

開學前晚睡、拖拖拉拉？輔大教授：收心不只靠意志力，3 方法啟動「大腦執行功能」

開學將近，孩子還是晚睡晚起、做事拖拖拉拉，讓不少家長急著幫孩子「收心」；但這未必代表孩子懶惰或不想上學，而是大腦的「執行功能」缺乏鍛煉。輔大臨床心理系教授林慧麗建議，用 3 方法陪孩子找回規律的生活節奏。

開學前晚睡、拖拖拉拉？輔大教授：收心不只靠意志力，3 方法啟動「大腦執行功能」

開學將近，孩子還是晚睡晚起、做事拖拖拉拉，讓不少家長急著幫孩子「收心」；但這未必代表孩子懶惰或不想上學，而是大腦的「執行功能」缺乏鍛煉。輔大臨床心理系教授林慧麗建議，用 3 方法陪孩子找回規律的生活節奏。

文/ 羅梅英(未來親子記者)

2026-08-25 (更新：2026-08-25)

瀏覽數 9,560

放完長長兩個月的暑假，許多家長開始苦惱：孩子的心似乎還留在假期裡，晚睡晚起、做事拖拖拉拉；眼看開學在即，該怎麼幫孩子收心？

從兒童認知發展來看，長假後的「難收心」，不全然是「意願」問題，也不代表孩子懶惰或不想上學。關鍵在於，**假期中少了固定時間表與外在要求，孩子大腦的「執行功能」**

(Executive Function) 缺乏練習的機會。

如何幫助孩子重新銜接新學期？輔仁大學臨床心理學系教授林慧麗長年研究執行功能發展，她指出，大人需先理解孩子背後的大腦與生理機制，透過日常練習、作息調整，幫助孩子逐步回到學習生活的軌道。

收心，就是鍛煉大腦的「執行功能」

許多家長好奇，為何孩子在學期中好不容易養成的常規，放個暑假就彷彿歸零？其實，這與大腦前額葉的「執行功能」有關。

林慧麗解釋，執行功能是一種高層次的認知能力。相較於語言能力，兩、三歲就已發展良好，**前額葉的執行功能發展歷程很長，會一路持續到青少年，甚至成年後仍持續發展。**

執行功能主要包括三項核心能力：

1 事前計畫與工作記憶：

能把複雜的事情拆成步驟，知道下一步該做什麼，並記得執行的規則。例如：起床後依序梳洗、吃早餐、拿水壺、確認書包，也知道前一晚要先備妥用品。

2 抑制不適宜反應：

能在當下克制衝動。例如：知道隔天得早起，能停止打電玩、上網或看影片，按時準備上床睡覺。

3 保持彈性與調適：

當外在環境或原有計畫改變時，能適時修正做法。例如：眼看快遲到了，趕緊換更快的交通方式。

放假時，孩子不必頻繁地練習抑制衝動、做計畫與調整；當生活少了框架，原本在學期中逐漸養成的常規，也就隨之鬆動。開學後，孩子又得重新適應早起、準時出門、記得帶齊用品的上學生活。

家長也要收心，建立生活架構

因此，所謂收心，不是把孩子「玩野的心」收回來，而是陪他重新練習執行功能，讓新的生活規律取代假期的生活習慣。

林慧麗強調，「執行功能不會憑空長出來，而是在日常生活中反覆練習，逐漸內化成孩子管理自己的能力。」隨著孩子愈來愈能自己規畫、管理時間與調整做法，父母再逐步放手。

重點是，爸媽也必須收心。「孩子需要大人搭起生活架構，」如果大人自己都還停留在假期作息，很難帶著孩子回到學期的生活模式。

訓練「執行功能」3 方法

林慧麗建議，爸媽可從生活節奏、任務安排與心理預備三個面向著手，陪孩子重啟執行功能，迎接開學：

方法 1 生理面：調整作息，練「計劃」與「抑制」能力

林慧麗指出，人的生理時鐘會隨著外在環境而調整。暑假不必趕著上學，吃飯、活動與睡眠時間都較有彈性，孩子的生理時鐘會逐漸進入「假期模式」。若等到開學前一、兩天才要求孩子恢復早睡早起，就像大人突然要調時差一樣困難。

調整作息要循序漸進。林慧麗建議，家長可和孩子一起看日曆，確認開學日與目標起床時間；從開學前一、兩週開始，每兩、三天將起床時間提早 10 至 20 分鐘，逐步調整到開學後的節奏。

另外，從目標起床時間倒推：幾點該上床，以及睡前一小時可以做什麼，讓孩子知道即將開始新的生活模式。

規律的作息，能減輕大腦負擔

調整作息的過程，同時也在練習「事前計畫」與「抑制控制」。抑制最難的地方，在於把「想做」的事停下來，改做「現在該做」的事。例如：到了上床時間，不能再滑手機、打遊戲。「大人一直在旁提醒、催促，孩子會覺得很煩、很囉唆，這是爸媽比較大的挑戰。」林慧麗說。

與其晚上 9 點不斷催孩子「快去睡覺」，不如從 8 點起安排一段睡前轉場。全家一起關掉高刺激的 3C，改成閱讀、聽音樂、聊天或玩簡單桌遊，讓身體和情緒慢慢安定下來。陪孩子一起練習，為了明天能早起，知道何時該踩煞車、轉換到下一件該做的事。

固定且可預測的作息，也能減少孩子面對一連串任務時的大腦負擔。

林慧麗指出，充足睡眠有助於維持注意力、情緒調節與記憶整理；當孩子睡得飽、身體不那麼疲憊，才有餘裕處理開學後的學習要求、人際互動。

睡眠，對學習尤其重要。林慧麗表示，「深度睡眠與快速動眼期，是大腦整理白天所學、將

記憶轉化為長期記憶的重要時刻。」

方法 2 行動面：用「視覺化」提示，練「工作記憶與計畫」

開學前，家長可以陪孩子把要做的事「看得見」。「將繁雜的步驟視覺化，孩子不必同時記住許多事，只要照著順序逐一完成，就能減輕『工作記憶』的負擔，避免手忙腳亂。」

以出門上學為例，可將流程拆成：起床刷牙、換衣服、吃早餐、確認書包、帶便當與水壺、穿鞋出門。

針對年紀較小的孩子，可以用實體物品或圖卡、提示步驟。例如：前一晚將隔天要穿的制服、鞋襪與要帶的物品依序擺好，孩子起床後照著物件一步步完成。較大的孩子，可以和父母一起製作晨間或睡前 Checklist，寫下或畫出準備步驟，貼在看得到的地方。

林慧麗舉例，若隔天早上要去游泳，前一晚就先備好泳衣和泳具；孩子早起還迷迷糊糊時，便能依照提示行動，不必忙亂地回想自己是否漏了什麼。

林慧麗強調，「執行功能的練習，必須結合具體生活情境。」每個家庭的生活習慣和要求都不同，父母可依孩子接下來要完成的任務，共同討論出適合的計畫與清單，讓孩子逐漸學會自己安排。

方法 3 認知面：用「預備儀式感」，幫孩子接受新的自己與安排

升上新的年級，意味著迎來新的學習與挑戰。尤其是重新分班的孩子，還得適應新老師、新同學，以及安親班、社團等課後安排。

林慧麗認為，**父母應幫助孩子認知「自己即將進入新的階段」**。開學前一、兩週，和孩子一起整理所需用品，或採買新制服、書包、文具與水壺。這個準備過程不只是備妥物品，也幫助孩子轉換心情，理解自己已經長大，會有新的能力與責任。

「當孩子在開學首日穿戴整齊，心裡會有一種『我已經準備好』的期待。」林慧麗說，面對新挑戰，孩子難免感到擔心或退卻，這都很正常，家長也不用過度擔心，要求他立刻適應。開學後第一、二週，家長可以每天花幾分鐘了解孩子的上學情況，例如：放學後去安親班會不會太趕？課後社團是否太密集？若接送、安親班或社團安排不如預期，和孩子一起微調，這些都有討論與調整的空間。「千萬不要把『開學計畫』變成不能更動的『開學大作戰』。」林慧麗提醒。

這正是「認知彈性」的練習。大人不一定要計劃好一切，行程不必塞太滿，讓孩子在規律中有点餘裕，慢慢學會安排自己，也能視情況做出調整與改變。