

一句話語的力量： 如何用讚美伴孩子成長



臨床心理中心臨床心理師 詹惠愛

讚美，是最容易誤用的教養工具

在提倡正向教養的今天，家長們都知道要稱讚孩子。然而當孩子考試考好時，我們脫口而出的「你真聰明」，卻可能在孩子心底悄悄埋下害怕失敗的種子。在親職諮詢的臨床現場，我也曾遇到家長憂心忡忡地問：「老師，我這樣太常稱讚孩子，他會不會變得不努力？得意忘形？」

讚美是重要的教養工具，但如何用得恰當，讓孩子在被肯定的同時也培養出勇於嘗試、不怕挫折的態度？以下整合數篇研究，提供給家長們一份實用的「讚美參考手冊」。

讚美，是孩子認識自己的第一面鏡子

在早期親子關係中，孩子會透過父母的回應來感受自己是否有能力、是否值得被愛。研究指出，父母的正向回饋與孩子的自尊、自信、學習動機，以及面對挑戰的韌性皆有密切關聯。父母的話語，是孩子建立自我形象最初且最重要的素材。

兩種讚美，走向兩條不同的路

發展心理學研究將父母的讚美分為兩大類型，對孩子的思維有長遠截然不同的影響。

1. 天賦／才能讚美（Person praise），是針對孩子的特質或天賦給予評價，



例如「你好聰明」、「你真有天分」。這類讚美雖出於善意，卻傳遞了一個隱含訊息：你的成功來自天生的資質，而非自身的努力。當孩子遇到困難或表現不如預期時，便容易擔心「我其實沒那麼聰明」，進而選擇逃避挑戰，不願冒著失敗的風險去嘗試。長期接受才能讚美的孩子，更容易發展出**固定型思維**——相信能力是天生的，努力也改變不了什麼。

2. **努力／過程讚美**（Process praise），則是針對孩子的努力、策略與過程給予肯定，例如「你試了好多次都沒放棄」、「你這次想到了一個新方法」。這類讚美傳遞的訊息是：你的成功來自你的努力與付出，這付出是自己可以掌控的。孩子因此更願意迎接困難、調整方法、從失敗中繼續嘗試，這正是**成長型思維**的核心——相信能力可以透過努力持續發展。

三個常見的讚美陷阱

1. **陷阱一：誇大讚美**：「你是最棒的！你真是天才！」這類讚美讓孩子感到必須一直維持完美形象，反而增加對失敗的恐懼，也可能讓孩子發展出自我膨脹或迴避挑戰的傾向。
2. **陷阱二：比較式讚美**：「你比班上同學都強！」讓孩子學到「贏過別人」才

算成功，而非培養「讓自己更好」的正確心態。一旦遭遇挫敗，孩子的動機可能崩潰得很快，因為他們從未學會用成長的眼光看待自己。

3. **陷阱三：空泛的讚美**：「很好！不錯！」不夠具體的讚美，讓孩子無法從中知道自己哪裡做得好、好在哪，強化效果十分有限，甚至可能讓孩子感覺父母只是在敷衍。

給家長的四個具體行動

行動一：把「評價」換成「描述」

將描述的焦點從對「孩子下評語」，轉移到「描述你真正看到的行為與過程」。

不說：「你好厲害！」

改說：「你剛才試了三次都沒放棄，最後做到了。」

這個轉換讓孩子從讚美中學到的，不是「我很厲害」，而是「過程中我做了哪些行為是有幫助、很棒的」。

行動二：讚美越具體，越能讓孩子感受到被看見

空泛的讚美容易讓孩子覺得父母只是說場面話，具體的讚美才能讓孩子知道你真的有在觀察他。

不說：「畫得很好！」

改說：「你把天空塗成橘色，我覺得很特別，你是怎麼想到的？」

以下對照示範，幫助家長感受兩者的差異：

情境	才能讚美	過程讚美
完成拼圖	「你好厲害！」	「你一直試、沒有放棄，做到了！」
考試得高分	「你真聰明。」	「你這次準備得很認真。」
完成一幅畫	「你很有天分！」	「你用了許多顏色，我看到你很專心。」

行動三：讚美後，問一個開放式問題

讚美之後加上一個引導性問句，能幫助孩子反思自己的努力與策略，進一步內化為成長型思維。例如「你這次數學比上次進步，你覺得是什麼讓你做到的？」、「你今天沒有放棄，你是怎麼讓自己繼續的？」

行動四：讚美與規範並行，不必二選一

許多父母擔心設立規範會破壞親子關係。但研究指出，溫暖的親子關係加上清楚、簡短的行為規範，反而能幫助孩子發展出更穩定的自我規範能力。讚美建立動機，規範建立結構，兩者相輔相成。

讓讚美成為孩子成長路上最穩固的支撐

讚美的力量，來自關係的土壤。研究一致指出，父母日常給予的溫暖、回應性，以及親密的肢體表達，如擁抱、微笑、眼神接觸，是讓口頭讚美真正發

揮作用的基礎。若親子關係疏離，再精準的讚美語句，對孩子來說也可能只是飄過耳邊的聲音。

教養沒有完美的劇本，也沒人每次都能說出「最正確的話」，教養本來就是在嘗試和摸索中持續學習前進的。然而當我們開始有意識地把眼光放在孩子的努力而非結果，相信孩子也會逐漸學會用同樣的眼光看待自己；那一刻一句簡單的「你一直沒有放棄」，便足以成為他們面對人生挑戰時，心裡最穩固的支撐。這，就是你給孩子最珍貴深遠的禮物了。

