

帮助你的孩子发展自控力的八个步骤

翻译：新爸

审校：鲁鹭，王卫

2015年6月11日 星期四

“棉花糖测试真正考验的，不是孩子的意志力... 而是另一种更为重要的能力。这项测试督促孩子们找到一种让事情变得容易的方法。他们想要第二颗糖，可是要怎么才能得到？”

—— 棉花糖测试发明者 Walter Mischel

我们可以将自律能力认是一个人能够控制自己达成目标的能力。在 Walter Mischel 的“棉花糖测试”中，他测试了孩子们为了得到两块糖的奖励，能够忍受多长时间不去吃面前的一块糖。换言之，孩子能否管理好自己的冲动来达成目标？

坏消息是，孩子们在四岁时所表现出来的自律性，不但可以较为准确地预测出他长大后的自律性，并且还能预测出他长大后的幸福感。（如果你还不了解“棉花糖测试”，请先阅读我们的另一篇文章《孩子有没有自律性，这有关系吗？》）

好消息是，大概有 30%的孩子在四岁时就已经表现出很好的自律能力：他们能控制自己的情绪、焦虑和冲动，并成功抵制了第一颗糖的诱惑，至少有些时候是如此。更令人高兴的是，孩子的自律能力是可以通过早期的练习来培养的，这种练习帮助他们愿意做到自律。

艾尔菲·科恩（《无条件养育》一书作者，译者注）的绝大多数观点都令我认同。他质疑所谓的“自律性”是否真的是一种值得追求的个人优秀品质。他对“自律性”的定义和我完全不同，他的定义是这样：“通过一个人的意志力，来实现一个社会普遍认为高价值的目标”。按照他的描述，这里实际已经没有了“自”律，因为目标并不来自于我们自身。对我而言，“棉花糖测试”最有意思的部分在于：那些在四岁时就表现出强烈自律能力的孩子，为什么会如此地信任实验员，相信他们真的还会回来给两颗糖？而这些孩子又为什么会在成年后过得更加幸福快乐？

我认为，原因是这些孩子可以控制自己的冲动来实现目标。控制自身情绪、焦虑和冲动的能力对目标达成是至关重要的。从小时候和伙伴们相处愉快，到长大后在职场中表现良好，都需要这种能力。有些成年人，他们虽拥有目标，却一再忽视对自身强烈情绪的识别，当然会过得不那么开心。如果理清了这一点，我们或许会认为这种品质应该被称作“情绪控制”，而非“自律”。

顺便要讲一下，有一种普遍的偏见，认为法国的小孩在自律性上表现得比美国的小孩更好，理论依据是法国的传统文化会要求孩子从小就遵从父母的意图和严格的作息时间表。这个观点因为 Pam Druckerman 在其作品《养育宝宝》中提到而闻名于世。但事实上，这个观点没有证据支持。Walter Mischel 从未对法国孩子做过“棉花糖测试”，你无法证明他们真

的比美国孩子表现更好。而且没有研究可以证明，法国的成年人比美国的成年人更加自律。所以这个观点很明显是值得怀疑的！不过，我觉得 Druckerman 有一点确实说对了，那就是关于“等待”，我会在下面的第七点中提到。

好了，现在让我们来看看如何帮助孩子发展自律能力。

1. 信任是自律的基础

积极响应孩子需求，能够帮父母建立起与孩子之间的信任。当饥饿的婴儿哭着醒来时，家长把他抱起喂饱，婴儿学会了信任食物会被及时提供给他。孩子每次得到及时安抚，都强化了他大脑中关于安抚焦虑、纾解压力的神经回路，这将最终帮助他学会自我安抚。

这样的孩子会信任实验员，相信他最终一定会得到两颗糖，所以现在不必急于吃掉面前的一颗糖。同时，他能够在任何情况下纾解自己的不耐烦与焦虑情绪。当为人父母者每一次帮孩子缓解焦虑，建立安全感并接纳他们，就在帮助孩子更快达到这样相对成熟的心智状态。

这样，“棉花糖测试”的结果就可控了：那些更信任实验员的孩子，能忍住不吃糖的时间更长。而当孩子对实验员的信任越少，他的等待时间就越短。这一点儿也不令人意外——谁又不是呢？

2. 孩子从父母的示范学习情绪管理

如果父母自己都不能控制好情绪，在孩子面前表现出愤怒的一面，或者对孩子挑战自己的言行特别在意，孩子就会获得清晰的信息：生活处处充满紧急事件。这会阻碍孩子学会安抚自己的沮丧，让他更难以控制自己的情绪和行为。所以，要想帮助孩子学会自律，最好的办法莫过于自己首先要以身作则，控制好自己情绪，在孩子面前保持镇定和富于同情心。

3. 幼儿从我们身上感受到焦虑的线索

当你的学步儿爬得太高，吓坏了，想要下来时，你会怎么做？如果你能语气平和地引导她、让她镇定地慢慢地爬下来，那么你就成功示范了自我控制。她正在创建当未来遇到危险时与自己对话的大脑回路。但是如果你感染了孩子的恐惧、尖叫着猛扑过去抱她下来，不但会让她认为自己没用，还会让她留下“焦虑不可忍受”的印象。在未来的危机中，她也会立刻冲过去并采取行动，而不是保持镇静、作出理性的判断。这种“冲过去”的行为倾向来自于失控的焦虑感，最终会阻碍孩子建立起保持镇静的神经回路。

4. 大脑的发育水平决定了孩子是否能够自律

在“棉花糖测试”中，70%的学步儿不具备抵制第一颗糖诱惑的能力，但是30%的4岁儿童和几乎所有的成年人都可以做到这一点。为什么？因为控制行为的前额皮质神经从大约2岁左右才开始发育，直到25岁左右才发育成熟。怎样促进前额皮质发育？答案只有一个：练习！有的人认为，那些可以在“棉花糖测试”中等待更久的孩子更加“聪明”。但“聪明”从来都不是静态的，更不是天生的技能。“聪明”是一种能力，孩子每一次“主动”控制自己的焦虑和冲动，都是对这种能力的一次练习，练习越多，能力越强。为什么有的孩子会愿意克服冲动来完成其他任务呢？因为对孩子而言，有件事情比自己的需求更有吸引力。这件事就是孩子和父母的亲密联结。

5. 熟能生巧

每一次孩子自愿放弃某种东西去达成一个更大的目标时，他都在练习自己的前额皮质，

而这与自律的最终形成息息相关。注意，如果孩子想要达成的目标不是他自己想要的，那么练习无效。如果他的放弃是被迫的，那他也没有练习到前额皮质。如果他从来都不需要放弃自己想要的东西，那么他也没有机会练习自我控制。孩子只有在追求自己设定的目标的时候，选择放弃他希望马上达成的愿望，才真正练习了自律。（比如为了得到未来的两颗糖而放弃吃掉眼前的一颗糖，或者为了妈妈的夸奖而放弃把小妹妹打倒在地。）

6. 设立在同理心基础上的限制，帮助孩子自律

每次我们设置孩子能接受的限制，都是在帮助孩子练习自我控制。当然，她很想继续玩耍，但是她乖乖地去洗澡了，因为她有比玩耍更重视的东西。嗯，不是在浴室里玩水，而是和父母的亲密联结。

所以，惩罚不会激励孩子自律，因为孩子停止手头的事不是出于自愿，而是被迫的。

注意，放任自流也不会激发孩子自律，因为孩子不觉得他需要停止什么。带着对孩子的理解设立限制，以便孩子乐意接受，这样的行为能够帮助孩子学会自律。

7. 等待是不错的练习方法 —— 至少在某种程度上是如此

我们每次练习自我控制的时候，就是在利用它来培养达到我们目标的能力。这是真的，正如 Druckerman 所言，那些反复练习“等待”的孩子最终都能学会忍受等待，相信等待是有意义的，并且掌握打发等待时光的方法。当然，帮助孩子建立自律，必须先做到上述的 1、2、3 三点。换句话讲，如果家长让孩子等待的时间超过他们自身神经系统发育可接受的上限（并且还没有像上述第 1 点那样及时地安抚），立刻满足自己的欲望就会变成她脑子里唯一能想的事，她只能通过尖叫哭泣来寻求帮助，而不是学着自律。而如果父母大声责备孩子，要求他们继续等待（如上述第 2 点所言），孩子只体会到这是紧急情况，更学不会自律。

当孩子焦虑时，家长应该充满爱意地做好为孩子提供帮助的准备，以帮他们度过等待中的焦虑时刻，就如上述第 3 点所言。我再举个例子：

“你很饿，我知道……意大利面条马上就煮好了……来，你能帮妈妈拿一下漏勺吗？让我们来把面条里的水分沥干吧！”

如果这样说，你能让孩子确信面条马上就能来了，并教会孩子一项重要的技巧“自我注意力转移”（那些通过了棉花糖测试的学龄前儿童，都运用到了这项技巧）。如果，你突然说：“别哼哼了，你不会饿死的……我已经尽可能地快了！”孩子会以为父母阻止他得到自己所需要的东西，她在学习等待这事上得不到帮助。

那孩子明白他最终是能够吃到食物的吗？是的，但如果这个过程没有出现焦虑情绪，将有助于他抵制住第一颗棉花糖的诱惑。而且，因为他常常处于和父母的紧张关系之中，他也没有动力去接受父母的影响 —— 那么，为什么不趁着有棉花糖就赶紧吃掉呢？

等待的底线是，我们富有爱心地帮助孩子忍受等待的不适，只有这样才能帮助孩子发展自己的自律性。否则，孩子会认为我们在折磨他们。

幸运的是，无需刻意安排，生活中处处都有让孩子练习等待的机会。请看第 8 点。

8. 孩子学习自律是自然而然的事，因为他们想要掌控自己的世界。

当孩子被某项自己设定的目标所激励时，他能发展出自律性。比如：想要和别的孩子一起玩，他就要控制自己的情绪和冲动；想要和妈妈一起做小饼干，他就要等待饼干烤熟；想踢好球，他就要反复练习脚法……

每次孩子成功控制住自己的行为，他都掌握了有用的自律技巧。比如，那些通过了棉花糖测试的孩子们都能够把自己的注意力转移到别的事情上。当实验员离开房间后，他们让自

己的注意力转移到别的事上。他们会深深地看一眼那颗糖，然后去隔板上拿个有意思的玩具来玩。他是怎么学会这样做的？当然是在日常生活里，反复出现的等待场景中，孩子们练习了自律的技巧。

你担心你的孩子会吃掉那第一颗糖吗？我有一个好消息：

Mischel 承认，在后来的跟踪调查中发现，有一些在“棉花糖测试”中失败的 4 岁小孩，长大非常擅于等待。研究人员仍旧在对他们做跟踪调查，希望了解他们是怎么做到的。但是，我们已经知道，自我控制是一个反复学习管理情绪的过程。我们得控制自己的想法和行为，正如 Mischel 所言：“我们无法控制这个世界，但是我们可以控制自己如何回应。一旦你意识到，意志力是一项可以通过学习掌握的、控制自己注意力和想法的能力，你就可以真正开始努力增强自己的意志力。”

所以，骰子并没有在 4 岁就扔下。大脑就像肌肉——终生在发展，其发达程度取决于你的使用程度。因此，那些对孩子积极回应的父母，那些在设立限制前征得孩子同意的父母，那些以身作则管好情绪的父母，那些鼓励孩子追寻自己热情的父母，最终都将养育出自律的孩子，无论这些孩子在 4 岁时是否通过了棉花糖测试。

是不是听起来好像是父母自身的自律能力最终决定了孩子的自律能力？你觉得呢？当然那是另外一个话题了。