

<<帮助孩子释放潜能>>

图书基本信息

<<帮助孩子释放潜能>>

前言

没有什么比看着自己的孩子连一些最普通的事情都做不了，应付日常生活琐事都勉为其难，更让人恼火的了。

班里的其他孩子可以写完三年级的家庭作业，可以把数学书带回家，在就寝之前把布置的作业做完，为什么您的孩子就不能这样呢？

当您坐在他旁边，陪伴他的时候，毫无疑问，他是可以完成作业的，而且老师也证实，他对功课是完全理解的。

大多数幼儿园老师如果晨读时和班里的孩子们待在一起的话，孩子们可以在10分钟内保持很好的秩序。

您的孩子在上幼儿园之前就开始阅读了吗？

能够待在一个地方持续10秒钟以上吗？

如果一个8岁的孩子可以自己收拾房间，这一点也不奇怪，但是，一个12岁的孩子也有可能把房间搞得一团糟。

朋友的孩子上学时不会忘记把学校出入卡带上，也不会把昂贵的外套丢失，更不会在公共场所走失。

您的孩子能做到吗？

众所周知，孩子们都很有上进心，都渴望成功。

然而，总有来自老师、朋友，甚至祖父母们的抱怨声，说（孩子）做得还不是很到位。

我们采取各种各样的方法——恳求、喊叫、劝说、贿赂、解释，甚至还有威胁和惩罚，目的就是希望孩子能够认真地去做每一件事情，也希望以此来提高孩子的自控能力，从而使他们的举止与年龄相称。

所有这些问题的根源就是孩子缺乏执行能力。

我们不能让孩子运用他们还不具备的能力，这一点是肯定的，然而即使我们连平坦的初学者滑雪道也不能滑过，但是只要有适当的鼓励，我们甚至可以安全地滑过高难度的菱形滑雪道。

我们的孩子必须具有这样一种潜能，那就是能够完成那些不知道怎样才能完成的任务。

研究儿童发展和脑科学的科学家发现，大多数儿童都是很聪明的，但是思维不能集中，原因就是缺乏一种称为执行能力（executiveskills）的技能。

这种执行能力所要求的最基本的脑力能力包括：组织、计划、启动、不懈努力、控制冲动、调节情绪、增强适应性以及自我恢复，即孩子们需要应对的学校、家庭和朋友对他们的所有常规性要求。

有些孩子缺乏这种执行能力，在发展上就会落在其他孩子的后面。

幸运的是，在这方面我们可以做许多事情来为孩子们提供帮助。

本书着重介绍怎样改变4~14岁儿童的日常行为，从而培养他们的执行能力，孩子们一旦具备了执行能力，就会走入正轨，接下来事情就好办了。

其实培养脑执行能力的基础工作，在孩子出生以前就可以开始，而且这种生物本能我们是不能控制的。

但是神经学家告诉我们，这种技能是逐渐发展的，在20岁之前会有一个清晰的发展过程。

这样，如果孩子缺乏执行能力的话，我们就有许多机会在孩子的儿童阶段进行培养了。

运用本书介绍的方法，我们可以帮助孩子学会打扫房间、完成家庭作业、安心等候自己的轮次、应对挫折、适应不期而至的变化、适应新的交际情境、听从安排、遵守规则、积攒零钱等等。

按照这些方法，我们还可以满足孩子们童年生活中许多大大小小的要求，并且可以扭转他们成绩掉队，朋友离弃，总是不合群的局面。

本书介绍的许多方法，都是为成千上万在校或在家的孩子设置的。

实施这些方法需要有一定的时间作保证，而且还要持之以恒地坚持下去，不过这些方法并不难学习，也不难应用。

有些方法您甚至会觉得很有趣。

毫无疑问，和持续的监督、唠叨、哄劝相比，这些方法确实可以使我们的生活更富情趣。

本书可以为您和您聪明却又散漫的孩子做些什么呢？

<<帮助孩子释放潜能>>

从某些方面说，如果想要孩子们做事更有条理、更有控制能力并且能够和其他孩子更好地相处的话，您就要付出一定的努力。

如果把打扫房间称为一场战斗的话，那么这种战斗几乎天天都会展开。

在我们这个地球上，没有一个孩子可以按时把作业完完整整地做好，并且日复一日始终不辍。

有些孩子总是要有人来监督和帮助，尽管他们的伙伴已经能够自己解决一些问题了。

对于什么时候才能像其他家长那样从现场撤出来，成为一名旁观者，您也许会感到困惑，您可能会问：“到哪年哪月我才能不再担当这个提醒人的角色呢？”

什么时候孩子才能学会自己安静下来，而不再需要我的帮助，孩子的生活琐事不再需要我来管理呢？这一时刻最终会到来吗？

”如果是个晚慧的孩子，则要通过很长时间才能实现这些目标。

在等待的这段时间中，孩子的自尊心可能会受到伤害，家长也会非常沮丧，忧虑重重。

因此，如果孩子缺乏执行能力，不能达到通常的预期目标，就需要采取一定的措施帮助他达到。

现在，执行能力已经被认为是满足孩子童年时期各种心理需求的一种最基本的能力了，而且在父母的指导和监督减少的情况下，这种基于大脑的能力将逐渐成为孩子们进入社会的一种关键能力。

甚至在孩子们长大成人之后，这种能力也是他们走向成功所必需的。

提升孩子执行能力的这些措施，无疑会为孩子的未来岁月扫除障碍，减少困难。

如果一个5岁的孩子缺乏执行能力，或者在这方面落后于其他孩子，那么，在游戏失败时他就会无法忍受，也管不住自己的手脚，而且玩伴也会日益减少。

如果一个9岁的孩子不能自己做出计划，并坚持执行计划，他可能就完成不了学校为他这个年龄的孩子布置的作业。

如果一个13岁的孩子，控制冲动的能力还很弱，尽管他已经答应了要看护妹妹，要是没有父母在旁边提醒的话，怎样才能避免他把妹妹独自撇下，而去和伙伴骑自行车呢？

进入青春期的女孩子，如果车上坐满了朋友，她还能集中精力驾驶吗？

您的儿子会上补习班，或者把时间花费在聊天和视频游戏上吗？

您的孩子有足够的组织能力和安排时间的能力，按时完成暑假作业吗？

有足够的控制情绪的能力，从而避免对烦人的顾客或老板发火吗？

成年后，您的孩子还会离开家或者“运行出错”吗？

总之，您的儿子或女儿能够顺利地独立生活吗？

如果您能从现在开始，帮助孩子提高执行能力的话，成功的机会还是非常非常大的。

这也是我们针对学龄前儿童和中学生进行讨论的原因之一：如果您从现在开始着手提高孩子的执行能力，等到孩子进入高中的时候，就能在学业和社会生活方面为他打下良好的基础。

到那时候，我们就会发现，孩子在自我控制能力、决策能力和解决问题的能力上已经超出了我们的想像。

我们针对小学生的这些论述，对高中生同样有效。

不过由于高中生也有一些与执行能力有关的需求，而且父母对高中生的教育方法也与小孩子不同，这里我们对年龄较大的孩子就不作讨论了。

关于本书在我们与其他孩子相处的时候——在我们看着自己的孩子长大的过程中——我们都会发现，所有的孩子都有可能要为提高执行能力而苦苦努力，我们为了帮助孩子们而做的一切工作，还要因孩子的年龄阶段和孩子的发展水平，以及您自己的能力与缺陷而有所不同，所有这些问题都会给您造成很大的麻烦。

如果您确定了合适的目标，也选择了正确的方法，在提高孩子执行能力这个问题上，就会表现得积极、有效而且持之以恒。

帮助孩子确定哪方面比较薄弱，并选择最佳的角度来提高执行能力是本书第一部分的主要目标。

第1章到第4章是有关执行能力的一个概览，这种能力是怎样发展的，在通常的发展过程中是怎样体现出来的，您和环境怎样才能对孩子执行能力的发展有所促进，在这一部分中，我们对这几方面的问题都进行了讨论。

不同的科学家和医生都以不同的方式对执行能力进行了分类命名。

<<帮助孩子释放潜能>>

但是，在这个领域中，我们一致认为，认知过程需要：（1）计划行为，包括开始行为和完成行为；（2）规范行为——抑制冲动，做出好的选择，如果采取的措施无效；能够改变策略，为了达到长期目标，能够控制情绪和行为。

如果您把大脑看作是系统化的输入和输出，那么执行能力就相当于帮助我们对输出功能进行管理。也就是说，执行能力可以帮助我们处理大脑从感知器官、肌肉、神经末端收集数据，并据此做出反应。

在第1章中，我们不仅要学习执行能力的一些特定功能，还要学习有关大脑发展的知识，特别是从儿童出生时就开始的执行能力的发展过程。

通过这些知识的学习，您会明白执行能力所起的作用是如此广泛，如果儿童缺乏执行能力，或者执行能力比较弱的话，会在许多方面对他的日常生活造成影响。

为了能确定儿童在执行能力上的优势和缺陷，当然了，我们还得弄明白儿童各种能力的发展时间——就像在孩子蹒跚学步的时候，我们教他学坐、学站、学走那样。

多数家长对孩子执行能力的发展有一个直觉的认识。

即使我们对孩子执行能力的发展并不是很了解，我们或者孩子的老师，都会自然地调整对孩子的期望值，以此来适应每一个孩子在独立性发展上的差异。

在第2章中，我们详细介绍了孩子在执行能力发展上的一般性轨迹，还列出了处于不同年龄段儿童的发展目标。

尽管每个人的执行能力各有优势，在本章中，我们还是对执行能力的优势及缺陷与个性特点的关系做了说明。

通过一系列简单的测试，您会对孩子的优点和缺点有一个大致的了解。

了解这些基本情况后，您就可以据此为第二部分和第三部分介绍的干预式教学设置可能的目标了。

如上所述，儿童发展执行能力的生物学基础在出生以前就已经形成了，但是，能不能达到这个生物学意义上的极限，还取决于所处的环境。

您作为父母，就是孩子成长环境的一个主要部分。

这并不是说，如果孩子在执行能力的发展上有欠缺就要给予责备，但是，如果您能充分了解自己在执行能力上的优势和缺陷，那么促进孩子执行能力发展的努力就会更有效，也可以缓减孩子和您之间由于在某些特点上的混合和匹配而引起的冲突。

您的孩子做事没有条理，您也是这样吗？

培养孩子的组织能力不仅是一项非常困难的工作，更是一场针对混乱的战斗。

不过，如果我们有了这些类似的知识，就可以和孩子在学习这种能力的共同需求下，建立起一种朋友般的友谊。

和孩子们相处可以保护他们的自尊和与人合作的勇气。

或许可以想像一下，您和孩子在性格上的优点和缺点并不是一一对应的，而是各自不同。

这样我们会明白，您天生就很有条理，而您的孩子在这方面却很差。

因为您在执行能力上有一定的优势，在帮助孩子提高这种能力的时候，会更有耐心。

孩子并不是故意要让您生气，这只是孩子和您在执行能力上有差别而已。

在第3章中，我们会告诉您，您在执行能力上的优势和缺陷是什么，以及在帮助孩子提高执行能力的时候，应该怎样应用这些知识。

只关注孩子和您能够相互适应是不行的。

孩子能很好地适应周围环境也是非常重要的一个方面。

我们在帮助孩子建立执行能力的时候，都有这样的体会，要想弥补孩子在执行能力上的欠缺，我们首先要做的就是改变环境。

当然了，您不能总是这样做——本书的一个主要目标就是要？

免方法上的一成不变——这正是在孩子从童年到少年的这段时间内，家长需要根据孩子的年龄特征所要做出的调整。

为了避免刚会爬的孩子出于好奇，把手指伸到电源插孔中，我们要把安全塞插在电源插座上；处于幼儿玩耍阶段的孩子，父母或看护人一定要和孩子待在一起；我们还要限制孩子上网和玩iPod播放器的

<<帮助孩子释放潜能>>

时间，这样孩子们才能完成家庭作业。

在第4章中，我们介绍了如何检查孩子所处的环境与孩子的执行能力发展状况是不是很适应，以及采取哪种类型的阶段性管理办法，直到不再需要环境方面的支持。

您一旦清楚了孩子的优势和缺陷，以及您和孩子之间、孩子和环境之间相互适应的程度，就可以开始帮助孩子发展执行能力了。

相信我们的干预应该是有效的：（1）这些方法是符合孩子天性的；（2）我们还可以选择从不同的角度着手这项工作。

您对自己的孩子肯定是非常了解的，这样就可以为孩子量身定做一个最适合的方案，如果方案A不是很合适的话，我们还可以尝试方案B。

在第二部分的第5章中，我们给出了解决孩子存在的特定问题，以及在满足孩子执行能力发展上的特定需求时所遵循的一些原则。

其中的三项原则构成了我们所有工作的框架，每一项原则我们都用一章进行阐述（第6章到第8章）：

（1）调整环境，促进儿童和目标之间更好地适应；（2）教给孩子怎样才能完成需要有一定执行能力才能完成的任务；（3）激励孩子运用不经常使用的执行能力。

和您想的一样，这三种方法要结合起来使用才能成功，因此，在第9章中我们介绍了把这三种方法结合起来的具体方法。

同时，您还可以确定是否要采用第二部分中介绍的一些辅助性技术或游戏，以此来促进孩子执行能力的发展。

如果执行能力的恶化可能对孩子的一生造成不良影响，我们就有必要设置某种能使执行能力恶化的问题情境。

在第10章中，我们针对在心理诊疗过程中，家长经常提到的问题，提供了一些详细的解决方法。

这些方法其实都是一系列的具体过程，有时甚至就像剧本一样，不管您的孩子能否遵守就寝时间、能否适应计划的更改、能否达到学校设置的长期目标，都可以帮助他学会毫不费力地管理自己的日常行为。

许多家长都会觉得这些方法非常容易，因为直接根除了造成经常性冲突的根源，还提供了您所需要的所有步骤和工具。

您还会发现这通常就是帮助孩子建立执行能力的最好办法了，也是达成明确目标的最佳路径。

家长也需要激励，没有什么能比成功更能使您勇往直前的了。

这些方法会告诉您，怎样根据年龄为您的孩子选择适当的方法。

通过这些方法，我们还可以确定完成任务需要的执行能力。

因此，如果您发现，在完成某些需要相同能力的任务时，会给您的孩子造成很大的麻烦，您就应当阅读并按照相关章节的介绍继续努力了。

第11章分别介绍了21种执行能力。

我们介绍了在这种能力上体现出的最典型的进步，还给出了一个简单的等级量表，据此您可以确定孩子在执行能力的发展上是否达到了相应的目标。

如果觉得孩子在这方面已经得到了充分的发展，但是还有必要在这方面更进一步地提高，按照我们列出的一般性原则做就可以了。

针对在诊疗过程中家长经常提到的问题，书中已经列出了一些有效的干预方法，如果您觉得存在的问题很明确，您就得根据这些方法，创建自己的干预方法了。

这三种方法的共同特点，我们将在第二部分介绍。

根据我们给出的这些不同方法，您应当已经能够找到帮助孩子提高执行能力的最佳方案了，对此我们是很有信心的。

但是，我们生活的世界并非十全十美，因此，在第22章中我们列举了一些在碰壁以后寻找原因的建议，包括我们正在尝试的干预方法所存在的问题，以及在什么时候应当寻求专家的帮助和怎样寻求专家的指导。

作为父母，您应当帮助孩子很好地运用执行能力，来完成作业并形成良好的学习习惯，但是，您肯定不能跟着孩子进教室吧。

<<帮助孩子释放潜能>>

大多数的儿童在学校遇到的困难和在家里的一样多。

事实上，如果孩子的老师能把孩子在执行能力上的不足之处告诉您，那就太好了。

在第23章中，我们提供了一些如何与老师以及学校合作，确保孩子在学校和在家里一样可以获得必要的帮助与支持，还包括如何避免与老师顶牛，以及怎样获得额外帮助的建议，如504计划或特殊教育。在您的帮助下孩子建立起来的这种能力，可以帮助他在学校过得更好，但是，在孩子升中学以后又会发生什么事情呢？

对于那些具有一定执行能力的少年、高中生以及那些已经不受类似问题困扰的孩子们——他们通常在思维上比年龄小的孩子更为缜密，在这种情况下，您可以把培养的重点放在独立性上。

本书的最后一章提供了一些帮助孩子顺利进入成年的指导。

我们可以想像一下，当您的孩子成人的时候会是什么样的呢？

我们都知道，在最大的孩子上中学之后，我们就开始寝食不安了，整天都在为孩子是否能够顺利度过高中阶段而担忧，至于高中以外的事情就无暇顾及了。

我们写这本书，从某种程度上说，就是为了让您确信孩子是靠他自己成长并学习的。

我们的孩子是这样——您的孩子也是这样。

常年做儿童行为诊疗以及做家长的经历是我们写这本书的主要素材。

不管您的孩子是否处于从童年到独立的阶段，我们都希望能对您有所帮助。

<<帮助孩子释放潜能>>

内容概要

没有什么比看着自己聪明、有天分的孩子常常在做作业、备考、收拾房间等日常事务中挣扎更让人沮丧的了。

拥有三十多年儿童行为研究经验的佩格和奎尔博士指出，有很多办法可以应对孩子“聪明却不专心”的问题。

最新研究指出，那些具备足够的智力却在学习与生活中落后于同龄人的儿童，所缺乏的是“执行能力”，即组织能力、注意力等基础脑力。

本书用容易遵循的步骤帮助您鉴别孩子的优势和弱点，通过切实可行的方法和技巧有针对性地提升孩子的特定技能。

小小的改变意味着大大的飞跃——本书将为您展示如何做到。

<<帮助孩子释放潜能>>

作者简介

作者：（英国）佩格·道森（Peg Dawson）（英国）理查德·奎尔（Richard Guare）译者：贾钦佩格·道森（Peg Dawson），教育学博士（EdD），英国教师协会心理学终生成就奖获得者。道森博士任职于英国学习和注意力障碍中心，在儿童学习、注意力及行为障碍方面拥有三十多年研究经验，曾任英国心理学教师协会和国际心理学教师协会主席。理查德·奎尔（Richard Guare），博士，英国学习和注意力障碍中心主任，神经生理学家，广受学校和机构欢迎的儿童行为分析专家。

<<帮助孩子释放潜能>>

书籍目录

第一部分 为什么您的孩子聪明但没有条理 第1章 怎样才能让一个聪明的孩子变得有条理 什么是执行能力 我们的方法 从生物学和经验的角度看, 执行能力是怎样在大脑中发展的 第2章 怎样确定孩子的优势和缺陷 怎样才能弄清楚孩子执行能力的发展程度?

运用测评表来确定孩子的优势与缺陷 第3章 父母的执行能力对孩子的重要影响 与孩子共同应对优劣差异 当压力使情况更糟时 第4章 分配的任务要和孩子的能力相适应 第二部分 打下最坚实的基础 第5章 促进孩子执行能力发展的10条原则 执行能力发展的10条原则 逐渐灌输执行能力的三种方法 第6章 改变环境 改变物理环境和社会环境从而减少问题的发生 要变更孩子想要完成的任务 改变您(或者其他成人)与孩子交流的方式 第7章 直接训练执行能力 训练孩子的执行能力不要拘泥形式 用直接干预的方法训练孩子的执行能力 训练的过程是什么样的?

第8章 激励孩子学习并使用执行能力 终点线上的有趣事儿 要运用正规的激励机制 运用激励措施对执行能力进行整体强化 第二部分 融会贯通 第9章 先行的组织者 首先, 为孩子的成功提供尽可能少的帮助 其次, 学习训练原则(所有有效方法的基础) 现在, 我们来处理日常的事务 最后, 要针对特定执行能力的缺陷 设计干预方法的诀窍 第10章 训练孩子完成日常事务的现成计划 采用适合孩子年龄的干预方法 早晨的准备工作 打扫卧室 把所用物品收拾好 完成家务 坚持按进度表进行训练 就寝时间 整理书桌 家庭作业 开放式任务的安排 长期任务 写作文 针对考试的复习 学会安排那些费时费力的任务 整理笔记本作业 学会控制情绪 学会控制冲动行为 学会控制焦虑 学会应对计划的变更 学会不为小事哭泣 学会解决问题 第11章 培养反应抑制能力 怎样发展孩子的反应抑制能力 孩子抑制冲动能力的发展程度 在日常生活中培养孩子的反应抑制能力 父母最美好的梦想: 减少在打电话的时候被打断的次数 劝架 第12章 提高工作记忆能力 怎样发展工作记忆能力 在日常生活中培养孩子的工作记忆能力 不能让孩子有观望的想法: 训练孩子立即穿好衣服而不拖拉 心不在焉的运动员: 训练孩子带好体育器材 第13章 提高情绪控制能力 情绪控制能力的发展 在日常生活中提高孩子的情绪控制能力 6 消除考试焦虑 避免在运动场上的不良行为 第14章 提高孩子保持注意的能力 怎样提高孩子保持注意的能力 在日常生活中提高孩子保持注意的能力 微妙的妥协: 减少做家庭作业时的干扰因素 家长-老师相互合作: 让孩子在学校也能集中精力 第15章 训练任务开始能力 怎样培养任务开始能力 在日常生活中提高孩子的任务开始能力 立即就做: 怎样避免拖延 为出色完成高中和大学学业做好准备: 不再拖延家庭作业 第16章 提高计划优先能力 怎样发展计划优先能力 在日常生活中提高孩子的计划 优先能力 时间表和时限: 学会如何做出长期计划 交朋友方面的指导: 在与朋友约会之前要做好安排 第17章 培养孩子的组织能力 孩子的组织能力是怎样发展的 在日常生活中培养孩子的组织能力 避免混乱: 让孩子把所用物品放到应该放的地方 提高组织能力: 帮助较大的孩子开发潜能 第18章 培养时间安排能力 时间安排能力是怎样发展的 在日常生活中形成孩子的时间安排能力 在学校和其他场合要守时: 安排好早晨上学前的准备工作 时间隧道: 学会估计完成某项任务所需要的时间 第19章 激发孩子的灵活应变能力 灵活应变能力是怎样发展的 在日常生活中激发孩子的灵活应变能力 漫长的过程: 孩子学会完全控制自己的计划 如何处理日常生活中的变化 第20章 提高孩子有目标取向的坚持能力 有目标取向的坚持能力是怎样发展的 在日常生活中提高孩子有目标取向的坚持能力 轻易停止不利于建立自信: 怎样帮助孩子把工作或者游戏坚持下来 存钱 第21章 开发元认知能力 元认知能力是怎样发展的 在日常生活中开发孩子的元认知能力 不再是万事通: 帮助孩子学会倾听 学会评价自己的表现 第22章 您做得够好吗 征求专家的意见 什么情况下要对孩子的能力进行测试 有关药物治疗的想法 第23章 怎样和学校合作 第24章 继续前行

<<帮助孩子释放潜能>>

章节摘录

插图：第1章 怎样才能让一个聪明的孩子变得有条理凯蒂是一个8岁的孩子。

星期天早晨，妈妈让她收拾自己的房间，还叮嘱她房间收拾不好，不能去和马路对面的伙伴玩。

凯蒂很不情愿地离开客厅上了楼，比她还小的弟弟正在客厅全神贯注地看动画片。

她站在门口，审视了一下自己的房间：芭比娃娃胡乱地丢放在一个角落里，玩具娃娃、用具和一些其他杂物从远处看上去，就像是吉普赛人装破布的口袋一样。

书籍乱七八糟地堆在书架上，有些还掉在了地板上。

衣橱的门开着，有的衣服已经从衣架上滑落到衣橱的底部，盖住了地板上的几双鞋和她刚玩过的棋和拼图。

还有些脏衣服已经被踢到了床底下，但是，还能从床罩和地板之间的空隙看到。

一堆干净衣服散落在柜子的旁边，有一件毛衣是她最喜欢的，昨天准备穿这件衣服去学校，费了大半天工夫才找到。

凯蒂叹着气走到了堆放玩具娃娃的那个角落。

她把两个玩具娃娃放到了玩具架上，然后又拣起一个，抱在怀里，看着娃娃穿的衣服，她想起来了，自己还准备带着这个娃娃去参加一个同学的聚会，但是，现在觉得并不喜欢这个娃娃的服装。

于是，她开始在一堆小衣服当中乱翻起来，想找一件更喜欢的。

当她正要扯开衣服上的最后一个纽扣时，妈妈突然出现在门口，“凯蒂，”从妈妈的语气中可以听出来，妈妈已经忍无可忍了。

“已经过去一个半小时了，你怎么什么都没干啊！”

妈妈走到堆放玩具娃娃的那个角落，和凯蒂一起整理玩具和衣服，把玩具放在玩具架上，把衣服放到当作衣箱的塑料箱子里。

工作很快就做完了，妈妈站起来准备离开。

“现在，该看看你怎么整理书了。”

妈妈说。

凯蒂走到书架旁边，开始整理书籍。

在地板上的那堆书当中，她发现了《篷车儿童》系列中刚出的那一本，这本书她只读了一半。

于是她打开书，翻到了放书签的那一页，就开始读了起来。

“只读一章。”

她对自己说。

读完这一章后，她合上书开始环顾四周。

“妈妈，”她伤心地喊了起来，“要干的活儿太多了！”

先玩一会儿，然后再干可以吗？

求求您了！

妈妈在楼下长叹了一口气。

每次让女儿做这些事情，结果都是这样：凯蒂总会心烦意乱、垂头丧气，然后就干起了别的事，如果没有妈妈在旁边寸步不离地盯着，她什么事情都干不了——要不就是妈妈最后屈服，自己动手把这些事情干完。

凯蒂为什么会如此不专注、不负责呢？

她为什么不能把想做的事情稍微推迟一下，先把那些必须要做的事情做完呢？

对于一个三年级的孩子来说，还不应当自己处理这些事情吗？

凯蒂自参加爱荷华州成就测验以来，成绩都在90分左右。

老师说，她是个想像力丰富的孩子，是个数学天才，而且词汇量也很大。

除此之外，她还是个非常出众的女孩。

但是，凯蒂总是在课堂上捣乱，因为在参加小组活动时，她总是不能把注意力集中在老师分配的任务上；在要求默读的时候，老师还得经常提醒她不要在书桌上乱翻、不要摆弄鞋带或者和同桌窃窃私语。

<<帮助孩子释放潜能>>

奇怪的是，为什么老师不愿意把这些情况告诉家长呢。

老师曾经多次向凯蒂的家长建议过，如果父母能给凯蒂施加一点压力，强制她按照一定的次序做事，把注意力集中在指定的活动上，也许对她更有帮助。

在这一点上，凯蒂的父母觉得很难为情。

他们想尽办法，想让女儿明白这些道理，而凯蒂也总是诚恳地答应再试一次，结果常常是一再毁约，做得和打扫房间、整理书桌一样糟糕。

眼看着女儿正面临着在同学中落后的危险，凯蒂的父母真是一筹莫展。

为什么这么聪明的一个孩子，却这么没有条理呢？

就像我们在序言当中讲过的那样，聪明的孩子通常会缺乏条理，因为他们缺乏基于大脑的一些技能，而这些技能正是我们在做计划、把注意力集中到某项活动以及调节自己的行为时所必需的。

他们在接收和组织由感官获得的信息——我们通常认为的“情报”时并不存在问题。

如果孩子是聪明的，肯定能够获得许多信息。

这也正是这些聪明的孩子在理解除法和分数，以及学习拼写时很少会有困难的原因。

在需要对输出的信息(决定该做的事情然后控制其行为来达成目标)进行组织的时候，麻烦就来了。

因为他们具有接收信息和学习数学、语言以及其他课程所需要的能力，您也许会说，像整理床铺或等候轮次这么简单的事情原本就不是令人伤脑筋的事情啊。

但是，事实并非如此，也许孩子的智力是出众的，但是执行能力的缺乏却使得智力无用武之地。

什么是执行能力首先要纠正一个误区。

在听到执行能力这个词的时候，我们常常会假定，执行能力是企业家需要的一种能力——如财务管理、与人沟通、战略计划和决策的能力。

有些内容是重叠的——执行能力明确包括决策、计划和各种数据管理的能力，和企业家所需要的能力很相似，执行能力可以帮助孩子完成需要完成的任务——但是，实际上，执行能力这个词来自神经科学的文献，是指基于脑功能的一种能力，是人类在执行、操作或完成某项任务时所必需的。

在制定最基本的计划或者开始某项工作的时候，您的孩子(和您一样)也需要有一定的执行能力。

对于像从厨房端一杯牛奶这样简单的事情，也得在感到口渴的时候，决定站起来，走进厨房，打开橱柜，取出杯子，放在橱柜台上，打开冰箱，取出牛奶瓶，把牛奶倒在杯子中，把剩下的牛奶放回冰箱，把冰箱门关上，然后在厨房喝牛奶或者端到房间里去喝。

执行如此简单的一项任务，也需要孩子抑制冲动，不去取食打开橱柜时首先看到的薯条——薯条会让她更渴，也不去选择高糖的饮料，而是选择牛奶。

如果他在橱柜中没有找到平常用的杯子，就会考虑到洗碗机中去找，而不是选择那些父母最珍贵的水晶高脚杯。

如果他发现牛奶已经喝光了，还要稳定自己的情绪，即使牛奶是小妹妹喝光的，也不能和妹妹争吵。

如果他不曾被禁止在起居室中吃零食的话，就一定不能在咖啡桌上留下奶渍。

一个在执行能力上有缺陷的孩子也许可以毫无困难地把一杯牛奶取出来——或者说，在取牛奶的过程中，他也许会思想不集中，也许会做出错误选择，也许会表现出在情绪和行为控制上的欠缺，也许冰箱的门还大开着，也许在地板和橱柜台上会留下撒落的牛奶，也许还会把牛奶倒在橱柜台上，也有可能把小妹妹弄哭。

但是，即使他能很顺利地取出一杯牛奶，我们仍然觉得他在解决一些生活当中的事情上会有麻烦，至于那些更为复杂需要有一定计划能力、集中注意的能力、组织能力以及调节情绪的能力才能完成的任务，麻烦就更大了。

事实上，孩子要实现您寄予他的希望和梦想——或者他自己的希望和梦想，执行能力是必须要具备的。

进入少年期后，孩子们必须要面对一种最基本的情况：他们要有一定程度的独立性。

这并不是说，他们不需要帮助，也不需要别人的建议。

但是，独立确实意味着不再需要我们为他们计划或者组织时间，也不需要告诉他们什么时候应当开始工作，提醒他们带好随身携带的物品，或者提醒他们在学校要集中注意力。

如果孩子已经达到了这样的程度，我们作为父母养育孩子的职责也就到头了。

<<帮助孩子释放潜能>>

我们说孩子已经具有了“独立性”，对此我们是很欣慰的，对我们的孩子也充满了希望。一些社会机构也是这样，会从法律的角度把他们确定为“成人”。

<<帮助孩子释放潜能>>

媒体关注与评论

佩格·道森博士在儿童教育领域具有多年的研究与实践经验。

本书凝结其多年的心血，提供了切实可行并行之有效的解决方案，非常值得广大父母学习与借鉴。

——《图书馆杂志》如果您想弄清楚为什么自己的孩子虽然具备了成功所需的一切“硬件”，却在学业和行为发展上举步维艰、困难重重，本书可以为您解答。

——山姆·高登博士、《培养灵通》作者作为三个孩子的父亲，同时，作为一名奋斗在教学一线的工作者，我强烈推荐本书。

它让我们看到了那些执行能力较弱的孩子的获救希望，并在此方面提供了详实的建议。

——L.莱贝受、表自汉普的军长代表作者将前沿的科学研究与富有意义、组织严谨且易于实施的实践战略相结合，父母们可以用来提高孩子的执行能力？

。这本书是我目前读到的关于亲子教育方面的最佳读物。

——约瑟·A巴克力士《管理ADHD儿童》作者书中提供了源自现实生活的真实案例以及解决方案，直击问题的核心，为父母和教师们带来了切实可行且有效的方法来应对孩子成长过程中面临的各类问题。

——克里斯蒂娜·梅西、基础教学法硕士

<<帮助孩子释放潜能>>

编辑推荐

《帮助孩子释放潜能》：英国教师协会终生成就奖获得者，英国学习和注意力障碍研究中心专家力作。

为什么孩子脑子够用，成绩却跟不上？

为什么孩子玩时专心，学起来却不用心？

怎样帮助孩子克服办事拖拉的坏毛病？

幸运的是，在这方面《帮助孩子释放潜能》可以做许多事情来为孩子们提供帮助。

《帮助孩子释放潜能》着重介绍怎样改变4~14岁儿童的日常行为。

20张针对性极强的测评表，诊断孩子的问题；28张详实的步骤表，问题逐个击破；25张激励表、任务表，解决问题事半功倍；30多个真实案例，他山之石可以攻玉。

做事有条理，办事讲步骤，事前做计划，遇事想办法，集中注意力，不乱发脾气，合理安排时间，不犯同样的错误，控制情绪，独立解决问题。

<<帮助孩子释放潜能>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>