

親愛的家長 您好：

自律是孩子成長中最有益處的習慣！在六年乙班我非常重視每位孩子自制力的訓練，因為擁有自律的孩子，未來成功的機會會大大提升唷！

Sophie 詩惠老師

以下是本週推薦家長一起閱讀的報導

家庭12

國語日報

帶得走的能力
隔週週二刊出

先能自律 孩子才會自主學習

文／陳採卿（臺北市教育局聘任督學）

在寶可夢的風潮裡，好多人享受了「抓寶」的樂趣，卻也發生許多離譜的事。日前媒體報導有個小女孩，三更半夜跑出來抓寶，因為沒抓到而情緒崩潰，失控的行為讓人無法理解。像這樣缺乏「自我控制」的狀況時有所聞。

棉花糖實驗的觀察

看到抓寶抓出這麼多失控行為，讓我想起「棉花糖實驗」。實驗過程是給每個小孩一顆棉花糖，也給他一個選擇：「現在就吃，只能吃這一顆；要是等一會兒再吃，可以吃兩顆。」研究者觀察孩子會怎麼做？這是「自我控制」的研究。結果發現「自我控制」是追求成功人生的重要關鍵。棉花糖

糖實驗之父沃爾特·米歇爾說：「不管大人或小孩，自我控制能力都是可以培養的；能行自我控制，才能擁有真正的選擇。」現代科學研究告訴我們，命運並非由基因決定，大腦的構造比想像得更具可塑性。因此，我們可以決定自己怎麼生活，積極的塑造自己的命運。「自我控制力」是重要祕訣，有自制力的人能自律，能自律的人容易接近成功人生。

自律的人才自由

當今知名的水彩畫家陳陽春先生，以迷離浪漫、大量用墨的畫風獨樹一格，也開創了臺灣水彩新畫派。畫展遍及世界各地超過一百五十場，居全國之冠，享譽國內外，曾獲外交部頒「文化大使」的榮譽。

我專訪過他，他提到一輩子沒上過班，卻始終過朝九晚五的生活。每天規律的在九點前到畫室，下午五點下班，五十年如一日；因為自律，成就了一位世界級的

益處最大的好習慣

記得我的孩子讀小學階段時，我自己也在進修，各自忙著課業。孩子將每天該做的事寫在牆上的記事板上，每完成一項就打一個勾，當逐一勾完了，成就感油然而生。

父母給孩子自我管理空間，讓他自己管自己的事，培養出我負責的態度，也訓練了自我控制力，終能養成自律的習慣。現在，他從事藝術自由創作，沒有

老闖的約束，可說「完全自由」。他說：當「SOHO族」比上班族要更能自律，幸好從小已經習慣了。一般人會以為藝術家的生活不是晨昏顛倒，就是作息不定、生活混亂。實際上，有紀律的自由不會放縱，也才能有效率。

教育心理學家皮亞傑認為兒童的道德發展，從無律期到他律期，八九歲進入自律階段，已經有判斷是非、自我約束的能力，道德的思慮逐步邁向成熟。自律是孩子成長中最有益處的習慣，老師或家長在孩子成長的過程中，應該重視自制力的訓練，孩子未來成功的機會就可大為提升。有次看到裕隆集團董事長嚴凱泰說的一句話，我深有同感：「全世界什麼事情都很難控制，只有一種不需要天時地利人和，那就是自制力。」