

<<15分钟改变孩子>>

图书基本信息

书名：<<15分钟改变孩子>>

13位ISBN编号：9787501970384

10位ISBN编号：7501970386

出版时间：2009-9

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李骥 凌坤桢

页数：170

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>

## <<15分钟改变孩子>>

### 前言

我到上海教授催眠的时候，认识了李骥。

其时他已然在心理咨询的领域颇有造诣。

怀着对“人怎样可以更好”的共同关切，开启了我们合作的机缘。

谈话式催眠是那几天课程中的一个学习单元，那是一种在日常对话中植入暗示而潜意识地影响对方的技巧。

课后茶叙谈笑间，学员们自发地在对话里使用刚学到的几种谈话催眠语法，李骥对于文字和语言的精准掌握能力让我印象深刻：他会是个优秀的催眠治疗师！

之后几次联系与讨论，我知道李骥结合了他擅长的意象对话技术，开始把催眠的概念和语言模式运用在几种不同的沟通形式上。

他创作了很有催眠味道的诗词，发展了多种导入梦境的自我整合引导冥想，他还在MSN上与来访者进行远距离的文字对谈咨询，累积了许多成功经验。

本书的构想也源于他的亲身经历——带领儿童青少年情商训练营，以及陪伴他家中的两个侄子。

说故事和催眠引导，确实能带给孩子心灵转化。

## <<15分钟改变孩子>>

### 内容概要

本书的构想源于作者李骥的亲身经历——带领儿童青少年情商训练营，以及陪伴他家中的两个侄子。

说故事和催眠引导，确实能带给孩子心灵转化。

李骥创作一些特别的故事并且与人分享，许多父母用了这些“睡前讲给孩子听的，带着催眠性的故事”，并得到了很好的反馈。

这本书是在这个基础上继续修改完善而成。

结合催眠与故事，我们真的找到一把钥匙，让父母可以打开一道门走进孩子的心灵世界里！

本书设计的故事不是一般的绘本故事，我们注重的是让亲子关系更融洽，使孩子的情绪得以调和，并在他的心灵中播下美善的种子——睡前15分钟就是一个理想的时光。

在戴维·艾尔曼（Dave Elman）的催眠著作里已提到了“催眠睡眠”（Hypnosleep），艾尔曼受到当时“睡眠学习”概念的启发，他等孩子熟睡之后，在孩子身边说几句特定的话，成功地展开催眠治疗的程序。所以在孩子睡前给他讲故事，甚至在他已经进入梦乡时继续讲，这些故事（以及故事里的良善意念和信息）一样会滑进他的心灵里。

请您开始在孩子睡前为他们说一个有催眠性的故事，让您对他的期待滑进他的潜意识；说一个有爱滋养的故事，给他们一份可以伴之成长的生命礼物。

## <<15分钟改变孩子>>

### 作者简介

李骥

国家职业心理咨询师 二级

美国国家催眠师学会（National Guild of Hypnotists）认证催眠治疗师

张怡筠情商工作室讲师

父母可以通过情商故事在孩子的潜意识中植入积极的催眠暗示，让孩子的情绪智商能有更好的发展，而这一切都将在孩子睡眠和梦的过程中得到固化，成为孩子一生的重要资产。

凌坤桢

美国国家催眠师学会（National Guild of Hypnotists）认证催眠训练讲师

实战催眠学会（Society of Experiential Trance）认证催眠训练讲师

NLP实务及催眠治疗训练工作坊讲师

结合催眠与爱的故事，父母拥有一把钥匙，可以打开一扇门走进孩子的心灵世界里！  
请把握孩子睡前关键的15分钟，让情商故事，强化亲子关系、完善孩子的人格成长。

## <<15分钟改变孩子>>

### 书籍目录

#### 第1章 孩子睡前的15分钟，你能做什么？

最值得投资的15分钟

开始投资情感账户

用故事跟孩子说心里话——修剪枝丫的小树

故事重要，陪伴更重要

引导孩子说出内在的想法——小树与蜗牛的对话

听完故事，孩子转身进入甜美梦境

妈妈日记——从15分钟开始

#### 第2章 别小看睡眠的力量

别用负面情绪催眠孩子

学习理解挫折——苹果树与农夫

情绪会左右孩子的能力发展

睡个好觉比学习更重要

不管多忙，都要陪孩子入睡

用故事拉近亲子间的距离

让孩子和你更亲密——松鼠与大象

妈妈日记——准时上床的小狮子

#### 第3章 用情商故事和孩子谈心：

一个好故事的心理效果

情商故事有什么不同？

学会接受自己的不同——小王子的烦恼

父母爱的“助力”，有时会变成“阻力”

每个孩子都是超人

爱能包容一切

帮孩子勇敢敞开心房——太阳和小木屋

#### 第4章 讲故事不难，起承转合是关键！

孩子投射的角色

纾解孩子过度的焦虑感——烦恼的向日葵

积极的暗示内容

赶走孩子内心的自卑感——认真的水桶

充分生动的情绪

让孩子感觉自己独一无二——牵牛花与向日葵

怎么编故事？我编的故事对孩子真的有帮助吗？

起——情绪事件

承——提问倾听

转——转化投射

合——情感整合

#### 第5章 开始对孩子讲第一个情商故事吧！

放松讲一个让孩子感同身受的好故事

总是迟到不敢让父母知道时——小白的心事

掌握故事人物情绪，让故事更有意思

多用信任、温暖的语调让孩子安心

别急着对孩子做情节推论与暗示，双方一起互动让故事更精彩

#### 第6章 情商故事实例

## <<15分钟改变孩子>>

讲述情商故事

开场故事——神秘花园

情商故事

当孩子受到委屈时——小树与蜗牛的对话

孩子遭遇难过与挫折时——苹果树与农夫

面对人际冲突时——小白兔的胡萝卜

手足间发生计较时——山羊妈妈的烦恼

打破孩子内心的自卑感——牵牛花与向日葵

让孩子绽放出自信的笑脸——再小鸭情商版

安抚孩子的焦躁不安——烦恼的向日葵

培养孩子感恩的心——小灰熊的鲑鱼

增加对环境的适应能力——小鸟哥哥和小鸟妹妹

加强孩子的守时观念——老说“等一下”的小猴子

教导孩子培养耐性与高情商——聪明的火车与老司机

增进亲子间的良好沟通——太阳和小木屋

后记 15分钟改变了谁？

参考文献

## &lt;&lt;15分钟改变孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 孩子睡前的15分钟?你能做什么?

为人父母,都希望自己的孩子能健康快乐地成长吧?

那么我们每天用什么方式、花多少时间进行跟“孩子健康快乐成长”相关的活动呢?

或许真的有很多事情使得我们不能全身心地教养孩子,甚至每天陪伴孩子的时间都少得可怜。

没关系,本书会告诉你,只要每天在睡前利用15分钟的时间,讲一个情商故事给孩子听,就能让孩子的人格成长更完善!

这样高回报的15分钟,当然不能错过了。

最值得投资的15分钟我们都知道父母的陪伴对于孩子的成长有着至关重要的影响,但是随着社会现代化的程度不断提高,为了生活忙碌的父母就更抽不出时间来陪伴孩子,然而究竟需要做什么、用多长时间才能更好地陪伴孩子成长,其实很简单,只要每天抽出15分钟,在睡前对孩子说一个情商故事就行!

为什么睡前的陪伴这么重要?

这是因为睡眠除了是身体机能修补的阶段,同时也是大脑学习强化的阶段;不仅是技能知识的学习,也包括情绪信念的学习。

一旦生活中的情绪线索透过睡眠梦境的整理强化之后,便会成为我们的信念而以行为模式出现在我们往后的生活中,所以父母在孩子入睡前的陪伴沟通对孩子是十分重要的。

虽然孩子白天活动的时间可能超过十几个小时,但是在孩子临睡前说故事所需要的时间并不长,这是因为在孩子临睡前处于意识变动状态,时间的长短对教育效果来说没有绝对意义。

在这个状态下父母可以通过情商故事在孩子的潜意识中植入积极的催眠暗示,让孩子的情绪智商能有更好的发展,而这一切都将通过孩子睡眠和梦的过程中得到固化,成为孩子一生的重要资产。

我们会用深入浅出的方式,逐步介绍意识变动状态、潜意识的催眠暗示、情绪智商以及睡眠和梦的重要性,让每位父母都能理解情商故事对孩子心灵发展的意义,并能用自己的方式讲好属于孩子的故事。

什么是“意识变动状态”呢?

许多人有过类似的经验,在闹钟响起之后,伸手关掉闹钟的响铃,然后翻过身对自己说:“再睡一会儿吧!

”这段时间我们觉得自己并没有睡着,能清楚听见屋子里的各种声音,甚至觉得自己能看见其他人在屋子里走动的样子,然后我们又突然惊醒,拿起闹钟一看,竟然已经过了半个钟头了。

很有趣的经验,不是吗?

相信大部分人在熟睡的状况下不会对屋子里的声音如此敏感,否则小偷就该没有机会在深夜入室行窃了,而赖床的时候,我们似乎也在睡觉,却能清楚地听见各种声音,同时还感觉自己能看见屋子里的影像。

我们觉得自己只是睡一会儿,大概是几分钟的时间,实际上经过的时间却远远不止,跟我们的认知有明显的出入,这就是一种意识变动状态的体验。

意识变动状态最主要的特点就是大脑暂停了“判断和抑制”,例如刚入睡和刚起床的时候,我们都处于意识变动的状态,这是因为大脑负责判断和抑制的前脑区域在我们睡觉的时候总是第一个睡着,最后一个醒来。

当大脑暂时停止判断和抑制的时候,我们对周遭的讯息反应会更直接、更情绪化,这就是为什么很多人会用“迷迷糊糊”来形容自己在起床之后的状态,也是为什么人们特别容易在孩子身上看见“起床气”的原因了。

在这种状态下,最普遍的体验便是时间感的扭曲,这就说明了为什么只需要15分钟的时间就能透过情商故事改变孩子的行为。

面临考试的时候,为了能让自己更专心地读书,我们常常一边熬夜看书一边听随身听,那段时间我们的思绪都用在应付考试上,没什么机会仔细看歌词。

等到毕业之后,每次跟朋友同事去唱KTV,总会不由自主地点那几首当时经常听的歌曲,而且歌词和

## &lt;&lt;15分钟改变孩子&gt;&gt;

旋律记得比当时的考试内容还清楚。

跟朋友唱歌的时候，我们经常能哼得出某张新专辑的主打歌，我们很少看综艺节目，也不大接触流行音乐，更不可能买过这张专辑，后来经朋友提醒，发现原来是因为开车上下班的时候习惯将收音机调在某个流行音乐频道。

虽然我们觉得自己的注意力都在关注上下班的道路状况，却在无意识中牢牢记得了这个频道经常播出的流行歌曲，这也是意识变动状态的另一种体验。

在这种专注的状态下我们受暗示的可能性会增强，所以那些歌曲歌词就成为一种不经意的暗示而被我们的大脑牢牢记住。

当我们处于情绪强烈起伏的状态，例如狂喜或暴怒的时候，大脑判断和抑制的功能也会暂时停止，这也是一种意识变动的状态。

我们曾听身边的朋友说自己发火的经验，在那种状态下什么都不管不顾，多难听的话、多夸张的行为都做得出来。

而且，大部分的人在暴怒之后都会超级后悔地说：“我真的不知道那个时候怎么了，好像自己不能控制自己，完全变成另一个人了！”

强烈的情绪也是一种意识变动状态，那一刻所发生的事情虽然让人觉得后悔甚至不能理解自己，但是淹没在情绪中的全过程却像回放画面一样清晰地留存在我们脑海中，在这样的意识变动状态下所经历的一切往往会成为我们一辈子的回忆。

由于孩子大脑皮层所控制的批判机制还在发展阶段，所以孩子比成人更容易进入意识变动状态，时间的扭曲感以及暗示的易受性比成人更强，所以我们不需要十几个钟头的时间来复习孩子白天所经历的成长过程，只要能掌握睡前的意识变动状态，15分钟的时间对孩子成长的作用决不少于白天的十几个钟头活动，同时因为孩子处于意识变动状态，大脑的批判抑制功能降低，反而拥有更高的暗示易受性及更强的学习能力，只要父母能掌握情商故事的几个基本原则，就能在15分钟之内改变孩子。

开始投资情感账户在大陆实行计划生育政策几十年后的现在，很多刚刚进入空巢期的父母来接受心理咨询，抱怨自己的孩子一点都不懂得孝顺和体贴，把老人家孤单地放在花了大把钞票买的豪宅里，轿车司机佣人一应俱全，却不抽出时间回家陪老人家吃顿晚饭。

这些父母说：“车子房子有什么用呢？”

我就希望孩子能陪陪我呀！

“当然孩子也有自己的委屈：“我当然没时间啦！”

我得忙着赚钱，才能买房子、买车子，你们想要的我都买，这还不算孝顺吗？”

听起来父母和孩子各有各的道理。

且让我们将时光倒转，回到孩子还小的时候，父母为了独生子女进入社会后能有更好的竞争力，每天除了学校的课程之外，还马不停蹄地送孩子参加各式各样的才艺补习班，亲子沟通的时间付之阙如。当然父母会在物质生活上做出弥补，不管孩子想要什么，父母绝对是有求必应，而孩子一旦对这样的安排有一丝怨言，父母就会这么告诉孩子：“你还抱怨什么呢，让你吃好的穿好的，送你学这个学那个，爸妈得多努力工作才行啊？”

你还不明白，这是为了你好、是爱你吗？”

“我们可以把亲子关系看成一个类似银行存款的情感账户，随时可以往这个账户里存款，当然也可以从这个账户里提款。

只是我们从这个账户里提出来的“款”只能是以前存进去的“关系”，如果这个账户从来没有存入我们想要的“关系”类型，自然就无法提出来。

所以，那些独生子女的父母想要在年老的时候从孩子身上得到“关怀”几乎是不可能的，因为在孩子成长的阶段，父母不停地把“物质”存入这个户头，却没来得及存人体则关怀，当然不可能要求孩子在成年之后懂得用体贴关怀来表达爱。

脑神经科学及发展心理学的分析已经让人们知道，父母的教养对孩子的成长起着至关重要的影响，而所谓的教养除了包括我们意识到的学习过程，还包括父母的教养风格。

为了避免父母望子成龙的不当情绪对孩子的人格成长形成过大的压力，每一位父母都应该学会用爱和包容来理解孩子情绪上的需求，用积极暗示来转化孩子成长的情绪阻碍。



## <<15分钟改变孩子>>

就拿那些独生子女的父母来说，或许培养孩子的社会竞争力是一种爱的表现，但是凡事都用物质条件来比较其实只是一再地暗示孩子“有钱就能买来爱”。

一旦这样的教养风格开始对孩子的人格发展造成影响，父母能做的除了改变自己的态度和观念之外，最关键的就是好好利用孩子临睡前的15分钟。

一方面临睡前孩子处于意识变动状态，暗示易受性及记忆力更强，另一方面睡眠时大脑依然保持活跃，能够重温一天的各项学习，并将重要的记忆转化成脑神经联结，形成身体记忆。

睡前关键的15分钟不但能强化孩子学习内容、正确认识情绪并转化成积极的成长助力，同时情商故事还能让父母通过身体及语言的互动来增进亲子关系。

所以，就算对情商故事背后的心理学理论再不感兴趣，也不要错过每天陪伴孩子的时间；就算父母的生活再忙碌，也要把睡前的15分钟留给孩子。

## <<15分钟改变孩子>>

### 后记

还记得牛顿第三运动定律吗？

两个物体间的作用力与反作用力总是大小相等，方向相反，作用在一条直线上。

当我们为了孩子更健康快乐地成长而开始留意自己的言行举止以及编写情商故事时，我好奇的是，究竟是谁在改变？

当我们偏执地以自己的某\_人格侧面自居而不自知的时候，我们能看到的世界十分狭隘且扭曲，在这样的状况下教养孩子自然容易出现偏差，当我们开始意识到自己被情绪绑架而做出许多不够理性的行为，这时候我们就不再偏执，而是通过另一双眼睛在看自己，这一双神奇的眼睛就是孩子的双眸。

这本书的内容让我们知道孩子多么容易接受父母的暗示并将其深植于心，同时介绍了情商故事让父母有机会在孩子入睡之前给他们积极的成长暗示。

<<15分钟改变孩子>>

编辑推荐

《15分钟改变孩子:父母都应该学的情商故事》由中国轻工业出版社出版。

<<15分钟改变孩子>>

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>