

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 獎勵有方勝懲罰

說到教導孩子，「獎勵」可謂其中一種最被廣為推崇的方法。現今大部分家長都明白其優點，可是當面對孩子出現行為問題，很多家長第一時間仍是以懲罰來遏止，甚少想到用獎勵來達到相同效果。為甚麼會有這種近乎條件反射的行為？其中一個最常見原因是「怕讚壞」。在我認識的家長中，很多都擔心孩子會因易於自滿而失去進步的動力。相反認為懲罰帶來的不快可令孩子吸取教訓。但事實卻似乎剛好相反。

研究顯示，負面感覺如驚慌、自卑及羞愧不但無助行為改變，反而可能令行為惡化。試想在充滿負面評價環境中成長的孩子，會有自信及動力去改善自己嗎？要令獎勵的好處得以發揮，家長先要改善對獎勵的看法。在孩子表現好或努力改正壞行為時，給予適度讚賞或獎勵，不但能助他們確立良好行為，更會令其感到自己的付出及能力被肯定，以後更有信心加以繼續改進。

青山醫院精神健康學院臨□心理學家楊名殷

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-03-11)

**獎勵有方勝懲罰**

周一：精神科/視光學

**保健至專**

說到教導孩子，「獎勵」可謂其中一種最被廣為推崇的方法。現今大部分家長都明白其優點，可是當面對孩子出現行為問題，很多家長第一時間仍是以懲罰來遏止，甚少想到用獎勵來達到相同效果。為甚麼會有這種近乎條件反射的行為？其中一個最常見原因是「怕讚壞」。在我認識的家長中，很多都擔心孩子會因易於自滿而失去進步的動力。相反認為懲罰帶來的不快可令孩子吸取教訓。但事實卻似乎剛好相反。

研究顯示，負面感覺如驚慌、自卑及羞愧不但無助行為改變，反而可能令行為惡化。試想在充滿負面評價環境中成長的孩子，會有自信及動力去改善自己嗎？要令獎勵的好處得以發揮，家長先要改善對獎勵的看法。在孩子表現好或努力改正壞行為時，給予適度讚賞或獎勵，不但能助他們確立良好行為，更會令其感到自己的付出及能力被肯定，以後更有信心加以繼續改進。

整理：Seechai

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
臨牀心理學家楊名殷

註：明天由資深營養師黃榮俊主理