2009年被中央教育科学研究所、中国伦理学会德育委员会评选为“德育先进工作者”。

多年来致力于家庭教育，学校教育与心理学结合的实践与研究，形成了一系列独具特色的家庭教育理论和方法，深受学生和家长的欢迎。

<<心理暗示的力量>>

书籍目录

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

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
别在孩子面前指责学校或老师
学习前的“仪式”，帮助孩子集中注意力
孩子不想做功课，就来个以退为进
孩子装病，把他当病人一样“伺候”
“定闹铃”帮孩子改变磨蹭
别太关注孩子的学习，松弛有度效更佳
细心发现孩子的优点
让孩子做些简单的功课，培养信心很关键
标准不能低，告诉孩子“你能考重点班”
“中断效应”保持孩子的学习兴趣
多跟优秀的人接触，孩子也会优秀

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

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
借第三者的话，强化孩子的信心
当着别人的面赞美孩子
数子十过，不如赞子一长
合理引导孩子“追星”
认同孩子，邀请孩子一起讨论
请求孩子的帮助也是最好的鼓励
让孩子“无意”中听到你对他的正面评价
善用具体事例来肯定孩子

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

<<心理暗示的力量>>

提供有限的选择，拒绝孩子的无理要求

沉默是无声却更有效的拒绝

拒绝时要降低说话的声调

明确界限，孩子会自主接受拒绝

坚决不给孩子“吃独食”

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

父母要用自己的好习惯影响孩子

让孩子当“家庭卫生检查员”

从小就给孩子一个存钱罐

用“家规”来成就孩子一生的好习惯

给孩子营造一个良好的环境

每天固定时间和孩子一起运动

用“标准”帮孩子养成更好的习惯

偶尔“罢工”，帮孩子战胜惰性

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

凡事都要从易到难、循序渐进

告诉孩子“最坏也不过如此”

挑战困难时，只赞美做得好的部分

失败时与孩子一块重温“幸运事”

强调“你一定可以做到”

“才59分啊！”与“已经59分啦！”

“成功不等于100分，更不等于59分”

与孩子分享自己的失败和解决之道

孩子快丧失自信时，提醒他以前的成绩

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

善用角色游戏，让孩子在游戏中学会交往

父母要用自己的行动挖掘孩子的社交潜能

学会“闪亮登场”，首因效应帮孩子建立好人缘

“我在听”，而不是“听我说”

幽默的孩子更自信

孩子“怯场”时，鼓励他玩手边的东西

找出对方隐蔽的身份，减轻孩子的身份压力

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

规划要趁早，目标要分解

爸爸要成为男孩最好的榜样

父母少“越位”和“包办”

父母“卖关子”，让男孩摆脱思维依赖

妈妈会“示弱”，儿子才会更坚强

让儿子当回“老师”

游戏满足男孩的英雄情绪

安排男孩做一些耗时的活儿

给男孩制订“绅士法则”

<<心理暗示的力量>>

发现男孩特有的学习优势

告诉男孩，爱更要给予

遇见他人遗落的东西，也不能随便“捡”

用“忽视”引导男孩，避免出口成“脏”

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

低成本也能培养优雅“小淑女”

常去书店和图书馆，爱阅读的女孩更优雅

给女孩营造一个艺术的氛围

好妈妈要善于把女性的柔美传染给女儿

在游戏中培养女孩的爱心和气质

和女孩一起读报、看新闻、听评论

经常告诉女孩“我爱你”，并热情回应她的爱

得体装扮女孩，熏陶她的审美情趣

参考文献

<<心理暗示的力量>>

章节摘录

版权页： 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，虽然小张大学毕业，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，小强笑着大喊：“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，这种做法是极端不可取的。

孩子在什么样的环境中长大他就是什么样的孩子，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，也是父母膝下惟一的女儿。

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，虽说是行伍的军人，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！”

“冰心母亲反驳道：“你会做，就给她做。”

“谢葆璋还真的拿起剪刀像模像样的剪鞋样，母女俩在旁边开心的大笑起来。

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，使他能够在艰苦的环境中永葆一颗快乐向上的心。

这恐怕冰心能够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，在何种境况下都能保持一种快乐的情绪需要足够的智慧和内心强大的力量。

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。

<<心理暗示的力量>>

媒体关注与评论

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。
——苏霍姆林斯基（教育家）我们每一位家长都期望能培养出懂事明理、善于学习、自主独立、能承受挫折、自信积极、懂得感恩的孩子，都期望能成为孩子无话不谈的朋友。
很多时候，不是我们的出发点不好，而是我们的教育手段不能让孩子接受。
暗示教育，让孩子在不知不觉中获取真知，学会做人。

<<心理暗示的力量>>

编辑推荐

《心理暗示的力量:成就孩子一生最需要的100个心理暗示》编辑推荐：13岁前是激活幸福人生的关键，看《心理暗示的力量:成就孩子一生最需要的100个心理暗示》用暗示养育一个快乐、自信、懂得进取的孩子！

<<心理暗示的力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>