

不批评会表扬， 培养自觉主动的好孩子

李萍
编著

表扬不仅仅是说一句“你真棒”；
批评也不是挑剔孩子的缺点；

过度表扬，会让孩子内心膨胀，变得骄傲自负；

过度批评，会挫垮孩子的自尊心和自信心；

批评与表扬的智慧，在于适度 and 平衡；

让孩子快速进步的表扬才是最好的表扬，

让孩子迅速改正的批评才是有效的批评。



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

不批评会表扬，
培养自觉主动的好孩子

李萍\编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

正如人生中成功和失败并存，教育孩子也需要平衡表扬和批评的关系。有了适度的表扬和批评，孩子才会越来越优秀。

本书分为上下两篇，主要探讨父母应如何表扬和批评孩子并掌握好“度”。通过日常生活化的案例分析，告诉父母怎样表扬孩子进步快、怎样批评孩子改正快，为现代父母提供一套切实可行的教育模式。

图书在版编目（CIP）数据

不批评会表扬，培养自觉主动的好孩子 / 李萍编著.
--北京：中国纺织出版社有限公司，2020.4

ISBN 978-7-5180-6880-7

I. ①不… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229703号

责任编辑：赵晓红 责任校对：楼旭红 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12

字数：132千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

不管处于哪个年代，对孩子的教育都是值得人们关注的事情。我国的教育，历经了从棍棒教育到赏识教育的过程，纵观这两种教育方法，均失之偏颇，棍棒教育过分强调批评教育，赏识教育过分强调表扬，两种教育方法没有一个平衡点，都容易给孩子带来不利影响。

一味地批评、否定孩子，他们会觉得自己一无是处，时间长了，他们就会丧失自信心、上进心。父母总批评，孩子会感到疲惫，心里会极度反感和抵触，在批评声下，孩子索性“破罐子破摔”。总是一味批评孩子，确实不是教育孩子的好方法。

一味地夸奖也会给孩子带来许多负面影响。经常无原则地表扬孩子，会使他们对表扬习以为常、无动于衷，完全丧失为获得表扬去完成各种任务的兴趣。无处不在的表扬，在某种程度上会成为孩子的一种精神负担。况且，孩子所有的言行举止并非完全正确，他身上不可能没有缺点，这就需要批评。

所以，孩子在成长过程中是表扬和批评都需要的，毕竟表扬和批评是相辅相成的。这两者教育方式没有哪个更多一点、哪个少一点的一定之规，只要孩子做错了事情，那父母就需要对他进行一定程度的批评；如果孩子哪件事做好了，父母就可以给予表扬，鼓励他以后继续好好表现。孩子的成长过程，批评和表扬都是必需的，只有这样，孩子才能在德育方面健康成长。

当然，不管是批评还是表扬，都应该是适度的，切忌过度批评和过度表扬。过度批评，会摧垮孩子的自尊心和自信心，他们会变得萎靡不振，做什么

事情都没有动力；过度表扬，会让孩子过度膨胀，变得骄傲自负，这对于以后的人际关系是极为不利的。只有适度的批评和表扬才是最好的，适度的批评可以让孩子改掉不良行为，促使孩子们养成好的习惯；适度的表扬，会强化孩子好的行为，促使他们变得更优秀。

编著者

2019年4月

目 录

上 篇 这样表扬孩子进步大

第01章 孩子需要鼓励，如同植物需要水分·····	002
父母要理解赏识教育的真正内涵·····	002
表扬让孩子自信·····	005
罗森塔尔效应：好孩子都是夸出来的·····	008
关注孩子每一个微小的进步·····	011
学会欣赏孩子的梦想·····	014
学会赏识孩子的每一个优点·····	016
第02章 孩子信息知多少：了解是表扬的基础·····	019
全面客观地了解孩子·····	019
用放大镜看孩子的优点·····	022
瓦拉赫效应：发现孩子的优势潜能·····	025
用爱的目光注视着孩子·····	027
善于发现孩子的兴趣点·····	030
第03章 孩子越不听话，越需要被关注·····	033
表扬，不仅仅是说一句“你真棒”·····	033

别过分挑剔孩子的缺点	035
发现孩子的兴趣并大力支持	038
正面肯定，让孩子学会尊重	040
父母要善于培养孩子的创造性	042
让孩子在激励中发展自己	044
 第04章 善于发现孩子的闪光点，做聪明的父母	 048
那个“孩子王”，其实有领导才能	048
孩子异想天开，其实是想象力丰富	051
孩子喜欢乱画，其实是进入了学习敏感期	054
孩子喜欢搞破坏，其实是在探索世界	056
孩子总“添乱”，其实是在提升动手能力	058
孩子“问题”多，其实是在思考	060
 第05章 正确表扬孩子，别总说“你真棒”	 064
不滥用奖励，避免“德西效应”	064
对孩子的表扬应及时且具体	066
遭受挫折的孩子需要鼓励	069
肯定孩子的努力	072
正确引导，激励孩子超越自己	075
父母表扬孩子要注意方式方法	078

第06章 有效表扬，正面强化孩子的好习惯·····	081
好习惯会让孩子受益终身·····	081
孩子做事缺乏主动性，鼓励他自我服务·····	083
孩子比较浪费，鼓励他勤俭节约·····	085
孩子喜欢拖延，鼓励他行动起来·····	087
孩子喜欢抢东西，鼓励他学会分享·····	090
孩子喜欢打闹，鼓励他做好小主人·····	093

下 篇 这样批评孩子改正快

第07章 孩子犯错，父母批评有“方”·····	096
孩子的成长需要适当的批评·····	096
孩子的成长需要约束·····	099
孩子为什么总不遵守约定·····	102
少了批评，孩子会相当任性·····	106
没有必要对孩子有求必应·····	108
孩子犯错了，父母怎么说·····	110
第08章 了解孩子调皮的原因，不随意批评·····	113
父母其实根本不了解孩子·····	113
了解孩子，说他想听的话·····	116
过高的期望值会让孩子迷失方向·····	119
对孩子的“捣乱”行为给予宽容·····	120

孩子犯错是正常现象	122
第09章 善于批评，让孩子不断完善自我	126
纠正孩子的性格弱点	126
孩子的错误行为要及时得到纠正	130
让孩子懂得为自己的过失埋单	133
批评也是一种逆商教育	135
正确的批评，让孩子更具自控力	136
第10章 批评孩子，讲究方法和艺术	139
对孩子采取“三明治批评法”	139
批评孩子时注意场合和时机	142
父母不要当审判者	144
批评孩子，注意避开雷区	147
讲究批评的艺术	149
第11章 把握尺度，别让孩子被批评所伤	152
破坏性批评，摧毁孩子稚嫩的心灵	152
恐吓式批评，让孩子变得胆小	157
冷嘲热讽，等于培养孩子的施暴倾向	160
暴力惩罚，会给孩子造成不可磨灭的伤害	163
冷暴力，孩子成长路上的阴影	166

第12章 允许孩子犯错，但不允许他们逃避	169
对孩子进行“纵向比较”	169
父母的教育方式应保持一致	170
反省，让孩子认识到自己的错误	173
允许孩子给父母提意见	175
批评孩子之前，先反省自己	177
以身作则，你的行为正在影响孩子	179
参考文献	182

上篇

这样表扬孩子进步大



近些年，赏识教育成为风潮，受这种教育观念的影响，许多父母常在生活中表扬自己的孩子。对孩子适当地表扬的确有利于其学习能力的提升，增强孩子自信心，让孩子更准确地了解行为规范准则。

第01章 孩子需要鼓励，如同植物需要水分

赏识教育源于“教孩子学说话、学走路成功率必定是百分之百”这一教育现象，这是一种尊重生命规律的教育。不管是哪个孩子，只要父母耐心寻找，就一定能发现他的优点，即便他做错了事情，我们也可以从中找到闪光点，父母需要将浓浓的爱传递给孩子，从而达到家庭教育的目的。

父母要理解赏识教育的真正内涵

赏识教育十分重要，孩子永远在等待父母的赏识。不过，赏识教育并不只是表扬和鼓励，父母需要做的是赏识孩子的成果，以强化孩子的行为；也需赏识孩子行为的过程，以激发孩子的兴趣和动机。

对此，父母在赏识教育过程中，需要创造环境，以指明孩子的发展方向，适当提醒，增强孩子的心理体验，从而纠正孩子的一些不良行为。父母对孩子的点滴进步能否给予充分的肯定与热情的鼓励，不单是一个方法的问题，更是一个教育观念的问题。

赏识教育对孩子有很大的好处：

1. 让孩子懂得自尊自爱

孩子在受到指责和冷遇后得不到应有的尊重和信任，往往会产生攻击性行为进而产生逆反心理。实际上每个孩子在成长过程中都会出现一些问题，只是

有些父母比较开明，他们相信孩子是好的，相信孩子是聪明的，同时不断地鼓励孩子，从来不嘲讽孩子。于是，在赏识教育中，他们让孩子感受到尊重，在保护孩子自尊心的基础上指出不足之处，给孩子留了面子，同时还让孩子自己去发现不足之处，学会了自爱，让孩子知道，要得到别人的尊重，第一就是要学会尊重别人，减少了孩子攻击性行为和逆反心理。

2. 帮助孩子克服自卑，增强其自信心

在孩子童年时期，他们自信心主要是来自教师和成人对他的评价。从某种程度上说，孩子的自信是父母和老师树立的，特别是当孩子赢得了成功或在原有基础上有了进步的时候，父母师长要及时肯定和强化，如此，孩子便会有一种感觉：我很行！这就是孩子的自信心，一旦他们拥有了，就会愿意接受任何挑战。

3. 帮助孩子找到他们的潜力

每个孩子的聪明才智和先天禀赋不一样，比如，有的孩子对美好事物的感悟力超强，有的孩子有着强烈的好奇心，什么事情都想要弄个明白。作为父母，我们需要尊重孩子的个体差异，对孩子们的要求不能整齐划一，需要因材施教。

那父母该如何赏识孩子呢？

尽管许多父母都意识到了对孩子进行赏识教育的重要性，不过，许多父母并没有理解赏识的真正内涵。盲目赏识非但不能让孩子从中受益，反而会给孩子的健康成长带来很大的问题。

赏识是父母发自内心的对孩子的欣赏，这种欣赏不但可以通过语言表达出来，也可以在不经意间，通过表情、肢体动作流露出来。当然，这些微妙的信息，孩子都是可以感受到的。因此，真正的赏识教育，要求父母从自己内心出发，由内而外地赏识，这样才能真正发挥赏识教育的作用。



1. 发现孩子的“闪光点”

每个孩子都是独一无二的，在他们身上肯定有一些与众不同的地方。对此，父母需要有一双善于发现的眼睛，发现孩子的“闪光点”并及时肯定和强化，让孩子的优点在父母的欣赏和赞美声中发扬光大。

2. 抛弃“理想孩子”的想法

就像我们每个人心里都有一个“理想的自己”一样，基本上所有的父母心中都有一个“理想孩子”的形象，不过，在平时生活中，你的孩子可能并不是你理想中的样子。因此，真正的赏识教育要求父母不用头脑中“理想孩子”作为尺子去衡量孩子，而是尊重孩子，从实际出发，尊重孩子的个性。

3. 赏识孩子的努力

孩子的智力水平相差并不会太大，只不过有的孩子在其中某方面比较擅长一些，有的孩子在另外一方面更擅长一些，而那些先天的因素并不是孩子自己可以决定的。而且，一个孩子最终是否发展得好，关键在于孩子的努力，因此，父母需要赏识孩子的努力和进步，而不是只关注智力因素。

4. 及时肯定孩子的进步

当孩子做得好的时候，父母不要泛泛夸奖，最好是能够发现孩子这一次比

上一次好在哪里，这样才能激发出孩子的动力和热情，让他争取下一次做得更好。而且，赏识孩子要趁热打铁，及时鼓励，以免孩子没有得到及时的鼓励而感到失望，否则就会削弱赏识教育的效果。

5. 巧借他人之口表扬孩子

别人的评价是孩子树立自信的一个外在标准，有时候孩子希望得到父母之外的人的赏识。因此，在对孩子的教育过程中，父母可以巧借别人之口夸奖孩子，帮助孩子树立自信心，比如，父母可以说：王叔叔觉得你很有礼貌。

6. 从孩子的错误中发现其优点

孩子犯错是免不了的，他们总是在不断的犯错、纠错的过程中长大的。因此，关键问题不在于孩子是否犯错，而在于父母采取什么样的态度让孩子意识到自己的错误并加以改正。父母要善于在孩子的错误中发现其优点，用赏识的眼光去看待孩子的错误，这比严厉的批评更有作用。比如，当孩子犯错之后勇于承担责任的时候，父母要记得称赞孩子。

赏识是一种理解，更是一种激励。赏识教育，其实是在承认差异、尊重差异的基础上产生的一种有效的教育方法，是帮助孩子获得自我价值感、自信的动力基础，更是孩子积极向上、走向成功的捷径。只要父母能够真正地理解孩子，尊重孩子，赏识孩子，那孩子一定会健康积极地成长。

表扬让孩子自信

父母适度的表扬，可以让孩子自信起来。心理学家认为，自卑经常以一种消极防御的形式表现出来，如妒忌、猜疑、害羞、自欺欺人、焦虑等，自卑会让人变得非常敏感，经不起任何刺激。

孩子自卑心理的产生有多方面的原因。比如，父母能力较强，对孩子期望过高，往往会让孩子产生自卑感，生活在这样的家庭里，孩子总认为“爸爸妈妈什么都行，我什么都比不上他们，怎么努力都没用”；有的则是家庭不完整，让孩子产生自卑心理，生活在破裂家庭中的孩子，得不到父母足够的爱，觉得自己是被社会抛弃的孩子；有的父母采用粗暴、专横的教育方式，严重地伤害了孩子的自尊心，极易让孩子产生自卑心理；有的是父母自身有自卑情绪，平时总说“我不行”，潜移默化地影响孩子，使孩子产生自卑心理。

上述种种，在许多孩子身上都有可能有所体现，这些都是自卑的产物。自卑，就是一个人严重缺乏自信，常常认为自己在某些方面或各个方面都不如别人，经常以自己的缺点与他人的优点比较。自我评价过低，瞧不起自己，这是一种人格上的缺陷，也是一种失衡的行为状态。



1. 避免苛求孩子

父母要帮助孩子建立自信，克服自卑心理，就要设定适度的期望值，不能苛求孩子。父母对孩子的要求应与孩子实际的能力和水平相适应。若孩子取得了好成绩，那父母应及时表扬、鼓励，让孩子对自己充满信心。对于那些成绩稍差的孩子，父母应予以关心和安慰，帮助孩子分析原因，总结经验和教训，对孩子予以耐心的指导，一步步提高孩子的成绩。

2. 丰富孩子的知识

生活中，父母经常发现，当许多孩子一起交谈的时候，有的孩子说得滔滔不绝、绘声绘色，而自己的孩子却只是在一边听，一言不发。这是什么原因呢？这主要是由于孩子的知识面不同，有的孩子见多识广，有的孩子知识面较

为狭窄。而那些知识面较为狭窄的孩子更容易自卑，对此，父母需要有意识地帮助孩子丰富知识，开阔孩子眼界。

3. 善于发现孩子的优点

要消除孩子的自卑心理，父母就要善于发现他们的优点和缺点，并为孩子提供发挥长处的机会和条件，让孩子学会理智地对待自己的短处，寻找合适的补偿目标，从中吸取前进的动力，将自卑转化为一种奋发图强的动力。

4. 引导孩子交朋友

自卑的孩子大多比较孤僻、不合群，喜欢把自己孤立起来。而积极的人际关系会为孩子提供必要的社会支持系统，利于自身压力的减缓和排解，如此，其性格也会变得乐观起来。而且，孩子在与人交往的过程中，会更加客观地评价自己和他人。父母要多鼓励孩子交朋友，并教给他们一些社交技能。

5. 帮助孩子获得成功经验

孩子成功的经验越多，他的期望值就越高，自信心也就越强。对于自卑的孩子，父母要帮助他设立符合自身情况的目标，增加成功的经验。当孩子遭遇困境，心生自卑的时候，父母可以引导孩子去做一件比较容易成功的事情，或者参加感兴趣的活动，以消除自卑。比如，孩子在考试中失利了，不妨让其在体育竞赛中找回自信。

6. 采用小目标积累法

许多孩子产生自卑，往往是由于对自己要求过高，忽视自己已经取得的成绩，只是沉浸在大目标无法实现的焦虑中，于是内心就经常笼罩在悲观、失望的阴影中。对此，父母可以帮助孩子制订一个个能在短时间实现的小目标，引导孩子向前看，令其从已经实现的小目标中受到鼓舞，增强自信。随着小目标的积累，孩子不但会形成实现大目标的动力，而且会形成足以克服自卑的信心。