

錯誤的表揚方式更可怕

最新研究表明,表揚孩子的個人品質,而不是贊賞他們的努力,可能不是最好的途徑。

事實上,對於那些自卑的孩子來說,這樣的表揚方式會使他們在失敗時更加對自己感到羞愧。

自從研究者表明 1960 年到 1970 年這十年間,許多美國社會的問題在於人們缺乏自信,用表揚的方式提陞孩子的積極性就成爲了一種思想主流。

最後,表揚成爲了一種促進孩子自尊的方式。但是,從 1990 年開始,研究者發現過多的表揚,或者因爲錯誤的原因去表揚孩子,可能是有害的。

“這種個人性的表揚方式(表揚個人品質)可能適得其反,就像一些常識有時候會使得成年人在他們試着去幫助自卑的孩子變得更好時誤入歧途。”這個研究的領導者,新西蘭奧特列支大學的 Eddie Brummelman 如是說。

研究發現低自尊的孩子經常接受對他們個人品質的表揚,而這種類型的表揚方式,在孩子失敗的時候,會引發更加強烈的羞愧感,從而導致降低了自我價值感。

在一次研究中,荷蘭的 357 對父母,年齡在 29 歲到 66 歲之間,讓他們讀 6 種假設的孩子的類型。其中 3 種是高自尊的(比如說,Lisa 通常喜歡像她這樣的人),而另外三種是低自尊的(比如說“Sarah 經常感到不開心”)。這些參與者被告知給每種孩子寫下表揚語,以便促使他們去

完成某項活動,比如說畫一幅畫。

平均而言,這些父母在給予評價語時,那些低自尊的孩子獲得的有關他們個人品質的表揚語,是那些高自尊的孩子的兩倍以上(比如:“你是一個出色的藝術家”)。他們也更加傾向於表揚高自尊的孩子的努力行爲(如“畫得真好!”)。

“成人可能覺得表揚孩子的內在品質將會幫助他們增加自尊,但是這卻給孩子傳達了一個這樣的信息,那就是只有在成功的時候他們才是有價值的。”Brummelman 說,“當孩子失敗時,他們會覺得自己是沒有用的。”

第二個實驗進一步用事實驗證了這個觀



點。研究者召集了 313 名兒童(其中 54%是女孩),年齡段在 8 到 13 歲之間,他們分別來自荷蘭的 5 所公立校小學。在這個實驗的前幾天,這些孩子完成了一個標準的自尊測試。

在這個實驗中,孩子們被告知他們將會玩一個在線的時間反應的遊戲,他們的對手是另外一個學校的學生,網站管理員將會通過網絡追蹤他們的表現。事實上,電腦控制了遊戲的結果,孩子被分爲成功者和失敗者,包括三個小組,個人品質受到表揚的小組,努力行爲受到了表揚小組以及沒有受到表揚的小組。

在那些他們的個人品質受到表揚的小組,網站管理員寫到:“哇,你太棒了!”在經歷了一輪

遊戲之後,另一組的孩子收到了這樣的表揚:“哇,你做得很好!”

而沒有受到表揚的那個小組做爲參考。在第二輪後,這些孩子會知道他們是否贏得了比賽,而且他們要完成一個關於他們感受的表格。那些內在品質被表揚的孩子和其他組的孩子相比,當他們輸掉比賽時有劇烈的羞恥感,低自尊的孩子則表現得更爲明顯。

研究者推測到那些因爲自己的努力而被表揚的孩子,可能與他們成功的自我價值無關,因此失敗對他們而言只是一種短暫的退步,或者是一種缺乏努力的表現,而不是品格的缺陷。

Brummelman 說這項研究結果可以廣泛運用到大多數西方國家的兒童,包括美國。但是這項研究結果對於東方國家來說就較少採用,比如說中國,在這些地方,成年人可能採用不同的方式對兒童進行表揚。

研究者表示表揚一個人和表揚一個人的努力行爲並不是那么容易區分——事實上那些不同點對兒童的自尊有巨大的影響,這項研究的合著者 Brad Bushman PH.D 這樣說道。

因此,家長和老師應該專注於表揚孩子的努力行爲而不是他們的個性品質,他又補充道。

“一般而言,表揚孩子的行爲比表揚個人更有效,”Bushman 說,“如果你表揚個體但是他失敗了,這將會引起羞愧感,可能不知不覺地透露了這樣的信息:‘我是一個壞孩子’”。

華人的一生,到底在追求甚麼?

有個住在英國小鎮的年輕人,以沿街說唱爲生。他常常在這兒一個小餐館用餐時,遇見一個華人。這個女人遠離家人,在這兒打工。因爲經常相遇,時間長了,彼此變得很熟悉。

有一日,華人對英國年輕人說:「不要沿街賣唱了,去做一個正當的職業吧。我介紹你到中國去教書,在那兒,你完全可以拿到比你現在高得多的薪水。」

年輕人聽後,先是一愣,然後反問道:「難道,我現在從事的不是正當的職業嗎?我喜歡這個職業,它給大家帶來歡樂。有什麼不好?」年輕人繼續說:「我何必遠渡重洋,拋棄親人,拋棄家園,去做我並不喜歡的工作?」

鄰桌的英國人,無論老人孩子,也都爲之愕然。他們不明白,僅僅爲了多掙幾張鈔票,拋棄家人,遠離幸福,有什麼可以值得羨慕的。在他們的眼中,家人團聚,平平安安,才是最大的幸福。它與財富的多少,地位的貴賤無關。

於是,小鎮上的人,開始可憐這個華人了。

在中國的山東,有一對夫婦剛結婚時,妻子在濟南,丈夫在棗莊。沒多久,妻子請調到和丈夫同一個城鎮,丈夫卻被調到荷澤。之後,妻子費盡周折,調到了和丈夫同一個城鎮。但好景不久,丈夫又被提拔

到了濟南。妻子透過請托關係,好不容易調到了濟南,以爲可以和丈夫一起生活。

可是不到一年,丈夫又被調到千里之遙的重慶。妻子所有的朋友,都開她的玩笑:「你們倆,天生就是牛郎織女的命。唉,

越。早已是中層階級,但是他們仍然惦念著那一點退休金。於是,夫妻兩個至今依然是牛郎織女。

華人,似乎是一個尚義輕利的民族。一直爲了某種自己(未必明白的目標)活著。於是,華人的生命中,不能沒有目標。而這個目標,可能是工作,可能是夢想,可能是金錢,可能是撫育孩子或照顧老人……但是,唯一不可能的,就是(自己)。

華人,可以很委屈的活著。即使工作上的極不順心,即使婚姻上的勉強維持,或是人際關係上的強作笑顏,也能夠壓抑自己的所有慾望,……哪怕犧牲自己一生的幸福,也在所不惜。

華人,可以忍受艱難與痛苦,卻不願意“安貧樂道”。華人,可以把高官厚祿當作成功,可以把身家百萬當作理想,可以拋卻天倫之樂四海飄蕩,但是,唯一不認可的成功——就是“家庭的和睦”,“人生的平淡”。他們捨本逐末的在漩渦中痛苦掙扎,或是在徒有其名的環境受盡折磨……唯一遺漏的就是自由和自我。

於是,在外國,婦孺皆知的道理;華人,卻沒能瞭解明白。您可曾想過,這一生,到底在追求甚麼呢?



你也別追了,你乾脆辭職,跟著你們家老公算了。」但是,她的公公婆婆、父母,都一致反對:「妳幹了這麼多年,馬上就退休了。再說,妳服務的公司很賺錢,辭職多可惜。要丟掉多少錢呀!再幹幾年吧,也給孩子多掙一些。」

其實,他們家的經濟條件已經非常優



我爲何爲孩子寫作呢?可以舉出五百個理由。爲了節省時間,在這里我只提其中十個。

- 第一,孩子讀書,不讀評論。他們根本不理解評論家。
- 第二,孩子讀書並非爲了尋找自己。
- 第三,他們讀書不是爲瞭解除負罪感、壓抑反叛的渴望或者擺脫精神迷惘。
- 第四,他們不懂心理學。
- 第五,他們討厭社會學。
- 第六,他們才不想去弄明白卡夫卡或《芬尼根守靈夜》。
- 第七,他們依舊相信上帝、家庭、天使、魔鬼、巫婆、妖怪、邏輯、純潔、標點等等諸如此類已經過時的東西。
- 第八,他們喜歡有趣的故事,不喜歡議論、指南或腳注。
- 第九,哪本書令人生厭,他們就直言相告,絕不會感到羞愧,也不會害怕權威。
- 第十,他們並不期望自己喜愛的作家去拯救人類。他們年幼,明白自己沒有那種能耐。只有大人才有這種幼稚的想法。

我爲何爲孩子寫作
作者:艾薩克辛格

有一部很紅的紀錄片《舌尖上的中國》,片子拍得雖然好,但是把邏輯弄反了,並不是那些食物丟掉了、風化了,而是我們的舌尖不行了。

品酒大師的舌頭,可以品嚐出幾千種酒的細微差別,說明舌頭的品味本領可以潛力無限。然而我們的舌頭卻伴隨着平日的粗糙、咸辣、重口味飲食,一天天地遲鈍了。正所謂什麼樣的食客造就什麼樣的廚師,什麼樣的飯菜也造就了什麼樣的舌尖,天下之物養一物。

在野夫的《看不見的江湖》中,他寫了一個舊時獄友黎爺。黎爺是一級廚師,乃一代川菜大師黃敬臨的再傳弟子。有一次,野夫和他比做拍黃瓜,兩盤菜不分名姓,大家盲吃,結果都說其中一盤好吃,翻開盤底一看,果然寫的是黎爺的名號。黎爺做拍黃瓜有訣竅,訣竅就在一拍之中,野夫是用鐵刀拍的,黃瓜上有鐵腥味;黎爺是用木片拍的,黃瓜的清爽皆還留着。

黎爺還有一個燒制肉內的法門,燒肉內大都知道放五香八角等,但真正的竅門是在鍋蓋上,不蓋鍋蓋的肯定比蓋了的差,鐵鍋蓋、塑料鍋蓋肯定比木鍋蓋差,木的鍋蓋肯定比水杉木的差,水杉木的新鍋蓋肯定遠不如用了半輩子的老鍋蓋,因爲幾十年老湯的那種燻香,全在這木頭里藏着,當熱氣蒸騰時,被鍋蓋壓着倒逼回去,那香料的香才能深入肉縫,這叫燻。

我以前每次回到家里,最愛吃的就是地鍋燒出來的飯菜。燒的柴是自己砍的,用的水是地下汲出來的,蓋的鍋蓋是用高粱的秸杆納的,分兩層,交錯着疊在一起,這樣的鍋蓋最吸味道,在高溫下也最釋放味道。有了這樣的柴火、水土和鍋蓋,你無論是蒸饅頭、炒雞蛋還是炖肉,都能蒸煮烘培

出飯菜的好滋味,吃到嘴里,舌尖知道冷暖。

在台灣中部的的大山里,我吃到過一種燒制的阿東翁仔雞,皮焦脆,又不乾柴,有一股淡淡的焦香,雞皮上撒有香料,雞肚子里也有香料,另附送一碗用來蘸雞肉或者拌飯的雞油。這雞的好吃,光有香料和好的燒制方法還不夠,竅門在於,這些在地鍋里經過幾道工序烤熟的雞,用的是一種叫龍眼木的木材生的火,猛火時要猛,文火時要文,而且要把木材的香通過火的燻烤,一點點傳到雞肉里去,這樣烤出來的雞肉皮脆肉多汁,且有異香。

我其實不大喜歡廚師做的菜,並不是說廚師做得不好吃,相反,廚師做出來的菜色香味俱全,但太有“手藝”了,精工細雕,猛火文火,花樣綿密而繁複,然而不真了,缺少了生活本身的隨意和散淡。跟廚師菜相比,我更愛吃的,其實是外婆和奶奶做的菜,她們因爲不是廚師,不會覺得是在“做”給別人吃,所以不會去講究精細的東西,而是會用心、用情、用粗笨的手藝,做出雖然家常卻入人心的飯菜,那樣的菜印着她們手掌的粗糙和溫情。

這些老去的味道、老去的手藝、老去的鍋蓋和木材、老去的奶奶和外婆,慢慢消散在山野之中,炊煙帶着她們的精魂越飄越高,越飄越淡,終於“此曲只應天上有,人間能得幾回聞”。我們的舌尖也只能借着回憶

老去的舌尖

作者:藍染

和懷念,過一把空癮、歡歡感概一下而已。事實上,長年累月的現代飲食吃下來,我們的舌頭已經遲鈍而麻木了,日常吃什麼樣的飯菜,就決定了舌

頭是什麼樣的口味和品味,所以我們舌尖的退化和老去,在今天也是一種必然。

舌尖退化的一個表現,就是我們吃什麼都覺得淡,都覺得沒有味道,所以會去嗜辣、嗜香、嗜咸、嗜味,地不分南北,人無論老幼,重口味已經成了我們舌尖上的普遍口味。湖南的辣、四川的辣已經北伐南下、東征西突,麻辣火鍋、香鍋成了時下的最流行。

而且,隨着生活的節奏、工作的節奏,我們的舌尖也建立起了一種節奏,追求味道的刺激,追求快和飽,跟着一桌人吃飯,基本上都是在舌頭賽跑,沒見到誰還能細細品味。

生物學上有一個現象,叫“用進廢退”,是說一個人要是不常活動五官四肢,或其他部位,這個部位的功能就會漸漸減弱。在我們,舌頭不是不用,而是沒有細緻地用,你可以檢討一下自己,是不是吃東西咀嚼的次數越來越少了?是不是吃到嘴里還會深入品嚐食物?恐怕你會大吃一驚,從何時開始,我們自己已經成了吃人參果的豬八戒,沒嘗到其味而就吃完了。

我朋友家做飯,有一個習慣,他家有 5 歲的小孩,每次炒完菜朋友都會讓小孩子先嘗一嘗,他說淡了就再加點鹽,他說咸了就再加點水,辣不辣、酸不酸、甜



不甜也是這樣。因爲朋友覺得,他和他老婆的舌頭已經被污染過了,被破壞掉了,感覺不出正常的鹹淡和酸甜,所以要借用小孩子的舌頭品嚐一下,用小孩子的舌頭的敏感、細膩和質地,去恢復和平衡自己的味覺系統。

今天很多人喜歡吃西餐,我覺得未必是出于舌尖的好吃與否,而是出于一種自卑,以爲西餐是高級的、時尚的,是西方的、文明的。然而我們的舌尖感受和味覺系統其實不是那樣的,因爲從小到大的飲食習慣,注定了我們的舌頭紮根於農業和田園,在祖祖輩輩的進化上也是如此,而不像西方人,千百年來就是那樣的習慣,茹毛飲血,生猛海鮮,有他們自己的舌尖邏輯。

所以很多愛吃西餐的人,其實蠻可憐,因爲他們在咀嚼上、食物上習慣了西方飲食,然而他們的舌尖感受卻沒能建立起來,他們的舌頭進不去西方的城,也不再能回到東方的國。

不過我最擔心的,還不是舌尖的變異和退化,而是舌頭背後心頭的退化。李安的電影《飲食男女》中,圓山大飯店的大廚師老朱,每天給三個女兒做盡好吃的,然而三個女兒卻都不懂他的心思和舉止,人家邀他再出山,老朱說:“人心粗了,吃得再精細有什麼意思?”的確,吃是爲了活着,但活着不是爲了吃,舌尖能恢復到原來的品味,人心性能嗎?

這就是舌頭和心頭的通感,即使吃得再精緻,聽得再高雅,住得再舒適,五官再發達,然而人心卻粗糲薄淺了,喪失了最初的敏感和虔誠,又有什麼用呢?同時話說回來,人心粗糲了,遲鈍了,吃又能吃出什麼滋味呢?舌尖又怎么能回到那個嬌嫩的、樸素的舌尖呢?