

Executive Skills in Children and Adolescents
A Practical Guide to Assessment and Intervention

帮助中国孩子提高**执行力**的第一本书

让孩子 做得更好

[原书第二版]

提高儿童和青少年的执行力

【美】佩格·道森 (Peg Dawson, EdD) | 著
理查德·奎尔 (Richard Guare, PhD)

朱万忠 | 译



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

美国“亚马逊”第1名
儿童心理学畅销书

Executive Skills in Children and Adolescents
A Practical Guide to Assessment and Intervention

让孩子做得更好

[原书第二版]

提高儿童和青少年的执行力

【美】佩格·道森 (Peg Dawson, EdD) | 著
理查德·奎尔 (Richard Guare, PhD)

朱万忠 | 译

覃敬乔 谢琴 | 参译



重庆大学出版社

Executive Skills in Children and Adolescents: A Practical Guide to
Assessment and Intervention by Peg Dawson, Richard Guare.
Copyright©2010 by The Guilford Press
A Division of Guilford Publications, Inc.

本书中文简体版由The Guilford Press授权重庆大学出版社独家出版发行。未经出版者
预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。
版贸核渝字(2012)第123号

图书在版编目(CIP)数据

让孩子做得更好:提高儿童和青少年的执行力/
(美)道森(Edd, P.D.), (美)奎尔(Phd, R.G.)著;
朱万忠译. —重庆:重庆大学出版社, 2014.3
书名原文: Executive skills in children and
adolescents: a practical guide to assessment and
intervention
ISBN 978-7-5624-7990-1

I. ①让… II. ①道… ②奎… ③朱… III. ①儿童教育
②青少年教育 IV. ①G61②G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第022725号

让孩子做得更好

——提高儿童和青少年的执行力

RANG HAIZI ZUODE GENGHAO

(原书第二版)

〔美〕佩格·道森(Peg Dawson, EdD) 著

〔美〕理查德·奎尔(Richard Guare, PhD)

朱万忠 译

策划编辑:王斌 余筱瑶

责任编辑:杨敬 邬小梅 版式设计:余筱瑶

责任校对:任卓惠 责任印制:赵晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆五环印务有限公司印刷

*

开本:720×1020 1/16 印张:15.75 字数:216千

2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7990-1 定价:39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

前言

2004年，当我们出版本书第一版时，执行能力还是一个比较新的词汇，学校心理教师和教育工作者对这个概念还不熟悉。在我们对孩子实施介入疗法期间，我们不仅仅关注那些身体有缺陷的孩子，如脑损伤患者，还扩大了研究对象，以解决关于脑部发育的一般问题。同时，有的孩子没有表现出明显的学习障碍或情绪失常，但是他们的学校生活仍然不是很顺利。随着父母和老师对这个问题的分析研究，执行能力这个术语已经越来越为他们所熟知。而且，随着对循证实践的强调，学校对患有学习障碍的孩子提供服务的方式已经从“差异模式”转变成了“介入反应模式（RTI）”。这些变化要求我们对本书第一版进行修改和补充。

执行能力是一个神经心理学概念，它是指需要计划并指导行动的高级认知过程。它包括开始任务并持续跟进的能力、工作记忆能力、注意力持续能力、表现监控能力、冲动抑制能力以及目标坚持能力。虽然这些执行能力在孩子出生之前就已经开始萌发，但是它们发展得很慢，并且在20岁以前会有明显提高。从孩子与其周围环境的互动开始，成年人就对他们将如何运用执行能力满足童年的各种需求提出了期望——从认真执行计划所需的自我调节能力到完成家务及家庭作业所需的任务开始能力。尽管父母和老师可能不知道这些执行能力是什么，也不知道这些能力会对孩子的行为和在学校的表现有何影响，但是他们仍然期望孩子会利用这些能力。

我们第一次涉及执行能力是在遇到那些患有颅脑外伤的孩子和青少年的时候。长期以来，涉及计划能力和组织能力、时间管理能力、工作记忆能力

的问题以及行为抑制障碍和情绪控制障碍等问题都是由颅脑外伤引起的重要表现。执行能力在解释注意力缺陷多动障碍（ADHD）方面也发挥着越来越重要的作用。虽然我们最初是通过颅脑外伤患者和注意力缺陷多动障碍患者而接触到这些执行能力的，但是我们发现越来越多的青少年似乎都由于执行能力缺陷而在学校生活中遭遇不顺，尽管他们并没有达到 ADHD 或其他障碍的诊断标准。我们为提高孩子的执行能力制定了介入措施。我们相信，这些孩子会从这些介入措施中获益。但是，为了达到这个目标，我们需要了解什么是执行能力，它们在孩子身上是如何发展的，以及它们是如何影响孩子在学校的表现的。本书旨在阐明这些重要的认知过程，让父母和老师能更好地帮助孩子提高这些能力，以获得未来长期独立的能力。这是童年时期最为理想的结果。

随着本书第一版的出版，我们收到了学校心理教师和特殊教育工作者的来信，他们发现本书对于日常实践工作非常宝贵。我们还收到了医学界临床心理学家、神经心理学家以及儿科专家的来信。他们在日常工作中会接触到许多孩子，有的孩子问题比较轻微，他们的问题涉及正常的成长和发育；有的孩子问题比较严重，他们的问题涉及后天性脑损伤、脑神经失调、自闭症以及注意力缺陷多动障碍等。他们在来信中说，本书对于他们来说是一个非常有利的工具。最后，我们还收到了很多父母的来信，他们发现这本书对他们有很大的帮助，因此我们不得不特地为他们写了一本书，名叫《发现你的能力优势：帮助孩子释放潜能的“执行能力”创新方法》（道森和奎尔，2009）。

我们将继续在我们所提供咨询的诊所和学校帮助那些患有执行能力缺陷的孩子。我们将继续探索执行能力会如何影响孩子的学习以及父母、老师和心理学家如何进行有效介入等这类问题。执行能力在提高孩子学业成绩和促进成功社交方面发挥着重要作用，本书第二版反映了我们对此的进一步理解。具体内容如下：

第一章阐述了执行能力的定义，并列出了组成执行能力的 11 种不同的能力。本章还描述了这些能力从幼儿阶段到成年时期的发展历程，并列出了各种需要运用执行能力来完成的成长任务，同时也描述了我们期望孩子在什么年龄段应该完成这些任务。

第二章描述了用于评估孩子和青少年执行能力的各种技术，包括进行临床会诊、使用行为评定量表、进行行为观察以及使用常规的测试工具。我们在本章制作了一张表格，总结了所有执行能力在测试中的运用情况、在具体测试或分测试中的运用情况、可能涉及这些执行能力的评定量表以及在孩子日常家庭生活和学校生活中的运用情况，这是本章的特色。

第三章概述了如何把评估与介入措施联系起来。本章开头明确了孩子具体的执行能力障碍及其行为表现，并根据我们所关切的行为提出了多模式介入策略。本章提供了针对不同执行能力的样本行为目标，并通过案例分析对评估过程与制定介入措施之间的联系进行了说明。本章在最后介绍了介入反应模式，并说明了如何使用三级模式为孩子提供服务以帮助他们克服执行能力障碍。

第四章对介入策略作出了概述。阐述了我们可以利用这些介入策略为执行能力较弱的孩子提供支持并帮助孩子培养更多有效的执行能力。鉴于本书第一版主要介绍的是针对孩子个体制定的介入措施，所以第二版我们对本章进行了扩展，介绍了适用于全班孩子的介入措施以及教学策略。这些教学策略不仅包括针对解决行为障碍问题（例如，放学后忘记把家庭作业带回家）的策略，而且还包括解决类似冲动控制能力及情绪控制能力较弱等问题行为的日常方法。我们还在本章中介绍了“文字手稿”（即自我言语）这一概念。利用文字手稿是一种提高孩子自我调节能力的有效策略。

第五章描述了一系列的日常教学方法，供成年人在课堂上针对个体或全班孩子使用，以解决执行能力较弱带来的一般问题。我们首先列出了教学方法的步骤，接着简单介绍了如何调整方法，便于在小学课堂和中学课堂供全

班同学使用。

第六章对 11 种执行能力依次进行了说明。我们不仅介绍了如何调整环境以为执行能力较弱的孩子提供帮助，而且介绍了教授执行能力的方法，让孩子可以在解决问题时独立运用这些能力。在介绍完每个执行能力之后，我们还通过举例说明了这些策略在现实生活中的运用情况，并介绍了一系列“成功秘诀”。这些秘诀重申了介入措施的重要性和可以提高孩子良好表现的可能性。

第七章深入探究了“辅导”这一概念，“辅导”是一个总策略，我们相信它在帮助孩子掌握执行能力方面可以得到广泛应用。本章在第一版的基础上进行了扩展，对我们的研究进行了概述。这些研究证实了辅导策略以及包括同伴辅导和小组辅导在内的辅导应用的效力。

第八章继续在介入反应模式范围内对执行能力进行讨论。鉴于第三章侧重于对该模式的评估所作的说明，因此本章重点对该模式的介入措施方面进行阐述。我们在本章提供了一个课堂支持量表，该量表属于第一级（通用层面）介入，还绘制了一张表。该表列出了适用于三个级别介入的环境调整、指导性帮助及激励策略。在本章的最后，我们举例说明了如何利用介入反应模式帮助有执行能力障碍的孩子。

第九章介绍了执行能力在特殊人群中的表现，例如患有后天性脑损伤、ADHD 以及自闭症障碍综合征的孩子。我们还针对如何处理复杂案例提供了一些指导，例如，在某些案例中，孩子具有多重学习问题和行为问题。

最后，第十章介绍了如何帮助在过渡期存在执行能力障碍的孩子。在接触孩子、父母和老师的过程中，我们发现孩子在升入高年级或转学的时候，他们的执行能力最易退化或无法得到成功运用。针对如何应对这些转变，我们为学校提供了一些建议。我们希望在这些建议的帮助下，所有的学校在遇到上述问题时，都能通过努力帮助那些在过渡期存在执行能力障碍的孩子取得成功。

目 录

第一章 什么是执行能力 / 1

发展倾向 / 3

执行能力与大脑发育 / 3

发育顺序 / 6

成长任务所需的执行能力 / 11

第二章 如何评估执行能力 / 14

规范化的评估测量可行吗 / 15

评估过程组成部分 / 17

整合评估步骤 / 27

结语 / 34

第三章 评估与介入措施的结合 / 35

完善行为目标并测量介入措施的有效性 / 38

案例 / 40

执行能力发展与介入反应模式 / 49

第四章 提高执行能力的介入措施 / 54

策略一：环境层面的介入 / 56

策略二：在个人层面上的介入措施 / 65

家庭与学校之间的合作 / 79

自我管理/自我调节：一步到位 / 81

第五章 促进执行能力发展的具体教学程序 / 84

教学活动索引 / 87

1. 准备好开始一天的学习 / 88
2. 放学后的任务 / 90
3. 家庭作业收取常规 / 91
4. 教孩子制订家庭作业计划 / 92
5. 教孩子如何集中注意力 / 93
6. 整理课桌的日常工作 / 95
7. 写作 / 95
8. 长期项目 / 100
9. 为准备考试而学习 / 102
10. 整理笔记/家庭作业 / 104
11. 如何应对开放型任务 / 105
12. 教孩子如何做笔记 / 107
13. 学会应对棘手的任务 / 111
14. 学会控制脾气 / 113
15. 学会控制冲动行为 / 116
16. 学会应对焦虑情绪 / 118
17. 应对计划或安排的变动 / 121
18. 学会不为小事而哭泣 / 122
19. 学会解决问题 / 124

第六章 用以提高执行能力的介入措施 / 127

第七章 辅导有执行能力障碍的孩子 / 144

训练概述 / 146

将训练纳入孩子的教育计划 / 154

证明训练效果 / 155

第八章 介入反应模式下的执行能力介入措施 / 160

通用级 / 160

定向级 / 164

- 强化级 / 166
- 判断第二级介入措施的适用性 / 167
- 过程监督指南 / 168

第九章 应用于特定群体 / 170

- 无其他认定障碍的执行能力缺陷 / 170
- 影响执行能力的障碍 / 172
- 对实施介入的意义 / 179

第十章 计划过渡阶段 / 181

附录：可多次使用的表格 / 187

- 表格 2.1 执行能力半结构式访谈——父母版本 / 189
- 表格 2.2 执行能力半结构式访谈——教师版本 / 193
- 表格 2.3 执行能力半结构式访谈——孩子版本 / 197
- 表格 2.4 父母和老师执行能力调查问卷 / 202
- 表格 2.5 孩子执行能力调查问卷 / 205
- 表格 3.1 执行能力：制订计划方面的介入措施 / 208
- 表格 4.1 制订行为计划/奖励制度 / 213
- 表格 4.2 执行能力自我管理清单 / 215
- 表格 4.3 了解你自己 / 216
- 表格 5.1 早晨例行检查表 / 219
- 表格 5.2 放学例行检查表 / 220
- 表格 5.3 每日家庭作业计划 / 222
- 表格 5.4 注意力监控清单 / 223
- 表格 5.5 课桌整理清单 / 224
- 表格 5.6 五段式论说文模板 / 225
- 表格 5.7 长期项目计划表 / 227
- 表格 5.8 学习工具 / 229
- 表格 5.9 整理笔记/家庭作业 / 231
- 表格 5.10 笔记模板：康奈尔笔记法 / 232
- 表格 5.11 低潮期公告板 / 233
- 表格 5.12 保持自我控制 / 234

表格 5.13 焦虑公告板 / 235

表格 5.14 应对计划或日程表的变化 / 236

表格 5.15 学会不为小事哭泣 / 237

表格 5.16 问题解决工作表 / 238

表格 8.1 过程监督：介入反应模式 / 239

图表目录

图

- 图 1.1 人脑主要功能的大致位置 / 5
- 图 1.2 执行能力（方框内）的完整图示及其这四种功能与行为抑制和行动控制系统的关系 / 7
- 图 2.1 课堂观察小贴士 / 19
- 图 3.1 针对斯科特执行能力缺陷的补充介入措施示例 / 49
- 图 3.2 三级模式 / 50
- 图 4.1 提醒清单：放学后的例行事务 / 77
- 图 4.2 行为契约样本 / 78
- 图 5.1 概念图范例 / 109
- 图 5.2 完整的低潮期布告板范例 / 114
- 图 5.3 完整的焦虑布告板范例 / 120
- 图 8.1 为孩子提供强化层面的执行能力支持的例子 / 166
- 图 8.2 三个介入阶段的家庭作业完成情况 / 169

表

- 表 1.1 成长任务所需的执行能力 / 12
- 表 2.1 执行能力评估准则 / 23
- 表 2.2 评估表 / 28
- 表 3.1 执行能力介入计划步骤 / 36
- 表 3.2 结果测量 / 37
- 表 3.3 行为目标和测量程序样本 / 39
- 表 3.4 执行能力障碍的介入反应模式实施步骤 / 53

- 表 4.1 提示方法的例子 / 60
- 表 4.2 成年人与孩子互动以促进执行能力发展的方法 / 62
- 表 4.3 促进执行能力发展的问题/陈述样本 / 63
- 表 4.4 孩子们的执行能力教学 / 65
- 表 4.5 放学后日常事务的教学程序 / 68
- 表 4.6 全班孩子放学后处理例行事务的教学 / 69
- 表 4.7 帮助孩子们学习处理行为过度问题 / 70
- 表 4.8 自我言语的文字描述范例 / 73
- 表 4.9 表扬的有效运用指南 / 75
- 表 4.10 构建激励机制 / 75
- 表 4.11 孩子参与决策以增强执行能力 / 83
- 表 6.1 反应抑制能力 / 128
- 表 6.2 工作记忆能力 / 130
- 表 6.3 情绪控制能力 / 131
- 表 6.4 注意力持续能力 / 132
- 表 6.5 任务开始能力 / 134
- 表 6.6 计划能力 / 135
- 表 6.7 组织能力 / 136
- 表 6.8 时间管理能力 / 138
- 表 6.9 坚持目标能力 / 139
- 表 6.10 灵活应变能力 / 140
- 表 6.11 元认知能力 / 142
- 表 7.1 训练过程概况 / 147
- 表 7.2 训练法如何促进执行能力发展 / 147
- 表 7.3 训练对报告单上成绩的影响 / 155
- 表 7.4 同伴训练计划概况 / 159
- 表 8.1 第一等级的课堂支持内容检查表 / 160
- 表 8.2 三个级别上的执行能力培养策略 / 163
- 表 8.3 为有执行能力障碍的孩子调整作业的方法 / 165
- 表 8.4 进展监督：介入反应模式 / 169

什么是执行能力

人类有一种内在的能力，他们能够利用高层次的认知功能迎接挑战、实现目标，这些功能被称之为执行能力。这些能力可以帮助我们决定哪些活动或哪些任务会引起我们的注意，哪些需要我们选择去做（Hart & Jacobs, 1993）。执行能力可以使我们在各个时期调整自己的行为，实现长期目标而非解决眼前需要。利用这些能力，我们可以策划并组织各种活动、保持注意力并坚持到任务完成。执行能力可以使我们有能力控制情绪、观测自己的思维，从而提高工作效率。简言之，执行能力有助我们规范行为。

从广义上看，执行能力可以从两方面帮助我们规范行为。一方面，可以用特定思维技能去选择目标和实现目标，或制定解决问题的方案。这些思维技能包括：

- ◎ **计划能力** —— 一种为实现目标或完成任务而规划一张路线图的能力。它还包括能分清主次的抉择能力。
- ◎ **组织能力** —— 指的是系统设计能力和系统维护能力，这些系统用于跟踪信息或寻找资料。
- ◎ **时间管理能力** —— 能估计有多少时间、时间如何分配以及如何在规定时间内完成任务。它还包括强烈的时间观念。
- ◎ **工作记忆能力** —— 在处理复杂问题时能掌握信息的能力。它包括借鉴以前的学习或经验处理当前问题或完成以后任务的能力。

- ◎ **元认知能力** —— 在任何情况下都能退后一步全面审视自己的能力。这是一种观察你如何解决问题的能力。这种能力还包括自我监控及自我评估能力（例如，这样问自己：“我现在做得怎么样？”或“我做得怎么样了？”）。

另一方面，这些能力还帮助我们构建目标、铺设实现目标的道路以及提供实现目标所需的资源。而且，在目标遥不可及的情况下，即使还有一堆事情等待我们去处理，我们也能靠这些能力记住所定目标。但是，为了达到目标，我们还需要在这条道路上利用其他一些执行能力来指导我们的行为。这些能力包括：

- ◎ **反应抑制能力** —— 一种三思而后行的能力。这种能力可以抑制我们说话做事的冲动，让我们有时间去评估某种情况以及我们的所作所为对这种情况的影响。
- ◎ **情绪控制能力**（也称为情感自我调节）—— 一种控制情绪以实现目标、完成任务或控制、指导行为的能力。
- ◎ **注意力持续能力** —— 一种尽管注意力分散、身体疲劳、情绪厌倦，也能集中关注某种情况或某个任务的能力。
- ◎ **任务开始能力** —— 一种一旦开始任务便能及时完成而不无故拖延的能力。
- ◎ **灵活性应变能力** —— 一种在障碍、挫折、新信息或错误面前能对计划进行修改的能力。它包括良好的应变能力。
- ◎ **目标坚持能力** —— 坚持完成目标的能力或驱动力，不会因为其他的需求或利益冲突而推迟目标的完成。

什么时候我们需要这些能力呢？在大多数日常生活中，我们不需要它们；但在遇到全新挑战或决心实现目标的时候，我们必须具备这些能力。

发展倾向

前面提到，执行能力是内在的，但显然不是天生的，也不是刚出生就有的。我们在婴儿和幼儿身上发现执行能力的萌芽，在5岁儿童身上得到更多的发展。但是，有时我们却惊讶地发现，15岁的青年人缺少规划，不能合理安排时间，尤其是缺乏抑制能力。因此，作为自我调节和自我控制的核心，这些能力在婴儿早期开始形成，在青春期和成年早期持续发展。如果我们理解了这些能力在童年的发展状况，我们就能了解孩子在不同阶段自我控制的能力有多大，从而有助成年人了解孩子在成长过程中应该为他们提供多少支持和帮助。

执行能力与大脑发育

在考虑执行能力发展顺序之前，我们需要初步了解执行能力与大脑的相互关系以及大脑的发育。刚出生的婴儿大脑约重400克，到青春期后期，大脑重量约增至1400克（Kolb & Wishaw, 1990），或10~12英两（约310~372克）至3英磅（约1361克）多一点。大脑重量的增加源于大脑中的多种变化。广义上说，大脑在发育过程中的生长是由于神经细胞（神经元）及其支持细胞（神经胶质细胞）的繁殖，这些细胞是神经系统的基本成分。为了让神经细胞之间相互“交流”，它们发育成一些分支，称之为轴突和树突，以传递和接受其他细胞的信息。

谈到构成大脑的物质——神经元、树突、轴突等，我们可以思考一下大脑的纹路，即灰质和白质。大脑的白质通过髓鞘形成呈现白色，由连接大脑的不同区域并传递信息的轴突聚集而成。

髓磷脂是一种在轴突周围形成的脂肪鞘，它起到绝缘作用，有助于提高神经信号传递的速度。这样一来，在神经元之间进行“交流”（对象为神经信号）的轴突传递信息的效率就更高了。髓鞘形成于大脑发育的最早阶段，

接着在额叶继续发育，直到成年。这是额叶发育的主要特征之一，同时伴随着执行能力的发育。与髓磷脂形成的白质不同，灰质由神经细胞或神经元构成，连接这些神经细胞或神经元的称为突触。

与髓磷脂不同，灰质的发育要复杂一些，它包括一系列的增长和减少的过程。例如，据估计，5个月妊娠期的胎脑大概有一千亿个神经元，相当于普通成年人大脑的神经元数量。在幼儿期，突触的数量（约千万亿）大大超过成年人。如果灰质继续按此速度发育，成人的大脑就会变得十分庞大。然而，事实并非如此。在幼儿期，灰质（神经元特别是突触）初次增长，在5岁之前达到顶峰，随后慢慢减少。幼儿期灰质的初次增长伴随着学习和经验的迅速累积。最近的研究表明，随着学习和技能发展日见成效，灰质的额外增长实际上会阻碍新的学习。灰质的减少帮助孩子巩固技能，多余的灰质会逐渐消失。学习和技能的巩固一直持续到11或12岁，这时灰质也开始第二次大幅地增长，我们把这个时期看作学习和发展的另一个关键期。同样的，这个时期灰质增加之后又会逐渐减少，直到青春期到来。

研究表明，青春期之前大脑灰质主要在额叶大幅增长。这样看来，大脑似乎同时在为执行能力的发育及其青春期发育的关键所需作准备。美国国家心理卫生研究所的研究人员也表示，这个时期额叶可能出现“灰质使用或灰质丧失”的过程。能用的神经连接被保留下来，不用的神经连接在脑中消失。如果是这样的话，执行能力的运用不仅对自我管理的学习意义重大，而且密切关系到大脑结构的发育，而大脑结构将会有助于这些能力的形成，直到青春期后期及成年期。在这个时期，老师和家长将在引导孩子执行能力的学习和发展中起到关键作用。

因此，大脑发育和孩子的行动能力、思考能力及感觉能力的发育是平行发展的。这种平行发展对理解执行能力的发育方式尤其重要，同时对了解大脑的什么部位对这些能力的发育最为关键也很重要。研究人员逐渐相信额叶脑系统（额叶皮层或前额叶皮层及其邻近区域的连接）构成了执行能力形成