

■心理关注

# 期望效应:多给孩子积极暗示

作为父母,很多时候,我们会替孩子安排好一切,时时刻刻为孩子担心、忧虑,给孩子安排好一切,但其实对孩子来说,并不是一件好事。

见过太多的孩子,因为家庭中所充斥的负面情绪而产生躯体化反应,身心健康发展都受到损伤。最戏剧性的是,许多负面情绪往往都打着“爱”的名义。

比如有些父母认为,爱孩子就是要时时刻刻为孩子担心、忧虑,最好能为孩子安排好一切,结果孩子就真的一点也不能让父母省心了。事实上,父母的焦虑情绪会很容易传染给孩子,孩子的身心健康也因此会受到影响。

01

美国著名的心理学家罗森塔尔曾经做过这样一个实验:他去到一所普通小学,在每个年级中,随机选出3个班,煞有介事地做了一次“预测未来发展”的测试,最后将“最有发展前途的学生名单”告知了他们的老师。实际上,这个名单并不是根据测验结果确定的,而是随机抽取的,这些孩子与班上其他学生并没有显著不同。8个月后,再次测试发现,名单上的学生成绩都有了明显进步,而且性格更加开朗,求知欲更强,与老师关系也特别融洽。

为什么会出现这一结果呢?原因在于:它以“权威性的谎言”暗示教师,从而调动了教师对名单上学生的某种期待心理,而且教师通过态度、表情和行为传递给学生,使之受到鼓舞,增加了自信心。以至于在日常教育当中,总会情不自禁的给予这些孩子以某种“偏爱”,使得他们能够在更加积极的环境下健康成长,最终期望变为现实。人们把这种因暗含期待而发生的效应叫

“期望效应”。

由此,可以得出结论:对一个人传递积极的期望,就会使他进步更快,发展更好;相反,如果长期传递消极的期望,就会阻碍他的进步和发展。而相比起成年人,心理能力并不成熟的小孩子受到暗示影响的程度更高。

02

父母是孩子最信任和依赖的人,也是可以施加心理暗示的人。在教育孩子的过程中,相信孩子,多发现孩子身上的闪光点,多给孩子一些积极暗示。这样,孩子就能一直向着你所希望的好的方向发展。前不久,在网上看到这样一个故事:有一位年轻的电视工作者,因为工作原因,经常加班,他的妈妈担心他的身体,于是每天都会念叨:要记得吃饭,别太晚睡,开车要小心……这样的唠叨每天反复好多遍,慢慢他开始觉得不耐烦,于是一见到妈妈就想逃,免得听她唠叨。

妈妈常常是一家的灵魂人物,她掌握了一个家的家庭气氛。如果没有一个快乐的妈妈,就很难有一个快乐的家庭。然而,大多数的妈妈都过分地担忧子女课业、工作、婚姻、健康等等。

如果一个妈妈老是觉得“孩子不懂事,不会照顾自己,一定会吃亏上当的”,那么这个担心很可能就成为现实,以后你的孩子果然就会如你之前所担心的那样,老是出状况令你担心。

03

因此,与其担心这个担心那

鼓励和赞美



个,倒不如对待身边人的时候,多给他们鼓励和赞美。比如:

## 正面鼓励

我相信你,没问题的!  
试一试,成功不成功都没关系!

多做几次,会越来越好的!

## 给予尊重

你既然想好了,我支持你!  
我尊重你的选择。

## 感同身受

我知道你的感觉,我也经历过。

如果你想哭,别憋着,哭一会儿吧!

## 交出选择权和决定权

这件事,你决定就好了。  
你可以选择……或……

## 给予中肯的建议

我爱你,但不喜欢你这么做。

如果你再耐心一点,相信这件事情会更好!

易小真

## 心灵鸡汤

人有两条路要走,一条是必须走的,一条是想走的,你把必须走的路走漂亮才可以走想走的路。

人生有三苦:一苦是,你得不到,所以你痛苦;二苦是,得到了,却不过如此;三苦是,你轻易地放弃了,后来却发现,原来它在你生命中是那么重要。

郭汉梁 (广东)



面对挫折与失败,需要的是坦然的心态,因为悲观没有用,无助于问题的解决。

陈英远 作 (安徽)

## 小心! 抑郁症有这七大症状

抑郁症是最为常见的心理疾病之一,患者在病发初期往往感觉不出自己已经患病,只是情绪会越来越低落,逐渐减少和外界接触,甚至有了厌世的想法,想要以自杀的方式彻底告别这个世界。

抑郁症患者中有大约15%左右都面临着自杀的风险。对抑郁症患者而言,只有尽早发现疾病症状,并进行控制才是最佳法则。以下七大症状是抑郁症表现:

**1.情绪低落,长期如此** 在抑郁症早期,患者往往表现为短时间内的情感衰退,对任何事物都提不起兴趣。随着病情的发展,就会有持续性的抑郁和悲观情绪,长期感觉闷闷不乐、心理压力感爆棚。

**2.思维变得越来越迟缓** 随着抑郁症的逐步发展,患者会有反应迟钝、记忆力和注意力减退等表现,无论是工作还是学习都提不起兴趣,面对问题也会犹豫不决,什么都不想做。以往能完全胜任的工作和学习,现在也感觉无力应对。

**3.自我评价越来越低** 将所有的错误都归结于自己身上,认为自己就是毫无用处的一个人,感觉生活失去了希望,而自己存在又毫无价值,还不如死了能解脱。即使是犯下一个小错误,也会认为自己犯了天大的错,即将要受到惩罚。

**4.认知能力损害** 这包括了记忆能力、反应能力下降等等,而且患者的警觉性还会增高,有的患者会怀疑到处有人跟踪自己、想要害自己。同时还会出现社会功能障碍,无法正常的学习和语言交流。

**5.活动越来越迟缓** 明显感觉自己的手脚不受控制,手势动作逐渐减少,行动也变得越来越缓慢。还有部分严重的抑郁症患者,甚至会发展为缄默不语、卧床不动的状态。

**6.躯体症状** 患者的体重会迅速下降,同时伴随面容衰老、目光呆滞、性欲减退等等表现,而女性则表现为月经不调、闭经等等。有部分患者还会出现睡眠障碍,比如早醒就是其中一种。

**7.隐匿性抑郁症** 有部分抑郁症患者,躯体症状尤为明显,比如反复且持续性的头痛、头晕、胸闷气短等等,和心源性疾病类似,却没有实质性疾病。

如若有三个以上的症状,就需要重视自己的心理问题,及时进行心理干预,另外还要注意调节自己的情绪,如此才能避免抑郁症找上自己。

精神科副主任医师 肖杰男