



好妈妈书架

# 不分心

## 高效能孩子的 八项思维技能

[美] 亚当·J. 考克斯 (Adam J. Cox) 著

王兴华 周侗译

激发孩子的主动性、专注力、记忆力  
和自我控制能力等八项思维能力，  
助其通往机会、自信和成功！

从根本上提升  
孩子的执行力  
改善孩子的各种  
行为问题



# NO MIND LEFT BEHIND

The Eight Essential Brain Skills Every Child Needs to Thrive

# 不拖延



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS





# 不分心 不拖延

## 高效能孩子的 八项思维技能

[美] 亚当·J·考克斯 (Adam J. Cox) 著  
王兴华 周信 译

Original English language edition Copyright © 2008 by Adam J. Cox. Simplified Chinese Characters-language edition Copyright © 2017 by China Machine Press. All rights reserved. Copyright licensed by Waterside Productions, Inc., arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited.

This title is published in China by China Machine Press with license from Waterside Productions. This edition is authorized for sale in China only, excluding Hong Kong SAR, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书由 Waterside Productions 授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-5382 号。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能 / (美) 亚当·J. 考克斯 (Adam J. Cox) 著；王兴华，周倩译. —北京：机械工业出版社，2016. 12

书名原文：No Mind Left Behind: Understanding and Fostering Executive Control—The Eight Essential Brain Skills Every Child Needs to Thrive

ISBN 978-7-111-56056-2

I. ①不… II. ①亚… ②王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 027771 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：刘文蕾 陈伟 责任编辑：孟晓琳

封面设计：吕凤英 责任校对：黄兴伟

责任印制：常天培

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2017 年 3 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 15 印张 · 168 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-56056-2

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)



## 译者序

大脑前额叶的执行功能在心理学、神经科学、精神病学等多个学科领域都是一个尚未成熟但极具潜力的研究课题。接到本书的翻译邀约时恰逢我们的课题小组在做儿童执行功能方面的研究，于是欣然应允。对于许多读者来说，执行功能也许是个陌生又晦涩的词语，然而本书作者巧妙地将来自不同学科的研究发现与自身几千个小时的临床经验相结合，将抽象不可见的执行功能具体为八项关键的思维技能，它们是：

发起行动的能力

思维的灵活性

注意力

组织能力

制订计划

工作记忆

自我意识

情绪管理

这八项思维技能为读者提供了一个新的视角来理解儿童那些让人担

忧的行为背后的原因，这比简单地给儿童贴上“注意力障碍”或“学习困难”的标签更有助于儿童工作者积极地寻求改进策略，毕竟帮助儿童掌握一项技能比矫正一种障碍听起来要容易得多。本书作者针对每一项关键的思维技能提出了可操作的策略与建议，帮助那些关注儿童健康成长的人在轻松的氛围中提高儿童的执行力，为当下及未来的生活做好更充分的准备。

本书在翻译过程中得到了课题小组成员舒曾、朱瑞玲、范蜜娇的大力支持，另外卜尚聪也积极参与了本书的翻译，在此表达我们诚挚的谢意！

王兴华 周信



# 前言

数以百万计的孩子正走在他们人生的岔路口。一条路通往机会、自信和成功，另一条路则通往沮丧、半途而废和失败。这本书就是要告诉孩子们如何选择正确的那条路。童年转瞬即逝，我们要把通往成功最好的机会留给我们最爱的孩子们。

作为心理学家、作家和演讲家，我致力于帮助家庭与学校解密儿童和青少年的行为，努力搭建科学知识与实践方法之间的桥梁，希望能让更多成人受益，并最终通过这些成人的改变让那些成长过程中深深依赖成人的儿童获得人格与学业上的成就。走上这条职业之路源自于我几千个小时的临床经验以及与家长、教师、咨询师、儿科医生以及许多其他人的接触。在咨询过程中，我一直在找一些共性的因素，即到底是什么撬动了儿童与青少年的命运支点。在认真倾听了家长与教师的担心之后，我意识到是时候开启一场革命了，应该让大家知道什么才是儿童发展过程中最关键的技能。很明显，在心理学、神经科学和精神病学领域广为人知的知识与我们正在研究的课题之间尚有巨大的鸿沟。这些最前沿的信息对谁最有价值呢？无疑是那些关注儿童健康成长的人，包括那些有特殊需要的儿童，因为他们不仅需要无限的爱与耐心，更需要切实可行的措施来提升自己的能力。



简而言之，写这本书的初衷就是要广泛传播这些信息，就在此刻！

该转变一下大众对成就以及如何取得成就的看法了。我们必须让儿童对他们将要生活的世界有更充分的准备。完成这个目标最好的方法就是关注儿童的执行力，这也是本书的主题。与其他技能相比，执行力会让你的孩子更能集中注意力、有主动性、有更强的记忆力及自我控制能力。这本书就是要介绍执行力是如何作为一个“引爆点”来推动儿童的思维发展，使之成为未来合格的公民的。我们会看到，决定儿童个体间差异的关键因素是执行力，而不是其他一些我们熟悉的人格特质或认知技能。它甚至能在很大程度上决定个体的潜能可以发挥到什么程度。

对许多读者来讲，这本书的内容是新的。但是执行力的作用，或者说执行力缺乏带来的结果对许多家庭来讲都不陌生，尤其是当孩子在某方面被贴上“困难”标签时，如注意力障碍、学习困难、对立违抗性障碍（多见于10岁以下儿童，主要表现为不服从，对抗、消极抵抗、易激惹或挑衅等令人厌烦的行为特征）、双向障碍（以躁狂和抑郁混合发作为特征的一类精神障碍）或自闭症等。然而这些标签并不能告诉你为什么你的孩子如此不同。以我在临床工作中遇到的孩子为例，他们表现出的多样性远不能靠这些标签来分类：智力中等的中学生却完全没有社交能力；可爱的学龄前儿童一提到上学就情绪失控；智力已经成熟的青少年却做出了自毁前程的可怕决定；有特殊需要的儿童需要提醒几十遍才能去上学，但却能认出非洲的每一种动物并叫出它们的名字；能写出富有深意的诗歌的儿童却完全做不好个人卫生。许多美丽的心灵和美好的生命，同时也有数不尽的问题和忧虑，每一个人的情况都各不相同。

那么有什么共性呢？



我急迫地想要说服大家，答案就是执行力——一个还未研究成熟的课题。要从当下改变儿童的生活，仅仅给他们贴上一个诊断的标签是远远不够的，我们必须透过表面现象，如低自尊来解释儿童的行为。被贴上心理障碍或学习困难的儿童的数量很明显地在逐年增长，这本书并不是让大家忽略问题的严重性。但是，脑科学的迅速发展已经让我们对如何改变儿童的生活有了新的认识，在十几年前恐怕人们还觉得脑科学跟家庭及学校教育并没有什么直接的关系。

希望这本书能给家长及其他家庭成员、教师、咨询师和其他儿童工作者一些帮助儿童获得执行力的策略及建议。执行力这个词听起来似乎有些机械论的意味，我希望它听起来没那么像商业用语。它的本意是指一些在儿童与青少年阶段发展起来的思维技巧，这些技巧对儿童的成就及能力有重要的现实意义。能力是个相对概念，因为每个人的天赋不同。我们对能力的理解也随着现代社会生活节奏、价值观及社会责任等因素的变迁而发生变化。我的目的是告诉你如何在养育过程中促进儿童执行力的发展，无论儿童的起点在哪儿。

请允许我跟大家分享一个关于儿童发展的全新的观点：要想成为一个高效的问题解决者、学生或朋友，其背后有一个共性的能力因素，并且这种能力可以被培养。我会介绍执行控制能力是如何提高特殊需要儿童独立生活的能力的，为什么说执行力应该成为大家关注的焦点。这本书绝不仅仅是在界定一个问题，你会从中发现许多改变现状的具体措施。在这个过程中，你会了解到缺少执行力的孩子有哪些特征，他们也会像那些关心他们的人一样感受到希望或沮丧。在我演讲结束之后，经常会有人来跟我说：“你讲的例子跟我的孩子一模一样啊！”



我希望这些经验的分享帮助你确认、澄清孩子的问题，更重要的是，能提供有效的支持让孩子的生活发生积极的改变。如果你已下定决心要从执行力入手去做改变，能做的其实很多，但是要记住——改变越早越好。因为儿童早期大脑具备吸收的潜能，更容易接受新的措施及思维习惯，这个时期获得的执行力会让孩子终身受益。你可以把本书中介绍的技术和方法当作指南针，帮助孩子走过崎岖的青少年时期，最终通往充满阳光的人生。当我们在相互理解的这条路上登上一个新的高度时，你将会发现前面的路逐渐明朗，可以预见自己将走向何方。

那就让我们开始吧！当我们坚持不让一个心灵掉队时，每一天都会让世界不一样！

亚当·J. 考克斯



# 目 录

译者序  
前 言

第一章 1  
是什么让孩子的思维  
打结?

1. 执行力是什么? ... 003
2. 执行控制的八项技能 ... 009
3. 我们如何理解思维：一场变革 ... 013
4. “接近”和“熟悉”让微小的差异更明显... 016
5. 为什么没有人告诉我? ... 019
6. 什么样的大脑更高效? ... 020
7. 我们怎么评价孩子的执行力技能? ... 023
8. 充满可能性的世界... 027

第二章 2  
执行力的八项基本技能

1. 能力到底意味着什么? ... 032
2. 有特殊需要儿童的共性... 044
3. 让我们着手工作吧... 052



### 第三章 3

技能 1. 发起行动：  
“预备” “各就各位”  
“跑”

### 第四章 4

技能 2. “变换跑道”  
与“改变速度”：  
思维的灵活性

### 第五章 5

技能 3. 专注力：  
高回报的技能

1. 反思自己的思维... 056
2. 高效训练元认知... 060
3. 先做最重要的事... 062
4. 时刻保持时间观念... 074
5. 成就感——培养自尊的秘密武器... 077

1. 思维灵活性可以被测量吗? ... 082
2. 快点，慢点，快点，慢点……变化生活节奏的齿轮... 084
3. 我们的大脑中有一个变速杆... 085
4. 嘿，在这儿呢，不，在那儿，在这儿……学会转换频道... 091
5. 在游戏中增强思维的灵活性... 094
6. 对变化的恐惧... 095

1. 注意是执行力的重要部分... 101
2. 主动分心还是抑制困难? ... 102
3. 专注会获得哪些回报? ... 103
4. 什么是多动? ... 104
5. 多动和冲动密不可分... 105
6. 焦虑会破坏注意力... 113



## 第六章 06

技能 4&5. 制订计划：  
有序、有组织地工作

1. 管理时间（计划）和空间（组织） ... 127
2. 有效计划的三个要素... 128
3. 计划促进社会性发展... 132
4. 阻碍有计划生活的情绪因素... 134
5. 过度执着于计划的孩子！ ... 140
6. 让年轻的头脑有组织性... 141

## 第七章 07

技能 6. 短时记忆的  
长远影响

1. 组块记忆的优点... 151
2. 工作记忆促进社会技能的发展... 156
3. 别再犯同样的错误了... 164
4. 请不要误解有工作记忆缺陷的孩子... 165
5. 有些信息更容易被记住... 170
6. 回溯和总结... 171
7. 找到优化工作记忆的方法... 172

## 第八章 08

技能 7. 自我意识：  
思维的镜子

1. 词句、表情、身体姿势... 181
2. 思维的镜子——让自我意识“照进”行动  
目标... 182
3. 我是谁？ ... 186
4. 别人怎么看我？ ... 192



## 第九章 9

### 技能 8. 情绪管理： 自我控制的核心

1. 传送到执行大脑的情绪... 200
2. 执行大脑的指挥协调... 203
3. 执行大脑无法应对的一些情绪问题... 205
4. 三个关键挑战... 207
5. 怎样为情绪调整“音量”？ ... 213
6. 镜子，镜子告诉我... 217
7. 学校中的情绪... 218

## 第十章 10

### 如何向学校、家庭 和儿童介绍执行力

1. 与学校合作... 223
2. 一个家庭联盟... 225
3. 关于指挥家的解释... 226
4. 让和谐之音绕梁不息... 228



01

第一章

是什么让孩子的  
思维打结？



如果我们去参观一个社区或者学校，假设我们有魔力可以看到所有孩子的生活，就会注意到某些孩子似乎注定会取得某种形式的成功。无论是在拥有较好的人际关系、“好的性格”，实现个人追求方面，还是在获得学业或职业成就方面，与其他孩子相比，这些孩子似乎找到了通往成功的捷径。作为社会中的一员，尤其是我们这一代人，都希望能弄清楚心理因素和社会因素对一个孩子人生旅途的影响。毕竟，大家都希望自己能够塑造和管理孩子的人生。然而，如果有一双看不见的手——人们所知甚少的“执行力”在影响着幼儿的生活轨迹和成功前景的话，这个目标要如何达到？通常我们需要先了解“执行力”是什么，它到底是如何影响孩子的生活的。既然它会对孩子的未来产生如此深远的影响，家长为什么会忽视孩子执行力的发展？有没有促进执行力发展的办法——使机会的天平朝着对孩子有利的方向倾斜？

这本书是写给家长、老师以及那些希望对儿童能力有更为深入理解，而不仅仅满足于用智商（IQ）、个性或者环境来描述儿童发展的成人。本书所要传达的重要信息是，儿童和青少年思维方式中非常细微的差别都会对他们未来的成功产生巨大的影响。在接下来的章节，你可能会发现书中所举的例子与你作为家长、老师或者指导者自己观察到的现象很相似。最重要的是，你会在本书中找到帮助孩子变得更有能力、更自信的方法——



只要孩子的机会之窗还开着，这些策略就一定能够帮助到他们。

我们接下来要讨论的大脑差异出现在人生初期，通常在学步时期就可以观察到。在孩子接下来的学习、记忆以及解决问题过程中，几乎都能观察到这些差异的影响。不可避免地，接下来的讨论会带领我们深入到家庭，因为书中介绍的儿童思维技能的重大差异将首先影响到家庭，影响着家庭生活氛围。作为一名心理学家，我曾经帮助家庭、学校以及社区组织寻找诸如成就、自尊以及自我控制等孩子常见问题的解决方法。同样，我也希望本书介绍的一些在家庭和学校中经过实践检验的观点和建议能够帮到大家。

## 1. 执行力是什么？

我们中的大多数人，很容易迷失在健康专业人士和新闻媒体发布的大量信息中，特别是当这些信息涉及像大脑一样复杂的事物时。然而，作为父母来说，了解某些信息，尤其是一些较高质量的神经科学研究结果，可以帮助我们更好地教育和辅导自己的孩子。这些信息可以帮助我们在童年时期的曲折蜿蜒中自如穿行，就像是给开车迷路的我们一张从纽约到洛杉矶的地图，而不是简单地告诉我们一直朝西走。我的目的是强调目前科学在思维发展领域发现的一个重要方面——执行控制能力<sup>⊖</sup>。弄清楚心理学

---

⊖ 执行力，是执行控制能力的简称。在本书中出现的所有该术语，都是指大脑前额皮质的整体功能。



家和科学家为什么使用这个术语，有助于我们理解这个概念。执行控制是大脑前额皮质的功能，就是大脑额叶的前部（如果你想触摸你的前额皮质，请将你的手放在你的眼睛上方，你的手覆盖的地方及眼睛对应的脑部区域就是你的前额皮质，它是大脑中特别重要的一部分，可以塑造我们的现在和未来，或者说可以决定我们是什么人，会变成什么样）。尽管你不能确切地看到自己孩子的前额皮质，但是你却可以影响它。就像一些人可以通过做俯卧撑来加速心率一样，成人可以通过做各种事情来促进孩子执行控制能力的发展。当你读完这本书，就会拥有很多方法去完成这件事。

前额皮质就像大脑指挥家一样发挥着作用，就像一名管弦乐队的指挥家尽可能地指挥音乐家们演奏出最优美的音乐那样，前额皮质指挥大脑各部分的处理过程，尽可能创造最高效率的思维。

当大脑的指挥家不够活跃的时候，就好比一名管弦乐队的指挥失去焦点时所发生的现象——人们忘记了自己应该干什么，这会破坏乐队和谐完美的演奏。就像我们将要看到的案例一样，执行控制是完成重要脑力劳动（比如开始着手做一些事情，维持专注，记住关键信息以及监督自己的行为）的出发点，在决定孩子发展的速度和成就方面发挥着毋庸置疑的作用。尽管这些技能对所有年龄段的人来说都很重要，但是我们发现在儿童期个体之间的差异最大，因为执行控制技能还在动态的发展中，这也是为什么我们必须考虑你现在，也就是在周全的养育还能够塑造有执行力的大脑的时候，可以做些什么。儿童大脑的先天固有能力和有策略的养育之间的协调是提升执行力的关键，同时也是不让心灵掉队的核心。本书的目的就是帮助你实现这种协调。

了解了执行大脑的功能，你就更能明白管理孩子每个成长阶段都需要