

# 《原子習慣》 教養運用手冊

善用四法則，  
與生活和環境連結，塑造孩子的習慣，  
強化影響力！

作者：詹姆斯·克利爾

《原子習慣》  方智出版



# 如何將行為改變四法則運用在教養上

在《原子習慣》這本書中，我解釋了人類所有行為背後的四步驟迴路：提示、渴望、回應、獎賞。一經重複，這組神經回饋迴路就會讓新習慣成形。

如果忘記的話，右圖便是習慣迴路：

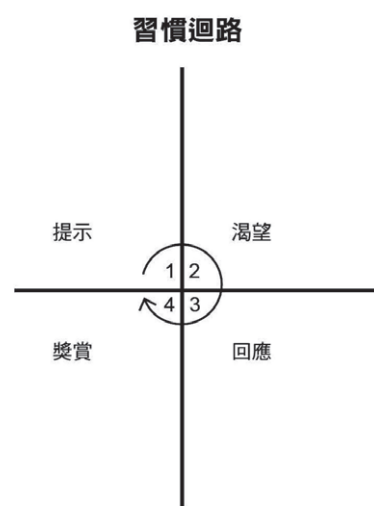
從這些步驟中，我發展出行為改變四法則：

1. 提示：讓提示顯而易見。
2. 渴望：讓習慣有吸引力。
3. 回應：讓行動輕而易舉。
4. 獎賞：讓獎賞令人滿足。

這四個法則可以讓任何行為變得更容易（它們的反轉則能讓任何行為變得更難做到）。在養兒育女上，也能運用同樣的法則來幫助孩子與家人建立更有效能的習慣。

值得注意的是，《原子習慣》這本書提到的概念對父母和孩子都有用，但有個關鍵差異：多數人閱讀《原子習慣》是為了改善自己的習慣，但是當你考慮將這些概念運用在孩子身上時，是要去塑造他人的習慣。這個差異會帶來額外的挑戰，而我將在此提供確切範例，讓你知道如何在養兒育女上運用。

我提供的這些概念只是起點。每個家庭都不一樣，你必須願意去實驗行為改變四法則，以弄清楚這些法則如何與你的生活及環境連結在一起。如果你再回去看看我在《原子習慣》裡提到的概念，我想你會發現其用途幾乎無窮無盡。



## 法則 1：讓提示顯而易見

行為改變第一法則，是「讓提示顯而易見」。這條法則與提示連結，也就是習慣迴路的第一步驟。提示就是可以攫取你的注意力（或小孩的注意力），並示意接下來該做什麼的任何事物。可以想見，提示愈明顯，愈有機

會攫取一個人的注意力，也因此愈有可能使其採取行動。

在養兒育女上運用行為改變第一法則的方法之一，就是採用時間管理專家茱莉·摩根斯坦所說的「幼稚園秩序模型」。

幼稚園教室的設計，讓小朋友明顯看見物品該放在哪裡、有什麼功用。根據摩根斯坦的說法，幼稚園教室有五大特點：

1. 將教室分割為不同活動專屬的區域。
2. 易於一次專心從事一項活動。
3. 物品都存放在其使用之處。
4. 把物品歸位很有趣——每樣東西都有自己的家。
5. 把重要物品條列在單子上。

舉例來說，一個被分到藍色閱讀組的小孩，會坐在藍色的桌子旁邊，書本要收進藍色的桶子裡；換句話說，這個方法讓活動及其進行的地點顯而易見。

你可以利用顏色標籤、不同的便利貼或其他明顯的標示，在自己家裡運用類似的方法。以刷牙的習慣為例：「奧莉維亞拿綠色牙刷，麥可拿紅色牙刷。」

另一個選項是幫孩子創造自己的習慣堆疊（這是在《原子習慣》的第五章提到的概念）。倘若孩子一直無法養成讀書或寫功課的習慣，你可以運用習慣堆疊來開啟一個更好的讀書慣例。

記住，習慣堆疊的公式如下：

**「做完〔目前的習慣〕之後，我會執行〔新的習慣〕。」**

- ◆ 放學進家門之後，我會把功課從書包裡拿出來，放在桌上。
- ◆ 練完球、搭車回到家之後，我會把髒的防滑鞋脫掉，放在車庫裡。
- ◆ 吃完晚餐之後，我會沖洗自己的碗盤，並放進洗碗機裡。

記住，這些習慣應該都要是小小的，而且很容易執行。就算真正的目標是讓孩子花一小時做功課，也要先透過習慣堆疊，準備一個讓「做功課」這件事更容易執行的環境。

此外，你還可以利用習慣堆疊激勵孩子去做你想要的行為。例如：**練習鋼琴十分鐘之後，我會打電動。**

習慣堆疊是個簡單有效的方法，可以讓新習慣應該發生的時間顯而易見。

## 法則 2：讓習慣有吸引力

行為改變第二法則，是「讓習慣有吸引力」。這條法則與渴望連結，也就是習慣迴路的第二步驟。

可以想見，如果一項行為對孩子來說沒有吸引力（亦即他們沒有動力去做），那你就很難讓他們去執行。

有趣的是，想要激勵孩子採取某種行動，最好的方法就是以身作則。人類是模仿大師，如同我在《原子習慣》第九章提到的，我們會模仿三種人：親近的人、多數的人，以及有力的人。在小孩眼裡，父母既是親近的人，也是有力的人（權威角色），所以他們常常模仿父母的習慣及做事的慣常程序。年幼的孩子尤其如此，他們會從父母身上學習如何與這個世界互動，以及如何解決問題。

所以，你的習慣往往會變成孩子的習慣。以較高的標準律己，他們往往就會跟著這麼做。

當然，隨著年齡增長，孩子學習習慣的對象就不限於父母，也包括生活中的其他人。而所有青少年的父母都會告訴你，他們幾乎是刻意避免模仿父母：你做一件事，你的小孩會做完全相反的事。隨著孩子慢慢長大，父母的社會影響力通常會下降，同儕的社會影響力則會上升。心理學家茱蒂·哈里斯在其著作《教養的迷思》中對此現象有非常詳盡的探討。

哈里斯的書中有個關鍵重點：對於小孩的行為舉止，父母還是可以施加強大的影響力，只是必須透過「後門」。長遠來看，父母對小孩最大的兩個影響是：一，他們傳給孩子的基因；二，他們為孩子選擇的社會環境。換言之，小孩的習慣深受同儕影響，但你可以影響他們接觸到什麼樣的同儕。你可以選擇要居住在哪個區域、送小孩去哪間學校念書、讓他們從事哪些課外活動等，這些都是他們認識同儕的管道。

一言以蔽之：如果想要讓孩子受到某些習慣吸引，就讓他們處在同儕都有這些習慣的環境和團體裡。或者，如同我在《原子習慣》裡提到的：讓他

們加入一個把你想要的行為視作常態的群體之中。

當孩子看見朋友都有某個習慣，那個習慣就會變得非常吸引人。

另一件本身就很吸引人的事，是自由與自主權，對年幼的孩子來說尤其如此——當你給他們選擇的力量，習慣就會變得更加吸引人。

這裡從珍娜·蘭斯柏的《設限與管教》一書中節錄一個例子：

當他說「我不想穿睡衣」時，保持冷靜。

「哦，我知道了，你不想穿睡衣。那你想穿什麼衣服睡覺？」或者「這兩件睡衣你想要穿哪一件？」或者「我知道你不想穿睡衣，完全可以理解。但是，如果你不在五分鐘之內把它穿好，我們睡前就沒時間讀故事書囉。」或者「你想要現在穿上，還是五分鐘之後再穿？」關鍵是持續鼓勵他自主，並提供他選項，他才不會覺得被命令。語氣要輕柔，完全不帶威脅。最糟的狀況是：他穿著外出服睡覺。

就好像在英文課上被指定讀某一本書，或是自己選擇讀哪一本書，同一個習慣可以從毫不吸引人變成有吸引力，端看由誰做主。

### 法則 3：讓行動輕而易舉

行為改變第三法則，是「讓行動輕而易舉」。此法則與回應，也就是你實際展現的行為或習慣有關。容易的——亦即可以輕易完成的——行為比較有可能會被執行。

在分享這個步驟的細節之前，我想提醒你一個在《原子習慣》裡提過的、關於行為改變第三法則的重點：「『讓行動輕而易舉』背後的概念並非叫你只做容易的事，而是要你盡可能讓『做那些長期下來會有回報的事』這個行動變得不費力。」

許多父母都犯的一個錯，就是讓小孩的生活太過輕鬆：幫他們寫功課、幫他們去跟教練或老師提那些不知如何開口的事，不然就是插手所有的挑戰或難題。這也許會在當下「使其輕而易舉」，卻違反了我在前面分享的訊息：如此手把手地指導，並無法讓長久下來對孩子有好處的事變得輕而易舉。

你該做的不是幫孩子做事，而是讓他們能夠更輕易地自己做事。舉例來說，你可以為小孩打造絕佳的寫作業環境，確保他們擁有一個紙筆俱全，



且比較不容易分心的安靜房間（想知道更多關於環境設計的点子，可以參考《原子習慣》的第六與第十二章）。

同樣的策略也適用於社交環境。比方說，你可以教導正值青春期的孩子用什麼話語去處理同儕壓力，這樣的準備能讓他們在需要的時候比較容易採取想要的行動。

針對任何習慣，愈早開始改變愈好。讀高中的時候，有一個家庭的四兄弟跟我同校。發現他們家裡沒有電視時，我驚呆了。

現在回想起來，我覺得那四個兄弟全都聰明絕頂、博覽群書，而且都上了很棒的大學真是再正常不過了。他們在很小的時候就學會愛書，當其他人都在打電動或看 ESPN 時，他們在閱讀。

這種環境設計對許多人來說可能過於極端，但你無法否定這個核心重點：小孩（以及他們的父母）往往是環境的產物。如果想要孩子養成某個習慣，就讓那個習慣在所處環境裡成為容易且便利的選項。

當身邊沒有電視，養成閱讀習慣就容易多了。

#### 法則 4：讓獎賞令人滿足

行為改變第四法則，是「讓獎賞令人滿足」。習慣迴路的最後一個階段是獎賞，如果行為能與獎賞產生連結——也就是說，感覺美好且有個令人滿足的結尾——那我們就有理由在未來重複該行為。

行為改變的前三條法則——讓提示顯而易見、讓習慣有吸引力、讓行動輕而易舉——增加了我們這一次執行某個行為的機率。行為改變的第四條法則——讓獎賞令人滿足——則增加我們下一次重複該行為的可能性。習慣迴路就這樣完成了。

想要讓孩子堅持任何一種習慣，就要讓他們在某種程度上覺得該習慣令人滿足或愉快。

這裡有個好消息要告訴為人父母者：讚美很自然就會令人滿足，而父母本身就處於給予讚美的完美地位。每個表現良好的小孩都希望得到父母的讚美。

當然，很多父母的作為正好相反：他們往往會批評自己希望小孩表現的

行為。

當一個內向的孩子終於願意跟家人一起吃晚餐時，他們會說：「哇，看看是誰大駕光臨。」這種言論讓你希望小孩表現的行為變得**不令人滿足**。不要批評你樂見的行為。

所以，我認為父母應該心存這個哲學：隱惡揚善。

這不意味著無視孩子犯的每一個錯，從來不糾正（你十有八九做不到。無論原因為何，批評似乎都會不請自來，為人父母者經常發現自己整天都在使用否定句：不要爬那個、把那個東西放下、不要碰那個、不是現在、不要進去那裡等等），而是要你提醒自己把焦點放在孩子行為裡好的部分，並且為你樂見的行為讚美他們。

容我再次引用珍娜·蘭斯柏在她的書裡舉的例子：如何在現實生活中「隱惡」。她推薦「冷處理」，也就是平淡的反應：

當小孩嚎哭、尖叫，或是說出在幼稚園裡聽到的粗話時，「冷處理」也很有幫助。如果我們透過無視來減少該行為的力量（這並不代表刻意無視他們），孩子比較有可能忘記那句粗話，或是停止嚎哭或尖叫。或者，也可以給予淡漠、冷靜的反應，像是「這樣有點大聲」或「那個詞很難聽，請不要講」。

基本概念是這樣的：**只要情況允許，我們應該使用正面強化，而非負面強化。**

我聽過一個很有創意的方法：跟孩子一起建立一套「獎賞代幣」或零用錢系統。但關鍵是只能在孩子做了好事之後增加獎賞代幣或零用錢，而不要在孩子做了壞事之後扣除代幣或零用錢。

父母通常會在小孩破壞規矩時扣零用錢作為懲罰，不過，讓增加零用錢成為好習慣的誘因，效果可能比較好。舉例來說，如果孩子選擇看一小時書而非看電視，就能得到一枚獎賞代幣。或者，他們也可以透過做家事、得到好成績或完成其他有價值的習慣，來賺取獎賞代幣。

到頭來，重點就是讓對的行為變得令人滿足。

就是這樣啦！希望你們喜歡這篇文章。關於如何運用行為改變四法則來建立更好的習慣（對小孩和成人都是），如果你有興趣知道更多，請參考《原子習慣》這本書。



《原子習慣》教養運用手冊

方智出版。版權所有。不得轉售