

陶小淘日记

[第二辑] Ta Xiaotao Riji



自控

做自己的主人
迈出自信的步伐



Wokeyi
Guanzhu Ziji

我可以 管住自己

橙子姐姐◎著



海潮出版社
Hai Chao Press

陶小淘日记
Ta Xiaotao Riji



我可以管住自己

WOKEYI GUANZHU ZIJI

橙子姐姐◎著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我可以管住自己 / 橙子姐姐著. -- 北京: 海潮出版社, 2015.6

(陶小淘日记)

ISBN 978-7-5157-0816-4

I. ① 我… II. ① 橙… III. ① 儿童故事 — 中国 — 当代
IV. ① I287.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 116456 号

书 名: 我可以管住自己

作 者: 橙子姐姐

责任编辑: 罗 庆

封面设计: 点滴空间

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12.375

字 数: 130 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0816-4

定 价: 19.50 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



序 言

学会管住自己

你能管住自己吗？你知道如何管住自己吗？

或许你会说：“我可以管住自己啊，无论是在学校里或是在家里，我都可以很好地管住自己，认真听讲、认真做作业。”但是，老师不在的时候，爸爸妈妈不在的时候，你能够管住自己吗？或许此时你会有些沉默：“没有他人监督的时候，我好像有些管不住自己。”

的确，独处的时候管不住自己，这似乎是许多同学都面临的问题。除此之外，当你受到他人的挑衅或攻击时，你能够管住自己的情绪不失控吗？当你在做一件事情的时候，你能够抵挡诱惑、排除杂念、专心致志吗？尤其是面对自己不喜欢做的事情时，你能够管住自己的心绪不受其他事情的干扰，并强迫自己不轻易放弃、持之以恒地做好这件事吗？可能你会摇摇头：“好像很难做到哦。”

或许此刻你有些沮丧：唉！我真的管不住自己，管住自己好像很难。

完全不必灰心丧气！橙子姐姐告诉你：管住自己绝非做不到！只要学会橙子姐姐教给你的方法。

在这本书里，橙子姐姐为你讲述了陶小淘如何管住自己的故事。在最开始的时候，陶小淘是个完全管不住自己的家伙，他根本不知



道“自控力”为何物，导致自己的生活、言行、情绪等几乎完全失控。但是在爸爸妈妈的帮助下，他开始学习如何管住自己：为自己制定时间表，管理好自己的生活；学习管理情绪的多种方法，管理好自己的情绪；学习如何专注，认真做好一件事；最难的是，他强迫自己在学习中管住自己，锻炼自己如何做好一件自己不喜欢的事。在这个过程中，陶小淘的自控力不断升级。同时，他的两个好朋友张博刚、董小胖的自控力也在他的影响和帮助下得到了提升。

看完陶小淘的精彩故事，你会发现：开始完全管不住自己的陶小淘，最终竟然很好地管住了自己，而且还可以帮助他人管住自己。这并非天方夜谭，你当然也可以！只要掌握橙子姐姐教给你们的这些有效的方法，像陶小淘那样去实践、去练习，你也可以管住自己、成为自己的主人。

当你真正管住自己的时候，你会非常有成就感，因为这个世界上最伟大的人不是管住别人，而是管住自己。管住自己的人比占领一座城池还伟大！橙子姐姐希望你能够真正管住自己，过上有序、健康、快乐的生活！把学习和生活中的每一件事情都做好，成为一个有自信的人！

橙子姐姐于北京



第一章 爸爸妈妈都不在家

第一节 爸爸妈妈回老家的第一天	001
第二节 生活完全失控了	008
第三节 闯下大祸	015
第四节 陶小淘，从今天起，不会有人提醒你了	022
第五节 妈妈，您竟然不给我留饭吃	028
第六节 制定时间表	034
橙子姐姐百宝箱	040

第二章 陶小淘和秦木阳的和解

第一节 图书馆里的风波	042
第二节 篮球场上再结怨	049
第三节 沈老师的调解	055
第四节 秦木阳妈妈来访	061
第五节 倒数三十秒	066
第六节 体育课上的援助之手	071
第七节 原来，我们也可以做朋友	076
橙子姐姐百宝箱	080



第三章 专注做好一件事儿

第一节 贪多嚼不烂的陶小淘	083
第二节 父子间的对话	089
第三节 陶小淘的决定	094
第四节 专注的“境界”	099
第五节 报名参加吉他大赛	105
第六节 挺进决赛	111
第七节 吉他大赛冠军	117
橙子姐姐百宝箱	124

第四章 自控力不是自我感觉

第一节 “完美”的自控力	126
第二节 自我奖励机制	131
第三节 想做的事和必须做的事	136
第四节 强迫自己改变	141
第五节 努力的嘉奖	145
橙子姐姐百宝箱	150

第五章 自控力训练营

第一节 陶小淘和两个小伙伴的暑期夏令营	152
第二节 全体失控的集体生活	157
第三节 自控力测试闯关	164
第四节 谁才是最后的冠军	170
第五节 好哥们义气和坏哥们义气	177
第六节 自控力测试题	183
第七节 我们都可以管住自己	190

第一章

爸爸妈妈都不在家



第一节 爸爸妈妈回老家的第一天

“喔呼！”当爸爸妈妈走出家门的那一刻，陶小淘兴奋地叫了起来。他一屁股坐到沙发上，打了个滚，又跳了起来，伸出手臂欢呼着：“我自由了！我自由了！”这可是他盼望已久的日子。他曾经无数次幻想可以过几天没有爸爸妈妈管束的日子，没想到这样的幻想今天竟然变成了现实！从今天起，他将独自在家一个星期，做几天这个家里真正的主人。这样的日子，想想都让他忍不住笑出声来。

等等！小读者们困惑了：陶小淘才11岁，他怎么会一个人在家？他的爸爸妈妈怎么放心把他一个人留在家？这要从昨天晚上的一个电话说起。

昨天晚上，陶小淘和爸爸妈妈刚吃过晚饭，爸爸的手机响了，爸爸拿起电话：“喂？哦，大哥啊。你说咱们原来的发小



要结婚了？真是的，也不告诉我一声。都多少年没见面了啊……行，我们明天就回去。”

挂断电话，爸爸随即感慨起来，看到小淘妈妈过来，便说道：“你记得我跟你说的老家的发小小陈吧？他过两天就要结婚了，咱们结婚的时候人家大老远的还赶来了，所以咱俩必须回老家参加去。”

“我们都回去？小淘怎么办？”妈妈问。

“这……”这确实是个问题。但是，好像没有问题能难倒爸爸。果然，爸爸沉吟了一会儿，做出了一个大胆的决定：



“让小淘一个人在家。”

“一个人在家？”陶小淘和妈妈都吃惊地张大了嘴巴。

陶小淘先是吃惊，接着内心狂喜：“太好了！我可以一个人在家，没有人管我……”

可是，还没等他高兴完，妈妈却摇了摇头：“不行，他还从来没有一个人在家过呢！”

“从来没有过，并不代表不可以。小淘，你一个人在家可以吗？”爸爸问道。

“没问题！”陶小淘像军人一样，立正、挺胸、举起右手，向爸爸敬了个标准的军礼。

“看，儿子有信心。平时星期天有时候你有事出去，儿子不是一个人在家一天吗？再说这也是权宜之计，咱们回老家顶多一个星期就回来了。”爸爸劝妈妈。

妈妈考虑了半天，终于艰难地做了决定：“好吧，小淘，妈妈的手机留给你，咱们随时保持联络。”

“好的，妈妈，放心吧，我一定会照顾好我自己的。”陶小淘信誓旦旦地向妈妈保证。

就这样，第二天一大早，爸爸妈妈便动身回老家了。

临走前，爸爸妈妈都有点儿不放心，尤其是妈妈，千叮咛万嘱咐：“小淘啊，爸爸妈妈走了以后，你要好好照顾自己，按时吃饭，按时做作业，按时起床，要注意安全，晚上睡觉要把门窗关好，出门前要把家里的电源关掉、水管关好，一日三餐在外面吃，不要动家里的煤气……”



天呐！妈妈的担心真多。陶小淘耐着性子把妈妈的话听完：“知道了，妈妈，你们放心吧，有事情我立即给你们打电话。”

但纵然这样，妈妈还是不放心，她又来到邻居李阿姨家，跟李阿姨交代道：“我和小淘的爸爸有事情需要回老家一个星期，小淘一个人在家我很不放心，麻烦您帮忙照看一下，小淘有什么事您帮忙给解决一下，或者给我打电话。”

李阿姨说道：“哎哟，他一个人在家呀，那可真是不放心。我帮你照看着点儿，有事我给你打电话。”

妈妈诸事交代完毕，这才和爸爸踏上了回老家的旅程。

爸爸妈妈一走，陶小淘顿时感觉轻松了。太好了！没有爸爸妈妈管着，没有妈妈没完没了的唠叨，他觉得自己现在就是一个超级大富翁，拥有了超级多的自由。他望望天上飞翔的小鸟，觉得自己此刻就像它们一样，无拘无束、自由自在。于是，他像只小鸟一样“飞”到了校园里。

张博刚和董小胖看到他都惊奇道：“陶小淘，今天怎么这么开心？”

“哈哈，我爸爸妈妈回老家去了，我要一个人在家待一个星期。”

“真的？那多自在啊，羡慕。”

“嫉妒。”

“哈哈，不恨就行。”

下午放学后，陶小淘到肯德基买了一个汉堡。平时他很少有机会吃汉堡，因为爸爸妈妈不太赞成他吃这种快餐食品，但



是今天爸爸妈妈不在，他可以放肆地吃一次了。吃完汉堡包回到家，陶小淘把书包往沙发上一扔，现在，做些什么好呢？

如果是平时，妈妈的声音一定会在这个时候响起：“小淘啊，洗洗手准备吃饭了。”

吃完饭以后则是：“小淘啊，赶紧去做作业了。”

然后就是：“小淘啊，做完作业没？做完了赶紧睡觉，不然明天起不了床。”

唉，这几句话他每天都听，已经听了好几年了，今天“唠叨妈妈”不在，他终于清静了。那现在做什么呢？他看到了桌上的电脑。对！玩游戏！这可是妈妈平时最不允许他做的事情，可偏偏是他最爱做的事情。哪个小孩不爱玩游戏呢？这台电脑每天晚上大多属于爸爸，今天，它将彻彻底底地属于自己。

陶小淘打开电脑，找到“穿越火线”游戏，这是他平时最爱玩的游戏。“砰砰砰砰……”他疯狂地射击起来。可惜，他技术不佳，很快就“死”了，于是重新再来；又“死”了，再来！他闯过了一关又一关。太有成就感了。玩完“穿越火线”，他又开始玩“神庙逃亡”。哇！这个比“穿越火线”更刺激。他跑啊跑啊，躲过了敌人一次又一次的追击。他还从冰箱里拿来饮料，边玩儿边喝，真惬意。

玩完游戏，他感觉有点儿累了，便打开一个动画电影《神偷奶爸》看了起来。这个电影可是陶小淘渴望了好久的，一直没时间看，今天可要舒舒服服地把它看完。“呵呵呵……呵呵呵……”陶小淘一边看一边自顾自地傻乐。唉，这么好看的电



影，一个人欣赏太可惜了，明天晚上一定要把张博刚和董小胖叫过来一起欣赏。

终于，陶小淘玩累了，也看累了，困意席卷了他的眼睛，他躺倒在沙发上想休息一会儿，突然看到墙上的钟表。天啊！时间怎么过得这么快，已经九点多了。糟糕，作业还没做呢！他一骨碌爬了起来，拿起书包，翻出作业本赶紧做了起来。平时在妈妈的监督下，这个时间他已经做完作业准备睡觉了，但是今天他才刚刚开始做作业。陶小淘一边打着哈欠，一边揉着眼睛，强打着精神做作业。作业怎么这么多啊！他叫苦不迭。终于在十一点钟，他草草地把作业做完了。伸了个懒腰，陶小淘把作业本往书桌上一扔，一头扎在了床上，他已经困得不行了。

梦境中，他仿佛还在打游戏，“砰砰砰，砰砰砰……”



哈哈，爸爸妈妈回老家了，而且要回去一个星期！这是一件多么开心的事啊！今天可以说是我最开心的一天，因为我真正体会到了什么叫做“自由”，没有人管的日子真舒服啊！我可以想什么时候吃饭就什么时候吃饭，想什么时候做作业就什么时候做作业，想什么时候睡觉就什么时候睡觉。不会有人在我的耳边叨叨“陶小淘，你该干吗了”，“陶小淘，你又该干吗了”。为什么不能由我自己安排自己的生活呢？事实证明，我完全可以安排好我的生活，我不仅把自己喂饱了，还尽情地娱乐了，最终我还做完了作业。我陶小淘的独立能力还是很不错的嘛！

不过，快乐的日子要和好朋友一起分享，我一个人虽然自在，但还是有点儿寂寞，明天我要把张博刚和董小胖叫过来一起分享我的快乐，让他们体验一下没有爸爸妈妈看管的日子是什么滋味儿。哈哈，他们一定会羡慕我神仙般的日子。

今天的感觉用一句话来总结就是：爸爸妈妈回老家的第一天，我很 Happy！



第二节 生活完全失控了

第二天早上，陶小淘还在睡梦中，“叮铃铃，叮铃铃……”闹钟响了。陶小淘想起床，可是他的眼睛不争气，怎么睁都睁不开。他告诉自己：“我再睡十分钟，再睡十分钟……”于是，他按掉了闹钟，又睡着了。

时间一分一分地过去了，“呼噜，呼噜……”

终于，陶小淘睁开了眼睛，看了看窗外，刺眼的光线晃得他几乎睁不开眼睛。他突然意识到：“天怎么这么亮了？不好！”他连忙去看闹钟，这一看不得了：“天啊！怎么这么快就七点半了，我明明睡了不过十分钟嘛。真糟糕，要迟到了。”

他以最快的速度往学校跑去。当他跑到教室门口的时候，沈老师已经开始讲课了。

“报告！”陶小淘的声音打破了教室的寂静。

“进来！”沈老师说道。

陶小淘走刚走进教室，同学们就“哈哈……哈哈……”地哄堂大笑。

陶小淘纳闷：“这是笑什么啊？难道我脸没洗干净？”他连忙去摸自己的脸。



张博刚和董小胖指着他的衣服：“衣服、衣服……扣子、扣子……”

陶小淘低头一看，“噗嗤！”自己也笑了。原来扣子扣错了。唉，都怪自己起晚了，匆匆忙忙把衣服扣子都扣错了，他连忙把扣子重新扣好。

沈老师说道：“陶小淘，今天迟到了两分钟，明天要早点来啊！”

“好的，沈老师。”他连忙回到座位上坐好。

课间，英语课代表李果果开始收英语作业：“陶小淘，你的作业。”

“哦！”陶小淘连忙去翻书包，可是左翻右翻就是不见作业本的影子。“诶？怎么找不到作业本呢？”

“陶小淘，你是不是没做作业啊？”

“做了，做了。”陶小淘急忙说道。他昨天晚上明明做了作业。哎呀，一定是昨天晚上做完作业太困了，没有把作业本放进书包。今天早上起晚了，匆匆忙忙又没有检查，作业本一定是忘在家里了。

“我忘记把作业本放进书包了，明天我再带来吧！”陶小淘说道。

“好，陶小淘，如果明天看不到你的作业，我就当你今天没有完成作业。”李果果一脸的不信任。

“好，我明天一定带来。”陶小淘心想，“难道我还会骗你不成。”



又到了放学的时间，下课铃声一响，陶小淘就兴奋地跳了起来。他刚要张嘴召唤张博刚和董小胖，沈老师说话了：“陶小淘，一下课你就这么兴奋，上课时怎么一点儿精神都没有啊？记住啊，明天早上可不要再迟到了。”

“知道了，沈老师。”陶小淘连忙答应。

沈老师一走，他立刻朝张博刚和董小胖招了招手，两人跑了过来，几乎同时说道：“有什么好玩的啊？”

“有什么好吃的呀？”

陶小淘和张博刚一起朝董小胖说道：“就知道吃！”

“嘿嘿，不爱吃怎么对得起我这董小胖的美名呢。快说，什么事？”

“唉，今天晚上去我家玩吧，我们一起玩游戏、看电影，多有意思啊！”

“好啊，好啊！那我跟我爸爸妈妈说一声今天晚上不回家吃晚饭了。”张博刚和董小胖兴奋地说。

三个人买了一大堆吃的，来到了陶小淘家里。

张博刚一下子坐到了电脑前：“我先玩会儿游戏，我好久都没玩游戏了。”

“好，你玩游戏，我们俩看电视。”

陶小淘和董小胖一人抱着一袋零食，看起了动画片。只听张博刚这边“砰砰砰，砰砰砰……”陶小淘和董小胖那边“哈哈，哈哈……”一时间，热闹异常，欢笑声充满了整个房间。张博刚玩完游戏，又换董小胖玩，董小胖喊着：“跑呀，