

表扬与批评的艺术

主讲人：于建平

于建平

- ✿ 清华大学心理学硕士
- ✿ 国家二级心理咨询师
- ✿ 高级家庭教育指导师
- ✿ 企业EAP讲师
- ✿ 10年心理工作经验





第一章 表扬

表扬的误区



妈妈说“儿子，你真棒！”

孩子说：“你才棒呢，你棒死了！”

妈妈说：“我家闺女如果考试成绩不错，不表扬还好，一表扬，下次成绩保准下降。一表扬就骄傲！”

妈妈说：“看他浑身的毛病，不揍他就不错了，还表扬？根本没有值得我表扬的地方。”



很多父母对孩子不停地赞美和夸奖
过度的表扬容易让孩子对表扬产生依赖，容易让孩子感觉“被忽悠”

1 描述孩子的行为

2 说出行为的结果

3 真诚的表达自己的感受或感谢

表扬的公式



表扬的注意事项

表扬孩子的努力而不是天赋。

“因为你特别认真练习，所以顺利通过了钢琴考试。”✓

“儿子，你太有天赋了，轻轻松松就通过了钢琴考试。”✗



场景一

孩子写作业一直很慢，总是边写边玩，半个小时的作业两个小时都写不完，如何通过表扬来改变这种状况呢？

专家支招：虚拟现实的表扬，只描述你想要的

“你今天写作业的速度比昨天快了1分钟。”

场景二

平时不怎么爱表现，有点自卑的孩子在一次学校组织的节目演出中表现出色，如何通过表扬来让她获得自信心呢？

专家支招：及时强化，体验成就感和价值感。

“你今天表现得太好了，声音洪亮，表情自然，充满自信，你是妈妈的骄傲！”

鼓励的公式



描述以往的正确行为

指出以后做事的方法和方向

给出祝愿或支持性的话语



第二章 批评

那些让人困惑的事儿



妈妈说：“我现在都**不知道怎么管孩子**，话说重了吧，怕伤了孩子自尊心，说轻了吧，跟没说一样，根本不管用。”

妈妈说：“我儿子昨天和同学打架，我说了他几句，他竟然和我顶嘴，死不认错，气得我一巴掌扇了过去。**现在我也挺后悔。**”

妈妈说：“我孩子今天因为没写完作业被老师批评了，其实也**没什么大不了的**，他就是昨天太累了，没精力写，老师就是小题大做。”

- ❁ 适当的批评和惩戒是爱的表现，也是规范孩子行为的有效手段。
- ❁ 批评不是为了证明孩子是错的，不是简单用语言的指责。
- ❁ 容忍孩子的不良行为，甚至为孩子的不良行为寻找诸如“他累了”、“他没有午睡”、“他情绪不好”之类的借口，都是父母对孩子“不负责任”的表现。



批评的公式



01

描述事实（不带指责情绪的）



02

放大痛苦（保护自尊）



03

表达期望（激励暗示）

批评的注意事项

1. 批评孩子的行为而不是这个人

“你随便拿别人的东西，这是不好的行为，妈妈不喜欢你这样的行为。” ✓

“你随便拿别人的东西，我不喜欢你了。” ✗

2. 超出孩子能力范围的事情，不能批评

“你这么小就学会撒谎了，真是道德品质有问题。” ✗



惩罚的公式



和孩子共同约定规则

客观描述错误的行为

让孩子承担结果

表达对孩子的期望

场景：

孩子非常调皮，在小区里玩耍，经常欺负比他年龄小的孩子。妈妈每次都吓唬儿子：爸爸回家后就有你瞧的啦!



专家支招：犯错误之后，立即惩罚。案例中的妈妈没有对孩子及时惩罚，总是拿爸爸来吓唬孩子，没有起到帮助孩子改正错误的作用，反而破坏了父子关系。

“妈妈之前跟你约定过，如果你再欺负其他小朋友，你要向人家道歉，并且三天内妈妈不再带你去小区玩啦。”



“如果你找到了人生的意义，
不再需要这个世界的掌声，你就自由了”