

# 当“你真棒”遇上“19分” 让孩子在有效鼓励中向上生长

本报记者 马晓冰 实习生 蒲竞芝

孩子考试只得了19分，妈妈却夸“你真棒，已经很高了”。近期，这位妈妈的做法在网络上引发热议。有人为她的包容点赞，认为这是呵护孩子信心的温暖鼓励；也有人提出质疑，觉得19分本身并非优秀成绩，盲目夸奖会模糊孩子的认知，影响学习的动力。

当“你真棒”遇上“19分”，这份夸奖究竟是值得借鉴的教育智慧，还是暗藏隐患的引导误区？“鼓励式教育”的本质，从来不是对结果的简单褒扬，而是对孩子成长过程的看见和赋能。本期，我们邀请到两位心理教师，一同探寻如何让家长的支持切实转化为孩子成长的力量？

## 夸不夸？

### 不在于分数，在于努力的过程

“孩子是否值得夸奖，不能只盯着分数本身。”攀枝花市二十五中小阳光外国语学校专职心理教师梅坤英指出，孤立地评判一个分数的高低并不可取，关键在于要理解这样的分数是怎样产生的。

“如果这19分，是孩子主动复习、认真答题，付出了远超平常的努力换来的，这种努力的过程、对自己的超越，当然值得被肯定。”她强调，当孩子克服了自身的惰性或畏难情绪，展现出积极的学习态度和具体的努力行为时，即便分数并不理想，也值得被嘉奖。

对于家长而言，给予孩子真正的支持，不在于是否夸奖他们，而在于能否将关注点从“分数”本身，转向其背后的原因、孩子付

出的努力以及下一步的可能。梅坤英结合日常教学观察谈到，类似的情况其实很常见。“有不少基础薄弱的孩子，拼尽全力也只能考几分、十几分，甚至还有长期交白卷的情况。”她认为，教育的目光首先应当落在“人”的成长上，而非仅仅聚焦于“分”的增减。如果只盯着“低分”进行批评和指责，孩子只会越来越自卑，甚至彻底厌恶学习、惧怕学习。

“夸多了，怕孩子骄傲；不夸，又怕孩子没信心”——这是许多家长在教育实践中真实的顾虑。那么，到底什么情况下该夸孩子？

梅坤英明确了“该夸”的标准：第一，孩子付出了明显的努力，即使结果不如预期，这份坚持本身也值得肯定；第二，当孩子取得具体的小进步时，比如从被动到主动完成听写，这种行为的转变应当被看见；第三，当孩子展现出专注、坚持、乐于互助等可贵的品质，这些远比一时的分数更值得鼓励；第四，如果孩子勇于尝试、不畏挫折，即使面对难题也愿意坚持思考，这份韧性恰恰是成长中最需要的。

她总结，夸奖的核心原则是“关注孩子的成长过程”，看见孩子的真实付出，减少与他人的过度比较，并及时给予他们正向反馈。

## 如何夸？

### 拒绝盲目，给孩子清晰的反馈

适时的夸奖不仅是一种认可，更能为孩子带来深层的情感支持与心灵抚慰。“付出努力却收效甚微，会给人带来不小的挫败感，此

时孩子最需要的是心理上的安全感与接纳感。”成都七中蒲江学校专职心理教师印男表示，家长可以坚定地告诉孩子“只要你努力去做，就值得被认可”，帮助他们摆脱内心的忐忑、沮丧与恐惧。

“这样的包容也能给予孩子不断尝试的勇气，而不是因为一次‘不理想的結果’就否定自己。”印男说。

不过，她也提醒：“仅仅知道‘该夸’还不够，更关键的一步在于‘怎么夸’。”如果夸奖一直停留在“你真棒”“你真聪明”这类笼统而模糊的表述上，不仅难以真正助力孩子成长，还可能带来意料之外的副作用。

印男表示，空洞的鼓励犹如一种情感上的“溺爱”，短期内或许能带来愉悦，却无法培养孩子面对真实挑战的能力。长期如此，反而可能削弱他们的自我判断力与抗挫折能力，甚至让鼓励变得廉价，影响孩子对自我能力的正确认知。

“比如存在知识掌握不足的问题时，笼统的夸奖会让孩子难以看到自身短板，误以为自己的能力已经达标。”印男指出，夸奖如果无法与具体行为联系起来，就失去了引导、启发的作用，孩子不仅找不到改进的方向，还容易滋生“虚假自信”。她提醒，孩子的自信应该建立在“我知道自己哪里行、哪里不行”的基础上，家长空洞的“夸奖”只会让孩子形成“我什么都好”的错误认知，一旦遇到挫折就很容易崩溃。

因此，印男强调：有效的夸奖，必须落在“具体”之上——夸努力、夸过程、夸方法。要让孩子清楚地知道：“我究竟好在哪里？”“为什么这样做值得肯定？”只有这样，鼓励才能转化为清晰的反馈，帮助孩子看清成长的路径，并在下一次行动中更有方向、更有力量。

她以孩子考了低分为例进行演示，正确的鼓励应该是：先肯定进步，“从交白卷到考19分，你付出了实实在在的努力”；再点出方向，“咱们一起分析错题，把不会的知识点学会”；最后给予信心，“妈妈相信你只要坚持，下次一定会更好”。只有这样真实、具体的鼓励才是有力量的，能让孩子知道“努力有用”，而不是沉浸在空洞的“你真棒”里。

“夸奖重要的不是‘夸多夸少’，而是‘夸对地方’。”印男说，“真正的‘鼓励式教育’，需要家长真正观察到孩子的付出，并发自内心地表达欣赏。”

## 口头夸奖之外

### 在成长与物质奖励中寻找平衡

“考得好就给物质奖励，这种‘高分激励’的方式在很多家庭都存在。”梅坤英认为，这种方式“有利有弊，是一把双刃剑”。“短期来

看，小的物质奖励能快速调动孩子的积极性，让他感受到努力带来的即时反馈；但如果长期高频率使用，孩子会把学习和兑换奖品绑在一起，慢慢弱化内在的学习兴趣。”她建议，奖励应优先选择非物质形式，“比如一次亲子出游、额外的兴趣活动时间，或者让孩子自主安排周末活动，这些都比物质奖励更能调动孩子的内在动力。”

印男则提醒家长，要警惕“交易式奖励”带来的负面影响。她表示，孩子学习的核心动力应该是内在兴趣和成长需求，而非物质奖励。但如果孩子已经依赖物质奖励，家长需要逐步调整：“首先，可以把物质奖励‘降级’，比如从买玩具改成周末一起去公园玩，多半小时亲子阅读时间，将物质奖励调整为精神陪伴类奖励；其次，可以延迟奖励周期，比如从‘考完就奖’改成‘月度积分兑换奖励’，让孩子慢慢不执著于即时回报；最后，要明确孩子的责任边界，让孩子明白‘做好该做的事情没有奖励’，慢慢建立起内在责任感。”

嘉玮（化名）从小成绩优异，是家人眼中的“小学霸”。每次考高分，家里都会奖励他一个小小玩具，这样的鼓励曾让他很开心。可上了中学后，学科变难了，想拿高分越来越不容易。渐渐地，嘉玮的学习劲头就松了，甚至有些抵触：“反正也考不到高分，拿不到奖励，学了有什么用？”孩子不愿意学，家长试过各种方法，效果都不明显，心里又急又愁，不知该怎么重新点燃他心里的“那盏灯”。

“不同年龄段的孩子，认知水平和心理需求不同，激励方式也需要随之调整。”梅坤英分析道，“低龄段的孩子对世界的认知还不全面，很容易满足；但到了更高学段，普通的物质奖励其实很难激发孩子的内在动力。”她建议家长，除物质奖励以外，多花时间陪伴孩子，真实参与到孩子的成长中，在陪伴中引导孩子逐渐向上成长。

印男结合不同年龄段的成长特点，给出了更具体的激励方案。她认为，奖励应“对症下药”，结合孩子的具体情况适时调整：幼儿期孩子自控力差，喜欢即时反馈，奖励应及时且具体，比如早上按时起床，马上奖励一颗糖果，帮助孩子记住“奖励和行为的关联”；学龄期儿童自控力慢慢发展，能够接受延迟奖励，可以让孩子自主选择奖励形式，提升参与感和动力；而青春期孩子更需要“平等与尊重”，应让他们感受到被尊重，而不是被控制。

激励的本质，从来不是用夸奖或物质“讨好”孩子，而是用恰当的方式传递爱与期待，让孩子在被看见、被尊重中，建立清晰的自我认知，产生持久的内在动力。“激励只有真正适配孩子的成长节奏与个性需求，才能成为其自信成长的底气，让他们在人生路上主动前行、勇敢探索。”印男说。

本版图片均为资料图片

# 满足孩子的“虚荣心”

■ 田野

儿子放学回来，书包都来不及放下，就一脸神秘地凑到我跟前：“妈妈，我有个天大的好消息告诉你，你肯定会很高兴的！”瞧瞧这遣词造句，“天大的”，再加上小家伙那故弄玄虚的眼神，我笃定这个好消息在他心里真的比天还大。

“哦？抽奖抽到奥特曼卡片了？”我故意试探。“不是！我早就不玩卡片了，多幼稚！是关于学习的，你再猜！”儿子眉头一皱，略显失望。“难道是考了满分？”我大胆猜测。这下，小家伙的表情终于舒展开来，眉眼之间漾起一抹自豪的笑意。“我英语考了100分！老师都夸我进步很大呢！”他扬起笑脸，眼睛里好像装满了星星，明亮又纯粹。

实际上，我早就知道这个消息了——英语老师特意发信息告诉我，说儿子这段时间表现特别积极，课堂上回答问题也越发自信。我心里自然高兴，第一时间就和孩子爸爸分享了喜讯。想等儿子亲口告诉我们时，再好好夸奖他，充分肯定他付出的努力，并鼓励他戒骄戒躁。

本以为这件事就这么过去了，可儿子的表现却有些反常。那天，我拿着手机刷朋友圈，他突然把小脑袋凑了过来。“妈妈，你最近没发朋友圈吗？”他黑溜溜的大眼睛一本正经地盯着我。“没有啊，没什么特别的事儿值得分享。”我随口敷衍了一句。“你再仔细想想呢？”他穷追不舍。我回顾了最近的生活，一时陷入沉默。儿子突然满脸失落，委屈地嘟哝：“我就知道，你把你那件事儿忘了。”“什么事？”他这一问，反倒让我紧张起来。“就是我英语考100分的事啊！以前我考得不好，你还发朋友圈；现在，我努力考好了，你反而不发了！”儿子提高了声调，撅着嘴巴，眼眶里的泪水在打转。

我这才回过神来。之前我总喜欢把他考试的错题拍下来发到朋友圈，初心是感叹孩子做题不够仔细、容易犯错，没想到他却默默记在了心里。“妈妈知道了，我这就把你考100分的好消息发到朋友圈。”我赶紧为自己的大意道歉。“但是，你不会是为了让我发朋友圈才考100分的吧？”我追问。“我可不想让别的妈妈笑话你，觉得我是个笨孩子。”儿子一脸严肃地回答。此刻，我终于明白了他的心思，心里不禁自责起来。

原来，孩子也是有“虚荣心”的。当他们取得进步时，也想得到身边人甚至陌生人的肯定。过去，我总是在朋友圈记录儿子考试考砸的时刻，还美其名曰和其他家长“交流经验教训”，却忽略了在孩子眼里，这样做其实是让他丢了“面子”。正如儿子所说，他不希望我分享的全是让他考得不好的事，甚至想通过自己的努力，证明作为我的儿子，他也是很棒的。这样一想，儿子不仅是在给自己争“面子”，更是在暗暗为我“争气”。

家长发朋友圈记录孩子的成长本没错，但如果一味抱怨孩子不努力，这种负能量可能会伤害孩子的自尊心。试想，哪个孩子不希望父母在公开场合表扬自己呢？作为孩子最亲近的人，我们应该多留意孩子的心思，更应适度满足他们的“虚荣心”。当然，这并不是拿孩子的进步刻意攀比炫耀，而是要体察孩子的每一次进步，肯定他们的每一次努力，让孩子知道，自己的努力是能被看见的。

# 正念聚力，让注意力不再“跑偏”

亲爱的同学：

你能敏锐地发现自己“注意力难集中”的问题，并且持续寻找解决办法，这份自我觉察和积极改变的态度，十分可贵。

专注力是学习的“隐形翅膀”。如果它总是“跑偏”，不仅写作业、看书事倍功半，还容易让人陷入“我是不是不行”的自我怀疑。但请放心，科学研究早已证实：专注力不是天生的禀赋，而是可以锻炼的“肌肉”。

进行专注力提升训练前，我们有必要明确什么是真正的专注。真正的专注不是像木头一样僵硬地坐着，而是——

心无旁骛：写作业时，眼里只有题目，不会频频想起游戏、零食之类的事情。

觉察回归：看书时如果走神了（这是正常的），能迅速觉察到，然后把思绪拉回来继续看书，不对自己的走神做评判。

抗干扰：即使周围有轻微噪声，也能像水一样包容它，不被它带偏。

简言之，就像猫捉老鼠时，全神贯注于当下的猎物一样。

下面，我想向你推荐一种有效的“健心操”——正念。正念，就是以有意识、不评判的方式专注当下，从

而集中注意力。它能帮你给大脑“除杂草”，让注意力稳稳扎根。

正念训练不需要特殊器材，也不用额外花费时间，随时随地都能做。所有练习都要遵循一个核心原则：不评判，只对当下做有意识地觉察。走神了没关系，发现它、拉回来，这就是一次成功的训练。

## 1. 呼吸描定法：3分钟稳住心神

这是最基础的“大脑热身操”。找个舒服的姿势坐好，如果愿意，可以闭上眼睛。把注意力全部放在呼吸上，感受空气进出鼻腔的感觉，或是肚子、胸腔的起伏。

每天晨起时、写作业前、课前，或者感觉心烦意乱时，做3—5分钟即可。这能帮你把散乱的心神收回来，为更好地生活、学习做好准备。

如果过程中走神了，思绪飘到了吃饭或游戏上，不要骂自己，也无需愧疚、焦虑，只需在心里轻轻说一句“哦，我走神了”，然后温柔地把注意力重新拉回呼吸上。

## 2. 正念读写法：在“拉扯”中强化专注

把正念融入具体的学科任务中，效果会更好。写作业时，拿起笔的那一刻，先花10秒钟观察题目。动笔后，如果发现自己在想别的，不要停笔、焦虑，只需默念“想法只是想法”，再把视线拉回笔尖和题目上。

阅读时，逐字逐句地读，感受眼睛扫过文字的感觉。如果读了一段却不知道讲了什么，别急，先做一次简短的呼吸锚定，再从头读一遍。每一次从觉察走神到拉回注意力的过程，都在锻炼大脑的专注“肌肉”。

## 3. 多感官聚焦：给注意力找个“抓手”

如果特别容易被环境干扰（比如家人的说话声），可以用感官做“锚点”。

触觉锚点：写作业时，一只手轻轻放在书桌上，感受手接触桌面的触感；或是捏着笔、摸着纸，刻意感受笔杆的纹理、纸张的质感。当触觉足够清晰时，听觉干扰就会减弱。

视觉锚点：感觉坐不住时，花1分钟观察桌上的橡皮或水杯，仔细看它的颜色、纹路等细节。这能瞬间切断混乱思绪，让注意力强制“着陆”。

听觉锚点：留意写字时笔尖与纸张摩擦的沙沙声、翻书的清脆声响等。

## 4. 嗅觉锚点：深嗅钢笔的墨香等气味。

味觉锚点：喝一杯温开水或牛奶，专注地感受液体从口腔经过喉咙、顺着食道往下流的感觉。

## 4. 正念休息法：拒绝“假休息”

很多同学所谓的“休息”，就是刷短视频或打两把游戏。但这其实是让大脑从一个任务切换到另一个更

刺激的任务，大脑的注意力系统根本没有休息，反而会更累。

真休息，是站起来走到窗边，看着远处的树，不带目的地观察风吹树叶；或是做几组拉伸运动，做运动时把注意力放在对身体的感知上。这种“放空”，才是给注意力“充电”。

## 5. 正念亲子活动：家长来“助攻”

和家长一起接纳“走神是正常的”，邀请家长把正念练习融入日常生活，如早晚一起正念刷牙、每周全家一起正念用餐1—2次、正念散步1次等。

亲爱的同学，刚开始练习时，你可能会觉得“我好像更难专注了”——这其实是好事！因为你终于能看见那些原本看不见的纷乱念头，这说明你的觉察力在提升。不过要记住，提升专注力如同种树，不能一蹴而就。如王阳明所说：“只管栽培灌溉，勿作枝想，勿作叶想，勿作花想，勿作实想。思虑何益？但不忘栽培之功，怕没有枝叶花实？”

同时要注意，你不是在和“走神”作斗争，而是在练习“归来”。每一次把注意力温柔地拉回来，都是在重塑自己的大脑回路。相信自己，你完全有能力成为自己注意力的“船长”，驾驭思维之舟，驶向更高效、更自信的未来！



## 本期嘉宾

李建蓉（四川省学生心理健康工作专家库成员、雅安市中小学心理健康教育专委会副理事长、四川省汉源县第一中学兼职心理老师、高级教师）

## 学生提问

我发现自己越来越集中注意力了，写作业、看书时总是容易分心。尝试过很多方法，都没效果，该怎么提高自己的专注力？