



第 6 章
資優孩子的自我管理能力的

第 6 章 資優孩子的自我管理能力的

~ 我們每個人都接受兩種教育：其中之一是我們由別人身上得來的，另外一種是我們自己給自己的，這更有價值。~

(Edgar F. Roberts, 引自盧雪梅編譯, 1994, 頁 79)



自我管理的重要性

旅美台灣華僑徐安盧 (Andrew D. Hsu)，從小和父母移居美國華盛頓州西雅圖市，他 5 歲能解代數問題，11 歲贏得華盛頓科展的銀牌獎 (史上最年輕的得獎者)，和拿下三項全能鐵人賽 (游泳、騎單車、跑步) 兒童金牌獎，12 歲就讀華盛頓大學，14 歲將攻讀雙博士學位；他還成立了「世界兒童基金會」來幫助貧苦兒童，他是一個功課好、體育好、有愛心文武全才的小天才。除了與生俱來的天賦外，在他成長故事與自學經驗中，父母的教養是讓他成為一個具自我管理能力、能規劃未來的人、追求自我實現、進而造福人群的人。徐安盧的父母是如何教養他能按時作息，自訂課程、進度，循序漸進的自我管理，成為能主動自學的孩子，更是值得大家探究的問題。

對於孩子你曾經有這樣的希望嗎？希望孩子少花一點時間在玩樂上，多花一點時間在學習上。希望他們做事、學習積極一點，不要那麼拖拖拉拉...，這種希望孩子能找到自己生活的平衡力量是父母在教育孩子上很重要的方向感，我們稱這種平衡的力量為「自我管理」，也就是自律 (知道自己要什麼，做有益的事) 與協調 (知道什麼事情要少做，什麼事情要多做) 的力量。

回憶一下孩子是怎麼長大的。當他們很小的時候，大人說：「不要在沙發上跳來跳去」、「吃飯要安靜坐下」...，這些規範慢慢形成他們的行動方向，這種依循外界的要求，我們稱為「他律」。隨著孩子慢慢長大，他們會經歷許多事情，例如：跌倒了受傷、東西亂放找不到...等經驗，當小孩經驗到自己不喜歡的結果，便會由內在產生自然的力量去避免這個結果再度發生，例如：如何走不會跌倒、東西放哪裡不會掉，這種依循自己的經驗作調整而產生的行動，我們稱為「自律」行為。

「他律」與「自律」對孩子而言都是重要的。有「他律」的孩子會考慮別人的需要；有「自律」的孩子會發展出自信心、責任感，成為能擔當、能協調的人。當他律太多而自律太少時，自我管理的力量就會大大減少；積極的自我管理能力就是一種由「他律」到「自律」的過程。管理大師彼得杜拉克在 21 世紀的管理挑戰 一書中指出「有偉大成就的人，向來善於自我管理。然而，這些人畢竟是鳳毛麟角。但在今天，即使是資質平庸的人，也必須學習自我管理」（劉毓玲譯，2000），由此可見，自我管理能力對每個人的重要性。



自我管理的內涵

所謂「自我管理（自我控制）」是指個體透過內在的認知過程，對自己的行為作合理而彈性地引導與規範，進而影響外在的行為表現。自我管理包含以下八個要素（轉引自洪清一、張桓桓，2007）：（一）能正確地知覺週遭環境所存在的訊息；（二）能記得所接觸到的訊息；（三）

能按計畫好的步驟採取行動；(四) 能預知行動可能的後果；(五) 能分辨與積極地運用人的感受和經驗；(六) 能處理引起挫折的外在問題；(七) 能抑制與延宕某些可能的行動；(八) 能減低內在的緊張，放鬆自己。

一般而言，自我管理程序包括：自我監控 (self-monitoring)、自我評鑑 (self-evaluation) 與自我增強 (self-reinforcement) 三個階段。在培養孩子自我管理能力的實際作法上，父母首先可以引導孩子每晚將隔天預定或需要完成的事情列成一份清單 (檢核表)，內容包括：要做的事情、預算完成的日期、能否完成事情、實際完成的日期或情況、不能完成事情的原因、對處理事情的滿意程度評估，調整或改變將來處理這類事情的方法…等，透過檢核表的運用進行自我監控。接著，協助孩子訂定一套適合自己的評鑑標準，定期檢視自己的整體表現，以及反省需要注意或改進的地方，並且隔一陣子再次自我評鑑，檢視自己的改善程度。另外，適時的運用鼓勵與獎賞亦能夠增強孩子自我管理的動機與持久性。

羅詩誠 (2003) 根據專家及成功人士的觀點，整理出「自我管理的成功六步驟」：(一) 戰勝自己，從自律開始；(二) 為自己設定目標，管理目標；(三) 選對自己擅長的戰場；(四) 找出適合自己的方法；(五) 做好時間管理；(六) 適當紓壓、管理情緒。

資優孩子好奇心強烈、興趣廣泛，對每件事都感興趣，但因時間有限、分身乏術，反而容易成就不了任何事；專注力高，對感興趣的事全心投入，有時太注意細節而忘了時間的掌控，甚至因而不遵守班級作息。針對上述資優

特質可能衍生出的一些適應問題或負向行為表現，更需要父母適時的介入，引導孩子在時間分配、作息管理及事情輕重緩急的判斷上做好妥善的規劃和管理。時間管理的目的，不在於節省多少時間，而在於好好規劃及運用節省下來的時間。建議父母在培養孩子時間管理能力時，教導其掌握一些要訣（譚家瑜譯，1996；羅若蘋譯，1996）：

建議 1：學習設定目標，安排事情處理的優先順序

我們每天都有很多事情待完成，但並非每一件都是「非做不可」或者「有迫切性」。當事情很多但時間卻有限時，就應該「將時間發揮最大效用」，優先選擇做「最迫切需要」的事情，然後再將剩餘時間拿來處理可以做最多、做得最好的事。

建議 2：將一天的時間做好規劃

除了先設定長短程目標，根據目標（事情）的輕重緩急，安排處理的優先順序外；再來就是要搞清楚個人的活動力週期，找出自己每天最有效率的工作時間，並據以規劃出個人的「理想工作時間表」。

建議 3：善用小時間做零碎事，大筆的時間拿來做完整的事情

小時間雖然無法貯存，卻可以善加利用；就如同不浪費小錢，便可以積少成多。因此，父母可以教導孩子規劃較長的時間去做需要長時間專注完成的工作，例如讀書、寫功課、練琴…等；至於洗澡、看電視等，則可以利用零碎的小時間。

建議 4：擬定具彈性的計畫

在現實生活中，計畫永遠趕不上變化。因此，在做時間管理時必須讓自己保留一些彈性，例如增加「緩衝時間」、把行程提前…等，以便遇到突發狀況時可以調整因應。

建議 5：保留一些時間，可以拿來揮霍

人生的目的畢竟是在追求幸福、快樂，因此，除了一些一定要做的事情之外，不妨允許孩子保留一些可以揮霍的時間，拿來做其最喜歡的事、最想做的事，即便是坐著發呆也沒關係。



從發展觀點看自我管理能力的培養

根據 Erikson 的心理社會發展理論（張春興，1991），2~3 歲心理社會發展順利的孩子，能夠學會自我控制、對行動有信心（活潑自動）；3~6 歲心理社會發展順利的孩子，則有目的方向、能夠獨立進取（自動自發）。建議父母可以在此階段開始訓練孩子自我管理，例如：自己疊棉被、上廁所、接聽電話…等。當孩子慢慢長大，遇到問題時，建議父母從旁引導他們練習運用資源自己找尋答案（解決問題），同時藉機讓幼兒在自我學習能力上培養自主性。

根據 Piaget 的道德發展理論（張春興，1991），孩子的道德發展分為「他律期」與「自律期」兩個時期。「他律期」的孩子對道德的看法是遵守規範、服從權威；對行為對錯的判斷，只重視行為後果，不考慮行為意向（動

機)；此時期大約出現在 5~8 歲，以學前兒童居多。「自律期」的孩子開始認識到道德規範的相對性，對於行為對錯的判斷，除了看行為後果之外也會考慮當事人的動機。按 Piaget 的觀察，個體的道德發展與其認知能力發展是齊頭並進的；對一般孩子來說，自律期的出現大約跟形式運思期（11 歲以上）同時。

由於資優孩子的認知發展較一般孩子超前，再加上資優孩子的個別差異很大，建議父母可以觀察孩子的發展速度（階段），適時調整教養的觀念與態度，在關鍵時刻由「他律」到「自律」循序漸進引導孩子建立良好的自我管理能力。在作法上提供以下建議：

建議 1：父母以身作則，自小為孩子樹立常規典範。

建議 2：當孩子年幼時，透過遊戲方式訓練孩子做事情，例如：收拾玩具、摺被子、做家事...等，並且適時予以鼓勵讚美，增加孩子的自信心與成就感，進而逐步建立孩子的生活常規。

建議 3：自幼開始培養孩子的自覺性。父母可以利用每天睡前或其他親子獨處的時間，引導孩子練習「自省」，檢視一天的作息行事，自我評估事情的完成度並且檢討沒有做好的問題關鍵，思考如何自我調整修正，避免重蹈覆轍。

建議 4：當孩子尚缺乏是非判斷能力時，父母有責任為孩子做出正確的抉擇；當孩子慢慢發展出是非判斷能力時，父母可以試著把選擇的權利留給孩子嘗試，必要時從旁給予客觀的提醒或建議。藉由這

樣的訓練過程，逐步培養孩子的獨立自主能力。

建議 5：當孩子逐漸長大，父母開始要有心理準備面對孩子尋求獨立自主的一段歷程。在這段時期，孩子可能因為想要有自己的獨立判斷空間而開始會與父母有些不同的觀點與堅持，但這並不意謂孩子叛逆或者變壞。父母只要耐心的持續提供高關懷、花時間傾聽孩子的心聲、在其遭遇挫折時給予穩定支持、適時提供客觀的建議，陪伴孩子順利通過這段成長歷程，逐步發展出客觀公允的獨立思考能力。