

# 表揚孩子 可以有這 12 種方式

## 1 表揚努力

當孩子獲得了好成績時,以下兩位媽媽的稱讚方式,您認為以下哪一種更鼓勵孩子呢?

方式一:“你考得真好,寶貝真棒!”

方式二:“你考得真好,你一定很努力吧,繼續加油!”

常常用方式一誇讚孩子,孩子在以後的學習中並不會去追求極致,挑戰自己,往往會選擇簡單的任務,因為他所希望的是順利完成,獲得肯定。而常用方式二誇讚孩子,孩子會敢於去挑戰更難的任務。

相比之下,後者的成長,自然比前者更快。

## 2 表揚毅力

當孩子嘗試有挑戰性的任務時,比如破圍棋陣局,嘗試攀岩,無數次嘗試無數次失敗後,請記住要肯定他的耐心和毅力。

相比起“加油,你一定可以的!”而言,“堅持就是最大的成功,表現不錯,繼續加油!”更能夠給孩子鼓勵,並且不會給孩子帶來太壓力導致孩子半途而廢,孩子成功的可能性將會更高。

## 3 表揚細節

當孩子的能力在某種程度上得到提高,記得表揚細節,越具體越好。

例如:寶寶,你現在在游泳姿勢上更標準,而換氣頻率更均勻,與之前相比取得了很大的進步!

這樣的讚揚方式,更能讓孩子注意到自己細節,往往細節是決定成敗的關鍵。

## 4 表揚創意

孩子的想象力是最豐富的,當孩子的天馬行空得到認可,他會更加願意去思考世界與生活。

孩子的創意是創造性和思維的積累。

所以,當孩子滿心歡喜與你分享他的創意時,一定要夸孩子哦!

## 5 表揚態度

無論是學習、工作還是生活上,態度決定品質。當孩子在完成作業後,預習明天的學習內容,您有沒有夸讚過他的學習態度呢?

當孩子們用很積極的態度去完成任務時,不要忘了去肯定他們的態度。

## 6 表揚合作精神

再聰明的孩子,在未來也不可能總是獨自完成所有工作。能夠很好的與同伴合



作,其實就是在培養孩子與人交際的能力,團結合作的能力。

表揚孩子的合作精神非常重要,當孩子完成自己的小組作業時,告訴他:“你們的小組齊心協力共同為了一個目標而努力,這種精神在以後的生活中也要繼續保持哦!”

## 7 表揚領導能力

雖然有些事情不是完全由孩子自己做的,但他是負責管理,他做得很好,因為他有很強的責任感和領導能力,這一點一定要表揚。

讓孩子知道,雖然他沒有親自參與每一步,但是你實現它了,這是一個非常重要的因素。

## 8 表揚勇氣

表揚孩子的勇氣是幫助他提高自信指數的最佳時機。

勇氣是孩子外在表現,也是他們內心深處對自己的認知。孩子們學游泳時敢於放開父母的手,孩子們不畏懼學習自行車的時候,父母就要鼓勵孩子:“敢於直面困難,是最好的品質!”幫助孩子擁有冒險精神,充滿自信,在孩子獨立行走于世時,自信坦然。

## 9 表揚細心

細節往往體現在小事上,細節又體現了孩子的綜合性和多角度思維。當你出去玩的時候,孩子不忘记帶雨傘,下雨了就非常管用。出門前細心的孩子會看好天氣預報,這時,爸爸媽媽應該表揚他細心周到。

## 10 表揚信用

人背信則名不遠,良好的信用是必須培養的品質,所以我們應該及時幫助孩子明白誠信的重要性。

例如,當你和孩子有一個約定時,你可以說:“我相信你,因為你以前說的話都兌現了。”或者是“我相信你,你會找到一個好辦法……”

## 11 表揚謙虛

從別人那里汲取好的建議和經驗,也能提高自己的能力,具有成長思維的人一般都有虛心向人學習,勝不驕敗不餒的心態。

當孩子成功時,也不能一味誇讚,要引導孩子總結得失,讓孩子繼續努力。

當孩子失敗時,要讓孩子學會傾聽別人的建議,當孩子認真聽別人給予建議時,一定要夸孩子。

## 12 表揚選擇

能夠很好地完成任務,有時是因為努力,但有時是因為我們做出了正確的選擇,表揚孩子做出正確的選擇,也是培養成長思維的關鍵。

各位爸爸媽媽們,想對孩子說“你真棒!”的時候,再仔細想一想怎麼樣稱讚才能幫助孩子更好地成長吧!

# 生命的時區



女兒上高中,班級大合唱時,她被音樂老師選為鋼琴伴奏。

她從小學習鋼琴,接受專業的訓練,在流暢、悅耳的旋律背後,是大量枯燥的練習。

後來學業繁重,女兒不再練琴。鋼琴上落滿灰塵。我暗自後悔,覺得女兒因為學琴浪費了大把時間。老師安慰說:“孩子從小練,屬於童子功,現在不想彈就算了,以後總有想彈的時候,恢復起來也是很快的。”

突然而至的伴奏任務激發了女兒彈琴的熱情。她想盡一切辦法擠出時間練琴,嚴格遵守當年鋼琴老師的指導,甚至保持着彈奏時先跑幾遍指頭的習慣。在停止練習彈鋼琴3年後,女兒此時似乎獲得新的魔力,從心態到技法,完全像換了一個人。我想起鋼琴老師說的:“沒有白練的說法,只是有些種子長得慢一些。”

當速度和效率成為信息時代的標杆,光陰是背後的一支支利箭,催着人快馬加鞭。當時間成為流水線,傳送帶上是不斷增加的恐慌和焦慮。人們總是害怕自己或者孩子成長太慢,成功太晚。

網上有一首很火的詩,名叫《走在自己的時區里》:在時間上,紐約走在加州前面3小時,但加州並沒有變慢。有人22歲畢業,但等了5年才找到好工作。有人25歲就當上了CEO(首席執行官),卻在50歲時去世了。也有人直到50歲才當上CEO,最後活到了90歲。

世上每個人都有自己的發展時區。有些人看似走在你前面,也有人看似走在你後面,但其實每個人在自己的時區有自己的節奏。不用忌妒或嘲笑他們。生命就是等待正確的時機行動,所以,放輕鬆,你沒有落後,也沒有領先。在命運為你安排的時區里,一切都非常準時。

一個種青花椒的朋友告訴我,青花椒的種子比一般作物的奇特。播下去,發芽的時間參差不齊,早晚不定,有時前後相差可能有一年多。所以,種青花椒要有耐心。着急也沒有用,每一顆種子都有自己的節律。生命從來拒絕整齊劃一,它們不疾不徐,醞釀着自己時區里的陽光和風雨。在生命的時區里,快與慢,奔跑和靜止,都很準時。

柳宗元記載過一個名叫郭橐駝的種樹高手,他批評其他的種樹人:“愛之太恩,憂之太勤,且視而暮撫,已去而復顧,甚者,爪其膚以驗其生枯,搖其本以觀其疏密,而木之性日以離矣。雖曰愛之,其實害之;雖曰憂之,其實仇之。”殷勤照拂實際成為強行打擾,還是因為太心急,和今天焦慮的人們如出一轍。

每個人的生命都有自己的時區,它們不是流水線上標準整齊的產品,需要高效率的規劃和設計。它們有屬於自己的四季。時間不僅要用來追趕,一瀉千里,也要用來醞釀和發酵,在靜默中生長出從容安詳的靈氣。

作者:蔣曼

# 示弱,而后強大



人有一個共性,那就是當看到別人陷於困境中時,都會忍不住拉一把,哪怕最終得不到任何回報。

這確實是人類心理的真實狀況,心理

學上稱之為“敗犬效應”,表現的是一種想對處於不利境況中的人伸出援助之手的心理狀態。

有一項實驗數據可以證明這一點。

哈佛大學的尼爾·巴哈利亞博士虛構了兩家公司,並將這兩家公司的情況介紹給181名學生:A公司,員工有很高的工作熱情,但

業績不佳;B公司,雖然員工在經營方面不做任何努力,但業績很好。博士假設這兩家公司是銷售洗滌劑、夾克衫、車燈等商品的公司,並排除顧客因商品差異而做出抉擇

的情況。在此基礎上,他要求學生們就購買哪家公司的商品進行選擇。結果,選擇A公司的學生多於選擇B公司的學生,敗犬效應在這里得到了體現。假如你不幸淪為“失敗者”,也不要輕言放棄。自怨自艾或消沉萎靡都于事無補。但只要你不懶拼搏,使周圍的人看到你的努力,你便有可能得到他人的幫助。

通過展示你的“弱小”而博得同情,也能使你的期待得到滿足。當然,你需要瞭解對方的心理,掌握能博得對方同情的條件,否則只會適得其反。而一旦你成功地通過“示弱”獲得幫助,那麼,你已經勝利了一半。示弱,而后強大。

作者:[日]內藤龍人

# 你的數字遺產想交給誰?

蘋果公司推送的新系統有一個新功能,可以讓你留下數字遺產:你可以指定5個數字遺產聯繫人,在你去世後,他們可以進入你的蘋果賬號。

這些數字遺產聯繫人可以是你的朋友或家人,他們可以看到你iCloud里的大部分信息,如照片、備忘錄、郵件、通訊錄、日記、提醒事項、通話記錄、文件、健康數據、語音備忘錄、瀏覽器收藏夾和閱讀列表、雲備份,但不包括購買的書籍、音樂、影片、付款信息、儲存在鑰匙串中的信息,如互聯網賬號、信用卡卡號。

其實谷歌和臉書早已有類似的功能了,用戶去世後,允許親友查看他的賬號,而蘋果公司的此項功能實現過程很漫長,需要法院的許可。伊安·卡羅爾在2011年出版的《你的數字來世》一書中說,2004年,一位美國士兵陣亡後,家人要求查看他的郵件,雅虎公司不答應,說他們的條款里約定了賬號不可以轉讓,哪怕是轉給家人。後來法院下達了命令,雅虎才把這些郵件複製後交給了其家人,一共刻了3張CD,裝滿了3個文件盒。

很多人對數字遺產抱着無所謂的態度,因為它看不見,而且我們每時每刻都在生產、添加,數量太大,就顯得沒什麼價值了,有的自己都羞於回顧。數字化的東西更新更快,過時得也快,人們本來來不及往回看。

以前,人去世後留下的東西一般來說都是有形的,如房產、照片、生活用品。但現在我們的很多生活都是用電子設備,通過網絡來記錄的,比如存照片、寫郵件,在微信朋友圈更新相當於記日記,發微博然後有人評論、轉發,還有打車、購物、匯款……要想讓別人瞭解你,讓

別人記得你,知道你活過,無非是讓別人知道你的行為和喜好,你去過哪里,寫過什麼。而這些都被網絡記錄了下來:你的微博關注什麼賬號,你喜歡看什麼電影、聽什麼音樂、買什麼品牌的東西,你就是什麼樣的人。如果想讓你的後人瞭解你,記住你,除了看你的照片,他們還可以看到你的筆記,瞭解你經常跟哪些人聯繫。

物質遺產和數字遺產差別很大。首先,物質遺產有的很脆弱,有的卻能保存幾百年,數字遺產既很脆弱(很容易被刪除),又很頑強(保存得當的話可以永存);物質遺產是唯一的,數字遺產卻可以無限複製、為許多人所有;物質遺產佔據物理空間,數量大的話管理起來很費勁,數字遺產則不需要多少物理空間,但數量可能極大。

你留下的數據或許能讓你獲得“永生”,後人不但能看到你的照片,甚至還可以跟“你”互動。通過分析你的郵件、微博和微信朋友圈,就可以知道你對各種問題和事情所持的想法和觀點。你的博客和筆記透露了你的語氣和常用詞彙,照片和視頻中有你的相貌和動作,在社交媒體上的簡介和郵件透露了你的社會關係。卡內基梅隆大學的研究者開發了一種合成訪談,使用歷史人物比如林肯的作品,可以創建一個虛擬的林肯問答。

讓遺產聯繫人可以進入你的賬號很有必要。首先,在一個人去世後,很多網絡服務商並不知道他已經去世了,還在向他推送東西,這會讓他的親友很難過。視頻網站還在向他收費,

推薦他愛看的電影,郵箱還在接收郵件……其次,網絡雖然容量大,但很多網絡公司沒幾年就倒閉了。各類通信軟件上的聊天記錄、博客網上的博客、一些音樂應用上的歌,甚至一些電子相冊都隨著服務關閉而消失了。即使你及時搬遷、刻錄下來,也不見得能把它們一直保存下來。有時數字形態的東西還不如一本書的生命長,它不在你手里,什麼時候壞了你也看不見,網絡遺產需要及時整理。

“油管”每分鐘所有用戶上傳的視頻一共長24小時。2010年,谷歌估計,每個用戶每天產生約3MB的數據,按平均壽命75歲計算,終生的產出是88GB。

留下的東西越多,後人去查看時越沒有頭緒,所以有人說,也許以後會有一種業務,就是幫人整理數字遺產、數字檔案,這樣數字遺產才能真正傳下去,不然只會被堆在那里,分不清哪些有意義,哪些沒意義。如果關心你會留下什麼數字遺產,也許你以後使用電子設備時要更加小心,拍得不好的照片請及時刪除,發表評論要謹慎,下載應用前要多想。

20世紀50年代,美國社會學家歐文·戈夫曼在《日常生活中的自我呈現》一書中

說,每個人的自我都是一種戲劇性的自我表演,個人在創建自己的身份時是在表演給他人看,會自覺地做印象管理,以便給別人留下好的印象。

人的表演分前台和後台,前臺是讓觀眾看到並從中獲得特定意義,呈現的是可以被他人接受的形象;在後台則比較放鬆,不加掩飾。當我們使用電子設備、在網上活動時,我們已經把自己投射到網絡空間,而且都被一一記錄下來。到最後你是想只留下前臺形象,還是把後台形象、完整真實的自己也留下來呢?

以前很簡單,一些作家在去世前把自己的書信或書稿燒掉,但現在,你的數字遺產不可能刪乾淨。法國作家沃韋納格說:“所有人生下來都很誠實,死後是個說謊者。”這句話現在大概已經不成立了,因為人去世後一切都瞞不住了。

作者:貝小戎

