

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



## 编者按

特级教师于永正曾说,教育就是每天给孩子准备100顶“高帽”。多夸赞,少批评,在家庭教育中同样适用。让我们用无尽的爱和正面的反馈,为孩子搭建一个充满信任与鼓励的成长环境,帮助孩子在这样的环境中学会自我肯定、勇于探索,最终成长为独一无二、最好的自己。

# “爸爸妈妈,请这样夸夸我”

## 用恰到好处的表扬点亮成长之路

■ 本报记者 马晓冰

爸爸妈妈会因为什么事情夸奖你?你希望爸爸妈妈怎样夸你,因为什么夸你?一起来看孩子们的回答。

上初中前,我是一个粗心大意的小孩,经常会把东西乱放,终于,我下定决心改掉这个坏习惯,并邀请妈妈来监督和帮助我。每次我做到物归原位、收纳整洁时,妈妈都会表扬我,说我是个言行一致、有行动力的好孩子。听到她这么说,我开心极了。

——陈依琳 13岁

通过努力练习,我学会了游泳;我把自己的房间收拾得干干净净;我敢独自一人睡觉,还能按时起床;我不挑食,吃饭吃得多;我能够大方地和小朋友分享零食;我书写工整,答题正确率高……每当我做好这些时,爸爸妈妈就会夸奖我。我希望爸爸妈妈夸奖我时,能微笑着看我,不要看手机;我表现特别好时,还可以送我一个礼物;比如,小玩具,或者陪我看一场电影,我都会快乐加倍!

——文晴 7岁

我的经典语录是:“行了,知道你厉害,还想要我怎么夸你?”被她这么说了几次以后,我也不指望她夸我了。可能我妈确实不善言辞,从她的眼神中还是能看出她对我的满意。

——李子洋 12岁

我印象很深的是爸爸夸奖我的时候,他会摸摸我的头,夸我机灵或者聪明。我觉得他特别喜欢我,而且有时候我只是做了很小的事,他也这样对我说,让我感觉非常温暖。

——杨雅丽 9岁

当我在比赛或考试中取得好成绩,受到老师表扬时,爸爸妈妈会夸奖我;当我主动查阅资料,把不懂的问题弄明白时,爸爸妈妈会夸奖我;当我和妹妹和睦相处,带着妹妹一起学习时,爸爸妈妈会夸奖我……我希望爸爸妈妈夸奖我的时候,不只是口头上说“你真棒”“继续加油”,而是能有一些具体的奖励:比如,用积分兑换玩具或者文具;奖励我一次户外游玩的机会;有时候,一顿美食也是很好的奖励。

——陈裕果 11岁

上次得到妈妈的表扬是我帮她下楼取快递。我提前准备了大号收纳袋与奶奶买菜用的小推车,一趟就搬回了妈妈所有的快递。见我办事如此高效,妈妈夸我能干,是个有生活智慧、勤劳的好孩子。

——艾艾 10岁

上次的数学小测验中,我得了满分。妈妈奖励了我两个小时的游戏时间,这将是让我再接再厉的动力!

——程飞 10岁

吃完饭,我和姐姐分工洗碗和扫地,爸爸妈妈会说:“你们主动参与家务,给你们点赞!”奶奶吃药,我主动给她倒水,爸爸妈妈会说:“儿子,你很体贴,真是个温暖的男孩!”我帮助同学学习,爸爸妈妈会说:“儿子,真棒!同学之间就是应该相互帮助和关心。”

我希望当我有进步或者做得好时,爸爸妈妈能帮我记录下来,给我贴小星星,达到一定数量后,给我买喜欢的漫画书,或者带我去看喜欢的电影……

——袁浩轩 8岁

周末,我和爸爸妈妈一起救助了流浪小猫。回家时,爸爸说我是一个有爱心的小朋友,所以要奖励我,他给我买了一个我最爱吃的冰淇淋。

——辰辰 8岁

生活中,我主动帮爸爸妈妈分担家务,他们会很开心、很欣慰。我关心身边的人,他们也会夸奖我。我希望在我有进步的时候,爸爸妈妈会夸奖和认可我的进步,鼓励我并且给我一定奖励:比如,和爸爸妈妈一起去旅行。

——徐浚豪 10岁

妈妈看到我唱歌的视频时,会开心地说:“你真像一只百灵鸟,唱得真棒!”我在比赛中获得“优秀领操员”的称号,妈妈会竖着大拇指对我说:“宝贝好厉害呀,妈妈真为你感到开心!”爸爸妈妈的夸奖让我变得更加努力,但我已经上初中了,我希望他们夸奖我时,不要那么夸张。

——何欣沛 12岁

爸爸妈妈的一句“真棒”或“做得好”,对我来说比任何奖励都要宝贵。无论是认真完成老师布置的学习任务,还是为妹妹解答学习上的疑惑,这些看似简单的事情背后,都凝聚着我的努力与汗水。因此,我渴望爸爸妈妈能够理解我、懂得我,认识到做好这些事情的不易。他们的认可与肯定,是我坚持的动力。

——曹裴逸 13岁

在我的记忆里,老爸老妈夸我的次数屈指可数,能让他们夸我的事儿也没几件。最值得他们骄傲的可能是我从小就学会自己做饭、自己照顾自己了。我考试考得好的时候,他们只说:“继续保持哦!”我特别希望他们能像别的家长那样,好好夸夸我。

——姜一凡 14岁

(本报记者 张文博 马晓冰)

## 恰到好处的“表扬”

能够强化孩子的正向行为,帮助他们树立自信。不过,在实际操作中,也有不少家长疑惑“怎么夸才能夸到点子上”?本期,我们邀请到成都市东光实验小学校长助理、专职心理教师王慧,指导家长正确表扬孩子,为他们的成长助力。

## “好孩子是夸出来的”

王慧表示,根据“皮格马利翁效应”,每个人的情感和观念,都会在不同程度上受到他人的影响,人们会下意识地接收自己喜欢、钦佩或信任的人的暗示。对于年幼的孩子而言,家长是他们身边最亲近、心中最崇拜的大人。如果家长能够根据孩子的个性特点,采用一定方式给予他们合理的夸奖与鼓励,在耐心交流中让他们感受到尊重和包容,孩子会更有动力和信心向好的方向发展。这样成长起来的孩子自我价值感也会比较强,能够更好地应对挫折,拥有坚持不懈的意志。

进一步而言,个体动机的增强有赖于内在需要和外部激励的结合。正所谓“好孩子是夸出来的”,当家长总是相信孩子“能行”,孩子也会以“我能行”的积极态度去自我鼓励,更有效地激发出个体的潜能。

夸奖和鼓励并不只是“口头表扬”孩子,告诉他们“你真棒”,让孩子感受到自己的价值、产生被尊重的感觉,才是更“有效”的夸奖。“当家长允许孩子根据自己的兴趣和目标选择学习内容或方式时,孩子会格外投入、加倍努力。这是因为他们感受到自己有权利决定自己的学习路径,家长的尊重维护了孩子的独立性与自尊心,让孩子更加自信、乐观,更愿意去尝试与挑战。”王慧说。

同时,家长的有效夸奖也可以让孩子获得自信,提升自我效能感。在和睦、有爱的沟通与互动中,亲子之间的了解和信任会更多,有助于良好亲子关系的建立,进而帮助孩子培育健康的心理和健全的人格。

后来,我和家里人商量,尽量多夸

## 表扬的话如何说出口?

在与孩子交流的过程中,有的家长明明心里很认可孩子,也知道自己的正向反馈能给孩子带来鼓励,但偏偏夸奖的话就是说不出口,有的觉得肉麻、别扭,有的说得生硬,让孩子感到莫名其妙。

对此,王慧为家长提供了3个可供参考的“表扬公式”。

**公式一:有效夸奖=真诚性+具体性** 首先,夸奖要真诚且具体,避免泛泛而谈,这样才能让孩子真正感受到家长的认可和重视。

以孩子的某一次考试进步为例,在这一场景中,许多家长可能会说:“听说你这次考试进步了,不错嘛!”这样的表扬过于空泛,缺乏具体内容,更真诚的表达可以是:“你在测验的3门科目上都有了明显提升,说明最近的学习状态很好。看到你的努力付出得到了回报,我也为你感到开心。继续保持这种积极的学习态度,相信你下一次能取得更好的成绩!”王慧指出,这样的表扬才能与孩子充分共情,让他们明白自己做得好的地方。

**公式二:激发潜能=及时性+鼓励性** 在发现孩子出色完成某件事后,家长需要及时给予表扬,并鼓励他们继续加油,可以有效激发他们的潜能,帮助他们保持积极性。

如,孩子回家后分享,自己在运动会跑步项目的比赛中获得了第二名的成绩。有的家长会这样说:“以前也没见你跑步得过奖,这次挺走运啊。”在上述表达中,缺少正面评价。更好的做法是,赞赏孩子优异的表现,明确告诉他爸爸妈妈为他感到骄傲,同时珍惜成绩的来之不易。“这份成绩是你拼搏来的,你在赛场上那股冲劲和毅力,我们都看在眼里,下次也要保持这种精神!”王慧表示,类似的表达会令孩子感受到家长的“重视”,让他们生发继续加油的欲望。

**公式三:增强情感连接=肢体语言+物质奖励** 除了言语的表扬外,家长的肢体语言,如拥抱、亲吻,以及适当的物质奖励也是值得一试的夸奖方式。王慧认为,这样做能够更直接地让孩子感受到家长的关爱和认可。家长不用感到不好意思,爱可以大大方方地表达,这也有助于孩子更好地

与他人相处。

## 看见孩子,读懂孩子

由于年龄、视角、经验的不同,孩子希望得到表扬的时刻和行为,有时并不是家长眼里值得称赞的地方,这种“错位”会让家长觉得孩子不懂事,甚至还会激发孩子的逆反心理。王慧表示,家长一方面要学会“看见”孩子,另一方面也要试着去“读懂”孩子的需要。

“家长要多注意对孩子日常的陪伴,经常跟孩子聊天、多倾听孩子的想法。了解他的生活琐事,感受他的情绪状态,主动邀请他表达自己的观点与感受。”王慧说,“同时,学会积极解读孩子的行为,找到行为背后的心理需求,了解孩子所处的认知发展阶段特点,以便更好地理解孩子,尊重他们的个性发展。”

在表扬孩子的过程中,选择的“重点”不同,对孩子的影响也会不同。家长要观察孩子的表现,注意孩子在完成任务过程中的行为、态度以及最终的结果。在了解孩子需求的基础上,思考孩子当前最需要的是哪种类型的肯定和鼓励。最后结合教育目标,考量希望孩子通过这件事学到什么,是技能、态度,还是品质,有针对性地进行表扬。

以“孩子主动帮忙做家务”为例,针对结果进行表扬,可以说:“哇,家里被你打扫得好干净啊!”因为孩子的成果显而易见,希望强化他的成就感时,就可以从结果入手进行表扬。如果希望表扬行为与细节,可以对孩子说:“你真是个很细心的小朋友,把桌子擦得一尘不染,还把玩具都放回了原处。”从细节入手进行表扬,可以帮助孩子注意并重复某个良好行为。表扬孩子的态度和品质,则可以这样说:“你主动帮忙做家务,而且做得那么认真,真是有个责任感的好孩子。”这样的表扬能够帮助孩子形成或保持某种积极态度或品质。

“恰到好处”的表扬能够更好地助力孩子成长。王慧表示,“家长可以多从表扬孩子的努力与进步、创新思维与现实解题能力、团队合作与分享精神、责任感与自律精神、乐观与积极态度等方面着力,帮助他们建立自信,养成受益终生的精神品质。”

## 蹲下来理解孩子

■ 安宇影

孩子长大了,粉色的小自行车已无法再骑,坐上去腿都伸不直。爸爸打算把这辆小自行车送人,于是在朋友圈发布了“招领启事”,很快便有人回应。

下午放学后,我们接到孩子。爸爸说:“回家把自行车擦干净,搬下来放进汽车后备箱,明天送给人。”孩子闻听此言,不禁悲从中来,却又不肯大声哭,只是默默地躺在后排座位上流泪。

我给她擦眼泪,却总也擦不完。

爸爸很生气,批评她不懂得分享,说用不了的东西就该和别人分享,不能这么小心眼、这么自私。

孩子不敢反驳,只是不停地流泪。

回到家,爸爸在楼下等,我和孩子上楼搬自行车。

一走出爸爸的视线,孩子立即放声大哭。我劝她:“别哭了,妈妈再给你买辆新的、大的自行车。”她摇头,哭着说:“妈妈,这是我最爱的车子,是你给我买的生日礼物。我不舍得送给别人,我都骑了好几年了,上面还有你专门买的红飘带。我舍不得,妈妈!”她边哭边嘟囔,惹得我心里也非常难受。

我把车子搬出来,她一把抢过去,把猫放进车篮,呜咽着说:“点点还没有坐过这个车子呢!呜呜,我还没有骑车带点点出去玩过呢!”

我只好让她带着猫、推着车在楼道里转了一圈。

等电梯时,她抱着车子呜呜地哭,抚摸着车身,一遍遍地哭:“车子,对不起!我不能陪你了。”

爸爸把自行车搬进汽车后备箱,孩子呆呆地看着,不再哭泣。

返回电梯时,她附在我耳边小声地说:“妈妈,自行车说,它愿意去。”此时,她那张满是泪水的小脸上写满了“悲壮”。

当天晚上,孩子在日记里写道:“那辆自行车在我家已无用武之地,它被闲置在墙角,落满了灰尘。它到了另一个孩子家里,会继续发挥作用。我应该勇敢地跟它告别——我长大了。”

看到这些文字后,我的眼泪夺眶而出。我一直以为孩子不舍得送走自行车只是出于对玩具的依恋,没想到这件事在她心里掀起了如此大的波澜,竟让她快速成长。

我们这些大人,总自诩爱孩子、为孩子好,可是我们真的懂孩子吗?

无论孩子多大,是幼儿还是青少年,对于物品的归属,都应由他们自己做决定。给,或者不给,都不是必须的,父母可以引导孩子分享或赠予,但不要私自或强行决定。

有些东西,父母可能觉得没什么,但对孩子来说却很重要,有着特别的意义。这样的物品是不能分享的,不是大方与否的问题,这一点需要父母理解并尊重。

很多父母习惯用大人的思维思考事情,而忽略了孩子的感受,这是亲子教育中常见的问题。

教育孩子并不容易,需要足够的耐心和精力。不要为了图省事,而选择最简单粗暴的做法。只要父母愿意放下身段,蹲下来去理解孩子、尊重孩子,就会发现,孩子会给予我们正面的回馈,而这,正是家庭教育的意义所在。

## 我们家的“夸夸墙”

5岁的儿子睡着了,皎洁的月光洒在窗台的绿萝上,我的心也跟着柔软起来。我坐在床边轻轻翻阅着手中的书,书上说:“别舍不得夸孩子,芝麻夸着夸着就成西瓜了。”我急忙用彩笔圈出这段话,沉思了一会儿,想着把家里的走廊做成一面“夸夸墙”。

周末的时候,我把做“夸夸墙”这个想法说给全家人听,没想到一家人都支持我。全家总动员,我们开始布置这面墙,先用小红花把墙面贴成爱心形状,

中间空出来贴便利贴,便利贴也是红橙黄绿蓝靛紫的爱心形状。

细碎的光阴里,儿子夸他外婆:“外婆,你真像一个厨师,做出来的菜简直就是舌尖上的美味呀。”外婆听了孙子的夸奖,笑得合不拢嘴。儿子夸他爸爸:“爸爸,你真是大力士,可以把我举这么高。”晚上,我给他读故事书的时候,儿子夸我:“妈妈,你简直就是识字大王啊。”每次夸了家里的人,他都要写在“夸夸墙”上面,他的便利贴

上有很少的汉字、有不多拼音,还有图画和笑脸……

做这面墙的初心是看见孩子的每一次努力,也欣赏孩子的每一点进步。

有一天,孩子站在“夸夸墙”旁边,若有所思地说:“怎么夸我的这么多呢?”我赶紧走过去看,果然,孩子夸我们的更多,我们夸孩子的很少。我赶紧用便利贴写下:“儿子今天很细心,发现了墙上的不同。”

后来,我和家里人商量,尽量多夸

儿子:儿子在图书馆轻声细语说话,就夸他为别人着想;在课堂上主动举手回答老师的问题,就夸他自信;小朋友们遇到不认识的字,他主动去帮助同学的时候,就夸他有爱心;自己犯错了不逃避,就夸他是个有担当的孩子;尤其是买东西或者玩滑梯的时候,知道主动去排队,就夸他守规矩。……

自从做了“夸夸墙”以后,我感觉家里的氛围在慢慢改变,一家人说话的方式变得比之前柔和了,没有了从

前的“吼叫声”。儿子夸我们的时候,总是特别用心,他努力用新学来的成语造句,家里每个人听了都眉开眼笑。

原来,不管做什么事,认真是一种态度,坚持会成为一种习惯。用心对待孩子,才发现孩子比想象中更爱我们。日子一天一天地过,伴随着夸奖长大的孩子会更加勇敢,他们在赞美中学会分享、懂得礼貌、乐于思考,充满了动力。父母发自内心的夸奖和鼓励,是孩子内心强大力量的源泉。

■ 李廷英