# 誰想為「出錯就指責、做對卻不讚美」的老闆工作？你的孩子也一樣 (遠見112.1.4)

你給予獎勵的方式會對孩子產生重大影響，無論那是否會改變孩子的行為。有些來我們診所的父母會說他們試過獎勵了，但卻無效，這類的例子並不罕見。獎勵只有在正確實施時，才能有效形塑孩子的行為。（本文摘自《天賦密碼》一書，作者為丹妮爾．迪克，以下為摘文。）

要如何實施獎勵才能真正改變孩子的行為，以下是一些基本原則。

**關注好行為**要有效提高好行為的首要條件是關注好行為。這或許聽起來有點傻，但你不妨想想看，孩子自動自發做好該做的事的時候，我們是不是常常什麼也沒說。

我們要孩子刷牙，去洗澡，換上睡衣，上床睡覺。當他們都一一照辦的時候，我們有非常大的比率是什麼都沒說，僅僅是期望孩子做好他們該做的，然後一天就這樣過完了。只有他們把整個浴缸的洗澡水都潑濺到地板上時，爸媽才會有反應。孩子應該要換上睡衣了卻還在玩玩具，這種時候爸媽就會開始碎念。當孩子在新買的沙發上跳，或是把廚房地板踩得都是泥巴，爸媽鐵定追著孩子大呼小叫。那麼該如何改變這種循環？不要孩子不乖時才追著孩子跑，要把焦點放在肯定正向行為上。要實施適當的獎勵（也就是要孩子日後還能繼續保持好行為），關鍵在於：

(1)態度要熱切；(2)要具體；(3)要立即；(4)要貫徹。

開始注意並熱切讚美好行為。讚美不要只是「順便」、「隨口」，你要召喚內心裡的啦啦隊，對孩子自己換好內褲的行為大力地熱切讚美，要像你沒有小孩前絕不會想像到的那樣。

「好棒啊，你自己穿好內褲了吔！」把好行為具體說出來，不要只是一般性的讚美。換句話說，別只是說：「做得好！」、「你好乖！」之類的，要說：「刷牙刷得真好！」、「你會穿睡衣了，好厲害唷！」、「哇你今天穿衣服速度好快！」、「老公你看，寶寶會用湯匙吃穀片了喔！」

**你要在好行為發生的當下立刻獎勵，每一次發生的時候都要。**如果你的孩子自己穿衣的速度慢吞吞的，那麼你要在他穿好衣服後「立刻」稱讚他做得好，不要拖到當天稍晚你在辦別的事時想到才讚美一下。還有就是每天早上都要這樣做，直到好行為固定下來為止。

**正向回饋的重要性**口頭獎勵是不是很容易就能脫口而出，可能跟你自己的成長背景和個性有關。我是在一個充滿正面讚許的家庭裡長大，而我現在是個心理學家，因此我們家也縈繞著許多正向回饋。

有件事常讓我丈夫發笑，因為即使我現在都已經是成人了，見到爸媽時，我都還常常自己說出「我今天付了帳單」之類小到不能再小的成就，而我爸媽就會回以讚美：「你把帳單都付了，真是太好了，是不是感覺很棒！」他覺得這很好笑，但好話真的會讓心情很好，若是能得到正向回饋，就連付帳單這種事似乎都變得比較愉悅了。

如果你覺得這些實在傻氣，試著這樣想：你就像你孩子的老闆，而人會想要替什麼樣的老闆工作？應該是那種會留意到你在做分內該做的事，會指出你的成就並為你高興的老闆。

絕不會有人想要替一個每次只要出了錯就大聲指責，但做對事卻從不吭聲的老闆吧。人們喜歡的老闆是態度溫暖、寬容，能給予支持，了解人有時會犯錯，容許你從錯誤中學習，並且不會往心裡去。研究顯示，為具有這類特質的老闆工作，會比較開心和有效率。這對孩子來說也是同樣的道理。 小鹿班 維容老師/慈君老師與您分享 112.4.28

爸爸媽媽分享區