

10 大超级大国

领导力

儿童用



赋能儿童，使其充分发挥潜能

作者兼插画：

莉莉·布赖特费尔德

儿童领导力的10大 超能力

兒童用

作者兼插畫：
莉莉·布赖特费尔德

版权 © 2026 Lily Breitfelder
保留所有权利

献给 Pop Pop、Gee
Gee、Gramsie、Grandpa 和 Mimi

开启你的领导者之旅

领导力是将想法付诸行动的能力。它意味着与他人合作，实现目标，成就伟大的事情。本书分享了 10 种领导力“超能力”技能，帮助你发挥全部潜能，并激励身边的人。通过培养这些技能，你可以对世界产生深远而积极的影响！

10大超能力……

感恩

好奇心

情绪智力

创造力

成长型思维

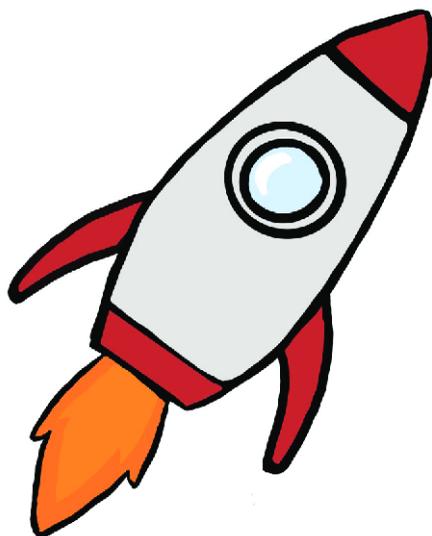
主动性

诚实

自我控制

坚毅

使命感



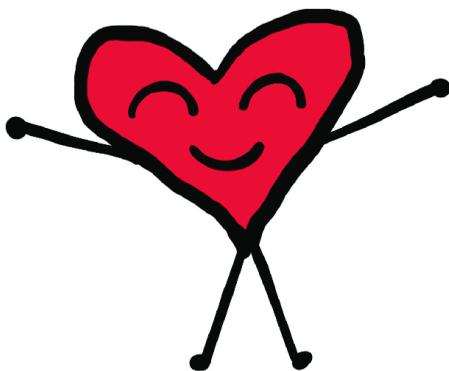
我的感恩日记

列出五件你心怀感激的事情：

感恩

感恩是花时间去欣赏生活中发生的美好事情。它意味着专注于你所拥有的，而不是你所没有的。感恩能帮助你更专注于当下，并激励人们去做善良的事情。它还能减轻压力，并增进友谊。最懂得感恩的人，往往也是最快乐的人。

領導者通過表達感恩，激發他人最好的一面。



你越多地练习感恩的艺术，
就越会发现值得感恩的事情。

— 诺曼·文森特·皮尔

我的五感

找一件你身边的事物，用你的五种感官去探索它。你注意到了什么？

看

闻

尝

听

触

好奇心

好奇心是渴望去发现和学习新事物。它包括探索，并提出许多问题。保持好奇心可以帮助你发现自己的兴趣。好奇心还能够让你与他人建立联系。当你面对新的挑战时，好奇心能帮助你理清思路，解决问题。

領導者運用好奇心，來加深對重要事物的理解。

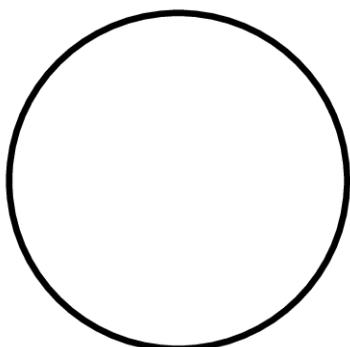


未来属于好奇的人。

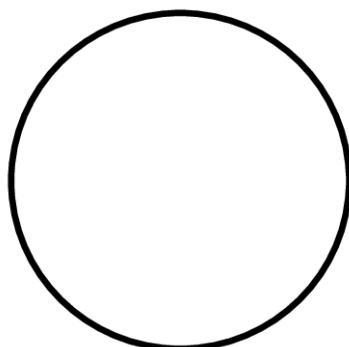
— 约翰·C·麦克斯韦尔

识别情绪

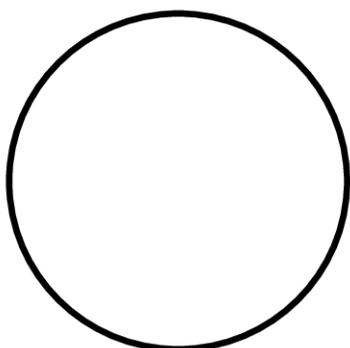
画出与以下情绪相匹配的表情：



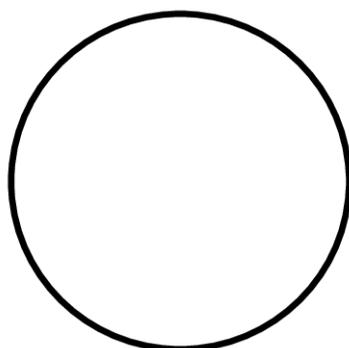
兴奋



疲倦



担忧

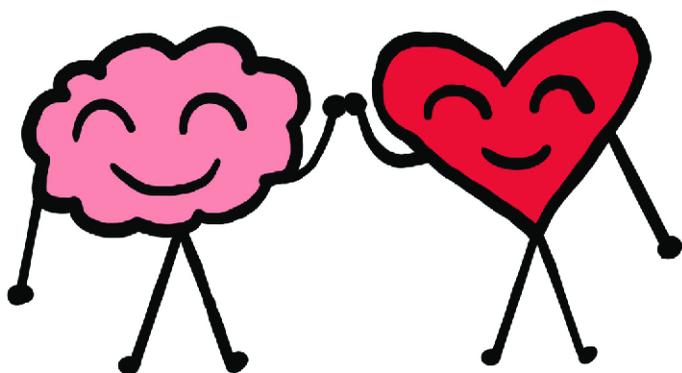


平静

—— 情绪智力 ——

情绪智力是觉察情绪的能力。它包括识别自己和周围人的情绪。注意他人的面部表情和肢体语言,可以帮助你理解他们的感受,从而让你成为更好的倾听者和朋友。管理情绪对于建立良好而稳固的人际关系,以及做出体贴而周到的决定,非常重要。

領導者運用情緒智力,確保每個人都感到被關注和理解。



我们有两只耳朵和一张嘴,
是为了让我们倾听的时间比说话的时间多一
倍。

—埃皮克泰德

创造新事物

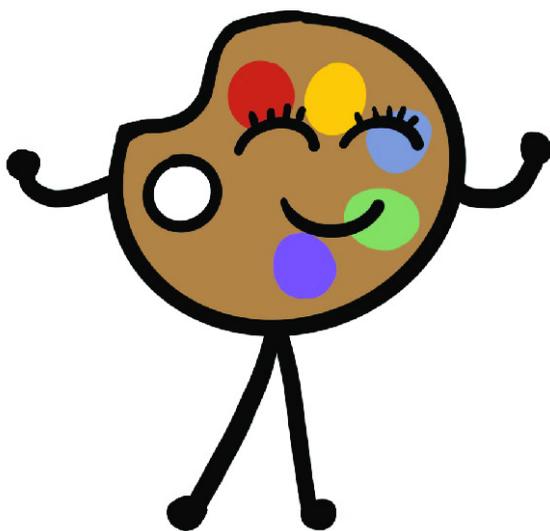
将这四条曲线变成你的杰作：



创造力

创造力是运用你的想象力来表达想法。它意味着对新的可能性保持开放，并跳出固有思维。发挥创造力可以让你进行尝试、发明新事物，并以意想不到的方式解决问题。你越多地练习创造力，就越能够变得富有创新性。

領導者運用創造力，來提出突破性的想法。



创造力永远不会用尽。
你使用得越多，就拥有得越多。

— 玛雅·安吉罗

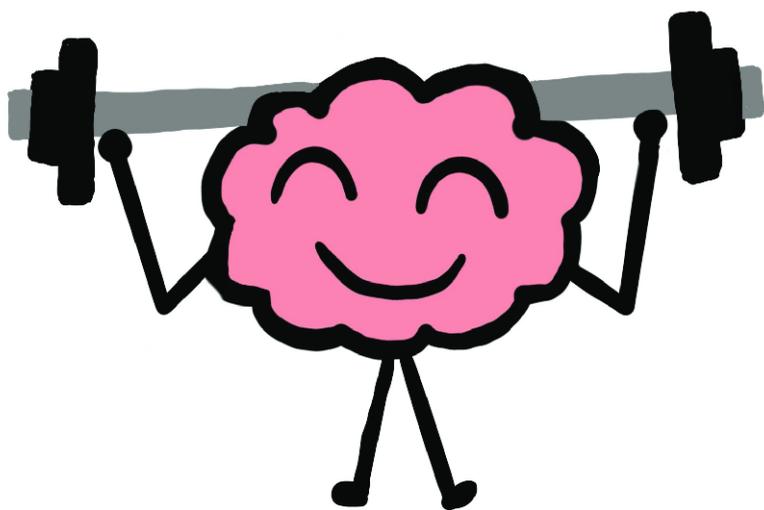
错误也是英雄

写下你曾经犯过的一个错误，以及它是如何帮助你学习和成长的：

— 成长型思维 —

成长型思维是相信自己可以改变、学习和成长的能力。它让你在整个人生过程中不断提升自己。虽然你现在可能不擅长某件事……但相信自己，能让你做到各种各样的事情。

領導者運用成長型思維，幫助自己擁抱新的挑戰。



心灵一旦向新思想敞开，
便永远不会回到原来的大小。

— 阿尔伯特·爱因斯坦

解决问题

写下你遇到的一个问题:

你可以采取什么步骤来解决它?

解决问题后，你将如何庆祝?

主动性

主动性是提前规划并主动采取行动。它意味着让事情发生。保持主动包括立刻投入行动，而不是等待别人告诉你该做什么。主动的人会挺身而出，把事情做好！

領導者保持主動，以便在實現目標時搶先一步。



行动是一切成功的基础钥匙。

— 巴勃罗·毕加索

说实话

当我说实话时

当我不说实话时

他人的感受:

我的感受:

他人的感受:

我的感受:

为什么诚实很重要?

诚实

诚实是对自己和他人保持真实。它意味着公平待人，并尊重他人。诚实有助于建立信任。有时说实话需要勇气，但它能帮助你成长。当你对他人诚实时，他们会感到安心与放心。诚实能够营造一个快乐而积极的环境。

領導者保持誠實，讓人們可以依賴他們。

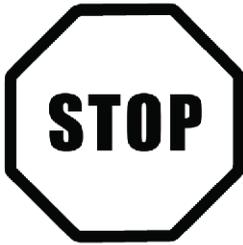


有疑问时，就说实话。

— 马克·吐温

停下来思考

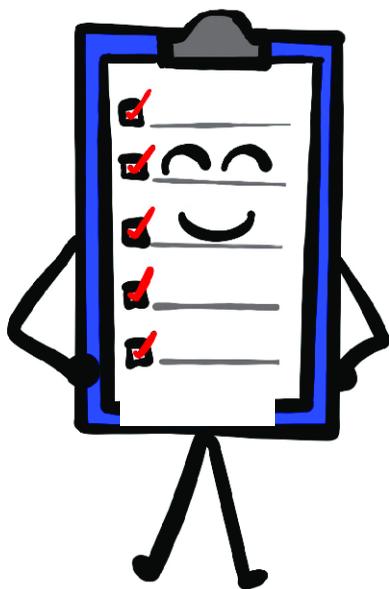
列出三个在行动前需要停下来思考的例子：



自我控制

自我控制是在行动前先思考。这意味着对不利于自己的事物说“不”。自我控制帮助人们做出更好的决定。世界充满诱惑，但拥有自我控制，会让实现目标变得更容易。

領導者運用自我控制，專注于優先事項。



如果你学会自我控制，
你就能掌握一切。

— 匿名

设定目标

为自己设定一个目标：

我的目标是……

这个目标对我很重要，因为……

我可以通过……来实现它

坚毅

坚毅是指在实现目标的过程中，即使遇到障碍也努力前行。这意味着坚定不移，绝不轻言放弃。坚毅让你在重要的事情上不断进步。成功往往需要大量的时间、精力和投入。坚毅帮助你不断向前，取得卓越的成就。？

领导者运用坚毅，克服挫折并持续前行。



坚毅是把生活当作马拉松来跑，
而不是短跑。

— 安吉拉·达克沃斯

我的才能

形容我的词语:

我擅长的事情:

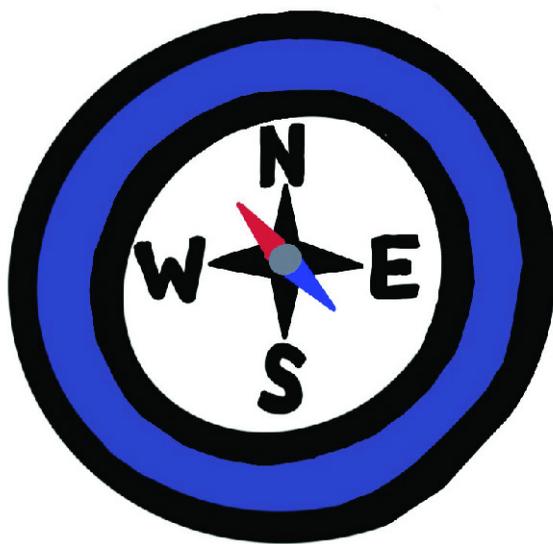
让我感到快乐的事情:

我如何利用我的才能
来帮助世界:

使命感

使命感是你目标背后的原因，也就是你行动的“为什么”。它涉及思考什么对你有意义，以便你在生活中做出正确的决定。使命感可以帮助你保持专注，并走在正确的道路上。拥有使命感会让人感到快乐、充满希望，并对未来充满期待。

具有明确使命感的领导者可以产生巨大的影响力。



你在生活中的真正任务，是弄清楚
你被召唤去做的事情。

— 奥普拉·温弗瑞

恭喜你

你现在掌握了10项强大的技能，这些技能将帮助你迎接新挑战、做出明智的决定，并激励他人。凭借这些特别的领导力“超能力”，你可以完成各种伟大的事情！

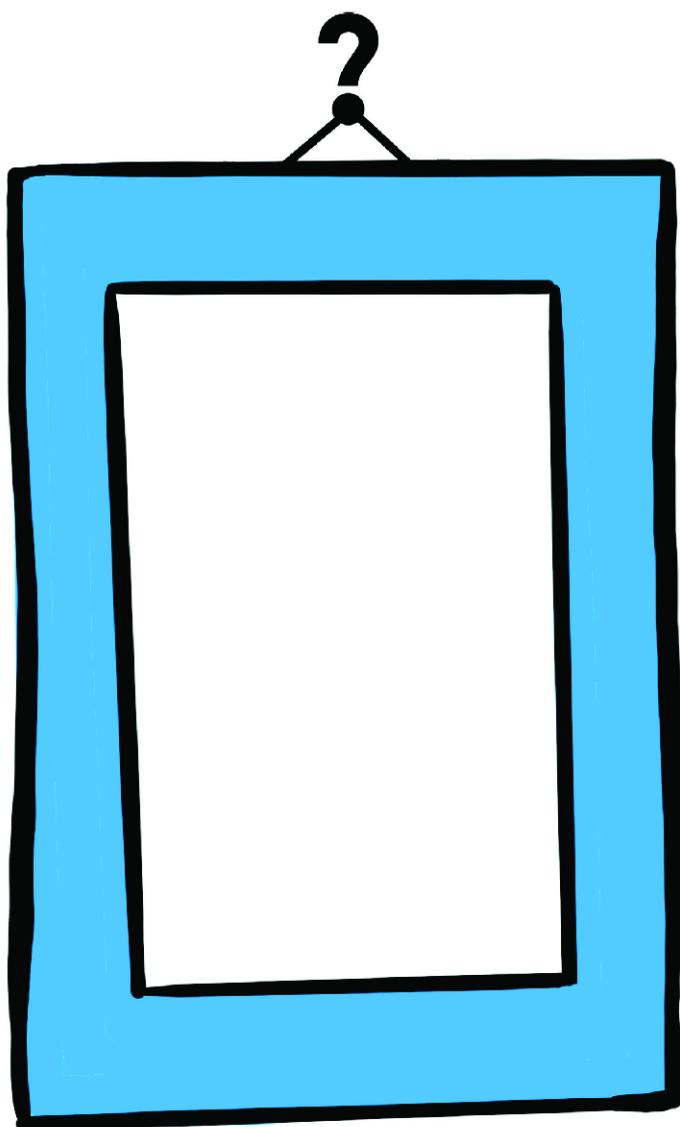
成就证书

颁发给

以表彰其卓越的

**领导力超能力
技能**

你将如何使用你的
超能力？



致谢

本书生动呈现了由 Character Lab 所识别的技能，这些技能经科学验证有助于儿童成长。如需了解更多关于 Character Lab 的信息，请访问 www.characterlab.org。特别感谢格林威治乡村日校的 Lauren Waller 提供的宝贵指导、鼓励与支持。