

〔日〕山下富美代 望月享子 著

培养孩子的克制力

——廿一世纪的育儿学



培养孩子的克制力

——21世纪的育儿学

曾祥祿 译 杨世富 校

责任编辑 李光琼 封面设计 孙晓云

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787×960毫米 32开本 3.38印张 70千字 2插页

印数 1—2,180

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

ISBN 7-221-00976-7/G·421 定价: 1.40元

前 言

● 克制力的重要性

我们所处的环境是个物质十分丰富的世界，只要给钱似乎什么东西都可以得到。这不仅对于孩子，而且也使成人的欲望大大扩展了。

对于缺乏克制力的孩子来说，凡是看到、听到和接触到的东西，全都希望得到，而且不仅仅是“东西”，他们还希望为所欲为地玩个痛快。这种贪图享受和玩乐的“娇气”十足的孩子，目前越来越多。诚然，产生这样情况的原因是多方面的，必须加以具体分析。

现代教育，主要是强调尊重孩子独立思考、尊重人权、尊重生活等民主化的教育方法，可是现时生活中却出现了对孩子采取娇惯和“过保护生活”的教育倾向，比如，家长和父母过分地迁就和轻信孩子，对其有求必应，孩子身心得不到必要的锻炼，体质虚弱，意志薄弱，缺乏克制力，经不起挫折和考验。

由于社会和家庭发生了巨大变化，这种缺乏培

育克制力的教育已远远不能适应现实状况。因此，不论家庭还是社会，都必须重新考虑孩子的教育问题。

● 父（母）子（女）关系的根本变化

现在全国出生率日趋下降，许多夫妇只养一个孩子，或至多两个。孩子稀少的父母，大多把孩子当作“掌上明珠”娇惯和溺爱，实行“过保护性生活”。

例如，即使孩子没有提出要求，母亲还是主动在点心铺前面停留下来，问孩子：“瞧那糕点，多漂亮。想吃吗？快告诉妈妈。”不等孩子表态，便抢先跨进店铺了。此外，我们还常常发现，母亲带孩子到超级市场买东西，没等出纳员结帐，母亲已把东西给了孩子……

母亲这种态度，无疑会使孩子产生这样一种错误观念：世界上的任何东西都可以随我享用。而且孩子不需自己动手动口父母亲也会为自己着想，自己也就不会养成负责的思想 and 行为了。甚至认为别人为自己服务是应该的，如果父母做的不符合自己的心意，便生气、动怒甚至施加暴力。电视新闻经常报道的孩子自杀或对亲人使用暴力等骇人听闻的悲惨事件，就是沉痛的教训。

有的孩子，因为家长不给自己买心爱的塑料模型而自杀；有的遇到不合自己心意的事便大发雷

霆，有的孩子甚至对父母采取暴力手段，等等。这些现象乍看起来似乎不可思议。其实，所有这类事件，原因固然很多，但是几乎每起事件都是在孩子要求得不到满足时爆发的。

这种孩子，多半是在小时候父母和周围的人对他都是有求必应，百依百顺。当然，不能永远那样迁就下去，因为人的欲望是无止境的，现实生活不能满足自己要求的情况普遍存在。因而，孩子在与父母或同伴的接触中，必然会碰上不合自己心意的事。这时，父母必须开导孩子克制思想情绪。

虽然人们讨厌提出过去的治学之道，认为那是“老一套不顶用”，可是过去的教育也有它成功的一面。譬如，在“斯巴达式教育”发祥地的斯巴达，古时候由于常受外敌侵入，不得不把国民培育成坚强的战士。为此，从孩子时代起就对全国男女实行以增强体质和斗志为目的的集体主义教育，收效不小。

● 是认真考虑教育问题的时候了

我们当然不是主张推行古老的斯巴达教育，而是希望从中得到某些启发。

从父母角度看，自然不想自己的孩子受约束和吃苦受累，而且还努力使孩子享受到自己小时候没

有机会享受的各种幸福，以获取心灵上的补偿和欣慰。

可是面对这竞争日益加剧的社会，如何使孩子在今后的社会中立住脚，这却是个迫不及待的重大问题。为此，我看至少每周或每月要有意拒绝一次孩子的欲望或要求，让他们接受对欲求不满的感受和考验。这样日积月累，多次反复，孩子就会不知不觉地养成对欲求不满的克制能力，逐步变成能够承受生活挫折和考验的坚强后代。

● 注重培育孩子对精神压抑的克制能力

目前，孩子拒绝上学和对家里的人使用暴力的行为，已成为人们关注的社会问题。而且这种胡作非为的孩子年龄越来越小，几乎全是十三四岁的少年。

当然，这个年龄是孩子身心变化剧烈的危险时期，一般都容易焦躁、忧虑和发脾气。但这不仅仅是因为身心发育而失去平衡的青春期的所致，更重要的是因为有决定自己前途和命运的升学问题摆在面前。

尤其是象日本这样强调学历的社会，升高中考大学竞争都很激烈，加上文凭和将来的“饭碗”息息相关，升学考试能否获胜至关重要。因此，这个

时期对孩子具有重大的精神压力和思想负担。如果从小养成必要的承受精神压力的习惯，遇事也不难通过。反之，如果父母从小忽略对孩子这种精神素质的培育，临到青春期才要求他（她）“克制”和“忍耐”。那不仅为时太晚，相反会增加孩子的紧张感和压迫感，从而酿出可悲事件。

当然，现代孩子还有各种各样的问题有待研究和解决，不单单是克制力的培育问题。由于人生本来就充满各种困难和障碍，不顺人心的事越来越多，为了较顺利地度过未来的一生，从小培育孩子的克制力，的确是一项极重要的基础工程。

目 录

前言..... (1)

第一章 何谓克制力..... (1)

1. 缺乏克制力的孩子为什么越来越多..... (1)

●孩子表达欲望的方式——哭叫

●怎样对待孩子的脾气 ●不给孩子克制教育的父母

●孩子的心情并不容易理解 ●家庭成员减少 ●出生率下降

●兄弟姐妹的减少 ●母亲不在孩子身边的时候

●缺乏劳动体验的孩子

●高消耗水平给孩子带来的影响

●“白面书生”的潜在危机

2. 孩子在欲求不满时的表现..... (11)

●各种各样的欲求不满 ●欲求不满对孩子性格的影响

●注重孩子生活节奏的培训 ●母子接触的重要性

●孩子的成长与欲求不满 ●对力量的要求与自卑感

●撒谎与意识升华

- 怎样对待孩子的欲望和要求 ●要消除欲求不满的攻击性行为 ●逃避与倒退行为 ●精神受压抑的共同特点
- 由于压抑而产生的各种防卫行为

3. 有克制力与无克制力的区别…………… (25)

- 对欲求不满的克制 ●只有克制力强的父母才能培育出克制力强的孩子
- 怎样对付孩子的“纠缠” ●缺乏克制力的行为表现 ●父母的教育态度
- 故意取闹的孩子 ●逃避集体活动的孩子 ●集体活动的重要性

第二章 克制力的发展…………… (35)

1. 感情变化与克制力的发展关系…………… (35)

- 发展与学习的关系 ●动物的跟随 ●婴儿的微笑 ●关于感情的变化和发展过程
- 满足要求与行为变化 ●一次性要求与二次性要求 ●黑猩猩成了守财奴 ●二次性要求与行为变化

2. 教育动机…………… (47)

- 教育与动机 ●没有表扬和惩罚的教育 ●老鼠也能仿效榜样 ●电影和童话的作用 ●长者就是榜样 ●克制与模仿

3. 环境对孩子的影响…………… (53)

●孩子行为与社会行动准则 ●社会规范与家庭教育 ●物质环境与个人的欲望 ●阻碍克制力发展的因素

第三章 成问题的孩子行为与克制力…………… (58)

1. 成问题的孩子行为…………… (58)

●母亲担心的问题 ●在家象老虎出外象老鼠 ●捣乱的孩子 ●孩子有哪些非正常行为 ●非正常行为与欲求不满 ●几种主要的非正常行为

2. 几种非正常行为及其产生原因…………… (68)

●动武的孩子A ●偷东西的孩子B ●胆小的孩子C ●拒绝上学的孩子D ●为什么孩子拒绝上学 ●受孤立的儿童 ●在家使用暴力的孩子

3. 克制力与适应方式…………… (84)

●理想的行为 ●欲求不满与克制力 ●自卫机制 ●适应机制 ●良好的适应方式 ●通过“补偿”的适应方式 ●合理化方式与克制力 ●行为结果的好与坏

第四章 理想人品中的克制力…………… (95)

1. 认识能力与克制力关系…………… (95)

●认识环境的作用 ●心理环境与客观外界环境的差距 ●总体印象

●对同一的事有不同的结论 ●确立客观的判断标准 ●应对孩子进行启发诱导

2. 父母的看法与孩子的看法……………(102)

●父母对孩子的期望 ●孩子眼中的父母 ●父(母)与子(女)的认识差异 ●父母的觉悟与孩子的成长关系

3. 雪压不折的柳……………(106)

●通过集体生活培育克制力 ●现代生活的紧张节奏感 ●雪压不折的柳

第一章

何谓克制力

1. 缺乏克制力的孩子为什么越来越多

● 孩子表达欲望的方式——哭叫

父母带孩子走到百货商店玩具门市部前面，“我要买那个——”孩子哭叫着跑进去；在拥挤的电车中，“我要坐，我要坐！”孩子大声哭嚷不休——这类事例人们屡见不鲜。

母亲如何处理这种情况呢？不少母亲会对孩子的哭叫妥协让步，马上给他购买所要的东西；或者忙在车内东张西望，找个空隙让孩子坐下。

一般说，在智力低弱的婴儿阶段，孩子对欲求的表达方式很简单，对各种欲求都用一种方式（如哭叫）反应出来。例如，肚子饿也好，尿布湿难受也好，想要大人抱也好，通通都以哭叫表达。即使进入幼儿阶段，孩子也很难做到用语言分别表达自己的各种欲望。这时期碰到不如意的事同样也只会

用发“脾气”的一种方式表达。

婴儿需要什么时，都会做出某个动作姿态。比如希望妈妈抱时，要伸出两手叫：“妈妈，抱、抱——”这一姿态，是孩子要母亲抱作准备。由于母亲手不空而不能立即抱孩子，孩子就得继续伸着两手等待，从而精神和肉体都会产生紧张状态。由于孩子不能克制自己而耐心等待，所以便大声哭叫或者“发脾气”。

● 怎样对待孩子的脾气

孩子大哭大叫和挥拳踢腿的行为，通常叫做“发脾气”。当欲望不满足时，如果孩子能用语言表达出来，“脾气”就会改变形式，或者骂“坏蛋妈妈！”；有的动手动脚攻击对方，以发泄心中不满情绪。

但是，当孩子意识到这样做也不能实现自己的欲望时，便会气得脸上肌肉直蹦、咬牙切齿甚至睡在地上打滚，以迫使父母让步。如果父母仍旧不让步，孩子的“脾气”会反而减少，被迫采取克制的态度。应让孩子明白光“发脾气”是不能解决问题的，必须讲道理。

可见，当孩子因欲求不满而发脾气时，父母如何正确对待十分要紧，如果孩子要求正当，只要能

办到，即使不发脾气也应满足。反之，孩子提出无理要求，发再大的脾气，父母不应当迁就。这样才有助于孩子的个性和克制力的培养。

● 不给孩子克制教育的父母

在现实生活当中，正如前面所列举的例子那样，当孩子提出要求时，即使不合理，同样迁就、依从孩子的父母居多。不管有无道理，有求必应，随着孩子的欲望逐渐增大，口味逐渐提高。然而父母不可能永远“有求必应”，当孩子突然遭到父母拒绝时，便会在思想感情上产生很大的冲击，轻则哭闹不休，重则出现意外事故。

我小时候，有一次在玩具店遭到母亲的拒绝，便一下子睡在地上大哭大叫。母亲横着脸把我拉起来拖到家中，狠狠揍了我一顿，还警告说：“以后不许这样耍赖！”从此我的确不敢“耍赖”了。直到现在我还清楚地记得那件事。每当我见到那些对孩子百依百顺的母亲养出脆弱的娇子时，我就禁不住为自己母亲的远见卓识感到骄傲。

当然，我不主张教孩子对任何事情都采取克制态度。事实上如饥渴、排泄、疼痛、寒冷之类的生理要求，要成人克制和忍耐也很难受，何况孩子呢……问题在于父母对孩子的要求不应当事先满足，

或者根本不应当满足的要求也都是“有求必应”的态度，所以缺乏克制力的孩子日益增多。对此，父母应该深深地反省。

● 孩子的心情并不容易理解

许多人以为，谁都是从孩子时代过来的，孩子的心用不着探讨也能理解。他们认为，只消回顾一下自己儿时的情景，就可以了解当今孩子的心理。其实并不那么简单。

回顾自己童年获得的“孩子印象”是极为有限和片面的。因为，一般地说，成人对儿时的记忆大多数是高兴而愉快的事，不愉快的事早就不知不觉地遗忘了。所以得到的“孩子的形象”是片面的甚至是歪曲的。

那种“我们小时候不是这样”、“现在的孩子真不争气！”之类的指责，不能说全部都正确。

不过拿今天的孩子与过去的孩子相比，虽然“孩子”这一点上是相同的，可各自所处的社会背景却有很大的差异，因而受到的影响也迥然不同。也就是说，今天的世界和过去相比有着巨大的变化，就孩子而言，在许多方面都和以往的孩子不同了。

父母都爱自己的孩子，也希望充分了解孩子的内心世界，可孩子却一点儿不理解父母，对父母反

而厌恶、怀疑或反感。这种事与愿违的情形并非罕见。不仅如此，父（母）子（女）之间的隔阂、矛盾和冲突，甚至成了导致子女出走、寻短或犯罪的一个重要因素。

为啥今天的孩子这么难以理解呢？今天的孩子和过去的孩子相比，究竟在主观和客观上有些什么变化呢？……通过以下探讨，也许能解开这些疑问。

● 家庭成员减少

家庭环境对孩子性格的形成与发展影响极大。也就是说，父母对子女的教育方式，父母之间的关系以及家庭的文化、教养、物质条件等对孩子性格的形成与发展，有着举足轻重的影响。近来，随着社会面貌的巨大变化，家庭的各种条件和有关因素也发生了巨大变化。

首先，和过去的家庭相比，今天家庭的成员数量急剧减少。因为乡下的青年人不断离开父母，去到向往的城镇谋生和定居；即令不离乡远走，“小两口”也要另立门户。过去那种几世“同堂”的大家庭盛况几乎消失殆尽，不带老父老母的夫妻小家庭占绝大多数。虽然政府仍然提倡“几世同堂”，由于居住条件有限，那只不过是“纸上谈兵”而已。

● 出生率下降

据统计，1928—1932年间，日本平均每对夫妻生育5.14个孩子，1967年下降为2.2个，1980年为1.7个。全家只有一个或两个孩子的家庭迅速普及。

没有祖父祖母的家庭，虽然避免了在教育子女上双亲与公婆之间的意见分歧或公婆娇惯孙孙的现象；但是另一方面，孩子却失掉了向祖父祖母学习经验的机会，不利于培养孩子尊老敬老的品质。

● 兄弟姐妹的减少

只生一个孩子或隔好几年才生第二个孩子的父母，由于“期望过高”，对孩子实行“过保护生活”的养育方式。孩子没提出要什么或提出不当要求，父母也会主动给予。

这种养育方式，只会使孩子产生更大的索取欲望或精神负担，不仅不利于克制力的培育，反而使孩子养成依赖他人的脆弱、消极性格。

让孩子与同时代的伙伴一起生活、玩耍，即使是相互争夺玩具、食物也不要大惊小怪，让孩子在老师和保育员的指导下，逐步形成妥协、忍让、帮