

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

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 蒲亮芝



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眼前:“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,委屈地嘟囔:“我就知道,你把那件事儿忘了。”“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,噙着嘴巴,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,我就就把你考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。

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,不在于是否开口夸奖他们,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,教育者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‘不理想的结果’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;而青春期的孩子更需要“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

正念聚力,让注意力不再“跑偏”

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. 呼吸锚定法: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、胸膛的起伏。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,再从开头读一遍。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。

嗅觉锚点:深吸钢笔的墨香等气味。

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。愚想何益?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!

心理“聊”愈室

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

我发现自己越来越难集中注意力了,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?

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