

「快一點」是最沒用的一句話！專家：孩子們是時間盲，這樣做比一直催更有效

「快一點！」是不是你每天說最多的一句話？但對孩子來說，時間其實很抽象，他們不是故意拖延，而是感受不到時間正在流逝。建立固定的家庭節奏，比不停催促更有效。從「先做後玩」開始，讓孩子養成時間感，也讓每天的生活不再兵荒馬亂。

[文/ 王明華](#)

2026-07-23 (更新：2026-07-23)

為什麼只剩下一行字，孩子卻可以拖上一小時？為什麼每天早上出門像在打仗，晚上睡覺又要再戰？

其實，原因在於孩子患有時間盲 (Time Blindness)。對他們來說，時間是非常抽象的，除非截止日期已經逼近到眼前，否則他們根本感覺不到時間正在流逝。

本章將協助家長建立一套家庭節奏系統，我們追求的不是軍事化的按表操課，而是運用「家庭節奏表」，找出生活中的「基準點」，並落實「先做後玩」的黃金法則。只要能做到 60 分的穩定度，你就能從焦慮中解脫，重新找回夜晚的自由時光。

孩子的時間感和大人的不一樣

● 場景重現：永遠等一下

這是不是你家的日常？晚上 9 點，你看了看手錶，驚呼：「天啊！該去洗澡睡覺了，明天還要早起。」孩子坐在地上玩積木，頭也不抬地說：「等一下，我拼完這個就好。」

過了 10 分鐘，催了又催，他專注地玩積木；又過了 20 分鐘，你終於火大了，直接把燈關掉或硬把他拉起來。隨之而來的是一場哭鬧與尖叫，最後孩子雖然睡了，你卻氣到睡不著。

● 為什麼孩子這麼愛拖延？

我們常罵孩子「沒有時間觀念」，這句話沒錯，但他真的不是故意的。對於前額葉還沒發育成熟的孩子（尤其是中低年級），時間幾乎是「隱形」的：

- **大人的時間是「數位」的：**我們看到 8 點 55 分，心裡就知道再過 5 分鐘就是 9 點。
- **孩子的時間是「事件」的：**他們的世界只有現在和不是現在。除非你把積木沒收，否則對他們來說，現在永遠不會結束。

所以，一直對孩子大喊「快一點」是沒用的。因為「快一點」到底是多快？是快 10 秒還是快 10 分鐘？孩子根本聽不懂。

要解決這個問題，我們不能光靠嘴巴催促，而是要建立節奏。

節奏不是死板的時刻表，而是一種可以預測的流動。就像呼吸一樣，吸氣之後一定是吐氣，吃完飯之後一定是寫功課。當身體記住了這種流動，孩子行動的阻力就會降到最低。

善用老奶奶法則——先做後玩

在建立生活節奏之前，有一條絕對不能打破的鐵律。這條定律將決定你晚上的家庭生活是「天堂」還是「地獄」。

這條定律就叫作：「先做後玩」(心理學上稱為普墨克原則 Premack Principle，又稱老奶奶法則)。簡單來說就是：「**想吃甜點 (喜歡的事)，得先吃完青菜 (不喜歡的事)。**」

● 正確示範：先做後玩 ✓

回家洗好手、吃完小點心後，立刻先完成最難的任務 (寫功課)。這時候請堅定地告訴孩子：「只要功課寫完，剩下的時間通通是你的。你要玩手機、看漫畫，甚至練習倒立都可以，媽媽絕對不囉嗦。」

- **倒吃甘蔗**：先吃苦，後回甘。當大腦知道後面有「自由時間」在等著，為了得到那個獎勵，它會更願意忍受當下的枯燥，甚至會為了想「玩久一點」而提高寫作業的效率。

- **無罪惡感的快樂**：孩子玩的時候心裡是踏實的，不必擔心還有作業沒寫完。這才是真正的放鬆。

● 錯誤示範：先玩後做 ✕

很多家長容易心軟，覺得孩子上學一整天很累，回家應該先讓他看電視、玩手機放鬆一下，等吃完飯再寫功課。這聽起來很人性化，但在腦科學上卻是一場災難：

- **多巴胺崩盤**：孩子先玩手機，大腦會充滿高強度的快樂 (多巴胺)。這時候你突然叫他關掉手機去寫功課，對大腦來說簡直是「從天堂掉進地獄」。因為落差感太大，孩子的抗拒感會瞬間爆表，這就是為什麼「收心」這麼困難的原因。

- **熬夜風險**：功課通常比預期的更難、更花時間。如果把重頭戲放到最後才處理，很容易拖到深夜，進而壓縮到睡眠時間。

請記住：「自由」是需要用「自律」來交換的。讓這條規則成為雷打不動的家規，你絕對能省下一半吼叫的力氣。

找出家庭節奏，生活依此進行

我們現在來設計你專屬的家庭節奏。請利用「家庭節奏表」。很多家長在制定計畫表時會失敗，是因為排得太細 (例如 7：00 刷牙、7：10 吃早餐.....)。只要其中一個環節延誤，後面就會全部崩盤，最後這張表就變成了一張廢紙。

成功的節奏表，只需要抓準幾個關鍵的基準點，使之就像是大海裡的木樁，只要樁打穩了，其他時間就可以保有彈性。

● 平日節奏的設計邏輯——倒推法

採用時間倒推法，也就是一切從睡覺時間開始往回計算。假設孩子需要 9 到 10 小時的睡眠，明天要 7 點起床，那麼晚上 9 點半就是絕對的關燈睡覺時間。

- 基準點 1：睡眠底線 (21：30) 這是全家的底線，必須雷打不動地執行。

- 基準點 2：睡前儀式 (21：00) 往前推 30 分鐘。這段時間用來刷牙、洗澡、講故事或聊天，這是大腦的「關機時間」。

- 基準點 3：晚餐與家庭時間 (19：00 ~ 20：00) 這段時間是家庭的充電站，大家聚在一起放鬆交流。

● 看得到——孩子才做得到

這就是執行「先做後玩」的主戰場。目標是在吃晚餐之前，就把寫功課、檢查簽名簿等「正

事」通通解決掉。這張表不能只存在你的手機裡，要畫出來貼在牆上。

對於低年級孩子，用「圖片」取代文字（畫一個飯碗代表吃飯，畫一本書代表功課）。對於高年級孩子，讓他參與制定細節。問他：「你想要幾點開始玩手機？那我們幾點要把功課搞定？」

建立習慣要一步一步來，先求有再求好

這是本章最重要的一節。很多家長興沖沖地排好了課表，結果執行不到兩天就宣告放棄。原因通常是：「今天阿嬤來家裡吃飯，時間全亂了」、「今天功課特別多，根本寫不完」、「今天我自己好累，實在懶得盯了」。只要「破功」一次，家長就會覺得計畫失敗，然後整張表就直接作廢。

請聽我說：習慣的養成，不在於「強度」，而在於「持續」。我們不需要 100 分的執行率，只要有 60 分及格的持續性，慢慢進步加分即可。

● 60 分的節奏！

- 允許彈性：今天阿嬤來訪，晚一個小時睡覺也沒關係，明天再拉回正軌就好。
- 抓大放小：如果今天孩子真的太累、功課寫不完，那就寫到這裡為止（記得跟老師溝通），但「9 點 30 分睡覺」這個基準點要盡量守住。
- 不因為一次失敗就放棄：試著告訴孩子：「昨天我們節奏亂掉了，沒關係，今天我們重新開機吧！」

● 先求「有」，再求「好」

剛開始執行的第一個月，只要孩子能做到回家先打開書包和準時上床，就算過程還是拖拖拉拉，我也會給這個家庭打 60 分及格。只要這個架構還在，我們隨時都有機會優化細節；但如果因為追求完美而徹底放棄架構，家裡就會立刻退回原本混亂、吼叫的狀態。

時間也要「看得見」，善用計時器與指針時鐘

前面提過，孩子天生就有「時間盲」。既然他看不見時間，我們就得想辦法把時間具象化。在執行家庭節奏表時，你需要以下兩位「神隊友」：

● 指針式時鐘（類比時鐘）

請不要只讓孩子看電子鐘（例如只顯示 19：30）。電子鐘只有「數字」，無法給人時間「長度」的感覺。

- 實戰技巧：在家裡掛一個大的指針時鐘，並用可擦拭的色筆在鐘面上塗色。
- 範例：「當長針走到 6 的時候（將該區間塗成紅色），就是洗澡時間囉！」當孩子看著指針慢慢靠近紅色區域，他會產生時間正在變少的直覺感受，這比看數字跳動更有壓力感。

● 善用計時器

利用市面上可購得的計時器，隨著時間倒數，孩子對時間流逝感更有感覺。

- 使用方式：將計時器放在書桌上，設定 20 分鐘。孩子只要抬頭看一眼，就能清楚看到還剩多少時間。

・ 為什麼有效：這比你大喊「只剩下 5 分鐘！」有效一百倍。因為這是客觀的物理事實，不是媽媽的主觀嘮叨。

● 實戰話術：我當好人，時間是壞人

當孩子在拖延時，請忍住怒氣，改用以下方式提醒他：指著時鐘說：「你看，紅色的時間快到囉！如果色塊消失了還沒做完，那等一下的『自由時間』就會被吃掉喔！」

這樣做的妙處在於：你把責任交還給了「時間」，讓時間去當那個冷酷的壞人，而你只是負責提醒的好人。

一到周末就破功？小心社會性時差的報復！

最後，我們來談談週末。家庭平日的節奏維持得不錯，但一到週末就全面崩盤：全家睡到中午，孩子玩一整天手機，直到週日晚上才一邊哭一邊趕作業。這種現象在心理學上稱為社會性時差 (Social Jetlag)，它是真正導致孩子週一早上痛苦萬分、上課發呆的元兇。

● 週末節奏攻略

・ 起床時間不要差太多：建議週末的起床時間，最多比平日晚 1 到 1.5 小時就好，千萬別讓好不容易建立的生理時鐘徹底亂掉。

・ 週六早上是「黃金時段」：週六上午是大腦最清醒的時候，請務必堅持先做後玩，建議在週六早上就把最難的作業（例如作文、複習考卷）優先解決。

實戰對話：告訴孩子：「週六早上辛苦一點點，只要做到這幾樣，下午和週日整天你就有自由時間，時間隨你支配。」為了贏得後面那段巨大的自由獎勵，孩子週六早上的辦事效率通常會高得驚人。

・ 刻意保留「留白」時間：週末不要把補習班或才藝課塞得太滿。

節奏表在週末應該要有大段的「空白時間」，讓孩子練習面對「無聊」，進而學習如何主動安排自己的生活。

規矩不是監獄，而是讓生活順行的鐵軌

很多家長害怕給孩子訂規矩，擔心孩子覺得被束縛，更怕因此破壞了親子關係。其實，情況恰恰相反：「混亂」才是壓力的真正來源。

當一個家失去了節奏，孩子不知道下一步該做什麼，他就會感到焦慮，並不斷試探底線；父母不知道孩子何時能完成任務，也會感到焦慮，進而不停地催促與碎念。

透過家庭節奏表，我們建立的並不是限制自由的「監獄」，而是讓生活穩定的「鐵軌」。當火車（也就是我們的生活）上了軌道，它才能跑得快、跑得穩。

當孩子習慣了「先做後玩」，習慣了「時間到了就切換」，他反而能獲得最大的自由——那就是掌控自己生活的自由。而身為父母的你，也終於能拿回屬於自己的、晚上九點後的紅酒與追劇時光。