

精·實·文·教·通·訊

111年4月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

電話：
地址：
老師姓名：



大人越是看好孩子，孩子越能發展出自我進步的動力，若經常把「你不行」掛在嘴邊，他就真的朝「我就爛」的方向去

當得知別人對自己有所期望的時候，你心中會有一股滿足感、被期待感油然而生。為了保持這種感覺，人們會不自覺地按照別人的期望來塑造自己，最終真正變成別人所期望的樣子。美國心理學家羅森塔爾將這種心理現象稱為「畢馬龍效應」或「期望效應」。寄予什麼樣的期望，就會培養什麼樣的人。

在本質上，人的情感和觀念會不同程度地受到別人的影響。人們會不自覺地接受自己喜歡、欽佩、信任和崇拜的人的影響和暗示。「畢馬龍效應」揭露的是一種普遍心理，那就是對他人有所期望，同時期望他人對自己有所期望，尤其是後者，是人們實現自我價值的本能需要。

「我對你很有信心」所產生的積極影響高於下命令

絕大多數人都有過這樣的經歷：當自己的主管告訴自己「我對你抱有很大的期望」，或者「我對你很有信心，你一定能將這份工作做好」的時候，心中就會產生一種無法形容的興奮感；而自己的所作所為一旦辜負了主管的期望，就會產生嚴重的負罪感。由此可見，與其下達命令，利用「期望效應」使他人按照自己的意圖行事是一個非常明智的方法。

所以說，那些經常把「你不行」、「你真是個廢物」掛在嘴邊的父母或老師，其實是非常糟糕的。因為這種負面期待會讓孩子產生「既然你對我期待這麼低，那麼哪怕做得再差我也無所謂了」的自我暗示。時間長了，他就真的會朝著「廢物」的方向發展下去。

「期望」不能超過對方的能力範圍

當然，「畢馬龍效應」本質上是一種心理暗示，因此需要適可而止，如果所寄予的期望過大，甚至於超過對方的能力範圍的話，就會給對方造成沉重的心理負擔，令對方惶恐不安，進而自暴自棄，反而會事與願違。

