

延遲滿足能力—— 始於嬰兒期的及時滿足

文／李雪 節錄自《看見孩子的存在，讓愛流動：愛是如他所是，非如你所願》／遠流出版



心理學研究表明，具有延遲滿足能力的人，在社會上更容易獲得成功。所謂「延遲滿足能力」，就是為了追求更大的目標，獲得更大的享受，可以延緩眼前的利益滿足。簡單地說，如果規則是不吃掉眼前的一顆糖，兩小時後就可以得到兩顆糖，那麼能等待兩小時的孩子，長大後獲得成功的可能性更大。

可笑的是，這樣一個簡單的心理學實驗，居然被一些知其然不知其所以然的「育兒專家」拿來當作科學先進的育兒理念，提倡父母「故意延遲滿足孩子的需求」，讓孩子知道需求是必須等待的，從而訓練孩子的延遲滿足能力。按照這種邏輯，如果某項研究表明成功的企業家經常能夠為抓住稍縱即逝的商機而連夜工作，那是不是要提倡父母從小訓練孩子整夜不睡覺？育兒這種事，最忌諱只看到表象就拿來教育孩子。

因為信任，所以能安心等待

孩子對世界充滿信任，深信自己的需要可以自由表達，並且會被滿足，自然能安心等待最適合的時機。相反，那些幼時需求經常被刻意延遲回應的孩子，很多時候都處在「得不到」的恐懼中，所以眼下有一點好處就會迫不及待地消費掉，而且很容易在父母不及時滿足自己時，出於「得不到」的恐懼和憤怒，歇斯底里地要求父母立刻兌現。

父母不是神，即使有充分滿足孩子的意願，也難免有力所不及的時候。比如孩子叫媽媽，媽媽正在上廁所。孩子想要的東西，如果父母確實買不起或者買不到，那只能如實相告，孩子有些失落也很正常。這些挫折是

自然而然的，只要父母沒有刻意延遲孩子，孩子遭受一些自然的挫折，有失落、有傷心，但不會留下心理創傷。只有當父母刻意不及時回應，才會給孩子帶來心理創傷。因為孩子在心裡內化了一個不願意滿足自己的苛刻客體，這個客體留在孩子心裡，會使得他在今後的生活總是在去主動創造苛刻與被苛刻的關係，投射性地認為別人都不願意滿足自己，自己不配過舒適順暢的生活。

學會享受當下的幸福

用心觀察孩子的父母會發現，孩子經常活在當下，天然會享受當下的樂趣。不管是一片爛樹葉，還是價值幾百塊的電動玩具，他都能玩得很專注，玩夠了就會放下。以獲取的難易程度來決定珍惜的程度，這是我們成年人已經被異化的頭腦想出來的，並非孩子的本性。

及時滿足的真正含義，是當孩子表達自己需要的時候，父母及時給予回應和肯定，如果能做到就去做，做不到或者做到很困難，也無須勉強。比如孩子指著一個昂貴的汽車模型說：「媽媽，我好喜歡這個模型，真酷！」媽媽可以及時回應和肯定孩子：「是啊，這個模型真漂亮，媽媽也喜歡，我們一起欣賞吧！」那些從小及時滿足孩子的媽媽都會發現，孩子其實並不貪婪，很好協商，並且能夠體諒別人。貪婪並非孩子的本性，而是因為曾經有太多的需求被否定、被評判、被延遲，這些痛苦長期累積，終於讓他成為一個不講道理、難以妥協和索求無度的人。

親愛的父母，請放下您焦慮的頭腦，以一顆謙卑之心，蹲下來和孩子一起玩耍，盡情享受當下的生命。





親子活動推薦

購票請洽兩廳院售票系統



2018/05/22~2018/05/28

法國聖馬克兒童合唱團

演出地點：臺北、新竹、
員林、高雄、臺中



2018/02/10~2018/12/08

風動室內樂團《公主百分百》

演出地點：高雄、臺北、中壢



2018/05/05~2018/07/28

如果劇團《飛揚吧！火鳥》

演出地點：臺北、臺中、竹北



2018/05/19~2018/12/08

銀河谷劇團《灰姑娘》

演出地點：全國各縣市巡迴



音樂童年教室行事曆



成為優質父母的 5 堂課-4

避免成為孩子 最大的挑撥離間者



一位媽媽說：女兒小學時常陪弟弟玩，上國中以後就很少了！弟弟吃了閉門羹，就哭著找媽媽告狀，於是媽媽要姊姊每天陪他玩半小時。有一天女兒在房裡大喊，你只會叫我跟他玩，要我讓他，他每次進來都把我的房間弄得亂七八糟，還會在我本子上亂畫，有一天竟然把我的洋娃娃頭髮剪掉。我忍耐了那麼久，你還要我怎樣，說完，砰的一聲，把門關上。

讓我們一起來探討：姊姊為什麼會那麼生氣？她是一開始就那麼討厭弟弟嗎？其實，父母要有正確的認知，在手足爭吵時，能心平氣和的對待，先聽孩子們怎麼說，然後將問題丟還給他們，並且相信他們會處理的很好，孩子們自然會找到彼此認同的處理模式。父母千萬不要想當和事老而居中協調，或是要大的讓小的，當孩子感受到自己的權益受損時，容易產生忌妒的心態，認為媽媽偏心、不公平，而無形中挑撥了手足之情。

當下次發生類似狀況時，若孩子能以較成熟的態度解決問題時，就要給予肯定與鼓勵，因為一旦好的行為受到肯定，個案就會感受到更大的滿足，而會想繼續擁有這份美好的感覺，形成一個善的循環。

孩子的思考模式是慢慢養成的，如果父母親能用正確的引導方式，不但能達到很好的溝通效果，也可以培養孩子自己察覺、自我檢討及不推卸責任的能力與勇氣。讓我們成為孩子的『和平使者』，不要再當『挑撥離間者』了。