好習慣力量大

王永慶先生，他最為人所敬佩的，不外乎是他勤儉的特質，勤儉也可以說是一種「習慣」。離開房間的時候「習慣」隨手關燈，回到家後「習慣」隨手把襪子正面脫下放入洗衣籃，打開水龍頭時「習慣」不把水開到最大，喝完牛奶後「習慣」將紙盒壓扁後再丟，吃飯的時候「習慣」多吃青菜，受人恩惠時「習慣」說謝謝，需要別人幫忙時「習慣」說請，見到人「習慣」主動打招呼，生活中的點點滴滴都是「習慣」。

我們也不難發現，習慣的力量是很可怕的，一旦養成了習慣，其實不需要花費太多力氣思考，我們就會自動照著以往的方式去行動，下意識的就做出反應。一旦習慣被培養起來就很難改變，孩子也是如此。因此，可喜的是，若我們幫助孩子建立了一個好習慣，往往可以跟著他一輩子，同時我們也不需要花太多力氣去督促他，他就能自動自發的把該做好的事情完成。但相對的，若我們在無形中讓孩子養成了一些壞習慣，可能是執拗、任性、依賴、霸道等，等到長大後要改，就比較辛苦了。不過既然習慣可以被建立，自然可以被消除，甚至用其他新的、好的習慣來替代，因此，新習慣的建立和培養，是永遠都有機會，永不嫌晚的。

小習慣的堆疊也是一種生活態度的展現，如果我們希望孩子擁有認真、誠懇、踏實、樂觀的處事態度，也就是要從這些生活中的小習慣開始培養起。所以，好的習慣也決定了好的生活態度，你說習慣重不重要呢？

擷取自

http://www.tmac.com.tw/parents/parents_detail.asp?parentskindid=5&parentsPage=65，撰文／張琦郁（臺大醫院臨床心理中心臨床心理師）｜麥克 DO 科學-39