

## 讚美是補藥還是毒藥？

當潮流一再強調讚美、欣賞和肯定對孩子的重要性，你可知道使用不當，讚美很可能不是孩子的補藥，而是毒藥……。

### 太多的鼓勵與讚美

實務上，努力讚美、鼓勵孩子的父母，難免會碰到矯枉過正的情形：其一是，雖然父母太擔心造成孩子心理的創傷，極力避免讓孩子面對挫折困境，卻忽略挫折困境是人生不可避免的過程，也是鍛鍊挫折容忍力的最好機會。

透過協助孩子面對和適度引導解決問題，可以讓孩子相信自己有能力面對困難。急著為孩子排除萬難，只是剝奪了孩子自我認識和學習的機會。

其二是，孩子成長過程中，仍在塑造自我的概念，若孩子一路以來接受的回應，只有正面的稱讚和肯定，很容易高估了自己的能力。若是長期自我膨脹的結果，有一天勢必得面對幻滅的事實。

### 讚美的原則

讚美和肯定本身沒有罪，重要的是孩子在什麼時候、什麼事情會被讚美？以下提供兩個讚美的原則：

#### 一、讚美孩子可以選擇的行為

孩子在小的時候，常會聽到長輩稱讚長得很可愛，頭腦很聰明等。開始學習課業之後，孩子的成績往往是父母最引以為豪的項目。有的孩子學了許多才藝，也常獲得周遭人的羨慕與稱讚。這些讚美，大多是屬於孩子無法選擇的天賦，或者成就表現。孩子確實會因為別人的欣賞而肯定自我，但也因此誤以為自己的價值，在於完美的表現；一旦學習碰到瓶頸，不如之前的表現，就會對自己感到懷疑，害怕別人對自己失望，甚至陷入憂鬱。

因此，讚美孩子可以選擇的行為，才真正能夠幫助孩子建立健康且真實的自我形象；例如：欣賞孩子努力克服頭痛的科目、稱讚孩子會主動學習、讚美孩子接受父母的教導……這類的讚美讓孩子的用心和努力被看見，孩子受到鼓舞，自然更願意繼續努力。相反的，表現的「結果」是最無法掌握的，今天學業成就表現很好，不代表永遠都一樣好。千萬別讓孩子的自我肯定，建立在不穩固的根基下。

#### 二、當下、具體的讚美

「你好棒喔！」「你真的很乖。」籠統、概括式的讚美不一定會有好效果，當孩子不認同自己時，這些讚美聽在耳裡彷彿是一種諷刺；而且，孩子無法真的了解做了什麼讓父母覺得好棒，有可能只學到，獲得父母的肯定才是對的。

因此，具體且當下的讚美是必要的；例如：父母帶著欣慰的笑容說：「剛剛妹妹哭，你很主動去了解發生什麼事情，你真的很關心妹妹。」孩子一定很高興自己的愛心受到重視，一來提升了自我的價值，也願意繼續保有自己對妹妹的友愛。

讚美到底是補藥還是毒藥？對孩子讚美的話該怎麼說，才是說得對、說得好，才能成為孩子成長的補藥？關鍵主要還是在說者的身上，若能及時、具體的欣賞孩子，自然孩子就會注意到自己值得讚美的好行為，把握以上兩項原則，相信讚美就更會發揮出父母想要的效果。