



如何建立孩子的成就感

序言

大家好，新學年又開始了！本年度將會繼續由復和綜合服務中心的黃凱文姑娘和任緯然先生繼續擔任學生輔導人員。黃姑娘和任Sir在此祝願各位學生新一年繼續保持心身靈健康及愉快學習。

不知道各位家長會否經常鼓勵和讚賞小朋友？美國學者Henderlong & Lepper曾經進行研究，證明合宜的鼓勵和讚賞有助建立孩子的成就感及引發個人動機，推動個人追求進步及助人邁向幸福快樂的人生。然而，怎樣的鼓勵和讚賞才能幫助孩子建立成就感？以下會介紹四個讚賞錦囊，幫助家長運用合宜的鼓勵和讚賞。

讚賞錦囊一：單純的讚美

當孩子做得好時，我們應給予讚美和鼓勵，但別讓讚美加上雜質，破壞對孩子發出讚美的初衷。

例子：

- × 你這次考試成績比上次有進步，媽媽感到很開心。如果你上次考試都有聽媽媽的話努力讀書，上次考試的成績便不會這麼差！
- ✓ 你這次考試成績比上次有進步，媽媽感到很開心！

本來讚美孩子努力的話語，在加上後來的句子後，會讓孩子感到你在怪責他不夠努力，因此你的讚美也失去了原有的推動力。

讚賞錦囊二：避免比較式的讚美

孩子於成長階段中，會有與別人競爭和比較的心態，故應避免作出比較式的讚美。否則，孩子很可能會因此將目標錯誤地定為「我要比別人好」，把別人視作比較的對象，而非自我的努力及進步。

例子：

- × 弟弟，你做得比哥哥好啊！
- ✓ 弟弟，你能獨自完成作業，做得很好啊！



讚賞錦囊三：發出具體的讚美

學習具體地讚賞孩子付出努力的過程，而非只著眼於事情的結果。讓孩子明白成敗和結果並非最重要，在過程中有否全力以赴才是關鍵。另外，具體的讚賞可以讓孩子了解到自己做得好的地方，下一次才會做得更好。因此，家長可以具體指出他們努力所做的事情和表現，從而發出讚賞。

例子：

- x 你今天表現很好呢！
- ✓ 媽媽覺得你今天做功課時很專心，即使弟弟在身旁玩玩具，你還能保持專注，表現很好呢！



讚賞錦囊四：重視孩子的努力，而非能力

讚美會影響孩子對事情歸因的看法，以及設定目標的方向。因此我們讚美的重點要清晰無誤，以免影響孩子的學習。

例如當孩子答對一條數學解難題目時，我們可以如何稱讚他？

讚賞孩子的方式	孩子歸因的看法	孩子設定目標的焦點
「你真聰明！」	把成功的原因歸在 <u>自己的能力</u> 上	把別人的評價作為目標，例如：要得到老師的讚賞
「我很欣賞你願意花時間，並嘗試用不同方法去解決這條數學難題！」	把成功的原因歸在 <u>自己的努力</u> 上	訂定目標時，會從自己的目標角度出發，例如：我想學懂那些東西、我想挑戰自己

讚賞看似簡單，但當中滿有學問！家長可以多多練習以上四個錦囊的技巧。
一句簡單的讚美，能有助孩子成長及提升個人能力。

參考資料：正向教育小冊子(2015)，<<第七章：成就感>>，正向教育研究所

黃凱文姑娘 駐校時間：星期一至五 上午 7:45-下午 4:45

任緯然先生 駐校時間：星期一至五 上午 8:30-下午 5:30

聯絡電話：2664 1223