

我有 超级自控力

优秀男孩版

7大核心板块，80个常见问题
让孩子学会自己管好自己！

姜秋月 编著

我很自觉

我能管好我自己

我是省心的好孩子

刘伟

中国家庭教育联合会

哈佛国际教育联合会

赵猛

★★★★推荐★★★★



化学工业出版社

★
★
★
★
★

优秀男孩版

我有 超级自控力

姜秋月 编著



化学工业出版社

·北京·

想培养孩子的自控力吗？

想把孩子的拖延症扼杀在萌芽状态吗？

没有比培养孩子的自控力更能帮家长省心的事情了，并且一举多得。培养孩子的自控力，更重要的是培养出孩子自我管理、自我控制的优秀习惯，不仅是在眼下的学习生活中大有裨益，也能帮助他们在未来的工作生活中奠定一个良好的基础。本书结合青春期孩子的性格特点，为孩子们量身定制了提升自控力的系统训练，相信经过这样的练习，帮孩子们形成良好的自我管理习惯，更加坚定更加高效地朝着理想的目标前进。

图书在版编目(CIP)数据

我有超级自控力(优秀男孩版)/姜秋月编著. —北京:化学工业出版社, 2015.7

ISBN 978-7-122-23858-0

I. ①我… II. ①姜… III. ①男性-习惯性-能力培养-家庭教育 IV. ①B842.6②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第091780号

责任编辑:张琼
责任校对:战河红

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张16 $\frac{1}{2}$ 字数293千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址:<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:28.00元

版权所有 违者必究

序

爱的箴言

亲爱的孩子们，你们的灵魂属于明天，那是我们做梦也无法想到的未来。你们的一生会经历很多，青春期的美好必定会让你最难忘！在这个活力四射的年纪里，你们或懵懂无知，或年少轻狂，你们可以肆意地欢笑，也可以放声地哭泣，世界任你们遨游与探索。在这张扬的青春年华里，许多问题随成长而生：控制不了自己烦乱情绪、对学习打从心底的厌恶、对别人歇斯底里的嫉妒、对自己身体变化无端的烦躁。千万不要小看这些问题，这很可能会成为你的个性习惯，影响你未来的人生方向。

青春是美好而又短暂的，在这生命中最重要转折点，你们要学会为自己的人生掌舵。恼人的问题都是因为你们的自控力太差，提高自控力并不是一件难事，只要你坚持21天，你便会发现一个全新的自己：学习积极努力，乐观向上，甚至人见人爱。

你们的每一次成长都会让关爱你的人无比欣慰，你要拥有责任感，那是一个男孩的魅力所在。你可能现在已经优秀，但首先应该知道，你自己就是财富，从态度到行动，你所创造的所有都是增值品，所以你要努力地去实现自己的价值，挖掘并发挥自己的潜能，从优秀走向卓越，让生命的能量发挥到极致。

在这本书里，你能分享到其他男孩经历的故事，也许有些正发生在你的身上；本书有成长的智慧，它将让你找到提升自控力的有效方法，这是送给你青春期成长的一份礼物，希望你能成为勇敢的阳光男孩……

准备好了吗？

Let's go! Together Come on!

如果你想知道得更多，或有新的问题，那么按照下面的地址发E-mail给“童鞋汇”，或者访问“童鞋汇”的博客，在这里你们可以与同龄的孩子们交流，也可以提出自己的建议。

E-mail:cttxh@sina.com

妈妈帮QQ群：140133015

微信公众号：家庭教育妈妈帮

前言

让他不要挤痘痘，他偏要挤……

写作业，他总是坐不住……

做什么事情都爱拖拖拖，真拿他没办法……

怎么那么情绪化？孩子的自控力真的越来越差！

做什么事情都是三分钟热度！

老爱说脏话，看别人打架他还会觉得很酷！

网瘾太厉害，说好约法三章，可他就是管不住自己！

好像喜欢上班里一个女生了，这是学习的非常时期，怎么可以早恋呢？

经常跟一些青春期孩子的妈妈交流，她们不约而同地都提到一个问题：孩子总是管不住自己，自控力太差！

这并不是偶然现象，更不是个例，而妈妈们的强制约束对于正处叛逆萌芽期的孩子只会适得其反。在我看来，很多孩子不是不愿意约束自己，是缺少自控的方法和能力。孩子们受年龄所限，经验和能力所限，他们能意识到自控力的重要性，但是却缺乏科学而合理的引导。他们不是主观上的不配合，而是客观上的缺乏技巧。所以，父母不要一味责怪孩子“不努力”“不坚持”，而是要想办法找到症结，在给予孩子包容理解的同时，积极帮助孩子掌握自控的方法和技巧。

自控力的重要性不言而喻，它有助于孩子抵制各种各样的诱惑，缓解压力，克服拖延症和自我管理。

那么，怎么样才能使妈妈们不再烦恼，孩子自己又该如何提高自控力呢？

斯坦福大学备受赞誉的心理学家凯利·麦格尼格尔教授讲道：提高自控力最有效的途径在于弄清自己如何失控，为何失控，在于有自知之明。

美国著名作家道格拉斯·勒尔顿在著作中也曾提到21天效应，这对于孩子们具有极为重要的借鉴意义。什么是21天效应？为什么要坚持21天呢？根据行为心理学的研究，一个人的新习惯或理念的形成并得以巩固，至少需要21天的时间，也因此被称为21天效应。母鸡要花21天才能孵好蛋，孩子们养成一个良好的习惯也是一样。

为此，我们特地撰写本书。全书分为七大版块——学习版、心理版、情绪版、交友版、健康版、礼仪版、理财版，从七大方面入手，详细再现了10~16岁孩子身上最容易出现的问题，典型集中，具有代表性。从“日记独白”“童鞋汇社区留言板”“眼镜小博士”“Keep or Stop？”几个方面，分角度描述案例、分析行为出现的原因，行为背后孩子的心理，不同孩子对同一行为的看法以及如何做才能改正这一行为。

每一章第一部分有大家最感兴趣的“趣味测试”，孩子们可以先检测一下自己的自控力水平，每一章的最后有两个小节，分别是“自控力升级检测站”和“经典自控力方法”。通过表格记分的方式，检测孩子自控力的提高程度；通过经典的自控力小妙招，科学而自觉地提高自控力。另外，每一小节还配有生动有趣的插图。

这是所有妈妈和童鞋汇的导师们送给孩子们的成长礼物！就让他们跟着童鞋汇一起来向自控力目标发起挑战吧！从优秀到卓越，战胜自我最关键！

编著者



我有[★]超级[★]自控力
优秀男孩版

目录

Part 1 学习版

趣味测试1：学习力 / 002

为自己读书 / 005

克服“周一恐惧症” / 008

课上乱动，考试心痛 / 010

跟逃课说拜拜 / 013

兴趣太多怎么办 / 016

让三分钟热情久一点，再久一点 / 018

告别“蜗牛式的速度” / 021

高效的时间管理策略 / 024

考试作弊要不得 / 027

和谐的师生关系 / 030

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 033

经典自控力方法1 等待10分钟 / 035

Part 2 心理版

趣味测试2：洞察心理 / 038

逃避的鸵鸟，勇敢站起来 / 041

牛皮吹破天，迟早会露馅 / 044

目录

我个性，我很酷 / 047

积极应对强迫症 / 050

凭什么我没有 / 053

认清面子问题 / 056

清除沟通障碍 / 059

多情的肢体语言 / 062

这是我的感受 / 065

自信男孩最帅气 / 068

甩掉口头禅 / 071

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 074

经典自控力方法2 5分钟的绿色锻炼 / 076

Part 3 情绪版

趣味测试3：情绪监控 / 078

拜拜！青春期焦虑症 / 081

冲动是魔鬼 / 084

心情黯淡，那就沐浴阳光吧 / 087

打架真的很酷吗 / 090

远离嫉妒 / 093

和爸妈和睦相处 / 096

到底是不是我的错 / 099

对厌倦情绪 say no / 102

做文明少年，告别脏话 / 105

赶走考前坏情绪 / 108



我有^{☆☆}超级自控力
优秀男孩版

目录

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 110
经典自控力方法3 5分钟大脑冥想训练 / 111

Part 4 交友版

趣味测试4：交友达人 / 114

偷偷爱上她 / 117

婉拒女孩儿告白 / 120

好想谈恋爱 / 123

人见人爱，花见花开 / 126

不再害羞的大男孩 / 129

言而有信 / 132

我知道他的小秘密 / 135

拉帮结伙不可取 / 138

不成熟的哥们儿义气 / 141

化解友情危机 / 144

谁会背叛我 / 147

到底什么是团队 / 150

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 153

经典自控力方法4 放松，恢复意志力储备 / 155

Part 5 健康版

趣味测试5：健康指数 / 158

正确护理小痘痘 / 161

拥有完美睡眠 / 164

清爽男孩有人爱 / 167

那些上网的日子 / 170

抽烟有害健康 / 173

尴尬的事儿 / 176

文身并不酷 / 179

小胡子拔不得 / 182

爱护眼睛 / 185

讨厌的脚气 / 188

拒绝黄色诱惑 / 190

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 193

经典自控力方法5 分泌多巴胺 / 195

Part 6 礼仪版

趣味测试6：绅士的品格 / 198

待客之道 / 200

所谓的艺术 / 203



目录

西餐小礼仪 / 206

打电话你会吗? / 210

考虑他人的感受 / 213

我的地盘我做主, 对吗 / 216

做个小绅士 / 219

把握好幽默的分寸 / 222

文明旅游 / 225

家有狗狗须注意 / 228

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 231

经典自控力方法6 “自控力肌肉” 锻炼 / 233

Part 7 理财版

趣味测试7: 理财消费 / 236

男神的清单 / 239

床底下的变形金刚 / 241

了解节约 / 243

赚钱计划 / 246

借钱与还钱 / 249

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 252

经典自控力方法7 “自我记录” 量化理财 / 254

Part 1

学习版

为童鞋们准备了测试，要想自己知道自控力的级别，快来测试看一看，有详细的评分细则，还有专业心理老师眼镜小博士帮你分析。



趣味测试1

学习力



- 1 马上就要进入期末考试了，大家都在紧张地复习，这时邻居家的朋友找你去打球，你会（ ）
 - A 对篮球忍痛割爱
 - B 先去玩再复习
 - C 最爱打球了，今天就不复习了
- 2 周末的时候，你起床的状态是（ ）
 - A 像上学一样按时起床
 - B 不一定，通常看情况
 - C 当然要睡个大懒觉
- 3 在自习课上，同桌经常喜欢聊天、拿手机看小说，这时你在做什么（ ）
 - A 完成计划的功课
 - B 边看书边聊天
 - C 难得自由，做自己想做的事儿咯
- 4 准备复习功课时，你最爱的快乐大本营开播了，你会（ ）
 - A 复习功课
 - B 随便看看书，赶紧去看电视
 - C 不差一天，先看电视再说
- 5 每个月都会有情绪低落的时候，在遇到不开心的情况时（ ）
 - A 坚持做好自己计划内的事
 - B 糊涂过一天
 - C 推掉一切，明天再说

- 6 关于学习和玩游戏，你怎么看（ ）
- A 学习时就要认真学，玩的时候就开心玩
- B 看妈妈怎么要求，我就怎么做
- C 游戏当然比学习更有诱惑力
- 7 数学老师在台上讲课，你突然看到一只奇怪的瓢虫，作为一直想成为生物学家的你来说，你会（ ）
- A 聚精会神地听课
- B 想去抓，可又觉得不尊重老师
- C 先偷偷抓了它
- 8 周末妈妈没在家，你通常会（ ）
- A 像平时一样认真学习
- B 学习时总走神，有种想给自己放生的感觉
- C 先去玩，再学习
- 9 上课时，发现旁边的同学在传纸条，你会（ ）
- A 继续听课，不受打扰
- B 好想知道他们写了什么
- C 怎么没人给我传一张呢
- 10 你做作业的速度，通常（ ）
- A 很快很轻松地就完成了
- B 拖拉很久才完成
- C 根本不想做，没有完成的概念

记分标准：

选A记5分，选B记3分，选C记0分。

结果分析：

45 ~ 50分——你的学习自控力超级棒，即使感兴趣的 game 等着 you，你也会选择按时完成作业，之后再去玩。男神加油，继续保持吧！

35 ~ 44分——你的学习自控力较强，真的还不错哦，面对外界干扰，即使有些小心动，也会及时制止。继续努力，成为超级自控力男神吧！



我有[★]超级自控力[★] 优秀男孩版

25 ~ 34分——你的学习自控力一般，很容易受到别人的干扰。你需要给自己制定详细的学习计划表，完成任务可给自己小小的鼓励。有规划的男人才会成功哟！

24分以下——你的学习自控力较差，面对自己感兴趣的事情，可以说你毫无抵抗力，不需要犹豫就会把学习丢到脑后。但这种同学也并不是无药可医，只是缺乏自控概念。在制定学习计划的基础上，还要求助身边人帮忙监控。相信你一定能够顺利度过艰难的21天！

超级自控酷小子，来看一看下面这些行为：

为自己读书

被禁锢的阿森：

大家好，我是初一年级的阿森。我平时最痛恨两件事，一是老师给家长打小报告，二是起床去上学。我讨厌学校，讨厌老师，讨厌同学。他们每天就知道学习、学习，一点儿新意也没有。

初中之后，我考试如果没有考好，老师就会请我去办公室。回到家里，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶还要对我进行轮番轰炸。唉！大家说我是不是很命苦呢？他们总说我不争气，不知道珍惜学习的机会，之后就是声泪俱下地给我讲述他们“老一辈革命者”的辛酸史，还希望我能把耳朵拉成阿凡达一样去认真听。

我真不明白，现在都是21世纪了，上学哪有那么难？嘿嘿，不去上学多好啊！我家有钱，老爸就我这么一个儿子，以后家里的钱都会是我的，我还读什么书啊？在我看来，上学跟我没有半毛钱的关系，我以后要让那些学习好的同学都来给我打工，这个理想远大不？





童鞋汇社区留言板

- 晓峰留言：我和同桌一直是非常要好的朋友，可最近感觉他像变了一个人，上课的时候总是看小说、玩手机、睡觉。我好心提醒他认真听讲，他却说我多管闲事，认为学习没什么用，我一点也不赞同他的观点，现在我们的关系越来越疏远了，看到他现在的样子，我真的很难过。
- 梅子留言：初三的学习很忙，但我乐在其中，因为我知道，爸爸妈妈在城里打工供我到市内上学不容易，我要努力学习，长大后帮助他们分担家庭的重担。以前我特别羡慕那些大城市里的学生，他们从来不用为学费发愁，有宽敞的教室，有崭新的桌椅，还有每天陪在他们身边的爸妈。不过，我也很幸运，因为一切来之不易也让我学习时更有动力。
- 沫沫留言：我们班也有一位像阿森一样的同学，同学们都很讨厌他，他总以为老爸有钱就了不起，自己不学习还影响我们学习。在我看来，他是一个没有理想没有未来的人，不但想着挥霍别人的劳动果实，还不懂得努力上进。

眼镜小博士



青春期的男孩子精力旺盛，开始有了独立自主的意识，感觉禁锢在教室里，走循规蹈矩的道路是“老土”的行为。尤其是对一些家庭条件优越，从小没受过挫折的孩子，他们体会不到学习的重要性，加上学习内容越来越难，他们就会给自己找各种各样的理由，比如家里有钱，学习没用等诸多借口来逃避那令人头痛的课程。