**关于自律教育看法**

**礼河实验学校 戴亚**

自律如此重要。然而，自律又是教育中最容易被忽略的东西。父母和老师往往有一种默契：小学初中阶段把孩子管得死死的，孩子习惯了“他律”，只要服从管理就好。到了高中，又突然要放手：你都这么大了，不用我们再管你了。——仿佛随着年龄增长，自律的能力就自然产生了。殊不知，被“他律”了十几年，孩子根本没学过自律。此时，TA只想挣脱教育者的束缚、释放被压抑的天性。于是，教育者就陷入了两难：想要放手，却又放不得。就在这样的拉锯中，孩子终于上大学了、毕业了、工作了。父母认为大功告成，可以交差了。但是，这个长大了的孩子却自我放弃了。差别只是放弃的早晚罢了：有些是在大学阶段放弃了；有些是在工作之后开始得过且过；有些是在结婚生子后，转头对自己的孩子说：我这辈子就这样了，但你一定要努力，要严格要求自己。新的故事又开始了。如何进行自律教育？那么，为了培养孩子的自律能力，该做些什么呢？人人都曾经是被教育者。所以，我只想说说，我希望自己当初接受过什么样的自律教育：

一、树立自律的榜样

从一个被教育者的角度来看，没有任何“言教”能胜过“身教”。在自律这件事上，尤其是如此。“父母是什么样的人”远比“父母对孩子做什么”更重要。想想我们小的时候，一个从来不读书、每天打麻将的大人，反复对你说：“要多读点书”，“你怎么不读书”，“你怎么就知道玩”……你听了，是不是很厌烦？TA说得越多，你就越会降低对TA的评价。因为你觉得TA言行不一。可是，换一个人，一个手不释卷、常常给你讲点故事、分享点新观点的人，对你轻描淡写地说一句：“要多读点书”。你听了，是不是很服气？是不是连连点头？

将心比心，设身处地，我们作为被教育者的态度都是一样的。所以，教育者所能做的最重要的一件事，就是自身的自律。无论到什么年纪，不要放弃自己，要始终追求自律。这并不是说，父母本人的自律必须达到“神”或“机器人”的程度。而是说，父母虽然是凡人，虽然也常常失控，但始终不放弃追求自律的努力。而这种努力，本身就是给孩子树立了自律的榜样。

二、手把手教孩子自律

自律不是天然就会的。它是需要学习才能不断增强的一种能力。教育者自己开始追求自律，就会逐渐学会很多自律的方法和策略。比如：如何把大目标分解成若干小目标；如何利用“GTD”（getting things done）、“番茄工作法”等方法，进行任务管理和时间管理；如何通过保持物理距离、分散注意力等策略，来抵御外界诱惑；等等。父母可以把自己学来的这些方法和策略，手把手地教给孩子；把自己追求自律过程中的成功与失败，也坦率地和TA分享。

更细致地，父母可以一步一步教孩子：如何定计划；制定后，如何执行；执行时，如何自我觉察、自我跟踪；对于执行情况，如何定期总结；什么情况下需要调整计划，如何调整……当一个阶段性的目标达成了，引导孩子去体味其中的快乐和满足，用这个小小的成功去肯定自我、增强力量，而不是用“补偿性”的放纵去庆祝和奖励。当孩子暂时屈服于诱惑、失控了，用同理心、同情心去安慰TA，引导TA学会自我原谅，摆脱羞耻感和罪恶感，尽快从这个小小的失败中恢复过来，而不是从此“破罐子破摔”。事实上，没有为追求自律而切实努力过的父母，是不可能进行这样的自律教育的。因为他们不懂自律的不易，也就无法理解和包容孩子。所以，只会给颗糖作为奖励，或者责骂一顿作为惩罚。

三、引导孩子去发现目标

通常，我们认为，一个人是先有了目标，然后通过自律去实现目标。然而，这个逻辑恰恰反了。假若一个人从未追求过自律，那么TA的时间大多都荒废了，TA不太有可能去自我认知，去发现自己的目标。假若TA终生都过着不自律的生活，那么TA大概率地，会产生很多“问题行为”，会浑浑噩噩耗尽一辈子。因此，一个人的目标，通常是在TA过上自律的生活之后才产生的。引导孩子去学习自律、追求自律，有两大好处：一是TA对时间的利用更高效，就有更多机会去接触和了解更多领域，就有可能更早发现自己的兴趣所在；二是TA在自律的过程中，常常进行总结和回顾，就会加深对自我的认知，明白自己适合做什么、擅长做什么。当孩子找到目标，即对自己“想要成为什么样的人”、“想要做些什么事”有了大体的认识，这个长远目标就会反过来帮助TA，增强自律的能力。因为，这个目标就是第二块棉花糖。它对孩子的吸引力越大，孩子就会越自律。TA会认为，为了这个极具吸引力的目标而延迟享受，是值得的。

总之，自律是终生的功课，也是最应该教授给孩子的功课。自律才是最好的教育。这个题目有歧义：一是要教会孩子如何自律；二是要用自身的自律去教育孩子。