

# 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**



## 主動積極

# 做自己的主人， 為自己的選擇負責任

文 | 王惠英

「主動積極」是很多成功人士具備的首要習慣，在很多人眼中，現在的孩子無論學習或做事都很被動、消極，該怎麼引導孩子，培養主動積極的好習慣？

小孩不小心打翻早餐、忘了帶作業到學校、或弄壞家中物品時，你通常如何處理？美國暢銷書作家柯維 (Stephen R. Covey) 在《與成功有約》一書中坦言，「在我家，任何人都別想推卸責任，讓

別人替他設法或收拾殘局；即使孩子年紀還小，我照樣要求他們『自己想辦法』。」

「主動積極」是很多成功人士具備的首要習慣，指的是做自己的主人，有選擇的自由，並為選擇負責任。比方說，一大早開心出遊，沒多久卻開始下起傾盆大雨，心情是否會受影響就是一種選擇。

在很多大人的眼中，現在的孩子屬於「無動力世代」，學習或做事都很被動、消極，但這其實與孩子接受的教育教養方式有很大關聯。怎麼引導孩子培養主動積極的好習慣？以下是 4 大關鍵做法：

### 做法 1. 採取主動積極的言語態度

大人不妨檢視一下，自己與孩子在日常互動時使用的言語態度，會不會經常出現下列語句：「如果……」「我不能」「我必須」「他使我很生氣」「我沒有辦法」「我就是這樣的人」等。

柯維在書中指出，習慣受制於他人和環境的人，在言語中就會流露出推卸責任的個性，容易變得更加自怨自艾。反之，採用主動積極的言語態度，包括：「我



陳沛瑋 繪

打算……」「我情願」「我選擇」「我可以控制自己的情緒」「我可以選擇不同的作風」「試試看有沒有其他可能性」等，更加著重的是實際行動。

### 做法 2. 在不同情境下選擇做對的事

「主動積極是一個關乎選擇的習慣，」新北市保長國小教師謝子慧談到，在陪伴教導孩子的過程中，不是直接告訴他們對或錯，而是多做一些討論、分析，思索在不同情境下如何做選擇，與其說是「對」的選擇，不如說是「適當」的選擇。

舉例來說，小孩之間難免會爆發口角或甚至肢體衝突。謝子慧建議，此時要教導孩子按下「暫停鍵」，思考可能的解決方式：動手打人或離開現場，不同的選擇會帶來什麼不一樣的結果？

謝子慧表示，踩煞車不容易，可以請別人幫忙，譬如找經常一起玩的同學及時拉住自己。此外，要做出適合的判斷，不能用單一的思惟，「知彼解己」是重要的策略方法之一：先聽聽別人怎麼說，再想想自己該怎麼做。

### 做法 3. 投入自己可掌控的事

每個人都會關心一些問題，有些是自己可以掌握的、有些則完全使不上力。柯維認為，主動積極的人會腳踏實地、不會好高騖遠，投注心力於自己能有所作為的事情。

新北市保長國小教師、師鐸獎得主李凱莉曾設計「在家生活反

## 「在家生活反思表」學習單

項目	內容
+ 表現好的事情 (3 件事)	例如：主動練鋼琴、每天跳繩 200 下、幫忙做家事
▲ 要克服的困難 (1 件事)	例如：生氣的時候，我要停下來
★ 讓自己更好的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>設定超級重要目標，定期執行追蹤</li> <li>執行四紀律： 設定目標→擬訂計畫→執行追蹤→慶祝</li> </ul>
★ 鼓勵自己的靜思語	例如：好事我們要響應，壞事要即時叫停

資料來源：新北市保長國小教師李凱莉

思表」學習單，讓父母根據「自我領導力教育」行動參考表，陪小孩設定在家生活表現的改變目標。例如：不懂的事勇於發問、不需要別人提醒就做好分內的事、感到憤怒或挫折時，可以停步思考自己可以做什麼改變等。

「小孩可能有很多事都沒做好，但尊重他想改變的目標，」李凱莉分享，有孩子希望自己克服的困難是「生氣的時候，我要停下來」，只要做到「不尖叫、說好話、不打人」，一個月內集滿 20 顆星星達成目標後，就可以吃到「媽媽煮的蛋包飯」，好好慶祝一番。

「理解小孩的需求來設計成功的經驗，一次做一件事，目標不要太大、從簡單著手，就能夠讓小孩有勝任感，」李凱莉說。

### 做法 4. 每個人都必須為自己負責

台北市新生國小校長陳智蕾強調，父母和老師要給孩子表現的機會，不要每件事都幫孩子設想與做好。一方面賦予孩子任務與榮譽感，讓他們有達成後的成就感；一方面也要讓孩子為後果負責，承擔被動消極的後果。

譬如，可以讓孩子參與家庭事務或班務的討論，知道自己在家庭或班級中扮演重要角色。也可以參與公共服務，給孩子為別人付出的機會。

陳智蕾說，看到孩子默默付出的舉動，大人應給予即時的回饋與肯定。讓他們知道，在對的時間做對的事，特別是在大人還沒有開口或指示時就去做，更加難能可貴。👉

# 以終為始 先有目標再行動， 做有意義的事

文 | 王惠英

有目標、有方向，就不會隨波逐流。以終為始，  
其實就是先構思、再行動，做事前會先設定目標，再去訂定行動計畫，  
並且做有意義、能帶來改變的事。

如果有一天，念小學的孩子問：「讀了國小，然後呢？什麼是國中？什麼是高中？」你會如何回應？

親子教養作家王麗芳沒有說「國小畢業就念國中，沒有為什麼，大家都這樣」，敷衍的回答女兒，而是拿起家裡隨時準備的大畫紙，將台灣的學制一一畫下來，畫成一棵「學習樹」，陪小孩玩「每個人走的路」的遊戲。

有目標、有方向，就不會隨波逐流。柯維在《與成功有約》一書中以電腦做比喻，「主動積極」的習慣強調「你是自己的人生程式設計師」，而「以終為始」的習慣要求「你要寫出屬於個人的程式，也就是人生使命宣言」。

以終為始，其實就是先構思、再行動，做事前會先設定目標，再去訂定行動計畫，並且做有意

義、能帶來改變的事。想要培養孩子具備這個好習慣，可透過掌握下列 3 件事：

## 1. 訂定個人和家庭使命宣言

新北市保長國小低年級導師李凱莉談到，在學校願景、班級目標之外，她會帶孩子訂定個人使命宣言，主要是結合她擅長的「靜思語」教學。每個孩子提出自己想做的事（例如變得有禮貌、認真讀書等），再以「靜思語」為座右銘，教導他們了解其中的含義，以及如何運用在生活中。

李凱莉很開心的表示，有孩子在作文中提到，對於「不要小看自己，人有無限可能」這句話印象深刻，也開始懂得欣賞同學的能力。「儘管他的個子嬌小，但字寫得漂亮、作文也寫得很好，」小孩這麼寫。



陳沛瑋 繪

除了個人，也可以訂定家庭使命宣言，藉由共同的目標促進和諧的相處。柯維曾在家中牆壁貼有一份使命宣言，記載著「互助合作、維持整潔、用言語表達感情、培養專長、欣賞家人才華」等全家共同訂出的原則。

## 2. 在生活中練習設定目標

台北市新生國小校長陳智蕾建議，讓孩子養成設定目標的習慣，例如：每天結束時檢討自己的時間安排，建立明天的目標與時間表；每個月設定一件自己想進步或達成的事；每學期設定一個自

己的努力目標；每年過年時許下一個想達成的新願望。

「以孩子為思考，訂定合宜的目標，不要天馬行空或超過孩子能力所及，」陳智蕾提醒，不要訂定比較性的目標，讓自己是和自己相比，而非時刻與別人競爭。

新北市保長國小教師謝子慧分享成功的例子。有小孩上學經常遲到，一週遲到多達 4 天。剛開始規定「再遲到就不能參加校外教學」，校外教學結束又故態復萌。後來小孩自己想要改善習慣，以「準時上學」為目標，11 點前一定上床睡覺、媽媽叫起床時不賴床。執行一個月確實有所改進，就以「功課減半」做為慶祝方式。

## 3 個具體做法，訂定及執行目標

台北市新生國小校長陳智蕾指出，訂定合宜的目標、確實執行及適時鼓勵慶祝，能夠幫助孩子養成好習慣，包含以下 3 個具體做法：

**做法 1** 大目標必須再劃分成小目標。把大目標劃分的小目標設立階段，每一階段都要有一些挑戰性，並且與孩子討論設定每一階段挑戰成功後的獎勵。

**做法 2** 帶孩子設計顯眼的目標宣告牌、小卡，放在家中或班級布置內。也可以設計檢核表，提醒自己並定期檢核。

**做法 3** 每完成一個大目標，以正式的肯定或鼓勵留下紀錄。在班級可能是集點獲取自由課時間一堂；在家庭可能是到孩子想去的餐廳用餐，或精神性的拍下達成目標的榮譽時刻，做成相簿小書。

## 3. 透過同儕團體更容易落實

「要養成一個好習慣，一定要在生活中實踐，並且從中得到成就感，」擔任高年級導師的謝子慧表示，養成運動的習慣是班級目標之一，讓孩子為自己的健康負責，有足夠的體能才能因應課業學習。

在謝子慧的班上，每位學生每天都要利用下課時間做運動，晴天時跑操場 5 圈，雨天備案是跳繩 500 下，或從 1 樓到 4 樓來回上下樓梯 5 趟。透過結伴一起運動，同學是很好的支持夥伴，並由每個人自己登記進度。公開追蹤達成目標的慶祝方式，則是體育課加一節。

「原本有同學一旦生病請假，往往長達一週，現在每天做運動，的確有助於改善身體健康，」謝子慧說。

## 帶孩子設定目標及行動計畫

A. 設定目標 (要做的事)	B. 擬訂計畫 (怎麼做)																												
從 8 月 9 日到 8 月 22 日 做到：生氣的時候，我可以停下來 集滿 20 顆★	生氣的時候要停下來，提醒自己： 1. 不尖叫 2. 說好話 3. 不打人																												
C. 執行追蹤	D. 慶祝方法																												
追蹤表 <table border="1"> <thead> <tr> <th>日</th> <th>一</th> <th>二</th> <th>三</th> <th>四</th> <th>五</th> <th>六</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> 做到記號：★ 責任夥伴：( )	日	一	二	三	四	五	六																						吃媽媽煮的蛋包飯
日	一	二	三	四	五	六																							

資料來源：新北市保長國小教師李凱莉

## 要事第一

## 設定優先順序，把時間花在重要的事

文 | 王惠英

生命中有很多角色及要完成的事情，要先分辨重要、不重要，再設定優先順序、訂定時間表，同時堅守計畫。2個重要做法，可以教導小孩養成這個習慣。

寫功課、打電話問候爺爺奶奶、看《鬼滅之刃》、透過網路和朋友聊天、玩 Switch、幫忙做家事……，小孩的生活看起來單純，要做的事情還真不少。怎麼安排時間與做事的順序，做好自我管理，是需要從小建立的習慣。

成功學大師柯維認為，「主動積極」、「以終為始」、「要事第一」是一個人從依賴邁向獨立的成功習慣。若以電腦做比喻，「主動積極」是程式設計師、「以終為始」是設計出程式，而「要事第一」則是執行程式，著重身體力行。

「要事第一」指的是，每個人生命中有很多角色及要完成的事，要勇敢誠實的面對自己，先分辨什麼是重要或不重要的事，懂得設定優先順序、訂定時間表，同時堅守計畫。要教小孩養成這個習慣，可以把握2個重要做法：

## 做法 1. 先和孩子討論「要事」的定義

台北市新生國小校長陳智蕾談到，先跟孩子討論「要事」的定義；大人眼中的要事與孩子未必相同，也可以帶孩子思考大人和小孩的要事有何不同。「讓孩子擁有領導班級或家庭事務的機

會，賦予孩子責任，也能幫助孩子從團體的角度去思考什麼是重要的事。」

親子教養作家王麗芳觀察：「大人不好奇小孩在想什麼」是一大問題，而想要了解孩子怎麼思惟，需要讓孩子有一個語言（如表格）去思考，再透過對話討論，「看



陳沛瑋 繪

小孩帶我們到哪裡去？」

王麗芳自己設計了「知識四象限」表格（涵蓋「沒用有價值」、「有用有價值」、「沒用沒價值」、「有用沒價值」4個部分），帶孩子搭配使用4種顏色的便利貼，一起討論、分辨什麼是有用與有價值的事情。

比方說，因為有電腦，有小孩認為「寫字」不重要，就可以聊聊生活中有哪些場合需要手寫、不能用電腦打字（譬如就醫需要填寫的就診單）。小孩的同學都在「玩寶可夢」，玩遊戲看起來沒用、沒價值，但是否提供大量講話、社交的機會？或者，孩子能練習用經營者的角度去思考，是否需具備電腦程式、心理學等專業，才能讓產品大受歡迎？

## 做法 2. 每日規劃並執行「要事清單」

「重要性與目標有關，有價值、有利於實現個人目標的，就是要事，」柯維在《與成功有約》指出，有人以為愈急迫就愈重要，其實急迫的事經常是對別人而非對自己重要。把更多時間投注於重要卻不急迫的事，包括撰寫使命宣言、規劃長期目標、建立人際關係等，才是個人管理之鑰。

預習、認真上課、複習及按時完成功課等，通常是身為學生的「責任」，也是做到的「要事」。每天帶領小孩養成「活在要事」的習慣，最簡單的做法是根據「優先順序表」（列出A、B、C等重要事項），在聯絡簿上標示1、2、3等寫作業的順序，

表 1 依時間管理區分優先事項

第一類事務（既緊急又重要）	第二類事務（不緊急卻重要）
<ul style="list-style-type: none"> <li>危機</li> <li>急迫的問題</li> <li>有期限壓力的計畫</li> </ul> →壓力、筋疲力盡、危機處理、忙於收拾殘局	<ul style="list-style-type: none"> <li>防患未然</li> <li>建立人際關係</li> <li>規劃、休閒</li> </ul> →有遠見與理想、平衡、紀律、自制、少有危機
第三類事務（雖緊急卻不重要）	第四類事務（不緊急也不重要）
<ul style="list-style-type: none"> <li>不速之客</li> <li>某些電話、信件與報告</li> <li>某些會議</li> <li>必要而不重要的問題</li> </ul> →短視近利、危機處理、輕視目標與計劃、缺乏自制力並怪罪他人	<ul style="list-style-type: none"> <li>繁瑣的工作</li> <li>某些信件和電話</li> <li>浪費時間的事情</li> <li>有趣的活動</li> </ul> →沒有責任感、工作不保、依賴他人或社會機構維生

資料來源：柯維《與成功有約》

表 2 運用「優先順序表」，訂出寫作業的順序

優先順序表	105年10月28日 星期五
A. _____	5. □週計畫表
B. _____	2. □國習 P23~24
C. _____	3. □數習 P15~16
	4. □複習國、數
	6. □玩小鴨
	1. □彈鋼琴 20分鐘

資料來源：新北市保長國小教師李凱莉

也可以加入孩子完成功課後給自己的犒賞活動。

陳智蕾建議，讓孩子學習記錄每日的時間使用，從中和孩子討論、分析時間管理狀況，合宜的每日時間分配及學習如何管理自己的時間。針對有較多自由時間的週休或假日，可以給孩子自己

規劃的機會，一起討論進行的順序，依規劃內容實際執行看看。

新北市復興國小校長周德銘強調，重要的事情就像大石頭，小石子、沙、水則是無關緊要的小事，「如果一個罐子裡面填滿了小石子和沙子，就裝不進大石頭了。」<sup>9</sup>