

真誠讚美的力量

文／陳意文（諮商心理師）

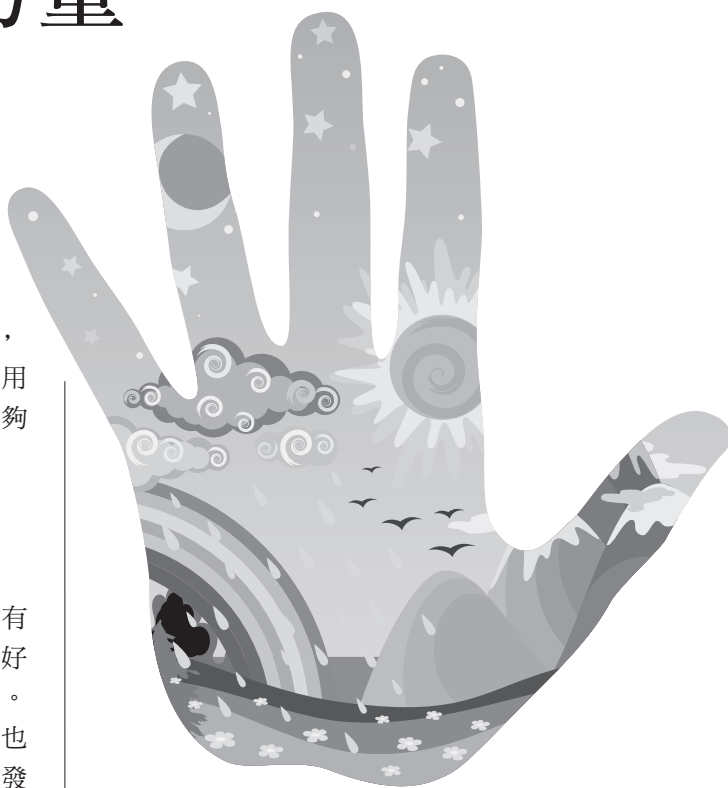
幫助孩子建立自信心，最重要也是最容易做的方法，就是透過「正確的讚美」，或許有人認為，讚美這麼簡單，有什麼好學的，但我經常發現，大人常做錯誤的讚美，這不但沒有辦法幫助孩子建立自信，反而讓孩子以為你在罵他、諷刺他或是利用他，反而得到反效果。其實正確的讚美法能夠幫助孩子更有自信，成為一個更好的人。

誇讚孩子每一個小進步

父母總是以為孩子不可以讚美，因為古有明訓「謙受益，滿招損」，因此認為孩子做好是應該的，根本不應該誇讚，免得孩子驕傲。但不是只有做好的才值得讚美，感謝與鼓勵也是一種讚美的形式；我在親子教養諮詢時也發現，正確具體的讚美，反而會讓孩子有自信知道他哪裡做的好，但是如果真的擔心會讓孩子變得自大自滿，不妨先從鼓勵與感謝開始。

請試著回想從小到一個自己曾經被真誠讚美的經驗，這個讚美是誰說的？又有誰聽到？對你日後的影響又是什麼？有沒有發現，當你回想起這個被真誠讚美的經驗時，嘴角不自覺的上揚，整個人的心情都美麗了起來，也有自信了起來，這就是讚美的魔力。當孩子不再繼續犯同樣的錯就很值得讚美，就可以視為是孩子的小小進步。

其次要注意的是，你是用什麼樣或是誰的基準在要求孩子？許多父母都知道讚美很重要，但不是用孩子的基準而是用自己的基準來看待孩子的表現，便不容易感到滿意。例如有一個博士爸爸，他的煩惱是與孩子的關係很糟，因為他老看自己的孩子不順眼，覺得他笨，更不要說讚美孩子了。他說自己從小不但成績沒讓父母操過心，就連做事情也十分利索能幹，七歲就會早起幫全家人作早餐，哪像他的孩子，都已經快小學畢業了，功課不好不打



緊，就連家事也不會幾樣，他真的想不出來要怎麼去讚美這孩子。

這個爸爸看兒子總是這兒不順眼，那兒也不順眼，兒子也覺得爸爸老是在挑剔，當然關係不好。經過諮詢，這位爸爸猛然發現，他一直在用自己的標準去評斷兒子，當他改用孩子的標準來修正基準後，便比較容易看見孩子的小進步與小優點了，自然而然父子倆的關係也大有改善。

站在孩子的基準看事情

我女兒剛上幼稚園時，因為不習慣，天天哭著找媽媽，天天都要打電話找我，一個月後，有天中午我沒接到她的電話，下課時懷著忐忑的心情去接她，她說午睡時雖然很想我，但有忍住沒有哭，也沒有找老師打電話給我。我驚喜地看著她，告訴她：我很開心她可以控制自己，並問她是怎麼做到的？那天之後，孩子便愈來愈進步，愈來愈能投入上學，不再整

天哭哭啼啼的了。

又例如，有個孩子從每天打人二、三天一次，雖然還是有打人的行為，但是你有沒有發現，他打人的頻率已經下降，這代表孩子已經朝著正向行為前進，就可以藉著讚美，讓他充滿更多正能量，這樣問題行為也比較容易改正。

所以，讚美的基準，必須要建立在孩子身上而不是家長身上，才不會錯失任何一個可以給孩子正能量的機會，一旦孩子知道自己哪裡好、哪裡被看重，他也會更積極地朝向正向前進。當然，家長必須以堅定而真誠的態度，加上具體的事實描述，讓讚美可以很正確的發揮最大功能。

一個充滿正能量的讚美該怎麼做呢？它結合了一般耳熟能詳的「直接讚美」——用真誠而堅定的口氣，具體的告訴孩子他做的好的部分，並再加上一個問句：「孩子，你是怎麼做到的？」這樣的「自我讚美」，除此，還可以加上好事傳千里的「間接讚美」，也就是讓孩子說說其他對他來說很重要的人可能對他的讚美，這樣就再好不過了。

即時回應鼓舞正向表現

所以，一個完整的讚美包括說出孩子的具體好表現、詢問他如何做到，以及重要他人可能的讚美。例如小寶今天自動自發寫功課，我們可以說：「小寶，今天媽媽看見你主動寫功課，媽媽覺得好開心！」為什麼要告訴孩子你的感受呢？因為每個孩子都在乎父母的感覺，所以，讓他知道你開心的心情，更能夠鼓舞孩子。

接下來，你必須問孩子是什麼做到的，這樣可以讓孩子再想一遍他做到的好行為，最後，引進孩子的重要他人，對孩子來說，除了媽媽之外另一個重要他人，通常是爸爸或是阿

公、阿嬤、老師等等，讓孩子猜測這個正向重要他人可能對他會有的讚美。如此，這個讚美就很完整，會深深地記在孩子的心中，成為他自我價值感的來源。

讚美的時候，請記住先叫孩子的名字，因為名字對人有重新喚起注意的功能；其次以真誠而堅定的態度，說出孩子具體的好行為，但並非只有好行為可以表揚，只要發現孩子有好的地方，舉凡孩子的態度、對自己的期許、努力等等都可以進行這種方式的讚美法，例如我兒子在學校和同學起了衝突，回家告訴我，他有忍住沒有和同學打架，這個「忍住」，也值得讚美。



真愛家庭 親職講座

時間：105年11月5日(六) 上午9:30~11:30

講題：喚醒孩子的內在動機

講師：蘇明進 (台中市大元國小教師)

地點：彰化縣南郭國小 (彰化市中興路98號)

時間：105年11月12日(六) 上午9:30~11:30

講題：掌握發展關鍵，為孩子的一生作準備

講師：錢永鎮 (生命教育專業講師)

地點：彰化縣員林國中 (員林市南潭路2號)

時間：105年11月26日(六) 上午9:30~11:30

講題：新世紀家庭的戰爭與和平

講師：陳易芬 (台中教育大學諮商中心主任)

地點：彰化縣大同國中 (員林市大同路一段345號)

免費講座，自由入場

主辦／洽詢：泰山文化基金會02-25017722

公務人員每場可認證2小時終身學習時數