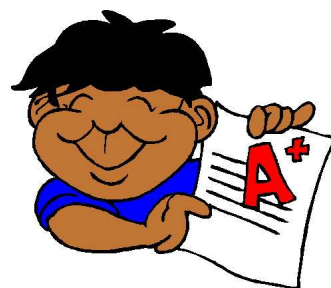


張中人 展潛能 新學制 共前行

學校核心價值

九月 - 自律



自律比智商更重要

鄒景平/資訊科技專欄作者

塞利格曼博士最近和 Angela Duckworth 探討自律對學習的影響，結果卻發現自律對學習成就有很大影響。

他們在開學時針對一群八年級生(相當於香港的中二年級學生)做研究，結果發現自律比智商(IQ)更能預測學習成績。低自律的人比低智商的人成績更差，高自律的人比高智商的人成績表現更好。

這個結論也印證我最近數年來的思索，自律在一個人的事業或學業的成功上，佔了很重要的位置，卻一直被大家忽略了，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，自律能力也就是我們自己管理自己的能力，自律是我們為了達成目標而對自我所訂的要求，例如減重、寫日記或每天背五個英文單字等，但我們常會因為一時興起，而違犯規律，一次、兩次之後，就越來不把規則當回事。恆心和自律是穩實成功必不可少的要件，卻很少受到社會的重視。

智商是天生的，我們只能接受自己的智商測驗成果，但我們可以靠後天的意志來培養自律的能力。為了自律，我們不得不犧牲一些當下的享受，例如美味當前，要忍得下多吃一筷子的衝動；身體再累，還是忍住睡意，在就寢前回想一下當天的生活。自律與犧牲是一體兩面，柯維博士說：「犧牲就是為了更好事情而捨棄某些事。」，當我們有強大的、讓自己心動願景與目標時，實踐自律的動力就強大多了！