



儿童自控力 心理学

马鸣风 著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

儿童自控力 心理学

马鸣风 ◎ 著



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童自控力心理学 / 马鸣凤著. -- 银川: 阳光出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5525-4738-2

I. ①儿… II. ①马… III. ①情绪-自我控制-儿童
读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第025775号

儿童自控力心理学

马鸣凤 著

责任编辑 金小燕
封面设计 魔童妈妈
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社

出版发行

地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 (750001)

网 址 <http://www.ygchbs.com>

网上书店 <http://shop129132959.taobao.com>

电子信箱 yangguangchubanshe@163.com

邮购电话 0951-5014139

经 销 全国新华书店

印刷装订 北京盛通印刷股份有限公司

印刷委托书号 (宁) 0012412

开 本 720mm × 1010mm 1/16

印 张 14

字 数 150千字

版 次 2019年4月第1版

印 次 2019年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5525-4738-2

定 价 42.00元

版权所有 翻印必究

在日常生活中，常常会听到来自不同家庭、不同环境及不同社会阶层的父母对自家孩子的评价，其中最多的是关于孩子自控力的问题，有的父母抱怨孩子不听话，太调皮，没有自制力，有很多不良的生活习惯；有的父母认为孩子做事不讲规矩，生活和学习都非常混乱；有的父母认为孩子很懒，且没有责任心；还有一些父母对于孩子的表现漠不关心，在他们看来，孩子的任何不良行为都无关紧要，长大后会慢慢纠正过来的。

父母对孩子失望、无奈或无所谓的态度，其实说明了儿童自控力问题的严峻性，体现了父母在亲子教育中的惶惑。许多父母并没有真正意识到自控力对孩子的成长究竟意味着什么，也不清楚该如何培养和提升孩子的自控力。美国心理研究专家曾对 1000 名儿童进行研究调查，将他们从出生到 32 岁的人生轨迹记录下来，发现那些在儿童时期就表现出超强自控力的孩子，长大后很少有犯罪行为，而且这些孩子比那些容易冲动行事的孩子更加健康，也更加富有。这个调查结果佐证了自控力对儿童成长和发展的的重要性。

孩子的教育问题一直以来都是一个令人关注的话题，几乎任何一个家庭都会将子女的教育问题放在重要位置。然而，很多父母在教育孩子时容易进入误区，他们过分重视物质条件和身体健康状况。而很少关注孩子的心理健康，其实儿童自控力就是一个非常重要的心理问题。如今，越来越多的心理学家和儿童教育专家呼吁父母加强对儿童自控力的培养。我从事亲子教育与儿童心理分析工作已经有十几年的时间，其间，我见证了儿童心理学的发展，意识到社会对于儿童心理

健康的重视。但问题是许多父母并不知道如何才能让自己的孩子变成一个身心健康的好孩子。比如，很多父母并不在乎孩子的行为表现，他们更在乎的是孩子是否吃饱了、穿暖了，是否有足够的零花钱，是否学习出色。一些父母发现孩子身上出现了一些不良习惯，也发现孩子思维和行为中的一些反常现象，但他们并不清楚孩子的反常行为可能就是自控力缺失引起的。

因此，自控力是什么，自控力缺失有什么表现，自控力缺失的原因是什么，如何避免孩子自控力缺失及如何进行治疗，种种问题成为父母在亲子教育中必须面对和解决的问题。这也是我写这本书的初衷，在成为孩子的母亲之后，我更加坚定了这样的想法。

从2013年到2017年，我先后对超过500名儿童进行调查和分析，发现超过490名的儿童都存在不同程度的自控力不足问题，而孩子的父母没有找到好的办法去解决这个问题，他们要么陷入误区，要么束手无策，常常处于被动的尴尬处境。

为了方便父母了解儿童自控力到底是怎么一回事，本书先在第一章重点介绍了儿童自控力的一些基本信息，包括自控力的定义、自控力缺失的表现及其原因。接着在第二章举例分析了父母在亲子教育中存在的一些误区，从而帮助父母更好地把握教育方式。接下来的几个章节，逐步讲述了培养儿童自控力的一些方法和技巧，给父母提出各种各样的建议，让大家更合理更科学地引导孩子建立起完善的自控体系，以帮助孩子树立更为强大的自我意识。

书中涉及了一些专业的心理学知识，我基本上都进行了简化处理，用通俗的语言进行解释。希望这些通俗化的心理学知识和方法，能够帮助缺乏亲子教育经验的年轻父母，解开养育过程中产生的疑惑，找到并激活孩子身上的自控密码。

第1章 看清真相，孩子为什么缺乏自控力

- 01 “熊孩子”与“乖孩子”的区别 / 003
- 02 自控力强的孩子更得体，自控力弱的孩子爱捣乱 / 007
- 03 儿童自控力缺失的表现 / 010
- 04 不同的孩子属于不同的自控力缺失类型 / 014
- 05 儿童自控力差，是谁的错？ / 019

第2章 找到突破口，激活孩子的自控力

- 01 寻找并激活孩子身上的自控密码 / 027
- 02 把握人生各个时期的关键点 / 032
- 03 3岁以前，要趁早树立良好的生活规则 / 036
- 04 3岁以后，培养孩子的情感和社会行为是关键 / 041

第3章 持续提升，强化孩子的自控力

- 01 自控力有界限吗 / 049
- 02 自控力需要消耗意志力 / 053
- 03 自控力源于自我认知和自我定位 / 057
- 04 意志力会“传染”，让孩子接触更多意志力强的人 / 062

- 05 先让孩子做一些力所能及的小事 / 066
- 06 保持专注，提升抗干扰的能力 / 070
- 07 树立自我意识，才能自我控制 / 074
- 08 拒绝暴躁，引导孩子积极处理情绪 / 079
- 09 延迟满足，给孩子一个冷静理智的大脑 / 083
- 10 正向的惯性行为和生活态度 / 087

第4章 学会放手，给孩子自我控制的权力

- 01 让孩子建立自己的道德准则 / 093
- 02 给孩子自己制订规则和制度的权力 / 098
- 03 鼓励孩子对自己的生活制订计划 / 102
- 04 让孩子承担责任，感受到自己被需要 / 106
- 05 培养移情能力，增强孩子的同情心和感恩心 / 110
- 06 先做事后享受，拒绝懒惰不拖延 / 115

第5章 教养禁区，家长千万不能做的八件事

- 01 纵容——“孩子还小，没有必要动用规矩” / 121
- 02 压制——“孩子不听话就要采取打骂的方式” / 127
- 03 羞辱——“你不觉得自己的行为很丢人吗” / 132
- 04 比较——“你看看别人家的孩子，比你棒多了” / 136
- 05 讨好——“满足孩子的一切要求，孩子才会听话” / 140
- 06 放任自流——“不用干涉，让孩子顺其自然地成长” / 144
- 07 欺骗——“用哄骗的方式安抚孩子” / 148

第6章 父母这样做，孩子才能管好自己

- 01 亲子间保持良好沟通与互相信任 / 155
- 02 塑造权威，打造基本的制约力 / 159
- 03 担任孩子的教练，而不是成为他们的导演 / 164
- 04 父母的支持和鼓励很重要 / 168

第7章 一起努力，在亲子互动中轻松提升自控力

- 01 自控力的培养，需要父母和孩子共同参与 / 175
- 02 制订规则时，要给予孩子一定的自由 / 179
- 03 保持自律，给孩子树立良好的榜样 / 183
- 04 换位思考，感受孩子的真实想法 / 186
- 05 设定一个自控目标，然后一起努力 / 190
- 06 与孩子进行游戏，在游戏中制订规则 / 194
- 07 分享生活经历，多和孩子聊一聊心事 / 198

第8章 开发体能，为自我控制提供能量支持

- 01 规律而充足的睡眠是自控的能量源 / 205
- 02 合理的饮食，能提升孩子对身体的控制力 / 209
- 03 进行适当的锻炼，通过强化身体来强化意志 / 212

看清真相，
孩子为什么缺乏自控力

第1章



中華民國二十六年
五月二十日



| 01 | “熊孩子”与“乖孩子”的区别

十年前，我和同事去北方做亲子教育宣传。在一个小学操场上为家长们提供咨询服务的时候，发现有很多家长和老师将一部分孩子称为“熊孩子”。一开始我以为“熊孩子”是指孩子缺乏能力，性格懦弱，可是通过观察和接触，我发现这些孩子大胆、机灵，言行举止缺乏约束，而且不害怕陌生人，并不像我想的那样。后来通过同事的介绍，我才明白“熊孩子”的真正含义。

令人头疼的“熊孩子” 有关“熊孩子”的称呼最早出现在中国北方。“熊”含有吓唬、教训的意思，“熊孩子”是指孩子不听话。在河南商丘、江苏徐州及山东等地，常常将不听话、调皮的孩子称为“熊孩子”或者“怂孩子”。而最近几年，“熊孩子”这一称呼能够在全国范围内流传开来，是因为网络传播，

因此它更多时候被当作一个网络用语，用来形容孩子调皮，不懂事，爱捣乱，而且常常做一些不可理喻且具有破坏性的事情。

如今，在生活中我们常常会听到父母对孩子的评价，而这些评价大致有两种：孩子听话和孩子不听话。父母通常会将“熊孩子”当成坏孩子来对待，或者说将坏孩子称为“熊孩子”。那么“熊孩子”是什么样的，“乖孩子”又是什么样的？评判孩子是“熊”还是“乖”，是不是就单纯地以是否听话作为标准呢？

“熊孩子”往往不听话，顽皮，不喜欢学习，缺乏责任心，没有危机意识，其中一部分孩子还存在自私懒惰、缺乏爱心的问题，最大的特点是不受管教，做事出格。虽然这些孩子有着强烈的好奇心，这种好奇心使得他们乐于探索，喜欢尝试不同的东西，但与此同时也会因为不受约束而到处搞破坏。与那些安静地坐在家里看书、做作业，或者帮助父母做家务，严格听从父母告诫的孩子不一样的是，“熊孩子”通常都拥有充足的时间玩耍。他们都给人一种想做就做、无法无天的感觉，做事不会有太多的考虑，好动且鲁莽，他们会想办法给自己找乐子，会提出各种奇怪的要求，会有各种奇怪的想法并且敢于尝试，有时候会跟他人开一些过分的玩笑。更重要的是，他们对父母、老师的权威没有害怕的心理，或者说他们不太容易受约束。

如果深究，就会发现一些深层次的因素，如“熊孩子”大多都具有以自我为中心的倾向，他们说的话和做的事大部分都是立足于自身的某种需求，或者说焦点都是在自己身上，不顾

其他人的感受。当一个孩子过度关注自己而忽视他人及自己对身边人的影响时，就容易给他人制造麻烦和伤害。

一般来说，那些“乖孩子”拥有比较完善的亲社会性思想，懂得观察和理解他人，在做事之前往往会进行换位思考，弄清楚自己的言行是否会对他人造成不良影响。他们会主动维护自己的社会关系，包括与家庭成员的关系，与朋友的关系，与老师的关系，与陌生人的关系，懂得为他人着想。

“熊孩子”常常做出一些莽撞的行为：四处开玩笑、搞恶作剧和搞破坏。这些行为归根结底是自控能力太差。一些父母说自己孩子的脑子里“时刻都装着一百种具有破坏性的想法，而且他们不太愿意克制自己的不当行为”。“熊孩子”虽然能够意识到自己的行为是错误的，是具有破坏性且不受欢迎的，但是他们一旦产生了类似的冲动就会付诸行动。我们应该如何对他们进行有效的约束呢？

懂事的“乖孩子” 乖巧的孩子相对比较文静、沉稳，他们能够意识到自己该做什么，不能做什么：父母明确交代不能做的事情不做，危险的事情不做，对他人造成伤害的事情不做，违背规定和道德的事情不做，结果无法预知的事情不做……即便这些事情能够给他们带来暂时的快乐和满足，但是只要这件事可能会带来不好的影响，他们就会克制自己的欲望和行。为。“乖孩子”的自控能力比较强，整个自控系统也相对完善一些。

对“熊孩子”和“乖孩子”的行为进行对比，就会发现他们的主要区别在于是否以自我为中心及是否具有自制力。“熊孩子”更加顽皮，“乖孩子”更加听话；“熊孩子”缺乏责任心，“乖孩子”勇于承担责任；“熊孩子”做事不守规矩，“乖孩子”本分做事；“熊孩子”比较自私，凡事只考虑自己的感受，“乖孩子”会为别人着想……

“熊孩子”也有优点 事实上“熊孩子”并没有想象的那么不堪，“熊孩子”身上也有一些亮点，如“熊孩子”更具冒险精神，想法比较多，而且执行力比较强。

父母不要一味斥责“熊孩子”，毕竟很多所谓的规则都是成人世界里的约定和要求，它们是在很长一段时间内逐步形成然后被接受的。对于孩子来说，他们并不能真正理解这些规则，或者说同样需要花费很长的时间来消化并记住它们。因此，父母应该多点耐心，做好家庭教育，给予孩子更多的关爱，并对他们的行为进行监督和引导，帮助孩子提升自控力，而这些工作通常在孩子婴儿时就应该开始。

02 | 自控力强的孩子更得体，自控力弱的孩子爱捣乱

乖巧的孩子会有意识地控制自己的行为，相比于喜欢捣乱的孩子来说，他们的行为更加得体，他们更加看重个人行为对外在环境尤其是对他人的影响。这种意识和表现就是一种自控力。

人们通常对自控力的定义都偏于狭义，认为自控力是指个人对自身冲动、感情、欲望施加一定的控制，确保行为符合多数人的期待或者某种社会规则。如果考虑到个人对周围产生的影响力，那么自控力就包含了个人对周围事件、对自己的现在和未来的控制感，如能否支配自己的人际关系，能否支配自己的人生走向，能否控制好自己对成功与失败的选择。

在心理学中，自控力或者控制力是一个重要的组成部分，涉及情绪和行为的相关理论，都会将自控力当成一个要素进行

分析。自控力是个人成长过程中表现成熟度的一个重要指标，自控力强的人往往心智发育比较健全，他们能够控制好那些不合时宜的想法，确保行为的合理性，并保证自己的思想和行为能够和社会规则保持基本一致。如果他们意识到不能做某件事的时候，就会控制自己不去做这件事；如果自己特别想做某件事，但这件事不符合规定，那么他们会坚持按照规则办事。

自控力强的人往往能养成良好的生活习惯，做事有章法，有条理，不会随心所欲地做事，也不会轻易改变自己做事的方式和原则。对于养成了良好生活习惯的人来说，他们会坚决地对懒觉、酗酒、吸烟等不良习惯说“不”，并将懒觉、酗酒、吸烟等行为列入“黑名单”。

自控力强的人最重要的表现是对情感和情绪的控制，尽管每个人的情感和情绪都会出现波动，但当受到外在因素的刺激时，自控力强的人懂得如何保持得体的举动。当争执、矛盾、误会、伤害、攻击、灾难、恐惧袭来时，他们能有效地控制好情绪，尽量确保自己不会出现一些失礼的举动。尤其是在人际交往过程中，他们更善于保持和善的一面，即使对方来势汹汹。

如果只是谈论孩子的自控力，那么我们可以重点说说孩子对情绪、感情、欲望、思维模式和行为模式的控制。有些孩子遇事就会方寸大乱，坐在地上哭泣；有些孩子，一旦他们的要求得不到满足就会大吵大闹，或者满地打滚；有些孩子喜欢抢其他孩子的东西吃，并且难以抑制自己的冲动；有些孩子会接受父母一而再再而三的教诲，但是下一次遇到同样的事情还是

会犯错。这些都是自控力不足的表现。

自控力强的孩子往往言行举止非常得体，具有道德意识和同情心，能够理解他人的行为，并且具有良好的生活习惯和情绪控制能力，懂得如何处理好自己与他人的关系及生活中应该面对的事情。他们能够有效地控制自己的行为，确保自己始终处于一种自我平衡的状态。当不好的事情发生时，他们可以通过控制情绪来减轻自己的伤感和悲观情绪，避免自己行为失控。比如，当外来的诱惑不断增加时，他们会通过抑制欲望来消除自己受到的影响；当自己状态不佳时，他们会通过精神控制与行为控制来强化执行力。

简单来说，自控力就是当孩子意识到某些事情值得做或者某些事情不能做时，他们会进行自我提醒。对他们而言，自控力就是对生活准则的一种遵守和坚持，比如，当父母告诉他们不能吃太多甜食和油炸食品后，他们再见到这些食物时就会提醒自己应该听从父母的话。当父母告诫孩子应该多出去走走，不要一天到晚窝在家里玩电子游戏后，他们会控制游戏时间，提醒自己出去走动。

事实上，自控力的表现非常广泛，通常人们说孩子没有自制能力，其实说的是自控力不足，而非一点自控力都没有。父母要做的就是培养并强化孩子的自控能力，确保孩子可以规范自己的言行并对自己的言行负责，更好地掌控自己的生活节奏和调控自己的生活模式。