

讚美的藝術(下)

打一針強心劑

文/NZ小恩 圖/Amigo

適時讚美他人，有絕對正面強化的功能，使當事者在得到肯定後，更想朝這方向邁進。

小傑這次在學校考試又不及格了。老師氣呼呼的把成績寫在家長聯絡簿上，希望家長能好好教訓小傑一番。畢竟，考出這種成績，真是令人有夠汗顏！

小傑不論怎麼努力，總是對讀書無趣，加上老師又如此負面，他簡直更不屑。

回到家，他尷尬地將聯絡簿交給最愛他的爸爸，一句話也不說，迅速回房間閃避。

父親看了看聯絡簿上的成績以及老師的評語，嘴角一翹，靈機一動，寫了簡短回應老師的話，隨後敲了兒子房間的門：

「來，爸爸寫好了，明天交給老師喔。」

奇怪，父親怎麼口氣這麼溫和？為什麼沒有說教？

聯絡簿要放進書包前，小傑忍不住想看看究竟父親寫些什麼。

等爸爸完全關上房門之後，他迫不及待打開簿子，仔細閱讀其內容。

「哇！爸爸真的這樣覺得啊？」他心裡納悶著。小傑愣了好幾秒，一時反應不過來。

「啊！不對！」他突然覺得這怎麼好意思拿回去給老師看？唉！應該振作起來，好好發揮自己的潛力才對！

隔天老師閱讀家長的留言後，雖不以為然，但也沒再說什麼……

許多年後，這個孩子到了美國深造，目前研究所已畢，進入社會工作。

大家是否好奇，究竟這位父親當年在聯絡簿上寫什麼？

「兒子，爸爸以你為傲！這次考試進步很多，原本才十幾分，現在四十幾分了！

加油，繼續努力，爸爸支持你！」



◀ 適度的讚美，必然提升他人的自信。

× × × ×

讚美與鼓勵，除非精神狀況異常，是每個人在生活中不可缺少的。心理學的研究，發現人類對讚美有明顯的反應，並且適度的讚美，必然提升他人的自信。甚至有些心理學的理論說到，人的一生，有一大部分是在努力贏得來自其他人的讚美。我們想想，小孩子出生至就學，從學習走路到吃東西，需要多少父母親的讚美？學琴的學生在演出完畢，不論好壞，是否需要來自老師的肯定？行動不便的老人家，或在做復健的年長者，是否需要來自醫護人員或兒女們的鼓勵？別說是人類了，連我們自家的寵物，都需要主人的讚美！

不同的強心劑

讚美有很多種，因此成就不同的效果。比方剛才小傑的例子，爸爸給予的鼓勵，用意除了讓兒子自省之外，還點醒他的榮譽心（這樣的成績還讓爸爸誇讚，真是不好意思！），以及告訴他要加油，爸爸愛他，願意接受他。同時這樣的讚美也告知老師一個重要的訊息：千萬勿用負面式的教學來打擊孩子的自信。小傑父親簡單幾句的讚美，在短時間完全達到雙重效果。

讚美的另一個目的，就是追求進步。針對孩子而言，要讓他們更上一層樓，平時做為父母親的就必須有足夠的本錢。小傑因平常就能感受父親的愛，知道爸爸可以站在他的立場，故此，父親的鼓勵才有真正的影響。若非平時爸爸關心他，一樣這些鼓勵的言詞，說不定還只有反效果而已。二月份《聖靈》月刊裡〈溝通的藝術〉，其中一段「平時善於適時讚美子女的優點」提到「因為經常讚美子女，子女能夠領會到父母的『真愛』，在與父母有歧見時，比較能承認自己的過失，就算父母親有誤會或偏見，也比較能體會父母的軟弱而降低對

立的姿態。」如此，父母親出於愛心給予的讚美與鼓勵，可以成為「讓孩子成長進步」，及「促進親子關係」的強心劑。

當然，並非所有的讚美都出於真心。進入社會後，許多社會人士，為了要達成某些目的，就會在開口說出需求前，講些讚美的話：

「唉呀，近來你變年輕很多喔！」、「像你這樣有才華的人，不會跟平凡人計較啦！」、「你這個朋友最棒啦，因為你心腸最好」等等，來提升達成目的的機率。說不定是對方便借錢？說不定想請你幫個不可幫的忙？或是請你在某件公事上給他放水？總之，諸如此類的讚美，並非出於真誠，而是「達成目的」及「給對方上麻醉劑」的強心劑。

讚美也是人與人之間溝通很重要的一門課程。比方在教育學生，或是與員工說話，若希望他們於某處改善，通常是先褒獎再進入本題：

「不錯喔，近來你們上課都很準時，老師很高興！」先除去學生內心的防衛，再繼續：「不過，如果上課的時候大家可以舉手發問，會比直接發問有秩序。」

相同的，老闆與員工溝通也一樣：

「謝謝大家的辛勞，你們真是我的好幫手，很高興看到工程有按照計畫來」，之後再說明希望大家可以在哪些方面下更多功夫。如此，相信聽者會更樂意接受。這類的讚美是帶有建設，是「肯定對方」及「點出讓其進步之處」的強心劑。

由此可見，讚美的效果，除了所用的言詞之外，也在於讚美者與受讚美者的關係。為人父母，若平時與孩子建立良好的親子關係，適時讚美兒女，效果一定最佳；相同的，師生關係、雇主與員工的關係、夫妻關係、教會同工……等等，也是一樣的道理。小傑的父親若平時對



願我的嘴發出讚美的話，因為祢將律例教訓我。

May my lips overflow with praise, for you teach me your decrees.

他只是嚴苛的管教，而這時突然給予讚美，小傑會否感到奇怪？（是否爸爸在諷刺我？他會不會傷害我？）因此，經營兩者的關係，是在學習讚美的藝術之前，必須先有的基本工夫，也是讓讚美發揮最大功效的唯一途徑。

讚美的藝術

小孩



1. 教育心理學建議，若父母要誇讚小孩，要讚美他所做出的舉動（action），以及他的內在動機（attribution）。例如小孩分了一顆糖果給同學，我們可以讚美他說，「你這個舉動很好（action），因為妳有愛心（attribution）」。當然，順便一提，要責備孩子的時候，應更正他的舉動（action），而不是責備他這個人（attribution）。例如，小孩搶了同學的糖果，我們可以說，「這個用搶的動作是錯的，人家會難過」，而非「你這個孩子真壞」（attribution）。
2. 小孩若於學習方面有進步，作為父母或老師的，應讚美這個孩子所成就的進步，而非拿其他孩子做為比較來讚美他。例如上次考試80分，這次85分，就可以肯定孩子的進步，而不是拿某某同學才幾分，來建立孩子的自信；小傑父親給予的鼓勵就是個好例子。同時也灌輸小孩一個重要的觀念，平時要記得靠神，唯有神賜人聰明智慧，因此自己若有進步或有表現不錯之處，都不可忘記感謝神，歸榮耀予神（出三一3；雅一5）。

學生

用不同的方式讚美學生，可達到不同之效果。但研究報告發現，最好的鼓勵方式，莫過於誇讚學生所付出的努力（effort），而非學生的能力（ability）。每個學生都是獨特的個體，能力各自不同，這是無法改變的先天條件；但所付出的後天努力，是可以控制及調整的。不誇讚學生的先天能力，可以避免其下意

識的優越感，降低不想再努力的可能性，以及往後對失敗的恐懼；而誇讚學生的努力，有正面強化的效果「以後我要更努力！」

與人之間

1. 同儕之間，或是晚輩與長輩之間，也需要讚美來做潤滑劑。《聖經》雖然提到「憑愛心說誠實話」（弗四15），但在這原則內，仍有技巧可學。一件事情若已發生成為不能改變的事實（或暫時性的事實），就可以這個「事實」來往好處鼓勵對方。比方說，母親燙了頭髮回來，雖然不是很理想，當問及我們的看法時，可以親切地說「有時候髮型做個改變也蠻新鮮的」或是「多嘗試不一樣的髮型也不錯呀，可以知道我們比較適合哪種style。反正，頭髮很快就長回來了」，這樣可以讓母親心情較好之外，也沒有違反說「誠實話」的原則。
2. 有回一個做孫子的問起阿嬤：「妳的眾女婿中，哪個對您最好？」，阿嬤不二話的回答，「當然是你爸爸啊！」孫子想了想，有嗎？他好像還有可以進步的空間喔。「阿嬤，為什麼呢？」孫子好奇繼續發問。
之後，阿嬤述說這個女婿如何在許多方面對她好。雖然都不是什麼大不了，但句句屬實。
孫子當晚轉告父親外婆說了些什麼讚美的話，沒想到孩子的父親喜形於色，往後對岳母大人更是照顧有加！

由此看出，適時讚美他人，有絕對正面強化的功能（positive reinforcement），使當事者在得到肯定後，更想朝這方向邁進。

3. 讚美還有一個重要的原則，就是對於不配得讚美的事，不施予讚美，而在這情況下，可另找其他配得讚美的事實來鼓勵，做為給前者的彌補。中國人於某些場合較會心口不一讚美他人，而西方人對於讚美倒是很有原則



(詳文請參一月份《聖靈》月刊〈錯把馮京當馬涼〉)。例如朋友的鋼琴演出不是很好，但在台上其他方面都表現不錯，可以鼓勵他「你穿的禮服很得體，我很喜歡」，或是「我欣賞你的台風，很大方」等等。

4. 在教會裡，若同靈在某方面有恩賜，可以誠心鼓勵他人，但最後務必加一句「感謝主」來彼此提醒這一切都是由神所賜。例如：「X弟兄，你翻譯真的很不錯，造就很多人，感謝主！」千萬別讓讚美的話無意間轉型成為個人崇拜，或是拿其他同靈來比較而使其產生驕傲的心。

夫妻之間

1. 經營婚姻，建立彼此互動的良性循環，首先要從表達方面做起。中國人較於保守，不善於如西方人放開心胸讚美配偶。其實從生活中的小細節，就可以讓對方知道，你非常欣賞以及感謝他於某方面所付出的努力 (appreciation)。例如先生在客廳忙了一陣子之後，做妻子的可以讚美：「我很喜歡你這樣重新擺飾這座沙發，老公真棒喔！」

相信這樣的讚美，絕對只有好沒有壞，不僅不會讓對方產生驕傲的心，還會有正面強化的功能！

2. 既然是夫妻，受誇讚的那方，就不可能因配偶的鼓勵而變成目中無人。既然是這樣，就可以常常讓對方知道，在你的眼裡，他（她）永遠是最好的（歌五10）。
3. 一個不常烹飪的妻子，有天做了兩道菜。先生回到家，看到其妻忙於下廚，就抱住她誇讚她，並且吃得津津有味，十分捧場。這位太太被先生這麼一讚美，心情愉悅非凡，心想以後一定要再為這個家付出更多，並且更樂於為家人烹飪。

夫妻之間也可以使用正面強化的技巧。因為正面的誇讚，勝於負面的批評，而且可以達到促進夫妻感情以及鼓勵對方的雙重效果。

我的肋骨在哪裡？

感情世界，為青少年所

憧憬；婚姻生活，是交往中男女的期待。然而，男女之間的情事，往往最易讓人跌倒。相處時，甜甜蜜蜜；分手時，椎心難受。相愛時，無怨無悔地付出；分手時，覆水難收。交往中，如何保持婚前聖潔？如何不讓結束的感情傷害自己？歡迎提筆訴說您選修的爱情學分。

字數：2500
截稿日期：7/30



願我的嘴發出讚美的話，因為祢將律例教訓我。

May my lips overflow with praise, for you teach me

結論

《箴言》說：「一句話說得合宜，就如金蘋果在銀網子裡。」（箴二五11），不僅是用於平時對人說話要得體，也更是用於給予建設性的讚美：適時，並且說對話。

在這當中，不論是教育孩子、教導學生，或是經營平常的人際關係，我們不忘記憑愛心說誠實話為讚美的原則，並且態度溫和、誠懇、面帶微笑。在教會內，不忘記「感謝神」為鼓勵同靈的唯一目的。

要讓讚美發揮它最大的功效，就要建立與周遭人良好的關係，包括親子、師生、夫妻、僱主員工、同儕之間……等等，並且想清楚「讚美」對方之後可能的後果。畢竟若正確使用強心劑，效果絕對是好的，反之，方向或原則拿捏有偏，就免不了事後產生的副作用。盼望我們大家都向神求智慧，在讚美的事上處處得體，造就周圍的人。

參考資料：

1. 陳日頌，〈溝通的藝術〉，《聖靈》月刊，2009，377期。
2. NZ小恩，〈錯把馮京當馬涼〉，《聖靈》月刊，2009，376期。
3. Vaughan and Hogg, 2001. Social Psychology: An Introduction. London: Pearson Education
4. Psychology of Praise
<http://en.wikipedia.org/wiki/Praise>
5. "Praise Children for Effort, not Intelligence, Study says" The New York Times
<http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9D0DEOD71331F937A25754COA96E958260&scp=2&sq=carol+dweck>
6. The effects of ability- and effort-based praise on task persistence
http://findarticles.com/p/articles/mi_6884/is_4_4/ai_n28173269

