

## “甲之蜜糖 乙之砒霜” “延迟满足”并非人人适用



“延迟满足”是指一种甘愿为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，以及在等待中展示的自我控制能力。当一个人为了理想的目标而努力时，自身“延迟满足”能力的确会帮助他有效应对眼前的诱惑，克服当下的困难，忍耐缓慢进展的过程，接受一次又一次失败，一直坚持到目标达成。

棉花糖实验，是美国斯坦福大学沃尔特·米歇尔博士于1966年起，在幼儿园进行的著名心理学实验。它将“延迟满足”与“自控力”“更好的未来”进行了紧密绑定，并明确指出，“延迟满足”这种能力是一项可以习得的认知技能，是可以通过改善和提高其认知策略来增强的能力。正确的延迟能力训练是一剂“良药”。但是，我们需要思考的是，这副“良药”可否应用到每一个孩子身上呢？

### “认真严肃的小大人”

有这样一些孩子，他们非常关注内在的秩序。他们对“正确性”极为敏感，很容易发现缺失、错误，以及不合适的地方。他们会发现不符合自己对事情理想化及直觉判断的现实，从而将注意力放在发现的缺陷及如何改进上。

例如，他们很容易发现，自己写的字与课本上的标准字体之间存在差距。于是，就会进行调整，直到接近甚至完全一样为止。大多数表现为擦掉重写，多次不一样，多次擦。在这个过程中，他们

会跟自己较劲，产生起急、生气等负面情绪。

这样的孩子，如果在幼年期、童年期、青少年期的成长过程中得到充分的共情、满足和无条件的被接受，长大后，他们会自然而然地去做正确的事情，且以发自内心的放松和宁静将事情做得完美和完整。

相反，如果他们经历更多的是被干涉、被否定、被批评，甚至是被动地接受“延迟满足”。那么，本来就克制、否定自

己的欲望、希望正确的他们，就会努力去达成父母、老师要求做到的标准，对自己会越来越苛刻。

当他们竭尽全力，依旧达不到标准的时候，就可能将评价核心由内部转移向外部，开始对他人吹毛求疵、尖刻起来。慢慢长大成人的他们，在咬紧牙关努力奋斗的过程中，会变得越来越严肃，对责任过分敏感和认真。

这样的孩子，他们本身就是自控力的典范。当他们提出要求时，多半已经

完成了判断自身需求是否合理的过程。如果此时，家长再用各种借口或方式不予满足，则会令他们对自己产生质疑，继而转化为对自己的指责。甚至可能会滋生罪恶感——“我居然提出这样的要求，我怎么可以做这么大错特错的事情？”

对于这样的孩子，盲目采用“延迟满足”的教育方法，反而很可能会让他们越来越偏离自己人格结构中本该拥有的优势与天赋。

### “爱的小天使”

再看另一类孩子。

他们是“爱的小天使”，渴望为他人服务，总会寻找给予别人帮助的机会；他们有强烈的感同身受的能力；他们喜欢那种充满同情心、关爱、呵护他人的感受；他们会慷慨大方地和朋友分享自己的玩具、食物、绘本等；他们欣赏和关注的眼光会让我们感到被爱，感到活力被激发，感到自己身上从未被发现的优点。

例如，爸爸妈妈下班回家，他们会主动嘘寒问暖，哪怕自己已经很饿，只

要你你说“累了”，他们都会说自己不饿，拉着你先坐下休息、喝水。和同学、朋友们在一起的时候，如果谁心情不好需要安慰，他们会最先发现并出现在那人身边；如果坐在地上聊天，天凉的时候，他们会脱下自己的衣服让你垫在身下；如果考试忘带文具，默默递给你的也是他们，哪怕他自己只有一份。

这样的孩子，如果他们成长于爱的环境，被关注、被重视，需求被满足。当长大后，他们就会看到自己的需求，接受有需求的自己，并懂得成熟地、充分

地表达自己的需求。在照顾好自己、满足自己之后，更会去关爱他人，支持他人，给予他人。对他们来说，那是一种自由，可以接受爱和给予爱的自由。

而现实的情况呢？不少父母反而会因为孩子“懂事”，而忽略了对他的关注与满足。如此一来，孩子会认为只有更加注意和关心他人的需求并予以满足，才能与他人保持人际关系，所以他们往往会放弃自己的合理需求。久而久之，当你问起他们有什么需要时，回复你的可能是茫然的目光。

这样的孩子，本就习惯于压抑甚至忽略自己的需求，在他们还能提出自己的需求时，如果再遇到将“延迟满足”教育奉若“圣经”的父母，可想而知，会有多无助。他们会因清晰地感受到自己的需求不能被重视，不能被认可，或者被彻底地拒绝，而重新塑造自己的模式，将自己的需求忘掉，坚信自己什么都不需要，以获得和父母及他人更紧密的人际关系。他们将只能从关注并满足他人的需求中得到自己活着的价值与意义。

### “甲之蜜糖，乙之砒霜”

不难看出，“延迟满足训练”虽然是公认的“自控力养成圣经”，但是如果用错了地方、用错了对象，也可能产生教育伤害。

类似“延迟满足”的教育观念和方式方法，市面上存在很多，几乎每一种都是毁誉参半。这是因为我们在选择或推荐时，往往存在三个认知误区：其一，自己有过成功的经验，便坚信孩子也只有这样做才能变得更好；其二，看到别人的孩子有明显的效果，就会将其义无反顾地应用在自家孩子身上，坚信只要努力就能有效果，如果无效一定是孩子有问题；其三，将亲测证明有效的方法分享给亲朋好友，相信只要照搬使用，就能帮到他们的孩子少走弯路。

有如中医“辨证论治”理论，名医蒲辅周先生曾提到：善治病者，一人一方，千人千方；如一锁一钥，千锁千钥，务期药证相符，丝丝入扣。在同病同证的情况下，需要因人因时因地以不同的方式治病，不能“以死

方治活人”。

陪伴和支持孩子的成长是同样的道理。

每个孩子，每位父母，都有属于自己的特质。每个家庭，也都有自己的互动方式。在这些因素的作用下，每个个体必然会成长为独一无二的自己。面对孩子和家庭多样性的客观存在，借鉴和应用教育方式、方法之前，我们都需要先客观、理性地观察自己的家庭情况、孩子特性，再慎重选择。如果不能根据每一个个体的独特情况“对症下药”，都无法真正支持到那些需要提升的孩子。

无论是什么样的孩子，如果我们能够仔细观察和认知他们的特质，进而接纳和尊重他们的特质本身，那么相信每位父母都有智慧发现最适合孩子生长规律的教育方式，支持其发挥优势并建立自我的同时，使他们有力量、有能力去提升本来有局限的地方。

据《中国青年报》

