鼓励孩子的100句话

鼓励,孩子成才的点金术

——正强化

什么是正强化?

正面强化物的分类

怎么样运用正强化来鼓励孩子

鼓励的语言艺术

杨杰从小生活在农村,每天早上和放学回家都要帮助家里放牛，到小学六年级的时候,成绩还非常不好,每次数学考试都10多分,而且最要命的是他从来没有写过一篇完整的作文,每次作文课,他不是逃学就是不交作文,在老师眼里是个不折不扣的差生，甚至经常受到老师的体罚.

一天上学路上,杨杰看到两头牛在打架，放牛的小孩在一边急得哭，不知道怎么办。杨杰看到以后，就主动的上前帮忙把两条打架的牛分开，然后把那个急得哭的孩子的牛牵回来交给那个孩子，孩子破涕为笑，高兴的回家了。

杨杰走到学校以后，第一节课就是作文课，作文的题目是《上学路上》，从来没有完整的写过一篇作文的杨杰就把刚才发生的这件事情写成了一篇作文。两天后，老师把杨杰的作文当成范文在班上念了一遍.并说：“其实作文不是很难写的，只要能够把生活中的事情用自己的文字组织出来就是好文章，杨杰的这片作文好就好在具有浓郁的生活气息，比那些只会从作文选上抄的同学的作文鲜活多了”.

可别小看了老师的这几句话。杨杰的同学听了老师的高度评价，都用羡慕的、崇拜的眼神看着他。这是杨杰上学以来第一次听到老师的表扬，第一次看到同学们崇拜的眼光，在他心里,原来当好学生和当差生的感觉是那么的不同。老师的话语和同学的崇拜的眼光促使杨杰努力学习。从此，杨杰在班上一直名列前茅，后来还在全国的作文竞赛中取得优异的成绩，也是他们当时那个农村小学六年级班上唯一的一个考上大学的人.

可以说老师和家长对孩子的鼓励对孩子的成长至关重要，甚至可以说会影响孩子的一生。一个精明的家长是非常善于利用鼓励这个有力的工具的。鼓励是注重孩子的优点和长处，以建立孩子们的自尊、自信和自我价值感的历程。鼓励可以帮助孩子信心自己和自己的能力，能鼓励孩子的父母便能帮助孩子建立勇气面对不完美。

我们所说的鼓励实际上和心理学上所说的“正强化”的意义是很相近的。所谓“正强化”是指个体在某一情境下做了某件事（即某种行为），如果获得满意的结果或肯定的答复，下次遇到相同情境时做这件事的可能

性就会提高。可能有的父母会说，这方法谁不知道？谁没用过？不就是我们日常生活中所说的“表扬”吗?只不过是提法不同罢了。表面上看是这样,可是真正地掌握它并能得心应手地应用这项技术，不是一件很容易做到的事情.

如果孩子表现出适宜或良好的行为，父母要不失时机地给予鼓励和肯定,这些鼓励和肯定就是刺激孩子再次表现好行为的正强化物.而每个孩子的喜好是不同的，他们对正强化物的要求和感受也是不同的.因此父母要先了解什么样的正强化物会对孩子有激励作用，以便在适当的时候选择合适的正强化物。

下面列举出儿童常见的正强化物列表，您可以按照孩子的喜好程度排序.当然，也许您的孩子还有其他特殊的正强化物,您可以再加上，然后选定适合您的孩子正强化物等级。我们提供的这些例子只是给家长一个示范.

（1）消费性强化物:指糖果、饼干、饮料、果汁、水果、巧克力等一次性消费物品.

（2）活动性强化物：指看电视、看电影、做手工、踢球、去公园、野餐、旅游、逛街、走亲戚、学孩子喜爱的项目（如学英语）、和小朋友玩等属于休闲性质的活动。

(3）操弄性强化物：指布娃娃、变形金刚、玩具汽车、玩具手枪、图画、卡片、气球、象棋、足球、羽毛球拍等孩子爱反复玩弄的物品.

（4）拥有性强化物：指在一段时间内孩子可以拥有享受的物品，比如小狗、小猫、录音机、录音磁带、光盘、电脑、钢琴、小提琴、漂亮的衣服、笔记本、纪念品、文具盒等.

（5）社会性强化物：属于精神层面的奖赏,比如：拥抱、抚摸、微笑、奖状、贴小红花、给孩子加分、注视、亲子逗乐嬉戏、讲故事、口头夸奖（聪明、能干、好孩子）、举办庆祝派对等,孩子越大越应该多使用社会性强化物。

怎么样使用正强化来鼓励孩子?

1. 正确选择要强化的适宜行为

我们所选择的应该是具体的行为进行强化和训练,比如孩子做作业认真、做错事主动认错、帮助分担家务等。具体的行为能使你客观地控制、观察和评价行为的改变,能反复对同一个行为进行强化，直到该行为明显增加，达到训练目标为止。

2. 选择适当的正强化物

用来增强行为的正强化物必须强力有效，它应该具备以下几个主要的特点:

1. 好用：

2. 能立即呈现在所需要的行为之后；

3. 多次使用不至于引起迅速的满足;

4. 不需要花大量的时间。

孩子的情况是千差万别的，每个孩子具有自己独特的个体差异。为达到上述的四个要求，家长首先必须对自己的孩子有充分的了解才可能对孩子实施训练.家长可以根据下面的表格,设计一套符合自己孩子正强化物体系,保证自己的训练能够有效的开展。

儿童的正强化物调查表

小朋友，请你按照下列五个登记划分你对每项刺激的爱好程度，并将登记号码写在每项刺激后的括号内。

等级:1 非常喜欢 2 有点喜欢 3 无所谓 4 有点不喜欢 5 非常不喜欢

1. 消费强化物。你喜欢下列食品吗？

1. 冰激凌 （ ） B， 糖果 （ ） C，水 果 （ ） D,饼干 （ ）

2. 酸 奶 （ ） F, 汽水 （ ） g，巧克力 （ ）

8. 其他你非常喜欢的食品:

2. 活动强化物。你喜欢下列的活动吗？

A、看电影 （ ） B、 看电视 （ ） C、 看漫画书 （ ） D、手工制作 （ ）

E、郊游 （ ） F、上街买东西（ ）G、整理东西 （ ） H、过生日 （ ）

J、其他你非常喜欢的活动有：

3. 拥有性强化物.你喜欢拥有下列东西吗？

A、小狗 （ ） B、小鸟 （ ） C、小猫 （ ）D、漂亮的衣服 （ ）

E、录音磁带（ ）F、鲜花 （ ）G、笔记本 （ ） H、彩笔 （ ）

I、小提琴 （ ）J、其他你非常想要的东西有：

4. 操作性强化物。你喜欢下列玩具、游戏吗？

A、布娃娃 （ ） B、玩具手枪 （ ）C、玩具汽车 （ ） D、 橡皮筋 （ ） E、彩笔 （)F、大气球 （)G、跳绳 （)H、画画 （ ）

I、其他你非常喜欢的玩具或者游戏有：

5. 社会强化物。你喜欢别人赞美和鼓励你什么？你喜欢那些鼓励方式?

A、说你长得漂亮 （ ） B、说你唱歌很好 （ ） C、说你画画得好 （ ）

D、说你聪明 （ ） E、说你工作能力强 （)F、说你是个好学生（ ）

G、对你微笑 （ ） H、注视你 （ ） I、与你聊天 （ ）

J、听你讲话 （ ）K、逗逗你 （ ） L、给你讲故事 （ ）

M、其他你非常喜欢的社会性强化物有：

完成上面这个调查表以后,家长对孩子对正面强化物的敏感程度就会非常熟悉,对于怎么样的运用强化物也心中有数，这个是采用正强化训练孩子的基础.

3、使用“正强化"时的注意事项

A、正强化训练实施之前,把计划告诉孩子，以取得他的积极配合。

每个孩子身上可能会有几个不是很好的习惯需要改正，作为父母一定要有足够的耐心,不能一口气吃成胖子，要按部就班，一次最好只训练孩子改正一个坏习惯。在开始训练孩子改正这个坏习惯之前，要和孩子有效的沟通一次，以取得孩子的配合.

比如：孩子非常自以为是，看不到同学的优点，只看到同学的缺点。觉得自己是最优秀的学生。为此,我们需要对孩子进行“表扬同学”训练。训练开始前，和孩子谈话，说明一个会表扬同学、朋友、家人、同事、下属的人更加能够获得周围人的认可而更容易成功，一个善于发现别人优点的人才是真正的优秀的人.接着和孩子商量训练计划。

B、正强化物必须紧随着好行为出现之后，间隔越长，效果越差。

父母关注、奖赏孩子的恰当行为是增加孩子正性行为、减少负性行为的有效手段。这比只关注孩子的错误行为要好得多，并会增加孩子的竞争意识、自信和自尊，激发孩子积极向上的愿望。关注孩子的正性行为并加以强化,你会发现，孩子正在朝着你希望的方向发展。

小敏妈妈最近因为儿子的坏毛病头疼的厉害.不知道从什么时候开始，小敏经常忘记把牙刷放在漱口杯里，每次刷完牙，他总是顺手就丢在洗漱池边，既不卫生也不整齐.而且，最令妈妈气愤的是，每次当她指出小敏的错误时,儿子总是一副满不在乎的表情,一边继续想自己的问题,一边心不在焉地回答：“知道了。”

第二天，小敏刷完牙后，照例正要顺手把牙刷往旁边搁,突然想起妈妈说的话，于是他认真地把牙刷放到杯子里去，并且还特意摆了摆位置。

不巧的是,妈妈根本没注意到今天这个小小的细节,她把儿子做对摆牙刷的事看做一件很正常的事情。妈妈的表现令小敏很没有成就感。

第二天，牙刷又被扔到杯子外面.

“小敏,你的坏习惯怎么老是改不了。看,又把牙刷放在外面了。我不是对你说牙刷用后要放到杯子里吗?”妈妈生气地说道。

“我以为你忘记了.”小敏说道。

“怎么这么说呢?”母亲疑惑地望着儿子。

“因为昨天我把牙刷放在杯子里了，而你却什么也没有说！”

父母应该懂得去发现孩子的正确行为，而且及时的予以重视和嘉奖，不要在孩子表现良好时漠然处之。表扬孩子的正性行为比责备他们的负性行为更有效。父母需要知道,孩子的每一个好的行动都应受到鼓励，哪怕他做得不到位。

C、给予正强化物要适可而止,以免孩子产生“饱餍”或者损害身心健康。

还是以上面提到的例子来说明.孩子同意参与训练以后，家长和孩子一起商量训练步骤。比如用一张表格列举出孩子班上的好朋友的名单，然后逐一填上好朋友的优点，并要求孩子真诚的告诉自己的好朋友他们的

优点和表达自己的欣赏之情。并请孩子帮忙把他的好朋友得到肯定时的表情和行为反馈给家长。如下表：

时 间	姓 名	朋 友 的 优 点	朋 友 的 反 应	奖 励
2，2	张三	好学，人际关系好	脸红	一朵小红花
2，3	李四	大方，乐于帮助人	笑眯眯	一朵小红花
2，4	王五	聪明，幽默风趣	谢谢	一朵小红花 讲一个故事

孩子当天完成表扬一个好朋友的任务后，回家向家长汇报朋友的反应的时候，家长要立即给予正强化物，比如：态度诚恳的谢谢孩子，说“你帮了我的一个大忙，谢谢！”等方式。让训练继续，一段时间之后，孩子的学习生活氛围会更加和谐，更多的孩子会因为收到你孩子的欣赏而感到被人认同而愿意和你孩子沟通交往，你孩子也可能会改变看人只看缺点而学会以欣赏的眼光来看待周围的人.但是,在这个过程中我们要注意的是随着时间的推进,家长要注意给与孩子正强化物的度，或者说给孩子正强化物要分梯次，有计划的进行，不要让孩子产生“通货膨胀”的心理.

D、多种正强化物最好配合使用，花样变换灵活。

王茜是小学三年级的学生，从开始上学以来就从来没有举手发言过.为了帮助王茜改正这个不良习惯，老师通过观察发现王茜就是胆子小,其实她的成绩还是不错的。有一次老师特意设计了一个特别简单的问题，

希望同学们回答。老师提出问题后就暗暗的注意王茜的发应，发现她还是非常想回答问题的，她把手偷偷的举起来闪了一下就很快的用手捂住嘴巴开始笑。老师叫她起来回答，她扭扭捏捏的不愿意站起来,老师发动全班同学一起鼓掌，欢迎王茜同学回答问题，她还是不敢站起来，老师又和全班同学一起喊“1234567，我们等得好着急”，这个时候王茜总算是站起来说出了答案，声音非常小.这个时候，老师大声的说:“王茜同学非常不错，第一次回答老师的问题,答案非常正确，大家一起鼓掌”,全班同学热烈鼓掌。

一般而言,老师做到这样就已经很好了，既叫同学回答了问题，也鼓励了她.但是老师还不满足，走到王茜面前，双手举起王茜到讲台上，从口袋里面掏出颗巧克力作为特殊奖品给她，并说:“老师的这个糖是特别奖给王茜同学回答老师的问题的，大家为王茜同学敢于第一次大胆的回答老师的问题再次鼓掌。”在同学们的热烈的掌声中，老师又把王茜同学抱回座位。从此以后，王茜同学基本养成了上课积极举手发言的习惯。老师后来的表扬也没有第一次那么特殊，而是和大家一样了。

这个案例中，老师就是采用了多种强化物有效组合的方式来训练王茜的不敢举手发言的具体的行为,取得很好的效果.无论是老师还是家长,都可以用心的“刻意”使用这样的方式，让孩子终生难忘，让孩子朝赞美的方向发展。

E、具体训练的行为养成习惯后,有形的强化物要逐渐减少，社会性增强物逐渐增加.

4、鼓励孩子的语言艺术

A、鼓励孩子的语言要具体

对孩子具体行为呈现正强化物的时候，父母不能给了东西就完事，还要口头叙述是孩子的什么行为得到了你的赏识。而孩子的思维特点是形象思维占优势，对事物的认识和理解很具体，因此父母要善用建设性的赞美,少用评价式赞美。比如，孩子画了一幅好画，父母要避免用评价式的言语:“啊，画得好美,你真是一个小画家！”这种评价比较极端，会让孩子养成对高期望评价的依赖，不利于培养孩子的自主性。父母要真正发现孩子的美，具体描述他在主题、构图、色彩、创新等方面的长处，这种客观的赞美让孩子明白自己到底好在哪里，自己在哪一方面还要发扬光大。孩子得到的不仅是赞美和激励,还提高了认知水平，得到了具体的指导。因此，对于小学生来说，描述事实远胜于空洞的赞美.

在本文开头的案例中,杨杰的老师的强化就很具体，就是这篇作文好就好在具有浓郁的生活气息,离我们的生活很近。很多的家长在鼓励孩子的时候，语言极其的贫乏,永远就是那么几句，比如:不错！还可以!我们强调鼓励孩子的语言一定要丰富和具体，这样就给孩子指出了具体的发展和努力方向。对孩子而言，具有很强的可操作性.

B、注意区分鼓励和称赞的区别

很多的父母认为他们称赞孩子就是鼓励孩子——他们没有认清称赞可以是鼓励,但是不等于鼓励。表面看来，称赞和鼓励是再相同的过程中产生的.这是因为称赞和鼓励二者都注重再积极的行为。要了解二者之间的差异，便要考虑称赞和鼓励的目的和效果.

称赞是鼓励的一种,是以竞争为基础，获胜者才能得到，是有最好的意思。事实上。父母亲再称赞孩子时的心态是：如果你做我认为好的事情，你将会从我这里得到承认和重视（有价值)作为奖赏——称赞是想用外在的建立来激励孩子.

但是鼓励是对孩子的努力和改进而言，不管这努力和改进多么微小都可加以鼓励.鼓励父母的孩子,他们对自己的孩子和别人的孩子比较起来如何没有兴趣，相反，他们关心孩子接纳自己，并建立面对困难的勇气。鼓励，其目标在帮助孩子觉得自己是有价值和可尊敬的，所以,是想由内在的方式来激励孩子。同时，鼓励使用的时机也是有区别的。鼓励是在孩子表现低落的时候也给予，孩子觉得自己做的不够好，或者当他们面对失败时，父母也可加以鼓励。但是称赞就不能在这种情况下使用。

称赞和惩罚一样，是社会控制的方法.

称赞时候等于鼓励，可视以下情况而定：

- 父母的目的：如果你真诚的意愿是鼓励，而不是要控制他，你的赞美就是鼓励.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/308110106062006052