

# 孩子是怎样被贴上“标签”的

生活中我们经常听到这样的话

“我的孩子什么都好，就是不爱说话”

“我的孩子胆子小，见到生人会害羞”

“我的孩子英语特别不好”

……

当这样的话在孩子面前脱口而出时，孩子会怎么想呢？孩子会认为“哦，我是这样的”“原来妈妈是这样看我的”“我好丢脸啊”……鲜少有孩子会想“我真差劲啊，我一定奋起直追”。

其实以上场景就是父母在给孩子打标签，就好像在孩子身上贴上了这样的评语，孩子就带着这个标签生活着。那这个标签会起什么作用呢？从孩子们的反应可以看出，此类标签并没有起到一个积极向上，帮助孩子进步的一个作用。相反，孩子在发现自己身上这么多的负面的标签，这对孩子起了负面的心理暗示。这在心理学上被称作“标签效应”。



## 标签效应

所谓标签效应，就是当一个人被一种词语名称贴上标签时，他就会作出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致。这种现象是由于贴上标签后引起的，故称为“标签效应”。之所以会出现“标签效应”，主要是因为“标签”具有定性导向的作用，无论是“好”是“坏”，它对一个人的“个性意识的自我认同”都有强烈的影响作用。给一个人“贴标签”的结果，往往是使其向“标签”所喻示的方向发展。

美国心理学家贝科尔说：“人们一旦被贴上某种标签，就会成为标签所标定的人。”

给孩子贴的标签并不是随意的，很多家长下意识把自己的期望或者恐惧的特质表达出来。心理学家和认知行为治疗师 Joanne Cooper 博士说：“童年时期的标签构成了核心信念的一部分，会跟着孩子一起长大。”

## 被标签的孩子

“最有力的标签来自于家庭和父母。”Cooper 强调。

很多时候，标签都是出于父母的主观印象。

孩子怕生，不主动和人沟通——“这个孩子很害羞的。”

孩子同小伙伴起了冲突——

“这个孩子脾气不好。”

孩子怕黑，晚上不敢一个人睡觉——“你胆子好小呀。”

基于有个行为或事件，父母直接用一句话乃至一个词定义了孩子的特点，而没能深究孩子究竟为何有这样的行为。

有一种很常见的破罐破摔心态，叫做“既然你这么想，那我就这么做。”

有心理学家分析过孩子养成挑食毛病的例子：

一个孩子第一次吃榴莲时，因为并不是很饿，所以吃得很少，孩子的妈妈看到了就觉得这孩子不喜欢 A。第二次，妈妈特地给孩子多备了些榴莲，孩子看到榴莲太多，就不想吃了，于是妈妈就觉得自己多次尝试过了，孩子就是不喜欢吃榴莲。妈妈两次“暗示”，孩子也形成了同样的意识：我不喜欢吃榴莲。于是双方达成一致，从此孩子不吃榴莲的习惯就形成了。

当父母无数次提起一个标签，这样洗脑式的行为，反而给了孩子一种心理暗示。

“我就是这样”的心态，因为标签而在孩子身上产生，并进而影响并塑造着孩子的性格与行为。

所以在生活中，父母对于孩子行为不能盲目而随意地给出判断，防止给孩子形成不好的暗示。从心理学角度来看，亲子关系比较而言有一个特点：父母占据优势资源

和话语权，而孩子处于相对应的“弱势方”。父母贴标签的过程，实际就是对孩子进行权力控制的过程。缺乏权力资源的孩子是无法反击，无法给自己脱去标签，无法给父母贴上标签的。

临床心理学家、心理治疗师伊莱恩·菲茨杰拉德也告诫人们不要轻易给他人贴标签。无论是正面还是负面的标签，并不是与积极影响、消极影响简单一一对应的。

Cooper 博士总结：“负面标签对于孩子的行为和感觉认知会产生长远的影响。在心理咨询中，发现成年人表现出抑郁是很常见的，发现他们对世界或自己有一种普遍的焦虑的看法，而这源于他们在童年时期被冠上的标签。”

同时，正面的标签，无论是怎样的褒义词，同样会产生问题。“孩子一旦被贴上正面标签，可能会被赋予过多的压力。所以在表扬一个孩子时，可以说‘你很擅长代数运算’，而不是‘你真是个数学天才’。”

伊莱恩·菲茨杰拉德说：“虽说对孩子擅长的东西给予鼓励，对于孩子的理想给予表扬是应该的，但是如果孩子被贴上了‘非常聪明’的标签，他们会认为自己比其他孩子更聪明，并会努力去实现他们力所能及的目标。”

研究表明，给孩子贴上“聪明”标签确实存在很多弊端。孩子会自诩聪明而放弃勤奋和努力，遇到排名落后还会对自己产生严重质疑，甚至于为了维持自己的“聪明”标签而考试作弊等。

相反的，研究发现被贴上“勤奋努力”标签的孩子面对自己的排名会有更好的心态，在工作学习中也更容易再接再厉。

## 如何避免给孩子“贴标签”

1. 避免盲目、主观对孩子行为下定论。孩子的有些行为是一时兴起或无意做出的，甚至只是成长过程中短暂出现的，父母如果对这些行为随意贴上标签，形成结论，孩子则可能真的会出现这个毛病。

2. 对孩子的一些行为淡化处理。虽说是吃一堑长一智，可是强调错误行为却是没有必要的。对于孩子一些无关轻重的错误行为，父母需要淡化处理，不去过分关注，避免加深孩子对错误行为的印象，从而避免形成对孩子的负面暗示。

3. 利用好父母的榜样作用，示范正确行为方式。就像银行员工训练识别真假钞时，全部都用真钞来锻炼，这样一旦遇到假钞就会马上感觉到区别。在教育孩子的过程中，孩子一旦犯错，让孩子意识到这是种错误行为后，不要一味简单指责，而是给孩子示范正确的动作，有效更正孩子的错误行为。

打标容易，撕标签难。

撕下一切标签，学会就事论事。只有当父母意识到自己的无心之为，会对孩子造成相当负面的深层次影响，才能迈出改变的第一步。

