

“长得真漂亮”，“真聪明”，“你真棒”……

# 不恰当的夸奖“伤”孩子



今日女报 / 凤网记者 李旦

著名女作家毕淑敏曾写过一篇《请为你的夸奖道歉》，里面讲述了一位北欧某国访问学者所经历过的故事——学者到外国教授家去做客，看到教授漂亮的女儿就忍不住赞美了一句：“你长得这么漂亮，真是可爱极了！”没想到学者的这一句夸奖却引来了教授的不满：“漂亮这件事，不是她的功劳，这取决于遗传基因。但孩子还很小，不会分辨，你的夸奖就会让她认为这是她的本领。而且她一旦认为天生的漂亮是值得骄傲的资本，就会看不起长相平平甚至丑陋的孩子，这就给她造成了误区。其实，你可以夸奖她的微笑和有礼貌，这是她自己努力的结果。”最后，学者在教授的要求下向小女孩表示了歉意。

“我家闺女怎么这么漂亮”“这小姑娘真聪明”“舞跳得这么好，可以上中央电视台了”……现实生活中，夸孩子的话语随处可见。很多的家长更是把“孩子是夸出来的”当成一种优秀的教育理念。孩子需要夸固然没错，这样从某种程度上可以培养他们的自信心，可是，需要夸并不等于可以乱夸，错误的夸奖对孩子也是一种伤害。

我家故事 >>

## 妈妈的夸奖让孩子失控

无独有偶，美国纽约的一位妈妈也经历过和中国那位访问学者差不多同样的事情，只不过她夸奖的不是别人的孩子，而是自己的儿子。

这是感恩节周末过后的星期一早上，一家人正开车从匹兹堡回纽约的家。在车子的后座上，6岁的伊凡静静地坐在那里，陷入了沉思。他妈妈心里想，应该表扬他一下。当他们驶入林肯隧道时，她转过身对伊凡说：“伊凡，你真是个

好孩子。你乖极了，我为你骄傲！”

片刻之后，伊凡拿出一个烟灰缸，把里面的东西一个个扔向爸爸妈妈，烟灰和烟蒂不停地扔过来。交通很拥挤，一家人都被堵在隧道里，被烟灰呛得无法呼吸。伊凡的妈妈恨不得杀了他，而最让她心烦的是她刚刚夸过他。她问自己：称赞对孩子不再有用了吗？

几个星期之后，伊凡自己说出了他那么做的原因。在回家的

路上，他一直在考虑如何摆脱他的弟弟，他的弟弟正靠在爸爸和妈妈中间。最后他冒出了一个念头，如果车从中间折断，他的爸爸和妈妈会没事，但是他的弟弟会被切成两半。就在这时，妈妈夸他乖，这样的夸奖让他觉得很惭愧，于是他就不顾一切地表现出自己不配那个夸奖的样子来。他看了看四周，看到了那个烟灰缸，于是后来的事情就立刻发生了。

专家观点 >>

孩子的成长需要肯定与赞扬，但如果只是一味笼统地夸奖，而不注意方法，会使孩子产生盲目的优越感。这种长期缺乏以真实能力为基础的“自我感觉优秀”，容易使孩子过分依赖外界的赞美，形成脆弱的自尊。

因此，家长要注意以下五个过多不做：一是大量的溢美之词并不能帮助孩子树立长期的自信心，反而会让孩子在父母的夸奖声中自我陶醉。二是过多的夸奖还会让孩子错误地认为自己的言行能够讨父母的欢心。三是过分的夸奖会使孩子成为爱虚荣、骄傲自满、自以为是的人。孩子一旦自满起来，以后就很难纠正了。四是过多过分的夸奖，会带给孩子压力，形成焦虑。五是过多泛泛的夸奖会让孩子逐渐“麻木”，不屑于再被夸奖。

以下是夸奖孩子应遵循的三大原则：

1、夸具体不夸全部。总是笼统地表扬孩子，比如“你真棒”，会让孩子无所适从。也许孩子只是端了一次饭，妈妈与其兴高采烈地表示“好孩子，你真棒”，不如告诉他“谢谢你帮妈妈端饭，妈妈很开心”。有针对性的具体表扬会让孩子更容易理解，并且知道今后应该怎么做，如何努力。

2、夸努力不夸聪明。“你真聪明！”——又一个家长惯用的评语。家长对孩子的每一个进步如果都用“聪明”来定义，结果只能是让孩子觉得好成绩是与聪明划等号的，一方面他会变得“自负”而非“自信”。另一方面，他们面对挑战会采取回避态度，因为不想出现与聪明不相符的结果。

3、夸事实不夸人格。“好宝宝”这样的话是典型的“夸人格”，家长们会无心地将其挂在嘴边。但“好”是一个很虚无的概念，如果孩子总被扣上这样一顶大帽子，

对他反而是种压力。如果家长的称赞总是“言过其实”，孩子也会有压力，觉得自己不配这样的赞美。他们会怎么办呢？那就是在你刚刚赞美完他的时候，他就做出让你头疼的事情，以示“真诚”。此外，家长还要掌握夸奖孩子的一些窍门。首先，为达到激励孩子的目的，真正做到“夸具体”、“夸努力”，家长首先要对孩子做事情整个过程有所了解。有的时候可以亲眼看见孩子的良苦用心和付出的努力，当你在总结孩子成绩的时候，不妨详细把自己的所见所闻描述出来。其次，夸奖不仅仅是事后对孩子的肯定，有时候在预见到孩子对某些事情可能有抵触时，可以事先夸夸孩子，用表扬来打预防针，可能会有意想不到的“疗效”。

——长沙幸福泉心理咨询中心主任、国家二级心理咨询师陈明明

链接 >>

## 你可以试试这样夸孩子

1、正确的称赞：我喜欢你的卡片，很漂亮，也很风趣。

（孩子的感觉）：我的品位不错，我可以信赖自己的选择。

错误的称赞：你总是这么体贴。

2、正确的称赞：非常感谢你今天洗了盘子。

（孩子的感觉）：我很负责。

错误的称赞：你比其他人做得好。

3、正确的称赞：你的作文有几个新的想法。

（孩子的感觉）：我也可以有创造性的。

错误的称赞：你写得不错。当然了，你还有很多地方需要学习。

## 夸奖方式显著影响孩子的选择

美国斯坦福大学的心理学家卡罗尔·德韦克在纽约12所学校做了一个实验，参加实验的是400名五年级学生。研究者从课堂上一次请一个孩子出来，让孩子做一个相对容易的测验。孩子完成测验后，研究者告诉他得了多少分，然后简单地表扬他一句。一半的孩子受到的表扬是“你在这方面一定很聪明”，这种说法是称赞他的智力；另一半孩子受到的表扬是“你解题时一定很用功”，这种说法是称赞他的努力。

然后，研究者告诉孩子，他需要再做一个测验，而且可以从两套测验中选做一套。一套测验比较难，但是能从中学到很多东西；另外一套测验比较简单，和刚刚做过的那套非常相似。

最初设计实验时，德韦克预计表扬形式的影响相当有限，毕竟只有简单的一句话。但他后来很快发现，表扬形式显著影响了孩子随后的选择。因为在努力方面受到表扬的孩子中90%选择了较难的测验，而在聪明方面受到表扬的孩子则大多数选择了较易的测验。德韦克写道：“当我们称赞孩子的智力时，我们给孩子传递了一个信号：聪明点，别犯错！”

妈妈课堂

## 如何让宝宝夏天不长痱子

温度控制

湿热的环境特别容易长痱子。因此，有小宝宝的家庭一定要保持室内通风散热，以减少宝宝出汗和利于汗液蒸发；可通过空调、风扇等设备改善室内高温、湿热环境，室温最好保持在25℃左右，湿度也别超过60%。但要注意不要让风直吹宝宝。

饮食清淡

给孩子吃些清淡易消化的食物，营养适当。可多补充富含蛋白质和维生素的食品，饮食中还应补充适量盐分。要让宝宝多喝水，及时补充水分，例如多喝些绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤、菊花水，多吃西瓜等水果，起到清热祛暑作用。

穿着轻薄

宝宝夏季服装要轻薄、柔软、宽大一些，最好是吸水和透气好的纯棉织物，以减少衣服对皮肤的刺激，有利于身体热量的散发。因为天热宝宝爱出汗，如果衣服过于紧身，汗液就来不及排出和蒸发，就会堵塞汗腺孔，痱子也就跟着出现了。有的妈妈喜欢让宝宝光着身子，以为这样更透气、凉快，但这样宝宝的皮肤难免受到不良刺激，一样会长痱子。

勤洗澡

及时擦汗，如果孩子活动出汗，要立即用柔软纸巾或毛巾擦拭干净，尤其是婴幼儿颈部和胳膊、腿部关节等容易堆积汗液的地方。勤洗澡，洗澡不但能清洁皮肤，还有利于排汗。天气炎热时要保证每日给孩子用温水洗浴2~3次。不要用热水或凉水，要用温水。不要用刺激性的碱性肥皂。洗澡后要立即擦干。切忌大汗之后马上用凉毛巾擦或用冷水冲洗，因为突然的冷刺激会使宝宝汗腺孔收缩，汗液不能排出，反而容易生痱子。最好将芙蓉花叶子、荷叶、苦瓜心和芦荟叶子混合在一起给孩子熬着洗澡，这样防痱的效果更佳。

治痱良方：苦瓜西瓜都是宝

如果宝宝已经生了痱子怎么办？专家教了一个小诀窍，就是一旦发现小孩长了痱子，立刻买来新鲜的白苦瓜，切成片后把白色苦瓜汁直接涂抹在孩子身上。夏天里常吃的西瓜也是很好的祛痱良方，用西瓜皮直接在孩子身上来回涂抹，反复几次，可以很好地除痱。

此外，孩子生了痱子还要注意一些事项，首先，切忌涂抹软膏或油类制剂，也不要让孩子用手挤弄、搔抓患处。一旦出现大面积痱毒或脓痱，应马上到医院治疗。如果痱子生在头颈部，就应把宝宝的头发剪短，或改变一下发型，把头发往后梳，不要让宝宝发留在前额上。如果是更小的宝宝，则舒适大于美观，可以将宝宝的头发剃光。

其次，长了痱子后，要勤洗手、剪短指甲。如果不剪指甲，由于痱子常常伴有不同程度的痒感，宝宝搔抓会加重皮肤炎症反应，会导致宝宝的痱子加重。

最后，不能刺激皮肤。弊端：长了痱子，切不可用热水及肥皂烫洗，以免局部皮肤增高，炎症加重，使痱子很快转变为皮炎；由于肥皂刺激，可使皮肤在潮红肿胀的基础上破皮流水，或感染化脓。