

幼兒耐性低學習等待的重要



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/crying-baby-girl-holding-onto-mothers-588075287>

撰文：樂善堂梁黃蕙芳紀念學校前校長伍家珍女士

幼兒的耐性總是較低，難以容忍等待。自我控制能力是一個個體在沒有外界監督的情況下，適當地控制和調節自己的行為，抑制衝動與堅持不懈地保證目標實現的一種綜合能力。它是建構自我意識的重要成分，是個體走向成功的重要心理素質。

「媽媽，我現在就要到公園去，現在就去，我不要等啊！」為甚麼「等待」對幼兒來說這麼困難？為甚麼當父母在打電話、在超市購物排隊或為客人準備飯菜時，兒童的耐性總是這麼低呢？

等待是孩子成功的印記

20 世紀 60 年代美國心理學家米歇爾教授進行了一個軟糖實驗。他把一群年約4歲的孩子帶到一間陳設簡陋的房子，然後給他們每人一顆非常好吃的軟糖，同時告訴他們，如果馬上吃軟糖，就只能吃一顆；如果 20 分鐘後再吃，將獎勵多一顆軟糖，總共可以吃到兩顆軟糖。在米歇爾離開後，有些孩子已急不及待把糖吃掉；而另一些孩子則耐住性子、閉上眼睛或頭枕雙臂作睡覺狀；也有孩子用自言自語或唱歌來轉移注意，消磨時光以克制自己的欲望。通過觀察，米歇爾發現有三分一的孩子馬上吃糖果，有三分一的孩子則一直等米歇爾回來，兌現額外獎勵後才開始吃，另外三分一的孩子一開始堅持，但後來卻忍耐不住放棄了等待。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-little-asian-boy-eating-candies-1683180616>

米歇爾繼續追蹤研究參加這個實驗的孩子們，直到他們高中畢業。追蹤研究的結果顯示，當年馬上開始吃糖的孩子在青少年時期表現得缺乏自信，與同齡者相處不好；等到最後才吃糖果的孩子則交際能力強、有主見且學業出眾。「等待者」較「不等待者」的考試成績平均高出 210 分。實際結果說明，能等待的那些孩子，其成功率遠遠高於那些不能等待的孩子。

就上述實驗，米歇爾提出了「延遲滿足」這個概念 — 能夠堅持等待就是能夠延遲滿足，具有延遲滿足能力的孩子在成人後較容易獲得成功。

讓嬰兒學習等待一會

忍耐不是孩子與生俱來的東西，但它可以通過學習來掌握。孩子學習忍耐前必須具備「估量、理解時間的能力」和「領會因果的能力」，然後我們才可以培養忍受挫折和延遲滿足的能力。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-baby-boy-sitting-on-high-1751064188>

零至 18 個月的嬰兒只有兩三分鐘的忍耐力。即使如此，我們也必須讓新生嬰兒學會等待一會兒，鼓勵嬰兒忍耐是從簡單地告訴他開始的。當他聽到您的說話，他就會開始考慮稍後將出現甚麼，因此父母可以一方面為嬰兒預備他的需要，一方面用說話描述您為他預備了甚麼。當幾個月大的嬰兒聽到您的說話，他便會停止煩躁以此表明他已經懂得你的說話，因為語言聯繫著因果思維，所以它幫助嬰兒學會延遲滿足。