十天实践与原创练习

发布日期: 2026-10-25

这是一项尝试，不承诺十天改变性格。第1-2天：选一个行动、个人理由和提示。第3-5天：做最小版本并记录事实。第6-8天：找出反复出现的障碍，改变条件。第9-10天：对照计划与实际，再选下一小步。练习表述为：“我的理由-具体行动-时间-完成证据-遇阻调整”。例如：“为准备测验，晚饭后解一道题并保存过程；若回家很晚，就先读题，再安排继续的时间。”

姓名 / 项目: _____

请在空白行填写自己的例子。

自我控制、意志力与自我激励是什么意思

自我控制是觉察冲动，并选择符合规则或目标的行动：想插话时，先听对方说完。心理学中的自我调节还包括观察行为、对照原定意图、再调整做法。意志力是日常语言中对克服眼前诱惑所付出努力的称呼；自律则把意图变成可重复的实践。教育中的控制权应由成人逐步交给孩子承担。在公共生活里，无人提醒也按顺序排队就是例子。

自我激励是找到自己行动的理由，不靠别人不断催促也能开始。九、十年级学生可写：“我想弄懂物理，今天独立做一道题。”这符合CBSE有关独立学习材料的方向；考试定义仍应核对自己的课程要求。

给孩子的例子：“我想搭一座房子，所以自己先找第一块积木。”成人帮助理解目标，不必每一步都催促。

怎样帮助孩子练习自律

共同选一件力所能及的事，例如玩后把五块积木放回盒子。成人先示范，提供两个可以接受的时间，并留下清晰提示。起初一起做，之后让孩子自己记录尝试。反馈应具体：“你把积木放回去了。”漏做后寻找障碍，缩小步骤。对低年级儿童，意志力可以是先写完两句话再玩下一局。睡眠、食物、安全和尊重是基本需要，不应扣留作惩罚；吼叫和羞辱不能教会这种技能。

十天实践与原创练习

这是一项尝试，不承诺十天改变性格。第1-2天：选一个行动、个人理由和提示。第3-5天：做最小版本并记录事实。第6-8天：找出反复出现的障碍，改变条件。第9-10天：对照计划与实际，再选下一小步。练习表述为：“我的理由-具体行动-时间-完成证据-遇阻调整”。例如：“为准备测验，晚饭后解一道题并保存过程；若回家很晚，就先读题，再安排继续的时间。”

自我观察与原创短句

这是原创自我观察练习，不是诊断或经过验证的心理测验。回顾七天，记录多少次觉察到分心冲动、回答前停顿、失误后重新开始、冲突前请求帮助。沟通方面各写一次听完和打断的例子。不要把总数变成人格评分，只挑一种行为供下周练习。

以下均为编辑原创，不冒用名人署名：“下一步比完美心情更重要。”学生版：“完成一道题，就是前进。”儿童版：“我可以把步骤缩小，再试一次。”健身版：“写下的时间帮助我赴约。”给兼顾多种角色的女性：“我的一天也为自己的事留位置。”配文短句：“今天，迈出有意识的一步。”这些是文字提醒，不是可下载的壁纸或图片。

另两句编辑原创提醒：“回答前，我可以停一停。”“动机给我理由，自律给下一步安排时间。”

项目	我的回答
我的理由	
一个可观察动作	

项目	我的回答
何时、什么之后	
完成证据	
遇阻时的调整	

来源

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/effective-time-management
- APA Dictionary: self-regulation
  https://dictionary.apa.org/self-regulation
- AAP: discipline and guidance
  https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx
- CBSE Employability Skills IX
  https://www.cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum20/publication/secondary/Employability_Skills_IX.pdf
- CBSE Employability Skills X
  https://cbseacademic.nic.in/web_material/Curriculum21/publication/secondary/Employability_Skills10.pdf