

知乎、新浪、微信、微博等众多妈咪的智慧私享帖

儿童自控力

让孩子独立是家长的必修课

小吴妈妈 / 著

一本“让父母放心、让老师省心”的书

自控力

是孩子自我成长
的秘诀



ARCTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

儿童自控力

让孩子独立是家长的必修课 小吴妈妈 / 著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目（CIP）数据

儿童自控力 / 小吴妈妈著. —北京：北京时代华文书局，2015.12
ISBN 978-7-5699-0656-1

I. ①儿… II. ①小… III. ①儿童—情绪—自我控制 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第279224号

儿童自控力

著 者 | 小吴妈妈

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 穆秋月

责任编辑 | 李凤琴

装帧设计 | 润和佳艺

责任印制 | 刘 银 王 洋

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北 京 时 代 华 文 书 局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼
邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京毅峰迅捷印刷有限公司 010-89581657
（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 710 × 1000mm 1/16

印 张 | 14.5

字 数 | 250千字

版 次 | 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0656-1

定 价 | 35.00元

版权所有，侵权必究

目录 CONTENTS

第一章 能自控，才能成为自己的主人	001
缺乏自控力，是孩子任性的根源	002
拥有自我控制力中枢，所以人才成为人	004
1岁之前，是播下自控力种子的最佳时期	008
3岁前是培养自控力的关键期	012
活用快感原则和现实原则，培养孩子的忍耐力	016
3岁后，注重培养孩子的自我管理能力	020
补充生理能量，才能更好地练就自控力	023
【家长实践作业】——陪孩子玩多米诺骨牌	028
第二章 培养孩子自控力，家长必须先要会沟通	029
学会倾听孩子的心声很重要	030
如果真的爱孩子，就让他走自己的路	036
不过度指挥孩子，孩子才能学会“自控”	039
表扬不是越多越好	043
恰当的批评才能达到预期的教育目的	046
教育需要智慧的“惩罚”，而不是体罚	050
【家长实践作业】——带孩子去超市购物	054

第三章 做自己情绪的主人，让孩子先成人后成才 055

培养儿童情绪调控的重要性	056
情绪的分类	058
出生后3个月内，进行正式的情绪交流	059
3~6个月，正面情绪交流很重要	061
6~8个月，帮助孩子表达丰富多样的情绪	064
9~12个月，同孩子分享想法和情绪	067
正确引导，帮孩子顺利走出分离焦虑情绪	070
解读孩子原始的恐惧心理	074
正确看待孩子最初的独占欲	078
帮助孩子合理宣泄不良情绪	080
【家长实践作业】——要等3分钟才能出去玩	084

第四章 社会性发展，让孩子管好自己的行为 085

发展孩子的亲社会行为	086
爱是一种能力	088
孩子换位思考的能力要靠后天来培养	092
众人拾柴火焰高，培养孩子的合作精神	097
培养自控力，控制孩子的攻击行为	101
善于倾听是一个人不可缺少的修养	106
有礼貌的孩子走到哪里都受欢迎	110
孩子应该拥有自己的朋友	114
让孩子学会自己去处理矛盾	118

具备专注力，才能更好地控制行为	122
教育孩子为人要诚实	127
培养“财商”，让孩子学会管理自己的零花钱	131
【家长实践作业】——叠衣服比赛	135

第五章 培养责任感，让孩子学会为自己的选择埋单 137

信守承诺，才会做到言行一致	138
制订好计划，做事情才能有条不紊	141
如果不能自我反省，就学不会自控	145
管理好时间，才能掌控好生活	151
教孩子跟“拖延症”说拜拜	156
让孩子学会为自己的行为负责	161
借口来了，责任心溜了	165
独立思考对孩子很重要	168
有些事情，让孩子学会自己做主	174
【家长实践作业】——帮孩子建立规则意识	179

第六章 磨炼意志力，让孩子成为一个内心强大的人 181

坚持梦想才能飞得更远	182
帮孩子踢开“缺乏勇气”的绊脚石	186
让孩子变得越来越坚强	190
不能接受自己的失败才是真正的失败	194



【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

面对困难坚持一下，转折点就在下一个路口 199

良好的心理承受力，让孩子经得起风风雨雨 202

做事有耐心是成功的关键因素之一 205

抵御诱惑，能磨砺孩子的意志品质 210

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

附录 利用小游戏来培养儿童的自控力 215

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

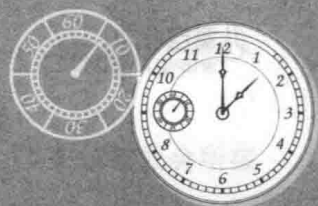
【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

【家长实践作业】——用“代币制”满足孩子的愿望 214

第一章

能自控，才能成为自己的主人



自控力，又常常叫意志力。是一个人在做事情的过程中能够自觉控制自己的情绪、约束自己言行的能力。它是一种可贵的意志品质。这种自控力，是一个人在事业上取得成就的重要条件。自控力的养成对于孩子的将来有着极为重要的影响，所以父母应当注重培养孩子的自控力。





缺乏自控力，是孩子任性的根源

相信大家去逛商场或超市时，都看到过这样的场景：一些小孩子站在玩具货架旁不走了，指着某玩具要求家长必须给他买，如果家长不同意给买，就坐在或躺在地上不停地打滚、哭闹，令家长不由得叹气道：“这熊孩子，可咋办？”

其实，小孩子之所以会这样，原因就在于他们缺乏自控力。作为成年人，我们都懂得根据所处的环境来调整自己的行为，抑制不合时宜的内心冲动，这是社会生活必不可少的一部分。可是，对于“熊孩子”来说，由于自我控制能力不足，在看到某件自己想要的东西，或是有机会做出某种令自己快乐的行为时，他们往往不愿意等待，而是希望立刻获得满足。在内心冲动的驱使下，就会表现出各种“熊”行为。比如，乱发脾气、无法克制冲动的行为、总是以自我为中心、注意力不集中、非常任性、没有耐心等，轻者就像上例那样跟家长撒泼，严重的通常会做出攻击性的行为，甚至会大打出手。如果追根溯源的话，这些行为大都在3岁之前就已经萌芽了。

简单来讲，自我控制就是个体对自身情绪和言行的主动掌控。美国心理学家克莱尔·考普认为，自我控制是一个复杂的心理结构，是一种个体通过自主地调节行为，从而使个人价值和社会价值相协调的能力的反映，这种能力具体表现为：按照要求行事；在社会和教育的环境中，

调整自己的言行；在没有外在监督的情况下，能够主动采取被社会所接受的行为方式。

可以说，培养儿童的自我控制能力是儿童社会性发展的重要任务之一。克莱尔·考普认为，拥有自控能力是儿童早期成长的一个重要里程碑，而且对其今后健全人格的养成及健康成长还会产生深远的影响。对此，心理学界有很多研究成果已经证实了这个结论，比如：

（1）美国通过对中产阶级家庭背景的幼儿进行过的研究，结果发现幼儿期自我控制能力的发展和小学低年级时的学习成绩、社交能力之间的关系密不可分，具体表现为：在学习和生活上更能保持很强的自控力；更喜欢上学，从而更容易获得老师的赞扬；也更容易获得友谊。

（2）心理学家米歇尔等人对自我延迟满足的远期影响所做的长期跟踪研究表明：3~5岁时能够做到自我延迟满足的儿童，10多年后，父母对其在学业成绩、社交能力、应对困难和压力等方面有着较高的评价；进入大学的学业倾向测查中SAT（学术水平评估测试，俗称“美国高考”）得分也较高。

总之，自控力是儿童的一项重要能力。如果儿童缺乏自控力，不但会导致其早期的许多问题行为，比如专注力不强、多动症、有攻击行为等，而且也是诱发一些像暴力、吸毒、酗酒等社会问题的根源。像后面这样的孩子，我们把他们归到“高风险”行列。（“高风险孩子”的共同特征为：乱发脾气、不听老师的话、没有同情心、不体贴人、没有合作精神、不守规则、自私任性、攻击性、不能忍耐和坚持、容易厌倦、没有干劲。）

因此，为了培养出一个优秀的孩子，父母一定要注重对孩子自控能力的培养。



拥有自我控制力中枢，所以人才成为人

随着认知神经科学的迅速发展，人们对大脑的结构和发育情况有了更多的认识，从而在理论方面为自控力的研究提供了科学依据。

人类的大脑分为三个部分——“脑干”“大脑边缘”和“大脑皮质”。最先形成的是第一层的脑干，这是最原始的脑的类型，相当于爬行类动物的脑。它在维持生命、繁殖等方面发挥着重要作用，是低等动物掌握食欲、性欲、战斗等的“司令部”，是支配动物冲动行为的中枢。

然后，在脑干之上形成的是大脑边缘，相当于鸟类和低等哺乳类动物的脑，用来支配恐惧、愤怒、爱憎等动物性的感情，然后发布行动命令。如果有对手侵犯了自己的“地盘”，大脑边缘就会立马变得愤怒起来，同时发出“把它赶出去”的行动命令。实际上这就是使人类冲动时“乱发脾气”的根源。

最后形成的是最上层的大脑皮质，相当于进化到高等哺乳动物的阶段。大脑皮质中保存了与人类出生以来所获得的知识相关的记忆。这种记忆与知性（智力活动）或理性（善恶的判断）有关，所以大脑皮质可以说是理性中枢。人类通过把司令部转移到大脑皮质，就能很好地掌控由大脑边缘的感情所产生的冲动行为，还能进行理性判断，采取冷静行为。在人类的感情中，高兴、悲伤等高级的感情，都是由大脑皮质所管理和支配的。

可以说，人类自从诞生到成长的过程中与动物不同，就是有一个很重要的课题需要解决，即动物性的“大脑边缘系”和人类的“大脑皮质”的主导权的争夺问题。也可以这样形容，在人脑中有场战争，究竟是动物性的冲动取胜，还是人类的理性取胜。这场战争自从人脑中不同的地方产生了“冲动中枢”和“理性中枢”以后，就永远存在。

具体来讲，就是大脑边缘系的悲观、粗暴的感情和大脑皮质的积极、智慧的理性发生冲突，这时候怎样用大脑皮质的智慧或理性来控制大脑边缘系的愤怒、嫉妒等粗暴感情支配的攻击行为呢？那就要启动“可以控制自己感情”的自我抑制系统。这个系统的完成是人之所以成为人的条件。

美国脑研究专家通过进一步研究发现，对自控力起到非常重要作用的是大脑皮质层的前额区的一部分“眼窝前额皮质”。这一研究成果已经被联合国儿童基金会采用。

由于“眼窝前额皮质”的发达，大脑皮质的理性命令就能传达到大脑边缘，抑制愤怒、仇恨、嫉妒等情绪的爆发，从而控制自己的暴力行为。更重要的是，大脑皮质和大脑边缘之间，没有直接发挥抑制作用的突触（神经接合），所有的控制神经都只能经由这个“眼窝前额皮质”来达成。由此可见，如果“眼窝前额皮质”发育不够成熟或严重损伤的话，即使大脑皮质的智慧和理性再完美，也无法控制大脑边缘的“感情爆发”。也就是说，人将无法控制自己的感情。因此，人们认为这个“眼窝前额皮质”是抑制冲动的“自我控制力中枢”。

另外，“眼窝前额皮质”还有其他一些关系到较高级精神活动的作用。这些作用和“动不动就发脾气孩子”的异常行为关系密切。具体如下：

（1）共情能力。“眼窝前额皮质”的发达程度和共情水平的高低有着密切关系。所谓共情就是指“把自己的感情投射到对方，并且同化之”，比如，看到有人摔伤了，会想“肯定很疼吧”，就是这种怀有与

对方同样感情的能力。

如果“眼窝前额皮质”不发达，即没有共情能力，就无法理解对方的心情，也就不会站在对方的角度想问题，那样就不会成为体贴别人的人。一旦事情不像自己想的那样，就不会考虑对方的心情而突然大发脾气。

（2）共鸣能力。“眼窝前额皮质”的发达程度和共鸣能力也有关系。所谓共鸣，就是“对对方的感情或主张，自己几乎也怀有同样的感受或理解”。

比如，当别人跟你说一些重要的事情时，如果你没有产生相同的感受，那对方说什么你也不会懂，也不会有协调和合作。这是关系到交流的最根本的问题。

如果“眼窝前额皮质”不发达，那别人跟你说一些重要的事情时，你也不会理解，不会产生共鸣，会觉得跟自己没关系而不予接受。由于无法和周围人产生共鸣，相互之间无法交流，导致在家庭、学校、社会等集体生活中产生很大障碍。并且，没有共鸣能力，就不懂得遵守法律和规则，从而会做出一些违反法律的事情。

（3）建设性解决事情的能力。“眼窝前额皮质”和能否顺利地解决问题也有关系。当碰到自己不喜欢或困难的事情时，想办法积极解决，这是正常人的反应。而如果一个人的“眼窝前额皮质”是脆弱的，就无法做到。比如，当遇到自己不喜欢的事情时，首先会使用暴力，采取破坏性行为；做事情没有耐性，容易急躁，不擅长统筹安排，行事草率；有时会显出冷漠、无辨别能力等消极的性格，更会无视全局，只拘泥于某一点，顽固不化。这些都是影响“建设性地解决问题的能力”的要因。

（4）和面部表情的关系。面部的表情对人与人之间的交流也有着很重要的作用。如果“眼窝前额皮质”发达，在和别人谈话时，眼睛会放光，并且会一直注视对方的眼睛，努力集中精力理解对方所说的话的内容，理解了谈话内容以后就能产生共鸣，从而脸部的表情就会变得生动活泼。

而“眼窝前额皮质”脆弱的孩子与他人交谈时，眼睛则不会放光，并且注意力也会不集中，脸上没有任何表情，不知道他在想什么。虽然这样，不过他的智力水平未必低。



1岁之前，是播下自控力种子的最佳时期

前面我们已经讲过，人之所以为人，就是因为能够掌控自己的情绪和行为，这主要应该归功于大脑的不断进化。神经学家经研究发现，通过一定的训练，人脑中某些区域的密度会增加，而通过训练大脑就能增强自控力。我们来打个形象的比方以此形容大脑的重要性，人类的大脑就如同电脑的芯片，虽然体积不大，可是如果质量不过关或零部件损坏，最后就一定会影响整体运行。所以，从某种程度上讲，大脑就是自控力的“硬件系统”。

我们已经知道，3岁前是培养儿童自控力的关键期。可是自控力并不是一夜之间就能突然冒出来的。从大脑的发育阶段来看，1岁之前就应当对孩子进行自控力训练，这个时期是播下自控力种子的最佳时期。因为这个阶段，孩子的记忆力还不是很发达，需求没有得到满足的情况不会延续到记忆中去，心灵也不会因此而受到伤害。

处于婴幼儿阶段的孩子，他们的很多需求和欲望大都源于生理和心理的本能。家长们在照料孩子的过程中，都会尽可能地满足孩子的生理和心理需求。不过，需要家长们注意的是，婴幼儿的需求和欲望是冲动性的，他们是无法自己控制的，并且随着身心的不断发展，还会无限增大。对于还不具备自我控制能力的婴儿来说，就需要借助外部的力量来进行控制。就如奥地利的心理学家维尔海姆·史戴克在他的著作中所说

的那样：“婴儿的欲求，你越是满足他，它就会越升级，无限地增加，绝不会有满足的时候。为什么呢？因为婴儿心里的自我控制机制还不发达，因此需要外界给他的欲望加以必要的限制，这种限制也是越早越好。这样，婴儿就会借此学会放弃，学会满足。”

因此，作为父母，对于婴幼儿的不当需求或者过度要求，不要无限制地予以满足，而应该在某个地方停下来。受到限制，即使幼儿啼哭，也不得不学会放弃欲求。这是人生最初的重要学习训练，由此他会在心中产生“放弃的念头萌芽”。不过，需要注意的是，不能像对待大一点儿的“任性”的孩子那样，采取断然拒绝的态度和方式。因为，1岁内的孩子最需要的是父母的爱、敏感的反应以及积极的关注等。当孩子沉浸在爱的世界里时，再适当引导孩子学会放弃，父母只有采取这种“温柔而坚定”的态度，孩子才能感受到。这样，孩子大脑中的自我控制系统才能逐步建立起来。在日常生活中，如果不断地重复这种“放弃”训练，那孩子的大脑中就会逐渐形成强有力的控制系统。

总之，过了1岁之后，孩子的记忆力会越来越发达，自我意识和独立能力都在逐步增强，3岁左右还会迎来人生的第一个反抗期。孩子年龄越大，我们就越难让其学会放弃。因此，这种宝贵的初期学习和体验的机会，父母一定要抓住。

1. 让孩子学会放弃，从喂奶开始

宝宝出生之后，妈妈所面临的第一个问题就是喂奶。可能很多人不理解，喂奶怎么会和自控力有关系呢？其实不然，无论是采取母乳喂养还是人工喂养，喂奶方式不同，对孩子自我控制系统的发育也会产生不同的影响。

不管是母乳喂养还是人工喂养，大致分为两个方法：一个是自律喂奶法，就是“孩子想什么时候吃奶就什么时候喂”，还有一个是规律喂

奶法，就是“定好时间按规律喂”。

宝宝出生之后的几周内，吮饮力很弱，很拙笨，而且乳汁的分泌量也不是很多，孩子一饿就会哭，所以喂奶的频率很高，这是没办法的事情。所以这个时期，最好的方法就是孩子想什么时候吃奶，妈妈就什么时候喂。

可是，过了这个时期，如果还是“一要奶就喂”的话就有问题了。“要了就给”的喂奶法，对于只具备大脑边缘系的低等哺乳动物来说，是无可厚非的。可是对于高等动物的人类来说，出生后不久，低等动物所不具备的大脑新皮质就开始发育，从而有了表现喜怒哀乐的可能。

与此同时，抑制大脑边缘系冲动欲的“眼窝前额皮质”也迎来了发育的高峰期。在开始活动的“眼窝前额皮质”和“大脑新皮质”的作用下，人类开始了在很多场合都要抑制自己的感情和欲求的生活。在饮食上，人类不能再像动物那样想吃的时候就使劲儿地吃，断乳期后，就要开始一天3顿的规律饮食，在生活习惯上也要有新的制约。

这时，如果总是采取“想要的时候就得到”，满足“大脑边缘系”（动物脑）欲求的喂奶习惯，就会使大脑中的自我抑制力中枢的发育缺乏必要的抑制刺激，从而就会养育出任性的孩子。所以说，喂奶事小却不容忽视。而如果采用“规律喂奶”法，则有利于大脑中自我抑制力中枢的发育。如果妈妈采用这种方式喂奶，很多时候就能断了孩子“想要什么就能立马得到”的念头，从而让孩子从吃奶这件事上逐渐学会放弃和忍耐。

可能很多人会问，到底间隔多长时间喂奶好呢？这个问题没有标准答案，父母只要根据具体情况决定就可以了。

一般来说，婴儿吃一次奶以后如果吃得很饱，在3~4小时后啼哭则表示饿了，这是一个标准。

如果婴儿1~2个小时就饿了，对此，我们有必要探究一下原因。比