

# 幼儿自我控制能力有效培养探析

王菊凤

陕西省宝鸡市千阳县南寨镇中心幼儿园

**摘要：**自我控制能力培养是一种有效的调节元认知、动机和行为的的活动，也是一种有效的调节学习和生活行为的方法。它使得学习成为超越于程式化学习之上的一种主动的学习行为，可以随时监控和调整自己的学习。自我控制能力是影响幼儿学习与生活、养成良好习惯的关键因素。所以，要加强对幼儿的自我控制能力培养。文章论述了在幼儿园中如何有效培养幼儿的自我控制能力，以供参考。

**关键词：**幼儿；自我控制能力；培养；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.07.088

## 引言

有句话说得好：“自控是儿童最重要的能力之一。”但是，很多时候幼儿由于自我控制能力差，从而导致他们很难做好自己应该做的事。如何才能让幼儿拥有更好的自我控制能力，从而更有利于孩子在幼儿园生活以及今后的学习？当前幼儿正处于个性发展时期，这一时期他们有自我意识，并具有较强适应能力。所以，在日常生活中如何引导幼儿去学习控制自己的行为是很有必要的。基于此，本文对幼儿自我控制能力的培养途径进行了探讨，以期促进幼儿的进一步发展。

### 一、幼儿自我控制能力

幼儿自我控制能力是指幼儿在成长过程中逐渐发展出来的一种自我调节和管理的能力。它涉及幼儿对自身情绪、行为和思维的掌控，是幼儿社会化发展和心理健康的重要组成部分。自我控制能力包括多个方面，如情绪管理能力、延迟满足能力、自我调节能力和规则遵守能力等。这些能力的形成和发展有助于幼儿更好地适应社会环境和日常生活，提高自主性和独立性。幼儿自我控制能力的形成是一个渐进的过程，受到多种因素的影响，如生物遗传、环境和社会文化等。在幼儿教育中，培养自我控制能力是一个重要的教育目标，需要父母和教师通过多种方式来引导和促进幼儿的发展。

总之，幼儿自我控制能力是指幼儿在成长过程中逐渐发展出来的一种自我调节和管理的能力，是幼儿心理健康和社会适应能力的重要组成部分。培养幼儿的自我控制能力有助于提高他们的自主性和独立性，促进幼儿的健康成长和发展。

### 二、培养自我控制能力对幼儿的正面作用

#### （一）培养幼儿良好的行为习惯

培养幼儿的自我控制能力，能使幼儿根据老师的指示，准时完成任务，根据教师引导学习良好的行为习惯，在整个学习过程中根据老师的教学需要进行适当的调节，形成良好的习惯。

#### （二）促进幼儿的优良品质养成

自我控制能力是一种自我约束的管理能力，它自身

也是一种具有价值的素质，它能够使幼儿在学习和生活中形成优秀的人格<sup>[1]</sup>。比如，为了达到一个目的，可以通过不断地改变自己的行动来达到目的。再比如，如果你注意到自己的身体变得肥胖，那么你就会严格地控制自己的饮食，增加运动，保持一定的重量。

#### （三）提高幼儿的学业成绩

自我控制能力强的幼儿在学习中更能抵制各种诱惑和干扰，保持专注力，从而更好地完成学习任务。他们能够控制自己的冲动和情绪，不容易被外界因素所影响，从而在学习中取得更好的成绩。此外，自我控制能力强的幼儿还能够更好地管理时间，制定学习计划，合理安排学习和休息时间，提高学习效率。因此，培养幼儿的自我控制能力不仅可以帮助他们养成良好的学习习惯，提高学业成绩，还有助于为未来的学习和成长打下坚实的基础。

#### （四）促进幼儿的心理健康

一个自我控制能力强的幼儿能够更好地应对生活中的压力和逆境。当遇到困难或挑战时，他们不会轻易放弃或沮丧，而是会积极寻找解决问题的方法。这种能力可以帮助他们形成更乐观、更积极的生活态度，对未来充满信心和希望。此外，自我控制能力强的幼儿更容易控制自己的情绪，避免情绪波动对心理健康造成负面影响。他们能够更好地调节自己的情绪，保持情绪稳定，从而更好地应对生活中的各种挑战。因此，培养幼儿的自我控制能力不仅有助于提高他们的心理健康水平，还有助于塑造他们积极向上的人格特点。

### 三、幼儿自我控制能力的培养途径

#### （一）兴趣激发，增强自我控制能力

在幼儿教育中，激发幼儿的兴趣是培养他们自我控制能力的关键。幼儿正处于身心发展的关键期，他们的注意力容易分散，自我控制能力较弱。因此，通过生动活泼的方式来激发幼儿的兴趣，可以帮助他们更好地集中注意力，增强自我控制能力。

游戏是幼儿最喜欢的活动之一，也是激发幼儿兴趣的有效方式。教师可以利用各种游戏来培养幼儿的自我

控制能力。例如，通过组织幼儿进行角色扮演游戏，让他们扮演自己喜欢的角色，模仿大人的行为，从而培养他们的自我控制能力。在游戏中，幼儿需要遵守游戏规则，控制自己的行为，学会与同伴合作，从而逐渐提高自我控制能力。

此外，竞赛也是激发幼儿兴趣、增强自我控制能力的一种有效方式。教师可以组织各种形式的竞赛活动，如拼图比赛、搭积木比赛等。在竞赛中，幼儿需要集中注意力，控制自己的行为，不断调整自己的思路和动作，以取得更好的成绩。通过竞赛的激励，幼儿会更加努力地控制自己的行为，从而逐渐提高自我控制能力。

对不同水平的幼儿，教师需要采取不同的教学方法。对于自我控制能力较弱的幼儿，教师可以安排一些简单的任务，让他们逐步掌握自我控制的方法。对于自我控制能力较强的幼儿，教师可以安排一些更具挑战性的任务，让他们进一步提高自我控制能力。同时，教师需要及时地给予幼儿夸奖和鼓励，让他们感受到自己的进步和成就。

总之，通过激发幼儿的兴趣，可以让他们更加主动地参加学习活动，体会到学习的乐趣和成就感。同时，通过生动活泼的方式和分层教学方法的运用，教师可以更好地培养幼儿的自我控制能力，让他们热爱自己的学习活动和生活。兴趣与满足感可以激发他们对自己的监督和改善他们的自我控制能力。

## （二）营造和谐的学习和生活环境

和谐的学习和生活环境的创设可以让幼儿们在乐学中处于亢奋的境界，是他们最好的学习机会。在培养自我控制能力过程中，老师要创设良好的课堂氛围。如果幼儿在教学中总是处于消极的心理，在老师的引导下，在教学中形成了一种死气沉沉的气氛，这样就不可能引导幼儿进行良好的心理健康教育<sup>[2]</sup>。如果老师们满怀期望与激情地走进教室，营造和谐、愉快、融洽的教学氛围，帮助幼儿提高学习的积极性，让他们不知不觉地投入到自己想要的学习中。所以，老师们采取民主开放的教学方式，营造良好的课堂氛围，幼儿们的学习热情也会特别高，课堂上的教学成效也是非常明显的，幼儿的自我控制能力也会得到很大的发展。教师的教育方式直接关系到幼儿对学习和生活的态度以及对自我控制能力的培养。在开放式的、民主的教室里，可以让幼儿们自主地去探究、去适应，从而达到提升自我控制能力的学习效果<sup>[3]</sup>。

## （三）正确处理好孩子的需求和自我控制的关系

每个孩子都需要满足自己的需求，而这个需求和自我控制能力之间有着密切的关系。所以，要让孩子明白，满足自身需求是必要的。但是，当孩子的需求与自我控制能力之间存在冲突时，教师需要及时合理地加以解决。比如当孩子做完自己力所能及的事情后，如果有

要求的话，教师可以跟孩子讲清楚要求一事的结果是什么，让他知道如何实现这个行为，并告诉他为什么要这样做才能够完成一件事。或者当孩子做完自己力所能及的事情后，可以跟他说这样做有什么不对吗？让他明白这件事情只有自己控制好了自己才能够完成这件事情。

## （四）通过自我提示，增强自我控制意识

在对幼儿进行自我控制能力培养的过程中，需要持续地进行提示，以促进其持续发展。但如果只是老师单方面的提示，效果并不好，因此，要引导幼儿加强自我提示，增强自我控制意识<sup>[4]</sup>。如果老师一直在幼儿面前说：“请讲礼貌”，“请守秩序”等等，这不但耗费他们的精力，还会让幼儿变得厌倦。老师们可以通过调整教学方法，引导他们运用格言，使用座右铭来进行自我提示，比如“世上无难事，只怕有心人”等，可以无形地激励幼儿，增强其自我控制意识。

自我提示要与每位幼儿的个性相适应。笔者曾教过一个非常有口才和智慧的男孩，但是他从小就被家里的长辈惯着，总是给自己的错误找借口。通过对他展开一系列正确的引导，鼓励他进行自我提示，在课桌上贴了“我最棒”的标语，增强其自我控制意识，之后他的情况有了很大的改善。

## （五）在自控能力培养过程中尽量与孩子达成共识

当我们进行自我控制能力的培养时，要尽量与孩子达成共识。这一点也是我们很重要也很需要去加强的，因为这能让孩子更有自我意识也更能够明白自己应该做什么<sup>[5]</sup>。

在幼儿的成长过程中，需要建立起自己的规则意识。我们在制定规则的时候，应该和孩子一起去协商制定一个具体的规则，引导幼儿遵守规则，培养自我控制能力。比如每次我们去参加活动之前都可以带领孩子写一份计划书或者给他们画一张清单，想让孩子们去做什么事情就先吧哪些事情罗列好。这样孩子在完成这些事情后就能够更加明白自己应该做什么事情，并且能够自觉去遵守这些规矩，这样才能更好地培养自我控制能力。

## （六）鼓励自我评价和反思，提高幼儿自我控制能力

通过鼓励幼儿自我评价和反思自己的行为，可以帮助他们更好地理解自己的需求和行为，从而更好地控制自己的情绪和行为。

首先，自我评价是幼儿自我控制能力的重要组成部分。通过自我评价，幼儿可以更好地认识到自己的优点和不足，从而更好地调整自己的行为。例如，当幼儿完成一幅绘画作品时，父母和教师可以引导他们评价自己的作品，让他们说出哪些地方做得好，哪些地方需要改进。这样可以帮助幼儿学会客观地看待自己的表现，增强他们的自我评价能力，从而更好地控制自己的行为。

其次，反思是幼儿自我控制能力提高的重要途径。通过反思自己的行为，幼儿可以更好地理解自己的需求和行为，从而更好地控制自己的情绪和行为。例如，当幼儿遇到挫折时，父母和教师可以引导他们反思自己为什么会失败，帮助他们分析原因并找到解决问题的方法。这样可以帮助幼儿学会从失败中吸取教训，更好地控制自己的情绪和行为。

在实践中，父母和教师可以采用多种方式来鼓励幼儿自我评价和反思。例如，可以定期与幼儿进行交流，询问他们的感受和想法，鼓励他们表达自己的观点和评价自己的表现。此外，父母和教师还可以引导幼儿观察他人的行为并进行分析和评价，从而增强他们的自我评价能力。同时，在幼儿遇到挫折或困难时，父母和教师可以引导他们冷静思考，分析问题并找到解决问题的方法，从而培养他们的反思能力。

总之，鼓励幼儿自我评价和反思是培养他们自我控制能力的有效方法。通过自我评价和反思，幼儿可以更好地理解自己的需求和行为，从而更好地控制自己的情绪和行为。这有助于提高幼儿的情绪管理能力、自我调节能力和社会适应性，对幼儿的健康成长和发展具有重要意义。

### （七）增加社交互动，培养幼儿自我控制能力

通过与同龄人的互动，幼儿可以学习如何与他人相处、分享、协商和合作。这种社交互动不仅有助于提高幼儿的社交技能，还有助于培养他们的自我控制能力。

在社交互动中，幼儿需要学会如何控制自己的情绪和行为。在与同龄人相处时，他们可能会遇到各种不同的情境和挑战，如玩具的分配、游戏规则的制定等。在这些情境中，幼儿需要学会耐心等待、协商妥协、遵守规则等行为，从而培养他们的自我控制能力。

同时，社交互动也有助于提高幼儿的情感认知能力。通过观察他人的情绪和行为，幼儿可以更好地理解自己的情感和需求，从而更好地控制自己的情绪。在与同龄人的互动中，幼儿可以学会如何表达自己的情感和需求，以及如何处理他人的情感表达，从而增强他们的情感认知能力。

此外，社交互动还有助于培养幼儿的责任感和自主性。在与同龄人的合作和分享中，幼儿需要学会承担自己的责任和义务，从而培养他们的责任感和自主性。这种品质不仅有助于提高幼儿的学习和工作效率，还有助于培养他们的领导力和团队合作精神。

为了增加幼儿的社交互动，父母和教师可以采取多种方式。首先，可以鼓励幼儿参加各种社交活动，如亲子活动、社区活动、兴趣班等，为幼儿创造与同龄人互动的机会。其次，可以引导幼儿主动与同龄人交往，教给他们基本的社交技巧和礼仪，如打招呼、分享玩具、道歉等。此外，还可以通过游戏、角色扮演等活动来模

拟社交情境，帮助幼儿更好地适应社交环境。

总之，增加社交互动是培养幼儿自我控制能力的有效途径之一。通过与同龄人的互动，幼儿可以学习如何与他人相处、分享、协商和合作，从而培养他们的自我控制能力、情感认知能力、责任感和自主性。这有助于提高幼儿的社交技能和适应能力，对幼儿的健康成长和发展具有重要意义。

### （八）与家长沟通交流，鼓励家长树立榜样

幼儿的健康发展需要老师的引导和父母的教育，而家庭的氛围非常的关键。老师要与家长保持密切联系，鼓励家长树立榜样，从而更好地培养幼儿的自我控制能力。让家长在家庭中监督“幼儿家务安排”的实施，帮助幼儿养成“文明礼貌行为习惯”相关规范，或者参加亲子义工活动和植树活动，父母应以身作则，参与孩子成长的同时，做好孩子的榜样，父母的行为也会潜移默化地影响着孩子，所以父母也应该严格要求自己要行为规范，文明大方。教师应建有家长群，也应该定期召开家长会，和家长共同探讨幼儿的自我控制能力培养问题，为孩子们的未来发展打下坚实的基础。

家长的一言一行都能给他们树立一个良好的典范，让他们懂得如何去掌控自己的情感。老师要与家长保持紧密的联系，加强与家长的沟通和交流。要让家长知道，幼儿不仅需要身体上的支持，还需要精神上的支持和情感上的支持。多和孩子交流，可以让他更好地认识自己，深入他们的内心，及时地察觉到他们的心理有没有出问题，并适时地加以引导。要让幼儿从内心深处感受到快乐，并形成一个好的行为习惯，就必须满足他们的情感需求。

### 结语

总之，想要促进幼儿的心理健康成长，就要加强对幼儿的自我控制能力培养，使其能养成良好的行为习惯与优良品质。在课堂上，老师要善于运用各种有效的方式，通过兴趣激发、营造教学氛围、加强家校沟通等途径，逐步培养幼儿的自我控制能力，从而促进幼儿的健康成长。

### 参考文献

- [1] 李丽艳. 幼儿自我控制能力培养策略[J]. 课程教育研究, 2018(05).
- [2] 马彦平. 试论孩子自我控制能力的培养[J]. 好家长2019. 52.
- [3] 沈娟张丽. 如何培养儿童的自我控制能力[J]. 教育导刊2019. 12.
- [4] 张靖. 幼儿园教育中幼儿自控能力的培养[J]. 赤峰学院学报: 自然科学版, 2020, 27(3): 252-253.
- [5] 杨丽珠, 宋辉. 幼儿自我控制能力发展的研究[J]. 心理与行为研究, 2019(01).