

根據多項國際研究指出，自律，比智商更能預測一個人未來的學業表現、事業成就、健康情形等。但什麼是自律？一般人可能聯想到自我控制、意志力、負責任等特質。但所謂的自律，不只是循規蹈矩或照章行事，而是能夠延緩一時的滿足，做出好的選擇。

每年學校放暑假，總有不少家長痛苦哀號：「校門關，比鬼門開還可怕！」面對漫漫兩個月的空白時間，對雙薪父母或專職爸媽來說，沒有學校「幫忙管教」，孩子能不能自己做好學習或生活上的規畫安排，讓父母少操一點心，是很大的教養挑戰。

多位專家指出，有大量空白時間的暑假，正是讓孩子學習自律的好時機。從德國教育看自律，十分注重個體的獨特性，包括平常沒有太多功課、寒暑假也沒有作業，不會將學習排得滿滿的。因為讓小孩有「無聊的時間」，他們面對無聊才會去想要做什麼，同時學會如何利用、控管自己的時間。

「自律」比「智商」更能預測學業成績

其實，孩子能夠自律，不僅有「讓父母輕鬆過個暑假」這麼表面的好處。根據多項國際研究指出，自律比智商更能預測一個人未來的學業表現、事業成就、健康情形等。

美國賓州大學一項針對八年級學生的研究顯示，「自律」比「智商」更能預測學業成績。紐西蘭的「丹尼登 (Dunedin) 跨領域健康發展研究」指出，從小有自我控制能力的孩子，在健康、財富、工作等各方面表現都比較好，呼應了知名的美國史丹佛大學「棉花糖實驗」。

國際上許多功成名就的人士，多半自律甚佳。台灣首位米其林主廚江振誠，一天只睡四小時，每天要同時做很多事，就是透過自律的力量，不斷超越自己。他認為，紀律就像健身，想要練胸肌、手臂或

肌耐力，就要有規律的計畫鞭策自己。也許剛開始舉 100 公斤啞鈴，習慣了換 110 公斤，再換 120 公斤，不斷累積，體能就會逐漸提高。面對人生的壓力或挫折，就跟挑戰重量一樣，有紀律的學習訓練，就能讓自己的能力愈來愈強。

自律的三個層面

什麼是自律？一般人可能聯想到自我控制、意志力、勤勉審慎、自我覺察與調節、負責任等特質。但所謂的自律，不只是循規蹈矩或照章行事，而是能夠延緩一時的滿足，做出好的選擇。友緣基金會諮商心理師陳奕安指出，一個人是否具備自律的能力，可從下列三個層面來看：

1. 在生活上能否自理及獨立。
2. 是否能調節自己的情緒、想法及行為，幫助自己達成目標。
3. 是否考量到自己與他人、環境的關係及互動，不會過度影響別人。

「教導紀律，不應是控制你的小孩，而是教他們控制自己，」現居美國的心理治療師艾美·莫林 (Amy Morin) 在〈教小孩自律的重要性〉一文中談到，自律的孩子更有能力面對人生的挑戰、管理壓力，即使爸媽不在身邊，也會做出健康的選擇。

自律，愈來愈重要。臨床心理師張黛眉觀察到，這個時代的誘惑太多，加上孩子生得少，自律變得更困難。陳奕安也提出，現在的環境對孩子的挑戰很大，一方面是生活中太多方便的東西，可以立即獲得滿足，無法耐性等待；另一方面，都會區的孩子很多學習都被安排好了，沒有機會探索或培養興趣，以及練習規劃如何運用空閒時間。

一個人的自律能力與大腦前額葉皮質發展有關，通常會隨著年紀增長變得愈來愈成熟。不過，大腦皮質發展是先天基因加上後天經驗的互動結果，父母本身是否重視自律，並會教導小孩，對孩子的自律發展有重大的影響。

從大腦科學看自律的發展

友緣基金會諮商心理師陳奕安談到，自律與大腦的執行功能密切相關，包括下列幾個部分：

1. 自我控制及衝動控制：例如功課寫一半跑去打電動、看電視；存錢買東西，但仍忍不住花錢，都是缺乏自控力的行為表現。
2. 工作記憶：能夠把事情放在心上。例如現在想喝一杯飲料、但又要買玩具，就要把這兩件事拿來分析比較，做出決定。
3. 心智彈性：根據當下實際的狀況，可以適時轉換注意力、調整做事的方法。

其他像是自我覺察也很重要，了解自己的狀態、需要及情緒等，才能訂定出可以達成的目標。

值得注意的是，大腦前額葉皮質發展最晚成熟，實際運用與成熟度也不一樣，同時與處理壓力、情緒或威脅直接相關。如果父母經常責罵、威脅小孩，不但無助於自律的發展，反而變相鼓勵孩子運用本能。

綜合多位專家建議，《未來 Family》歸納出自律養成五點關鍵做法：

關鍵做法 1. 幫小孩找到動機，啟動孩子自律

美國密西根大學博士、「教養科學」(Parenting Science) 網站創始人葛溫·德沃爾(Gwen Dewer)，在〈教導自我控制：實證訣竅〉一文中建議，培養小孩的自律能力，要將「必須做」(must do) 的事情變成「想要做」(want to) 的事情。

「孩子並非沒辦法控制自己，而是缺乏動機，他需要的是去發現做事情的樂趣。」德沃爾說。

一個人有目標，也就有了動機，自然會為了達成目標而管理自己。從屏東到紐約發展的英雄聯盟設計師江孟芝，5 歲就知道自己要當藝術家。高中時不惜家庭革命，決定念男校、上美術班。大學到研究所時期半工半讀，最窮的時候戶頭只剩 35 美元。但她沒有停留在自怨自艾，而是選擇專注讓自己成長、靠自己解決問題，以及欣賞各式各樣的人。

關鍵做法 2. 孩子需要有自己的自主空間

在自律教養的過程中，大人要看見的是「孩子」的「我」，不只是自己的「我」。因為有自我覺察，才能真正走向自律。

德國教育很小就教孩子自主，給予很大的空間。德國媳婦吳品瑜的大女兒 Rebecca 在這樣的養成下，能夠自主自律，高中畢業後自己規劃了間隔年 (Gap Year)，到台北師大學中文、到斯里蘭卡擔任醫療志工、到瓜地馬拉學西班牙文等，探索自己將來要成為什麼樣的人。後來她選擇分子生物研究，希望未來能夠發揮更大的影響力，並有機會到世界各地工作。

關鍵做法 3. 大人以身作則，是最好的自律教材

「小孩出生後就像一張白紙，深受家長教育的影響，如果可以適時給予引導，從穿衣、刷牙、洗臉等生活層面，逐漸拉大到學習態度、人際互動等層面，就能幫他們形成自律的生活習慣。」宜蘭大學通識教育中心副教授陳復說。

中央大學認知神經科學研究所講座教授洪蘭曾為文指出，不要以為孩子小、不懂事，他們會透過觀察、模仿，再經過神經迴路的回饋（feedback），逐漸修正原有的動作。「孩子一有不對的行為出現，大人可以馬上糾正，使該行為的神經迴路在還沒有固定成習慣時就被阻止掉。孩子雖小，卻可以透過這種方法教他規矩，學會自我控制。」

關鍵做法 4. 一次一件事，環境的塑造很重要

面對缺乏自律的小孩，父母總有一堆焦慮的問題，包括功課做不完、無法專心上課、人際衝突等等。

「家長對於前額葉發展較慢的小孩，千萬不要以為口頭教導就夠了，必須透過引導、設計環境，讓小孩做出有自律的行為，一次只要一件事，累積自信心。」張黛眉說。

小孩碰到困難，爸媽就教方法。有三個小孩的張瓊文談到，大女兒剛入小學時，對寫功課十分抗拒，加上書寫困難，經常要花好幾個小時。於是，媽媽每天陪著她逐項檢視，回家後先攤開聯絡簿，決定先後順序，規劃個別科目要花多少時間，接著把要寫的部分在簿本上圈出來，最晚睡前一定要完成功課。

經過長期反覆練習，張瓊文的女兒從原本丟三落四，到就寢時間還無法完成功課，到現在可以自動自發，甚至自己會彈性調整休息及寫功課的時間。

關鍵做法 5. 透過體驗後果，學會自控及負責

透過運用阿德勒學說的「自然後果」與「邏輯後果」，亦有助於培養小孩的自律力。

「自然後果」指事件自然的發生，比如天氣突然變冷，小孩堅持不穿外套，可能會感冒生病。「邏輯後果」則是經由人為安排附加在行為之後，比如對長輩不禮貌，就要幫忙做一星期的家事，必須符合邏輯性且被孩子理解和接受，不然會變成是懲罰。

親職教育講師澤爸（魏瑋志）分享，如果小孩忘了帶鉛筆盒、水壺或餐袋，爸媽千萬不要幫忙送去學校，而要讓他去承擔後果。比如去跟同學借或找其他替代品，感受痛苦的經歷後，才能學會為自己負責。

「我不定時會看到女兒的鞋子上放東西，因為她曾經忘了帶東西，自己走過經歷幾遍後，想出這樣的辦法，現在幾乎都不會漏東西，」澤爸說，大人想的是放門口，女兒想的是放鞋子上。

陳復建議，孩子大一點的時候，大約進小學開始，多跟他對話及思辨。不要害怕彼此觀點有矛盾或衝突，此時更需要思辨的能力，引導孩子學會辨識觀念的真假或虛實、面對事情做出選擇及決定，同時知道會產生什麼影響，自己要負責任。「真正的自律，與人的心靈覺醒狀態有關，需要給予探索的空間。」他說。

一旦小孩養成自律的習慣，一輩子將受用無窮。

資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/67202>