

# “表扬”和“激励”，不是一码事

## 建议家长夸孩子时善用“四要四不要”原则

### 本期嘉宾

高迪

北仑区大碇小学教师

谢鑫耀

余姚市子陵中学教育集团  
子陵校区教师

黄飞萍

余姚市姚江中学教师

梅群琴

北仑区灵山书院  
小学教师



茶座现场。



小陈(化名)是一名经常被夸奖的孩子,家长经常把类似于“你做什么都是最棒的”话挂在嘴边。无论他搭积木、吃饭,还是自个儿系鞋带,家人都会夸他。

到了三年级,事事都要争第一的小陈遇到了困难。有一次写作文,他迟迟不肯下笔。老师询问原因,孩子过了好一会儿才挤出一句话:“我不敢写,我怕写出来的东西不够厉害。”

这个事例很值得说道说道,因为表扬是家长鼓励孩子常用的办法,但很多家长不知道的是,表扬与正面激励有着很大的不同。

11月21日晚,“甬上家长会·茶座”邀请梅群琴、高迪、谢鑫耀、黄飞萍四位老师,帮家长朋友们解析了如何正向激励孩子。

□现代金报 | 甬派  
记者 张志龙 张培坚  
通讯员 傅卫平



扫码看“茶座”直播。

### A 培养“跌倒了能自己站起来”的孩子

上述小陈的故事是宁波市北仑区灵山书院小学教师梅群琴遇到的一个真实事例。她说:“家长可能没想到,其实他们每一次夸小陈聪明、厉害,都给孩子带来了不小的压力。”

那么,表扬和正向激励有什么区别呢?

“表扬和正向激励肯定不是一回事,它们代表着两种不同的教育方向。”北仑区大碇小学老师高迪用“糖果”和“主食”来比喻,形象地解释了两者的差异,“表扬,像一颗糖果。它很甜,但作用是短暂的。它关注的是结果和天赋。而激励更像是主食。它提供给孩子的成长必需的、持续的能量。它关注的是努力和过程。”

高老师进一步解释说,比如孩子考了高分,家长夸“你真聪明”“你真是天才”,这些话听起来很能让孩子高兴,但潜台词是告诉孩子,你的成功来自你天生的、固定的特质;如果换一种说法,“孩子,你这次考得好,是你用认

真听讲、坚持练习、充分复习换来的”,这就告诉孩子,你这次成功是用努力获得的。前者是表扬,后者是激励。表扬和激励的焦点不同,所带来的长期效果也是天差地别。孩子成长中真正需要的养分,表扬是无法提供。

为此,高迪建议家长,正向激励可以尝试“四要四不要”原则。具体来说就是:要“具体表扬”,而非“泛泛肯定”;要“肯定努力”,而非“夸赞天赋”;要“多用建议”,而非“直接批评”;要“及时看见”,而非“延迟满足”。

“长期接受‘糖果式表扬’的孩子,容易形成固定思维。他们会为了维持聪明的标签而逃避挑战,因为一旦失败就意味着我并不聪明。而长期获得激励的孩子,会形成成长型思维。他们相信通过自己的努力可以提升能力,从而更愿意接受挑战。”高迪总结说,“正向激励的目标,不是培养永不失败的孩子,而是培养跌倒了能自己站起来的孩子。”

### B 带孩子去感受各种职业和真实的世界

在余姚市子陵中学教育集团子陵校区语文教师谢鑫耀看来,真正有效的激励是要帮助孩子看见自己,而非将孩子塑造成家长希望的样子。众所周知,青春期的孩子敏感、叛逆,引导、说服一个青春期的孩子,非常需要家长的智慧。谢鑫耀分享了一个爸爸巧妙引导初中儿子适时玩游戏的案例。

“这位爸爸最聪明的地方,就是没有和游戏对着干。”谢鑫耀介绍说,爸爸知道儿子喜欢打游戏,不急责骂、不急禁止,而是先坐下来,虚心请教游戏好玩在哪,能不能教教爸爸。这一下就拉近了父子间的距离,也让孩子觉得自己被尊重。

交流中,爸爸发现儿子在游戏里特别有想法、有思路:会安排队友、会规划路线、会做决策。他顺势给孩子一个现实“任务”:帮全家规划去博物馆的路线。孩子一试,发现自己那套“游戏策略”还真管用!于是信心大增。

最后,爸爸提醒他游戏策略也能用来安排学习。孩子一听,觉得有道理,就开始把学习当成一场自己能掌控的“闯关游戏”,主动规划、组队合作,越学越有劲。

谢鑫耀说:“这位爸爸的激励秘诀是:先走进孩子的世界,找到他的闪光点,再帮他这份热情和能力悄悄‘搬’到该用的地方去。”

谢鑫耀还分享了他激发初中生内在动力的一个“妙招”:带他们去触摸真实的世界。他举例说,班级里有个男生,一直对学习提不起劲。有一次,男生跟着从事建筑工程的老爸去大桥工地,亲眼看到爸爸如何用数学公式计算承重,如何用物理知识解决结构难题。回来后,他在作文里写道:“原来我爸爸是个用知识建造城市的魔术师。我第一次发现,数学公式可以如此伟大。”

这个孩子后来对理科产生了浓厚兴趣,知识在他眼中不再是枯燥的题目,而是改变世界的力量。

所以,谢鑫耀建议家长在茶余饭后,和孩子聊聊自己的工作,是解决什么问题的,创造机会让孩子接触不同职业的亲戚朋友,了解真实的职业故事,“当孩子真正理解了他学的每一个公式、每一个单词、每一次实验,都可能改变我们的生活的时候,这种由内而生的内驱力,会成为支撑远大志向、勇担重任的最持久动力”。

### C 既要夸又要教 让孩子的热爱有地方安放

毋庸讳言,在孩子的成长过程中,像上述那位爸爸能从孩子的兴趣爱好出发进行巧妙引导的家长是很难得的,更多的情况是父母强迫孩子在兴趣爱好和学业之间选边站。“正向激励,就是让孩子的热爱有地方安放,让每个独特的优点都能成为通往成功的阶梯。”余姚市姚江中学教师黄飞萍说。

黄飞萍的学生晓冉,是小区里的“小动物守护者”,放学路上总会给流浪猫带猫粮。起初父母担心她影响学习,直到一次晓冉把受伤的小野猫带回家照料。

看着女儿每天放学先给小猫换药、喂食,还认真记录小猫的饮食和恢复情况,妈妈没有责备她“浪费时间”,反而指着记录表赞叹:“你好细心啊,把小猫照顾得这么好,还做了文字记录,这可是了不起的能力!”爸爸则补充道:“你这么喜欢小动物,能坚持照顾它们,说明你有爱心、有责任心,要是往专业方向发展,说不定能成为宠物养护专家呢!”

这对父母还帮晓冉报名了宠物护理兴趣班,买了《宠物营养学》《动物行为学》等书籍。晓冉学得格外认真,兴趣班的实操课上,她给小狗洗澡、剪毛的动作温柔又熟练,老师都夸她有天赋。

一次班级职业分享会,晓冉自信地讲述自己的理想——成为一名宠物养护师,还展示了自己照料小动物的笔记和兴趣班的实操成果,赢得了全班掌声。中考填报志愿,她坚定地选择了有宠物养护特色课程的职业高中。

“后来晓冉跟我联系,她凭借宠物护理的特长,获得了市级青少年职业技能大赛银奖。毕业后自己开了一家宠物养护店,生意很好。”黄飞萍介绍说。

黄飞萍认为,有效的激励不是“只夸不教”,而是家长首先要发现孩子的优势,再对这一优势进行巧妙引导,最后持续放大孩子的优势,这是一种教育智慧。“优势教养从来不是忽视短板,而是懂得用优势的光芒照亮成长之路。当孩子在擅长的领域里收获成就感,这份自信会迁移到生活的方方面面,让他更有勇气面对挑战、弥补不足。”黄飞萍说。