

## 親子溝通樂融融 第八課

### 鼓勵與表揚的區別

	表揚	鼓勵
词典里的定义	1.表达令人满意的评价 2.美化，尤其是通过将完美归因于被表扬的人 3.表示认可	1.鼓起对方的勇气 2.激励，促进
指向	做事的人	行为
例子	剥夺人的自我成就：“我为你得了个A而骄傲。”	承认对方的成就及其努力中的责任感：“那个A反映了你的辛勤努力。”
导致	孩子为他人而改变：总想寻求别人的认可	孩子们为自己而改变：内省
控制点	外在的：“别人会怎么想”	内在的：“我是怎么想的”
教给孩子	该想什么。依赖于别人的评价。	如何想。自我评价。
目的	遵从：“你做的正确。”	理解：“你想到了、学到了、感觉到了什么？”
长期效果	依赖于他人	自信、自立

### 不完美的父母

#### 上方卡

#### 工具箱

- 鼓勵
- 不回嘴
- 上方卡

