

“我现在就要”

那个等不了的孩子学会了延迟满足

分享人：六岁男孩母亲孙女士
记录整理：一楠

“妈妈，我要吃冰淇淋！”
“等吃完饭再吃。”
“不，我现在就要！”
“就等二十分钟，吃完饭马上给你。”
“不行！现在！现在！”

儿子今年六岁，幼儿园大班。他有一个特异功能——想要什么，必须立刻得到，多一秒都等不了。

去超市看到玩具就要买，我说“下次再买”，他能从货架前一直哭到收银台。排队坐摇摇车，前面还有一个小朋友，他急得直跳脚：“怎么还没轮到？”幼儿园老师也跟我反映过：“你儿子各方面都不错，就是耐心差了点。做手工的时候，涂色涂到一半就不想涂了；听故事还没讲到结尾，他就举手问‘老师讲完了吗’；排队洗手，他总想挤到前面。”

我试过很多方法。讲道理——“好东西值得等待”，没用。数数——“你数到一百妈妈就给你”，他数到二十就喊“好了好了”。转移注意力——“你看那边有只小鸟”，他看一眼，回头继续要。我甚至试过跟他耗着——他哭我的，我忙我的。他能哭四十分钟，最后不是他放弃了，是我受不了了。

后来我跟我姐聊起这件事。她家孩子比我大两岁，小时候也这样。她说了一句让我印象深刻的话：“他不是故意跟你作对，他是真的控制不住。你让他等二十分钟，对他来说就像等了一个世纪。他脑子里没有‘以后’这个概念，只有‘现在’。”

我听了半信半疑。难道等待不是天生就会的吗？

我查了一些资料，原来孩子天生就是即时满足的——婴儿饿了就要吃，困了就要睡，不舒服就要哭。他们的大脑还没发育出延迟满足的能力。这种能力就像肌肉，需要后天慢慢练出来。而我儿子这块肌肉，几乎没怎么练过。

回想起来，我确实对他太有求必应了。他小的时候，一哭我就冲过去；他想要什么，我立刻就给。我怕他哭，怕他

闹，怕他受委屈。我以为这是在爱他，其实是在剥夺他练习等待的机会。他从来没有体验过等一等也能得到的感觉，所以他一秒都等不了。

我决定换一种方式。

他让我帮他拿水杯，我明明手空着，却说：“好的，妈妈数三下就拿给你。一、二、三。”我数完，把水杯递给他。他没什么反应，但也没闹。第二天，我数到五。第三天，数到十。

有一次他急着要吃饼干，我说：“妈妈先把这块饼干放桌上，你看着它，数到二十，然后就可以吃了。”他盯着饼干，嘴里念着“1、2、3……”，念到二十时一把抓起来塞进嘴里，吃完了说了句：“好甜！”我抱着他说：“你看，等一等，饼干更甜，对不对？”他似懂非懂地点头。

后来我把等待变成游戏。去超市结账排队，我跟他他说：“我们来玩一个游戏，看看前面那个人付完钱需要多长时间。你猜他是用手机还是用现金？”他的注意力被转移了，不再催我，而是认真观察前面的人。轮到我们结账时，他说：“妈妈，他用的是手机！”我说：“对啊，你好厉害！”

我还做了一个等待罐子。每次他耐心等待了，就往罐子里放一颗玻璃珠。攒满十颗，可以换一张贴纸。攒满五张贴纸，可以去一次游乐园。他为了攒珠子，开始主动说：“妈妈，我可以等。”

这个过程不是一帆风顺的。他还是会急，还是会哭。但我发现，他哭的时间从四十分钟缩短到了十分钟，然后五分钟。有一次在公园，他想玩秋千，前面有人在荡，他站在旁边看了两分钟，然后跟我说：“妈妈，我等一下。”我说好。又过了一分钟，那个人下来了，他开心地冲上去。我问他：“等的感觉怎么样？”他说：“有点着急，但是后来就不急了。”

最大的变化发生在上个月。他过生日，我答应给他买一个乐高。到了玩具店，我发现那款乐高卖完了，要等三天才能到货。我蹲下来跟他说：“宝贝，这个没有了，要等三天。你可以换一个别的，或者我们回家等三天。”他想了一会儿，说：“我等三天。”我说：“三天有点久哦，你确定？”他说：“嗯，我就想要那个。”

三天后，乐高到了。我把玩具递给他，他抱着玩具笑了很久。他说：“妈妈，这个比别的都好。”我说：“因为你等了三天，它才变得更好。”

专家点评

等待的肌肉 需要从小开始练

孙女士的故事道出了一个重要真相：孩子的“等不了”，不是性格缺陷，而是能力不足。延迟满足是一种需要后天训练的心理能力，就像肌肉一样，越练越强，不练就萎缩。很多家长误以为孩子长大了自然就会等，但如果一直没有练习的机会，这块肌肉可能永远都长不出来。

从孙女士的实践中，可以提炼出几个帮助孩子培养耐心的积极策略：

第一，从秒开始，而不是从分钟开始。孙女士最初犯的错是让孩子等二十分钟——对一个六岁的孩子来说，这太漫长了。后来她从数三下开始，孩子能轻松做到，再慢慢拉长时间。这个“小步子”原则非常关键：成功的等待体验会让孩子相信自己能做到，而失败的等待只会加剧挫败感。

第二，把被动等待变成主动参与。排队时，孙女士让孩子猜前面的人用什么付款；等饼干时，让孩子看着饼干数数。这些方法把孩子的注意力从“我想要”转移到“我在做什么”，焦虑感自然下降。当孩子有事可做，等待就不再是煎熬。

第三，用具象化工具让等待变得具体。“等待罐子”是一个绝佳的设计。玻璃珠让抽象的耐心变成了看得见、摸得着的积累。孩子每等一次，就看到罐子里多一颗珠子，这种正向反馈比任何口头表扬都给力。贴纸和游乐园的兑换机制，则把短期等待和长期目标连接起来。

第四，区分可等的需求和不可等的需求。生理需求（饿了、渴了、想上厕所）不应该让孩子等。孙女士训练的是“想要玩具”“想吃零食”这类非紧急需求。如果家长不分青红皂白一律让孩子等，会让孩子产生“妈妈不关心我”的感觉。把握好这个界限，孩子才愿意配合。

第五，接受退步是正常的。孩子不是机器，状态会有起伏。累了、饿了、生病了的时候，等待能力会大幅下降。孙女士观察到孩子哭的时间从四十分钟缩短到十分钟、再到五分钟——这个过程中一定有过反复。重要的是家长不能因为一次退步就回到老路上。

孙女士，你从有求必应到他学会慢慢等待，这中间的每一步都不容易。当你忍住不立刻满足他的时候，你其实在送他一份更珍贵的礼物——忍耐的能力。那个等了三天乐高的小男孩，得到的不仅是一个玩具，还有一份“我能做到”的自信。这份自信，会陪他走过未来无数需要等待的时刻。

