

# 浅谈正面管教之鼓励与表扬

◆沈彦平

(莒南县板泉镇第一初级中学 山东省临沂市 276600)

**摘要:**正面管教是一种既不惩罚也不骄纵的方法,认为孩子只有在和善而坚定的气氛中,才能培养出自律、责任感、合作以及自己解决问题的能力。在此浅谈正面管教工具之一,鼓励与表扬。鼓励是在尊重孩子的前提下给孩子力量,而表扬表面上是肯定孩子,实质上是试图控制孩子。  
**关键词:**正面管教;鼓励;表扬

鼓励环境下长大的孩子自信而有力量。在表扬中长大的孩子往往不知道自己真正想要的是什么?更无法帮助孩子建立自信、自律和责任感。那么如何正确鼓励孩子呢?首先,是要在尊重的基础上,肯定孩子的感受、付出和努力。但是,我们学习正面管教不是为了寻找一种控制孩子的方法,而是在爱与尊重的基础上真正学会关注孩子的内心感受,看得见他们的付出和努力,与孩子一起分享他们的成功,一起面对他们的失败,帮助他们长得更自信、更快乐。

## 一、表扬和鼓励的区别

### (一)中国家庭教育中关于鼓励和表扬的现状

其实,在中国传统的家庭教育中,表扬是缺失的,更多的是批评和教训。“棍棒底下出孝子”的传统一直在影响着父母的行为模式,父母在用各种各样的方式约束孩子的行为、价值观以及兴趣爱好,几乎不用心考虑孩子内心真实的感受。在长期被忽略内心情感的环境下成长的中国孩子,从心理上更容易产生各种各样的问题。很多新一代的父母吸收了所谓的新的育儿思想,又开始了对孩子不停地赞美和夸奖。“你真聪明!”、“你真棒!”等成了新一代老师和父母乐用的方式。

### (二)关于鼓励与表扬的困惑

然而,又有专家提出,成人不应表扬孩子的任何成功,不断表扬孩子的成功只能让孩子为了获得表扬而做出努力,不能从内心感受到自己取得成功和进步的喜悦。这又引起了教师和父母的质疑,不是总有人说要对孩子多多鼓励多多表扬么,是否孩子完成了什么对他不预理睬,让他觉得这是很正常的事?有这样疑惑的人,一定是把表扬等同于鼓励,认为表扬、夸奖就是鼓励。那表扬和鼓励之间究竟有什么区别呢?

### (三)关于鼓励的内容及要求

其实,表扬和夸奖是一种粗暴的交流形式。因为它们是一种支配性语言,是一个人在给另一个人下定义。更麻烦的是,很多人都通过培训来学习如何表扬,如何通过表扬来操纵别人按照自己的想法做事。我们在开口表扬别人之前一定要先明确,我们的表扬不是为了操纵别人的行为,而是一种真心的赞美,这样的赞美应该包含三层内容:1、这个人做了什么样一件具体的事?2、你内心如何看待他/她所做的事?3、他/她所作的事满足了你自己的什么样的需求?这里的“真心的赞美”也就是我们所要谈到的鼓励,鼓励不仅仅出现在成功的时候,更应该出现在失败的时候。

## 二、表扬和鼓励对孩子的影响

### (一)表扬和鼓励对孩子选择任务的影响

鼓励和表扬到底对孩子的影响有多大?斯坦福大学著名发展心理学家卡罗尔·德韦克和她的团队一直都在研究表扬对孩子的影响。他们对纽约20所学校,400名五年级学生做了长期的研究,这项研究结果令学术界震惊。在实验中,他们让孩子们独立完成一系列智力拼图任务。首先,研究人员每次只从教室里叫出一个孩子,进行第一轮简单测试。随后,孩子们参加第二轮拼图测试。有两种不同难度的测试可选,他们可以自由选择参加哪一种测试。一种较难,但会在测试过程中学到新知识。另一种是和上一轮类似的简单测试。结果发现,那些在第一轮中被夸奖努力的孩子中,有90%选择了难度较大的任务。而那些被表扬聪明的孩子,则大部分选择了简单的任务。由此可见,自以为聪明的

孩子,不喜欢面对挑战。

为什么会这样呢?德韦克在研究报告中写道:“当我们夸孩子聪明时,等于是在告诉他们,为了保持聪明,不要冒可能犯错的险。”这也就是实验中“聪明”的孩子的所作所为:为了保持看起来聪明,而躲避出丑的风险。

### (二)表扬和鼓励对孩子自我评价的影响

接下来又进行了第三轮测试。第三轮测试中,德韦克团队故意让孩子们遭受挫折。这一次,所有孩子参加同一种测试,没有选择。这次测试很难,是初一水平的考题。可想而知,孩子们都失败了。两组孩子对失败产生了差异巨大的反应。那些先前被夸奖努力的孩子,认为失败是因为他们不够努力。德韦克回忆说:“这些孩子在测试中非常投入,并努力用各种方法来解决难题,好几个孩子都告诉我:‘这是我最喜欢的测验。’而那些被表扬聪明的孩子认为,失败是因为他们不够聪明。他们在测试中一直很紧张,抓耳挠腮,做不出题就觉得沮丧。”

### (三)表扬和鼓励对孩子面对困难的影响

接下来,他们给孩子们做了第四轮测试,这次的题目和第一轮一样简单。那些被夸奖努力的孩子,在这次测试中的分数比第一次提高了30%左右。而那些被夸奖聪明的孩子,这次的得分和第一次相比,却退步了大约20%。

德韦克一直怀疑,表扬对孩子不一定有好作用,但这个实验的结果,还是大大出乎她的意料。她解释说:鼓励,会给孩子一个可以自己掌控的感觉。孩子会认为,成功与否掌握在他们自己手中。反之,表扬,即夸奖孩子聪明,就等于告诉他们成功不在自己的掌握之中。这样,当他们面对失败时,往往束手无策。

在后面对孩子们的追踪访谈中,德韦克发现,那些认为天赋是成功关键的孩子,不自觉地看轻努力的重要性。这些孩子会这样推理:我很聪明,所以,我不用那么用功。他们甚至认为,努力很愚蠢,等于向大家承认自己不够聪明。

在表扬声中长大的孩子当听不到表扬的时候会很失落,孩子做事的毅力和决心在这个过程中就遭到了破坏。表扬也让孩子习惯于为了获得表扬而不是为了自己而做事。当孩子“好”的行为不断得到表扬的时候,孩子很快就会学会如何通过行为来操控成人。

## 三、如何鼓励孩子?

### (一)关注孩子的内心感受

那父母和老师该如何鼓励孩子呢?首先,要关注孩子成功时自身的感受。孩子天生渴望成功、渴望学习、渴望征服困难。当他们获得成功时内心所产生的喜悦能够极大地增强孩子做事的毅力和决心,同时产生继续学习的动力。当看到孩子尝试新的事物时,父母更应该说一些鼓励的话。比如“你看起来很喜欢做……”,“你觉得做……怎样?”而不是简单的一句“你真棒!”

### (二)对孩子的行为而不是孩子本身进行评价

其次,对孩子的行为进行评价,而不要对孩子进行评价。

反馈和认可相当重要。并不是说,孩子在做事的时候我们不能有任何表扬,而是我们所说的话是针对孩子具体的行为。这样,孩子做得好时,他收获的内心的满足足以让他们感觉开心;即使是孩子失败了,也不会觉得我是个失败的人,而是去寻找具体的原因。

## 结语

有一位哲学家曾说过一句话“如果你找到了人生的意义,而不再需要这个世界的掌声你就自由了。”正如正面管教创始人所言,我们学习正面管教不是为了寻找一种控制孩子的方法,而是在爱与尊重的基础上真正学会关注孩子的内心感受,看得见他们的付出和努力,与孩子一起分享他们的成功,一起面对他们的失败,帮助他们成长得更自信、更快乐。