

延遲滿足，成功路上的重要基石

<http://www.share4tw.com/archives/260576#.VWAORZUw-mQ>

延遲滿足，成功路上的重要基石

一個人的成就有多大，跟他能在多大程度上推遲現有欲望的滿足是成正比的。套用一句名言：成功的人大體都一樣，不成功的人各有各的原因。這個“一樣”就是節制。人的天性裡都有懶惰，但一旦有了目標，就必須要節制自己，不能偷懶。能夠克服這種天性的人就能有所成就，這也是我們所謂的自律能力。每個人成功的路上都會遇到困難、挫折，也會遇到各種誘惑，能夠抵制誘惑，堅持到最後的人，就是成功的人。

而這種節制的能力是需要從小就要培養的，而且必須從小培養。3歲前是培養孩子有節制能力、自律能力的一個非常重要的開始，要培養這種能力就要從培養孩子的延遲滿足開始，能做到延遲滿足的孩子，就能慢慢地學做自己的主人，控制自己的行為，知道要用理智戰勝情感。

所謂延遲滿足，就是我們平常所說的“忍耐，節制”。為了追求更大的目標，獲得更大的享受，可以克制自己的欲望，放棄眼前的誘惑。但“延遲滿足”不是單純地讓孩子學會等待，也不是一味地壓制他們的欲望，它是一種克服當前的困難情境而力求獲得長遠利益的能力。而如果延遲滿足能力發展不足，容易性格急躁、缺乏耐心，進入青春期後，在社交中容易羞怯固執，遇到挫折容易心煩意亂，遇到壓力就退縮不前或不知所措。

能不能夠忍耐和長時間地等待，是孩子自制力強與弱的一種表現，因為生活中並非事事都遂人願。

不會克制自己的欲望已經成為城市孩子的通病。而對孩子百依百順或者本想和孩子“鬥智鬥勇”卻經不住孩子哭鬧三分鐘就敗下陣來乖乖滿足孩子要求是多數家長的做法。尤其是老人帶孩子時。家長對於孩子這種有求必應的行為剝奪了孩子“自我控制能力”的鍛煉機會。而“延遲滿足”的訓練可以幫孩子提高自我控制能力，學會等待、分享、更能抗挫折。

延遲滿足能力強的兒童，未來更容易發展出較強的社會競爭力、較高的工作和學習效率；具有較強的自信心，能更好地應付生活中的挫折、壓力和困難；在追求自己的目標時，更能抵制住即刻滿足的誘惑，而實現長遠的、更有價值的目標。

延遲滿足能力的培養要循序漸進，從易控制的事做起。在長達十多年的觀念傳遞之後，孩子就會把它內化為自身的一種素質和能力。

培養孩子“延遲滿足”的能力離不開父母的鼓勵。當年幼的孩子努力按照成人的要求“刷新”自己的紀錄時，父母一定要肯定孩子，給予一些小獎勵，從而讓他們獲得堅持的動力。另外，如果孩子堅持要獲得及時滿足，父母也不要勉強孩子刻意堅持，因為對於年幼的寶寶，讓他們自覺地自我控制欲望是一件很難的事。

“有求必應”其實是一種“愛心毒藥”，長此以往，孩子就會養成習慣，隻要認為對自己有利，就會盲目行動，根本不管是非對錯。他們不懂謙讓，沒有耐心，幹什麼事情都要讓家長幫忙。他們學習起來根本坐不住，容易沉迷於刺激性的電腦遊戲而不能自拔，而且大都脾氣暴躁，稍一批評就張口頂撞，甚至離家出走。

美國心理學家曾經做過一個“延遲滿足”的心理試驗。延遲滿足，就是我們平常所說的“忍耐”。為了追求更大的目標，獲得更大的享受，可以克制自己的欲望，放棄眼前的誘惑。事實上，那些一時沖動犯罪的人，往往都是不能克制自己瞬間膨脹的欲望。相反，那些事業有成的人，往往能夠把一個個小的欲望累積起來，成為不斷激勵自己前進的動力。

培養孩子耐性要從生活中一點一滴的小事做起，技巧就在於“延遲滿足”，讓孩子學會等待，學會通過自己的努力，得到自己想要的東西。

他學會“延遲滿足”。這樣，他才會在成長的過程中，懂得樹立遠大的目標與理想，養成良好的性格和習慣。如果對孩子的要求一味滿足，會造成寶寶的性格越來越急躁，越來越嬌慣，沒有耐心。

延遲滿足是幼兒自我控制的表現之一，反映的是一個孩子在面臨種種誘惑時，能否為更有價值的長遠結果而控制自己的即時沖動，放棄即時滿足的抉擇取向，以及在等待期中展示的自我控制能力。（勵志名言 www.share4tw.com）延遲滿足不僅是幼兒自我控制的核心成分和最重要的技能，也是兒童社會化和情緒調節的重要成分，更是伴隨人終生的一種基本的、積極的人格因素，是兒童由幼稚走向成熟、由依賴走向獨立的重要標志。

過早的滿足，讓孩子產生錯覺，覺得父母無所不能。一個高一的學生看著別人出國了，絲毫不考慮單身母親帶他的辛苦，要出國讀書，七年下來，在國外拿了個不值錢的大專文憑，花去了父母的 100 多萬，可他覺得母親應該。

過早的滿足，讓孩子喪失奮鬥的意志，覺得沒有必要這麼辛苦，人生有父母呢？月光啊、肯老啊一系列新青年脫穎而出。反而，這種情況下，好好讀書反而有點傻了。

過早的滿足，讓孩子覺得這世界上的事太容易了，沒必要艱苦奮鬥、沒必要憂患意識，得過且過啊。

過早的滿足，孩子較少的體驗了挫折，因此在生活中遇到困難和苦難，往往是一敗塗地，經不起風浪，也就是心理素質極差，一旦失敗，從此難以翻身。

過早的滿足，孩子的一生將為此付出代價，早早的滿足了，啥都享受過了，人生還有什麼意思啊。消極的人生觀一旦形成，人生真的也就到了後期了。

教育孩子學會“延遲滿足”，就要從小教孩子不要貪圖安逸。把人生的享樂與痛苦的順序理順。首先面對生活中的苦要勇敢面對，因為沒有這苦，就不會有將來的樂。因此、學習苦、奮鬥苦、勤奮苦，可這種苦是甘和了的源泉。

教育孩子“延遲滿足”，就要讓孩子有一個寬容博大的胸懷，能夠忍耐、容忍一時的困難和艱難，就要容忍別人的一時的氣盛和別人的不可一世，容忍別人對你的挑剔、責難和陷害。這些做到了，你培養的孩子沒素質就很難，不成功就沒有道理，不是人生的精品那就是上帝的傑作還沒有被發現。

一、延遲滿足，讓幼兒學會等待

要讓孩子學會“等待”，在期待中獲得滿足，孩子才會加倍珍惜這來之不易的幸福。如，我們在幼兒園的門口，看到要買這個要買那個，家長不給買就賴著不肯回家。這時，家長要特別能沉住氣，給孩子講道理：媽媽這個月的工資所剩不多，還要用於買菜、交電費、交水費等。如果買了這些玩具，就沒有錢交電費和水費。等下個月媽媽發了工資再買給你，好嗎？經過家長耐心的解釋，相信大多數孩子都能接受家長建議，抑制自己

購買玩具的欲望，把希望留在等待中。孩子等待中，學會了理解他人。當然，家長一定要對自己的話給予兌現。

二、延遲滿足，讓幼兒學會分享

孩子進入幼兒園這樣一個小團體、小社會，對於他們來說也是復雜的，難以對付的。如，自己喜歡的玩具同伴也喜歡，不能占為己有，這些問題的出現是孩子在家中很少遇到的。所以家長在日常的教育中，要延遲對孩子的滿足，滲透分享教育，讓孩子逐漸養成一種平和心態對待身邊的事。比如家中有孩子特別喜歡吃的東西，家長舍不得吃，全部留給孩子，這種做法看似愛孩子，其實對孩子是不利的。

三、延遲滿足，讓幼兒學會抗挫

現在的孩子，在生活中稍遇一點困難、小挫折，心理上就承受不了，把解決問題的希望就會寄托在家長的身上。我們的家長呢？更是看不得孩子受一點委屈、一點挫折，總希望自己的孩子生活是順順當當的，可現實生活可能嗎？即使孩子在你的包辦下順利度過了困難，但孩子獲得的隻是一時的高興。孩子沒有歷經挫折的痛苦過程，就不能真正體驗到成功的喜悅。

延遲滿足，培養幼兒良好的性格，可以說是一項長期的教育工程。關鍵是家長平時教育孩子要有正確的認識、端正的教育態度和持之以恆的心。舍得讓孩子吃點苦、受點挫。這樣，我們的孩子從家庭走向社會才會從容、鎮定，不會被困難所嚇倒；將來踏入社會，不管遇到任何風雨他們都能勇敢前進。

“延遲滿足”的目的在於訓練孩子的自我控制能力，學會忍耐。而有延遲滿足能力的孩子，在今後的學習中更易成功，在未來的人生路上也會更有耐性，較易適應社會。因此，爸爸媽媽不要因為愛孩子而一味地滿足他，延遲滿足能讓孩子將來獲得更大的成功。

延遲滿足是一種性格，也是一種能力。在學前階段是孩子主動性發展的關鍵期，初中和高中都是孩子自我意識變化迅速的時期，因此在這些階段，營造一種氛圍，讓孩子在自主、主動地行動中獲得心理和物質的滿足，同時要給予一定的引導和約束，特別是要在一些情境中推遲其需要的滿足。

延遲滿足實驗

<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E5%BB%B6%E8%BF%9F%E6%BB%A1%E8%B6%B3%E5%AE%9E%E9%AA%8C>

什麼是延遲滿足實驗？

心理學家把一些 4 歲左右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，只能吃一顆；如果 20 分鐘後再吃，將獎勵一顆軟糖，也就是說，總共可以吃到兩顆軟糖。有的孩子急不可待，把糖馬上吃掉了；而另一些孩子則耐住性子、閉上眼睛或頭枕雙臂做睡覺狀，也有的孩子用自言自語或唱歌來轉移注意消磨時光以剋制自己的欲望，從而獲得了更豐厚的報酬。心理學家繼續跟蹤研究參加這個實驗的孩子們，一直到他們高中畢業。跟蹤研究的結果顯示：那些能等待並最後吃到兩顆軟糖的孩子，在青少年時期，仍能等待機遇而不急於求成，他們具有一種為了更大更遠的目標而暫時犧牲眼前利益的能力，即自控能力。而那些急不可待只吃一顆軟糖的孩子，在青少年時期，則表現得比較固執、虛榮或優柔寡斷，當欲望產生的時候，無法控制自己，一定要馬上滿足欲望，否則就無法靜下心來繼續做後面的事情。換句話說，能等待的那些孩子的成功率遠遠高於那些不能等待的孩子。

延遲滿足實驗的運作

自我控制能力是個體在沒有外界監督的情況下，適當地控制、調節自己的行為，抑制衝動、抵制誘惑、延遲滿足、堅持不懈地保證目標實現的一種綜合能力，是意志力的表現。它是我們自我意識的重要成分，是一個人走向成功的重要心理素質。在生活中，一些人常要在周末或晚上放棄休閒活動，專心工作，難道他們不知道怎麼消遣嗎？這其實就是延遲滿足的表現。為了保障退休後的生活，現在就將部分收入儲蓄起來或者用於再投資，這也是延遲滿足的表現。為了有健康的身體，不抽煙、不酗酒、不暴食，這也需要延遲滿足的能力。人有各種不同的目標，有些目標比較遙遠。要完成遙遠的目標，需要刻苦辛勤的工作。當完成目標時，所得的回報也很大。但要完成目標，便要付出代價，譬如要放棄即時的享樂，以及約束自己的行為。有時為了達到目標，先要完成一些比較單調的工作。為了成為一位律師，就得先強記法律。人在從事這些單調的工作時容易疲倦，甚至面對著沉悶的工作而感到厭惡。這時候，一些可以令人獲得即時快感的活動便成了一種很大的誘惑。如果在沉悶的工作中找一點消遣，也是無可厚非的事。可是，如果缺乏意志力，每遇上外界的誘惑，便放下學習或工作，追求即時享樂，這便很難完成自己的目標了。

延遲滿足實驗的啟示

一點是情商包含兩大要素，即價值判斷和自制力，就是不但要能判斷出什麼對自己有利，還要能抵禦誘惑控制自己採取正確的行動。另一點是情商比智商更重要，即對於人們所嚮往的成功來說，情商往往具有決定性的作用，這是智商根本無法比擬的。

情商就是自製力，就是人的意志品質和綜合心理素質，包括認識、調整和把握自己的能力，最要緊的一點是能管住自己的情緒和欲望。情商高就是自製力強，能夠去做不願意做卻對自己有利的事情。一個人能否取得成功，意志品質所起的作用往往大於聰明才智。

如果把人生形象地比喻作路，成功就是走上一條伸向高處的路，就是走上一條有光明前途的路。情商中的價值判斷所起的作用，就是告訴人們哪條路風景這邊獨好，情商中的自製力所起的作用，則是在人們看清該怎麼做後能夠憑藉意志依道而行。

從這種意義上說，人與人競爭或較量，與其說比的是智力，不如說比的情商，誰能自如地駕馭自己的人生航船，誰就能乘風破浪駛向理想的彼岸。誰控制不住自己的任性和衝動，誰的人生航船就比較容易觸礁下沉。所謂的強者，強就強在以意志為支柱的情商上，歸根到底還是能夠憑藉主宰個人行為而改變命運。

延遲滿足實驗的具體案例

有這樣一個真實的故事。18 世紀後半葉，歐洲探險家來到澳大利亞，發現了這塊“新大陸”。1802 年，英國派弗林達斯船長帶船隊駛向澳大利亞，想最快地占領這塊寶地。與此同時，法國的拿破侖為了同樣的目的，也派阿梅蘭船長駕駛三桅船前往澳大利亞。於是，英國和法國進行了一場，時間上的比賽。

法國先進的三桅快船很快捷足先登，占領了澳大利亞的維多利亞，並將該命名為“拿破侖領地”。隨後他們以為大功告成，使放鬆了警惕。他們發現了當地特有的一種珍奇蝴蝶，為了捕捉這種蝴蝶，他們全體出動，一直縱深追入澳大利亞腹地。

這時候，英國人也來到了這裡，當他們看到法國人的船隻，以為法國人已占領了此地，非常沮喪。但仔細一看卻沒發現法國人，於是船長立即命令手下人安營扎寨，並迅速給英國首相報去喜訊。等到法國人興高采烈

地帶著蝴蝶回來時，這塊面積相當於英國大小的土地，已經牢牢地掌握在英國人的手中了，留給他們的只是無盡的悔恨。

在這個故事中，法國軍隊為了立刻滿足一時的衝動，卻放棄了本可以獲得的更大的利益。類似這個故事中的情況，在生活中很多時候我們的欲望並不能馬上實現，而為了實現它，我們必須長久地付出和忍耐。能否耐心地等待很久以後的結果，往往決定了我們能否取得巨大的成就。

哈佛大學對個人成功因素做了一個縱向調查，試圖找出一些影響人們成功的因素。他們研究的因素有教育、智力、家庭、社會背景等，他們發現很多富家子弟很不成功，而很多出身貧寒的人反而很成功。經過反覆研究，他們認為最重要的一個因素是“時間透視力”。“時間透視力”是指當你計劃每天的事情和活動的時候，你所能考慮的時間長短。“時間透視力”長的人毫無例外地能夠使自己做的每一件事情都成為長遠目標的一個部分，平均而言，專業人士的“時間透視力”可以達到十年、十五年甚至二十年。而失敗的人，就典型的時間短視，他們只關注短期的快樂和享受。

在歐美科學界流行著這樣一句話：“一心想得諾貝爾獎的，得不到諾貝爾獎。”在我國的學術界也流行著這樣一句話：“不要急於滿口袋，先要滿腦袋，滿腦袋的人最終也會滿口袋。”

以王選院士為例，人們只看到他和北大方正今天的輝煌，但是很難想象，最初的十年間，他度過了怎樣艱苦寂寞的歲月。當時，大學和科研院所流行的是寫論文、提職稱、出國進修。從事激光照排的工作根本看不見有什麼名和利的前景，但激光照排的難度和價值，強烈地吸引了王選，使他最終取得了成功。王選的成功驗證了“延遲滿足”的力量：誰笑到最後，誰笑得最好。

延遲滿足這種“忍耐”，是為了追求更大的目標，獲得更大的享受，剋制自己的欲望，放棄眼前的誘惑。這種“忍耐”與排隊等待之類的“忍耐”有所區別。它是針對“誘惑”而言，是一種放長線釣大魚的自我剋制與自我把握——當然，這是以明確的目標為基礎的。

許多人之所以追求即時的滿足，而無法做到延遲滿足，是因為在潛意識中認為：生活不應該太艱難，太艱難不如逃避算了。這種想法源於嬰兒時代——在那個時候，人們的需求總是可以立即得到滿足。我們在襁褓中時，由於生存的需要，一旦產生身體上的欲望和需求，往往可以立即得到父母的滿足。於是我們從小在潛意識中就覺得：我們的需求應該立刻得到滿足，痛苦會很快過去，

我們應該享受舒適和快樂。可是，在逐步長大成人的過程中，我們卻發現，世界不能總是讓我們的需求立即得到滿足。我們經常需要等待，付出持久的努力才能夠得到我們想要的東西。

要追求長遠的快樂，不得不忍受一定的不適和痛苦，這是不容易做到的，因為它違反了人的天性。而且我們現在這個物質生活空前豐富，思想生活也空前解放的時代，似乎“即時滿足”更符合大眾的口味。遍地的快餐文化，那些閃戀閃婚又閃離的人群，各種名目的速成班，都體現了這一點。但是，巨大的真正的成功，往往屬於那些眼光長遠、不懈努力、善於忍耐的人。

問問自己以下的問題

- 從小到大，在多數情況下，我都能夠延遲滿足
Y/N
- 當我遇到誘惑時，我懂得使用分心技術
Y/N
- 當我想花錢去買東西時，我不會花盡我所有的金錢，我總是會留下一些儲備
Y/N
- 當有新產品上市時，縱然我有錢，但我不會立刻購買，會等待遲些減價時才買
Y/N
- 當我去完超市購物回家後，我不會立刻把零食打開，會把各樣物品分類放好才吃零食
Y/N
- 當我買下了新玩意後，我是會首先欣賞一下包裝，然後看看產品說明或簡介
Y/N
- 在做重大投資時，我總不會很快立下決定，總是會做比對、格價等
Y/N
- 做完運動後，我不會立刻停下來，更不會立刻去買凍飲解渴；我會做拉筋
Y/N
- 當我收到禮物時，我會把它放在一邊，不會立即拆開
Y/N
- 我會儲起新年利是錢，留待它日有需要時使用
Y/N

若果你有 8 條或以上答 Y，你具有高度的自制力；若果 4 題或以下，你就要改善一下你的自制力