

臺南市114年度友善校園學生事務與輔導工作

品德教育具體作法範例徵選—教案設計

壹、單元（或主題）名稱：越自律越自由

貳、教學年級：六年級

參、教學節數：六節

肆、設計理念：

整體設計理念從「培養內在自律、成就外在自由」出發，透過循序漸進的四大活動，帶領學生理解自律的真正意義，不是被規範束縛，而是為了取得更大的自主與選擇權。

（一）小寓言大品德

運用經典寓言進行引導，讓學生從寓言故事中的角色行為與後果，體認自律能帶來的正向結果，培養初步的品德敏感度與省思力。

（二）故事「開麥拉」

引導學生思考，當故事中的主角行為改變，結局是否會不同？讓孩子理解行為與結果的關聯，明白自律的重要。

（三）親子共讀談自律

安排親子共讀時光，挑選與自律相關的文章，由家長與孩子一起閱讀後進行對話與分享，增進親子關係，給予正向回饋。透過家庭中的價值引導，讓自律從校園延伸到日常生活。

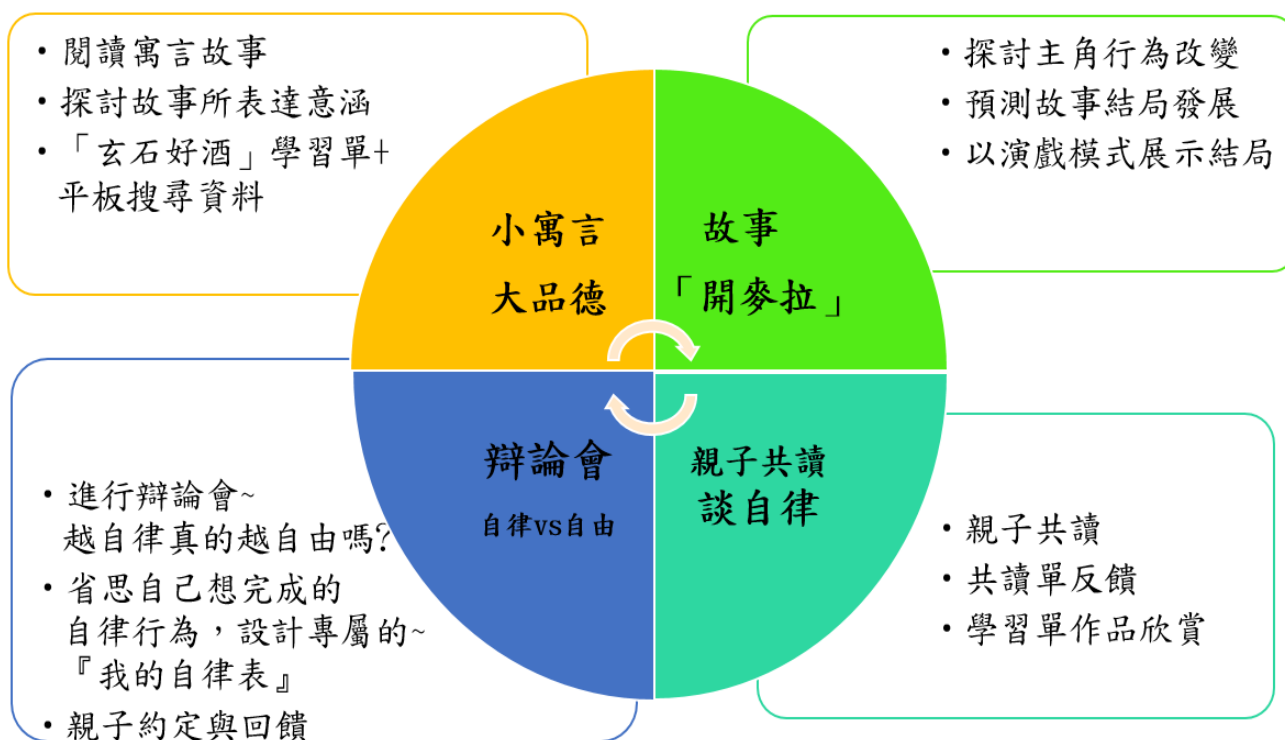
（四）辯論會「自律 vs 自由」

設計學生辯論活動，將「自律」與「自由」做為正反兩方主張，讓學生站在不同立場進行論證。不只是辯出勝負，而是在過程中引導學生理解：真正的自由，是奠基於自律而非任意妄為。

透過這四大活動的循序鋪排，讓孩子一步步從「聽懂」—「看見」—「實踐」—「思辨」，真正體會「自律並非束縛，而是通往更大自由的通行證」。

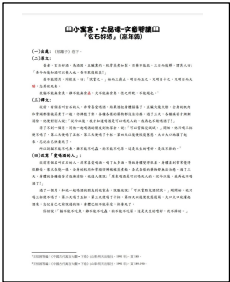
伍、教材架構：

主題「越自律越自由」，分為四大項活動，分別為(一)小寓言大品德(二)故事「開麥拉」(三)親子共讀談自律(四)辯論會「自律 vs 自由」。



陸、教學活動設計：

單元（主題）名稱	越自律越自由		
能力指標	國-E-B1 理解與運用國語文在 日常生活中學習體察 他人的感受，並給予 適當的回應，以達成 溝通及互動的目標。 國-E-B2 理解網際網路和資訊 科技對學習的重要 性，藉以擴展語文學 習的範疇，並培養審 慎使用各類資訊的能 力。 5-III-7 連結相關的 知識和經驗，提出 自己的觀點，評述 文本的內容。 5-III-8 運用自我提 問、推論等策略， 推論文本隱含的因 果訊息或觀點。 5-III-11 大量閱讀多 元文本，辨識文本 中議題的訊息或觀 點。 品EJU4 自律負責。 綜-E-B2 蒐集與應 用資源，理解各類 媒體內容的意義與 影響，用以處理日 常生活問題。 1b-III-1 規劃與執 行學習計畫，培養 自律與負責的態 度。 2b-III-1 參與各項 活動，適切表現自 己在團體中的角 色，協同合作達成 共同目標。	教學 目標	讓學生明白自律的重要。 理解行為與結果的關聯。 透過閱讀，理解自律的定義。 將自律落實於生活中。
情境佈置	1.寓言原文與白話文	教學	1.寓言原文與白話文

	2.自律文章	準備	2.小寓言大品德學習單 3.親子共讀學習單(一)(二) 4.小白板 5.辯論會角色卡牌和位置圖 6.我的自律規畫表		
教學目標	教學活動流程	時間分配	教學資源	評量方式	
能評斷一件事的利與弊	【引起活動】 討論酒的好處與壞處 •教師活動：出示圖片或生活案例，引導學生思考喝酒的影響。 •學生活動：分享對酒的印象與觀察。 •師生對話範例： 老師：同學們，你們看過大人喝酒嗎？ 學生甲：我爸爸有時會喝。 老師：那你覺得喝酒有什麼好處呢？ 學生乙：可能可以放鬆。 老師：那壞處呢？ 學生丙：會傷身體，還可能做錯事。 老師：很好，今天我們就要聽一個關於酒的寓言故事。 【發展活動】 1. 故事講述與提問 •教師活動：講述《玄石好酒》的故事，並提出兩個思考問題。 •學生活動：聆聽故事，回答教師提問。 •師生對話範例： 老師：故事中的玄石很愛喝酒，你覺得他的最後結局是什麼？ 學生甲：他應該變得很孤單。	8		口頭發表	回答問題與反思
讓學生明白自律的重要。		20	寓言原文與白話文 (紙本與投影片)	口頭發表	回答問題與反思
理解行為與結果的關聯。					

	老師：你會為他感到可惜嗎？為什麼？ 學生乙：會，因為他明明可以選擇不喝。 老師：如果你能和玄石對話，你會想告訴他什麼？ 學生丙：我會說「請你為家人著想」。 2. 引申至3C 產品 • 活動：連結現代生活，引導學生思考3C 產品的利與弊。 • 學生活動：分組討論，使用平板搜尋「正確使用3C 的方法」。 • 師生對話範例： 老師：除了酒之外，現在生活中還有什麼東西「有好處但過度會有壞處」？ 學生們：手機、平板、電腦！ 老師：對！那你覺得手機有哪些好處？壞處又是什麼？ （學生回答：查資料、玩遊戲，但也可能影響睡眠、近視……） 【綜合活動】 • 教師活動：發下「小寓言大品德」學習單。 • 學生活動：完成學習單，寫下對酒與3C 產品的思考。 • 師生對話範例： 老師：請在學習單上，寫下「玄石的故事給你什麼啟示」，還要想一想「我該如何管理自己使用3C 的時間」。 學生（低頭書寫）：…… 老師：完成後，請和同桌分享一點點你的想法。 -----第一節結束-----	12	平板 學習單 學習單 小白板 討論角 色個性	利用平板搜尋資料，分析手機(3C 產品)的利與弊，並自我規畫 完成學習單 
--	--	----	--	--

透過換位思考，理解行為與結果的關聯性，並做出正確選擇。	【引起活動】 回顧故事＋學習單分享 • 教師活動：請學生回顧玄石故事，並自願分享學習單內容。 • 學生活動：口頭回顧與分享。 • 師生對話範例： 老師：誰願意幫大家快速回顧玄石的故事？ 學生甲：他很愛喝酒，最後失去了健康。 老師：很好！那誰要分享一下你昨天的學習單？ 【發展活動】 1. 換位思考 • 教師活動：提問「如果你是玄石，你會怎麼做？」 • 學生活動：表達不同的選擇。 • 對話範例： 老師：假如你就是玄石，你會做什麼選擇？ 學生乙：我會少喝，讓自己身體更健康。 老師：那結果會有什麼不同呢？ 學生丙：他就不會被大家討厭，還能有好生活。 2. 角色分析小組討論 • 教師活動：分組，指定角色（玄石、朋友、家人），進行角色心理分析。 • 學生活動：小組合作，討論角色的想法。 【綜合活動】 • 教師活動：請各組表演「玄石好酒」的小短劇。	10		
	• 教師活動：提問「如果你是玄石，你會怎麼做？」 • 學生活動：表達不同的選擇。 • 對話範例： 老師：假如你就是玄石，你會做什麼選擇？ 學生乙：我會少喝，讓自己身體更健康。 老師：那結果會有什麼不同呢？ 學生丙：他就不會被大家討厭，還能有好生活。	7		
	2. 角色分析小組討論 • 教師活動：分組，指定角色（玄石、朋友、家人），進行角色心理分析。 • 學生活動：小組合作，討論角色的想法。	8	小白板	
	【綜合活動】 • 教師活動：請各組表演「玄石好酒」的小短劇。	15		

思考自律的重要

透過閱讀，理解自律的定義。

• 學生活動：上台演出，台下觀察並回饋。

• 師生對話範例：
老師：A組要演什麼場景呢？
學生甲：我們演玄石喝醉回家的樣子。
（演出後）
老師：台下的同學，你們看到了什麼？
學生乙：玄石的家人很難過。

-----第二節結束----- 【引起活動】

• 教師活動：提問「自律和聰明哪個重要？」

• 學生活動：舉手表達理由。

• 師生對話範例：
老師：同學們，你們覺得自律和聰明，哪個比較重要？
學生甲：聰明，因為聰明才有辦法解決問題。
學生乙：我覺得自律，因為聰明沒努力也沒有用。

【發展活動】 1. 閱讀文章

• 教師活動：發下文章，提醒學生用螢光筆註記重點。

• 學生活動：閱讀並做標記。

2. 討論與提問

• 教師活動：提出問題，引導學生釐清內容。

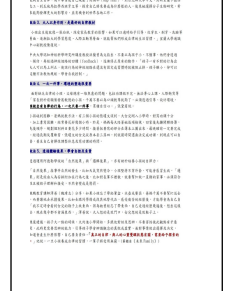
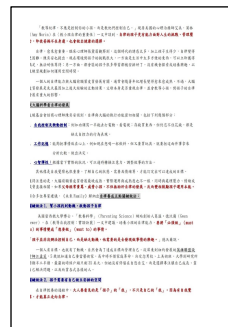
• 學生活動：回答問題，分享理解。

• 師生對話範例：
老師：文章中提到「自律像是隱形的翅膀」，你覺得這是什麼意思？
學生丙：意思是自律會幫助我們實現夢想。

8

22

文章



將自律落實於生活中。

透過辯論，釐清自律的定義。

透過辯論，釐清自律的定義。

【綜合活動】

- 教師活動：發下「親子共讀回饋單（一）」。
- 學生活動：在學校完成回饋單，帶回家與父母討論。

-----第三節結束-----

【引起活動】

- 教師活動：宣布辯論會主題「自律 vs 自由」。
- 學生活動：期待並準備參與。

【發展活動】

- 教師活動：抽牌決定個人擔任的角色，引導各組蒐集資料、分工合作。
- 學生活動：討論分工，準備立論、反駁與結辯。
- 師生對話範例：
老師：正方的任務是「自律比較重要」，反方是「自由比較重要」。大家要好好蒐集理由！
學生甲：我負責找生活例子。
學生乙：我負責寫立論稿。

【綜合活動】

- 教師活動：請學生分享親子共讀回饋單（一）的內容。
- 學生活動：口頭發表，說明與父母討論的心得。

-----第四節結束-----

【引起活動】

- 教師活動：宣布辯論會正式開始。
- 學生活動：準備進入角色。

【發展活動】

10

8

22

10

6

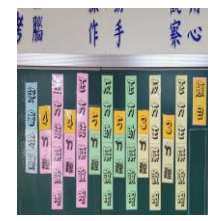
場記板
小組自行準備的道具
籤筒

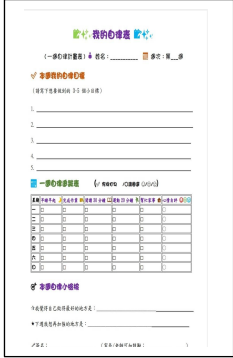
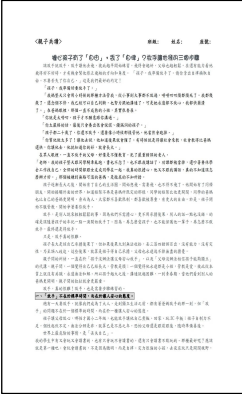
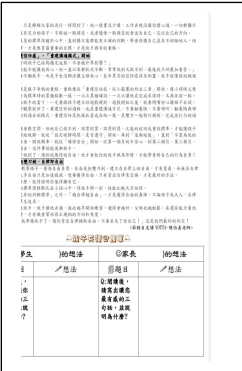
親子共讀回饋單(一)

教師投影片

◎學名	◎科名	◎綱目	◎科名
1. 植物界	2. 動物界	3. 植物界	4. 動物界
5. 植物界	6. 動物界	7. 植物界	8. 動物界
9. 植物界	10. 動物界	11. 植物界	12. 動物界
13. 植物界	14. 動物界	15. 植物界	16. 動物界
17. 植物界	18. 動物界	19. 植物界	20. 動物界
21. 植物界	22. 動物界	23. 植物界	24. 動物界
25. 植物界	26. 動物界	27. 植物界	28. 動物界
29. 植物界	30. 動物界	31. 植物界	32. 動物界
33. 植物界	34. 動物界	35. 植物界	36. 動物界
37. 植物界	38. 動物界	39. 植物界	40. 動物界
41. 植物界	42. 動物界	43. 植物界	44. 動物界
45. 植物界	46. 動物界	47. 植物界	48. 動物界
49. 植物界	50. 動物界	51. 植物界	52. 動物界
53. 植物界	54. 動物界	55. 植物界	56. 動物界
57. 植物界	58. 動物界	59. 植物界	60. 動物界
61. 植物界	62. 動物界	63. 植物界	64. 動物界
65. 植物界	66. 動物界	67. 植物界	68. 動物界
69. 植物界	70. 動物界	71. 植物界	72. 動物界
73. 植物界	74. 動物界	75. 植物界	76. 動物界
77. 植物界	78. 動物界	79. 植物界	80. 動物界
81. 植物界	82. 動物界	83. 植物界	84. 動物界
85. 植物界	86. 動物界	87. 植物界	88. 動物界
89. 植物界	90. 動物界	91. 植物界	92. 動物界
93. 植物界	94. 動物界	95. 植物界	96. 動物界
97. 植物界	98. 動物界	99. 植物界	100. 動物界



	• 教師活動：主持辯論，控制時間，並在過程中適時提醒禮貌與規則。 • 學生活動：分別進行立論、反駁、結辯。 • 班級辯論會活動： 🕒 教學流程： 1. 老師於辯論前一週公開題目，學生可利用課餘時間討論所蒐集資料及報告方式。全班分組為正方(主辯、助辯、結辯)、反方(主辯、助辯、結辯)和評審組，讓全班孩子們都能同一時間共同參與此場班級辯論會。藉以培養學生思辨之能力。 2. 第一階段：正辯 ① 全班討論5分鐘 ② 正方主辯3分鐘。 ③ 反方主辯3分鐘 3. 第二階段：助辯和☆交叉詢問 ① 全班討論5分鐘 ② 正方助辯5分鐘 ③ 反方助辯5分鐘 4. 第三階段：結辯 ① 全班討論5分鐘。 ② 正方結辯4分鐘。 ③ 反方結辯4分鐘。 5. 回饋與討論：老師針對正方反方優缺點給予不同建議，並釐清在發表中可能產生的迷思及錯誤想法。 • 師生對話範例： 老師：正方先開始，請用兩分鐘闡述你們的立論。 學生甲：我們認為自律很重要，因為沒有自律就無法堅持努力…… (辯論進行中) 【綜合活動】	24	辯論會 題目牌 辯論會 角色牌 辯論會 規範紙條 小白板 計時器 主辯牌 助辯牌 結辯牌 評審牌 評審舉牌	    
--	---	----	--	--

思考自己能如何將自律落實於生活中。 透過閱讀，理解自律。 透過提問，思考自律的定義	•教師活動：請學生完成「我的自律表」，規劃一週自律計畫。 •學生活動：思考自己生活的改進方式。 -----第五節結束----- 【引起活動】 •教師活動：複習上次辯論會的重點，請學生回顧正反雙方的觀點。 •學生活動：回答並補充。 【發展活動】 1.親子共讀（二） •教師活動：發下文章，提醒使用閱讀技巧。 •學生活動：閱讀並註記重點。 2.釐清與討論 •教師活動：提問引導，例如「自律與自由的關係？」 •學生活動：回答並分享想法。 【綜合活動】 •教師活動：請學生完成「親子共讀單（二）」。 •學生活動：書寫回饋，作為活動總結。 •教師結語： 「這六堂課裡，我們學會了自律與自由的關係。記住：越自律，才能越自由！」 -----第六節結束-----	10 6 24 10	小白板 親子共讀單（二）	  
--	---	---	---	--

柒、學習評量：

活動名稱	評量重點	評量方式
(一) 小寓言 大品德	☐ 能發現寓言中角色的行為與結果的相關性 ☐ 能從寓言中找出與「自律」相關的道理 ☐ 能用自己的語句說出 「如果我是故事主角，我會……」	☐ 學習單 ☐ 小組口頭分享
(二) 故事 「開麥拉」	☐ 改編寓言內容，「自律」讓結局不一樣 ☐ 參與演出態度認真、投入 ☐ 透過表演理解行為與結局的關聯 ☐ 理解自律的重要性	☐ 表演評分表 ☐ 演後口頭回饋或 反思紀錄
(三) 親子共讀 談自律	☐ 與家長進行閱讀與討論 ☐ 能說出文章與「自律」相關的重點 ☐ 能舉出實際生活中可實踐自律的例子	☐ 親子共讀記錄單 ☐ 學習單欣賞
(四) 辯論會 「自律 vs 自由」	☐ 事前蒐集並整理資料 ☐ 辯論中提出有根據的理由或例子 ☐ 尊重他方立場並提出合宜的論點 ☐ 能統整「自律與自由」兩者的關係	☐ 辯論評分表（內容 ／表達／態度） ☐ 自律實踐承諾卡

捌、試教評估：

本次試教以「越自律越自由」作為核心主題，透過四項循序漸進的活動設計，引導學生從基礎的品德理解逐步走向高層次的思辨與實踐。整體課程流程順暢，學生參與度高，整體達成預期學習目標。

1. 學生對寓言故事本身具有高度興趣，在教師引導下能清楚說出故事角色的行為與結果。大多數學生能連結至「自律」的重要性，並且能提出「如果是我，我會……」的自我反思。課堂氛圍活潑，能達到引發初步價值思考的目的。建議可增加分組討論題目引導學生深入比較「有自律」與「沒自律」兩種結果之差異。

2. 學生透過分組共同創作劇本並參與表演，展現高度投入。多數小組能將「自律」融入劇情發展中，且能結合日常生活情境，使演出更貼近自身經驗。過程中可觀察到學生的合作與表達能力也同步提升。建議教師可於演出後加入統整式提問，引導學生明確說出「表演中的自律行為是什麼？為什麼重要？」以加深內化效果。

3. 透過親子共讀活動延伸課堂學習至家庭情境，部分學生回饋自己在與家長分享後更能理解日常自律的重要。共讀記錄單內容多能對應主題，部分學生亦提出具體的自律實踐承諾。建議可新增「後續自律實踐追蹤紀錄」表單，強化親子共讀後的持續效益。

4. 學生對於「自律與自由的關係」展現高度興趣，在蒐集資料與討論過程中，能提出具體例子及相對應的論點。辯論過程中能尊重對方並清楚表達己方立場，大

多學生在辯後能統整出「自由必須建立於自律之上」的結論，目標達成度高。建議可於辯論前提供簡單的思辨句型範例，協助較弱學生也能提出有條理的論點。

整體而言，本主題試教設計具層次感、情境貼近學生生活，學生參與度與學習動機皆佳，能有效引導學生由「認識 → 理解 → 內化 → 思辨」逐步建立「自律帶來自由」之核心價值。後續可透過紀錄表與追蹤活動，增進學生在生活中實踐自律的持續性。

玖、省思與建議：

1. 學生普遍對寓言故事有高度興趣，能順利理解故事情節與寓意，但在「將寓意連結至自身生活經驗」的部分稍顯薄弱，部分學生出現僅停留在故事表面的情形。建議可於活動後加入「生活連結情境圖卡」或「同儕討論引導問題」，協助學生把寓言中的自律行為轉換為實際生活中的例子（例如：準時交作業、不拖延、手機使用等），強化內化效果。

2. 學生在劇本創作與表演中皆能展現高度投入，能自然融入「自律」情節。不過部分組別受到時間限制，表演結尾未能清楚點出“自律帶來自由”的核心概念。建議未來可在演出後安排「觀眾回饋單」或「教師提問統整」，例如：「這齣戲中有沒有出現自律的行為？帶來什麼結果？」讓學生用口頭或書寫方式補充反思。

3. 家庭端普遍支持共讀活動，多數學生能完成共讀紀錄。但有部分學生雖完成記錄，仍停留在描述「文章中的內容」，在延伸至自我實踐層面仍稍弱。建議除了共讀紀錄，可加上「1-2天後的自律追蹤小紀錄」，例如「我今天做到的自律行為」，以鼓勵學生將共讀內涵化為具體行動，也可促進親子間後續對話。

4. 學生在資料蒐集與辯論過程表現積極，能提出有條理的觀點。不過少數學生在辯論時仍傾向「自由就是想做什麼就做什麼」的表層觀念，顯示概念建構仍可再深化。建議於辯論前可先進行「觀點排序活動」或提供生活案例讓學生判斷「這是自由還是放縱」，先凝聚基礎概念，再進入正式辯論，可提升學生的論證深度。

整體而言，本主題的四項活動設計具層次感且貼近學生生活，有效提升學生對「自律帶來真正自由」的理解。未來若能在每個活動後增加**生活連結→內化行動→自我追蹤**三步驟，將有助於學生從「懂」提升至真正的「做到」。

拾、附件：（相關之學習活動單、作業單、評量表……可採附件方式自由呈現）

1. 附件(一) 《玄石好酒》故事單
2. 附件(二) 「小寓言大品德」學習單
3. 附件(三) 親子共讀和回饋單（一）
4. 附件(四) 「我的自律表」，規劃一週自律計畫。
5. 附件(五) 親子共讀單和回饋單（二）

拾壹、參考資料：

• 曾冠薰：《中國寓言在兒童品德教育中之運用》（國立高雄師範大學國文學系國文教學碩士班碩士論文，2025年）

• 王恒展等編：《中國古代寓言大觀•下卷》（山東：明天出版社，1991年）

• 親子共讀文章(一)：自律比聰明更重要！自律不是全將事情丟給孩子自己做，家長要提供適當的「鷹架」，引導孩子反覆練習

未來親子網站

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/15197>

• 家長延伸閱讀文章

0~18歲如何學自律？從無律、他律到自律，三階段父母這樣教

未來親子網站

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/15199>

• 親子共讀文章(二)：擔心孩子有了「自由」，丟了「自律」？放手讓他飛的三個步驟

友讀 YOTTA 網站

<https://www.yottau.com.tw/article/550>

附件一、《玄石好酒》的故事單

📖小寓言·大品德-文章閱讀📖 『玄石好酒』(高年級)

(一)出處：《郁離子》卷下。

(二)原文：

昔者，玄石好酒，為酒困，五臟熏灼，肌骨蒸煮如裂，百藥不能救，三日而後釋，謂其人曰：「吾今後知酒可以喪人也，吾不敢復飲矣！」

居不能閱月，同飲至，曰：「試嘗之。」始而三爵止，明日而五之，又明日十之，又明日而大醺，忘其欲死矣。

故貓不能無食魚，雞不能無食蟲，犬不能無食臭，性之所耽，不能絕也。¹

(三)譯文：

從前，有個名叫玄石的人，非常喜愛喝酒，結果酒把身體損傷了。五臟火燒火燎，全身的肌肉和骨頭都像被蒸煮了一般，彷彿散了架，各種各樣的藥物都沒法治療。過了三天，各種痛苦才漸漸消除，他便對別人說：「從今以後，我才知道喝酒是可以喝死人的，我再也不敢喝酒了！」

待了不到一個月，同他一起喝酒的朋友到他家去，說：「可以嘗點兒試試。」開始，他只喝三杯便不喝了，第二天便喝了五杯，第三天便喝了十杯，第四天以後便恢復舊態，大口大口地灌了起來，忘記自己快要死了。

所以說貓不能不吃魚，雞不能不吃蟲，狗不能不吃屎。這是天生的嗜好，是改不掉的。²

(四)改寫「愛喝酒的人」：

從前有個名叫玄石的人，非常喜愛喝酒，喝了太多酒，導致身體變得很差。身體差到常常覺得很難受，像火在燒一樣，全身的肌肉和骨頭彷彿被被蒸煮般，各式各樣的藥物都無法治癒。過了三天，身體的各種痛苦才逐漸消除，他逢人便說：「原來喝酒是可以喝死人的，從今以後，我再也不喝酒了！」

過了一個多月，和他一起喝酒的朋友到他家去，說服他說：「可以嘗點兒酒試試。」剛開始，他只喝三杯便不喝了，第二天喝了五杯，第三天便喝了十杯，第四天以後便故態復萌，大口大口地灌起酒來，忘記自己之前說過的話，身體已經不能承受，快要死了。

俗話說：「貓不能不吃魚，雞不能不吃蟲，狗不能不吃屎。這是天生的嗜好，改不掉的。」

¹王恒展等編：《中國古代寓言大觀·下卷》（山東：明天出版社，1991年），頁188。

²王恒展等編：《中國古代寓言大觀·下卷》（山東：明天出版社，1991年），頁189-190。

附件二：「小寓言大品德」學習單



小寓言・大品德-討論單

『玄石好酒』(高年級)

◆你覺得玄石最後的下場是什麼？

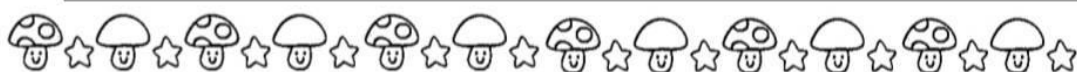
◆對於這樣的結果，你會感到惋惜嗎？為什麼？

◆若你能與玄石說話，你會想對他說什麼呢？(一句話或一段話都可以)

◆手機是個容易使人沉迷的東西，聰明孩子們，請你分析若對手機成癮會造成什麼後果呢？

	手機(3C 產品)的使用	
☺ 好處	⇒	結果
☹ 壞處	⇒	結果

🕒請學會自制負責的你，規畫一下使用手機的時間表吧！



附件三：親子共讀和回饋單(一)

〈親子共讀〉

班級:601 座號:

姓名:

自律比聰明更重要！

自律不是全將事情丟給孩子自己做，

家長要提供適當的「鷹架」，引導孩子反覆練習

所謂的自律，不只是循規蹈矩，而是能夠延緩一時的滿足，做出好的選擇。《未來Family》採訪多位學者專家及家長，介紹4大觀念、4個故事案例、7種操作方法，幫助父母快速掌握教出自律小孩的心法。

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. 孩子需要有自己的主安排空間

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。（節錄自《未來Family》）

教出自律的孩子，父母要做及不要做的事



☑ 要做的事

1. 幫助小孩找到動機。
2. 身教大於言教，以身作則最重要。
3. 與小孩創造安全、可以信任的關係。
4. 即使生活壓力大，無法對小孩花太多力氣，父母也要自我覺察，孩子是無辜的。
5. 給孩子足夠、可規劃的時間，包含玩、休息及運動。
6. 自律不等於把事情全部丟給小孩自己做，要提供適當的「鷹架」，例如刺激思考、塑造環境。
7. 適度讓孩子經驗行為結果，成為未來規劃的參考。

☒ 不要做的事

1. 不要過度控制，也不能只思考孩子為中心，完全不要求。
2. 不要過度用長期目標檢視小孩，才不會給小孩沒有動機的目標。例如現在功課不好，以後會找不到好的工作。
3. 不要要求小孩想的一定要和大入一致。心理上給孩子足夠的自由，但生活的結構仍是清楚的。例如小孩不想寫功課，不一定在行為上會這麼做。

資料來源：友緣基金會諮商心理師陳奕安

📁 延伸閱讀 📖

歲如何學自律？

從無律、他律到自律 三階段父母這樣教



🔔親子共讀回饋單🔔

😊學生		😊家長	
📄題目	✍️想法	📄題目	✍️想法
1. 我在生活上能否自理及獨立? (舉列說明)		1. 您的孩子在生活上能否自理及獨立? (舉列說明)	
2. 我是否能調節自己的情緒、想法及行為，幫助自己達成目標? (舉列說明)		3. 您的孩子是否能調節自己的情緒、想法及行為，幫助自己達成目標? (舉列說明)	
3. 我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? (舉列說明)		3. 您的孩子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? (舉列說明)	
🔔 從大腦科學看自律的發展 請以塗☆表示程度			
4. 我的自我控制及衝動控制	☆☆☆☆☆	4. 您孩子的自我控制及衝動控制	☆☆☆☆☆
5. 我的工作記憶	☆☆☆☆☆	5. 您孩子的工作記憶	☆☆☆☆☆
6. 我的心智彈性	☆☆☆☆☆	6. 您孩子的心智彈性	☆☆☆☆☆
7. 讀完文章後，我想對父母說的話~		7. 讀完文章後，您想對孩子說的話~	

附件四：「我的自律表」，規劃一週自律計畫。

我的自律表

(一週自律計畫表)  姓名：_____  週次：第__週

✓ 本週我的自律目標

(請寫下想要做到的 3~5 個小目標)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

一週自律追蹤表 (✓ 完成打勾 /○請圈選 😊/😐/😞)

星期	早睡早起 	完成作業 	閱讀 30 分鐘 	運動 20 分鐘 	幫忙家事 	心情自評   
一	☐	☐	☐	☐	☐	☐
二	☐	☐	☐	☐	☐	☐
三	☐	☐	☐	☐	☐	☐
四	☐	☐	☐	☐	☐	☐
五	☐	☐	☐	☐	☐	☐
六	☐	☐	☐	☐	☐	☐
日	☐	☐	☐	☐	☐	☐

🎯 本週自律小檢核

☆我覺得自己做得最好的地方是：_____

★下週我想再加強的地方是：_____

✍️ 簽名：_____ (家長/老師可加鼓勵：_____)

附件五：親子共讀和回饋單(二)

<親子共讀>

班級： 姓名： 座號：

擔心孩子有了「自由」，丟了「自律」？放手讓他飛的三個步驟

該放手就放手，放手讓他去飛，彼此越早開始練習，飛得會越好，父母也越輕鬆。在還有能力看他飛得好不好時，才有機會幫他修正飛翔的方向和角度。「孩子，我準備放手了。請你拿出自律換取自由，不要丟失了你自已。」這是我們最好的約定！

「孩子，我準備好要放手了。」

「我媽整天只會用小時候的那種方法管我，從小事到大事都不放過，嘮嘮叨叨煩都煩死了。我都幾歲了，還念個不停，我已經可以自己判斷，也努力跟她溝通了，可是她永遠都不放心，我都快崩潰了。」在爸媽眼裡，那個一直不成熟的小孩，其實很委屈。

「你就是太嘮叨，孩子才不願意跟你溝通。」

「你太嚴格的話，最後只會養出很會說謊、鑽漏洞的孩子。」

「孩子都二十歲了，你還不放手，還要像小時候那樣管他，他當然會跑掉。」

「你幫他做太多了！讓他去試，他知道後果就會懂了。有時候就是得讓社會來教，社會教得比爸媽還快，你讓他去，他才知道你的好，就會長大。」

在眾人眼裡，一直不放手的父母，好像是不懂教育，犯了嚴重錯誤的老人。

「老師，我的孩子整天跟同學騎車亂跑，書也不念了，也不跟我講話了。功課都被當掉，還吵著要休學去工作找自己，全部的時間都跟女友或同學在一起，我真的很擔心。他又不跟我講話，真的不知道該怎麼辦才好。」那個被嫌到無路可退的爸媽，是徹底的不知所措。

孩子逐漸長大之後，開始有了自己的生活圈，開始想飛、需要飛，也不得不飛了。他開始有了同儕朋友，開始接觸外面的世界，知道框架不再是爸媽所限定的那樣，同學的框架比他更開闊，同學的爸媽也比自己的爸媽更開明。身而為人，大家都不喜歡限制，都喜歡被尊重，有更大的自由。於是，孩子開始不服管教，開始爭著要你放手。

放手，是別人說來輕輕鬆鬆的事，因為他們不需擔心，更不用承擔後果。別人的話一點也沒錯，的確是該隨著孩子的年紀一點一滴開始放手了。因為，再怎麼愛孩子，也不能保護他一輩子，再怎麼不敢放手，最終還是得放手。

只是，放手真的很難。

孩子長大是該自己承擔後果了，但如果後果大到無法收拾，丟三落四錯誤百出，沒有能力，沒有定性，乃至誤入歧途。這些後果，就算是孩子得自己承擔，父母也永遠逃不掉無盡的擔憂。

親子間的糾結，一直在於「孩子沒辦法讓父母安心放手」，以及「父母沒辦法相信孩子能夠獨立」的代溝。親子間，一個覺得自己已經長大，管教是煩；一個覺得他永遠都是小孩，管教是愛，彼此從本質上就沒有共識，永遠無法和解。所以孩子越大之後，溝通就越困難，一到青春期的時候，當他們看到別人的爸媽更開明，親子間的拉扯就會更嚴重。

放手，真的很難！放手，也是需要步驟練習的。

一、「放手」不在於標準時間，而在於讓人安心的態度。

總有一天要放手，就像我們成為了大人，走到獨立生活之前，都有著爸媽放手的那一刻，但「放手」的問題不在於一個標準的時間，而在於一種讓人安心的態度。

孩子讓父母放心，哪怕才國小二年級，也能放手讓他自己煮飯、回家、玩 3C 平板；孩子自制力不足，個性起伏不定、無法分辨是非，就算已是不惑之年，恐怕父母還是跟前跟後，隨時準備善後。

世界上最危險的事情，是「丟失自己」。

我的學生中有又會玩又會讀書的，也有只會玩不會讀書的，還有只會讀書不敢玩的。那種最好呢？應該就是第一種吧。會玩會讀書的，不是因為聰明，而是自律。定力很強的小孩，去夜店玩只是開闊視野，

跟著玩手遊，只是瞭解大家的流行，時間到了，他一樣書沒少讀，工作表現沒讓你擔心過，一切都構不上威脅。沒有定力的孩子，不敢碰一點誘惑，或者隨便一點誘惑就會迷失自己，忘記自己的方向。

把是非善惡的標準深植於心中，直到獨立後都能有正確的判斷，學會保護自己並且不妨礙他人，培養定力與自律，才是教育最重要的目標，才是放手與否的重點。

二、從「重建信任感」、「重建溝通模式」開始

「我不知道何時孩子已經夠穩定成熟，不會被外界影響？」

「我不知道他能不能讓我放心，他一直以來都狀況不斷，常常說到又做不到，最後我只好嚴加看管。」有時不是父母不願放手，而是子女沒辦法讓父母放心，長年累月的信任感消失殆盡，放手就像放他跳進懸崖一樣。」

放手不該是親子爭執的重點，重點應從「重建信任感，從小範圍的約法三章」開始，像小時候父母為孩子建立行為標準時的累積點數一樣，一次次累積確認，一次次讓他在完成承諾時，又再往前一點。

父母開始放手的當下，一定要跟孩子建立好遊戲規則，遊戲開始之後，就要閉嘴安心讓孩子去試，我們只要從旁觀察就好了。重建信任的過程，也是重建溝通方式，不要翻舊帳，不要嘮叨；翻舊帳與嘮叨只會不斷回到過去的模式，重建信任是把彼此當成白紙一樣，是雙方一起制訂規則、完成並打勾的過程。

你給了機會跟空間，但他自己做不到，該賞則賞，該罰則罰，之後的收回或重設標準，才能讓孩子心服口服。開放晚歸，就從「設定晚歸時間，是否遵守」開始，再到「逐漸延後」，直到「不需為他的作息擔心」結束。開放騎車，就從「確保安全」開始，從第一個月的不安心，到第二個月、第三個月，當一個月過去，這件事就能逐漸放手。

如果孩子做到了，請給他應得的自由，他才會把你的放手視為珍惜，才能學會對自己的行為負責！

三、自由是把雙刃劍，自律即自由

父母必須教導孩子，要為自由負責。自由是把雙刃劍，建立在自律上的自由，才有意義，而無法自律的人，獲得太多自由只是加速毀滅。想要獲得自由，只有拿出自律來交換，才是最好的方法。

想獲得什麼，就得證明你值得擁有它。

從小就把標準潛移默化在小孩心中，待放手那一刻，就能比較大方坦然。

除了「善惡是非的判斷標準」之外，「越自律越自由」，才是獲得自由的真諦。不論孩子或大人，自律與自由都是畢生追求。

該放手就放手，放手讓他去飛，彼此越早開始練習，飛得會越好，父母也越輕鬆。在還有能力看他飛得好不好時，才有機會幫他修正飛翔的方向和角度。

「孩子，我準備放手了。請你拿出自律換取自由，不要丟失了自己！」這是我們最好的約定！

<節錄自友讀 YOTTA-陳怡嘉老師>

🔔親子共讀回饋單🔔

😊學生)的想法		😊家長)的想法	
📖題目	✍️想法	📖題目	✍️想法
Q: 閱讀後，請寫出讓你最有感的三句話，並說明為什麼？		Q: 閱讀後，請寫出讓您最有感的三句話，並說明為什麼？	

自律比聰明更重要！

自律不是全將事情丟給孩子自己做，

家長要提供適當的「鷹架」，引導孩子反覆練習

所謂的自律，不只是循規蹈矩，而是能夠延緩一時的滿足，做出好的選擇。《未來Family》採訪多位學者專家及家長，介紹4大觀念、4個故事案例、7種操作方法，幫助父母快速掌握教出自律小孩的心法。

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. 孩子需要有自己的主安排空間

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。（節錄自《未來 Family》）

教出自律的孩子，父母要做及不要做的事



☑ 要做的事

1. 幫助小孩找到動機。
2. 身教大於言教，以身作則最重要。
3. 與小孩創造安全、可以信任的關係。
4. 即使生活壓力大，無法對小孩花太多力氣，父母也要自我覺察，孩子是無辜的。
5. 給孩子足夠、可規劃的時間，包含玩、休息及運動。
6. 自律不等於把事情全部丟給小孩自己做，要提供適當的「鷹架」，例如刺激思考、塑造環境。
7. 適度讓孩子經驗行為結果，成為未來規劃的參考。

☒ 不要做的事

1. 不要過度控制，也不能只思考孩子為中心，完全不要求。
2. 不要過度用長期目標檢視小孩，才不會給小孩沒有動機的目標。例如現在功課不好，以後會找不到好的工作。
3. 不要要求小孩想的一定要和大入一致。心理上給孩子足夠的自由，但生活的結構仍是清楚的。例如小孩不想寫功課，不一定在行為上會這麼做。

資料來源：友緣基金會諮商心理師陳奕安

延伸閱讀

0~18 歲如何學自律？

從無律、他律到自律，三階段父母這樣教



擔心孩子有了「自由」，丟了「自律」？放手讓他飛的三個步驟

該放手就放手，放手讓他去飛，彼此越早開始練習，飛得會越好，父母也越輕鬆。在還有能力看他飛得好不好時，才有機會幫他修正飛翔的方向和角度。「孩子，我準備放手了。請你拿出自律換取自由，不要丟失了你自己。」這是我們最好的約定！

「孩子，我準備好要放手了。」

「我媽整天只會用小時候的那種方法管我，從小事到大事都不放過，嘮嘮叨叨煩都煩死了。我都幾歲了，還念個不停，我已經可以自己判斷，也努力跟她溝通了，可是她永遠都不放心，我都快崩潰了。」在爸媽眼裡，那個一直不成熟的小孩，其實很委屈。

「你就是太嘮叨，孩子才不願意跟你溝通。」

「你太嚴格的話，最後只會養出很會說謊、鑽漏洞的孩子。」

「孩子都二十歲了，你還不放手，還要像小時候那樣管他，他當然會跑掉。」

「你幫他做太多了！讓他去試，他知道後果就會懂了。有時候就是得讓社會來教，社會教得比爸媽還快，你讓他去，他就知道你的好，就會長大。」

在眾人眼裡，一直不放手的父母，好像是不懂教育，犯了嚴重錯誤的老人。

「老師，我的孩子整天跟同學騎車亂跑，書也不念了，也不跟我講話了。功課都被當掉，還吵著要休學去工作找自己，全部的時間都跟女友或同學在一起，我真的很擔心。他又不跟我講話，真的不知道該怎麼辦才好。」那個被嫌到無路可退的爸媽，是徹底的不知所措。

孩子逐漸長大之後，開始有了自己的生活圈，開始想飛、需要飛，也不得不飛了。他開始有了同儕朋友，開始接觸外面的世界，知道框架不再是爸媽所限定的那樣，同學的框架比他更開闊，同學的爸媽也比自己的爸媽更開明。身而為人，大家都不喜歡限制，都喜歡被尊重，有更大的自由。於是，孩子開始不服管教，開始爭著要你放手。

放手，是別人說來輕輕鬆鬆的事，因為他們不需擔心，更不用承擔後果。別人的話一點也沒錯，的確是該隨著孩子的年紀一點一滴開始放手了。因為，再怎麼愛孩子，也不能保護他一輩子，再怎麼不敢放手，最終還是得放手。

只是，放手真的很難。

孩子長大是該自己承擔後果了，但如果後果大到無法收拾，丟三落四錯誤百出，沒有能力，沒有定性，乃至誤入歧途。這些後果，就算是孩子得自己承擔，父母也永遠逃不掉無盡的擔憂。

親子間的糾結，一直在於「孩子沒辦法讓父母安心放手」，以及「父母沒辦法相信孩子能夠獨立」的代溝。親子間，一個覺得自己已經長大，管教是煩；一個覺得他永遠都是小孩，管教是愛，彼此從本質上就沒有共識，永遠無法和解。所以孩子越大之後，溝通就越困難，一到青春期的時候，當他們看到別人的爸媽更開明，親子間的拉扯就會更嚴重。

放手，真的很難！放手，也是需要步驟練習的。

一、「放手」不在於標準時間，而在於讓人安心的態度。

總有一天要放手，就像我們成為了大人，走到獨立生活之前，都有著爸媽放手的那一刻，但「放手」的問題不在於一個標準的時間，而在於一種讓人安心的態度。

孩子讓父母放心，哪怕才國小二年級，也能放手讓他自己煮飯、回家、玩 3C 平板；孩子自制力不足，個性起伏不定、無法分辨是非，就算已是不惑之年，恐怕父母還是跟前跟後，隨時準備善後。

世界上最危險的事情，是「丟失自己」。

我的學生中有又會玩又會讀書的，也有只會玩不會讀書的，還有只會讀書不敢玩的。那種最好呢？應該就是第一種吧。會玩會讀書的，不是因為聰明，而是自律。定力很強的小孩，去夜店玩只是開闊視野，

跟著玩手遊，只是瞭解大家的流行，時間到了，他一樣書沒少讀，工作表現沒讓你擔心過，一切都構不上上威脅。沒有定力的孩子，不敢碰一點誘惑，或者隨便一點誘惑就會迷失自己，忘記自己的方向。

把是非善惡的標準深植於心中，直到獨立後都能有正確的判斷，學會保護自己並且不妨礙他人，培養定力與自律，才是教育最重要的目標，才是放手與否的重點。

二、從「重建信任感」、「重建溝通模式」開始

「我不知道何時孩子已經夠穩定成熟，不會被外界影響？」
「我不知道他能不能讓我放心，他一直以來都狀況不斷，常常說到又做不到，最後我只好嚴加看管。」
有時不是父母不願放手，而是子女沒辦法讓父母放心，長年累月的信任感消失殆盡，放手就像放他跳進懸崖一樣。」

放手不該是親子爭執的重點，重點應從「重建信任感，從小範圍的約法三章」開始，像小時候父母為孩子建立行為標準時的累積點數一樣，一次次累積確認，一次次讓他在完成承諾時，又再往前一點。

父母開始放手的當下，一定要跟孩子建立好遊戲規則，遊戲開始之後，就要閉嘴安心讓孩子去試，我們只要從旁觀察就好了。重建信任的過程，也是重建溝通方式，不要翻舊帳，不要嘮叨；翻舊帳與嘮叨只會不斷回到過去的模式，重建信任是把彼此當成白紙一樣，是雙方一起制訂規則、完成並打勾的過程。

你給了機會跟空間，但他自己做不到，該賞則賞，該罰則罰，之後的收回或重設標準，才能讓孩子心服口服。開放晚歸，就從「設定晚歸時間，是否遵守」開始，再到「逐漸延後」，直到「不需為他的作息擔心」結束。開放騎車，就從「確保安全」開始，從第一個月的不安心，到第二個月、第三個月，當一個個月過去，這件事就能逐漸放手。

如果孩子做到了，請給他應得的自由，他才會把你的放手視為珍惜，才能學會對自己的行為負責！

三、自由是把雙刃劍，自律即自由

父母必須教導孩子，要為自由負責。自由是把雙刃劍，建立在自律上的自由，才有意義，而無法自律的人，獲得太多自由只是加速毀滅。想要獲得自由，只有拿出自律來交換，才是最好的方法。

想獲得什麼，就得證明你值得擁有它。
從小就把標準潛移默化在小孩心中，待放手那一刻，就能比較大方坦然。
除了「善惡是非的判斷標準」之外，「越自律越自由」，才是獲得自由的真諦。不論孩子或大人，自律與自由都是畢生追求。

該放手就放手，放手讓他去飛，彼此越早開始練習，飛得會越好，父母也越輕鬆。在還有能力看他飛得好不好時，才有機會幫他修正飛翔的方向和角度。

「孩子，我準備放手了。請你拿出自律換取自由，不要丟失了你自己！」這是我們最好的約定！
〈節錄自友讀 YOTTA-陳怡嘉老師〉

🔔親子共讀回饋單🔔

😊學生)的想法		😊家長)的想法	
📄題目	✍️想法	📄題目	✍️想法
Q: 閱讀後，請寫出讓你最有感的三句話，並說明為什麼？		Q: 閱讀後，請寫出讓您最有感的三句話，並說明為什麼？	

🔔親子共讀回饋單🔔

😊學生		😊家長	
	)的想法		)的想法
📄題目	✍️想法	📄題目	✍️想法
1. 我在生活上能否自理及獨立? (舉列說明)		1. 您的孩子在生活上能否自理及獨立? (舉列說明)	
2. 我是否能調節自己的情緒、想法及行為，幫助自己達成目標? (舉列說明)		3. 您的孩子是否能調節自己的情緒、想法及行為，幫助自己達成目標? (舉列說明)	
3. 我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? (舉列說明)		3. 您的孩子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? (舉列說明)	
🔔 從大腦科學看自律的發展 請以塗☆表示程度			
4. 我的自我控制及衝動控制	☆☆☆☆☆	4. 您孩子的自我控制及衝動控制	☆☆☆☆☆
5. 我的工作記憶	☆☆☆☆☆	5. 您孩子的工作記憶	☆☆☆☆☆
6. 我的心智彈性	☆☆☆☆☆	6. 您孩子的心智彈性	☆☆☆☆☆
7. 讀完文章後，我想對父母說的話~		7. 讀完文章後，您想對孩子說的話~	

📖小寓言·大品德-文章閱讀📖

『玄石好酒』(高年級)

(一)出處：《郁離子》卷下。

(二)原文：

昔者，玄石好酒，為酒困，五臟熏灼，肌骨蒸煮如裂，百藥不能救，三日而後釋，謂其人曰：「吾今而後知酒可以喪人也，吾不敢復飲矣！」

居不能閱月，同飲至，曰：「試嘗之。」始而三爵止，明日而五之，又明日十之，又明日而大醕，忘其欲死矣。

故貓不能無食魚，雞不能無食蟲，犬不能無食臭，性之所耽，不能絕也。¹

(三)譯文：

從前，有個名叫玄石的人，非常喜愛喝酒，結果酒把身體損傷了。五臟火燒火燎，全身的肌肉和骨頭都像被蒸煮了一般，彷彿散了架，各種各樣的藥物都沒法治療。過了三天，各種痛苦才漸漸消除，他便對別人說：「從今以後，我才知道喝酒是可以喝死人的，我再也不敢喝酒了！」

待了不到一個月，同他一起喝酒的朋友到他家去，說：「可以嘗點兒試試。」開始，他只喝三杯便不喝了，第二天便喝了五杯，第三天便喝了十杯，第四天以後便恢復舊態，大口大口地灌了起來，忘記自己快要死了。

所以說貓不能不吃魚，雞不能不吃蟲，狗不能不吃屎。這是天生的嗜好，是改不掉的。²

(四)改寫「愛喝酒的人」：

從前有個名叫玄石的人，非常喜愛喝酒，喝了太多酒，導致身體變得很差。身體差到常常覺得很難受，像火在燒一樣，全身的肌肉和骨頭彷彿被被蒸煮般，各式各樣的藥物都無法治癒。過了三天，身體的各種痛苦才逐漸消除，他逢人便說：「原來喝酒是可以喝死人的，從今以後，我再也不喝酒了！」

過了一個月，和他一起喝酒的朋友到他家去，說服他說：「可以嘗點兒酒試試。」剛開始，他只喝三杯便不喝了，第二天喝了五杯，第三天便喝了十杯，第四天以後便故態復萌，大口大口地灌起酒來，忘記自己之前說過的話，身體已經不能承受，快要死了。

俗話說：「貓不能不吃魚，雞不能不吃蟲，狗不能不吃屎。這是天生的嗜好，改不掉的。」

¹王恒展等編：《中國古代寓言大觀·下卷》(山東:明天出版社，1991年)，頁188。

²王恒展等編：《中國古代寓言大觀·下卷》(山東:明天出版社，1991年)，頁189-190。



小寓言・大品德-討論單

『玄石好酒』(高年級)

◆你覺得玄石最後的下場是什麼？

◆對於這樣的結果，你會感到惋惜嗎？為什麼？

◆若你能與玄石說話，你會想對他說什麼呢？(一句話或一段話都可以)

◆手機是個容易使人沉迷的東西，聰明孩子們，請你分析若對手機成癮會造成什麼後果呢？

	手機(3C 產品)的使用	
☺ 好處	⇒	結果
☹ 壞處	⇒	結果

🕒請學會自制負責的你，規畫一下使用手機的時間表吧！



我的自律表

(一週自律計畫表)  姓名：_____  週次：第___週

✓ 本週我的自律目標

(請寫下想要做到的 3~5 個小目標)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

一週自律追蹤表

(✓ 完成打勾 /○請圈選 ☺/☹/☹)

星期	早睡早起 	完成作業 	閱讀 30 分鐘 	運動 20 分鐘 	幫忙家事 	心情自評   
一	☐	☐	☐	☐	☐	☐
二	☐	☐	☐	☐	☐	☐
三	☐	☐	☐	☐	☐	☐
四	☐	☐	☐	☐	☐	☐
五	☐	☐	☐	☐	☐	☐
六	☐	☐	☐	☐	☐	☐
日	☐	☐	☐	☐	☐	☐

本週自律小檢核

☆我覺得自己做得最好的地方是：_____

★下週我想再加強的地方是：_____

 簽名：_____ (家長/老師可加鼓勵：_____)