

「你好棒」背後的大智慧

有效的稱讚是要講進心坎裡的

文/精神科 林佩怡 臨床心理師

「我明明就都有稱讚他，他還說我這個做媽媽的都只會罵他。」

「所以我覺得稱讚根本沒用，還是直接糾正比較快。」

就這樣，孩子壞的行為一直除不掉、好的行為一直無法提升，親子關係緊繃。

但如果細問媽媽們是怎麼稱讚孩子的，她們是這樣說的…

「你這次居然會考及格耶，真是太棒了！」

「你好棒，這次有進步！希望不要再像以前，進步一次後面就又都不及格。」

「你看你的能力明明就這麼棒，可以做得好，絕對不是被大家認為的那個笨蛋。」



看了以上的例子，您知道孩子並沒有覺得被媽媽稱讚的原因是什麼嗎？

多數人習慣用「糾正」來提醒對方錯誤，深怕對方不知道什麼需要調整，過於把焦點集中在「需要改進的部分」，但「怎麼做才是對的」總是被忽略，而且忘了「做對了沒人說」其實也很令人沮喪；累積過多的「糾正」也容易變成「責備」，到頭來希望對方調整的部分不僅無法改變、更會造成關係的緊繃與裂痕。

我們常在爭執中深信是對方要改變，但「糾正」反而造成兵戎相見，所以開始會「懂得去看見別人的好」、「稱讚」他人，但是會發現稱讚很多遍後，好像都還是沒有


效果，所以最後乾脆放棄好了，我個人認為這樣很可惜，所以今天來談談什麼樣的「稱讚」才是比較有效能的。


稱讚不是只有「你好棒」那麼簡單，有人常把「你好棒」掛在嘴邊，久了別人反而覺得「不認為被稱讚」、「感覺不太真心」，所以「稱讚」除了真心以外，能否透過「好的技巧」傳遞到對方心裡，絕對是很重要的！以下簡單整理了幾個原則，可嘗試檢視一下，到底我們平常的稱讚有沒有合格？




稱讚搭配笑容，說話口氣平穩，態度真誠：稱讚是發自內心希望別人得到


這份肯定，所以用笑容來讓別人感知這份喜悅；說話的口氣要平穩、肯定、溫和，讓對方聽起來是舒服，營造對方喜歡被你稱讚的氣氛。

 **看著對方，眼神要有明確的接觸：**稱讚對方時，周遭環境的干擾、噪音等應該盡量減少，眼睛要明確地看著對方，確定對方有接收到你的訊息（稱讚別人時若是東張西望，常會讓人覺得心不在焉，或是無法確定你在稱讚他）。

 **稱讚句要明確特定、簡短不要太冗長：**「你好棒」是好的用語，但只是「你好棒」會顯得太過廣泛、模糊，對方無法準確知道被讚揚的是哪一個行為，較不容易在對方心裡留下深刻的印象。因此嘗試在「你好棒」之後補上一句要稱讚的行為或事件，一次稱讚最好只針對某個特定行為來說，效果會特別好。例如：「你好棒，我喜歡你今天主動幫媽媽倒垃圾」、「你很棒，這個月報表畫的樹狀圖很清楚」、「老婆妳很棒，今天晚上煮的湯很鮮甜清淡，特別合我的胃口」。

 **要描述的是現階段需要被讚揚的行為或事件，不提陳舊往事、不提未來期待：**稱讚是在肯定對方現階段的

做為，挖舊事、提未來的期許，容易讓人感覺到不被信任、較有壓力感，就像前面例句的「你好棒，這次有進步！希望不要再像以前，進步一次後面就又都不及格了唷！」，後面那句「希望不要再像以前，進步一次後面就又都不及格了唷！」絕對會讓「稱讚」效果大打折扣。

 **稱讚要立即：**稱讚有時效性，盡量把握當下立即回饋，越即時效果越好，對方較能感覺到誠意、比較不會被扭曲。例如：先生說：「老婆，妳上一次跟我來參加聚會穿的那套洋裝真美，眼光真好！」，這時候太太不僅有可能會忘記是哪一件洋裝，也難保不會想成「你是覺得我現在穿得很糟嗎？」，當事件與稱讚間隔太久，就容易變成舊事重提了。

其實，「稱讚」是可以多練習，嘗試寫下來並多做檢視，會發現越來越有效或越來越有進步，有效的稱讚會有不同的收穫與體悟。家母曾經在菜市場很有效地稱讚過某個菜攤：「你的服務很好，每種菜都分開裝好，還打包得讓我很好拿，我喜歡跟你買。」菜攤一開心就把價錢去尾數還多送一把蔥，而且之後每次去認得家母也一定仔細打包，買賣雙方皆大歡喜。