



■ 护考锦囊

表扬孩子,您用对方法了吗?

北京市第七中学心理教师 曾于秦

随着各区“一模”考试的陆续结束,高三娃们进入全年备考的最后的阶段。考生小静的妈妈希望通过更多的表扬,帮助孩子增强自信心。近段时间,每当小静完成一项复习任务后,妈妈就会说:“太棒了!保持下去,你一定能考上理想的大学。”当小静因为模考成绩不理想,产生挫败感时,妈妈会说:“别难过,你这么聪明,下次一定会考好的。”本以为这些表扬、鼓励的话能帮助孩子拥有更好的状态,可事与愿违,妈妈越表扬,小静就越谨小慎微、患得患失,害怕面对即将到来的高考。

【分析】

表扬对于身处冲刺期的孩子有非常重要的作用。首先,表扬能增强孩子的自信,引导他关注自身优势,提升对高考的胜任感。其次,表扬能使孩子感受到更多积极情绪,如开心、欣喜、自豪等。积极情绪不仅能够提升大家的认知能力和复习效率,还可以抵消备考中的焦虑、担忧、烦躁等消极情绪。表扬可以巩固和强化孩子好的行

为,让孩子建立良好行为的正循环。此外,表扬可以增进亲子情感,孩子从家长这里收获了积极评价和更好的情感体验,会更乐于接受家长的帮助和指导。

但表扬要讲究方法,不恰当的表扬方式会干扰孩子面对失败的态度和经历挫折后的恢复进程,最终减弱孩子原本具备的乐观和坚韧。不恰当的表扬包括:太

笼统,孩子不知道自己的具体优点,还可能感觉家长很“假”,形成逆反心理;仅仅针对无法改变的特质,例如聪明,孩子会因无法在这些特质上有所提升而产生挫败感,还会因为担心表现的“不聪明”而畏惧困难和挑战;只说好话,不去批评或者避重就轻,孩子会轻视自身问题,或者难以承受重大挑战和挫败感。

【支招】

发自内心的欣赏

表扬的前提是发掘孩子的优点,并将这些优点真诚地反馈给孩子。孩子对家长的行为很敏感,如果家长并不认可孩子的表现,却强行表扬,那孩子会感觉家长是在讽刺和挖苦。因此,家长需要去修炼一双发现孩子优点的眼睛。例如,家长能欣赏孩子在冲刺阶段的良好心态,也要能欣赏孩子在面对成绩起伏时不轻易放弃的坚韧精神。

欣赏过程重于结果

高考是一个结果,因此很多学生和家长都会更加关注最终取得的成绩。但是高考的结果也是由中间的一个个“过程”组成的,只要每个过程都很好地完成,最终结果一定不会差。一次模考的优异成绩固然值得表扬,

表扬的小技巧

表扬要具体。家长在表扬时要对细节进行描述,让孩子知道自己具体是哪部分做得好。具体的、有现实依据的表扬能够避免笼统表扬造成的不真诚和敷衍感。建议家长在表扬孩子时从实际和细节出发,例如“备

考之余你还能主动承担家务,真的很棒。”

表扬要及时。行为主义心理学家认为,表扬是非常好的正强化物,有助于孩子巩固积极行为,但前提是表扬要紧跟在积极行为之后,这样才能起到正强化的作用。例如,当孩子完成了一个知识点的查漏补缺之后,家长要尽早给予表扬,让孩子真切感受到他的这个行为是被认可的,由此产生强烈的被肯定感和成就感,孩子就会更愿意继续这个行为。

表扬要专注。表扬孩子时尽可能专注于孩子的美好行为(或者改进不良行为),减少通过“和别人比较”的方式来呈现孩子的优点。专注于孩子的表扬能引导孩子关注自身的优点和进步,扬长避短,变得更加自信;此外,还能避免孩子经常通过外部评价和比较来衡量自己,毕竟人无完人。

■ 心理小百科

怎样帮助孩子构建相互欣赏的社会支持系统

家长可以帮助孩子建立相互欣赏的社会支持系统,让孩子从更多人那里获得肯定和表扬。社会支持系统是指个人在自己的社会关系网络,如亲人、朋友、同学、老师、邻居等处,所能获得的来自他人物质和精神上的帮助和支援,其中就包括欣赏、肯定、表扬等心理和情感支持。家长可以通过以下方法来强化孩子的社会支持系统。

引导孩子积极地看待每一个人。家长可引导孩子关注身边

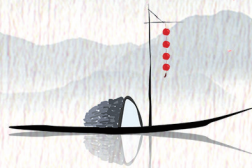
人的积极面,挖掘他们的优点,看到每个人所具有的人格魅力和独特性,这有助于孩子镜像发现自己的优点,并和他人形成相互欣赏的人际氛围。

指引孩子通过实际行动获得欣赏。要获得长久、稳定的社会支持系统,孩子作为自己支持系统的中心,在收获帮助的同时,也应该成为他人支持系统中的一部分,为他人提供帮助。家长可以指引孩子尽其所能的向他人提供

帮助,他人看到孩子更多的好,自然也就更加欣赏孩子。

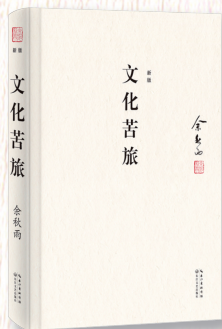
帮助孩子积极拓展支持系统。社会支持系统中的成员及贡献是动态变化的。家长可以通过“人际圈”等方式帮助孩子经常梳理支持系统,并借此去看到每个人对于我们的意义和奉献。家长还可以通过参加丰富的活动等方式来帮助孩子认识更多新朋友,孩子的社会支持系统就会源源不断地进行补充。

■ 开卷有益



阅读同一作者的两本不同作品,可以让读者从不同维度理解作者和他作品的特点。余秋雨是我国著名文化学者,理论家、文化史学家、散文家。本期,北京市陈经纶中学的韩国凤老师为大家推荐余秋雨的两部作品。

《文化苦旅》

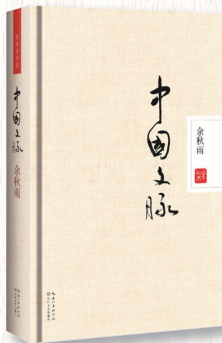


作品简介:《文化苦旅》是余秋雨的一部散文集,于1992年首次出版,是作者二十世纪八十年代末和九十年代初在海内外讲学和考察途中写下的作品,是他的第一部文化散文集。全书主要包括如梦起点、中国之旅、世界之旅、人生之旅四部分。全书凭借山水

风物来寻求文化灵魂和人生真谛,探索中国文化的历史命运和中国文人的性格。

推荐理由:这本散文集充满了文化韵味,文字干净简洁,流畅漂亮,同时又体现了作者对中华文化情感的爱与理解,字里行间流露出浓厚的文化韵味,十分感人。山水物象,大漠荒原,处处留下了作者的足迹,也留下了作者的思考,历史的沧桑、人性的思考、人生的真谛、文化的灵魂。字字真言,处处精心。作者依仗着渊博的文学和史学功底,丰厚的文化感悟力和艺术表现力所写下的这些文章,不但揭示了中国文化的丰富内涵,也为当代散文领域提供了崭新的范例。书中的篇篇散文是以个人生命的真体验和真性情浇铸而成,这些文字举重若轻,力能扛鼎,将当代散文的创作提高到了一个新高度。

《中国文脉》



作品简介:本书是作者2013年出版的一部作品,书中讲述了中国文学几千年发展中最高等级的生命潜流和审美潜流,是继《文化苦旅》之后,余秋雨教授最重要的一部作品。作者感叹当前“文脉既隐,小丘称峰;健翅已远,残羽称鹏”,因此以这部重大的开创性著作来提醒和弥补。

推荐理由:本书的核心篇目《中国文脉》《笔墨历史》,酣畅淋漓地揭示了三千年中国文学的精神主脉,以及作为文脉载体的三千年中国书法史。在两个核心篇目之后,是对每个时代文脉的精细论述,按照时间顺序梳理中国文化脉络,深度解读中国文化灵魂。《中国文脉》以中国文字起源为引,从《诗经》讲起,其间着重谈及春秋战国时期的“百家争鸣”及楚辞,秦汉时期的大一统与书同文对文学的影响,汉赋及“无韵离骚”《史记》,魏晋时期的三曹及“竹林七贤”等文人雅士的诗作文采,再到唐宋诗词,元曲及明清小说,一气呵成,使历史与现实相沟通,文理与形象相交融,揭示了中国文化巨大的灵魂脉络。