

## 自律教育的重要性

以推動正向心理學研究聞名的馬丁塞利格曼(Martin E. Seligman)博士，是美國賓州大學心理系教授，他曾經擔任過美國心理學會的主席。塞利格曼博士最近和Angela Duckworth 探討自律對學習的影響，即使對自律的研究論文很少，結果卻發現自律對學習成就是有很大的影響。

1980 年代，Walter Mischel 和同事們對 4 歲的孩子們做實驗，他們先給孩子一顆糖，並告訴他們假如能等幾分鐘後再吃的話，就能再得到另一顆糖，結果發現：那些能忍住不馬上吃糖的孩子，10 年後的成就比較好。

這個結論也印證一件事：自律在一個人的事業或學業上的成功，佔了很重要的位置，卻一直被大家所忽略了，反而過分重視 IQ 測驗的成績，忽略了培養孩子自律能力的重要性。而國內也有文獻研究探討，在「幼稚園時期」可以「延宕滿足」的孩子，到十一歲時的各方表現都比較優秀。

我們都知道，0 - 5 歲是人格成長的重要時期，越小時候的品格教育越顯重要，所以，我們必須在孩子小時候培養出好的生活規矩、紀律、做事的原則與吃苦耐勞的精神。因為，我們都了解一件事，書本上的知識永遠學不完，但是，人格的培養一旦錯過了時機，就來不及了。

「自律」教育的培養，就從你我、日常生活實地做起--身邊沒有垃圾筒，忍住隨手一扔的念頭；美食當前，忍住多吃一口的念頭；忍住網路上刺激遊戲的引誘；忍住購物電視台多看半小時的想法...，因為，你的孩子都在身邊學習你的作法，一天又一天...

誠如你我經驗，有些孩子，小小年紀就懂得自制，飲料、糖果放在面前可以不吃它，這是自律，也是毅力！