



# 提升孩子的自律能力

## 教孩子學會自我管理

文正康先生 | Chris Man

### 版權及免責聲明

- 本講座/工作坊所派發的講義之版權為親職教育專業培訓學會所有，任何人士除非獲親職教育專業培訓學會允許，否則不論在任何地方，以任何方式或任何目的，不得翻印、轉載或節錄講座/工作坊中的全部或部份內容。

- 本講座/工作坊所談及的內容，不論是口述或筆記，特別是在「答問時段」所提供的回應，只代表講者的個人意見分享及作參考之用，並不可視為治療、輔導或法律意見。如有需要，參與講座/工作坊之人士應尋求相關輔導員、社工或心理學家意見。

- 對於因或就本講座/工作坊全部或任何部份內容（包括所派發的講義或資料）而引起或與之有關的任何損失及心理傷害，親職教育專業培訓學會或講者概不負責。

## 大綱

- 協助孩子建立自我管理之概念
- 分齡引導 3 步曲
- 提升孩子自律感之 4 大基礎
- 應用篇



## 自律感是天生的嗎？





問題2

# 孩子應該知道自己做甚麼？



造成孩子無法順利發展自律 (Borba, 2001)

父母缺乏良好的言行表率

早期的受虐或創傷

對藥物控制的依賴取代了自我控制

新聞媒體或娛樂節目美化的失控行為等

## 甚麼是自律？



### 自治的能力

自我照顧自己的能力，有能力規劃生活規範並確實執行



### 自發的\_\_\_\_\_

經過內省深思的，做了不道德、損及別人的事情，會有罪惡感，所以不做。他們做事會考慮到群體，負責又利他。



擁有約束自己的能力，因此能夠為了更重要的目標延緩一時的滿足，這也是成功很重要的基礎。



# 「自律」比「智商」更能預測學習成績

(Martin Seligman & Angela Duckworth)

主要針對一群八年級生做研究，結果發現自律比智商 (IQ) 更能預測學習成績。低自律的人比低智商的人成績更差，高自律的人比高智商的人成績表現更好。



## 自律感高孩子的特質

- 1 口語發展較好
- 2 內在標準較高
- 3 樂觀的孩子
- 4 自我效能感較好的孩子

能提升孩子自律及自我管理能力



## 4個基礎

孩子性格特質	問題所在
適當的稱讚	環境的配合

能提升孩子自律及自我管理能力

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

## 教孩子自律！說話的力量



NG

你做乜野成日都唔記得帶野，  
要我成日提你！

NG

你間房咁亂㗎，成個狗窩呀！

NG

你寫D字鬼畫符咁，  
邊個睇到？

教孩子自律！

習慣的秘密



## 習慣金句

我會於「\_\_\_\_\_」，在  
「\_\_\_\_\_」進行「\_\_\_\_\_」。

我會於下午五時半，在書枱  
完成三頁中文練習。



我會吃完茶點後，於下午五  
時半，在書枱完成三頁中文  
練習。



我會吃完茶點後，於下午五時  
半，在書枱完成三頁中文練習  
後，我可以有半時遊戲時間。





# 教孩子自律！ 行動的力量



能提升孩子自律及自我管理能力

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

**為什麼東西那麼亂呢？**

亂七八糟

為什麼東西會亂七八糟呢？

因為大家都不愛收拾，所以東西就堆積如山，亂七八糟。

如果我們能愛收拾，東西就會整齊有序，看起來也會很舒服。

**該怎樣分類呢？**

物品分類可以幫助我們整理物品，讓生活更有序。

數字	分類
0	總類
1	哲學
2	宗教
3	科學
4	應用科學
5	社會科學
6	史地
7	世界史地
8	語言文學
9	藝術

看了這冊，馬上就知道：  
這書到底要教自己學習的知識。

看這這冊，馬上就知道：  
這書到底要教自己學習的知識。

我的資料夾裡，  
還有什麼呢？

（香港童經系列之《整理》）

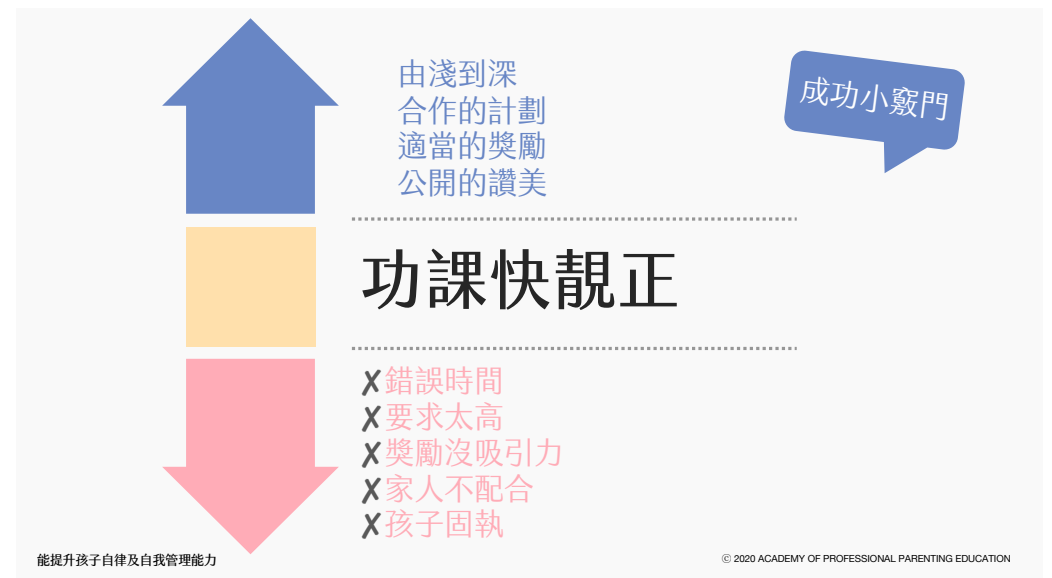
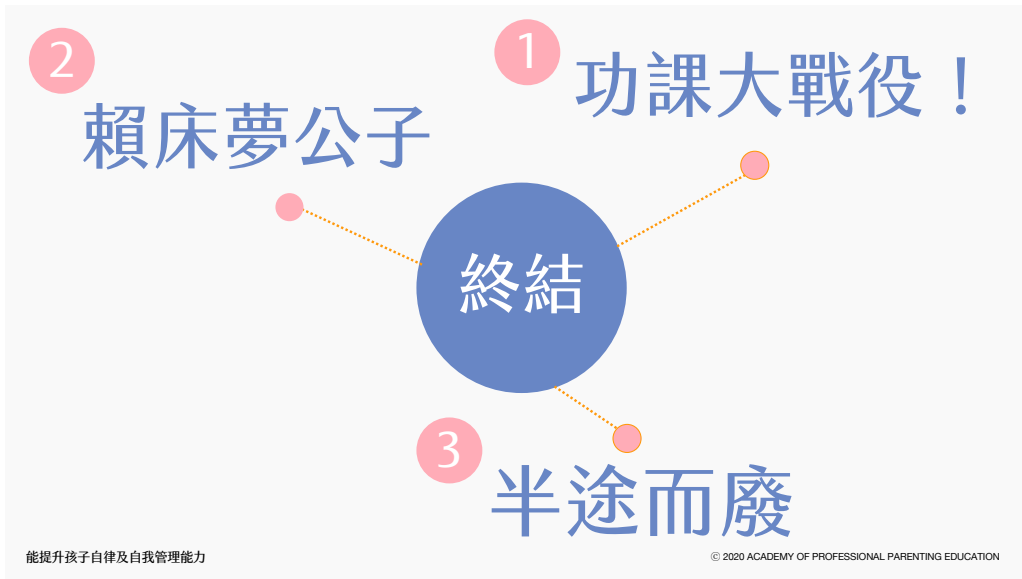
能提升孩子自律及自我管理能力

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

## 建立良好習慣小貼士

- 1 最少努力原則 | 減少阻力
- 2 漸進原則
- 3 習慣養成取決於 \_\_\_\_\_，而非時間
- 4 好習慣記錄表

能提升孩子自律及自我管理能力





## 賴床夢公子(主)



**滿不在乎型**

不在存別人批評  
對任何事沒有感覺  
沒有意識要負上責任



**拖拖拉拉型**

做事總是拖拖拉拉  
敷衍了事  
常常忘記帶物品  
無數個5分鐘



**逃避抗拒型**

找藉口逃避責任  
容易與父母產生磨擦

**複合問題型**

以上甚麼問題都有

能提升孩子自律及自我管理能力
© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

## 準備

- 1 量度時間感
- 2 訂出具體家規
- 3 起床時應有的程序
- 4 父母的堅持



能提升孩子自律及自我管理能力

滿不在乎型	逃避抗拒型	拖拖拉拉型	複合問題型
計時器+示範單位 改善帶來的好處	清楚說明家規 由孩子出發 合理獎勵	計時器+收納箱 讚賞孩子能分 緩急輕重	列出緊急清單 改善最迫切的 壞習慣 讚賞+自評表

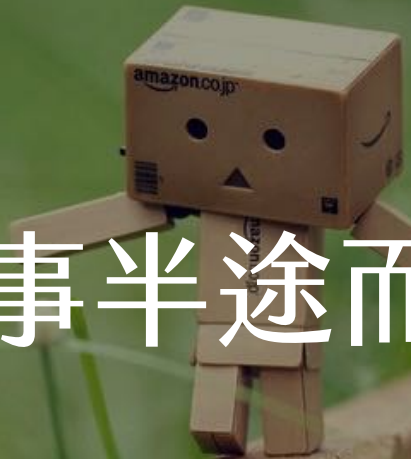
能提升孩子自律及自我管理能力
© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION



情境 3

# 做事半途而廢

Source : nevergiveup - DeviantArt



先讓孩子說出自己的想法  
父母慢慢給予意見  
讓孩子學習負責任

## 看輕自己型

孩子缺乏自信，只看到自己的缺點；  
父母過度插手，替孩子承受挫折

讓孩子見到可見的進步  
肯定孩子良好的行為  
適當的稱讚

## 迎合大人型

非常在乎大人的想法而獲得稱讚，  
可能小時父母愛為孩子做決定

協助孩子建立合理目標  
認定目標後，能力可否達到？  
過程比結果更重要

## 完美主義型

孩子對自己要求很高，可能是  
孩子自負心重，或父母太過嚴苛

## 最緊要有型

好奇心重，常主動參加任何活動，  
父母亦迎合需求，但忘卻自己  
是否能應付

列明現有的活動  
估算自己的時間可否做到？  
按部就班完成

能提升孩子自律及自我管理能力

© 2020 ACADEMY OF PROFESSIONAL PARENTING EDUCATION

## 總結

- 我們可以**提高**孩子的自律感
- 先**接納**孩子，再找出**原因**，才能找到最好的方法協助他們。
- 由**無律**、**他律**，到**自律**，需要我們父母**適當**的協助。這包括**稱讚**及**從旁協助**，才可幫助孩子建立良好習慣。

能提升孩子自律及自我管理能力



# 家庭是培養習慣的道場

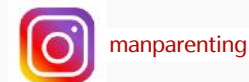
福澤諭吉（教育論）



## Reference

- 楊俐容 (2010)，如何養出自律的孩子，《親子天下雜誌》，18期
- 李宜蓁、張則凡等 (2012)，自律，教小孩學會自我管理，《親子天下雜誌》，41期
- C. James(2019). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones.* Avery
- Photos credit: <https://unsplash.com/>

## 收取最新 親子教養文章及資訊



得著、啟發、收獲？

