



華人警訊服務中心

Chinese Community Policing Centre



地點和聯系方式：

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

Tel: (604) 688-5030

Email: info@chinesecpc.com

什麼是鼓勵？

鼓勵可以這樣被定義：為他人提供支持、信心或希望，使他們可以繼續他們所堅持的任何事物、行為或信仰的行為。鼓勵是一種有所助益的說服形式來激發做事或持續做事的動力。因此，為培養孩子的好行為、習慣和信仰而給予鼓勵所帶來的好處是顯而易見的。

缺少鼓勵—特別是缺少來自父母的鼓勵—可能會為正在發展中的孩子帶來很多問題。這些因素可能包括（但不限於）缺乏動力去富有成效地做事、避免挑戰、自卑、以外界因素來評價（依靠他人來評價自己的價值）、較強烈的隨波逐流的傾向和較低的自信心。



鼓勵

培養良好行為的強大工具



鼓勵與讚美的對比

鼓勵著重於過程，而讚美（以及隨後的獎勵）著重在結果。

獎勵會削弱行為背後的動力。

阿爾弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）——以及許多後繼的心理學研究員認為讚美對孩子沒有好處，因為讚美會使孩子成為「討好者」，而不是擁有高自尊的兒童。

目前的研究顯示：如果用讚美孩子來取代鼓勵孩子，會促使孩子在未來做出更多的冒險行為。

另一方面，目前的研究認為：因為其努力而受到更多鼓勵的孩子會成長為，在他們有選擇權時，積極地去選擇承擔更具挑戰性的工作。

小貼士 – 有效的鼓勵方法

前後一致：

如果要鼓勵兒童（實際上，任何人）養成良好的行為習慣，前後一致是關鍵。例如：如果您發現孩子不等您問就主動去做功課了，讓他們知道您很欣賞他們的主動性。

	讚美	鼓勵
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

鼓勵要發自真心：

不真誠和不準確的鼓勵可能會造成混淆並適得其反。例如：如果您的青少年孩子並沒有在學習，而是盯著手機或電腦上的社交媒體，不要稱贊說他們在好好學習。

具體明確：

當您注意到孩子做出具體的努力、主動性、表現正直或良好品行，跟他們表達您的欣賞或讚美。例如：我真的很欣賞你的誠實。

避免和他人比較：

重點應該是成長——比他們過去的自己更好。每個孩子都很獨特，將孩子與其他孩子比較從來都不是同類相較。尤其是如果您將孩子在其兄弟姐妹之間進行比較，可能會導致產生問題。

請這樣做：「我注意到你最近保持房間更加整潔。做得很好，繼續保持哦！」

– 不要這樣做：「哇，你的房間幾乎和你姐妹的一樣干淨呢！」