

青少年“优能力”成长手册

新东方  
NEW ORIENTAL



优能中学教育  
U-CAN SECONDARY SCHOOL EDUCATION

# The Executive Functioning Workbook for Teens

Help for Unprepared, Late,  
and Scattered Teens

# 执行力

## 青少年战胜 拖延低效 的行动计划

[美] 莎伦·A.汉森 (Sharon A. Hansen) 著  
余晖 译

拖延散漫、没有条理、  
缺乏自控力……

**执行力：**

落实制定好的计划，高效完成特定任务

心理学家给青少年的31个行动建议  
战胜拖延低效，实现自己的学习和人生目标



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

## 作者简介

---

### 莎伦·A.汉森

美国威斯康星大学发展心理学学士、教育学硕士，25年青少年心理辅导经验，美国国家认证学校心理辅导师，美国威斯康星学校辅导员协会（WSCA）和美国学校辅导师协会（ASCA）会员。

## 译者简介

---

### 余晖

华南师范大学教育科学学院特聘副研究员，伦敦大学学院（UCL）教育学博士，北京师范大学教育学硕士、学士。担任多个国际期刊会议审稿人，有丰富的中英文发表和翻译经历。



获取更多图书内容  
请扫该二维码

**好妈妈书架**



# 执行力

青少年战胜 **拖延低效**  
的行动计划

[美] 莎伦·A.汉森 (Sharon A. Hansen) 著  
余晖 译



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

Executive Functioning Workbook for Teens: Help for Unprepared, Late, and Scattered Teens by Sharon A. Hansen / ISBN 9781608826568

Copyright: © 2013 by Sharon A. Hansen

This edition arranged with New Harbinger Publications through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 China Machine Press

All right reserved.

本书由 New Harbinger Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可的出口，视为违反著作权法，将受法律制裁。

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2017-8024 号。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

执行力：青少年战胜拖延低效的行动计划 / (美) 莎伦·A.

汉森 (Sharon A. Hansen) 著；余晖译。—北京：机械工业出版社，2018.4 (2018.6重印)

(青少年“优能力”成长手册)

书名原文：The Executive Functioning Workbook for Teens

ISBN 978-7-111-59272-3

I. ①执… II. ①莎… ②余… III. ①成功心理—

青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 036496 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：陈伟 责任编辑：陈伟

责任校对：潘蕊 责任印制：张博

三河市国英印务有限公司印刷

2018 年 6 月第 1 版·第 3 次印刷

145mm × 210mm · 5.125 印张 · 79 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-59272-3

定价：36.00 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

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

## | 推荐序 |

### 胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

如果要概括性地评价中国式的基础教育，有一个显而易见的核心现象，那就是包括学校教师、家长在内的绝大部分教育者，都相对擅长教给孩子知识，擅长教育出优秀的成绩，而在培养孩子优秀的终身学习能力、核心人格素养方面，就有点捉襟见肘了。

如果顺着一个因果逻辑——“教育理念—教育过程—教育结果”来看的话，我们会清晰地发现：因为教育者的教育理念以培养成绩好的孩子为核心目标，便有了以学业学习为主、追求学习成绩的教育过程，因而也产生了相应的教育结果，那就是培养出了一批在学习成绩上优秀甚至出类拔萃的孩子，而那些学习成绩不好的孩子则成为这种教育逻辑下的“残次品”。今天，我们开始越来越多地反思这种教育理念。我们越来越多地发现，一个拥有优秀学习品质和人格特质的孩子，会比一个躺在中考、高考成绩簿上的优等生在未来走得更远；我们越来越多地看到，优秀的学习

品质和人格特质远比一时的学习成绩对孩子更加有益。

青少年阶段是人生的关键阶段之一，既面临成长的挑战，又充满了发展的契机。经历着身体发育高峰期的青少年在外形上与成人的差异迅速缩小，但事实上，他们的心理发展水平却远远没有成熟。在这个阶段，青少年会开始变得更加关注自己的外表，更加以自我为中心并构筑丰富的内心世界，更容易产生情绪波动甚至与父母、老师发生冲突，更加关注伙伴关系并且非常注重他人的评价，也更容易出现学习动机问题、产生厌学情绪……青少年正经历着自己从来没有经历过的东西，出现了更加多元的成长性需求。作为教育者，无论是父母的角色，还是教师的角色，如果仍然只把关注点聚焦在学习成绩上，而忽略了青少年其他方面的成长需求，就容易出现问题了。

前一段时间发生了一起某高三学生因为未能控制住爆发的情绪将班主任刺死的悲剧，我也专门就此事撰写了评论。这个案例虽然属于极端个案，但类似的事情其实并不少见。这类事件发生的根本原因就在于，完全以成绩为导向的教育行为，压抑了孩子其他方面的成长需求。教育者除了是知识的传授者，更应该是孩子成长的陪伴者，要倾听他们成长的声音，给他们更多自主的空间，让他们能够

真正放飞自我，健康成长。成绩不是一切，成长却伴随终身，着眼孩子的一生，培养孩子的终身学习能力、人格素养，远比眼前的成绩重要！单纯的知识学习不能应对未来变化日新月异的社会，只有具备优秀的终身学习能力和人格素养，才能胜任未来！

我认为，拥有优秀的终身学习能力和人格素养的人，应该有一个完善的自我认知，拥有健康的自尊和自信，对未来乐观积极，能够很好地管理自己的情绪和行为，能够迎难而上努力去实现自己的目标。这样的人取得优异的成绩甚至卓越的成就，我相信只是时间早晚的问题。正是基于这样的理解，围绕发展青少年的终身学习能力和核心人格素养的目标，一套不错的图书产品——“青少年‘优能力’成长手册”应运而生。我们这里提出的“优能力”，既有从字面上理解的“优秀能力”之意，也一定程度上体现了优能中学的品牌力。

这套由新东方优能中学和机械工业出版社联合打造的成长手册，由美国资深心理学家撰写，严格遵循心理学方法，讲究科学性，涵盖执行力、坚毅力、自信力、积极思维力、情绪自控力等影响孩子终身竞争力的核心主题。我们专门组织了一批有哈佛、北大、清华、北师大等国内外

名校教育学、心理学学术背景的青年学者将其翻译成了中文。值得一提的是，这套书最大的特点就是它们全部是可付诸实践的，每本书都提供一个详尽的行动计划，实用性及操作性很强，非常适合青少年作为自我成长的行动计划来使用，也适合家长、教师作为参考书来阅读。

开卷有益，希望这套书能够为中国孩子们的终身发展尽绵薄之力！

新东方创始人、新东方教育科技集团董事长 俞敏洪

# | 前 言 |

## 写给青少年

我们每个人都有着与众不同的大脑，就像我们的指纹一样独一无二。对于有些人，把各种事情记在脑子里从来难不倒他们；另一些人的头脑里则充满了新奇的点子；还有一些人，他们可以在脑海里把一切计划得井井有条。无论你的大脑是怎样的，它都是你身体上重要的一部分，我们需要学着跟自己的大脑和睦相处，而不是和它对抗。

在生活中，你会觉得身边其他同学比你理解能力更强吗？你是否会觉得同龄人看起来轻松、从容，可是自己有时候却思绪飘忽，似乎大脑不受自己控制似的？

有时，也许你会感到失落、困惑、不知所措、精神涣散。我们可以说，这些是长大成人的必经之路。但是，对于一些人来说，有这些感受也意味着缺乏执行力。

执行力（executive functioning）是一系列能力的统称，它包括自我认识能力、组织能力、时间管理能力、情绪控

制、行为控制、灵活应变性、主动性、专注性、工作记忆、坚韧性。一个人可能会缺乏其中某一方面的能力，也可能在多个方面存在不足。缺乏执行力会有哪些表现呢？这也要分情况了。

如果一个同学缺乏组织能力，他的书本、抽屉可能经常乱成一团；如果有谁工作记忆能力薄弱，他可能会忘记自己有家庭作业这回事；还有的同学缺乏行为控制能力，那他可能会在安静的课堂上忽然说出话来。你有过这些熟悉的经历吗？如果有过，那这本书一定可以帮你的忙。

虽然你可以独立使用这本书，但我还是更希望你能在需要的时候，寻求身边熟悉的成年人来帮助你。这个人最好是你的父母，不过也不一定非要是他们，你也可以让你信任的老师或其他人来帮助你。书中有许多活动，如果你多加练习，相信你的能力也会有很大的提升。如果再有一位成年人提供帮助，你将获得更多宝贵的指导。

我们每一个人，都希望有能力管理好自己的生活，做出适当的决定，让自己的未来更加光明。我希望，这本书里的活动能够真正帮助你实现心愿，获得理想的未来。

祝你好运！

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《执行力：青少年战胜拖延低效的行动计划》莎伦A. 汉森.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2486.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

