



女兒考試得 16 分 爸爸拒用鼓勵懲罰機制 妙用 1 招 女兒受教進步到 89 分

鼓勵懲罰法則 | 暑假即將結束，很多家長比較頭痛的事，就是如何引導孩子完成暑期作業。回答這個問題前，先讓我了解一下大家的做法，當孩子告訴你不願寫作業，你會如何回應？一是告訴他必須完成，沒有什麼可商量；二是告訴他只要完成，就可以獎勵他玩手機打遊戲，或者買他想要的玩具；三是告訴他不做，必然受到懲罰；或其它。



提升動力方法有 2 有好有壞

其實很多時候，好多家長也會問我那個方法比較好？但我好希望大家明白每個方法也有它的好處，同樣也有它的代價和缺點，作為家長，只要採取某一個方法前，清晰和衡量箇中利弊，你所選的方法就是最適合你的方法。



方法 1:

當然，我也會剖析一下以上的方法，第一種方法，以命令式方式引導孩子，它的弊端是容易觸發孩子負面情緒，產生抗拒心態，當負面情緒連結學習或做作業後，拖延行為或心不在焉的狀態會時常發生。

方法 2:

第二種方法，以懲罰的方式威嚇孩子完成相關任務，外在懲罰在心理學上是引導孩子停止某種負面行為，但沒有讓孩子建立正面動力和行為，它的弊端是沒有讓孩子在學習上建立內在驅動力，因而產生當家長在的時候，孩子會做某種家長期望的行為，但當家長不在時，孩子會故態復萌，從而在學習上變成拉鋸狀態。

聽到這裏或許你會選擇方法二，但這種方法孩子或許會去做作業，但在下一次，想讓他行動更多，你勢必付出更多。



獎勵與懲罰機制

而今天我希望與大家分析一下，常有家長使用的「獎勵與懲罰機制」，意思是完成相關的任務就對孩子進行獎勵，孩子不聽話就對他進行懲罰。

在生活中以下的例子比比皆是：

- * 只要做家務，就給你零用錢；
- * 只要好好完成相關作業，就能玩 1 小時手機；
- * 叫你好好吃飯，如果不好好聽話，一會不能看電視；
- * 讓你放學快點回家，還在外面玩耍，星期六別出門了。

但大家有所不知，你越想透過外在去激勵孩子，越會破壞孩子的內在動力。

這種方法容易讓孩子忽略事情本身的意義和正面感受，扼殺了孩子對事情的責任感和滿足感。



有條件的愛 無法建立自我價值觀

另外這種有條件的愛，也會讓孩子覺得做得好才值得被愛，無法建立自我價值，長大後較容易成為討好型人格，不論在生活、工作還是感情上較容易受到挫敗。

記得有一次我的女兒考試回來，滿分一百分的試卷，她只取了 16 分，我相信很多家長看到也會很驚訝，而更重要的是學校的老師也打電話過來溝通，作為家長，有一點不開心是很正常的，但同樣我希望把這次的經歷變成一個讓孩子學習的好機會，成績是結果，過程才是最重要，顯而易見過程中有些地方可以做得更好，如何讓孩子了解努力和付出的意義才是最重要。



「先認同後加強」的模式讓女兒接受提醒

所以我當時做了兩件事，第一感謝老師對孩子的關注和照料，也聽從老師對孩子的建議，第二我更詢問老師，了解女兒在學校學習的過程中，有什麼地方做得比較好，值得表揚。而當我跟女兒進行溝通時，我以「先認同後加強」的模式讓孩子知道老師欣賞和表揚她的地方，之後詢問孩子，想不想做得更好，女兒就欣然期待和接受，我就把老師對孩子的建議告訴她，而最後我告訴孩子只要她能夠保持努力，鞏固她做好的地方，在聽從老師的建議提升，她會越來越好，神奇是就在她下一次考試發生了，100 分的試卷，她考了 89 分，自此她在學習上建立了自信和內在動力。

這個經歷讓我體會到，我們作為家長的角色必須要保持良好的親子關係，更要讓孩子和學習建立快樂的氛圍，過程中讓孩子感受到家長和老師對她的認同，在認同的基礎上，他們才能照單全收接納提升的建議，所以學習和做作業的本身也有它有趣好玩的地方，如果我們長期運用獎賞和懲罰，不但破壞了關係，孩子也會對生活中的一切變得十分功利。

最後，我深信每個人都有天然渴望進步和發展的原動力，我們只需要激發孩子的內在推動力，讓孩子學會欣賞自己，承擔學習和生活中的責任，一切也會變得更好。