



孩子控制不了情绪

试试“延迟满足”策略

现在的孩子个性多元,也有不少孩子比较任性,他们往往以自我为中心,如何用一个个小小的契机来改变孩子?这就十分考验老师的教学艺术。笔者的朋友某小学教师洪老师通过一次运动会的契机改变了一个孩子,让我们一起通过她的自述来感受这背后的奥秘。

爱是天下最温暖的字眼,我一直以为只要有爱,孩子就可以健康、幸福地成长。可是最近,我改变了看法:我们更要从孩子行为背后的心理去探寻、去改变,让爱因为理智而显得弥足珍贵。

我的转变,来自于走过的一次弯路。那时,学校要举行运动会,各班正如火如荼地选拔运动员。小马迫不及待地来找我报名,小马是我们班的长跑冠军,让他去比赛,的确合适。可他是个“暴脾气”,一点小事就会挥起拳头。让他单独训练,我怎么放心呢?我又一转念:也许这是改变他的好机会,爱打架,多讲讲道理一定会改的。想到这,我马上答应了他。然而小马还是让我失望了,尽管我每天都苦口婆心,但他照常打架、发火、怒骂……

要改变孩子,必须得到家庭的合力支持。于是,我对小马进行了家访。和小马一起放学后到他家,一直等到灯火通明,妈妈才匆匆地回家,面带愧色地一直向我道歉。原来她临收摊前刚好遇到了一单生意,耽误了时间。小马的爸爸在外面送外卖,要很晚才回来。看着她家简朴的家具、家电,我宽容地表示理解。

说起孩子的脾气,小马妈妈一直叹气,连说父子俩一个德行。爸爸平时在家时间少,管孩子的时间更少,一遇到孩子不听话抡起棍子就打,从不肯耐心地听孩子说话,更懒得讲道理。妈妈为了弥补孩子,总是无原则地妥协,要什么给什么,因为她觉得孩子太可怜了。

与小马妈妈的交谈,为小马的很多行为追溯到了源头:爸爸妈妈一个放纵,一个粗暴,难怪孩子以自我为中心,爱使用暴力。孩子控制不了情绪,我不教他如何控制情绪,而习惯性地动之以情,晓之以理,能有效吗?

找到了行为背后的原因,接下来就是寻找策略了。很快我就找到了解决这个问题方向标:那就是美国心理学家米歇尔发现的“延迟满足效应”。所谓“延迟满足”,是指为了长远的、更大的利益而自愿延缓或放弃目前较小的满足。米歇尔发现,长期经历延迟满足的孩子更善于调控自己的情绪。

参照“延迟满足效应”,接下来该为小马量身定制实施策略。首先,我与小马妈妈商定不再无原则地满足,吃饭、穿衣、玩具、零食……凡是急于达成的愿望,都采用延迟满足的策略,一点点锻炼他的自控能力。其次,由于小马自控力较弱,起初等待的时间短一点,逐渐延长等待期。

借着运动会的契机,我开始了计划。我把小马叫到身边,告诉他:我要取消你的运动员资格。小马一听,急了:“别,老师,我要比赛!”我不动声色地说:“那……要不这样,你先参加训练,如果能坚持一星期不打架,就允许你参加一项比赛,以此类推……”看到重新有了希望,小马连连点头答应。

我们的约定开始了,前两天风平浪静,第三天小马又差点动手,但及时收住了。我马上大大



鼓励了一番:“加油,再坚持四天,你就能参加比赛了。”小马似乎找到了方向,坚定地点点头。

除了运动会,我还见缝插针地锻炼他的自控力:当下课铃声响起,他想冲向操场嬉戏时,我会请他擦黑板;当饭香飘起,他准备饱餐一顿时,我会请他去取杯子……尽管他一脸急不可耐,但都硬着头皮坚持下来了。

终于,最艰难的第一个星期过去了,小马成功地取得了运动会的入场券。当然,要改变一个孩子是不容易的。后来,小马还间歇地跟同学发生过冲突,但在“延迟满足”的调节下,间隔的时间越来越长。

每当看到他英姿飒爽的身影,听到他彬彬有礼的问好声,总会有一种幸福在心中荡漾,我觉得,这就是我作为一名老师最大的成就吧!

心理学硕士 吕若琦

为什么你想进步那么难?

有朋友说:“最害怕间歇性努力,持续性堕落的人。他们制定目标,会努力一阵子,但不能坚持做完,每个目标就像烂尾楼一样,看着令人揪心”。很多人都有这样的经历:

1. 立志每天要看书,结果坚持了三天就拍拍屁股走人。

2. 说好的要狠心甩掉身上的数斤肉,四五天后躺在沙发上便不愿起身。

3. 下定决心利用假期学习赶超别人,可还是抵抗不住手机的诱惑。

其实,99%的人都处于坚持与放弃边缘,这不是你自控力不行,而是你没合理“利用”努力和堕落,让自己取得暴涨性的进步。用圈里有一句话说:你渴望自律,没想到变成了自律的奴隶。这便是你进步难度大的主要原因。

为什么会出现这种现象?

首先带大家了解一个耳熟能详的词语——堕落,词典解释指思想和行为向消极的方向倾斜,意为脱落、陷入、荒废。也就是说当主观想法出现滑坡时就已经可以定义其为堕落。这跟一个人意志力也有一定关联,如果一个人意志力脆弱,那么他做事将不会有那么强的目的性,也容易产生一些消极的想法从而导致自己堕落,不思进取,不求上进,便也不能合理利用努力,从而难以进步。若在努力和堕落之间处理好关系后,还是较难进步,可能原因就是自己的进步方法和思维方式有问题。

怎样才能进步?

1. 将截止时间提前。当你做一件事情的截止时间是7天时,提前时间为5天,你能做的越快越好。设置目标,也能用同类方法,比如说。当你爬10楼时,你爬到7、8楼都有力气。一旦心里认定只爬到7楼时,你爬到6楼都会觉得累。有时候我们会说你不逼自己一把,都不知道自己究竟有多大潜力。这样在不知不觉中你便会默默地赶超别人的努力成果。

2. 正视“有效努力”,成为更好的自己。不要为了努力而努力,有效的努力能帮你成就更好的自己。这就相当于有些人表面看着很努力,比如今天读了多少本书,可问起内容来,什么都不知道。给自己一种努力的假象,导致有量无质,竹篮打水一场空。

3. 抑制“堕落”。保持一个愉快轻松的心情;进步时不为他人他事所困扰;控制住自己的主观想法,提高自己的意志力。

常州大学怀德学院
心理健康教育中心 顾理成

心灵鸡汤

▲ 对未来真正的慷慨,是把一切献给现在。我们无法清晰地规划人生路程,哪怕两三年的未来。所以努力当下才能给未来自己更多的机会。

▲ 上天总会给你翻盘的机会,虽然关上了一扇门,但你可以勇敢地推开一扇窗。我们不要总在寻找能助自己一臂之力的贵人,这世上最大的贵人,其实正是你自己。
四川 贺春霞

漫言漫语



人生只售单程票,过去的就过去,重要的是走好后面的路。

陈英远 作(安徽)

