

别让你的称赞 毁了孩子

元元◎主编



称赞是孩子成长的维C还是毒药？

父母的称赞是孩子自信的源泉

不恰当的称赞则会给孩子的成长造成危害



一线教育专家 倾情打造

从父母和孩子的双重角度，深入探析父母和孩子之间的相处哲学

引领父母走出不重视称赞、滥用称赞以及错误称赞的误区，
让父母学会运用正确的称赞方法和技巧

 朝华出版社



别让你的称赞 毁了孩子

元元◎主编



图书在版编目(CIP)数据

别让你的称赞毁了孩子/元元主编. —北京:

朝华出版社, 2012. 10

(不打不骂教孩子)

ISBN 978-7-5054-3291-8

I. ①别… II. ①元… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 232404 号

别让你的称赞毁了孩子

作 者 元 元

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 张世昌

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 175 千字

印 张 16

版 次 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3291-8

定 价 29.80 元

目 录

CONTENTS

第一章 称赞是孩子成长的“维 C”

谁都渴望被称赞/002

父母的话语影响孩子的身心发展/006

称赞的力量:增强自信/010

称赞的力量:增强责任感/013

称赞的力量:加强亲子关系/016

理解孩子的智能差异/019

称赞的前提是平等的沟通/022

第二章 父母称赞孩子,自己也要学会转变

父母无形中也在影响孩子/026

你渴望孩子成为什么样的人,自己就要先成为什么样的人/030

父母要调整自己悲观消极的心态/033

父母要学会让自己“常看到别人的长处”/037

父母要转变自己“不会称赞别人”的缺点/042

父母要转变自己“随便称赞别人”的缺点/046

不要逼迫你的孩子成才/048

父母对待教育不要有太强的功利色彩/052

第三章 不恰当的称赞比毒药还要毒三分——

避免几种错误的称赞方式

只说“你真棒”也会伤害孩子/056

太频繁的称赞让孩子厌烦/060

称赞过于夸张让孩子感到虚伪/063

敷衍的称赞于事无补/066

有目的的夸并不比没有更好/070

只注重结果,而非过程/074

称赞孩子“漂亮”/078

在比较中称赞/081

判断和评价性的称赞会对孩子造成不良影响/084

通过称赞来控制孩子/088

第四章 恰当的称赞比抱怨、棍棒和悬赏都要有力

鼓励和关爱是孩子幸福的源泉/092

鼓励和关爱孩子,请这样做/094

“不管”是最好的“管”/096

抱怨让孩子消极,称赞让孩子积极/100

天才不是打出来的,而是称赞出来的/104

狼爸、虎妈并不适合每个父母/109

悬赏只能让孩子学会讲条件/113

称赞的根本目的是激励/117

第五章 称赞也需要讲究技巧

让你的称赞带上不同的情绪/122

经常变换称赞语/125

早上的事情,别到了晚上才称赞/129

称赞也要给个理由/133

对孩子信任也是称赞/137

夸努力不夸聪明/141

称赞也要讲究“出乎意外”/144

多称赞孩子最在意的事/148

第六章 你应该称赞孩子的哪些特质

称赞孩子的进步/152

称赞孩子的诚实/155

称赞孩子的爱心/159

称赞孩子的自立/162

称赞孩子的勇敢/165

称赞孩子的创意/168

称赞孩子的坚强/172

称赞孩子的好奇心/175

称赞孩子良好的行为/179

孩子失败时,也要给予称赞/182

第一章

称赞是孩子成长的“维 C”

人人渴望得到他人的称赞，孩子尤其如此。对于孩子来说，称赞是他们成长必不可少的营养源泉，就像人体所需的营养元素维生素 C 一样，能让孩子获得自信，健康、快乐地成长。



谁都渴望被称赞

每个人都有优点，并且都渴望被别人赞美。所谓“良言一句三冬暖”，一句称赞的话能让人感到被认可、被尊重的愉悦和满足，能瞬间改变人的心境，让人从消极冷淡变得愉悦热情。人人都需要称赞，渴望被称赞是人类普遍的心理需求，是人性中最根深蒂固的本性。

美国哲学家约翰·杜威曾经说过：“人类最深刻的冲力是做一位重要人物，因为重要的人物常常能得到别人的称赞。”由此可以看出，喜欢被称赞是人的天性之一。称赞之于人心，犹如阳光之于万物。在被别人称赞的过程中，一个人的自尊心和荣誉感会得到满足。没有什么比得到别人的肯定更让人幸福了，所以，成功学大师拿破仑·希尔曾说：“人类本性最深的需要是渴望他人的称赞。”

● 被称赞是人的精神需求

玫琳·凯·阿什是美国玛丽·凯化妆品公司的创办人兼董事长，同时也是当今世界上最优秀的女企业家。她1963年创建的玛丽·凯化妆品公司，从最初的9个人发展为拥有20万名员工以及年零售额近20亿美元财产的国际性大公司，这一切在很大程度上都取决于她独特的“称赞哲学”。

玫琳·凯认为：“当一个人的自尊受挫时，他的活力也会随之降低。反之，当你让一个人觉得重要，他或她就会犹如走在九重天上那样生气勃勃。”

因此，她提醒公司里所有的管理人员尽量要让每个员工都觉得“自己是重要的”以此来激励员工。正是这套善于用称赞来激励自己的员工的方法，使玫琳·凯最终成为美国的“化妆品皇后”。

称赞是精神的奖杯，是对自我价值的肯定。在生活中，每个人都期待他人的称赞，因为每个人内心都希望自己所付出的努力被别人看到，自己所取得的成绩被别人称赞。玫琳·凯正是抓住了员工渴望被称赞的这一心理，调动起每个员工的积极性，从而为公司带来收益，使自己获得成功。

林肯曾说：“每个人都希望受到称赞。”根据马斯洛的需求金字塔，人除了基本的生存需求外，还需要更有高层次的需求——需要认可、尊重等精神食粮，而精神食粮之一便是称赞。人际关系专家卡耐基也说：“喜欢被人认可、感觉自己很重要，是人不同于其他低级动物的主要特性。有了这种需求，人们才不断地自我激励，超越别人，追求完美，从而期望得到更多的称赞。”莎士比亚说：“称赞是照在人心灵上的阳光。没有阳光，我们就不能生长。”可见，称赞就像阳光一样温暖我们的灵魂，如果生活中没有了称赞，我们的生活就失去了养料，就无法正常生长。

● 孩子同样渴望被称赞

心理学家威谱·詹姆斯发现，一个没有受过激励的人仅能发挥其能力的20%~30%，而当他受过激励后，其能力是激励前的3~4倍。因而在孩子的成长过程中，称赞至关重要。

有些父母只知道一味地指责孩子，他们认为“优点不说少不了，缺点不说改不了”“三天不打上房揭瓦”，这都是十分有害的想法。所有的孩子都渴望被大人称赞，称赞能让他们不断激励自己进步，以期继续得到大人的称赞，久而久之，便形成了习惯，也增强了孩子的自信，更加强了亲子关系，让孩子认为父母是喜欢他们、爱他们的。

有个女孩结了婚，却很少回娘家，连平日也很少与母亲来往。并

不是她不爱母亲，而是母亲的一句话曾伤害了她。原来她结婚那天，母亲在喜宴上当着亲戚朋友的面对她的婆婆说：“我这个女儿在家不怎么会做家务，人又懒，几个女儿中就数她最差了，所以请亲家母多包涵。”当时她就感觉无比难堪，“说这些干什么，我有那么差吗？这样的话以后岂不成为婆家指责我的依据？”从此，她便对母亲怀恨在心。

直到母亲过世，她与其它姐妹谈论起此事时，才发现母亲对每个女儿的婆婆都这么说过。她们很纳闷，母亲一向对她们很好，可为什么偏偏要向外人说自己的孩子不好呢？后来，她们的父亲说，母亲其实是为了她们好，是希望她们的婆婆能有心理准备，多担待一些。

哪个父母不爱孩子？可是为什么有很多父母总用批评、指责的话来伤害孩子？为什么不能用称赞的话来鼓励孩子？这就要追溯到中国的传统教育理念，中国人讲究含蓄、内敛、谦虚，讲究“君君臣臣，父父子子”的教育观。所以，如果总是把“我家孩子这好，那好”挂在嘴边，恐怕会被人认为不知天高地厚，也怕把孩子惯坏，所以中国父母对自己的孩子很少夸奖，也很少能坦然接受别人的称赞，总要谦虚一番，甚至添油加醋，把不好的地方说出来，因此指责、打击便成了中国父母教育孩子的习惯。这也是为什么中国人世世代代都不像欧美人总把诸如“Very good”挂在嘴边的原因。

其实，这会严重伤害孩子的自尊心。称赞是人人都渴望的，更何况是孩子？有教育专家指出，孩子对称赞的渴求比成人更甚。这是因为，孩子在小的时候，没有自我评价的能力，他们对自己的看法都来自于他人。因此，他们常常会以成人的评价来衡量自己，特别是父母的评价，会严重影响他们对自己的看法。因此，父母的称赞和积极的评价会对孩子的心理发展起到至关重要的作用，可以激发孩子心理愉悦的情绪体验。

心理学认为，一个人一旦得到他人的认可，就会产生追求上进的积极心理。也就是说，满意的结果使人的行为得到强化。这种强化的

动因，来自于他人的尊重和赞许，使主体产生一种愉悦和自尊的体验。特别是当被自己所敬仰的人（如父母、老师）赞扬之后，这种正面强化的效果就会更大。因此，称赞孩子比指责和打击都要好。

正如“赏识教育”的倡导者周弘所说，哪怕天下所有人都看不起您的孩子，做父母的也要眼含热泪地欣赏他、拥抱他、赞美他，为自己创造的生命而自豪。



父母的话语影响孩子的身心发展

在孩子的成长过程中，由于父母是孩子最亲密、接触最多的人，所以他们看似平常的一言一语都在无形之中对孩子产生着很大的影响。语言具有培养、激发或者威胁、毁坏的力量。那些好的、具有称赞性的话语会对孩子起到积极的作用；相反，那些恶意的话语则会影响孩子的身心发展。

● 多给孩子鼓励性的语言少对孩子进行打击

俗话说：“什么样的环境造就什么样的人，沙漠里养不出牡丹来。”而父母之于孩子，就是一个造就自己的“环境”。每个孩子在刚刚出生的时候就像一张白纸，父母及其他家庭成员的话语就像调色板里的油彩，来给这张白纸涂抹色彩。经过一系列潜移默化的影响，父母及其他家庭成员的性格特点会逐渐迁移到那些孩子的身上，在性格这张白纸上落下种种不同的风景。

● 恶意的话语危害孩子的身心健康

恶意的话语就像一根根长钉，不该“钉”在孩子的身上。长钉钉在没有情感的桌子上，也会让这个桌子从此失去美观和完整，更何况，要把这些“长钉”钉在感情世界丰富的孩子身上，其危害性不言而喻。

有些家长经常会指着自己的孩子说：“你这个笨蛋！你怎么连这种小事都做不好，你的脑袋难道是榆木疙瘩吗？真不知道养你有什么用！”

当孩子听到家长的这句话时，也许有的孩子会这样想：“我才不笨呢！”但是，大多数孩子都会受到影响，他们会不自觉地认为家长的话是对的，从而认为自己真的很笨、很没用。于是，他们就会自暴自弃，不愿意试着改变。甚至，有些孩子还会产生愤怒、憎恨的情绪。这时，孩子就会以一种极端的态度和行为来反驳家长的话。而且更糟糕的是，有的家长在对孩子说了这样的话后，竟然没有意识到这些话带来的伤害和破坏性的后果，反而和孩子较起劲来。这样的话，亲子关系又怎么会好呢？举个例子：

琳琳今年28岁，研究生毕业，但事业一直都很坎坷，她总是认为自己不如别人，经常有轻生的念头，认为活着没有意思。她对自己的心理师讲述了这样一段话：

我的父母总是在人前当着我的面，说我是怎样的笨、怎样的贪玩、学习成绩又是怎样的差。有一次，我的数学没有及格。爸爸冲上来就吼：“你整天就知道玩，人还那么笨，你看看人家姜攀攀，比你还小一岁，和你同班，哪次考试不是第一名？她还经常帮妈妈洗菜、做饭，而你就知道看电视，看！看！看！有什么好看的！下次再让我发现你看电视，就打断你的腿。”由于受到老师的白眼和同学的嘲笑，我本来就已经很沮丧了，结果爸爸又这样对我。从那儿以后，我开始变得不敢与人接触了。我的日记本上，满满的都是“恨”字。那时，我经常拿着刀子在手腕上一次次地模拟自杀，却因怕疼连自杀的勇气也没有。

其实，我也知道父母很爱我，每次在我生病期间，他们都担心地到处为我奔波。但我需要的不仅仅是爱，我也需要被肯定、被赞扬。

像琳琳这样的学历本应该对自己的未来充满信心，可她的内心却对生活失去信心，这都是因为年少时父母对她无情的打击伤害了她的

稚嫩的心灵。琳琳在父母的语言打击下，从小就认为自己不如别人，这种自卑感让她严重地缺乏自信心和安全感，渐渐地形成了她懦弱、消极的性格，她心中苦闷，只有用极端的方式来发泄，比如自言自语、割手腕。心理出现问题，最终导致她现在即使是高学历，依然无法摆脱之前的阴影。

如果家长不断重复说一个孩子很笨，很愚蠢，没出息，那么，渐渐地，孩子就会相信，自己的确是笨的，愚蠢的，没出息的，然后他就会放弃智力上的努力，以逃避的方式来寻求安全感，那么他生活的座右铭会变成：“如果我不去试，我就不会失败。”很显然，孩子这样的心理已经出现了扭曲，而这正是在扼杀孩子的未来。

● 称赞性的语言能让孩子更好地发挥自己的潜力

在孩子的成长过程中，他们往往会有许多的兴趣爱好和需要，所以，家长一定要注意孩子的需求。当然，这些需求中有些是不恰当或不合理的，家长应加以指导和纠正。属于正常合理的，特别是那些对他们来说很重要甚至关乎一生的事情上，家长最好在话语中给予他们正确的引导和必要的称赞，就像下面例子中那位著名的器乐教授一样。因为只有这样，才能帮助孩子培养自信心、树立正确的价值观，才能帮助孩子认识并肯定自己的优势，从而充分发挥自己的潜能，走上成功之路。

有个小女孩突然迷上了拉小提琴，由于刚刚开始学，所以拉得很不好听，家人不堪这种“锯床腿”的干扰，经常打击和嘲讽她。

小女孩一气之下跑到离家有点远的幽静树林里。她第一次在那里独自奏完一曲后，突然听到一位老妇的赞许声：“我的耳朵聋了，什么也听不见，只是感觉你拉得不错！”从此，小女孩每天清晨都会来这里为老人拉琴。每奏完一曲，老人都连声称赞：“谢谢，拉得真不错！”

一次，小女孩的家人发现，女孩拉琴早已不是“锯床腿”了，便

惊奇地问她是否有什么名师指点。之后又经过一段时间，小女孩才知道，原来树林中那位自称耳聋的老妇是竟然是著名的器乐教授，而她的耳朵也并没有聋，只是为了给小女孩鼓励，就这样，一个优秀的小提琴手诞生了。

孩子之间是有差异的，不要认定孩子的能力差而否定孩子，要在平等的前提下，以一颗尊重的心来看待孩子。小女孩在刚开始时拉得很糟糕，所以她的家人并不支持她，反而给她无情的打击和嘲讽，如果小女孩长期在这样的环境下拉琴，可想而知，她的潜能是无法发挥出来的。而她在森林里遇到的那个老妇给了她称赞，这种称赞就是一种无穷的力量，让她充满自信，更促使她的潜能得到发挥。她多亏遇到了懂得欣赏并不断称赞自己的人生导师，不然她就很有可能成不了一个优秀的小提琴手了。

但是，在一个人的成长过程中，遇到这么好的人生导师的机会是多么的微乎其微啊，家长在孩子成长中的重要性就可见一斑了！



称赞的力量：增强自信

美国作家爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”莎士比亚也说过这么一句话：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。”可以说，自信对一个人的成功而言具有非常重要的作用，一个没有自信的人，成功便无从谈起。

自信，是一个人对自我价值的充分肯定。它是人的精神支柱，在一定程度上对能力的发挥起着调节作用。在生活中，一个人面对困难和挫折时最大的武器便是自信，可以说，拥有了自信，便拥有了成功的可能。

● 自信是成功的第一秘诀

在多数情况下，我们有足够的能力去做好一件事情，但就是缺乏信心，这时，别人的称赞就会使我们有足够的信心和勇气去努力。

美国著名的专业作家马尔科姆·戴尔科夫在诉说自己的成功要素时，就反复地强调教师称赞的重要性。

在戴尔科夫还很年幼的时候，他的父母就都已经相继去世了。那时无依无靠的他沉默寡言，很是自卑，常常一个人独来独往。这种情况一直持续到他上中学时。

有一次，戴尔科夫的老师露丝·布罗奇让学生续写小说《捕杀一只模仿鸟》。戴尔科夫认真写完后，像往常一样把作业就交了上去，

并没有想过会有什么发生。然而等作业发下来的时候，他突然看到老师在他的作业后批下这样一句话：“写得不错，你将来会成为了不起的人！”很久没有受到关注和赞赏的戴尔科夫看到老师的评语后，感动不已。同时，也就是这句话改变了他的人生。

从戴尔科夫的例子，我们可以看出称赞对于增强孩子自信的重要性。因此，为了让孩子更加健康、良好地发展，就要不断地给孩子灌输“你本来就很聪明、很优秀”这一概念。这正是利用积极暗示这一方法，充分调动了孩子努力做事的积极性。

然而，很多家长意识不到自信对孩子的重要性，不但不会拿积极的话语称赞孩子，反而总是拿一些消极的话语打击孩子。这样，孩子就慢慢失去了自信，陷入自卑的困境之中。

“你真笨，那么简单的题都不会吗？”一位妈妈怒斥着自己的女儿，只见小女孩的脸红嘟嘟的，低着头不做声，似乎这种责备她经常“领教”。从小女孩不安和惶恐的眼神中可以看出她的不自信，以及受到呵斥的难过与无奈。不知在你的脑海中是否会回想到诸如此类的呵斥。这种教育方式是极为不合理的，因为这类惯性的教育久而久之会致使孩子缺乏自信。

要知道，要想让一个人重建自信，不知比破坏一个人的自信心要难上多少倍。

● 父母的称赞是孩子的信心源泉

随着教育的改革，目前颇受欢迎的是一种新的教育理念，简而言之，就是“以称赞带动积极”。成人以一种积极的语言引导孩子，让孩子感觉自身的能力得到肯定。

日本的教育家铃木镇一发现，如果家长不厌其烦地教小孩子学说话，孩子可以很流利地说本国语言，其实学一门语言很困难。但正是因为家长的耐心和充满喜悦的赞赏，激发了孩子说话的兴趣和信心。由此可见，每个孩子都可以学得很好，只要你有耐心，并且还要善于