

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。



亲子专家 王建平博士

# 暑假 #  
如何奖励孩子最有效？

暑期开始了，不少家长都给孩子计划了劳逸结合的假期生活。不过给娃排好任务还不算完，还有一个该怎么激励的问题。

毕竟在家里学习不比在学校，没有自然而然的学习氛围，大部分孩子的自主性也有限，所以，必要的时候家长还得得上一二激励的手段，不但可以增加孩子们学习的积极性，也少了家长的口舌之劳，那么，如何奖励孩子才最有效呢？

## 奖励孩子，把握好这三点很重要

关于奖励，西方心理学家德西在1971年做了一个专门的实验。

他选取了一些学生去单独解一些有趣的智力难题。实验分三个阶段：第一阶段，抽调的全部学生在解题时都没有奖励；第二阶段，将学生分为两组，实验组的学生完成1个难题可得到1美元的报酬，而控制组的学生跟第一阶段相同，无报酬；第三阶段为自由休息时间，每个学生想做什么就做什么，研究人员观察学生是否仍在做题，以此作为判断学生对解题兴趣的指标。

实验组（奖励组）学生在第二阶段确实十分努力，但在第三阶段继续解题的人数很少，这说明：奖励组对解题的兴趣衰减得快。而控制组（无奖励组）的学生有更多人休息时间在继续解题，表明兴趣与努力的程度在增强。心理学上把这个规律叫“德西效应”。

“德西效应”认为适度的奖励有利于巩固个体的内在动机，但过多的奖励却有可能降低个体对事情本身的兴趣，降低其内在动机，最后只能依靠外部动机行动。

所以说，奖励孩子这件事情本身，是没有什么问题的，主要是看父母是否用对了方法。好的奖励结果，是增强了孩子的荣誉感自信心，让孩子自然而然往好的方面努力。而坏的奖励结果，就是改变了孩子做好事、做好行为的动机，还会让孩子变成了一个喜欢讨价还价的“势利鬼”。

怎样奖励孩子，效果才最好呢？我给出几

个小建议。

1 不要把奖励变成交易。比如“如果你好好写作业，爸爸妈妈就让你看动画片”“你按时睡觉，爸爸妈妈就给你买想要的玩具”家长这种“交易式”的奖励对孩子很不利，非但不能规范孩子的好行为和好习惯，反而会激发孩子下一次说“不”，直到和家长讲条件，才会勉强顺从。

不如，家长把奖励换成“神秘礼物”，然后告诉孩子，当他完成了某项任务之后，就可以得到这个神秘礼物。这样的话，孩子更加有动力也更有兴趣去完成这个任务，也会让孩子和家长之间的互动更加亲密。

2 奖励要及时。年龄越小的孩子，越要及早奖励，否则会使奖励失去效力。孩子对家长的许诺记得最清楚，如果答应了却不兑现，或推迟兑现，都会给孩子树立一个不守信用的坏榜样。不要向孩子许诺你做不到的事情，也不要再用其他东西或奖励方式代替你答应的事情。

3 奖励不应该重结果，更应该看过程。奖励主要是帮孩子树立一个正确的是非观念，比如改掉了不爱刷牙的坏毛病，就可以得到奖励。热心地帮助了同学，也可以得到奖励，而不仅仅是成绩。即使是看成绩，跟孩子说“因为你考了100分，因为你成了第一名，爸爸妈妈才奖励你”，不如告诉孩子“因为你很努力，因为你有上进心，所以才得到了奖励。”传递的信息和导致的结果是不一样的。

## 这些火出圈的故事告诉你：为什么要上好大学

前几天，杭州一位老爷爷火了。他在86岁的年纪考到了驾照。

这位爷爷考驾照的原因很暖：为了方便带动了手术的老伴出门。报名考驾照时，很多驾校都不收他，只有一家驾校答应他可以试一试。这位“高龄学员”高分通过了科目一和科目四，练习科目二时，他拿着本子一边记，一边实践，令教练敬佩不已。

一本驾照，让老爷爷成了名人，一扒他的经历，用“惊天动地”来形容一点不过分。

老爷爷叫孙振锄，1964年毕业于哈尔滨军事工程学院（全称中国人民解放军军事工程学院）原子工程系核爆炸测试专业。从事核武器的科研试验工作整整32年，曾多次参与核试验，见证了新中国第一颗原子弹的成功试验。

“我总是喜欢研究新事物”，早年的学习和工作经历，让孙老始终保持学习的习惯。没想到，因为一本驾照，这位一直深藏功与名的老人再也藏不住了，他也让我们看到，一所好大学，给予人的不只是知识，更是培养受益终身的好习惯。

每到毕业季，总有一些“神仙寝室”火出圈。

2022年，广西大学电气工程学院一间女生寝室4人和一间男生寝室6人全部被华中科技大学、东南大学、湖南大学、重庆大学等院校录取为研究生。

2021年，中南大学一男生寝室4人全员保研，分别进入北京大学、清华大学、南京大学、中国科学院计算技术研究所，其中1人直博。

2020年，中国地质大学某寝室的8名女生全部保研成功。其中4人被保送本校，另外4人分别被保送到同济大学、武汉大学、中国科学院大学和北京师范大学。

……

“每当看到室友都在努力学习，我也会不自觉地放下手机，拿起书本。”“神仙寝室”中的一员道出了其中的奥秘。

这些真实的案例告诉我们：和谁在一起，你自己是谁更重要！

“居楚而楚，居越而越，居夏而夏，是非天性也，积靡使然也。”把一个人放到什么样的环境中，他的习性也会跟着环境改变。

考上一所好大学，就是进入一个好圈子！

“我走了很远的路，吃了很多的苦，才将这份博士学位论文送到你的面前。二十二载求学路，一路风雨泥泞，许多不容易。如梦一场，仿佛昨天一家人才团聚过。”

还记得这份致谢辞吗？

它的作者黄国平，出生于四川省南充市仪陇县南端一个名叫炬光的小村，曾经多年是国家级贫困地区。他12岁时，母亲离家，17岁，父亲因交通事故离世，同年，一起生活的婆婆（奶奶）病故，靠摸黑抓黄鳝、钓鱼糊口，时时刻刻面临着断口粮的威胁；没有伞遮雨，只能穿着湿漉漉的带泥的衣服去上课；没有鞋穿，夏天光脚走在滚烫的路上；在煤油灯下写作业或者读书是晚上最开心的事……面对命运给出的“困难”模式，黄国平并未自怨自艾，而是选择攥紧读书改变命运的信念。

如今黄国平完成中科院自动化所博士学

业，成为人工智能实验室“腾讯 AI Lab”高级研究员，终于扛过了命运的残酷碾压，完成华丽转身，这与他自身的不懈坚持和努力奋斗是分不开的，但大家都能够看得出来，考上西南大学是改变他人生的关键一步。

2007年，黄国平第一次高考，考上了一所本科师范类学校，当时亲戚们都劝他去读。众所周知，师范类院校学费相对低，而且对贫困学生设有很多补贴，这无疑有利于改善黄国平的经济窘境，然而，黄国平选择了复读，他要考上好大学、学中意的专业。

2008年，黄国平冒着胃出血可能随时倒在考场上的风险参加高考，最终被西南大学计算机专业录取。在这里，黄国平不但收获了丰厚的专业知识，取得本科学历，并通过勤工俭学让自己的经济条件得以改善，更重要的是，他获得中科院自动化研究所硕博连读的保研资格。这之后，才有了火遍全网的致谢辞，大家才知道了这样励志的故事。

“这一路，信念很简单，把书念下去，然后走出去，不枉活一世。”黄国平的话很朴实，但朴实里潜藏着对知识的执着追求，那是改变命运的金钥匙。

一所好大学，正是知识的宝库。

2022年的高考已经尘埃落定，几家欢喜几家愁。能够进入名牌大学深造，可喜可贺；如果只是被普通大学录取，虽然名声不是特别响亮，也不必自暴自弃。一代人有一代人的使命，每个人都有每个人的目标，总有一段精彩属于自己。

高考只是人生的一段路程，一段风景，不代表全部，更不是终点。

慧妈简介 >>



罗畅

湖南长沙人，作家、心理治疗师。“我是愿意和孩子一起成长、勇敢在孩子面前承认自己不足的职场妈妈。”



扫一扫  
看更多精彩内容