



華人警訊服務中心

Chinese Community Policing Centre



地点和联系方式：

618 Quebec St. #203, Vancouver, BC
V6A 4E7
(2nd Floor within Chinatown Plaza)

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

什么是鼓励？

鼓励可以这样被定义：为他人提供支持、信心或希望，使他们可以继续他们所坚持的任何事物、行为或信仰的行为。鼓励是一种有所助益的说服形式来激发做事或持续做事的动力。因此，为培养孩子的良好行为、习惯和信仰而给予鼓励所带来的好处是显而易见的。

缺少鼓励—特别是缺少来自父母的鼓励—可能会为正在发展中的孩子带来很多问题。这些因素可能包括（但不限于）缺乏动力去富有成效地做事、避免挑战、自卑、以外界因素来评价（依靠他人来评价自己的价值）、较强烈的随波逐流的倾向和较低的自信心。



鼓励

培养良好行为的强大工具



鼓励与赞美的对比

鼓励着重于过程，而赞美（以及随后的奖励）着重在结果。

奖励会削弱行为背后的动力。

阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）—以及许多后继的心理学研究员认为赞美对孩子没有好处，因为赞美会使孩子成为「讨好者」，而不是拥有高自尊的儿童。

目前的研究显示：如果用赞美孩子来取代鼓励孩子，会促使孩子在未来做出更多的冒险行为。

另一方面，目前的研究认为：因为其努力而受到更多鼓励的孩子会成长为，在他们有选择权时，积极地去选择承担更具挑战性的工作。

小贴士 – 有效的鼓励方法

前后一致：

如果要鼓励儿童（实际上，任何人）养成良好的行为习惯，前后一致是关键。例如：如果您发现孩子不等您问就主动去做功课了，让他们知道您很欣赏他们的主动性。

	赞美	鼓励
定义	表达良好的判断；荣耀，尤其是归因于完美性的荣耀	启发有勇气的行为；激励与支持
对象	针对做事的人—例如：「好孩子」	针对做的事情—例如：「干得好」
认可	只追求完美—例如：「你做得正确」	努力和改进—例如：「你尽了全力」
传授	依据别人的评价来决定思考什么	如何思考，自我评价和积极的反省
对自我价值的影响	受到别人认同时，觉得自己重要或有价值	付出相当努力后，感到是值得的
长期效果	依赖他人	自力更生与自信

来源：B. G. Smith & J. Dixon

鼓励要发自真心：

不真诚和不准确的鼓励可能会造成混淆并适得其反。例如：如果您的青少年孩子并没有在学习，而是盯著手机或电脑上的社交媒体，不要称赞说他们在好好学习。

具体明确：

当您注意到孩子做出具体的努力、主动性、表现正直或良好品行，跟他们表达您的欣赏或赞美。例如：我真的很欣赏你的诚实。

避免和他人比较：

重点应该是成长—比他们过去的自己更好。每个孩子都很独特，将孩子与其他孩子比较从来都不是同类相较。尤其是如果您将孩子在其兄弟姐妹之间进行比较，可能会导致产生问题。

请这样做：「我注意到你最近保持房间更加整洁。做得很好，继续保持哦！」

– 不要这样做：「哇，你的房间几乎和你姐妹的一样干净呢！」