

智慧父母自修书系

我家孩子 不任性



儿童自制力训练80法

任性：当代儿童成长面对的共同难题

自制力：孩子幸福成功人生的重要基石

训练：有的放矢，步步为营



严行方◎著

WOJIA HAIZI
BU RENXING

中国妇女出版社

智慧父母自修书系

我家孩子 不任性

儿童自制力训练80法

严行方◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我家孩子不任性：儿童自制力训练 80 法 / 严行方著. —北京
中国妇女出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7- 5127- 0234- 9

I. ①我… II. ①严… III. ①儿童教育：家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 092821 号

我家孩子不任性：儿童自制力训练 80 法

作 者：严行方 著

责任编辑：廖晶晶 张 琳

封面设计：天下装帧设计 峻峰

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京集惠印刷有限公司

开 本：170 × 230 1/16

印 张：15.25

字 数：240 千字

版 次：2011 年 7 月第 1 版

印 次：2011 年 7 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 0234- 9

定 价：25.00 元



代序

给孩子一副自制力刹车

自制力是决定你的孩子成才、成大才的重要因素之一，却又是当代孩子最缺乏的一种素质。君不见，“官一代”贪污受贿、“官二代”仗势欺人，“富一代”到处炫富、“富二代”驾车撞人，从家庭教育的角度看，这都是缺乏“家教”的表现：父母没有为孩子培养出他们应有的自制力。

自制力在人生道路上所起的作用，就像刹车之于汽车。试想，无论你的私家车价格多么昂贵、外观多么漂亮、性能多么优越、座位多么舒适，又是多么省油……可如果没有了刹车，你也一定不敢开！

古今中外，最有力量的人无不是那些能够掌控自己的人。如果孩子缺乏自制力，你还在那里奢望他将来会有多大的成功，定会贻笑大方。

想当初我的孩子还小时，总听周围人抱怨“现在的孩子太任性”，说不得、道不得；当我出版了几本家教图书后，不少读者来信咨询：“我的孩子太任性，您有什么办法可以帮我吗？”

随后我通过多年的观察和总结，写下了这本书。我发现，任性是当今独生子女身上的普遍毛病，很难根治，而且还将

是他们今后成才路上的绊脚石。这也决定了本书的出版价值和借鉴作用。

从某种意义上说，家庭教育的主要目标就是要逐步培养孩子的自制力，以文化之，不让孩子太任性。随着孩子的年龄越来越大，他的自制力也应当越来越强，父母对孩子的影响要越来越弱；当孩子完全能够控制自我时，就是父母功成身退之时。

教育专家一致认为，在对孩子进行的各项心理训练中，自制力训练应当被放在第一位。

所谓自制力，是指完全自觉和灵活地控制自己的情绪、约束自身言行的意志品质，也可以简单地理解为自我控制能力。它包括两重含义：一是善于激励自己勇敢地去执行决定，实现既定目标；二是善于抑制那些不符合既定目标的愿望、动机、行为、情绪。自制力是一个人坚强、成熟的重要标志，没有自制力就不会有好习惯，也就不会有美好的人生。

与自制力相反的是任性，即对自己持放纵态度，对自己的言行不加约束，胡作非为，根本不考虑或基本上不考虑其行为后果。

显而易见，这是父母从小对他们过度溺爱、娇生惯养、无原则地顺从又不懂得培养他们自制力的结果。久而久之，孩子就以为什么事情都可以由父母给他们安排好，从而迷失自我，遇到困难首先想到的是如何退缩，结果与父母望子成龙、望女成凤的愿望背道而驰。

切记，一个人的自制力是可以培养的，但要抓紧，越早越好。不要幻想“树大自然直”。孩子一旦养成坏习惯，就会习惯成自然，更加难以克服和纠正。

此外，大多数父母认为孩子缺乏自制力是不愿意做或不尽力去做造成的，这实在是个天大的冤枉。道理很简单：每个孩子小时候都非常可爱，有着强烈的进取心，从来没有哪

个孩子是一生下来就不求上进的。可是，为什么有的孩子随着外部诱惑越来越多，一点点抵挡不住，最终变得不善于调节和控制自身行为，抑制不住冲动，慢慢地变得堕落呢？他们读书时迷恋游戏、陷入早恋而不能自拔，工作后经不起权力、金钱、美女的诱惑，最终走上自我毁灭的道路。原因千条万条，但其中必有一条是他们的父母没有注意培养他们的自制力，以至于他们最终无法很好地把握自己。

自制力与一个人的成才、成功有密切关系，美国斯坦福大学的研究者所做的一项经典实验最能证明这一点。实验人员从1966年开始累计从幼儿园中选出600多个孩子，让他们从巧克力、饼干、棉花糖等食品中选出自己最喜欢的食物，然后告诉他们在大人不在时只能看、不能吃，如果做得好回来后有奖励，如果做不到就没奖励了，以此来考察他们在没人监督情况下的自制力如何。实验证明，大部分孩子都做不到。他们不是马上吃掉食物就是过会儿吃掉，或者在四下张望后一点点地偷吃。只有30%的孩子能够坚持下来，等到15分钟后实验员回来。为了度过这“漫长”的15分钟，他们有的用手捂住眼睛，有的背过身去故意不看那些美食，还有的拼命转移注意力。不用说，他们过后都得到了一份“厚重”的奖品。

更重要的“奖励”是，当十多年过去后，研究者在1981年重新对这些已是高中生的孩子回访时发现，当年这些自制力强的孩子学习更优秀，做事更有计划，与同学相处更融洽——他们成了同龄人中的佼佼者。

进一步研究发现，由于自制力在这些孩子身上起了作用，他们更善于坚持计划，学习上会为了取得好成绩而忍受枯燥的作业，生活中也更懂得控制自身的情绪、在别人面前表现得体。由此可见，从小培养孩子的自制力，在孩子的成才、成功道路上能够起到四两拨千斤的作用。

培养自制力有一个最佳年龄段，这就是幼年和少年时期，具体地说是在12岁以前，尤其是在6岁以前，过后效果就会大打折扣。

研究表明，每个孩子最初的任性都来自对自身紧张状态的反应，而这通常出现在2~6岁的快速成长期。儿童教育专家干脆把这段时期称为“任性年龄段”。因此，这一阶段就成了培养孩子性格、习惯、自制力的最佳时期。

这个时候，父母和老师千万不要对孩子有求必应，更不能把“孩子还小、自制力不强”当做假设前提，而是应当严格要求，着力磨炼孩子的意志品格。否则，就很可能“过了这个村就没这个店”了。

本书根据国外心理学中的“自制力七途径”学说，从中提炼出“环境、时间、思想、接触、沟通、承诺、目标、忧虑”八要素，分门别类地阐述自制力训练方法，不仅具体实在、操作性强，而且文笔轻松、可读性强。

成功学研究表明，“自制力是成功者的必备素质”，这是一条普遍规律。而任性则是自制力的天敌。

要想你的孩子成才、成功，就从训练他们的自制力开始吧！请记住：一个管得住自己的人，即使不会成为“人杰”，至少也能主宰自己的人生。

季行方

目 录 CONTENTS

第一章 控制环境——关注外部环境对自制力训练的影响

- 第1法** 注重胎教——自制力可以从娘肚子里带出来 / 2
- 第2法** 自然分娩——自然分娩的孩子运动协调性好 / 4
- 第3法** 爬行训练——爬行训练能协调大脑平衡功能 / 7
- 第4法** 游戏训练——游戏活动有助于培养角色意识 / 9
- 第5法** 欲擒故纵——越是岔道口越要辨别正确方向 / 12
- 第6法** 对抗训练——在等待中学会克制自己的需求 / 14
- 第7法** 松弛训练——有意放松神经可以消除紧张感 / 17
- 第8法** 百折不挠——加大难度，不达目的决不罢休 / 19
- 第9法** 饮食调理——饮食调理会通过精神发生作用 / 22
- 第10法** 内分泌调节——内分泌失调会导致情绪失控 / 24

第二章 控制时间——关注时间安排对自制力训练的影响

- 第11法** 控制时间——时间能改变一切，也包括任性 / 28
- 第12法** 爱心融化——战胜先天性自制力低下的法宝 / 31
- 第13法** 立刻行动——做任何事情都要强调马上就办 / 33

第14法 延迟满足——偶尔延迟满足有助于培养耐心 / 36

第15法 有始有终——坚持不懈，做事不要虎头蛇尾 / 39

第16法 与时俱进——年龄越大，好习惯就应当越多 / 42

第17法 每天运动——用坚持不懈的运动来克服多动 / 45

第18法 每天打坐——静坐有助于完全摒弃妄想杂念 / 47

第19法 运动控制——多数运动项目能锻炼意志品质 / 50

第20法 幼小衔接——从幼儿园到小学及时转变角色 / 52

第三章 控制思想——关注心理需求对自制力训练的影响

第21法 控制思想——要明确什么能做、什么不能做 / 56

第22法 远大理想——树立远大理想能抵制表面诱惑 / 58

第23法 提高素养——人的文化素养与自制力成正比 / 61

第24法 逻辑思维——自我复制或自我编造逻辑思维 / 64

第25法 端正动机——端正动机有助于驱除消极情绪 / 67

第26法 改变认知——改变认知水平让孩子茅塞顿开 / 70

第27法 认知领悟——自制力的本质是正确面对现实 / 73

第28法 故事感染——讲故事可起到潜移默化的作用 / 76

第29法 故意激将——故意“搬弄是非”也会有奇效 / 79

第30法 心悦诚服——平等交流让孩子学会自我管理 / 82

第四章 控制接触——关注接触对象对自制力训练的影响

第31法 控制接触——为孩子选择接触时间最多的人 / 86

- 第32法** 树立榜样——榜样对孩子的影响力是无穷的 / 89
- 第33法** 以身作则——孩子的行为受父母的影响最大 / 91
- 第34法** 以大带小——千万不要小看了同龄人的影响 / 93
- 第35法** 集体生活——集体生活能治独生子女综合征 / 96
- 第36法** 接受挫折——经受挫折有时候也是一种财富 / 99
- 第37法** 摆脱依赖——依赖性是自制力差的一大根源 / 101
- 第38法** 信守诺言——说到做到，要与孩子互相监督 / 104
- 第39法** 投其所好——用诱惑力更大的东西去吸引他 / 106
- 第40法** 共同参与——与孩子一起选择参与兴趣活动 / 109

第五章 控制沟通——关注沟通方式对自制力训练的影响

- 第41法** 控制沟通——通过谈话内容和方式改变孩子 / 114
- 第42法** 判断评价——孩子最善于从反馈中了解自己 / 116
- 第43法** 稳定情绪——允许释放情绪有助于避免冲动 / 119
- 第44法** 担当责任——责任感将有助于控制自身行为 / 122
- 第45法** 积极补偿——痛痛快快地玩，踏踏实实地学 / 125
- 第46法** 克己自制——不迁就自己才有可能战胜自己 / 127
- 第47法** 积极思维——强化积极思维能够增强预见性 / 130
- 第48法** 明辨是非——明辨是非有助于孩子改邪归正 / 133
- 第49法** 经常反省——每日三省吾身有助于修身养性 / 136
- 第50法** 反戈一击——将心比心有助于实现自我控制 / 139

第六章 控制承诺——关注践言笃行对自制力训练的影响

第51法 控制承诺——凡是答应的事就要想办法做到 / 144

第52法 有言在先——预先约法三章能够增强约束力 / 146

第53法 调整需要——学会取舍，鱼与熊掌不可兼得 / 149

第54法 正视优越——自以为有靠山会变得目空一切 / 152

第55法 自我暗示——选择有利的情景进行自我暗示 / 155

第56法 自我激励——引导孩子进行有益的自我激励 / 158

第57法 职权相当——能担当多少责任就给多少自由 / 161

第58法 预料困难——正确面对困难，做好心理准备 / 164

第59法 外部监督——自制力的培养需要他人的督促 / 167

第60法 相互监督——相互监督能够培养群体自制力 / 170

第七章 控制目标——关注目标预期对自制力训练的影响

第61法 控制目标——目标是思想的核心和行动指南 / 174

第62法 转移注意——受到不良干扰时先干些别的事 / 176

第63法 目标激励——专心致志地朝着既定目标奔跑 / 179

第64法 结果比较——想一想如果是这样结果会如何 / 181

第65法 通盘考虑——从全局角度出发看什么是重点 / 184

第66法 规则制约——规则意识能让孩子明白怎么做 / 186

第67法 实践锻炼——实践锻炼能提高人的适应能力 / 189

第68法 宽严适度——极力避免不当教育方式的影响 / 192

第69法 改进学习——改进学习与自我控制相辅相成 / 194

第70法 各个击破——自制力培养不要企图一蹴而就 / 197

第八章 控制忧虑——关注不安情绪对自制力训练的影响

第71法 控制忧虑——消除不安情绪，寻求自我满足 / 202

第72法 强化意志——有意识地锻炼孩子的坚强毅力 / 205

第73法 意念控制——自制力的基本表现是意念控制 / 208

第74法 心理暗示——心理暗示有助于保持良好心境 / 211

第75法 合理宣泄——音乐和绘画能够宣泄不良情绪 / 213

第76法 克制冲动——克制冲动是自制力培养的根基 / 216

第77法 应对刺激——不良刺激容易导致自制力下降 / 219

第78法 锻炼耐心——天生急躁的性格特别需要磨炼 / 222

第79法 强者刺激——引导孩子以成功者为学习榜样 / 225

第80法 平和心态——自制力是相对的，不是绝对的 / 228

我家孩子不任性

第一章

控制环境

——关注外部环境对自制力训练的影响

- ◎第1法 注重胎教——自制力可以从娘肚子里带出来
- ◎第2法 自然分娩——自然分娩的孩子运动协调性好
- ◎第3法 爬行训练——爬行训练能协调大脑平衡功能
- ◎第4法 游戏训练——游戏活动有助于培养角色意识
- ◎第5法 欲擒故纵——越是岔道口越要辨别正确方向
- ◎第6法 对抗训练——在等待中学会克制自己的需求
- ◎第7法 松弛训练——有意放松神经可以消除紧张感
- ◎第8法 百折不挠——加大难度，不达目的决不罢休
- ◎第9法 饮食调理——饮食调理会通过精神发生作用
- ◎第10法 内分泌调节——内分泌失调会导致情绪失控

第 1 法

注重胎教

——自制力可以从娘肚子里带出来

经典案例

《中国青年报》的一项民意调查表明，64.1%的人认为家庭和社会对孩子“管得太多了”；对于“自制力是管出来的吗”的问题，44.6%的人相信，“恰恰是因为平时管得太多，使得孩子缺乏自制力”。

孩子的自制力是天生的吗？还是家长管教出来的呢？

本案例中这份民意调查实际上涉及这样一个问题，那就是孩子的自制力是管出来的吗？本书认为，这个问题要从以下两方面来看：

一方面，许多父母反映，现在的孩子缺乏自觉性，不管不行。的确，有些孩子的自觉性是在父母的管束下形成的，但总体上仍然不能说孩子的自制力是“管”出来的，确切地说，自制力是培养、训练出来的。一个“管”字，往往会让人联想到逼迫孩子就范，这在很多时候会造成孩子的逆反心理，结果适得其反。相反，培养和训练就不同了。

另一方面，现实生活中确实有相当一部分孩子生来就有一定的自觉性，确切地说是他们的自制力比普通人要强一些，更懂事一些。这些孩子往往会经常被父母津津乐道地挂在嘴边：“我家的孩子做什么事都很自觉，自己穿衣服，自己看书，从小到大没怎么让我们操心。”真是让听者顿生羡慕。

相对于那些平时为孩子自觉性不足而操碎了心的父母来说，生出这样的孩子简直是“前世修来”的，可遇而不可求。其实呢，如果你过去能注重胎教，说不定就能做到这一点，在“起跑线上”就比别人领先一步。



胎教最早出现在我国汉朝，当时是指孕妇必须遵守道德、行为规范，以便让胎儿在母体中就能感受到孕妇的这种情绪、言行的育儿方法。当时的行为规范内容主要包括坐有坐相（坐着的时候身子不能歪斜）、站有站相（站的时候不能踮着脚）、独处的时候不能傲慢、愤怒的时候不能骂人、不能有烦恼、不能吃生冷东西、不能过性生活等。

现代科学证明，胎儿确实具有惊人的学习能力，能够感受到母体的情绪变化。那种认为胎儿出生前一直在母亲肚子里“睡大觉”的观点是错误的。尤其是当胎儿长到6个月大时，他的脑细胞数量就已经接近成人，各种感觉器官也趋于完善，已经能够对母体内外的刺激作出一定的反应了，这时候更是开始胎教的好时机。

那么，自制力和胎教又有什么关系呢？我们知道，一个人的自制力强不强和他的性格有莫大关系；而性格多半是遗传的。这就是说，一方面，对孩子自制力的培养和教育实际上可以提前到胎教阶段来进行；另一方面，出生前的胎教训练又要和孩子出生后的后天教育相衔接。换句话说就是，再好的胎教训练如果没有出生后的继续强化，原本他在母体中形成的条件反射就会逐渐消退。

通过胎教培育孩子的自制力，实际上就是通过母亲在孕期内的真实状态，把最好的品行遗传给孩子。

正因如此，无论母亲怀孕前的性格、脾气是不是急躁，自制力是不是强，一旦怀孕了或者准备怀孕，就一定要保持一种良好的心态，坚持不熬夜、不乱吃东西、不打乱生活规律，不做任何爬高爬低、剧烈运动等危险动作，还要避免受惊吓。与此同时，要经常播放适合胎教的、没有歌词的音乐，和丈夫一起经常与胎儿“谈谈话”（研究证明，男低音更容易穿透子宫），经常走动走动，以便孩子也能在“宫中漫步”。

如果母亲能做到这些，实际上已经在用自己的自制力来培育孩子未来的自制力，给他传递一些未来良好的气质和性格了。

当然，在孩子出生后一定要让他有机会“复习复习”过去“学过”的胎教内容，如经常重复收听过去胎教时播放的音乐，因为这是他最“熟悉”的；重复胎教时的谈话内容，并不断加以更新；双手扶着孩子的腋下，帮助他跳起来或做“散步”运动，促使他回忆起在“宫内漫步”时的感觉……

所有这些，都会把原来的胎教内容进一步巩固为对孩子大脑皮层的、有意识的刺激，从而促使他的视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉、本体平衡觉快速发展。这不但有助于培养孩子的自制力，而且还会对孩子的智力发育、情感发育等有极大帮助。

仔细观察能发现，女性在生育前后的性格变化是很大的，有时候简直是像换了个人。这是因为她在从妻子变成母亲的过程中，随着身份的转变，怀孕期间会更多地为将来出生的孩子着想，从而自觉不自觉地就修身养性起来。许多孩子出生后的性格脾气并不像父亲，更像母亲，确切地说更像怀孕期间母亲的性格脾气，与此就有一定关系。

总而言之，母亲在怀孕期间好好控制自己的情绪，在饮食、作息时间方面都要有规律可循，多少会给胎儿传递一些自制力信息。其中最重要的是，每天有规律的作息时间，对孩子后天自制力的培养影响更大。

第 2 法

自然分娩

——自然分娩的孩子运动协调性好

经典案例

一位家长咨询：我的孩子是男孩，上小学三年级，自制力比较差，每次做作业最多只能专注 15 分钟，令人非常头疼。附带说一句，我当年是剖宫产。请问专家，都说剖宫产的孩子好动，真的是这样吗？

本案例中这个孩子自制力差的原因中，不排除有剖宫产因素。

剖宫产的原因主要有五种：一是孕期胎位不正、脐带缠绕、体重过大，以至于不能自然分娩，不得不实施剖宫产，以确保母婴安全；二是孕妇腹腔

内有其他疾病，如卵巢肿瘤或浆膜下子宫肌瘤，需要同时切除子宫，选择剖宫产更方便一并实施手术；三是孕妇害怕阵痛之苦，以及希望产后仍然能保持苗条身材及和谐的性生活，本来可以自然分娩却选择了剖宫产；四是赶出生时间，主要是“择吉生育”和为了“赶入学”的需要，前者如迷信“千禧宝宝”“金猪宝宝”“奥运宝宝”等，后者是因为每年9月1日前年满6周岁的儿童才能入学，所以要赶在8月份选择剖宫产；五是剖宫产费用高，医院和医生都能从中获益，本来准备自然分娩的孕妇被改成了剖宫产。

世界卫生组织对我国2007年10月至2008年5月间的生育情况进行的调查表明，我国剖宫产率高达46.2%，位居全球第一，是世界卫生组织推荐上限的3倍以上（世界卫生组织对剖宫产率设置的“警戒线”是15%）。报告指出，这是对孩子未来的健康不负责任，无论何种原因造成的剖宫产，实际上都没有充分考虑或忽略了孩子将来的健康成长。

从智力发育和控制力培养来看，剖宫产的孩子由于没有经过产道挤压和产道细菌^①的考验而直接接触到外界，所以他先天性免疫力不高，肺部功能弱。相反，自然分娩的孩子在通过产道时，本身就是经历人生中的第一次“长途跋涉”，这对他将来的健康成长会非常有利。

在这场长途跋涉中，胎儿的感官系统会受到人生第一次锻炼。例如，胎儿的胸廓会随着子宫有节律地收缩，使得肺部迅速产生一种叫肺泡表面活性物质的磷脂，帮助婴儿很快地建立自主呼吸；胎儿的大脑受产道挤压，对以后的智力发育很有好处。正常产道生产过程给胎儿带来的神经接触等感觉，会增强孩子今后成长过程中的自主性，从而降低得多动症等神经精神性疾病的风险；相反，如果缺少这种锻炼，就容易出现自制力下降、上课时精神不集中、好动的表现，严重时会出现多动症等问题。许多小孩连体育课上的跳绳都跳不好，实际上就可能是由于剖宫产而导致其先天性动作不协调。

容易看出，剖宫产造成孩子自制力低下的原因，主要是胎儿缺乏自然分娩过程中被挤压的经历，从而产生因为触觉防御性反应过度导致的一系列行为问题。在婴儿期表现为：情绪波动、脾气暴躁心烦不安、哼哼唧唧；睡眠

^① 这种细菌是胎儿免疫系统的“老师”，能够帮助胎儿建立自身肠道菌群系统。剖宫产的孩子会因为接触这种细菌过少，从而使得免疫系统先天性不健全，更容易发生过敏性、胃肠道感染性疾病。