

热销图书  
《我要更专心》作者新作

美国心理学会情绪管理自助读物

成长中的心灵需要关怀 · 属于孩子的心理自助读物



# 我能管好自己

## 让孩子独立的自我管理课

Learning to Plan and Be Organized

Executive Function Skills For Kids With AD/HD

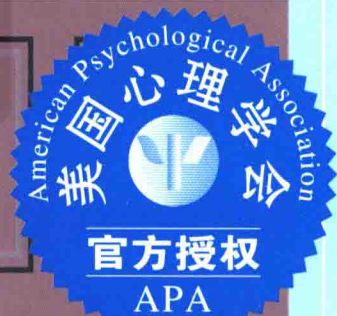
美国独立图书奖  
非虚构类奖



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



美国心理学会情绪管理自助读物

成长中的心灵需要关怀 • 属于孩子的心理自助读物

# 我能管好自己

## 让孩子独立的自我管理课

Learning to Plan and Be Organized

Executive Function Skills for Kids with AD/HD

(美) 凯瑟琳·G. 纳多 (Kathleen G. Nadeau) 著

(美) 查尔斯·贝尔 (Charles Beyl) 绘

李甦 译



化学工业出版社

·北京·

Learning to Plan and Be Organized: Executive Function Skills for Kids with AD/HD, by Kathleen G. Nadeau, illustrated by Charles Beyl.

ISBN 978-1-4338-2217-9

Copyright © 2016 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association.

This Work was originally published in English under the title of: *Learning to Plan and Be Organized: Executive Function Skills for Kids with AD/HD* as publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2016 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 the American Psychological Association 授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地（不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区）销售，不得销往中国以外的其他地区。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-4750

## 图书在版编目（CIP）数据

我能管好自己：让孩子独立的自我管理课 /（美）凯瑟琳·G.纳多（Kathleen G. Nadeau）著；（美）查尔斯·贝尔（Charles Beyl）绘；李魁译。—北京：化学工业出版社，2018.11（2019.8重印）（美国心理学会情绪管理自助读物）

书名原文：Learning to Plan and Be Organized: Executive Function Skills for Kids with AD/HD

ISBN 978-7-122-32965-3

I. ①我… II. ①凯… ②查… ③李… III. ①自我管理—青少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第202312号

---

责任编辑：郝付云 肖志明

装帧设计：邵海波

责任校对：王 静

---

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：中煤（北京）印务有限公司

710mm×1000 mm 1/16 印张7½ 字数70千字 2019年8月北京第1版第2次印刷

---

购书咨询：010-64518888

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：29.80元

版权所有 违者必究

# 译者序

我之所以毫不犹豫地决定翻译这本书，主要有两个原因。一是因为执行功能（一种需要自我调节参与的、一系列复杂的认知技能，通常包括控制、定向以及对认知、情绪和行为的计划）是我非常感兴趣的研究主题之一。从2007年开始，我就和美国密歇根大学的合作者一起研究执行功能的发展以及跨文化比较，并且特别关注学校教育在其中的作用，因为执行功能是儿童学业成就的核心预测指标。另外一个原因是我在加入中华医学会儿科分会发育行为青年学组之后，有更多机会了解发育障碍群体。在关注发育障碍的基础研究的同时，也格外关注这个群体儿童的干预研究。

注意缺陷/多动障碍（AD/HD）是一种常见的慢性童年期神经发育疾病，与各种行为问题、情绪问题和学业成绩低下密切相关。目前，我国儿童注意缺陷/多动障碍在全国范围内的发病率约为5.7%，药物治疗与教育和行为治疗综合干预的模式是改善这些儿童行为的重要途径。但遗憾的是，教育和行为干预在我国还需要更多的探索和研究。

令人欣喜的是，化学工业出版社引进了美国心理学会（APA）的这本书。这本书是专门写给处于小学阶段的注意缺陷/多动障碍儿童，旨在改善他们的执行功能和日常行为。作者从不同的方面为小学生提供了让生活和学习更加有组织有条理的方法和策略。整体设计循序渐进，操作性强，注重激励，非常实用。作者的表达简洁直接，特别适合小学生阅读。**儿童行为的改善离不开父母的支持。作者在书中也给父母提出了建议，并主张在儿童使用方法和策略的同时获得父母的支持。**所以，希望改善注意缺陷/多动障碍儿童行为的家长一定要参与到支持和帮助孩子过程之中。

虽然支持执行功能发展的大脑前额叶需要经历很长的时间才能发育成熟，但学前期是执行功能快速发展变化的重要时期，处于这个时期的儿童特别需要良好环境的支持，这样在入学后才能够顺利地适应学校生活。在翻译本书的过程中，我意识到，书中提到的方法和策略对于发展正常的儿童（特别是学前儿童）建立良好的生活和学习常规也是非常有帮助的。

希望看到本书的读者，能够学习并实践这些改善和促进儿童执行功能发展的方法和策略，为儿童适应学校生活、体验学习给他们带来的快乐和成就感保驾护航。

李 甦

# 致父母

计划和组织能力是两项重要的“执行功能”(EF)技能,是我们设定并完成任务所需的所有重要技能。控制情绪和抑制冲动的能力都属于执行功能的范畴。指向和维持注意的能力也是一种执行功能。虽然不是所有在执行功能方面有困难的孩子都有注意缺陷/多动障碍,但所有有注意缺陷/多动障碍的孩子都在执行功能方面存在困扰。

执行功能在很大程度上是由大脑前额叶所控制的,而大脑的这一部分直到我们20岁的时候才会发育成熟。这就是我们把执行功能的发展与成熟联系在一起的原因。随着年龄的增长,我们的大脑能够更好地制订计划,监控进展,控制情绪和抑制那些往往会使我们偏离长期目标的冲动,并随着环境变化或在可以利用新信息的时候改变计划。

如果孩子在成长的过程中一直努力地发展执行技能,他们在成年后执行能力就会变得更强。例如,孩子在幼儿园里会学习一些控制冲动的基本技巧,如“小手放在小腿上”“在心里说”“用语言,而不是用拳头”“停下来,看看两边”。这些话

语都是我们教给孩子的，用来帮助他们发展控制冲动的能力。

养成好习惯，形成常规，学习整理东西、管理时间和构建工作记忆都是本书所涉及的主要执行功能。

本书是专门为小学生写的。这本书的内容和练习也很适合有注意缺陷/多动障碍的儿童。书中用充满童趣的卡通画来吸引孩子的兴趣，可读性强（即使对于那些不喜欢阅读的孩子来说也很愿意读）。内容分成了不同的章节，便于孩子阅读。本书除了鼓励父母与孩子一起阅读外，也可以用来指导学校辅导员和其他专业人士。

书里在提到如何建立新的习惯，如何养成良好的晨间、课后和睡前常规，以及如何制订计划时，用到了一些表格，这些表格还可以在网站 [www.apa.org/pubs/magination](http://www.apa.org/pubs/magination) 上免费下载（pdf 格式）。

因为这本书是写给小学一年级至五年级学生的，所以作为家长需要判断你的孩子是否为学习新技能做好了准备。



一般来说，你要鼓励你的孩子先掌握“早期技能”。这些技能包括：

- 准时上床睡觉。
- 练习晨间和睡前生活常规，直到自己很自然地执行常规。
- 保持房间整洁。
- 记着收拾东西，整理东西并在使用完之后放回原处。
- 有时间观念。
- 把握时间，查看家庭日历，知道什么时候该去做一些特别的事情。

当你的孩子在上四年级或五年级时，就可以增加计划和组织技能的培养了。因此，他们一旦掌握了“早期技能”，此时就该专注于学习：

- 注意时间进度，在没有任何提醒的情况下能准时做事。
- 给自己设置提醒——把习惯坚持下去。
- 独立做作业或做家务。
- 用记日历的方式来管理作业以及其他事情。

你可以让孩子一次专注于学习一项技能。如果你的孩子喜欢看这本书，可以一口气看完，但是，当你开始帮助孩子发展



这些执行技能时，一次就要专注于学习一项技能。要有耐心并鼓励孩子。在学习过程中要积极奖励孩子的进步，不要等到孩子做到完美才奖励。

成功的关键是：

- 让这些练习变得有意思。
- 设置切实可行、符合孩子年龄的目标。
- 如果孩子遇到困难，要鼓励他们。
- 用接纳和赞美的态度来奖励孩子。
- 如果孩子需要更大的动力，可以给特殊的奖励或物质奖励。

执行功能技能对于孩子日后的成功很重要。请记住，这些技能是经过多年的发展而形成的。我希望这本书能以精彩有趣的方式，帮助你的孩子建立自信，培养他们自我管理的能力。

# 致孩子

生活中有许多我们需要注意的事情，这对我们来说是很不容易的。我们需要学会一点一点地去做事情。还记得你三岁的时候吗？那时候，没人指望你知道什么是时间，也没人指望你能记得去刷牙；你的父母不指望你能自己穿衣服，也不指望你在没有提醒的情况下去吃早餐。

现在你已经长大了，你有更多的事情要去关注。比如带上参加学校郊游的钱和家長同意书，或者记得带上足球服和球鞋，这样你就可以直接去参加足球训练了。

这本书将帮助你更好地计划和组织你要做的事情，学会管理时间。当你计划和组织能力越来越强时，你的烦恼和问题也会越来越少，生活也会更加顺畅。

许多孩子发现很难有计划和有组织地做一些事情，我们称之为注意缺陷/多动障碍，有时只是注意缺陷障碍（ADD）。其实，所有的孩子都必须学会有条理地做事，并且记住要把事情做完，但是当你有注意缺陷/多动障碍时，这会变得更难。

因为你大脑中帮助你计划和组织的那部分处于一种“昏昏欲睡”的状态，“昏昏欲睡”的大脑让你很难专心做事，也很难坚持把一件事情做完，而完成事情又是“有组织”的非常重要的组成部分。

注意缺陷/多动障碍的孩子是非常聪明和有创造力的。他们可能会想出一些其他孩子想不到的好主意。有时候，当你想象力很丰富而且还有注意缺陷/多动障碍时，你就很难把注意力放在你正在做的事情上，因为你的大脑总是在想着各种各样有趣的事情。

你可以做很多事情来让自己的生活过得更顺畅，也有很多方法可以让你的父母帮助你更好地记住、规划和做完事情。我们希望你和你的父母或其他大人一起读这本书，这样你就可以和他们谈论你读到的内容。

你的父母给你买了这本书，是希望能够提升你的计划和组织能力。这种能力不仅能帮助你做好不喜欢做的事情，比如打扫房间和写作业，也能帮助你做好你喜欢做的事情。例如，如果你想做布朗尼蛋糕，但是你没有提前制订计划，忘了列一张你做蛋糕所需东西的清单，那么你就做不出美味的蛋糕，当然也就不能品尝它！但如果你列出了你所需东西的清单，也许只要妈妈或爸爸的一点帮助，你就会做出美味的布朗尼蛋糕，然后开心地吃一顿！

计划和组织技能包括下面这些内容：

- 为事情制订计划。
- 整理你的东西。
- 记住你需要做什么。
- 计算出做一件事情的时间。
- 记录时间，这样你就能按时完成各项任务。
- 坚持做完一件事。
- 面对困难的事情，要坚持到底不放弃。
- 遇到挫折，要积极解决问题。

这些都是所谓的“执行功能技能”。这是一个很大的术语，意思是知道如何去完成事情。这本书将帮助你掌握这些技能。你知道吗？如果你学会了这些技能，你就能实现你的目标！

没有两个孩子是完全一样的。在这本书的开头，你会找到一份清单，叫作“我的小档案”。和你的妈妈或爸爸一起阅读清单上的每一条内容，然后选中描述你的选项。一旦你理解了对你来说具有更大挑战的事情，你就能知道和父母一起从哪里开始学习新的技能了。

# 目 录

|        |                           |     |
|--------|---------------------------|-----|
| 第 1 章  | 我的小档案                     | 1   |
| 第 2 章  | 怎样才能养成好习惯                 | 11  |
| 第 3 章  | 我的晨间常规<br>——早晨上学前不用再“打仗”  | 19  |
| 第 4 章  | 我放学后的常规<br>——放学后怎样安排学习和休息 | 29  |
| 第 5 章  | 我的睡前常规<br>——晚上怎样才能睡好      | 35  |
| 第 6 章  | 我该如何整理房间                  | 43  |
| 第 7 章  | 如何坚持把一件事情做完               | 53  |
| 第 8 章  | 我会自己管理好时间                 | 63  |
| 第 9 章  | 我该如何制订计划                  | 75  |
| 第 10 章 | 我老爱忘事儿，怎么办                | 83  |
|        | 给父母的提示                    | 97  |
|        | 有帮助的网站和图书                 | 104 |

## 第1章

# 我的小档案



下面的清单是一些注意缺陷/多动障碍的孩子对自己的描述。这个清单也可以帮助你更清楚地了解自己。它能帮助你发现自己的长处和优势，也能帮助你发现问题。你可以和爸爸妈妈一起对照着清单上的问题做一个小测试，这也是帮助你找到问题的好方法。

现在，花一分钟时间来检查一下你的答案。你可能已经能做好一些事情了，可是有些事情还需要帮助才能做好。

这个测试无所谓对错——只是让你更加了解自己。



## 我的习惯

- 我很难养成一种新习惯并坚持下去。
- 我练习一种新习惯要好几天，之后还是会经常忘记它。
- 父母或老师因为我忘记习惯而批评我时，我会感到很难过。
- 即使我很努力，我仍然会忘记一些习惯，比如到学校要交作业。



## 我的晨间常规

- 该起床时，我通常感觉很累，想多睡一会儿。
- 我在早上到处找上学需要用的东西。
- 有时我会因为误了公交车而迟到。
- 早上本来应该穿好衣服后，下楼吃早餐，可我却手忙脚乱。
- 有时我会忘记带一些上学需要的东西，然后不得不打电话给我的父母，让他们给我送到学校。
- 有时我不吃早餐，因为我没有时间。



## 我放学后的常规

- 当妈妈或爸爸让我放学后做家务时，我通常会忘记。
- 我放学一回到家就躺着看电视，而不是写家庭作业或做家务。
- 我放学后通常感觉很累，不想写家庭作业。
- 我总是拖着不想写作业，除非妈妈或爸爸催我写。
- 我总是要花很长时间才能把家庭作业写完。





## 我的睡前常规

- 我经常熬夜，这让我睡眠不足。
- 我晚上很难入睡。
- 除非有人提醒我，否则我经常忘记刷牙。
- 我在睡前一般不会把第二天要穿的衣服整理好。
- 该睡觉时，我还会玩手机或 iPad 上的游戏。



## 整理东西

- 我的卧室常常乱七八糟。
- 因为我不整理房间，父母很生气。
- 当我试着整理东西的时候，我真的不知道该把每样东西放在哪里。
- 我的房间里有很多我已经不需要的东西。
- 当父母要我打扫房间时，我不知道从哪里开始做。
- 我的衣柜里堆着一堆乱七八糟的东西，所以很难找到想找的东西。