

孩子有没有自律性，这有关系吗？

翻译：新爸

审校：鲁鹭，王卫

2015年6月9日 星期二

“如果孩子可以做到控制自己的渴望，那么十几年后他就可以做到认真温习功课而不去看电视，你就可以省下更多的钱留给退休后享受。这真的不仅仅是棉花糖。”

—— 棉花糖测试发明者 Walter Mischel

你听说过“棉花糖测试”吗？这是一个用来衡量小朋友自律能力的测试。

今天，我要介绍棉花糖测试，以及它为什么如此重要，需要每位父母都对它有所了解。在接下来的另一篇文章中，我将详细分析，如何帮助孩子真正建立自律性。

棉花糖测试和自律有什么关系？斯坦福大学的 Walter Mischel 发现，当拿出孩子们喜欢的点心，比如棉花糖或小饼干，问他们想要一颗还是两颗时，孩子们通常都会要两颗。接着，Mischel 再对孩子们说：“这个盘子里有一颗糖，你可以拿去吃。我现在需要离开这个房间几分钟。如果我回来的时候，你没有吃盘子里的糖，我就会再额外给你一颗糖。如果你等不了吃掉了这颗糖，那也没关系，不过你就得不到第二颗糖了。如果你能等一会而不吃掉盘子里这颗糖，当我回来的时候，我会再给你一颗一模一样的糖。”

实验的结果是，大部分学步儿在实验员离开时候吃掉了那颗糖。无论他们多么想再要一颗糖，他们就是等不了了。基于同样的原因，他们在家里也常常没办法按你的规则行事。他们也许确实是非常想要等下去的，但是他们大脑的发育没有成熟到足以控制他们的冲动，即便是为了一个对他们来说非常重要的目标。

如果实验对象换成学龄前儿童，70%都无法自律到忍住不吃第一颗糖。我必须承认，当我第一次看到这个实验的时候，我觉得它有一点残忍，接着我开始怀疑为什么这个实验会这么流行。毕竟，万一这个孩子不喜欢棉花糖呢？又或者，他就是不想要第二颗糖呢？而且说到底，他们吃不吃第一颗糖真的就有那么重要吗？

但事实上，只要我们能找到这个孩子喜欢的零食，几乎所有年龄较小的孩子都会强烈地想要第二份。那么，我们关心的问题就来了：孩子是否已经有能力控制自己的冲动，以便达到一个更大的目标呢？通过这个实验，我们可以了解到，在这个孩子大脑发育中，控制理性思维的前额叶皮质是否已经足够成熟，成熟到可以控制自己的情绪、渴望和冲动。这项大脑发育的里程碑式的成就，标志着这个孩子未来自控能力，而最终，这种自控能力能够帮助他控制周遭的世界。

还记得吗？只有 30%的学龄前儿童可以忍住不吃第一颗糖。对这些孩子的跟踪研究显示，这 30%的孩子在进入学校后，成绩更好，和同学的关系更好，父母也对他们的平时的表现也更满意。他们在注意力和排除干扰的能力上表现突出。在他们接下来的成长道路上，他们也更加有能力、更加自信、更加快乐。甚至，在他们的 SAT 考试中（美国高考），他们的平均成绩都要高出 200 多分，他们的成就更高、更善于管理自己焦虑，这并不令人感到意外。事实上，棉花糖测试，在预测学习成绩方面，比智商测试更加准确。

四十年后，这些当年能够在诱惑面前控制自我的孩子们，会更苗条、更健康，更富裕，更有成就。对我而言，最重要的是他们也更加快乐。这一点也不奇怪，毕竟他们在生活的方

方面面都做得更好。很明显，这已足以让所有的父母都引起重视了。

和普通的观点不同，棉花糖测试并不仅仅是关于“延迟享受”，它甚至也不是关于“自律”的，如艾尔菲·科恩定义的“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”。正如 Mischel 所言，这个实验测量的是，孩子们控制自己的热切渴望，使事情按照预期发展，最终达成自己目标的能力。很明显，拥有这种能力的孩子会更快乐。一个能够控制自己情绪、规范自己行为的人，往往在生活中总能达成所愿。

那么，父母在这方面该如何帮助自己的孩子呢？

有些孩子天生在这方面就更有优势。对成年人的脑部扫描显示，那些在他们在四岁时可以做到不吃第一颗糖的人的大脑，与那些没能忍住的人的大脑是有差异的。但是更多的研究人员认为，这种身体上的差异，其实正是孩子们在头四年“练习”不同用脑方式的结果。我们平时的用脑习惯不断塑造这大脑，特别是在五岁之前。事实上，我们可以通过教会孩子们一些小的自律技巧的方式，来帮助孩子在棉花糖测试中取得更好的成绩。当然，我们也仍然不了解，这种针对一个特定的测试教出来的成绩，能够在多大程度上反映到真实的生活中来。我们所了解的是，孩子的大脑需要需要这样的反复“练习”来获得这方面的进步。

那么问题来了，无论我们孩子天生能力为何，你如何培养出一个能控制好自己情绪、焦虑和冲动，实现自己要的目标的孩子？在后面的另一篇文章中，我们将重点回答这个问题。今天，身为父母的你，请先多多留意你自己控制情绪和行为的能力，就像你关心你孩子的自律能力一样。

后续阅读：如何帮助你的孩子培养自律能力

也许你已经在《养育宝宝》一书中读到过棉花糖测试，其中，书的作者 Pam Druckerman 引用了棉花糖测试的发明者 Walter Mischel 的话，来作为他认为巴基斯坦人从儿童时期就比美国人更有自控能力结论的支持。剧透警告：棉花糖测试其实并不是支持 Druckerman 从法国儿童通常如何被训练等待能力和遵守规定得出的关于儿童自律能力发展的结论的。在另一篇文章中你将读到更多相关内容。