

我有 超级自控力

完美女孩版

7大核心板块，80个常见问题
让孩子学会自己管好自己！

我是省心的好孩子

姜秋月 编著

我很自觉

我能管好我自己

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

★
我有★
★
完美女孩版
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：完美女孩版/姜秋月编著. —北京：
化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-23859-7

I. ①我… II. ①姜… III. ①女性-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091775号

责任编辑：张琼
责任校对：程晓彤

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14 $\frac{1}{2}$ 字数233千字 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

亲爱的宝贝，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……

你的每一次成长都会让关爱你的人无比欣慰，你要拥有独立的人格，那是一个女孩的魅力所在。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，所以你要先学会爱自己，再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，让生命绽放到极致。

在这本书里，你能分享到其他女孩经历的故事，也许有些正发生在你的身上。本书有成长的智慧，将帮你找到提升自控力的有效方法，它是送给你青春期成长的一份礼物，我相信你一定可以成为优雅自信的女孩子……

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

让她不要挤痘痘，她偏要挤……

写作业，她总是坐不住……

做什么事情都爱拖拖拖，真拿她没办法……

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，看别人打架她还会觉得很酷！

网瘾太厉害，说好约法三章，可她就是管不住自己！

女儿收到了情书，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，怎么样才能让妈妈们不再烦恼，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，我们特地撰写了本书。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8~16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”“自控力女神”“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，来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



目录

Part 1 学习版

趣味测试1：学习力 / 002

学习变被动为主动 / 006

上课不再走神 / 009

远离作弊的尴尬 / 012

迅速缩短文理差距 / 015

不再被荒废的时间 / 017

考前心事聊一聊 / 020

最有效的学习方法 / 023

爱好一定要坚持 / 025

不再想逃课 / 028

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 031

经典自控力方法1 10分钟等待 / 032

Part 2 心理版

趣味测试2：洞察心理 / 034

攀比之心不可取 / 036

强迫症大作战 / 039

勇于承担责任 / 042

目录

认清面子问题 / 045

快快找回安全感 / 048

拜拜，嫉妒！ / 051

失败，别怕！ / 054

克服敏感、多疑 / 057

学会把握机遇 / 060

希望时时被关注 / 063

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 066

经典自控力方法2 5分钟的绿色锻炼 / 068

Part 3 情绪版

趣味测试3：情绪监控 / 070

竞争是公平的 / 073

对厌倦情绪 say no!!! / 076

不做野蛮女生 / 079

摆脱叛逆很简单 / 082

冲动是魔鬼 / 085

做一个简单快乐的女孩 / 088

控制好你的语言 / 090

侠义豪情 / 093

做自己最好 / 096

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 099

经典自控力方法3 冥想增强意志力 / 101



我有**超级**自控力
完美女孩版

目录

Part 4 交友版

趣味测试4：人缘指数 / 104

收服野丫头 / 107

非礼勿言 / 110

团结才更有力量 / 113

化解友情危机 / 116

轻诺必寡信 / 119

她有了小秘密 / 122

朋友VS夹心饼干 / 125

正确面对暗恋 / 128

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 131

经典自控力方法4 放松，恢复意志力储备 / 133

Part 5 健康版

趣味测试5：健康等级 / 136

搞定经期小情绪 / 137

公主战痘记 / 140

夜猫的故事 / 143

节食减肥不可取 / 146

迷人的高跟鞋 / 149

爱上网聊的日子 / 152

被妈妈发现了 / 155

吸烟不利健康 / 158

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 161

经典自控力方法5 分泌多巴胺 / 163

Part 6 礼仪版

趣味测试6：礼仪之星 / 166

待客做客的那些事 / 169

小饭桌，大学问 / 172

“黑色幽默”开不得 / 174

别急着成熟 / 177

魔女电话控 / 180

公交车上 / 183

所谓的艺术 / 186

排队购物ING / 189

倾听是美德 / 192

学会委婉拒绝 / 195

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 198

经典自控力方法6 “自控力肌肉”锻炼 / 200



目录

Part 7 理财版

趣味测试7：理财消费 / 202

购物狂的清单 / 205

床底下的毛绒玩具 / 208

什么是节约 / 211

不占“小便宜” / 214

借钱还钱的问题 / 217

自控力升级检测站——21天后测试你的自控力 / 220

经典自控力方法7 “自我记录”量化理财 / 222

Part 1

学习版

首先，童鞋汇为大家准备了小测试，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，还有专业心理老师自控力女神帮你分析哦！



趣味测试1

学习力



亲爱的孩子们，想了解你对学校、学习以及自身的真实看法吗？赶快做做热身测试吧！选择最适合你的选项。正确还是错误，不用顾虑，如实作答就好啦！

- 1 上课时，尤其是进行测试或考试时你感到（ ）
 - A 非常紧张
 - B 心情放松
 - C 无所谓
- 2 对你来说，其他同学认为你很优秀并且很有能力（ ）
 - A 非常重要
 - B 相当重要
 - C 一般
 - D 无所谓
- 3 当你面临一个高难度的学习任务时，你会想（ ）
 - A 一定要完成
 - B 努力去做，但不成功也无所谓
 - C 敷衍了事
 - D 放弃
- 4 在学习过程中遇到你不懂或不理解的问题时（ ）



- A 向老师请教
- B 与同学讨论
- C 自己慢慢琢磨
- D 不想去尝试着解决
- 5 你对老师布置的作业会 ()
- A 认真对待
- B 偶尔做
- C 简单的做难的不做
- D 从来不做
- 6 如果你在课堂上努力解决难题,你为什么会这样做? ()
- A 我想老师对我留下好印象
- B 那是我应该做的
- C 难题很有趣
- D 我想知道自己能不能解决它
- 7 如果班上有同学不喜欢上学,你觉得主要是什么原因? ()
- A 觉得自己成绩不好,在老师、同学面前抬不了头
- B 觉得学习枯燥、负担重,每天又要完成作业,所以学习没劲
- C 学校制度严格,班级中又有班规,使他感到不自由
- D 结交了社会上的小青年,没心思学习
- 8 你认为什么因素最容易使学习成绩下降? ()
- A 父母从不或很少关心自己的学习
- B 自己不够努力,学习习惯不好
- C 课程多、难,适应不了
- D 老师讲课枯燥乏味,难以理解



9 ① 你是否有最喜欢的课程? ()

- A 有
- B 无
- C 介于两者之间

如果有,是哪门?(没有可不必作答)

②你喜欢的原因是()

- A 这门学科很重要
- B 考好了会得到奖励
- C 老师讲解生动有趣
- D 学习起来很轻松
- E 学了有用
- F 对这门学科本身很感兴趣

10 你认为自己来上学主要是为了()

- A 学本领,获得新知识
- B 将来找个好工作
- C 喜欢读书
- D 学校好玩
- E 考大学
- F 得到老师的表扬
- G 父母让我来的

如果你还有其他想法或建议,请务必写在下面哦!

本测试到此结束,谢谢!

记分方法

第1题:A.1分,B.3分,C.2分

第2题:A.4分,B.3分,C.2分,D.1分

第3题：A. 4分，B. 3分，C. 2分，D. 1分

第4题：A. 4分，B. 3分，C. 2分，D. 1分

第5题：A. 4分，B. 3分，C. 2分，D. 1分

第6题：A. 1分，B. 2分，C. 3分，D. 4分

第7题：A. 4分，B. 3分，C. 2分，D. 4分

第8题：A. 1分，B. 2分，C. 3分，D. 4分

第9题：①A. 4分，B. 0分，C. 1分 ②A. 1分，B. 2分，C. 3分，D. 4分，E. 3分，

F. 4分

第10题：A. 4分，B. 1分，C. 3分，D. 1分，E. 1分，F. 1分，G. 1分

结果判定

9～15分：自控力如此之差，实在是对不起自己的青春年华啦！

16～30分：自控力意识小有萌发，只有肯努力，肯定在学习、交友、礼仪、理财等各个方面都会有新的收获哦！

30～44分：你就快成为自控力达人了！还等什么，再提高一步，对于你说真的是轻而易举的事呢！



学习变被动为主动

烦心的艾薇儿

“最近比较烦、比较烦、比较烦，作业总是像座小山。每天除了学习，就是补课，为什么我的青春如此不堪？”

嘿！我是艾薇儿，看我的歌词想必大家就能明白我此时烦心为哪番了吧？都是因为学习啦，我知道自己应该把注意力集中在学习上，我也希望能成为优秀生，看到别人拿了好成绩我好羡慕，可是我讨厌被大家时刻监视着学

