

未來 Family 54

教育·教養·愛

遠見雜誌

天下文化

未來
親子學習平台

Global Family Monthly

2020.Nov.

本期主題

成功 好習慣 從小教



〔本期主題焦點報導〕

愛與邏輯的教養

**不威脅、不吼叫，
教出責任與紀律**

0～6 歲學前階段

透過外在秩序，建立內在秩序

6～14 歲階段

引導孩子了解習性，長出新力量

改掉不收拾、咬手指、拖延壞習慣

行為改變 4 法則



定價 220 元 特價 168 元

加入好友



成功 好習慣 從小教

專題企劃 | 王惠英、黃啟菱

撰文 | 王惠英



俗話說：「思想決定行動，行動決定習慣，習慣決定品德，品德決定命運。」美國暢銷書作家柯維（Stephen R. Covey）在《與成功有約》一書中談到，品德基本上是由習慣所組成，習慣對生活有絕大的影響。

日常習慣的微小改變，能將你的人生引導到非常不同的目的地；重複什麼，你就得到什麼，好習慣會讓時間成為盟友，壞習慣則讓時間與人為敵。一個人的習慣，通常來自原生家庭、學校或工作場域、同儕或社交團體等三方面的影響。如果父母或老師刻意幫助孩子養成好習慣，等於送給孩子寶貴的禮物，讓孩子能夠以好習慣面對成長過程的種種挑戰。

一旦小孩養成好習慣，一輩子將受用無窮。《未來 Family》本期主題採訪多位學者專家及教師，介紹 4 大觀念、7 種操作方法、5 個故事案例，幫助父母輕鬆掌握教出好習慣的訣竅與方法。

習慣，生活的及心智的，主導了一個人的命運；而習慣，是從小一點一滴的累積。但孩子習慣養成的重要性，常被大人忽略。

「日常習慣的微小改變，能將你的人生引導到非常不同的目的地，」作家詹姆斯·克利爾 (James Clear) 在《原子習慣》(Atomic

Habits) 一書中強調，如果每天都能進步 1%，持續一年，最後會進步 37 倍；反之，倘若每天退步 1%，持續一年，結果將會趨近於零。這就是習慣的複利效應。

舉例來說，每天固定喝一杯含糖飲料或跑操場兩圈；每週通常花 5 天看電視或念英文；每個月

經常入不敷出或存一筆錢等。選擇做不同的事，經過一段時間之後，就會有很不一樣的結果。

「重複什麼，就得到什麼，」克利爾說，好習慣讓時間成為盟友，壞習慣讓時間與人為敵。

「一個人的習慣，通常來自原生家庭、學校或工作場域、同儕



朱浩君 攝

小孩養成自己設定鬧鐘起床的習慣，其實是學習為自己負責。

教出好習慣，父母、老師可做與不可做的事

可以做的事	不可以做的事
身教與示範	違規與破例
分階段鼓勵與肯定	做不到就處罰與威嚇
設立短、中、長期的目標	訂定太高遠或超過小孩能力可及的目標
傾聽想法與陪伴	將自己的成長經驗套用在孩子身上
鼓勵孩子突破自己的個性限制並養成習慣	以孩子的個性或性別做為習慣無法養成的理由
適時以儀式化讓孩子加強習慣養成	對孩子的要求有時嚴格、有時寬鬆，孩子容易混淆或鑽漏洞
親師的標準一致並通力合作	親師標準不一，孩子無所適從

資料來源：台北市新生國小校長陳智蕾

或社交團體等三方面的影響，」台北市新生國小校長陳智蕾表示，如果父母或老師刻意幫助孩子養成好習慣，等於送給孩子寶貴的禮物，讓孩子能夠以好習慣面對成長過程的種種挑戰。

台北市立大學幼兒教育學系教授辛曼玲指出，早期行為主義學派強調不斷反覆的練習，久而久之就會了。隨著大腦科學發展，讓人明白習慣養成是透過神經系統的連結，因而教導孩子的方法

也要不一樣。例如，刻意建立學習過程，到時間就會啟動相關連結，以及提供大量練習的機會。

教出好習慣，就是教出品格力

俗話說：「思想決定行動，行動決定習慣，習慣決定品德，品德決定命運。」美國暢銷書作家柯維 (Stephen R. Covey) 在《與成功有約》(The 7 Habits of Highly Effective People) 一書中談到，品德基本上是由習慣所組成

的，習慣對生活有絕大的影響。

陳智蕾指出，習慣是一個人思考與行為統整內化後的自然表現，它不是偶一為之的選擇，也不是突如其來的舉止，而是一個人長時間氣質與個性養成的關鍵。

「習慣指的不只是行為的表現，同時涵蓋心智的習性，包括堅持、控制衝動、以了解和同理心傾聽、彈性思考、保持好奇和讚歎之心、願意冒險並承擔後果、敞開心胸不斷學習等，」台北教育大學教育學系教授兼系主任林偉文說。

柯維在書中提出「主動積極」、「以終為始」、「要事第一」等 7 個好習慣，即屬於心智的習慣，教導人們如何修養品德，同時也獲致成功。

林偉文詮釋傳統儒家的「仁、義、禮、智、信」，包括：同理別人、關懷別人；堅持做對的事、不做不對的事；尊重自己與他人；面對事情保持反思（後設認知）；真正的了解自我能力與不足之處，並願意不斷的學習及成長等面向。這些，其實也是孩子需要建立的好品格和好習慣。

養成好習慣 5 大關鍵做法

父母和老師如何幫助小孩養成好習慣？《未來 Family》綜合多位學者專家的建議，歸納出以下

5 點關鍵做法：

關鍵做法 1 促進動機：臨床心理師張嘉紋指出，大腦神經元的迴路從出生開始不斷連結、固化，變成自動化的習慣，需要很多練習。大人有時會覺得「這件事我已經講過 10 遍了，為什麼你還是做不到」，但從大腦神經元來看，它就是一條還沒開通的路，持續做才能促成改變。

「大腦神經元還沒產生連結之前，初期的驅力（動機）很重要，」張嘉紋分享，透過親子間的對話，可以幫忙把動機找出來。她曾帶小孩外出旅行，小孩幾乎不太吃、都在玩，後來因為太餓，突然喊「肚子好痛」，進食後肚子就舒服了。幫助孩子從這次經驗學習因果，孩子就比較願意好好吃東西。

新北市復興國小校長周德銘建議，要打開小孩的學習動機，需要觀察他的學習熱情與興趣。可能是課業、打球或其他面向，讓孩子展現長才、獲得榮耀感，再帶領孩子進行學習遷移，以長處帶弱點。

關鍵做法 2 設定目標：帶孩子設定目標與擬訂行動計畫，有助於建立新習慣。張嘉紋表示，可以把大目標劃分成小目標，例如希望小孩養成收拾整理的習慣，初期可以先收到一大袋裡，不用分類，強調收拾後的感受；接著



幼兒模仿廚房工作，運用想像力與練習手眼協調。

練習分類整理（不分類很難找）；最後再做精細的分類。

幸曼玲強調，學齡前培養生活自理的能力，養成良好的生活習慣，「對大人是小事，對小孩卻像山一樣大。」因為從「不會」到「會」，能夠完成事情，就代表有能力面對未來和解決問題。

林偉文提醒，父母不要用賞罰的方式養成小孩的習慣，可以教導他們運用檢核表，並在達成目標後好好「慶祝」一番，讓他們獲得內在的滿足及成就感。

關鍵做法 3 一次又一次的練習：「小學中年級以下孩子，同

時建立或改變一、兩個習慣就很多了，」張嘉紋說。大腦神經連結需要穩定的練習，剛開始需要大人手把手帶小孩做；接著大人做一點，小孩做一點；然後再慢慢放手，讓小孩自己做。通常學習驅力強的孩子，改變比較快。

幸曼玲指出，大人的協助很重要，讓小孩認識什麼是「自己的事情」，把自己的事情做好。「怎麼教，小孩才會做？不要用唸的，要觀察、了解孩子，發現學習過程中的問題。而行為的細緻化，也不是為了符合大人的標準，是達到解決問題的目的。」

關鍵做法 4 環境的示範與預備：「家庭的生活習慣與生活方式有很大的影響，」新竹理想園幼兒園園長王馨慧談到，父母給小孩什麼樣的生活品質，都會影響孩子的安全感與習慣養成。包括：睡前會不會講故事、有沒有好的早餐啟動新的一天、是否有運動的習慣等。

張嘉紋坦言，以身作則很重要。例如家裡環境很髒亂，小孩即使收好玩具，也不容易感受到前後的差異，較難建立驅力及成就感。

關鍵做法 5 關照小孩的情緒：張嘉紋表示，容易引發負面情緒的事，小孩會不願意做，所以在養成習慣的過程中，關照情緒很重要。有時後，適當運用一些遊戲，小孩會覺得好玩而開心的去完成。

王馨慧補充，父母能夠看見孩子的特質，就能更清楚照見自己，同時要「以小孩為師」，學會用另一種欣賞的眼光、說話的語氣或協助的方式，愛護與支持孩子。父母其實只要改變一點點，小孩改變會很大。

一旦小孩養成好習慣，一輩子將受用無窮。《未來 Family》本期主題採訪多位學者專家及教師，介紹 4 大觀念、7 種操作方法、5 個故事案例，幫助父母輕鬆掌握教出好習慣的訣竅與方法。👉



朱浩君攝

面向未來，孩子需具備 7 個成功習慣

沛德國際教育機構執行長柯沛寧指出，柯維與研究團隊提出「自我領導力教育」，希望藉由教導孩子 7 個習慣，以幫助他們做好面對未來的準備。這 7 個成功習慣與新課綱的「自發、互動、共好」精神不謀而合，可以做到從個人到公眾的成功、素養與習慣的結合及品格教育的實踐。

柯沛寧引用以 KASH 取代 CASH（現金），也就是知識（knowledge）+ 態度（attitude）+ 技能（skill）+ 習慣（habit），使素養成為一種習慣。如果孩子能夠裝備這些好習慣，不用靠中心德目或耳提面命，就能在生活中展現符合原則的思惟及態度。

習慣 1 主動積極：我是負責任的人。我主動自發。我決定自己的行動、態度與情緒。我不將自己的錯誤歸咎於他人。即使在沒人看到的時候，我也會選擇做對的事情。

習慣 2 以終為始：我凡事先設定目標、做好計畫。我做有意義、對別人有貢獻的事。我是班上重要的一份子，對學校的使命和願景能夠有所貢獻，並使自己成為好公民。

習慣 3 要事第一：我把時間花在最重要的事情上，對明知不應該做的事情說「不」。我會規劃事情的優先順序、訂定時程表，然後努力按時進行。

習慣 4 雙贏思惟：我有勇氣爭取自己所愛的事物，也會體貼別人的需要。我會努力在別人的情感帳戶存款。產生利益衝突時，我會努力找出雙贏的解決方法。

習慣 5 知彼解己：我願意聆聽別人的意見與感受，努力站在別人的角度看事情。我可以自信的提出自己的想法。與人交談時，我會專注看著對方的眼神。

習慣 6 統合綜效：我尊重別人的長處，努力向他們學習。我善於與人相處，即使對方與我極不相同。解決問題時，我會努力尋求別人的意見，因為我知道團隊合作可以創造出比任何個人努力更好的結果。

習慣 7 不斷更新：我藉著正確的飲食、運動及睡眠照顧自己的身體（身）。我花時間與家人、朋友相處（心）。我可以在不同地方、透過各種不同方式學習，而非僅限於學校（腦）。我努力尋找好的方法幫助他人（靈）。我努力尋求自己身、心、腦、靈四方面的平衡。

（資料來源：柯維《7 個習慣教出優秀的孩子》）