

## 自制力是天生的嗎？後天可以培養嗎？

### 培養孩子自制力(self control)的幾個方法



許多人都聽過 1960 年代有名的棉花糖測試--給四歲的孩子一塊棉花糖，然後告訴他如果先不吃掉，等大人回來會再給他一塊；可是如果他先吃掉，那就不會有第二塊了。意思就是，如果你可以忍耐一下，就會多一塊棉花糖；可是如果你受不了誘惑，那就只有一塊了！於是科學家就得到兩組孩子，A 組是忍住了想吃糖的衝動，因為他期待會多一塊。B 組是不管三七二十一，先享受再說，他不想為將來多想想。

其實這個等待的時間只有 15 分鐘，可是對於面對棉花糖流口水的孩子卻好像有一世紀長。為了抵擋誘惑，孩子們使出"畢生絕活"，有的玩耍手指頭，有的唱歌轉移注意力，有的自己演起戲來。許多年後的追蹤報告顯示，A 組孩子(可以忍耐的，也就是自制力高的)比較健康，在校成績比較好，收入較高，較無犯罪紀錄，不過 A 組的孩子也只占三分之一強。

這個結果應該是很容易理解的。只是在實驗之前，大多數的人是不知道"自制力"的影響是如此巨大。不過，如果我們這樣想：那些願意犧牲遊樂，花更多時間在功課上的孩子，不就是相信現在忍耐一下，未來會有更好日子的人嗎？那些不用酒或毒品來讓自己"嗨"一下的孩子，不也是為了未來的健康與幸福，不想臣服於當下的誘惑嗎？這些孩子就正是具有自制力的一群。

再來說文解字一下！自制力代表可以：延宕滿足，控制衝動，忍受挫折，耐

心等候，調節情緒等等！不容易啊！難怪通過考驗的孩子，成就大，較健康，更幸福！

自制力是天生的嗎？後天可以培養嗎？這個關乎未來幸福的重要因素，值得我們好好看待！自制力與前額葉的發展相關，成年期以前，前額葉都還在發展中，因此兒童或青少年都比較衝動(青少年期更因為邊緣系統開始爆發與獎賞系統運作特殊而更加明顯)，自制力自然低。之後隨著時間醞釀前額葉的成熟，自制力就自然而然跟著增強。

但如果只是這樣，交給時間辦就好了！可是事情當然沒這樣容易。自制力的好壞與環境息息相關。羅倫斯·史坦伯博士(Laurence Steinberg, Ph.D.)在他的書--不是青春惹的禍(Age of Opportunity) 裡提到，基因影響自制力的程度大約只有智力的一半！環境的影響力是很大的。隨著幼兒成長，逐漸有了自我的概念，又開始了解社會規則與外界對他的要求，自我控制的發展於焉成形。2016年出版的新書--"恆毅力"(Grit)，作者安琪拉·達克沃斯博士也以自身所做的許多研究報告，歸納出恆毅力(熱情加上毅力，passion and perseverance)才是成就的最佳指標，絕非天分。

家長們可以根據許多的科學報告找到最佳的方式來協助發展自制力..。

嬰兒期：(此階段無法構思，反省，計畫；因此營造平靜的學習環境是重點)

#### 1. 父母保持平靜

不失控的父母就是展示最佳自制力的示範。反之，經常大驚小怪的父母就是在演出"失控"的樣本！小心嬰幼兒透過鏡像神經元在學著你喔！越平靜的父母，意味著越沒有壓力的環境。在前額葉未成熟的此時，這種環境將使他比較沒有機會"演練失控"；大腦就沒有機會去記住這種壞路徑(神經可塑性)！

#### 2. 教給他控制情緒的小技巧

將奶嘴放在他身邊，心浮氣躁時藉此平靜下來就是最簡單的技巧之一。以此類推，家長可以給小的填充玩具讓他有安全感，或在他學會說話前，一點簡單的手語(碰觸嘴巴表示要吃等等)協助表達，展現操控力，降低挫折感。

#### 3. 生活有規律

規律的生活會使嬰幼兒知道世界的運轉有組織性，可預期的。這樣會使他有安全感，明白當周遭環境有變動時，"回到正常"是一件可預期的事。其實這就是自制力的靠山，因為如果我們知道有穩固的東西可預期(例如棉花糖會變兩塊，將來日子會更好)，這些美好的經驗將幫助我們更願意忍耐。

#### 4. 實實在在了解孩子

這種了解需要"柯南爸爸媽媽"！首先要了解自己孩子的氣質。氣質上屬於難帶型的冬青(帶刺)寶寶，自制力會比較差些，可是如果可以找出孩子的"觸發點"，避免它或是提前模擬教導，都可以防止失控。

## 5.悄悄加入"等待"的配方

大一點的孩子可以玩許多遊戲來協助他們學會"等待"或"忍耐"，小一點的可以運用巧思：在餵奶前唱一首快樂的歌再喝；孩子哭時先出聲安慰，不是急著衝過去抱等等，一點一點加入"等待"的滋味！

幼兒期：(開始有了自我認識及擴大對環境規則的了解)

1.上述嬰兒期的策略均須持續。

2.協助情緒表達

幼兒期與青春期差不多，都是情緒火山期！加上又不會表達，更是難纏。此時，如果父母在他們開始學說話時，就把情緒字眼加上，可以因為感覺被了解，使得火山冷卻。

例如：[媽媽不讓你吃第二塊餅乾，你好生氣，哭得這麼大聲喔！]目標是以後她用說的，而不是大哭大鬧(這可不是一天就會的喔！)

3.玩些創意的衝動控制遊戲

一二三木頭人就是最經典的遊戲！[不許動]中，得壓抑自己的興奮，忍耐衝出去的衝動。紅燈停，綠燈走的遊戲則適合幼兒。媽媽可以自製紅綠燈卡片，藏在背後，舉綠牌可以走，一看到紅牌就要停。然後互換角色！一定可以玩得全家樂呵呵！也可以用擊鼓來代替紅綠燈。

4.模擬遊戲

無論是讀故事，扮家家酒，指偶，布偶遊戲，成人都可以藉著閱讀與遊戲來教導孩子失控的處理，以及如何計劃安排。例如：深呼吸的指導(可以躺下，大家都在肚子上擺一隻紙船，深呼吸使肚子上升與下降，在告訴孩子生氣時可以這麼做)。討論繪本裡每一個角色對情緒的處理如何。讓孩子參與事先的計畫與等待。例如：再等兩天，我們要去麥當勞；接著要到外婆家，在這些計畫與等待中不就是自制力的養成嗎？

聰明的父母一定會舉一反三！其實只要心中有這個"自制力"的位置，你自然會在日常生活中找到方法！

---

### 文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的

觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

### 插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫(油畫、國畫、絹畫)、拼布