

告别溺爱的正向教养法 别让孩子 伤在夸奖上

(韩) 丁琬琮 金允贞
林建豪



내 아이를 망치는 위험한 칭찬

表扬给孩子带来的压力不亚于批评
恰当的称赞比抱怨、棍棒和悬赏都更有力量

• 3大方向 / 5大阶段 •
教会父母如何掌握赞美的分寸与批评的尺度

Yes24等韩国三大网上书店终身五星推荐

畅销全球

韩国著名亲子导师
芝加哥大学心理学博士

丁琬琮
倾力打造

778
666

내 아이를 망치는
위험한 칭찬

别让孩子 伤在夸奖上

[韩]丁琬琰 金允贞◎著

林建豪◎译

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子伤在夸奖上/(韩)丁琬琮,(韩)金允贞

著;林建豪译.—武汉:武汉出版社,2013.4

ISBN 978-7-5430-7388-3

I. ①别… II. ①丁… ②金… ③林… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第313996号

내 아이를 망치는 위험한 칭찬

Copyright © 2011 by Jeong Yoon Kyung & Kim Yun Jung

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 201* by Beijing Hanbook Publishing LLC

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Mediawill
M&B through Agency Liang

版权合同登记号 图字:17-2012-147

书 名 别让孩子伤在夸奖上

著 者:(韩)丁琬琮 金允贞

译 者:林建豪

责任编辑:朱纪新

特约编辑:王磊

装帧设计:

出 版:武汉出版社

社 址:武汉市江汉区新华路490号 邮 编:430015

电 话:(027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail:zbs@whcbs.com

印 刷:北京中振源印务有限公司 经 销:新华书店

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:6 字 数:110千字

版 次:2013年4月第1版 印 次:2013年4月第1次印刷

定 价:29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题,由承印厂负责调换。

【前言】

赞美孩子，记得用对方法

第1章

赞美的正面力量

赞美的影响有好有坏	/ 010
父母的称赞是孩子自信的源泉	/ 013
赞美会激发孩子的自主性	/ 018
信任和鼓励是孩子进步的动力	/ 021
赞美能培养孩子的自我控制力	/ 025
父母的夸奖影响孩子的身心发展	/ 029
赞美能改善孩子的人际关系	/ 031
赞美的必要性	/ 033



第2章

赞美的危险陷阱

- 干脆不要赞美就没事了? / 038
- 比藤条还恐怖的赞美 / 041
- 错误的赞美会让人畏惧挑战 / 047
- 抹煞动机的错误赞美 / 054
- 赞美会使人上瘾 / 061
- 赞美不是随便说说 / 068

第3章

赞美的三大方向

- 具体的赞美 / 074
- 对于过程的赞美 / 080
- 可以掌控的赞美 / 085
- COLUMN1 面对孩子的表现,你怎么看待? / 090
- COLUMN2 你可以这么赞美孩子 / 096

第4章

五大年龄层的赞美技巧

- 婴儿期(0岁~24个月):
不要忽视孩子的哭闹 / 102
- 幼儿期(2岁~3岁):
帮孩子建立正面的自我形象 / 108



儿童初期（4岁~7岁）： 避免模糊不清的赞美	/ 113
儿童期（学龄期）： 不要做比较	/ 119
青少年期： 不要过度赞美孩子	/ 121

第5章

这样赞美，孩子会更好

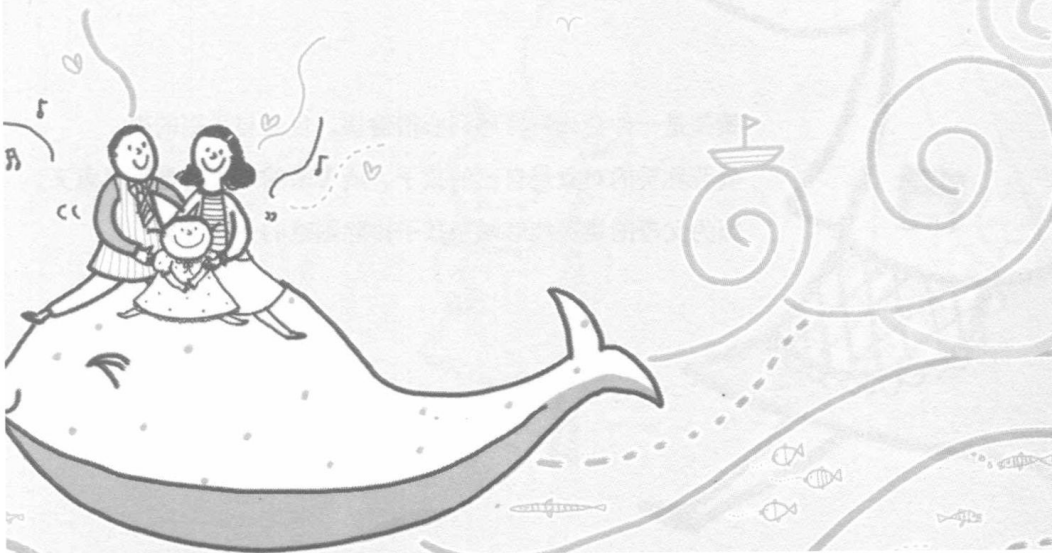
不要敷衍了事	/ 126
不要吝惜赞美	/ 130
不要抹煞孩子的动机	/ 133
不要和他人比较	/ 138
不要忘了随时赞美	/ 140
失败了，赞美比责备有效	/ 144
赞美也有有效期限	/ 148

附录

赞美的误会与真相

解决赞美的烦恼	/ 152
01 要求完美的孩子， 对别人也有相同严苛的要求	/ 153
02 我可以拒绝孩子的帮忙吗？	/ 157

- 03 赞美养成孩子强烈的好胜心，怎么办？ / 161
- 04 孩子故意装得乖巧，只为了获得大人的称赞 / 164
- 05 如果不称赞孩子是最棒的，她就大哭 / 167
- 06 孩子爱撒娇，误把责骂当称赞 / 170
- 07 孩子经常欺负妹妹，
在大家面前却装作非常照顾妹妹 / 172
- 08 孩子根本就没有值得称赞的地方 / 175
- 09 常把称赞挂在嘴边，恰当吗？ / 179
- 10 孩子为了获得称赞，一直重复同一个行为 / 182
- 11 不复习却考满分，也该赞美吗？ / 185
- 12 别人的孩子都喜欢画画，
为什么我的孩子一点兴趣也没有？ / 186
- 13 遇到事情不顺利就容易给自己压力 / 187
- 14 怎么让被动的孩子自动自发？ / 189
- 15 再怎么赞美，还是不见孩子有任何进步 / 190



778
666

내 아이를 망치는
위험한 칭찬

别让孩子 伤在夸奖上

[韩]丁琬琮 金允贞◎著

林建豪◎译

赞美孩子， 记得用对方法



记得女儿8岁时，有一次，她考试拿到好成绩，我因此称赞她：“努力读书总算有成果了！”我以为称赞她的努力可以藉此激励她，不想，女儿却忿忿不平地回答我：“妈妈你每天都只忙着工作，怎么知道我有努力呢？”

虽然这件事让为人父母的我感到有些惭愧，不过却也让我得知：不经意说出形式上的称赞，反而会让孩子感到不高兴与难过。

正确的赞美方法，连主修儿童心理学的我都觉得困难了，由此可知这是一项需要用心与苦思的技巧，而这也许多针对“赞美”的研究中——获得证实。

有些父母以为赞美有利无弊，于是便盲目地认为称赞得愈多，效果愈好。然而，称赞并不如一般人所想的那样简单且全然正面，必定也可能会带来反效果，这些反效果很可能颠覆称赞本身的意义，稍有不慎，反而会让赞美具有危险性。因此，就如同应该思考哪些饮食对身体有益，我们也该谨慎考虑哪些称赞对孩子才真正有帮助。

不久前，我参加了EBS电视台“赞美的反效果”纪录片的制作，在

过程中，我更加确信错误的赞美会带来反效果。节目中引用美国对于赞美问题的研究，针对韩国小朋友反复进行验证，结果从孩子身上果真一一印证了称赞所带来的反效果。

例如，当获得过度称赞时，孩子会不择手段企图证明自己的能力；另一方面，被称赞很聪明的小朋友，也会变得开始逃避挑战新的难题。

倘若是称赞加上奖励，孩子不只会为了奖励反复进行毫无意义的行为，当奖励消失时，甚至会干脆停止该行为。这是因为大人們的称赞并没有为孩子带来喜悦与激励，反而让他产生一种被评价的负担，这一点是我们必须知道的真相。

由于有研究指出赞美可能会造成反效果，让一些本来就已经吝于称赞的大人，对孩子们的赞美变得更为谨慎了。虽然赞美确实存在着反效果，不过也千万别吝于给予赞美。在学习新事物、认识自我的过程中，称赞是不可或缺的，它会让人了解自己行为的价值，受到激励而变得更努力，同时也会给予人热情去挑战新事物。至少，在自发性的行动从达到目标、感到喜悦而持续努力，一直到最后有所成长的这段过程中，称赞是必要的。

本书并非在强调赞美会造成反效果，而是着重于探讨产生反效果的原因。另外，为了让孩子们的心灵通过赞美美丽地成长，身为大人的我们，又能做出哪些努力。同时，书中也汇整了大人在称赞孩子时的各种心态，具有实际作用的赞美，以及依照儿童发展阶段与性别而有所不同的称赞技巧。希望通过本书，让每个想送给孩子美丽未来的父母，都能学习到聪明有效的称赞术。

2011年3月

丁玢琮、金允贞

【前言】

赞美孩子，记得用对方法

第1章

赞美的正面力量

赞美的影响有好有坏	/ 010
父母的称赞是孩子自信的源泉	/ 013
赞美会激发孩子的自主性	/ 018
信任和鼓励是孩子进步的动力	/ 021
赞美能培养孩子的自我控制力	/ 025
父母的夸奖影响孩子的身心发展	/ 029
赞美能改善孩子的人际关系	/ 031
赞美的必要性	/ 033



第2章

赞美的危险陷阱

干脆不要赞美就没事了?	/ 038
比藤条还恐怖的赞美	/ 041
错误的赞美会让人畏惧挑战	/ 047
抹煞动机的错误赞美	/ 054
赞美会使人上瘾	/ 061
赞美不是随便说说	/ 068

第3章

赞美的三大方向

具体的赞美	/ 074
对于过程的赞美	/ 080
可以掌控的赞美	/ 085
COLUMN1 面对孩子的表现,你怎么看待?	/ 090
COLUMN2 你可以这么赞美孩子	/ 096

第4章

五大年龄层的赞美技巧

婴儿期(0岁~24个月):	
不要忽视孩子的哭闹	/ 102
幼儿期(2岁~3岁):	
帮孩子建立正面的自我形象	/ 108



儿童初期（4岁~7岁）： 避免模糊不清的赞美	/ 113
儿童期（学龄期）： 不要做比较	/ 119
青少年期： 不要过度赞美孩子	/ 121

第5章

这样赞美，孩子会更好

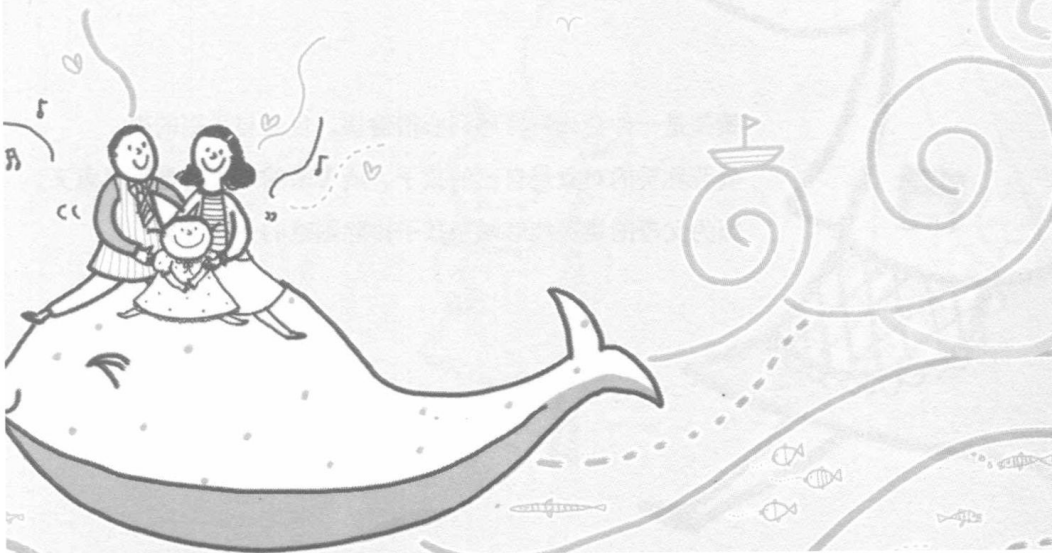
不要敷衍了事	/ 126
不要吝惜赞美	/ 130
不要抹煞孩子的动机	/ 133
不要和他人比较	/ 138
不要忘了随时赞美	/ 140
失败了，赞美比责备有效	/ 144
赞美也有有效期限	/ 148

附录

赞美的误会与真相

解决赞美的烦恼	/ 152
01 要求完美的孩子， 对别人也有相同严苛的要求	/ 153
02 我可以拒绝孩子的帮忙吗？	/ 157

- 03 赞美养成孩子强烈的好胜心，怎么办？ / 161
- 04 孩子故意装得乖巧，只为了获得大人的称赞 / 164
- 05 如果不称赞孩子是最棒的，她就大哭 / 167
- 06 孩子爱撒娇，误把责骂当称赞 / 170
- 07 孩子经常欺负妹妹，
在大家面前却装作非常照顾妹妹 / 172
- 08 孩子根本就没有值得称赞的地方 / 175
- 09 常把称赞挂在嘴边，恰当吗？ / 179
- 10 孩子为了获得称赞，一直重复同一个行为 / 182
- 11 不复习却考满分，也该赞美吗？ / 185
- 12 别人的孩子都喜欢画画，
为什么我的孩子一点兴趣也没有？ / 186
- 13 遇到事情不顺利就容易给自己压力 / 187
- 14 怎么让被动的孩子自动自发？ / 189
- 15 再怎么赞美，还是不见孩子有任何进步 / 190

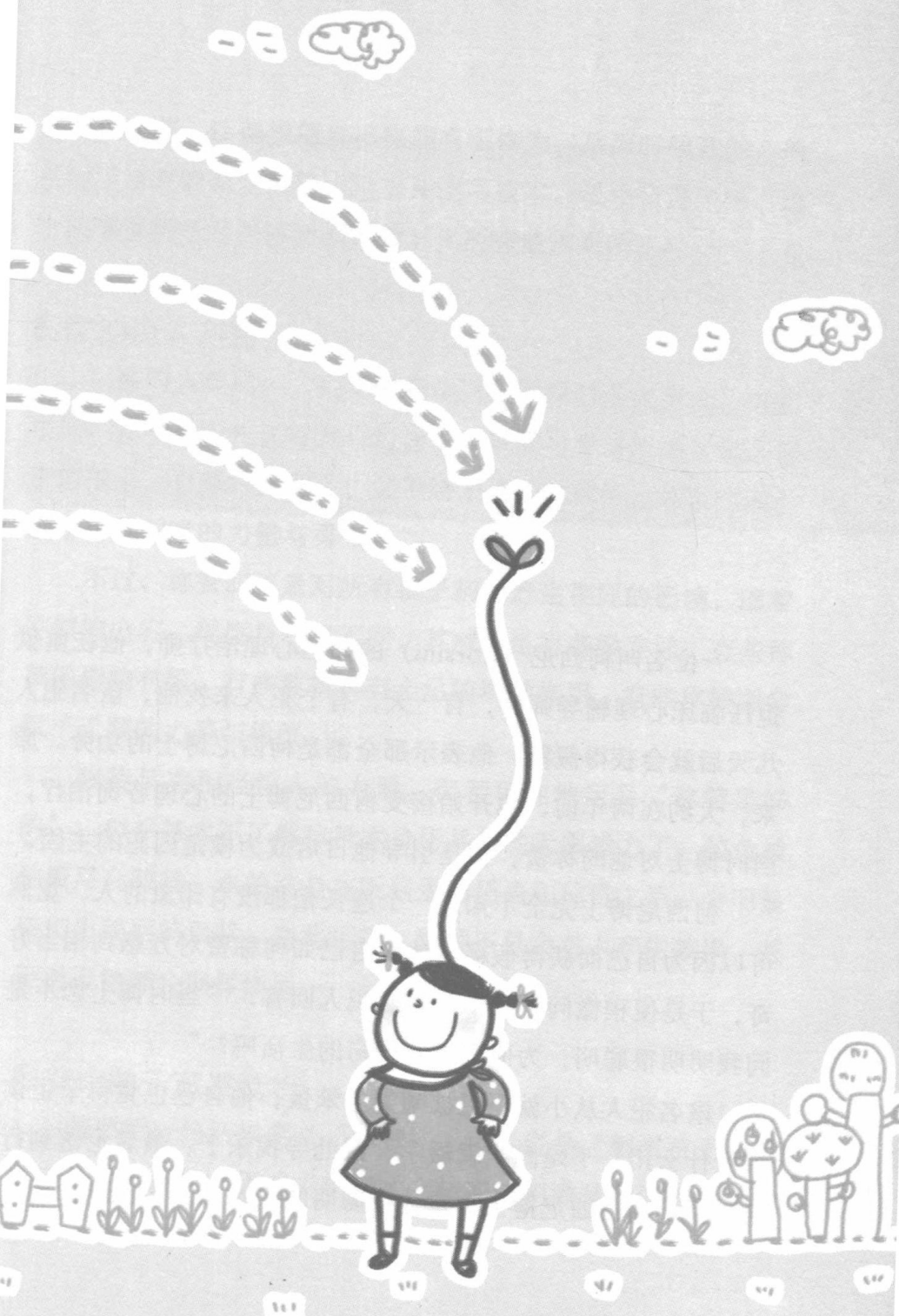


第1章

赞美的 正面力量



赞美是一件会让对方感到心情愉快、自豪与幸福的事，倘若称赞的对象是自己的孩子，所带来的效果更是深具意义，因为父母的赞美能够赋予孩子排除困难的力量与勇气。



●●● 赞美的影响有好有坏

一位名叫柯西尼（Corsini）的知名心理治疗师，他在监狱担任临床心理辅导员时，有一天，有个犯人来找他，该名犯人几天后就会获得假释，他表示那全都是柯西尼博士的功劳。原来，大约在两年前，他开始接受柯西尼博士的心理咨询治疗，当时博士对他的称赞，便是引导他日后成为模范囚犯的主因。

柯西尼博士完全不知道一个连长相都没有印象的人，竟然可以因为自己而获得假释。他对自己如何称赞对方感到相当好奇，于是便稍微问了一下，该名犯人回答：“当时博士您不是问我明明很聪明，为何要过着行窃的生活吗？”

该名犯人从小就一直被嘲笑是笨蛋，他自己也觉得笨蛋读书没什么用，于是高中就辍学，四处寻找乐子，最后沦落到行窃过活。而柯西尼博士称赞他很聪明的一番话，对他来说宛如