

脾气大，
太任性，
不专心……

原来，
都是自控力差造成的！

ZIKONGLI

有了自控力，爸妈再也不用担心孩子的未来！

自控力

让孩子学会遵守规则

柯 凡○著



黑龙江科学技术出版社

ZIKONGLI

自控力

让孩子学会遵守规则

柯 凡○著



图书在版编目(CIP)数据

自控力:让孩子学会遵守规则/柯凡著. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5388-8687-0

I.①自… II.①柯… III.①自我控制—儿童教育—
家庭教育 IV.①B842.6②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第316580号

自控力:让孩子学会遵守规则

ZIKONGLI: RANG HAIZI XUEHUI ZUNSHOU GUIZE

作 者 柯 凡

责任编辑 赵春雁 李玄梅

封面设计 白立冰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 13.5

字 数 160千字

版 次 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8687-0/Z · 1297

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

CONTENTS
目录

第一章 自控力强大，孩子才能成为自己的主人

自控力改变孩子一生	002
孩子缺乏自控力的原因	004
教孩子学会自我管理	007

第二章 集中的注意力，是培养孩子自控力的前提

注意力造就伟大的孩子	012
孩子不能聚心一处的原因	016
兴趣所在，孩子才会更专注	019
如何培养孩子的注意力	021

第三章 坚强的意志力，是培养孩子自控力的核心

经历过挫折，孩子的人生之路才能更从容	028
告诉孩子：从哪儿跌倒就从哪儿爬起来	030

培养孩子的竞争意识	033
逆境中，鼓励孩子看到美好的一面	036
培养孩子良好的心理承受力	039
舍得让孩子吃点苦	042
坚持到底才能品尝到成功的喜悦	045

第四章 清晰的规则感，让孩子更加明确自己的角色

让孩子了解自我，正视自我	050
匮乏也是一种营养，让孩子学会等待	053
不要盲目满足孩子的所有要求	056
教孩子学会按规矩行事	059
合理的惩罚让孩子更加自律	062
培养孩子做事情善始善终的好习惯	066
让孩子知道金钱来之不易	069
让孩子为自己的行为“买单”	073
培养孩子的自我反省能力	076
与人分享是一件快乐的事	080

第五章 强大的独立性，引爆孩子潜能的“火山”

尊重孩子的意愿和选择	086
让孩子学会独立思考	089
不包办，不代替，培养独立能力强的孩子	093

让孩子成为自己生活的主角	096
孩子长大了，允许他有自己的秘密	100
让孩子摆脱犹豫、从众心理	103
让孩子自己去处理交往中的矛盾	106
让孩子尽快地融入环境、适应环境	109

第六章 稳定的好情绪，让孩子更好地管理自己

教孩子学会悦纳自己	114
教孩子学会如何制怒	118
不要让孩子陷入焦虑的泥沼中	121
帮助孩子拥有不浮躁的世界	125
让孩子远离嫉妒	128
谦逊接受批评的孩子更可爱	131
让孩子学会驾驭自己的情绪	134
幽默感强的孩子最快乐	137
关照好孩子的情绪	140
让快乐的心情围绕在孩子身边	144
让孩子懂得感恩	147
用心与孩子沟通	151

第七章 满满的自信心，让孩子更好地战胜自己

坚定地认为自己的孩子是最棒的	156
----------------------	-----

爱孩子，就要说出来	160
对孩子进行恰当的鼓励与表扬	162
教孩子勇敢地证明自己的存在	165
帮助孩子“解压”	168
让孩子学会自我激励	172
鼓励孩子为了理想而奋斗	176
让孩子成为一个广受欢迎的人	179
发自内心地赏识孩子的优点	183
帮助孩子建立自信	186
允许孩子失败，孩子才能够更成功	191
让孩子不再懦弱	195

附录

游戏：帮助孩子拥有好情绪	200
游戏：培养孩子的自信心	203
测试：你的孩子，自控力有多强？	206



第一章

自控力强大，孩子才能成为自己的主人

歌德曾经说过：“谁要游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。”对于很多孩子来说，理性地控制自己只是一时的行为，而力不从心或者失控却是经常出现的情况。所以，培养孩子的自我控制能力对于家长来说显得非常重要。自控力强大，孩子才能成为自己的主人。



自控力改变孩子一生

所谓自控力，简单来说，就是一种控制和约束自己情绪和行为的能力。自控力是一种很微妙的心理活动，它能防止我们成年人吃光一整袋薯条或者把信用卡刷爆。一项最新研究指出，一个孩子在学龄前所习得的自控力决定了他将来是得到一份好工作还是去坐牢。

世界上最重要的事情，就是懂得如何主宰自己，孩子也一样。比如：孩子答应了妈妈，明天去幼儿园不哭也不闹，可是第二天送他去幼儿园的时候，他却又大哭大闹起来。再如：孩子答应了爸爸一起去做晨练，但是到了起床的时间，孩子还是战胜不了自己的懒惰。有些父母把孩子的这些行为表现视为“不听话”或“故意与自己作对”，其实并非如此，孩子仅仅是因为缺乏自控力。

缺乏自控力的孩子，他们的行为不受自己思想的指导，而是太容易被本能和外部环境的诱导所驱使，因而也就丧失了自己和方向。相反，自控力强的孩子，他们在面临各种诱惑和环境变化时，能够坚持自己，让理性的思维指导自己的行动，进而成为自己的主人。

我们来看这样一个小故事。

从前，波兰有个叫玛妮雅的小姑娘，学习非常专心，任凭周围怎么吵闹，都分散不了她的注意力。

一次，玛妮雅在做功课，她的姐姐和同学在她面前唱歌、跳舞、做游戏，玛妮雅就像没看见一样，在一旁专心地看书。

姐姐和同学想试探她一下，就悄悄地在玛妮雅身后搭起几张凳子，只要玛妮雅一动，凳子就会倒下来。时间一分一秒地过去了，玛妮雅读完了一本书，凳子仍然竖在那儿。从此姐姐和同学再也不逗她了，而且也像玛妮雅一样专心读书，认真学习。

玛妮雅长大以后，成为了一位伟大的科学家，获得了诺贝尔物理学奖，她就是居里夫人。

别人在玩耍的时候，居里夫人却能够一心一意地做功课，这说明居里夫人是一个自控力非常强的人。自控力强，她就能够心无旁骛地干好一件事。历史上，平庸者成功和聪明人失败一直是一件令人惊奇的事。人们通过仔细分析，发现出现这个现象的原因在于，那些看似愚钝的人有一种顽强的毅力，有一种在任何情况下都坚如磐石的决心，有一种从不受任何诱惑、不偏离自己既定目标的自控力。是的，一个孩子能不能取得成就，不在于他有多大的天分，而在于他的自控力有多强。

孩子缺乏自控力的原因

孩子自控力很差，这是为什么呢？对于这个问题，很多家长的认识是模糊的，其实这跟父母的教育是有关的。

小泽六岁了，只要看到小伙伴们有了新的玩具，哪怕自己已经有了类似的，仍然吵着要买。

一天，妈妈带着小泽去逛街，路上，小泽看见街边店里的玩具手枪，要求妈妈给他买。妈妈说：“儿子，这种手枪你不是已经有好几个了吗？每次都是只玩一会儿就扔到一边，这一次无论如何不能买了。”小泽见妈妈拒绝了他的要求，便当街大哭起来，赖在地上不走。妈妈过去耐心地跟他解释原因，说明道理，但他执意要买，甚至还躺在地上撒泼打滚。看这阵势，妈妈真的是要气坏了。

其实，小泽的妈妈知道，这是小泽最喜欢使的一招，他知道妈妈会心软，每次都会依了他。

孩子诸多问题的出现，都与父母的教育态度息息相关。孩子不懂得节制、不懂得珍惜，一定是因为父母有求必应，满足了孩子的一切要求。任何事物来得太容易，孩子自然就不懂珍惜了，而且很难控制自己的欲望。

现代家庭大多是“421”模式，老一辈的教育观念与年轻父母有着很大的差异，妈妈限制孩子吃零食，可是奶奶转过头就把小零食往孩子的嘴里塞。孩子夹在中间，都不知道要听谁的话。

其实，有很重要也很简单的一点一定要注意，那就是对于孩子的教育，全家人最好从头至尾统一意见，坚持一套原则，并且贯彻实施。家庭成员在对孩子的教育理念上首先要通过沟通达成一致，并且在平时教育孩子时，不要通过强制手段订立规矩，而是通过营造良好的氛围，与孩子商量，让孩子自觉、自愿地养成良好的生活习惯。

孩子自控力差，还有可能是因为家长把所有的事情都帮孩子设计好、做好，而且完全不顾孩子的感受。具体来说就是，家长很容易把对孩子的爱狭隘化，希望自己的孩子出人头地，把自己未曾实现的理想强加于孩子身上，什么都管着孩子。这种剥夺孩子权利和自由的做法，很容易让孩子感觉自己做任何事都是为父母做的，长此以往孩子就会越来越缺乏主动性和自控力。

其实，家长应该把权利和自由还给孩子。许多事情，并不是孩子不会做、不能做，而是父母完全剥夺了孩子成长的机会。

除此以外，还有以下原因会导致孩子缺乏自控力：

1. 溺爱孩子，视孩子为家庭中心

相信天下没有一个不疼爱孩子的父母，但是溺爱却犯了教育的大忌，众所周知的“李某某”事件便是一个很好的例子。现代家庭由于独生子女的关系，父母往往会把孩子视作家庭的中心，对孩子有求必应，还美其名曰“苦

了谁也不能苦孩子”。这就导致了孩子自我中心、目中无人的性格。

由此可见，家长应该学会坚持自己的教育立场，让孩子能克制、懂规矩。

❖ 2. 父母与孩子之间缺乏必要的沟通

孩子自控力的培养要依靠父母在日常生活中的引导与教育，如果父母对于孩子只是采取无所谓的态度，对于孩子不守规则的行为放任自流，或者只是粗暴地对待孩子，对孩子缺乏耐心，缺乏亲子沟通，孩子就很难形成良好的自控力。

因此，无论是年幼还是大一点儿的孩子，父母都要注意多和孩子沟通，及时了解孩子的心理发展和内心需求，以便更好地引导孩子养成良好的行为习惯。

随着孩子年龄的增长，对孩子的自控力培养着重于社会道德规范和社会责任心等方面，比如要求孩子在集体中要遵守集体规则和纪律，不可随心所欲地侵犯别人的利益等。家长在教育孩子的过程中要长期坚持一贯的要求和原则，不迁就、不随意改变，渐渐地孩子便能学会控制、约束自己。

❖ 3. 父母自身脾气暴躁，缺乏自控力

有些父母本身脾气就比较急躁，遇到一点儿事情就爱发火，这种情况下，孩子自然也会受到影响，变得缺乏耐心、浮躁、脾气暴躁。父母的一言一行都会成为孩子学习的范例，如果父母总是因为小事而发牢骚，或者因为孩子做错事就大发脾气、大声斥责，或者家庭气氛紧张，父母经常吵架，孩子长期缺乏安全感，孩子就很难拥有良好的自控力。因此，家长以身作则非常重要。在因为一些小事想发脾气时，告诉自己“忍耐一下”，等平静下来之后再与孩子一起分析问题、解决问题。

教孩子学会自我管理

大凡成功人士都具有以下相同的特点：做事很有自控力，较少受到外界因素的干扰；遇到挫折、不如意的事，忍耐力较强；做事有计划，并能从按时完成计划中获得成就感；情商高，能了解、控制自己的情绪，能换位思考，了解并体谅他人的情绪变化……成功学家把这些因素统一归为较强的自我管理能力。

自我管理能力，是孩子从依赖走向独立的前提和基础，是他们学会生活的必备能力。它能帮助孩子逐渐摆脱对父母的依赖，成为真正独立的人。但是，在现代家庭中，由于大多数孩子都是独生子女，加上生活水平的提高，父母对孩子的溺爱，致使孩子们缺乏自我管理能力，这样在将来就会很难适应社会发展的要求。

若若是个很漂亮、很聪明的女孩，她四岁学芭蕾，五岁学电子琴，六岁学朗诵，七岁学书法，可是到了后来却是“狗熊掰棒子”，一样也没学到。

在学校，老师也反映若若遇事“三分钟热度”，缺乏耐性，课程稍微难一点儿，她就开始走神。而课堂上任何一点儿新奇的变化，都能吸引

住她的注意力。比如，有一次，语文课上，若若举手要求发言，老师应允了，可她的问题竟然是：“老师，您的裙子真漂亮，上面的花朵是真水晶还是假水晶？”

语文老师哭笑不得。

由此看来，作为父母，要注意从小培养孩子自我管理的好习惯，增强孩子行动的独立性、目的性和计划性，这对于孩子今后生活的幸福和事业的成功无疑将有巨大的帮助。

孩子只有学会管理自己，才能成为有教养、懂克制的人，才会更受欢迎，才能拥有更多成功的机会。父母可以通过以下做法培养孩子的自我管理能力：

1. 父母要做优秀的自我管理者

妈妈对笑笑要求很严，笑笑犯错的时候经常会受到严厉的训斥。但是，笑笑却不是是一个很懂规矩的孩子，更为奇怪的是，笑笑不擅长自我管理，却很擅长“管理”他人。

在家里，妈妈说话做事稍有不当，笑笑就马上“挑错”。为什么会这样呢？原来，妈妈也是这样的，她对自己要求并不严格，但对笑笑的要求却很多。因此，笑笑心里其实很不服气，他常常反驳妈妈说：“自己都管不好，还来管我？”

由此可见，如果父母本身不是一个优秀的自我管理者，却想培养孩子良好的自我管理能力，实在是无稽之谈。只有具备某种能力的人，才能教别人掌握这种能力，这就好比是手里有糖的人，才有“能力”给别人一颗糖。如果我们自己都不能管好自己，又如何教孩子学会自我管理呢？即使理论讲得再棒，不能给孩子做出好的榜样，孩子心里也不会服气的。因

此，教孩子学会自我管理，要从自己做起。

❖ 2. 不要再处处对孩子照顾有加

孩子是父母的“掌上明珠”，父母对孩子可谓处处照顾有加，孩子几乎是“衣来伸手”“饭来张口”。殊不知，这样的孩子一旦离开父母，将无法很好地管理自己，也无法独立生活。因此，做父母的应该放手让孩子去实践，在实践中学会积累经验，培养自我管理能力。

❖ 3. 让孩子参与做家务

对于年龄小一些的孩子，父母可以让其帮忙分发碗筷、叠衣服、收拾自己的玩具和图书，并把它们归位还原等；对年龄稍大一点儿的孩子，父母可以让其帮助晾衣服、择菜、到超市购物等。一般认为，做家务只是锻炼孩子的生活自理能力，其实并非如此，做家务还可以让孩子体味到父母的辛苦，学会感恩。另外，反复做同样的家务，如擦地板、择菜、晾衣服等，对孩子的忍耐力也是一种很好的锻炼，有助于增强孩子的自控力。

❖ 4. 给孩子创造自我管理和自我成长的机会

孩子缺乏自我管理能力，父母要为孩子创造机会，培养孩子的这种能力，例如：父母可以带孩子出游，并在出游的过程中尽量表现得“低能”一些，遇到难题也要与孩子商议着解决。比如，临行前应准备哪些东西？去一个景点怎么走才最经济？如果迷路了怎么办？这样的讨论会把孩子的做事计划性和生活自理能力一点点挖掘出来。

在这一点上，国外的一些父母做得相当好。比如，韩国人比较喜欢周末全家出游，不管孩子多大，哪怕只有两三岁，父母都会带上他。而且，父母会让孩子自己走路，自己去照顾自己。有时，孩子走不动了，父母们也很少抱起他们，而只是在一边等他们休息一会儿再接着走。这种做法确实会帮助孩子提高自理能力和自我管理能力。

