

如何讓子女培養良好的生活習慣



澳門心理學會

韓衛碩士

生活習慣之建立，在心理學上有廣泛之研究，主要以行為心理學為基礎，強調行為的後果是決定行為是否再次出現之重要因素，簡單而言，如果從事某一個行為之後，得到了甜頭，該行為下一次出現之機率會大增；反之如果得到的是苦頭，則會減低行為出現之機率。一個行為能否會成為習慣，也是取決於以上的原因。要培養兒童有良好的習慣，父母的角色有如一個行為設計工程師，首先要對良好之生活習慣作好操作性的定義，也就是一個可以客觀觀察、測量、及可以實現的定義。例如要建立一個「早睡早起」的良好習慣，就必須要定義幾點鐘睡覺才算早睡，幾點鐘起床才是早起。盡量避免一些抽象性定義，例如「有禮貌」的習慣，「勤勞」的習慣等，所有的目標必須要具體化，因此可將「有禮貌」定義為「主動向熟人打招呼」，定義定得不好，會讓小孩無所適從。我自己也曾經試過，把有禮貌定義為「主動向人打招呼」。結果小孩就很為難，在街上遇到的人很多，就算在同

一幢大廈出入的人也很多，成年人也沒有向每一個人打招呼，因此把小孩訓練到遇見人就叫叔叔或阿姨，我自己心裡的感覺就是很奇怪。因此可見，把良好行為做出客觀及可操作的定義是成功的第一步。

第二步，小孩必須要知道自己的行為是否符合標準，也就是小孩自己本身能作出「對與錯」的判斷。這一點很重要，大人與小孩要有相同的評估標準，因此標準必須是簡單明確的。如果小孩的對與錯判斷完全依靠父母親的話，一旦父母不在場，小孩心中就沒有了標準。在行為心理學中，認為個人對行為結果之判斷能力，是學習某一特定行為的重要因素。因此學習良好習慣或行為時，必須同時訓練小孩對成敗作判斷。以早睡的習慣作為例子，有些家長規定小孩必須要在晚上9:30前睡覺。如果小孩還沒有時間觀念，或不會看時鐘的話，小孩就不可能判斷對與錯，必須依賴父母的指示，訓練的效果就難以達成。因此在訂立培訓的項目時，必須考慮小

孩的能力，必須符合「可操作性」的要求。另外可以安排一些簡單的指標，例如用一個鬧鐘，在9:20開始響，之後每5分鐘響一次。如果小孩在第三次響鐘前睡在床上，代表成功，否則就是失敗。大部份4歲以上的小孩都能對上述情況作出判斷。另外，如果家長夠細心，會發現上述成功的定義是小孩睡在床上，而非睡著。因為小孩無法對睡著作出判斷，也就是無法對成功作出判斷，因此有礙行為之建立。

第三步，要有系統地對行為作出獎罰。當小孩能對其表現作出成功與失敗的判斷，下一步就是要建立獎賞系統。家長必須要緊記，跟在行為之後的結果，是決定行為出現機率的重要因素。獎賞時間越接近行為，效果越明顯。以上述睡覺的例子，小孩如果真的在第三次鐘響前躺在床上，就必須立即得到獎勵，所謂的獎勵不需要是物質性的，我比較鼓勵精神性的獎勵。例如可以獎勵小孩獲得十分鐘的故事時間，除了有媽媽陪伴睡覺之外，還可以聽一個的精彩故事，這樣的獎勵會比獎他在一個月後獲得一份玩具來得直接。如果遲了上床，就失去了上述的精彩時間，效果明確。這樣的安排，可以讓小孩自己去爭取精彩時間，當失去了故事時間，下一次就會自己努力爭取，上述的規則一旦訂立，家長及小孩必須一起遵守，不應有太多特

殊情況，否則很難獲得準則，良好的行為也很難鞏固。

另外，根據行為心理學的公式，獎勵是增加行為出現的不二法，懲罰是減少行為出現的不二法。在培養小孩良好習慣時，就是要增加某些行為出現的機率，理應以獎勵為重點。如何作出獎勵是一種需要花心思的技巧，上述例子可以看到，精神獎勵往往比物質獎勵來得貼心，特別是年紀較小的兒童，關注、陪伴、及擁抱會是最有價值的獎品，家長要善加利用。值得注意的是，在實際生活裡，懲罰會比獎勵來得容易，雖然我並不反對家長在某些情況下使用懲罰的手段，但通常限制在阻止一些惡行的出現時才應用，例如講粗口。事實上，家長們不能避免會使用一些懲罰的手段去管教小孩，在此我要強調，懲罰的內容最好與行為的後果有相關。例如吃飯吃得慢，就必須自己洗自己的碗，而非吃飯吃得慢，要罰星期天不准玩。這也是訓練小孩對行為及其後果作出合理的理解，從而對自己行為作出安排及選擇。

良好習慣的培養，對小孩適應社會生活，建立內化的行為標準，有重要的意義。家長如能適當應用上述的原則，將起事半功倍之效。