

如何鼓勵你的孩子

「生活在鼓勵中的孩子，會變得滿懷信心。」

——羅塞爾(Russell, R.)



健康門診 讀者服務

你有太胖或太瘦的苦惱嗎？最近為什麼老是腰酸背痛？痛風的老毛病又犯了，怎麼辦？諸如此類，如果讀者有這些飲食或健康上的煩惱與疑難，都可以請鄉間小路的營養保健顧問群來為你診治。

歡迎來信，請寄：
台北市溫州街14號
鄉間小路健康門診收



每個人都需要鼓勵，尤其是成長中的孩子，鼓勵常是促成向前邁進的動力。

然而，身為父母的人常因“望子成龍、望女成鳳”的心態，而以批評代替了鼓勵。而其結果，只有使孩子更加沮喪，缺乏自信、造成自卑，在其往後的人格發展上造成了缺憾。

不理想更要鼓勵

明白了鼓勵的重要性之後，又要如何鼓勵孩子呢？說起來，還真是一門學問呢！首先，讓我們來看看：鼓勵和讚美、獎賞有什麼不同？

當我們提到鼓勵時，往往會想到讚美、獎賞，但讚美和獎賞都只有在孩子表現良好時才給予，如果孩子的表現並沒有達到我們的理想時，孩子還是需要

鼓勵的，但這時候讚美和獎賞便不適用了。

此外，獎賞和讚美都只能當作一種手段。如果孩子把獎賞當作目的，那麼，他會因獎賞而努力，無法使其有自發性的努力，而且，當物質環境越來越富裕時，用來當作獎賞的東西就越來越無法滿足孩子，孩子的胃口也會越來越大。例如：小時候可能給糖果便能作為獎賞，長大後則可能會要求要摩托車。因此，正確的鼓勵方法是很重要的。

鼓勵孩子有竅門

以下便談談如何鼓勵你的孩子：

1. 真誠的接納

所謂的真愛是無條件的接納，也就是：不管孩子的表現如何，都要接納孩子這個人，我們必須區別行為和行為者

。我們可以對行為不接納，但對行為者還是要接納，不要讓孩子因為表現了不好的行為，就認為自己是差勁的。父母對孩子的接納不僅在行為上如此，在心態上更要如此，這樣才能表裡一致，做到真誠的接納。

2. 避免令人沮喪的話

當孩子表現不盡理想時，應避免說些令人沮喪的話，如：“你怎麼這麼笨！”“你這個壞孩子！”“你真丟臉！”這些令人沮喪的話語，會讓孩子產生負面的自我形象，對於使孩子進步並沒有多大幫助。

3. 以建議代替批評

如果覺得孩子做得不夠好，與其批評他，不如給一個建設性的建議。例如：對一個無法整理好床鋪的孩子，你可以對他說：“如果你把棉被摺到這邊，再拉齊，會有什麼改變呢？”

4. 幫助孩子自我評量

讓孩子了解自己的表現，並得知孩子對自己表現的看法，如：“你對自己的功課感覺如何？”如此，可以做為如何鼓勵孩子的依據。

5. 表示信心和信任

要使孩子有信心之前，你必須先對孩子有信心，相信他的潛能。告訴他：“這看起來好像很困難，可是我相信你能應付得很好。”“再試一遍，你可以把這件事做好的。”

6. 對孩子的貢獻表示欣賞

當孩子為你或為自己做了一件事時，不管他做得夠不夠標準，都要去欣賞它。你可以告訴他：“我非常感謝你的幫忙，如果没有你的幫忙，不會那麼快做好。”或“我真高興看到你做這書夾時的快樂。”

7. 著重努力和進步

父母應自己體認並讓孩子們了解“做得夠好”並不是最重要的，只要盡心盡力去做，不計成敗。做父母的，要留心去看子女的努力和進步，即使只有一絲絲，也足以讓你鼓勵。如：“你的作文進步了。可以想像你一定下了不少工夫。”

8. 看重專長和能力

每個孩子都有其特殊的專長，一個功課不好的孩子，可能具有音樂、美術、演說等天份。我們無法拿孩子跟別人比較，而要求他樣樣都比人強。應該按著孩子的本性、潛能來發揮。如：“我很欣賞你寫的毛筆字。”

也給自己打打氣

最後，在您給孩子鼓勵的同時，也不要忘記隨時給自己打打氣。若是做得不盡理想，也不要自責。畢竟這些原則不是一蹴可及的，而是要在生活中漸漸累積經驗。因此，別忘了：常給自己鼓勵哦！ ■

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0 豐年社

食物製備

新書介紹

黃詒顏編著
隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅要知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。
本書將各類食物的營養成份，組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

讀者優待印花

6元

把健康帶回家！

我們推薦鄉間小路優良產品系列

- 請剪下印花到本社門市部選購
- 果汁／花生湯 買6罐便宜6元
- 冷凍炒飯炒米粉 買3包便宜6元

● 國產果汁系列 買6罐便宜6元



柳橙汁 每罐15元
每打180元

楊桃汁 每罐20元
每打240元

番茄汁 每罐13元
每打156元

芒果汁 每罐15元
每打180元

百香果 每罐15元
每打180元

● 雲農花生湯 買6罐便宜6元

雲農花生湯是行政院農業委員會輔導的農產品，在加工製造過程中，特別着重原料的品質，採用“電眼選別機”剔掉不合格的花生粒，成品絕對在國內衛生單位的標準以內，消費者可以完全排除黃麴毒素的陰影。市面上花生湯的產品很多種，既要香甜美味，又要安全無虞，請選用雲農花生湯。 每罐18元 每打216元



● CAS優良 冷凍炒飯炒米粉 買3包便宜6元



蝦仁蛋炒飯 每包32元
青椒肉絲炒飯 每包32元
咖哩炒飯 每包32元
番茄蛋炒飯 每包32元
什錦炒飯 每包32元
什錦炒米粉 每包30元



豐年社
Since 1951

台北市溫州街14號
電話(02)362-8148
送貨服務・電話洽 仲小姐