



讚出好動力

「你咁容易放棄架？」「你自動自覺D啦！」家長，萬事好商量。要孩子遇挫而不折，自動自覺做事，責備一點也幫不上忙。責備不但會傷害親子關係，而且會增加孩子的心理壓力。有關動機的心理研究發現，當人感受到被重視和愛護，或認為自己有能力勝任，他的做事動機便會大大提升，還會心甘情願地把任務完成。運用讚賞便能滿足以上好動力法則。再者，近年腦科學研究指出，讚賞能夠激活腦袋裏的獎賞機制，推動一個人再次做出曾被讚賞的行為。

要做到有效提升動力的讚賞，大家必須要掌握當中一些關鍵的技巧，否則，讚賞可能會弄巧反拙。以下是一些無效，甚至具傷害性的讚賞：

內容空泛：「做得好！不錯！」

做得哪裏好？哪方面做得不錯？這種空泛的讚賞，對孩子認識自身能力方面毫無幫助。

讚天分：「你真有做XXX（事情）的天分！」

聰明或天分屬於先天因素，被讚天資聰敏的孩子，他們傾向相信自己的表現不能改變，容易逃避挑戰，避開讓自己表現得不夠聰明的可能性。

只在孩子做得好的時候，才表達自己對孩子的愛：「你做得真好，我（家長）錫晒你！」

只在孩子做得好的時候才對孩子表達關注，讓孩子得到一個訊息，就是「自己有成就才值得被愛」。長遠來說，孩子很可能學會把個人價值與表現掛鉤，對自己的肯定和認同容易受到個人成就而搖擺。當經歷失敗時，孩子會對自己的能力和價值產生懷疑，對心理健康造成負面的影響。

以下為有效提升動力的讚賞：

稱讚努力：「我看見你為了考試每天努力練習，對自己不熟悉的範圍多加練習，所以得到90分。」

努力與天資相反，投放多少努力由人決定，天資卻在孩子出生時已經固定。稱讚孩子努力而非能力，能夠把他們的注意集中在能夠控制的因素方面，動力會大大提升，讓他們更積極行動。

仔細描述孩子運用的技巧或做到的事情：「這次你能夠按積木的顏色分類，然後放回原位，收拾得十分整齊。」

把孩子的注意力從表現結果，轉移到學習過程中所展現的技巧或能力的提升，加深孩子對自身能力的具體掌握。研究發現，注重學習過程的孩子，當他們遇到挑戰的時候，他們的動機水平反而會達到高峯，把挑戰看待為增進能力的機會。

無論大人或小孩，都需要被人關注及得到別人對自己努力與付出的肯定，所以讚賞絕對不能缺少。最後，家長除了讚賞孩子的努力和能力之外，還可以表達自己對孩子的無條件支持，這也是孩子最渴望聽到的

話：「無論表現如何，我都會在你的身旁支持你。有困難的時候，記得要跟我說，我會和你一起解決。」

