



# 培养儿童自控力

让孩子管好自己

付小平 著

孩子管好自己，家长才能省心

孩子管好自己25个秘密 + 父母需要做好的10件事情  
= 培养儿童自控力的“金钥匙”

卢勤

著名家庭教育专家  
知心姐姐

张思莱

著名儿科医师、“儿童早期  
综合发展项目”国家级专家

蒋佩蓉

前任麻省理工学院  
中国总面试官

倾情  
推荐



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

# 培养儿童自控力

让孩子管好自己

付小平 著

---



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

培养儿童自控力：让孩子管好自己 / 付小平著. —北京：  
北京师范大学出版社，2015.1（2015.2重印）

ISBN 978-7-303-18301-2

I. ①培… II. ①付… III. ①自我控制-儿童教育-家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第284435号

---

营销中心电话 010-58805072 58807651  
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

PEIYANG ERTONG ZIKONGLI

出版发行：北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京新街口外大街19号

邮政编码：100875

印刷：北京京师印务有限公司

经销：全国新华书店

开本：170 mm × 240 mm

印张：18

字数：257千字

版次：2015年1月第1版

印次：2015年2月第2次印刷

定价：38.00元

---

策划编辑：谢雯萍

责任编辑：王艳平

美术编辑：袁麟

装帧设计：红杉林文化

责任校对：李菡

责任印制：陈涛

营销编辑：张雅哲

[zhangyz@bnupg.com](mailto:zhangyz@bnupg.com)

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话：010—58800697

北京读者服务部电话：010—58808104

外埠邮购电话：010—58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010—58800825



## 科学养育，才是真正的“起跑线”

张思莱<sup>①</sup>

2014年上半年，我曾收到付小平博士的一本亲子教育新作——《陪孩子一起幼小衔接》。虽然我的女儿早已长大成人、结婚生子，但是当我读完之后也颇有收获。因为我的大外孙比他的女儿大一点，也已经上小学，每天基本上都是我负责接送。

曾经看着自己的外孙从幼儿园上到小学，回过头来再对照付博士的这本书，发现他的总结很到位。最让我欣赏的一点就是，他把很多心理学和教育学的理论知识跟自己陪伴女儿的心路历程结合得非常好，读来并不觉得晦涩。

最近去北京参加新浪“育儿盛典”的年度高峰论坛，刚好碰见他。他告

---

<sup>①</sup> 张思莱，原北京中医药大学附属中西医结合医院儿科主任、主任医师，原卫生部“儿童早期综合发展项目”国家级专家，中国少年儿童基金会“陪伴成长”项目特聘专家。在全国妇联儿童工作部与中国家庭教育学会共同主办的2014年全国评选中，荣获“中国百佳传承好家风的好爸好妈”荣誉称号。著有《张思莱育儿手记》孕、产、0~1岁分册和1~4岁分册，《张思莱谈育儿那点事儿》，《张思莱育儿微访谈》养育分册、健康分册等。

## 培养儿童自控力：让孩子管好自己

诉我，自己又有一本新书出版，希望我能为他作序。当时就毫不犹豫地欣然应允。当我看到书稿时，令我没想到的是，他这本书涉及很多神经科学和心理学理论。不过，我已经出版的几本书里面也都写过很多跟婴幼儿心理相关的话题，所以对他这本书里面引用的理论都还比较熟悉。

然而，我还是有一点顾虑，那就是普通的读者是否都能看明白这些略显枯燥的理论，毕竟他们大都不是专业人士。当看到付博士在自序里的一句话——“科学育儿才是硬道理”，我突然发现自己的顾虑其实是多虑。

我非常赞成他的这句话。自从我通过微博在网上为很多家长答疑以来，每天都会收到成百上千的问题。其中既有如何养孩子的困惑，也有怎么教育孩子的烦恼。但是，无论遇到什么样的问题，我都会采取科学的态度对待，力求给家长们正确的解答，避免误导他们。即使偶尔碰到自己不太确定的问题，我也会自己先查阅相关书籍或具有可靠来源的文章。

回答了很多问题之后，我干脆就把自己这么多年来在微博上积累的各种问题和解答进行梳理，查阅更多文献后整理成两本书——《张思莱育儿微访谈（健康分册）》和《张思莱育儿微访谈（养育分册）》，于2014年8月正式出版。其实，我也是希望通过这两本书，倡导家长们要进行科学养育。

现在的年轻家长，高学历居多，只要认真阅读，像这样带有科普性质的育儿图书完全能够看懂。这样的书籍或文章，或许不如看那些“鸡汤”文章来得酣畅淋漓，但一定能带给大家更多帮助，也能让孩子们更受益。

“不能让孩子输在起跑线”，这是一句家长耳熟能详的流行语。既有赞成的人，当然还有更多反对者。其实，真正的起跑线，并不是孩子多学了多少知识和技能，而是他们养成了怎样的习惯和品行。

所以，我认为，家长的科学养育，才是孩子真正的“起跑线”。而书中探讨的儿童自控力培养，确实需要家长具备一定的神经科学和发展心理学知识，



才能真正做好。

如何培养儿童自控力，真正让孩子管好自己，付博士在书中深入浅出地进行了追本溯源，同时又提供了很多实用的操作方法和发人深省的真实案例。真诚地向大家推荐这本科学性与实用性俱佳的育儿图书，为家长的科学养育助一臂之力。

## 孩子管好自己，家长才能省心

就在本书写作的过程中，有一天，我的微博突然收到这样一条留言：“在孩子很小的时候，我不懂得幼教，只是盲目地给予孩子爱与自由。现在孩子5岁半，当不被满足时脾气很大，难以自控，甚至对我拳打脚踢。我努力克制自己，不跟她对抗，冷处理，然后讲道理，她能接受。但是，下次还是这样，我痛苦到极点，我知道我错了，但该如何做，如何改进？”

其实，遇到类似困惑的年轻父母还有很多。在孩子很小的时候，父母由于对“爱与自由”的盲目推崇，导致孩子成长到一定阶段后，并不具备相应的自我控制能力。一旦孩子的要求或欲望不能得到及时满足，他们轻则大哭大闹，重则对父母拳打脚踢。

而要回答这位家长的问题，真不是简单几句话或者一篇短文就可以收立竿见影之效的。关于自控力的话题，虽然我在去年出版的《陪孩子一起幼小衔接》一书中做过专题探讨，但限于篇幅，也只能浅尝辄止。

当完成这本书的写作之后，我才真正体会到，培养儿童自控力确实是一项系统工程，最好从孩子出生以后就开始。与其让孩子很早就掌握很多知识和技能，不如趁早培养孩子的良好习惯和健全人格。如今已有很多研究表明，自控力比智商更有助于学习能力，比情商更有助于社会交往。

## 自控力，就是孩子自我成长的“秘密武器”

从认知神经科学和发展心理学的最新研究来看，把自控力比作孩子自我成长的“秘密武器”，应当是名副其实的。但这一点却没有被很多家长深刻认识到，当然，更多人的困惑还在于，他们压根就不知道如何着手培养孩子的自控力。

几年前，也就是我的女儿伊伊三四岁时，我就开始认真观察她与几个经常一起玩的孩子的行为表现。其中的一些细节引发了我的极大关注和深入思考。

比如，每次带伊伊到外面玩的时候，只要事先跟她说好几点钟回家或者过多久就回家，她基本上都能做到，不用大人苦口婆心地劝说。但几乎每一次，我都能看到这样的场景：一边是家长求爷爷告奶奶似的哀求孩子早点回家，另一边却是孩子“两耳不闻窗外事，一心只顾自己玩”。

后来我又注意到另外一件事情。我们所居住的小区里有一条步行街，每天都有很多小朋友到步行街玩。这条几百米长的步行街两边，有一些小商家入驻，部分商店外面安装了孩子们最喜欢的“摇摇车”。大多数时候，我们也会让伊伊去坐“摇摇车”。不过，我们从小就给她养成了一个很好的习惯，那就是“一天只能坐一次”，所以，当她坐了一次以后，就会自动下来，不会吵着再坐一次，绝大多数时候都是如此。然而，我也经常看到这样的一幕，部分小朋友坐完一次以后总是会嚷嚷着再坐一次，大人欣然应允。当坐完第二次后，他们又开始耍赖，一定要再玩一次。大人拗不过孩子，只好迁就他们。更有甚者，还会一连坐上好几次，才肯善罢甘休。

其实，类似这样的“熊孩子”，可以说在我们的日常生活中比比皆是。去超市购物，总会看到有些孩子买了这还要那，稍不如意就倒地撒泼；到餐厅吃饭，总会看到有的孩子自顾自地玩手中的玩具，身旁正守着几个大人给他喂饭；到游乐场玩，总会看到一些孩子动不动就对其他孩子横眉冷对，甚至拳脚相加。

虽然那些所谓的“熊孩子”各有各的“熊样”，但是，根源问题往往都一样——缺乏基本的自控力。因为无法控制自己的欲望和要求，所以就会“及



时行乐”，稍不满足就对家长软硬兼施；因为不能控制自己的情绪和行为，所以就会乱发脾气，稍不如意就对别人使用“武力”。

## 爱与管教相伴才是真爱，自由与规则并行才有真自由

“爱与自由”，是目前很多亲子教育书籍和言论中备受推崇的教育理念，也受到很多年轻父母的追捧。但我发现，很多家长对这些教育理论和理念的理解有很多偏差，甚至还不由自主地滑向天平的另一端，就是要给孩子充分的自由，为了确保自由，孩子可以随心所欲。

其实，对于任何人来说，自由都是相对的，也是建立在一定的秩序和规则基础之上的，孩子也不例外。身处一个由数十亿人组成的人类社会，我们从来都只有相对的自由，而没有绝对的自由。

因为对“要给孩子自由，要尊重孩子”的误解，所以导致了部分家长对孩子的过度溺爱：只要是孩子的要求，家长就会尽量满足，而不考虑这个要求是不是合理；如果孩子犯了错误，即使是涉及做人的根本，家长也是好言相劝而不予批评或惩罚；如果孩子在学校受到批评，家长总是先挑学校和老师的毛病，而不是考虑自己孩子的问题。

到最后，甚至演变为，不愿意让孩子受到任何委屈，希望孩子能够在最好的环境里得到成长：有无限的爱、有绝对的自由、每个人都对孩子万分尊重，等等。

遗憾的是，这样的生活环境，到哪里都是镜中花、水中月。对于所有人来说，所处的社会大环境都是一样的。这个复杂的社会环境，不会单独为了某个孩子而发生任何变化，社会上几乎没有人是只肯全心付出、不求任何回报的。

孩子的成长，当然离不开自由和宽松的环境，也离不开自我成长和自己做主的机会。在孩子的成长过程中，我们要学会不断对孩子放手，让孩子自我成长。但是，放手并不是撒手，更不是放任自流。没有任何约束的自由必将演变为宠溺，娇生惯养的孩子基本上都没有受到什么约束。

## 培养儿童自控力：让孩子管好自己

美国教育家希利尔在《培育孩子》一书的序中说过这样一句话：“纵容孩子不仅显得家长没有能力，更是一种不可饶恕的罪过。这些家长要么不知道管教的重要性，要么是懒于管教。”这绝不是危言耸听，那些曾经走过弯路的家长一定对此深有体会，正如那位给我微博留言的妈妈一样。

顺应孩子的天性，尊重孩子的选择，并不是彻底放弃管教和规则。爱与管教相伴，才是对孩子的真爱；有约束的自由，建立在规则基础上的自由，才是真正的自由！

## 6岁前用心，6岁后省心

人生之路很漫长，如果在一开始就没有得到正确的指引，孩子们就可能走错方向，越往前走，就会越危险。直到有一天，当我们意识到他们走错了方向，试图扭转局面、让孩子重新来过时，我们才会发现这似乎比登天还难。

我一个朋友，小孩已经上小学，她非常推崇自由教育观念，很尊重孩子，从来不会大声对孩子说话，更不要说批评孩子了。即使孩子不听话或者犯了错，一律轻言细语跟孩子讲道理。家里的大人都很有耐心，为了让孩子好好吃饭，可以耐着性子跟孩子说上半个小时甚至一个小时的道理，然而到最后往往还不起任何作用。

同时，对于这个孩子来说，家里没有太多规则和约束，几乎是想干什么就可以干什么，比如吃饭时可以随便玩，上学可以任意迟到，上课可以随意走动，跳舞可以随时休息。也许，在孩子眼里，从来就没有规则和约束的概念。

但是，在孩子即将面临“幼升小”的时候，家长开始意识到继续这样下去，孩子一定会适应不了小学的学习和老师的要求。当家里的大人试着改变教育观念和教育方法时，却发现，即使偶尔采用打骂这种极端的方式，孩子的很多陋习都难以改变，很多问题也难以解决，很多方向更难以扭转。

当然，培养孩子的自控力是需要把握好时机的，更要符合孩子的身心发

展规律和特点。教育的机会，一旦错过，我们就永远无法弥补，即使可以补救，往往也难以达到最好的效果。

每次在面向学龄前孩子家长的讲座结束之前，我总会跟大家分享一句话：“6岁前用心，6岁后省心；6岁前省心，6岁后操心。”其实，这是我两年多前在微博上分享给家长的一句话。

那个时候，伊伊差不多也快满6岁。而这个总结，也正是源于我在三四年前开始留意观察她和身边一些孩子的深刻感悟。目前，伊伊已经进入小学二年级的阶段，随着她的逐渐成长，她在各个方面的表现也已充分印证了这句话。

其实，在6岁前，最需要家长用心的地方，就是培养孩子的自我控制和自我管理能力，换句通俗易懂的话说，就是要让孩子管好自己。一旦孩子具备了自我管理的能力，到了6岁以后，家长就会越来越省心；反之，家长只能越来越操心，并且很多方面都可能事倍功半。

## 给家长的忠告，科学育儿才是硬道理

专门从事儿童教育和家庭教育的研究和培训工作这几年来，我有一个很大的体会，就是现在跟家长谈论育儿这个话题，有时候真的很让人为难。如果我们反对某个观点或做法，家长就容易矫枉过正；如果我们倡导某些理念和方式，家长又容易走入极端。当我们试图转变家长观念时，他们往往对方法比较感兴趣；当我们提供具体案例和做法时，他们又觉得不适合自己的孩子。

导致这些现象的原因有很多方面，但我认为最主要的原因就是家长缺乏基本的儿童心理学常识，所以他们也就无法透过现象看本质，更不能活学活用。而孩子的自控力发展，就涉及很多理论和研究结果。因此，作为家长，我们还得适当了解一些认知神经科学和发展心理学的基本知识。

当然，在如今这个人人都是自媒体的便捷时代，也有少数所谓的“教育专家”或者“心理专家”，为了博得更多人的关注甚至是顶礼膜拜，在不遗余

## 培养儿童自控力：让孩子管好自己

力地通过自己的平台，用一些无比打动人心的口号或者非常吸引眼球的标题，误导很多年轻家长。身处这样一个价值观多元的时代，关于教育孩子的各种观点和理论层出不穷，如果没有掌握一定的理论知识，没有自己的独立思考和判断，我们就很容易人云亦云，随波逐流。

因此，我想借此机会奉劝大家，当你们看够了那些貌似醍醐灌顶的“心灵鸡汤”以后，真的需要静下心来认真读一读那些基于理论研究成果和科学育儿知识而写的文章或者图书。

也许大家会觉得很多心理学理论太深奥，读起来很枯燥，似乎并不实用。身处一个快节奏的信息化时代，很多人都喜欢采用“短、平、快”的阅读方式，最好是拿来就能马上使用，用了就能立马见效。其实不管做任何事情，我们不仅要知其然，最好还要知其所以然，教育孩子更应如此。唯如此，我们才能真正做到融会贯通，而不是盲目照搬。只有这些理论才能告诉我们“为什么”，也只有理解了这些“为什么”，我们才能真正明白“究竟应该怎么做”。因此，科学育儿才是硬道理。

这本书的主题聚焦于“儿童自控力”这个很多人都不熟悉的领域，毕竟目前国内外都鲜有这方面的亲子教育图书问世。书中不可避免地引用了很多经过科学验证的理论和研究成果，不过，我已经尽最大努力做到精练和朴实。

当然，这本书从总体上来看，仍然沿袭了我前三本书（《陪孩子一起上幼儿园》《把孩子温柔地推开》《陪孩子一起幼小衔接》）的写作风格，并未采用传统的章节式写法，而是把心理学和神经科学的理论融入一些真实的案例和故事中，通过亲切、平和的方式娓娓道来。

希望这本书的面世，能引起更多家长和教育工作者对儿童自控力的重视，并付诸实践。最终受益的必将是那些我们都深爱着的孩子！

付小平

2014年11月28日于上海

目录

CONTENTS

第一篇

## 自控力，让孩子管好自己的“秘密武器”

对于孩子，自控力比智商更有助于提高学习成绩，比情商更有助于社会交往。从这个角度来看，自控力就是孩子自我成长的“秘密武器”，虽然我们看不见、摸不着，但时时处处都在影响孩子的成长和发展。

早期教育的一个重要目标就是让孩子发展起自律和自控，能主动控制自身行为以符合主观的价值观、期望、标准和规则。

1. “熊孩子”究竟“熊”在哪儿…3
2. 培养自控力，抓住关键期…9
3. 3岁前，构建自控力的“硬件系统”…14
4. 学会放弃，播下自控力的种子…19
5. 学会忍耐，让自控力生根发芽…26
6. 3岁后，开发自控力的“应用软件”…33

第二篇

## 身心发展，让孩子管好自己的情绪

自我管理是社会化的基础，它和所有的发展领域都有联系，如生理、认知、社会化和情绪等。

管理情绪的能力，既影响社会能力的发展，又是衡量自控力的一项重要指标。但情绪控制能力的发展离不开孩子的身心发展这块基石。一般来说，在儿童中期，孩子就可以通过一些方法和策略更有效地控制和调节情绪，6岁以后的孩子已经可以逐渐学会管理自己的情绪。

- 
- 7. 身体能量，是自控力的生理“能量场”…41
  - 8. 先天气质，是自控力的生物“调节器”…48
  - 9. 自我意识，是自控力的心理“制动器”…55
  - 10. 认知发展，提升孩子的延迟满足能力…64
  - 11. 语言发展，提升孩子的自我指导策略…71
  - 12. 情绪发展，提升孩子的情绪能力…79

第三篇

## 社会性发展，让孩子管好自己的行为

社会性发展指的是儿童获得社会中年长成员所认为的那些重要和适宜的观念、动机、价值观以及行为的过程。自我控制能力培养是儿童社会性发展的重要任务之一。

社会性发展成熟的标志就是个体已经学会了自律，能从情感、认知和行为等方面依据已经内化的道德原则和社会规则行事，而不是根据本能和快乐原则行事。能管好自己的行为，是自我控制的最高级的表现形式。

- 
- 13. 亲社会性，让孩子发展利他行为…91
  - 14. 道德发展，让孩子内化社会规则…100
  - 15. 攻击行为，父母究竟该如何控制…108
  - 16. 同伴交往，为孩子提供情感支持…115
  - 17. 性别差异，让男孩释放高活动力…125

## 第四篇

**管好自己这八件事，孩子才能更好地自我管理**

当孩子的行为和情绪从以外部控制为主转变为以内部控制为主时，就标志着他的自我控制能力已经具备。一个自控力发展比较好的孩子，才能更好地对自己的情绪和行为、生活和学习进行自我管理。

2岁左右的孩子开始表现出初步的自我管理，能控制自己的行为以符合大人的要求或期望。对于大多数孩子而言，自我管理的全面发展至少要到3岁时才开始。

- 
- 10. 发展自主性，才会掌控自我···135
  - 19. 能主动顺从，才会自动响应···142
  - 20. 能遵守承诺，才会言行一致···149
  - 21. 规则意识强，才会更守规矩···155
  - 22. 管理好时间，才能自觉行动···161
  - 23. 制订好计划，才能有条不紊···168
  - 24. 磨炼意志力，才不轻易退缩···175
  - 25. 集中注意力，才不容易分心···181

## 第五篇

**父母做好这十件事，孩子才能更好地自我控制**

父母回应孩子行为的方式影响着孩子自我控制能力的发展。那些使用积极的纪律约束策略、使用权威的行为管理方式的成人，更容易培养孩子的自控力，因为他们使孩子参与到了积极的认知过程中。

管教之中需要有智慧的爱相伴，规则之中需要有适度的自由并行。这样的管教才能得到孩子的自发尊重，如此的规则才能得到孩子的自觉遵守。

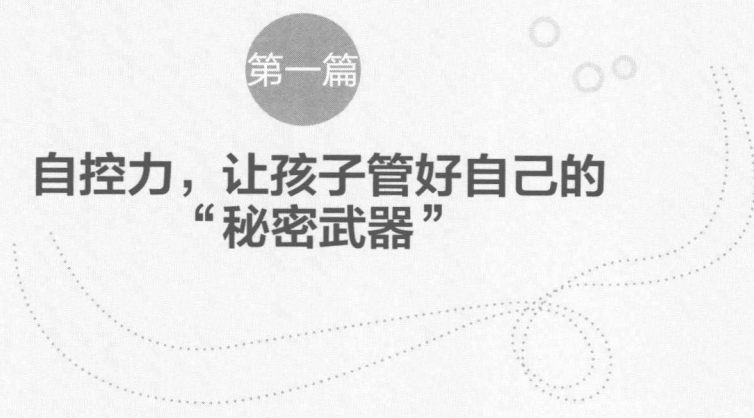
- 
- 26. 安全型依恋关系，引发孩子的自觉服从···191
  - 27. 权威型教养风格，让爱与管教相伴···200
  - 28. 教练型父母，引领孩子自我成长···207

## 培养儿童自控力：让孩子管好自己

- 20. 父母减少“他控”，孩子才能学会“自控” ……215
- 30. 孩子发脾气，父母到底该如何对待…224
- 31. 智慧的惩罚，让孩子体验犯错的后果…231
- 32. 别用“善意”的谎言，培养“听话”的孩子…238
- 33. 用心陪伴在身边，与孩子建立情感联结…244
- 34. 做个好爸爸，提升影响力…250
- 35. 开心做自己，才能用心做父母…258

## 附录 家长试读本书后的感言…265





## 第一篇

# 自控力，让孩子管好自己的 “秘密武器”

对于孩子，自控力比智商更有助于提高学习成绩，比情商更有助于社会交往。从这个角度来看，自控力就是孩子自我成长的“秘密武器”，虽然我们看不见、摸不着，但时时处处都在影响孩子的成长和发展。

早期教育的一个重要目标就是让孩子发展起自律和自控，能主动控制自身行为以符合主观的价值观、期望、标准和规则。