

## 自律從養成習慣開始

為什麼想要孩子自律？

家長們不妨靜下心思考，為什麼我們希望孩子自律？自律有哪些好處？你自己是自律的人嗎？那麼你通常如何計劃、開始並且維持正向的好習慣？

臨床經驗中，多數父母希望孩子自律，無非是為了大人方便管教，節省重複給指令的時間，並且希望說一次孩子就做到，最多不要說超過三次（因為一直講一樣的話讓人煩躁）。然而，若我們對孩子的發展或是性格特質懷有錯誤期待，也就免不了落入彼此無法互相理解，並且時時上演親子衝突，最終上網諮詢其他家長「我的孩子怎麼了？」或許有少數家長能夠自省「我的教養方式出了什麼問題？」

### 自律與自我控制的大腦發展

處在這個物資豐盛的時代，能讓人分心的事物太多，手機、電腦、電視、遊戲機、玩具等有趣的事物唾手可得，要孩子在眾多好玩、新奇、有趣的玩具中，選擇寫作業、執行生活常規，培養自律是非常不容易的事情。

研究文獻指出掌管注意力、衝動控制、計畫、推理，以及「協調目標導向行為」等高階運思能力的腦區 - 前額葉皮質 ( prefrontal cortex ) 平均 25 歲才會成熟<sup>[1]</sup>；換句話說，前額葉猶如人體這家公司的總執行長，相當於培養一個能夠獨立思考、重要時刻做出正確判斷的高階主管，至少需要 25 年的時間。也因此，想要培養自律的孩子或是自律的習慣，需要有這樣長期陪伴、長期奮鬥的心理準備，陪伴孩子在人生

中的不同時刻，為自己做出更適合的選擇，並且持之以恆的執行。

## 養成自律之前 - 計畫的能力

回到此時此刻，孩子們在家庭、學校等社會環境中，透過學習累積不同經驗；但是人有趨樂避苦的天性，尤其大腦正在發育及尚未成熟的孩子們，更容易在習慣還沒建立前，難以克制享樂的衝動。

前額葉皮質掌管的執行功能 ( **executive function** )，其中之一為「計畫」的能力。研究文獻指出，有效的計畫，包含設定目標、羅列出達成目標所需的工作清單，並且執行每個步驟，直到目標達成；同時也表示，兒童及青少年計畫與組織的能力是相對不足的，但會隨著大腦發展的成熟度而隨之進步<sup>[2]</sup>。

然而，養成一個小習慣需要多少時間？研究人員發現大約 4 歲的兒童就能有簡單的計畫能力，雖然可能漏洞百出，但透過嘗試與修正，可以在遊戲或生活中達成小小的目標。相當於入幼稚園小班之後，家長就可以觀察並教導孩子如何計畫和達成簡單的生活常規，並且儘量在每天的固定時段進行。例如將一個工作任務分段拆解成不同步驟，並逐步完成。舉例來說，想要孩子學會收玩具的習慣，可以拆解成：(A) 分類 - 與孩子一起討論，他想要依據玩具的顏色、功能、還是其他方式分類。(B) 視覺提醒 - 根據孩子的能力，與之共同製作分類標籤，學齡前的兒童善用圖卡、照片等圖像化的提示，學齡的孩子則可直接使用文字標籤。(C) 收納 - 將玩具根據討論的方式，放進分類好的箱子裡。(D) 回顧 - 帶領孩子回顧收納玩具的好處，並強調此行為的「動機」，不僅利己也利他；也就是說，把玩具收好，可以幫助自己更快找到

玩具，以及和家人共同享有整齊的空間。

### 養成自律過程 - 強調行為動機

抓緊孩子自發完成工作任務的時機，用力強調其行為背後的正向動機。除了上述收玩具的例子，家長不妨再次思考，我們期待孩子的生活規範中，背後的目的及意義是什麼？例如：希望孩子不要挑食，多吃蔬菜；當孩子勇敢嘗試了一口他不喜歡的蔬菜之後，如果家長的反應是「對嘛，你明明可以，幹嘛不吃」，反而忽略了孩子的努力，此時可以用力強調的動機「你為了健康，勇敢地吃了蔬菜，我好佩服你！」或是，希望孩子好好完成作業，當孩子完成作業後，可以強調「你為了學到更多的知識、學得更紮實，每天努力的練習，又辛苦又不容易喔！」

此舉的好處，是讓孩子知道自己行動的目的和意義是什麼。當孩子意識到自己的努力被看見，而且這樣的努力有著利己利他的正向後果，相信一定更有動力持續下去。

### 建立自律的過程還要多久？

大家或許聽過一個都市傳說「21 天養成新習慣」。回顧這個說法的源頭，是一位整形外科醫師的臨床觀察，他發現截肢、整形等病人平均需要三週的時間，適應及習慣自己的身體變化；卻因此演變成養成習慣只要 21 天，不僅誤會很大，也讓要養成新習慣的人壓力很大。

日後，Lally 等學者的研究發現<sup>[3]</sup>，習慣的養成取決於這個目標的難易程度，以及每個人不同的性格，每一天執行的情境下，形成新的習慣「平均需要 66 天」，而依據習慣大小從 18 天到 254 天不等。

因此，家長必須拋棄「為什麼我講了十幾次他都還不會」的信念。無論講了幾次，孩子沒有做就等於零經驗，因此在成長過程中的陪伴與實作經驗就顯得十分重要，也會形塑孩子的大腦結構。除此之外，Lally 等學者也發現，過程中有幾次沒做到、做不好，並不會打斷形成習慣的歷程。我們和孩子都不是機器，難保不會出錯，因此允許自己和孩子偶有失誤、做不完整，然後一起看看哪裡做得好、哪裡可以改進；避免太快陷入「肯定是孩子懶惰、一定是我不會教」等自我評價、攻擊和詆毀，不利於親子關係的想法。相信持續的陪伴、嘗試、透過學習累積經驗，都能發現孩子的進步。

祝福每一位愛孩子的家長，在陪伴孩子的過程中，能夠更有彈性的調整自己和孩子相處的方式，即便無法自律也沒關係，了解自己的需求和孩子的性格特質更有利於彼此互相陪伴，走更長遠的路。

#### 參考資料

1. Arain, M., Haque, M., Johal, L., Mathur, P., Nel, W., Rais, A., Sandhu, R., & Sharma, S. (2013). Maturation of the adolescent brain. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 449–461. <https://doi.org/10.2147/NDT.S39776>
2. Uytun, M. (2018). Development Period of Prefrontal Cortex. *Intech open access*. DOI: 10.5772/intechopen.78697
3. Lally, P., van Jaarsveld, C.H.M, Potts, H.W.W., Wardle, J. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998–1009.

臨床心理中心臨床心理師 陳嘉淳

NTUHF