

# 不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能



[不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能\\_下载链接1](#)

著者:【美】 亚当·考克斯

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-4-1

装帧:平装

isbn:9787111560562

对于孩子的成长而言，执行力本质上是一种思维技巧，它让孩子具有更强的专注力、主动性、记忆力和自我控制能力，是决定不同孩子之间发展差异的关键因素。孩子许多日

常行为问题，从根本上讲也是执行力发展滞后导致的。执行力可以分解为相互关联的八项具体思维技能，这些思维技能包括：

- (1) 主动性
- (2) 思维的灵活性
- (3) 专注力
- (4) 计划性
- (5) 组织能力
- (6) 记忆力
- (7) 自我意识
- (8) 情绪管理

本书从这个八个方面给出了具体的提升方法，帮助家长培养孩子的执行力，使孩子更加自信、积极，具有更强的适应能力。

作者介绍:

作者简介:

亚当.J.考克斯 (Adam J. Cox) 博士是一位经验丰富的临床心理医生，他在自己的职业生涯中专门研究儿童的行为控制技巧，长期致力于帮助家庭和学校解密儿童和青少年的行为，根据数千小时的心理咨询经验写成本书。他的研究成果还被刊登在《纽约时报》《费城问讯者》《时代》等报刊杂志上。

译者简介:

王兴华，教育心理学博士，毕业于德国慕尼黑大学，现就职于北京师范大学学前教育研究所（系）。从事儿童学习心理与儿童心理发展方向的教学和科研工作，曾在中英文专业杂志上发表文章多篇。主持或参与编写、翻译了《学前儿童发展心理》、《儿童生活中我是谁——学前教育导论》、《儿童心理学手册》、《透视处境不利儿童的心理发展》等多部专业著作。

目录: 前言

第一章 是什么让孩子的思维打结？

1. 执行力是什么？… 00
2. 执行控制的八项技能 … 00
3. 我们如何理解思维：一场变革 … 0
4. “接近”和“熟悉”：让微小的差异更明显… 0
5. 为什么没有人告诉我？… 0
6. 什么样的大脑更高效？… 0
7. 我们怎么评价孩子的执行力技能？… 0
8. 充满可能性的世界… 0

第二章 执行力的八项基本技能

1. 能力到底意味着什么？… 0

2. 有特殊需要儿童的共性… 0

3. 让我们着手工作吧… 0

第三章 技能1发起行动：“预备” “各就各位” “跑”

1. 反思自己的思维… 0

2. 高效训练元认知… 0

3. 先做最重要的事… 0

4. 时刻保持时间观念… 0

5. 成就感——培养自尊的秘密武器… 0

第四章 技能2“变换跑道”与“改变速度”：思维的灵活性

1. 思维灵活性可以被测量吗？… 0

2. 快点，慢点，快点，慢点……变化生活节奏的齿轮… 0

3. 我们的大脑中有一个变速杆… 0

4. 嘿，在这儿呢，不，在那儿，在这儿……学会转换频道… 0

5. 在游戏中增强思维灵活性… 0

6. 对变化的恐惧… 0

第五章 技能3专注力：高回报的技能

1. 注意是执行力的重要部分…

2. 主动分心还是抑制困难？…

3. 专注会获得哪些回报？…

4. 什么是多动？…

5. 多动和冲动密不可分…

6. 焦虑会破坏注意力…

第六章 技能4&5制订计划：有序、有组织地工作

1. 管理时间（计划）和空间（组织）…

2. 有效计划的三个要素…

3. 计划促进社会性发展…

4. 阻碍有计划生活的情绪因素…

5. 过度执着于计划的孩子！…

6. 让年轻的头脑有组织性…

第七章 技能6短时记忆的长远影响

1. 组块记忆的优点…

2. 工作记忆促进社会技能的发展…

3. 别再犯同样的错误了…

4. 请不要误解有工作记忆缺陷的孩子…

5. 有些信息更容易被记住…

6. 回溯和总结…

7. 找到优化工作记忆的方法…

第八章 技能7自我意识：思维的镜子

1. 词句、表情、身体姿势…

2. 思维的镜子——自我意识“照进”行动目标…

3. 我是谁？…

4. 别人怎么看我？…

第九章 技能8情绪管理：自我控制的核心

1. 传送到执行大脑的情绪…

2. 执行大脑的指挥协调…

3. 执行大脑无法应对的一些情绪问题…

4. 三个关键挑战…

5. 怎样为情绪调整“音量”？…

6. 镜子，镜子告诉我…

7. 学校中的情绪…

第十章 如何向学校、家庭和儿童介绍执行力

1. 与学校合作…

2. 一个家庭联盟…

3. 关于指挥家的解释…

4. 让和谐之音绕梁不息…  
• • • • • [\(收起\)](#)

[不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能\\_下载链接1](#)

标签

早期教育

评论

还不错 打分表还不错吧评价下来 豆豆是快思维

-----  
[不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[不分心不拖延：高效能孩子的八项思维技能\\_下载链接1](#)