



如何教導孩子 養成良好的習慣

編輯先生：

您好！

聽說習慣對孩子的影響十分深遠，請問是不是真的呢？

我的孩子放學一回家就看電視、玩玩具，搞東搞西的，總是在我放工之後才開始做功課，做功課速度又比較慢，一般都要做到晚上十時多，倘若第二天有默書或測驗，那就更糟糕了……請問編輯先生能否協助一下我解決問題，為我提供一些實用的參考意見？

具體問題如下：

1. 怎樣才能讓孩子改掉不良的習慣？
2. 要多久才能為孩子建立一個新的習慣呢？
3. 培養子女習慣的關鍵是甚麼？

靜候回覆。

順頌

台安

美雅



美雅：

您好！謝謝您的來信。

作為媽媽，我也和您一樣，十分重視對孩子習慣的培養。

您的來信，讓我回想起之前參與的親職教育講座——培養子女習慣的關鍵。主講者是一位臨床心理學家：謝博士。謝博士指出，習慣是一種反射行為，在某種特定情景下主動地進行某項活動，是一種久經養成的生活方式。因此，習慣的養成是在日常生活中重複、重複再重複的生活方式。

對於博士所言，我非常認同，記得小時候，我並沒有睡前刷牙的習慣，卻又十分喜歡吃糖果，結果蛀牙的情況非常嚴重。後來，我意識到睡前刷牙的重要性，晚上才開始刷牙來，但當中也經歷一段頗長的時間，才養成了睡前刷牙的好習慣。

習慣對人的影響十分深遠。因此，我對您的問題“怎樣才能讓孩子改掉不良的習慣？”也是十分關注。記得當天，博士是這樣說的：“我們不要強迫孩子去改掉壞習慣，相反，我們是要讓他們建立新的習慣以取代舊的習慣。例如，如果要孩子改掉長時間玩電子遊戲的壞習慣，就要讓他建立一個新的習慣，如打羽毛球、唱歌、畫畫、閱讀等，這樣才會比較有效。”我十分認同博士

的觀點。

至於“要多久才能為孩子建立一個新的習慣”這個問題，謝博士也有提及。謝博士認為要孩子學習新事物的最佳時機是：孩子最能合作的時候，當孩子習得技能後，我們要常鼓勵、常稱讚，這樣，當孩子愛上這項活動，並且連續做21天，就可以建立一個全新的習慣。也就是說，習慣的建立，並非一朝一夕的事，家長們必須耐心地等待，並讓孩子堅持去做。

最後，“培養子女習慣的關鍵是甚麼？”謝博士是這樣說的：“培養子女的習慣是自己也能養成的習慣”，也就是說，晚上刷牙的父母要求子女晚上刷牙比晚上不刷牙的父母要求子女刷牙會容易得多。另外就是：“與子女有足夠的時間活動和溝通，讓身教能潛移默化子女”。

讓孩子從小養成良好的習慣，一生受用。美雅，期望我的回覆可以為您帶來一些參考，也期望您可以像我一樣參加學校或社區舉辦的親職教育講座，提升自己教養孩子的技巧。

順頌
時祺

編輯部