

| 美 | 斯蒂文·范诺伊 / 著
STEVEN W. VANNOY

THE 10 GREATEST GIFTS

我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物

I GIVE MY CHILDREN

*"The greatest gift you can give your children
is to read this book and use the powerful principles it teaches."*

——Jack Canfield author of *Chicken Soup for the Soul*

你能给予孩子的最昂贵礼物就是先研读该书，
然后实践书中教授的富有成就的准则。

——杰克·康菲尔德 《心灵鸡汤》一书作者

中国青年出版社

使命宣言

“10 个最昂贵的礼物”计划致力于让家长们在教育和培养孩子的过程中不再苦恼，从中找到乐趣。我们的目标是帮助家庭创建自己独一无二的家庭观念，制定主动可行的计划，从而维护和培养并完成自己的家庭观念。

致读者

读者在每一章中都可以发现我所强调的一些思想曾经对我的家庭具有极大的价值。我认为这些思想观点也许对你们的家也具有重大意义，尽管各家各户处于不同的环境之中。我希望诸位读者能拿起标记笔来，充分利用这本书！

【美】斯蒂文·范诺伊 / 著
STEVEN W. VANNOY

THE 10 GREATEST GIFTS

我给我孩子的 10个最昂贵的礼物

I GIVE MY CHILDREN

*"The greatest gift you can give your children
is to read this book and use the powerful principles it teaches."*

—— Jack Canfield author of *Chicken Soup for the Soul*

你能给予孩子的最昂贵礼物就是先研读该书，
然后实践书中教授的富有成就的准则。

—— 杰克·康菲尔德《心灵鸡汤》一书作者

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物/(美)范诺伊著;
符泉生译. —北京:中国青年出版社, 2003
ISBN 7-5006-5488-X/G·1562
I. 我... II. ①范... ②符... III. 家庭教育:儿童
教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 094506 号

The 10 Greatest Gifts I Give My Children
Chinese translation Copyright © 2003 by
CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE
Original English Language edition
Copyright © 1994 by Steven W. Vannoy
Simplified Chinese characters edition arranged with an imprint SIMON &
SCHUSTER INC. through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY,
LABUAN, MALAYSIA.

我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物

作者: [美] 斯蒂文·范诺伊

译者: 符泉生

责任编辑: 刘 炜

文字编辑: 周铁羽

美术编辑: 夏 蕊

责任监制: 于 今

出版: 中国青年出版社

发行: 中国青年出版社北京中青文
书刊发行中心 (010)65516875

制作: 中青文制作中心

印刷: 中国青年出版社印刷厂

版次: 2003 年 11 月第 1 版

印次: 2003 年 11 月第 1 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 195 千字

印张: 9.5

京权图字: 01-2003-7242

书号: ISBN 7-5006-5488-X/G·1562

定价: 23.80 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经审查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处

(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873



家长和教师的读后感

这本书像是一个五星级宾馆中提供的菜肴，有充满爱心的开胃食品，有尊重孩子的主菜，最后是一道甜点心，那是父母培育子女所带来的乐趣。

——凯瑟琳·巴索斯

在我那位十分倔强的7岁女儿身上实践书中提出的培养孩子的观念，我取得了成功！紧张的因素减少了，和谐的气氛增加了，真令全家人高兴。

——玛丽·史密斯·西摩

这本书比大学里任何一本教科书都有价值。它确实使我们的班级发生了深刻变化。

——埃迪·库珀赖德

我很欣赏书中提到的那位真实而又脆弱的父亲形象，他就像我们其他人一样，想成为一位最好的父亲。书中向人们传达的信息具有强大的冲击力。

——马西娅·詹姆森

我做了 20 多年新家长的培训工作，坦率地说，我认为已经没有什么新东西可学了，结果证明我错了。你的书像盏灯，照亮了我的心。

——萨利·费斯科蒂

美国家庭的问题，不胜其烦。现在有了这本《我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物》，我们谈起话来都津津乐道。这是一个聪明人说的聪明话。

——理查德·兰姆 前科罗拉多州州长，丹佛大学校长

我们终于有了一个培育子女的计划，这个计划培育人们内在的献身精神和责任心，这正是我们这个社会极其需要的品质。

——汉克·布朗 美国参议员

此书读上一遍不够，还需多读几遍。这是一本呕心沥血之作。你不能无视作者的情感，你要相信这些情感。情感是无法用科学的分析能说清楚的。我真希望孩子尚小的时候就读到这本书，但我并不悲观，我可以对我的孙子，来实践一下该书提供的方法。

——凯瑟琳·拉齐尔·鲍尔 散文作家

《我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物》对于培养一个健康的，有益于社会的成人、孩子和家庭有着难以置信的效果。

——柯特·彭德利 AMCI 公司首席执行官

目录

CONTENTS

治标, 还需治本	
No Band – Aids, Please	9
父王、母后	
King Dad, Queen Mom	11
五种最有力的培育子女的手段	
Five Powerful Parenting Tools	22
第一章 手段之一: 向前看	
Chapter One: Tool One Forward Focus	33
第二章 手段之二: 信息	
Chapter Two: Tool Two Messages	63
第三章 手段之三: 教育	
Chapter Three: Tool Three Teach	89
第四章 手段之四: 倾听	
Chapter Four: Tool Four Listen	111
第五章 手段之五: 榜样	
Chapter Five: Tool Five Model	125
第六章 全身心地培育孩子	
Chapter Six: Parenting from the heart	143

第七章 礼物——充分感受	
Chapter Seven: The Gift of Feeling Fully	155
第八章 礼物——自尊	
Chapter Eight: The Gift of Self – Esteem	175
第九章 礼物——为人设想	
Chapter Nine: The Gift of Compassion	187
第十章 礼物——平衡	
Chapter Ten: The Gift of Balance	197
第十一章 礼物——幽默情趣	
Chapter Eleven: The Gift of Humor	211
第十二章 礼物——交流	
Chapter Twelve: The Gift of Communication	221
第十三章 礼物——丰富多彩	
Chapter Thirteen: The Gift of Abundance	235
第十四章 礼物——诚实和责任心	
Chapter Fourteen: The Gifts of Integrity and Responsibility ...	245
第十五章 礼物——自觉选择	
Chapter Fifteen: The Gift of Conscious Choice	265
第十六章 结交伙伴之法	
Chapter Sixteen: Recipe for Partnership	277
请拿出解决办法	
Solutions, Please	289



谨以此书献给全世界的青少年朋友
他们是我们的目标和希望



治标, 还需治本

No Band - Aids, Please



许多美国领导人近来多次提醒我们说, 我们的家庭和机构遇到了太多麻烦。他们先后指出, 我们这个社会, 失去了最基本的价值观; 我们有两代年轻人吸食毒品、触犯刑律、热衷暴力、沉溺性爱, 还有其他种种可怕的毛病, 他们无不染指。

我不想在此过多论述这些问题, 或哀叹家庭生活的堕落, 社会道德的沦丧。我只想在本书中论述已经证实的、最为基本的、切实可行的、富有进取的解决办法, 以便在我们这一代, 以及以后几代的年轻人中培育一些基本的品质和价值观。



当我们第一次见到自己的孩子,不管是自己生的,还是领养来的,或者通过婚姻关系进入家庭的,反正当我们第一次见到自己孩子的时候,我们都会憧憬美好的未来,梦想美满的家庭。但是生活往往会把你拉进现实世界中来,因为从事的工作、应付的账单、制订的计划、经受的忧虑、人们的食言,总是让你对未来的梦想破灭。

这里提出的 10 个最昂贵的礼物,给我们提供了一种方法,使我们能重新发现并实现这些梦想,不过这是一种相当不同的做法。如果我们还是一成不变,墨守成规,我们只能原地踏步、希望落空、梦想破灭。该书不是提出一些权宜地治标办法来处理一些陈腐的问题。相反,它着眼于一些方法,使你能立即开始为你的家庭、学校或社区实现你的梦想——实现你今天的,明天的,甚至是下一世纪的梦想。

一个兼做学生辅导员的教师在参加“10 个最昂贵的礼物”的学习班后说,她所在的学区要求他培养学生一些基本的品质,树立一些基本的价值观,但是没有谁去教她培养这些品质的方法。现在,她十分激动地说:“我总算明白了个中道理,不知有多高兴。我一定实现这一结果,因为我明白了这些观念,这些手段,我就知道该如何去实施了。”

期待孩子们能在一个不断发展、富有成效的社会里健康成长,卓有建树的父亲母亲爷爷奶奶们,为人表率的老教师们,以及方方面面有关的领导们,这本书是我献给你们的礼物。

父王、母后

King Dad, Queen Mom



我原是个典型的雅皮士。我从远方的一个小农场来到这个大城市，也曾春风得意过。我经办一家人才公司，生意十分兴隆。我同那些富人和名人交往密切，身边聚集着一批顶尖人物。我有一个美满家庭。可以说，我拥有一个成功男人应该拥有的一切。

我有一位秀美的妻子，两个可爱的女儿。不过我成天只考虑功成名就，因此每天开列的需要从事的十大要事中，家庭事务往后推到了第九位。可是你想干完头五件事，都有力不从心之感，何谈后面五件事。结果家人开始同我疏远，我们成了偶尔睡在同一屋檐下的陌路人。



当我实实在在地感到孩子闯入自己生活的时候，我就运用过去父辈屡试不爽的方法，管起孩子来就是：坐下，闭嘴，听我说，按我说的先干这事再干那事。我以为，作为父亲，自己的职责无非就是“搞定”各种事情：解决孩子遇到的困难；处理她们惹出的麻烦；打发她们离开，以免打扰自己；约束她们，不得随意行动。我总是绞尽脑汁，让她们知道，我是“父王”，而父王总是无往而不胜的。

很快，我就尝到了这种做法的苦果。妻子和孩子离我而去。我从来没有想到，我这个事业辉煌的男人会遇到家庭难题。我因此心烦意乱，处处不顺，频频出错。最终，由于生意拓展过快，导致资金链断裂，我不得不宣布个人和公司破产。

我成了一无所有的人。

一个朋友起了恻隐之心，让我搬到他家的地下室，权当临时栖所。没有窗户，漆黑一片，气味难闻，我睡在那里，辗转反侧，夜不能眠，真不知何处出了毛病。到了白天，我强打精神，爬离床铺，却又茫然无望，孤立无援。就这样毫无目的的打发白天，昏头昏脑地又到夜晚。

我的自尊一落千丈。我这才意识到，我原先的自我价值，原来都是外部加在我身上的东西——公司大门上贴着我的名字，我的周围聚集着一批优秀人才。我从来没有弄清自己的内在价值。我只是根据父母、职员或媒体对我的看法来确定自己的价值。我走投无路，成了无名小卒。有那么一段时间，我都羞于介绍自己的姓氏。

我非常希望与人来往，可真要交往时却又心中犯怵；



我以为，作为父亲，自己的职责无非就是“搞定”各种事情：解决孩子遇到的困难；处理她们惹出的麻烦；打发她们离开，以免打扰自己；约束她们，不得随意行动。

即使没有钱，我也能给孩子一些礼物，帮助她们享受美好的生活，帮助她们创造一种远比金钱所能给予的还要富有、充实的生活。



我非常希望得到同情，却在心中拒绝这种同情。这真是十分痛苦。

我开始想到自绝于世。

一个晚上，我处于一种酩酊大醉，麻木不仁的状态。我知道已经无路可走，既不想就此了却一生，又害怕向前迈出一步。真是一筹莫展，犹如呆在地狱。

不过也就在那个晚上，我学到了人生最重要的一课。我明白了一种过去从来没有想过的东西：我的父母在我身上培植的一些品质和价值观，诸如为人正直、工作道德、创造力和解决问题的方法，正是促成我走向成功的东西。但另一些品质，诸如认识自身价值、了解自身情感，却没有学到。这正是使我可怜兮兮地躺在这张床上的原因。

我又想起一些熟知的人。我这才意识到，孩提时代获得的或没有获得的一些品质、价值观，以及生活准则对他们的成年生活有着多么大的影响。

就在这一刻，我想到了自己的女儿。就在我一心考虑有所作为的时候，我失去了她们。直到此时，我才知道我是多么喜爱她们。可我以前从未觉得她们是我生活中至关重要的组成部分。我是个十分糟糕的父亲，我为她们树立了一个极坏的榜样。说到我的前妻，她钱很多，孩子想要什么，就给买什么。我呢，却甚至舍不得花时间，带孩子到麦当劳吃一顿午餐。

也就是那个晚上，我才想明白，即使没有钱，我也能给孩子一些礼物，帮助她们享受美好的生活，帮助她们创造一种远比金钱所能给予的还要富有，还要充实的生活——培



在同孩子交往的时候，要么只是为了干好工作而不惜放弃对孩子的教育，让他们放任自流，学到一些不好的品质和价值观；要么一方面干好工作，一方面培育他们一些好的品质和价值观，给予他们这份无价之宝的礼物。

你的工作是要培育孩子内在的品格和价值观，这就需要更多的时间，而不良的习惯不是说扔就能扔掉的。



植孩子的品质和价值观。这样的礼物能为他们的今天和未来打下坚实基础,这是无价之宝。这是自行车、衣服和电子玩具之类的礼物无法比拟的。

这使我明白,我们每时每刻对孩子品质和价值观的培育,关系着她们今后生活所需的自制力和责任心。我知道,如果我的女儿在成长过程中没有得到这些礼物,她们的生活将是悲惨的、痛苦的、自暴自弃的。我如果真爱她们的话,我能这样做吗?

如果我们不从现在着手,给予他们这些礼物,她们将会过上一种什么样的生活呢?而如果身为父母的人不给他们这些礼物,那谁又能给予呢?我真正懂得了,世上没有什么比培育子女更重要的事了。从今往后,我首先要干的大事,就是从家庭做起。

第二天一早起来,我有了新的生活目标。我要昂首挺立,为我的女儿,为她们生活的世界做些事情。玛丽安·赖特·埃德尔曼在谈到孩子的时候,说得十分慷慨激昂。她说:“孩子,就是上帝的化身;承诺,就是人类的希望。”

过去我真的不知道在给家庭这些小小礼物的时候,我是在给自己一份更大的礼物。要给孩子这些礼物,你首先得具备这些品质,做出表率。因此在培育这些品质的过程中,我也给了自己这些礼物。

我不是有一堆证书的儿童心理学家,或儿童教育专家。我只是一个在处理同我孩子关系上迈出了一大步的父亲,而这一大步是我发自内心地,高处着眼地,自觉自愿地按照这一新的培育子女的模式开始迈出的。我现在懂得,在

同孩子交往的时候，要么只是为了干好工作而不惜放弃对孩子的教育，让他们放任自流，学到一些不好的品质和价值观；要么一方面干好工作，一方面培育他们一些好的品质和价值观，给予他们这份无价之宝的礼物。

我真有一种无法抑制的喜悦，因为越来越多的父母带着这种观念去培育子女，取得了难以置信的成功以及给家庭带来深刻的变化。由于他们有意识地选择希望在自己家庭中实施的准则和价值观来进行家庭教育，他们在这一过程中同样也享受到了一种新的喜悦。

其中一些故事听起来简直难以置信，但每个故事都是真实的。这些故事或者是身为父母在学习班上，或在随后的课程里，或在信中或电话里告诉我们的。那么这是否意味着你培育子女的效果也那么卓有成效，也那么立竿见影呢？那也未必，因为这还得视孩子以往的情况而定，视他们生活中遇到的一些问题而定，还要看看周围的人施加的影响。甚至还有这种可能，他们就是不愿接受这些新的东西。有些孩子体会你新的思想、新的教育风格往往有个过程，因此需要耐心。

要记住，你的工作是要培育孩子内在的品质和价值观，这就需要更多的时间，而不良的习惯不是说扔就能扔掉的。

虽然你们所选的礼物会因各自家庭不同而有所差异，我还是会从第七章到十五章里，讲述我为自己家庭挑选出的诸如自尊、诚实、充分感受等等 10 个礼物与你共享。从第一章到第五章里，我会讲述五种培育子女的卓有

成效的手段——向前看、信息、教育、倾听和榜样，以及如何以新的方法使用这些手段，来形成和确定你现在和今后的家庭。



人们通过自觉努力，升华自己的生活。
世上还有什么比这不容置疑的能力更加令人鼓舞的事吗？

——亨利·戴维·梭罗



这是我的一位挚友——威尔·艾伦·德罗姆古尔，几年前写给我的一首诗。这让我想起了父母、教师，以及关爱儿童的人们所做的非常重要的工作。

老人孤独行走在路上
夜色来临，十分凄悲
前面横亘一条鸿沟——宽广、深邃
老人无惧下面流淌的阴沉溪水
趟过鸿沟，安全踏上彼岸
老人掉头凝思
决意架桥，跨越这条溪水。

身边伙伴问老人架桥之意
“你可知道你在浪费精力
临到天黑，你将抵达目的地
从此不会再来此溪
你已趟过这深邃宽阔的鸿沟
何必再建桥梁，费时费力”。

老人抬起满是灰发的头
“朋友，我们已经走过这段征途
但有一位年轻人正朝这里赶路
这里是他的必经之处。

鸿沟对我来说已成过去
对那位金发少年来说
他要在夜色之中过这鸿沟
我得架座小桥,使他有条通畅之路”。



五种最有力的培育子女的手段

Five Powerful Parenting Tools



如果你手头有一张孩子的照片，你可能会把它拿出来，或者记在心中。

你在看这张照片的时候，或你在心中想象照片上孩子的时候，你会产生什么感受？

回想第一次见到他们的时候，还能记得他们的模样吗？回想一下他们的头发、眼睛，抚摸他们的小手。你当时有何感觉？在他们想法接近你的时候，你会有何感觉？

如果你的孩子是领养的，你还记得第一次见到他们，第一次同他们玩耍，第一次拥抱他们的情景吗？

如果你是一位教师，你会在什么情况下注意一个特殊

的孩子？

如果你当了爷爷，你是什么时候看到或拥抱孙子的呢？

你能再次体味当时心中那种无法抑制的挚爱或赞叹，那种骄傲、喜悦和希望吗？

我知道，你心中一定想着送给孩子一些礼物，例如高度的自尊、充实的生活、创造力、独立性、正直，以及做出有益选择的能力。你第一次情深意切地盯着这神奇的造物，心中极可能闪过一个念头，要给他们一些礼物。

当孩子在运动场上，或在学校里面表现出色的时候，你一定由衷感到自豪，对孩子的上述种种希望肯定又会涌入你的心头。但是当你看到孩子们互相扯衣揪发，打得不可开交的时候；或者当你要让孩子们洗脸、穿衣、吃饭、睡觉；或让他们从身边走开的时候，你是否还能想到要给孩子有关品质和价值观方面的礼物呢？你还可以设想一下其他情景，来检查你当时的想法，比如让孩子刷牙、收拾房间、整理衣服、喂养宠物、倒掉垃圾、完成作业等。

我总想要像自己父母那样，培育出世上最优秀的孩子。但尽管用心良苦，却仍一头雾水。我只是就事论事处理问题，从没想到是否还有别的处理问题的办法。我从没意识到，我处理问题的方法将会给我女儿何种品质，何种价值观，是有助于她们今后的生活呢，还是有碍于她们的生活？

我原先一直坚信，教育子女就是担负起一切责任，做出一切决定，解决一切问题，让孩子循规蹈矩。但你从此感到身上背了一个沉重的包袱。

我从来没有想到告诉孩子，具体问题的处理有多种办



法,要因事而异。我也从来没有想到,只有培育孩子的心灵,那么想要解决的问题和规范的行为,就会水到渠成,自行解决。我从来没有想到,我应该更积极进取,而不是被动等待,就事论事。

不让孩子在房间里受到伤害、车上放张孩子用的安全椅、告诉孩子不要到街上乱跑,这些都是容易做到的事。我们都在做着防患于未然的事情。但重要的是,你不但应在具体的事情上照顾孩子,你还应该在心灵上,在情感上培育孩子。

我想这种积极的素质培养,是你同家中孩子日常交往,或同其他孩子日常交往中应该运用的一种全新的培育手段,全新的模式,全新的态度。你能选择许多手段来处理各种情况,但有的手段起点低,有的则起点高。哪个起点都能让你达到目的,就是说,把屋子打扫了,把碗刷了,把作业完成了,将打架斗殴制止了。但你在同孩子交往中留给孩子的礼物——品质、价值观和准则,则有巨大差异。

想不到,我在一家杂货铺呆了一小会儿,就弄明白了这一道理。那是在晚饭之前,我发现两个疲惫不堪、心力交瘁的母亲在匆匆购物。

一位母亲在挑选苹果,她的小儿子从手推货车的小孩座椅上伸出手来,挑了一个他喜欢的,放到妈妈那堆苹果里。他母亲作何反应呢?“别碰,我来挑,你挑的那个不怎么样。坐好了,别动。再拿苹果当心我说你。”她这个低起点提供了什么样的信息呢?就是“我说了算,你怎么做都没用。别费神,也别瞎想,反正我不会听你的。你这

个不听话的孩子。”

离她不远处还有一位妈妈，她在挑选一些蔬菜。她的小女儿也从手推车的座椅里伸出手来，抓了一棵绿菜花。绿菜花形状怪里怪气，让她爱不释手。她问妈妈，这菜怎么长得这个样子呀。她母亲说：“你想想，它为什么有那么多的疙瘩？不知道？我也不知道。不过下次咱们到图书馆，找找有没有这方面的书。”这位母亲的起点绝对的高。她传达的信息十分清楚，“我真高兴你会提出这种问题。你这问题问得好。咱们想想，怎么来找到这个答案。真是好孩子。”

她们都买好了东西。每位母亲在塑造自己孩子今后的生活时，所用的时间还不到 30 秒。

越来越多的父母都开始认识到，他们不管何时何地，为了达到同一目的，有时起点高，有时起点低。你在拿起这本书之前，可能早就知道，你所采用的方法，对孩子如何认识自己，如何评估自己思考问题、做出决定，采取行动和规范生活的能力都有着深远的影响。

我猜你早就试着从高的起点着手。你甚至可能觉得这并不难以实现——这是指当你心情好的时候。我愿意同你分享五种简单的手段，使你甚至在天塌地陷的时候，使你在孩子大声哭闹、鸡飞狗跳的时候，使你在十分疲倦，觉得培育孩子是个额外负担的时候，也能有个高起点。

那么这是否意味着，有了这些手段，你就可以高枕无忧，安度晚年了呢？不尽然。这些手段不是灵丹妙药，问题仍会产生，意想不到的困难还会出现，不过老的办法显然更不能解决问题，因为这些问题今天解决了，由于只是治标，明



我总想要像自己父母那样，培育出世上最优秀的孩子。但尽管用心良苦，却仍一头雾水。我只是就事论事处理问题，从没想到是否还有别的处理问题的办法。

我从来没有想到告诉孩子，具体问题的处理有多种办法，因事而异。

天又会出现。

令人高兴的是,使用这些手段,能够十分有效地减少不正常的情况,以及不理想的情况。使用这些手段的人给我们反馈过来一些信息。这些信息显示,上述不正常的情况都会迅速得到处理。他们每次看着孩子茁壮成长起来,就给我们描述这些重要的变化。

那些参加我们举办的“10个最昂贵的礼物”学习班的家长和老师,向我们提供了一些最好的例子。你可能十分熟悉下面三个例子。

去年圣诞节,我们开了一辆崭新的车到老人那里度假。九岁的埃米有些坐不住了,她发现汽车遮阳板上的梳妆镜,觉得十分好玩。她拉下遮阳板,掀开镜盖,又关上映盖,掀开了又关掉,关掉了再合上遮阳板,然后重又开始,忙个没完。

我高声喊道:“埃米,别玩了。不然就把它弄坏了。”她于是停了下来。走出五英里后,她又开始翻弄遮阳板和梳妆镜。我又是大声呵斥。我可不想在450英里的路上让她来回不停地做这些事情。

我很快意识到,我又回到了老路上。这只能向女儿传达低劣的信息和价值观,诸如“你这孩子真不听话,你不负责任,你不为自己着想”之类的东西。后来我试着采取新的方法,她停了下来,还思考了一下。这样,遮阳板再也没被翻下来。我身上也因此减轻了一份负担。



汉克和南希有一个宝贝女儿，一个美满家庭，这种情况一直维持到宝贝女儿进入青春发育期。此时，种种糟糕的事就层出不穷了。她小的时候，当你问她“是想穿红的外衣呢还是蓝的外衣”时，她还能听得进去。但这种老的办法现在一点也不起作用了。

他们不再听她的，她也不再听他们的。谁也不听谁的。他们一会儿斥责她，一会儿教训她，一会儿又哄着她。但她就是我行我素。等到他们立下规矩，她不得在家里抽烟，不得把烟头扔得满地都是的时候，双方就闹翻了。我不说你能猜到，他们每天得从草坪和阳台上清理出一些什么东西？

最后，两位家长自己都烦了，连自己都懒得再听自己的唠叨。说上一千遍，还不就等于说上一遍。唠叨不管事，命令女儿也不管事。后来，他们使用了新的手段，新的方法，几个月后，他们重新找回了以前的那个可爱的女儿。他们身上的重担卸掉了不少。

贝基心里明白得很，她那三岁半的女儿梅利莎迟早得把她的工作给搞砸了。每天她都是急急忙忙地赶到公司，把气都撒到了雇员身上。每天，为了把女儿弄出家门，按时赶到学前班，她得使出浑身解数，弄得精疲力尽。她使上了在家长培训班

上学得的所有技巧,但显然无济于事。

贝基开始使用这五种手段来处理上述情况。她后来说,这不但使她卸下了重担,而且因为使用了新的方法,她女儿学到了许多好的品质和价值观。

每个家长使用这些手段,不只是为了处理他们所遇到的麻烦,还在于他们想给养育的孩子留下一些礼物——自尊、思考能力、责任感、爱、诚实、尊重他人、独立以及其他一些东西。

家长似乎骤然之间明白了己所不欲,勿施于人的道理。再也没有什么比这更好的礼物留给自己最爱的人了。他们看到孩子的行为举止和家庭的相互交往发生了巨大变化,真是惊叹不已。

采取这些积极的做法是否意味着要放弃规范我们家庭行为的一些准则呢?完全不是。这里可举玛丽的一个例子。

有一次,我那个上小学四年级的儿子戴维,与班上的同学一起郊游,期间要到一家日本餐馆吃饭。我早就把饭钱给了学校。但他还是要钱,说是所有的家长都给孩子一些钱买纪念品。

我告诉他,他得用自己的零花钱来买纪念品。我们争论了一整天。我就是咬紧牙关不松口,不然的话,我就只能简单从事,答应了之。

他在临出发前作了最后尝试。他说:“我是惟



一没有纪念品的人。这是不公平的。你一点也不在乎我,是不是?你根本不关心我。”

我得调动所有的办法控制自己,不然就给他钱。我说:“听着,儿子,给你的零花钱就是干这些用的。我想你会找出解决办法来的。”他跺着脚走了出去,嘟嘟囔囔地说他的父母不爱他。

那天晚上,他兴高采烈地谈论着郊游,还自豪地向我展示他的纪念品。原来他是不想花自己的钱来买这些纪念品。这件事是个转折点,这使他知道,如果他想买这件东西,那就不可能再买那件东西。他开始学着如何计算着花钱。

玛丽选择的是高起点。在她教育孩子如何花钱的时候,她向儿子传达了这样一个信息:他是一个好孩子,他有责任心,他会做出正确的决定。人们很容易采取老的办法来显示自己的权威,“我是母后,我说了算。你花起钱来没数,我得管着你。好了,别再来打扰我。”两种方法都在维护铁的准则,但传达了非常不同的信息。

这些手段不包含需要记住的解决特定问题的技巧,也不需特别的训练,这些手段也用不着死记硬背一些东西,因为这只会误导孩子,以为解决问题就这么一点办法。这是你每天交往中所做的事,就是说,你必须从一个高的起点,发自内心地、有意识地,在任何情况下把这些昂贵的礼物送给孩子。

有一位家长说得好。他说:“这些手段使我们的家庭转危为安。”



你不但可以在孩子生活的物质领域里，还可以在他们的精神和感情领域里，充当一个积极有为的家长……你能选择许多手段来处理各种情况，但有的手段起点低，有的则起点高。哪个起点都能让你达到目的，即是说，把屋子打扫了，把碗洗了，把作业完成了，将打架斗殴制止了。但你在与孩子交往中留给孩子的礼物——品格、价值观和准则，则有巨大差异。



良好的品质与杰出的才能相比,更应得到赞赏。许多才能,从某种意义上说,是一种礼物。良好的品质与之相反,不是赠送的礼物。我们必须通过思考、选择、勇气和决心,每日培育。

——约翰·卢瑟

第一章

手段之一：向前看

Tool One: Forward Focus



我有时就很纳闷，怎么有些司机会将车开出了公路，抛锚在路边。我于是把车停到出事车的一边，这才发现，他们说是朝前开车，眼睛却老是瞄着后视镜。有些司机借着后视镜检查发型，化妆，修理胡子，什么都干；有些司机则总是盯着镜中自己的模样。

我知道的许多家庭，包括前些年自己的家庭在内，驾驭自己的生活同上述司机没有什么两样——只看后视镜。

我们每天精力有限、时间有限、潜力有限。有那么多事摆在你的面前，但你只能选择你所着眼的事。有些时候，我们看似向前走，但许多人实际上是向后看——心中老是想



着过去的一堆问题：哪些没有做成，何处出了毛病，谁应承担责任，为何没有成功，以此类推。

而一些确实是朝前看向前走的家庭，只是偶尔回一下头，为的是要弄清各种关系，回想一下成功之处，从中总结经验。

这让我想起一个叫杰里米的5岁孩子提的问题。有一天，他在一家餐馆问道：“妈妈，什么是历史？”那个叫黛安娜的妈妈于是调动起大学学到的所有知识，给儿子结结实实地上了一课。

黛安娜后来说：“我看他一脸茫然，就知道没有奏效。我就问他是从哪儿听来的这个词。”

他说：“那儿的女招待把叉子扔到一边时说，‘这成了历史。’”

这位女招待做了正确的选择。换一个人就会老想怎么拿来了一把脏的叉子，就会老想怎么就没拿一把干净的叉子呢，这多耽误工作呀。如果老是这样想的话，就会丧失自信，就在浪费精力，失去快乐。可是她只把这看成是“历史”。她不是老去琢磨又出了毛病一事，而是考虑今后该怎么干的问题。

我们是否可以集中精力向前看呢？完全可以。我们从三条简单的准则着手，来看看我们的思想是怎么运作的。

第一：在一段时间里我们只能集中思考一件事。如果有人认为他看电视的时候，还能看杂志，还能打电话，那是在唬弄自己。研究表明，他只是会儿注意这事，会儿注意那事。牙医发现，病人戴着耳机听音乐能减轻疼痛，那是因



为他的注意力集中到了音乐上，而不是他的口腔上。我们都知道，你只要拥抱一下孩子，亲他一口，给他一个玩具，他就会忘掉刚才遇到的烦恼。因为他或她在一段时间里只能想着一件事情。

第二：“不准”两字只能引起注意。设想一下我现在就站在你的面前，我突然举起一块牌子，上面写着“不准看我的鞋。”你的眼睛会有什么反应？你可能会有很强的自制力，迅速转移目光，不看我的鞋子。但好奇心必定会让你立即偷偷看上一眼我的鞋子。这是因为我们在决定是否移开目光之前，心中就惦记着看一眼这双鞋子。

我后来才明白，为什么我告诉女儿别把牛奶撒了的时候，她就要看看牛奶撒了是怎么回事，然后才会明白我的意思。如果我告诉她别打妹妹，你能猜到我干了件什么事吗？如果你猜，我为她提供了一个打人的目标，那么你猜对了。

第三：着眼于什么，就会碰上什么。你发现没有，你在开车的时候盯着路面的凹坑，结果是把车开进了那个凹坑；你在夜间开车，十分留心车道隔离线，结果反而会压线行驶。骑马的人知道，骑手往哪儿看，马就往哪儿走。

我还记得最近一次玩悬挂式滑翔伞。我从悬崖峭壁滑翔下去，下面是一大片柔软的草地。宽广的大地上只有一棵矗立的树。就只一棵树，一棵迷人的树。我无法不看那棵树。知道我掉在哪里了吗？你猜猜。

在玩垒球的时候，哪个孩子玩得最好？是把注意力集中在球上的呢，还是那些考虑如何站位置，如何抬胳膊，如何握球棒的呢？





这是描述人们心理活动的三个显而易见的因素，我因此又回想起如何想方设法解决我女儿埃米“害羞”的事来。

女儿埃米5岁的时候，显得十分害羞。我向别人介绍她时，也说这是我那“害羞的孩子”。其他人就会说这个孩子怎么这么害羞呀。因为我们老说害羞的事，她就变得更加害羞。我会对她说：“埃米，不用害羞。”但因为我们老是“不准”她这样，你一定猜得到，她害羞的程度会朝哪个方向发展。

一旦我和女儿都调整了自己的注意力，情况就发生了极大变化。如果她向别人打招呼，不管显得多么腼腆，我都说她做得好（这是“10个最昂贵的礼物”学习班上讲到的一个方法，称之为FAC。FAC是发现、认可、祝贺的英文单词的首个字母缩写）。如果她同别人握手，听人讲话时眼睛注视对方，我就肯定她的这种做法。

只过了几个月，她就变了个样，变成了十分开朗，善于交往的小姑娘。她不再因为害羞而遇事裹足不前，其他人也变得十分喜欢她了。

我们自己，还有我们家庭，每天都会全力处置各种事情。我们把精力放在何处，意味着我们是过了充实有为的一天呢，还是过了无所作为的一天；意味着我们是回到了那乱作一团，躲也躲不开的一天呢，还是又朝着既定目标迈出的一天。

下面是一个图表，列出了我们每天应该把注意力和精力所放的地方。

精力圈



第一章



THE 10 GREATEST GIFTS

我们每天都在做出选择。我们会思考出了什么毛病(图左,向后看一侧),或者为何做得不对。鉴于我们一段时间只能着眼一件事情,鉴于我们的精力只集中在我们所考虑的问题上,那么你应该把注意力放到什么地方去呢?许多人会说,放到“出了什么问题”上,但大多数人或公司通常会把注意力放在什么地方呢?

你或是你的家庭,或是你的俱乐部,或是你们公司是宁愿把注意力放到预想失败的原因上呢,还是继续朝着所设目标前进呢?

有的人面对新的想法,新的解决办法,会摆出很多种理由来证明其不可行。我敢说你知道这样的人很多,因为,抱歉得很,这是我们社会的通病。

如果我们像精力圈中向后看的一侧那样生活,我们就



会囿于成堆问题，纠缠失败原因，难以自拔。我们老想谁应承担责任，以便为自己软弱无助自圆其说。鉴于我们一段时间里只能考虑一件事情，那么当我们站在精力圈中向后看的一侧的时候，就只能裹足不前。记住，我们不向前看，就只能向后看，两者必择其一。

我们集中精力向前看的时候，我们注意的是哪些办法可行，有何解决方法，目标定在何处，做些什么才能达到理想的结果。

这就是简单的生活现实——你集中精力的地方就是你要达到的目的。只想问题，问题就越来越多。考虑解决办法，问题就会消失。想着家中乱七八糟的事，就只会乱上加乱。诸事顺利的时候欣赏一下那种安逸的环境，一切都会事遂心愿。

同样道理，老想着事情没有做成的原因，或者总考虑为何失败的理由，你会立即觉得自己没有做错什么，就会找出更多能够想象出来的客观原因。只看到某些人或某些事中不喜欢的成分，那么你肯定会从中发现更多不喜欢的成分。

一位女士在近日举办的学习班上，参加了精力圈问题的讨论。当时她脱口喊道：“我总算明白这是怎么回事了。”

我是个成熟的理性女子，是个小心谨慎的驾驶员。从没出过事故，但是突然之间，我就连连出事，一会儿车在这儿碰了，一会儿车在那儿磕了。我现在明白了，只要父亲前来看我，事故就频频发生。他一来，就让我立即同他换位，由他开车，因为

他认为我不是一个称职的驾驶员。他一走，我开车来就出事。我现在知道，这是因为我总是想着此事的缘故。同他呆了几周之后，我自己都认为自己是个蹩脚的驾驶员。

在另一个学习班上，一对夫妇说道：“我们正把一间电视室改成家庭团聚的屋子，因为我们就想干成此事。”

许多家庭每晚聚在一起用餐的时候，很容易步入精力圈中向后看的一侧，跳不出来。

例如我的朋友阿利森，他在一个咬文嚼字的家庭中长大，周围的人不是律师，就是教师，或是作家。不过全家用餐时的言谈话语多属负面内容，多半是“你强不了他多少”。他兄弟在学校里丢三落四，他母亲在家里邋里邋遢，他爸爸在法庭手忙脚乱。

我们家谁的乱七八糟的事多，谁就十分得意。结果，在我成年之后，每当有人问我日子过得怎么样的时候，我总是只能给些令人扫兴的回答。

我比加里森·凯勒维妙肖地描述的那些寡言少语的明尼苏达人更加不如，我甚至连“不错，还有待改进”，或者“一般，没啥可抱怨的”的话都不会说。谁问我日子过得怎样，我就务必让他知道，日子过得比他还惨。我会告诉他我是多么地疲惫不堪，多么地劳累过度，多么地收入低廉……反正要多糟有多糟。人们听到这些，会怎么设想我过





的那种日子呢？我都不敢想他们是怎么设想我过的是什么样的日子。

当然，我也就相信我所说的这些东西。因为我们只注意这些东西，日子也就只能这样过下去。我们不去享受生活，却树起了这么多的障碍，真是不堪回首。

设想一下，如果在饭桌上或在电话里询问孩子如下一些问题，他们将会在什么样的环境中成长起来：

- ※ 今天有什么好事？
 - ※ 今天什么事情做得好于以往？
 - ※ 今天有什么事让你感到自己非同一般？
 - ※ 咱们全家做的事中，你最满意的是哪件？
- （其他用向前看的方式提问的例子放在本章结尾。）

你会发现，此类问题不是“是”或“不是”就能回答得了的。此类问题总是让人向前看，而不是向后退，退到出了毛病的地方。

这是否是说，我们就不用去考虑家中发生的不尽如人意的事了呢？或者我们只是故意装出一种“积极”的态度？完全不是。我们经常会遇到一些不如意的事，或悲伤、或生气、或担忧、或失望。这是正常现象，不是坏事。这些感受只有在被搁置或被无视的时候才会变成挡道的“坏的”情绪。向前看就是要设法调整精力。如果我们老让“坏的”情绪挡道，你





这就是简单的生活现实——你集中精力的地方，就是你要达到的目的。只想问题，问题就越来越多。考虑解决办法，问题就会消失。

你怎么能抑制一个成长过程中的孩子的全部情感呢？如果孩子必须处处同他们家庭成员和家庭环境所能“接受”的东西保持一致，他们怎么能培养起自己的感受呢？

孩子如果不准有自己的喜怒哀乐，他们干脆就不听你的，一走了之。



就既没有什么精力进行调整,也没有办法进行调整。

否定一个人的感受只会使家庭难以运转。你怎么能抑制一个成长过程中的孩子的全部情感呢?如果孩子必须处处同他们家庭成员和家庭环境所能“接受”的东西保持一致,他们怎么能培养起自己的感受呢?

孩子如果不准有自己的喜怒哀乐,他们干脆就不听你的,一走了之。我的一位朋友就是这样,结果十分痛苦,还得花大钱去作理疗。

我们家里,父亲说了算。我肚子咕咕叫的时候,他就会说:“你怎么又饿了?”或者我还不饿的时候,他就会说:“要么现在就吃,不然就不给吃。”

这还算是好的。不管我喜欢什么或不喜欢什么,不管我想要什么或不要什么,不管我爱什么或恨什么,他都会说:“你怎么喜欢起那个来了?”我就得听着。我也不知道为什么我喜欢那个,我就是喜欢。我起码当时喜欢。不用多久,我就什么喜怒哀乐都没有了,因为我的情感得不到承认,说了也没用。

我们不可能赞同孩子所有的感受,但至关重要的是我们要尊重他们各种不同的感受。这一礼物本身就非常有助于他们今后的生活。

有时,由于环境使然,我们无法面对自己,对此我有切肤之痛。离婚、手头拮据、失去工作、体弱多病——生活中所

有这些情况都会把我们拉向精力圈中向后看的一侧，不能自拔。在这种情况下，单靠自己是无法克服这些障碍的。

但是，即使在痛苦万分的时候，也要调整好自己的注意力，这对你，对你家庭都是非常有益的。阿利森继续讲他的故事。

我在当地一家报纸担任了 16 年的主编，搞得相当成功，业务发展起来。后来，报社给卖掉了，骤然之间，可以说是一夜之间，我就步入了近几年出现的失业大军。我被告知，清理东西，两天之后回家。

16 年的专业生涯就在 48 小时后给一笔勾销。连个告别会都没有，甚至向那些给我极大帮助的人说声再见的机会都没有。没有结尾，没有终场，在讨厌的收拾和打包的过程中，在与同事交接的过程中，眼睁睁地看着自己的职业生涯一点一点地消失。

开始是满腔怨愤，接着是精神不振。心存恐惧，一筹莫展。我孤身一人，人到中年，还有一个孩子在上大学，劳务市场人满为患，别想捞到机会。

我真不知道这种孤立无援的生活什么时候才到尽头。我的身体又非常不适于医生开出的抗抑郁药的药方，因此根本谈不上看病解决问题。我相信，我处在一个暗道里，尽头没有亮光。

生活就这么艰难地延续了数个月。最后我按





照“10个最昂贵的礼物”的要求生活之后，我察觉到了一些变化。在同斯蒂文·范诺伊通话并会面之后，尽管我还囿于自己的不幸遭遇，我已经开始着眼于自己的未来了。我受到激励，开始一项新的计划，或者说是开始实施下一阶段的研究工作。事情还就做成了。我现在正在寻求新的目标。

虽然我还远没有克服抑郁情绪，但我确实找到了治愈这一症状的新途径。一段时间内我只能集中精力做一件事。如果我只是想着倒霉的事，只是一蹶不振，望着成堆账单发愁，那么你就只能更加倒霉，更加一蹶不振，更加为更多的账单发愁。

而当我开始考虑如何解决问题，朝着什么方向前进，想要取得什么结果的时候，我就开始朝着那个方向前进了。真是太有意思了。

另一位当母亲的有一天在学习班上告诉我说，她觉得好像是在家门口竖了一块写有“安息吧”的牌子，就像在墓地那样。

向后看的时候总算过去了。祝它长眠安息吧。

我们像正常家庭那样生活。我们都有一份好的工作，舒适的家，漂亮的车。孩子们学习不错，发展全面。我们参与了孩子所有的学校生活，把许多

时间都留给了孩子。

但是现在我认识到，我在指出丈夫、孩子、邻居的毛病的时候，我在对自己感到不满的时候，我根本称不上是一个专家。我只是在向后看。那段时间，以及因此失去的机会，都一去不复返了。想到不只自己生活不好，还弄得家庭生活不好，真是十分难受。

使我吃惊的是孩子对向前看所做出的敏捷反应，以及他们生活的急剧变化。

一个阳光明媚的星期六，我同七岁的女儿艾莉森坐着吊椅上山滑雪时，她压抑得很。她刚刚滑下一个陡坡，陡坡高低不平，线路不顺，十分危险。她是自己滑下去的，因此滑得极其糟糕。我可以像以前那样当个好“老”爸，记下了她滑雪时的种种毛病，以使她注意这些毛病，反复练习纠正。我本来可以说出一连串的“不准”：别向那边倾斜，不要用滑雪板的内侧，结果呢，她肯定改不了这些毛病。

因此，我只是简要地告诉她：“还记得几个月前教练夸你是班上最好的学生吗？”这句话真起作用。接下来她就滑得十分出色，因为她此时考虑的是怎么才能滑好，怎么按这方法不断练习。

第一章



THE 10 GREATEST GIFTS



不用多想,你就知道,这种简单的改变一下处理问题的方法代价很小,却获益匪浅。只是指出她做错的一切事情,就是说,起点不高的话,她所得到的信息是自己很笨,办事不灵,滑雪不行。但如果起点高,让她注意自己的强项,她就会充满自信,她就能做成想做的事,她就有自我控制的能力,她就会成为一名优秀的滑雪运动员。

一对年轻伴侣在我们举办的一次学习班上讲了两入经历的一件事,很能给这一观念作一总结。他们去见一位牧师,征询一下婚前准备的事宜。牧师来到办公室,就问他们,看到门厅那块漂亮的东方地毯没有。他们说看到了,确实非常漂亮。

牧师又问:“你们注意没有,地毯一角有个脏点?”

这可没有注意到。牧师便说:“我知道那儿有个脏点。我只要一瞧这块地毯就会发现这个脏点。可要记住,如果想要婚姻美满,你们就要永远看这地毯漂亮的地方,而不是那个脏点。不管是配偶,是孩子,还是邻居,老板或朋友,你想要寻找他们的毛病,你总能找出他们身上的许多毛病来。”

生活中不尽如人意的事是经常发生的,没有什么灵丹妙药解决得了的。但不管你是身处顺境,还是身处逆境,你要把自己的注意力放对地方,这将决定你的生活是向好的方面发展,还是向坏的方面恶化。你一旦改变注意的方向,好日子就会变成坏日子。

问题不在于日子过得好坏与否。我们的生活中,90%的日子过得很好,10%的日子过得不很如意。但如果我老想着这10%的不很如意的日子,生活就会更不如意。而如果

我 90% 的日子过得不很如意，但我想到还有 10% 的好日子，我就会让生活变得可人心意，富有成效。

不同的着眼点会给生活带来不同的结果。下面是一个应该记住的公式：

发生的事 + 你做出的反应 = 结果

还记得我前面讲的两个母亲在杂货铺购物的故事吗？两个孩子都去抓货架上的商品，两位母亲对相同的事却做出了不同的反应，结果孩子的行为得到了不同的结果。你面对问题，总能选择某种反应，要么从高的起点，要么从低的起点，来处理你面临的问题。

我们生活的社会里，存在着一种通病，认为冲突是件坏事。但冲突会成为变革的主要动力，变革的指针。解决冲突不一定非得你输我赢。如果我们只是着眼于精力圈中向后看的一侧，我们就会处处设防，处处保护自己，那么冲突就会演变成权力之争。而如果着眼于精力圈中向前看的一侧，你就会从一个不同的角度去处理这一冲突——找出解决问题的成功之处，改善双方相处的环境。

例如，一位母亲对一个出生只有 15 个月的小泰勒一筹莫展。她说：“我那个大孩子瑞安就不像泰勒那样乱扔东西，干出一些让人心烦的事。不过在考虑给两个孩子一些特殊礼物的时候，我就想到泰勒的独立性，还有不怕生人的一面，这不是弱点，而是优点。”

向前看是我所知道的使自己和家庭处于精力圈中向前





如果想要婚姻美满，你们就要永远看这地毯漂亮的地方，而不是那个脏点。

不管是配偶，是孩子，还是邻居，老板或朋友，你想要寻找他们的毛病，你总能找出他们身上的许多毛病来。

我们生活的社会里，存在着一种通病，认为冲突是件坏事。但冲突会成为变革的主要动力，变革的指针。解决冲突不一定非得你输我赢。

看一侧的最佳办法。

一天夜晚，我的小艾丽得了流感，不断呕吐，我一筹莫展，只能扶住她的脑袋。后来我把她放到床上，看着她难受地躺在那里，真是揪心。她很伤心。没人同她玩，情绪低落。她病得难受，精神不振，老是那种垂头丧气的样子。

我知道她心情不好，就问她：“宝贝，你很烦躁，是不是？”后来我又用几分钟问她另一些问题：“你最喜欢什么？明天想干些什么？”几分钟后，她就带着微笑入睡了。她一段时间里只能想一件事。要么是想着她真倒霉，要么是想着好的一面。一旦她朝着其中的一面想开去，你就会看到上面出现的情况。

我很了解这个小姑娘，知道她老是想着病痛，就只会翻来覆去地折腾，很久才能入睡。第二天早晨，她极可能还会感到很不舒服。看到她心情舒畅地入睡，我知道自己也能睡个好觉了。

这样做，既对她起了作用，也对我起了作用。

在迪斯尼乐园结束度假的回家路上，我设法坐在车厢椅子上睡觉，很不踏实。凌晨3点，火车停了下来，站台的灯光亮得刺眼，一股无名之火便蹿了上来。那么亮的灯光，使我简直无法入睡，而





在这里我们还得停上一个小时。

我如果心情老是那样不好，旅途中的种种趣事也就无影无踪了。我不能这样想了，我发现灯光并没有打扰孩子，他们在车厢过道两侧的床上睡得很香。借助灯光，我可以好好地看看这些孩子。在充满抚爱地注视他们的时候，我感到真是一种极大的享受。

灯光那么亮，我于是掏出日记本，记下这次旅行的感受和趣事。我换了一个角度来看问题，结果让我感受到了在别的环境里无法感受到的孩子的可爱、稚嫩，以及我们之间的密切关系。

更重要的是，我再次注意到，这件事是我以前没有想到的一个关键点。我终于认识到，我选择什么角度，就会看到什么东西，做出什么反应。这一认识改变了我的生活。在这件事上，我选择的是欣赏。要在过去，我会几小时，甚至几天感到烦恼、生气，或担忧。

希腊哲学家埃比克泰德说：“困扰我们的不是事情本身，而是我们对事情的看法。”

我第一次问女儿埃米，当天什么事情让她感到最有意思，她像大多数孩子那样，用两个字就打发了我：“没有。”过些日子我又问她，她只是看着我，不过不再感到这是个古怪的问题了。几个月后，我再次问她“今天你觉得什么事情最有意思”的时候，她回答说：“爸爸，今天最有意思的事是早上醒来知道你要问我这个问题。”我听了十分高兴。

可惜的是，我们这个社会还不习惯于问这类问题。想一想，我们问别人今天什么事情最有意思的时候，他们会做出什么样的回答。

琳达参加“10 个最昂贵的礼物”的学习班后说：“我喜欢这种以向前看的方式提问题。”

我第一次问这问题的时候，我那 9 岁的凯蒂同大多数孩子一样，或者说“不知道”，或者说“不知道有什么事情让我喜欢”。后来她看到我丈夫和她的小哥哥扎克也参与进来，她才发现自己都插不上嘴了。现在，她已经很高兴同我们聊天。此类问题确实能使我们度过一个美好的夜晚。

以向前看的方式提出问题对家中的每个成员都是适用的。有一个人参加学习班后打来电话，讲了这么一个故事。

那天晚上回家，问工作了一天的妻子，当天什么事情让她感到最有意思。以前从来没有谁问她这种问题，因此她得停下来想一下。她感到“最有意思”的事是一件小事，相对来说无足轻重的小事。但更为重要的是我问了这样的问题。她感到自己的价值，有人听她说话。相处 25 年来，这是最好的一次交谈。那个晚上是我们两者关系的一个转折点。





以向前看的方式提问题适用于所有年龄的人。比如说，2岁的迈克尔太小，无法回答妈妈米凯琳提出的“当天什么事情最有意思”的问题。但她决定告诉他一些特别的事。她说：“你知道吗，妈妈爱你！”现在，每当妈妈说“你知道吗”或“什么特别的事”的时候，他就会高兴地回答“妈妈爱我”。

这同样适用于年龄大一些的孩子。下面是一位母亲的故事。

向前看是最为关键的事。我从两个长大的女儿身上看到了这一点。大女儿20，小女儿16。但现在来做这事并不算晚。

我的大女儿遇到了一些个人问题。有一天她终于向我大发脾气，说是她的种种毛病都是我一手造成的。一切都是我的错，她一直在告诉我，由于我没有尽到一个做家长的责任才造成了她的种种毛病。

我无话可说。我感到很不称职。但我为什么就没停下来想一想，我也做了许多有意义的事呢。我这么一想，就发现我做了许多事，说明我不是那么不称职的母亲。我的思想于是出现了升华，改变了对自己的看法。我决定换个角度，不再听她责备的话。

我们有六个星期互不理睬，最后才坐到一起，我要让她知道，现在的我已不是过去的我，我已生活在“现在”之中。我提醒她，她出了问题，不应再来责怪我。我欢迎她同我一起生活在“现在”，而不

是陷在过去的泥潭，不能自拔。

我们的关系迅速发生变化。她开始尊重我了。我用同样的方法来处理同小女儿的关系，取得了同样的结果。向后看，只看到做错了什么，就只能在原地踏步。

另一个有年轻人的家庭很快发现哪种看问题的方法最有效。

一个16岁的女孩同她父母说，因为要去听一个音乐会，她得很晚才能回家。第二天一早，她就犯困，赖在床上，不想起来上学。她妈就焦急，连喊带骂：“太阳晒屁股了，起来！”她女儿就一个劲地往被窝里缩，还捂着耳朵不听。

父亲此时过来，采用了向前看的手段，来平息这场“骚乱”。他是这么说的：“唔，半夜两点才回来。这么说肯定是个不错的音乐会。晚上过得不错吧。”女儿听到这话，就把脑袋从被窝钻出来，告诉父亲音乐会的情况。

他问女儿还有什么趣事，女儿就又说了许多。父亲最后说：“你的朋友肯定等着你告诉他们这些事呢。”话音刚落，女儿就掀开被子，冲进洗澡间，然后又以创纪录的速度奔向了学校。

家长对孩子的培育或教育，其重要性相当于优秀的教





师和机构领导人的所作所为。你要让某个人出色工作，你就不要老去注意他的弱点，他的错处。如果你想让他们做得更好，就要着眼于他们的长处，他们就会干得更加来劲。因为你早就知道投桃报李的道理。

有一天，我见到一位校长，她对一位脾气非常不好的校车司机意见很大，老师、家长和学生也都说他不好。我就问这位校长，别人前来反映这位司机情况，她是怎么做的。

她说：“我立即把这些意见转告给他，让他好自为之。”结果可想而知。这位司机破罐破摔。

我向她建议，让她告诉教师和家庭，采用FAC（发现、认可、祝贺）这一手段，每当他做了一件大家还算满意的事，就表示已经看到此事，认可了此事，并祝贺他做了此事。比如说，大家满意的是他能及时赶到站点，接孩子上学，比如说，他们都很感谢他关心孩子的安全，如此之类。我还建议她去问问学生，这位司机一天之内做了一些什么好事。

几个星期之后，校长告诉我说，这位司机还像一个愣头青那样，有时不好拨弄，但谁都看得出来，他在一点儿一点儿地进步。

记住，着眼于什么事，就会干什么事。一定时间之内只能着眼于一件事。但是你可以做出选择，决定去干哪一件事。我能给予孩子，还有朋友的最佳礼物，可能就是这一点：决不浪费时间，呆上十多个小时，无所事事，或老是想过去。我，还有你，都应知道该把精力用到什么地方，注意什么是要做的事情。

可惜的是，在孩子走上人生道路的时候，多数人不是看



到他们好的一面，而是在他们走偏的时候，出现种种问题的时候。我们就立即指出他们的错误，加以指责，甚至惩罚，好使他们循规蹈矩。

有一天，我们在课上谈起了人生道路，忽然一位牧师插进来说：“我在培养这些孩子的时候，总想把生活的道路拓得更宽一些。”

另一位母亲则担心，对孩子过于关爱，是否会使人生道路变得狭窄，孩子难以自立。她回想起孩子的两件事来。

第一章



THE 10 GREATEST GIFTS

多年前我们去意大利旅行，有一次，我的儿子亚当忽然想吃街头小摊上的腊肠。我就不准他吃，说是谁知道这食品是从哪里来的，也不知道该有多脏，更不知道它是怎么制作出来的。当然，许多人都围坐在小摊边吃那腊肠，谁也没有当场死掉，甚至没有看出他们因此得病。但我就是一味指责儿子，让他知道，他什么都不懂，只有我最了解情况。

又有一次，我们到奥兰多度假。在参观海洋馆的时候，我的女儿缠着我要买一个海豚玩具。买是可以的，但偏偏她要买那个粉红鼻子的白色海豚，我就偏偏不买，说是“你就是不能要那个粉红鼻子的白海豚”。我大声嚷了几句，她就大哭起来。我就说：“海豚是灰颜色的，不是白色的。你干吗要那个不伦不类的东西？”

许多年后我才发现，不伦不类的是我自己。我



于是决定，在我女儿出嫁的时候，我无论如何也得给她送上一个带粉红鼻子的白色海豚。

我从中得到的最大启示是，我这样做，孩子的毛病不但不改，还会加重。我经常注意他们出现的问题，并试着解决这些问题。比如，他们的房间杂乱无章，我不明说这有多么不好，也不明说他们是脏孩子，或者采取严厉的措施。我只是不断地告诉他们要把房间整理干净。但他们得到的信息依旧是：他们是脏孩子，他们不能照顾自己，我得为此承担责任。

我还经常说“不”或“不准”，差不多每天都说，每个场合都说。我会说：“不要把衣服扔得哪儿都是，不要弄脏洗澡间，别忘了这星期打扫自己的房间。”唠唠叨叨，谁都听得心烦。这就像沙德·赫尔姆斯特在他那本叫作《自说自话的时候说些什么》的书中说的那样，美国的小孩成长过程中会听到14.8万次“不”或“不准”的话；而听到“行”或“可以”的话只有数千次。

如果我们只着眼于那些不想让孩子做的事，而孩子一段时间里面只能注意一件事，那么他们就只会考虑我们不想让他们干的那个方面的事，效果就会适得其反。难道这就是我们多年来想要教他们的东西吗？

不过好的方面是，我们心中考虑的这些因素也会造就你的孩子，培育一些好的行为，好的品质，好的价值观。这很简单。如果我们指责孩子行为出轨，或不负责任，如果我们不断唠叨“不准碰那个”，或“别淘气”，那么我们只会碰到更



你要让某个人工作出色，你就不要老去注意他的弱点，他的错处。如果你想让他们做得更好，就要着眼于他们的长处，他们就会干得更加来劲。因为你早就知道投桃报李的道理。

我从中得到的最大启示是，我这样做，孩子的毛病不但不改，还会加重。我经常注意他们出现的问题，并试着解决这些问题。

如果我们只着眼于那些不想让孩子做的事，而孩子一段时间里面只能注意一件事，那么他们就只会考虑我们不想让他们干的那个方面的事，效果适得其反。难道这就是我们多年来想要教他们的东西吗？



多的不如意的事。但如果我们注意到,并且肯定他们负责任的地方,举止良好的地方,他们就会变得更好。

变化是不会一蹴而就的。我从小事做起,先是称赞他们放好了玩具,挂好了衣服,接下来,好事就会层出不穷,一直到房间收拾干净为止。

不过,称赞过多也会像说“不”或“不准”过多那样,让孩子感到腻味,听不进去。我不想当一个古怪的家长,不管不顾自己的孩子,应该称赞孩子,但称赞要出于真心。一定是他们确实做了好事,而不是为了自己今后能够省心,或出于别的目的。一定要有的放矢,不能滥用。

表扬多少次?表扬什么?每个家庭都不相同。例如有对夫妇说,他们每两周就称赞一次孩子,说在一块儿玩多好。这一招起了作用,孩子之间争吵打架的事少了。

当然,有时候我们还得说“不”。更有意思的是,孩子如果不是处在一种高压之下,或者我们说的“不”言之有理,他们就不会有很大抵触,就能听得进去,不干出轨的事。

我现在才知道,由于我的缘故,使得孩子见人害羞,使得孩子缺乏责任心,使得孩子总有不轨行为。孩子不是天生就知道什么是“负责任”和“不负责任”的。实际上,只有当我们强调某种行为的时候,他们才会领悟。如果我们只是注意,并且光是强调行为不当的事,他们只会沿着那条路走下去。

有一天,我在朋友家参加一个聚会,见到一个小淘气包。当天下午下了场雨。这个走起路来晃晃悠悠的小家伙发现周围许多小水坑。他嚷嚷着走了过去,使劲踩那些小水



坑，鞋和裤子溅得都是水和泥浆，甚至上衣和脸上都是。

这个小家伙短短一个下午还干了不少其他淘气的事。走过来咬一口点心，玩玩具，抓一把父母的衣服，荡一会秋千，喝一口饮料——他看到什么就干什么。

这个孩子整个下午听到了些什么呢？你说得不错，听到的就是关于小水坑的事。几乎每个大人都跟他说：“别在水坑里玩。”或者一看到他踏进小水坑就注意他，然后就说怎么把鞋和衣服，还有脸蛋都搞脏啦。天黑了，这个淘气包也就成了踩坑明星，因为大家都在说这事，他也就只注意此事。你想想，下次下雨，他首先会去的地方是哪里？

我们想让孩子避免某些行为，效果却适得其反，不仅如此，而且其适得其反的效果竟会远远超过我们的预想。这里有一个女人心酸的故事。

在儿子两岁的时候，我同丈夫分手了。住在城外的父亲常来看我，同他的小外孙消磨时间。上个星期父亲又来了，那时我参加了“10个最昂贵的礼物”学习班，上了第一课。我知道，我父亲要对我那已经10岁的儿子施展影响了。他不断命令我的儿子做这做那，不断给予纠正，告诉我的儿子该怎么做才行。整个星期，我试着用“孩子的耳朵”听着他的唠叨，结果发现，我儿子听到的都是“做这个，别做那个，再做那件事，按我说的去做”之类的话。

星期日我们去教堂作礼拜的时候，有件事使





我吃惊不小。你会想，父亲总得让孩子单独呆一会儿吧。错了，他还是在教训他的小外孙“跪的时候上身要直，别靠到你妈那儿去，手要这么放……”他只是不断教训孩子，孩子只是一个劲地祷告。那天晚上我同儿子又去教堂，我父亲留在家里。我发现儿子祷告得十分虔诚，我称赞了他几句，然后问他怎么那么认真。

“我在祷告外公赶快回到他的家去。”这竟然是他的回答。

借助这一向前看的手段，我们会给予一些什么样的礼物呢？无法计算，我立即想到的有如下一些：

- ✱ 乐观。因为孩子在学着不要老去考虑做错的事，不要老去考虑不该做的事，而是着眼于那些行得通的事，思考那些可以做成的事。
- ✱ 解决问题。因为孩子在学着寻求解决问题的办法，而不是老是考虑问题本身。
- ✱ 自尊。因为他们着眼于自己优秀的一面。
- ✱ 少作自我辩解。因为他们并不去追究谁该承担责任，不自怨自艾。
- ✱ 还有许多，如承担风险，富有创造性，处事乐观。那些按照精力圈中向前看的一侧行事的人同周围总能和睦相处。孩子在身边不再是个负担，而是愉快相处的朋友，还有比这更快乐的事吗？



今天你觉得什么最有意思？明天你想要干些什么？今天家里什么事最让你高兴？

下面还列出了一些让你每天生活更有价值、精力更为集中，交流更为顺畅的以向前看的方式提出的问题。

- ✿ 今天什么事你干得最出色？
- ✿ 那个人（或那件事，或那种环境）有什么特别的地方？
- ✿ 你觉得音乐会（或电影）的哪个部分表演最为出色？
- ✿ 你为什么赞赏或喜欢此事？
- ✿ 你最喜欢的是什么样的教师，什么样的朋友？
- ✿ 那件事有什么价值？
- ✿ 做这件事有什么好处？
- ✿ 说说你最喜欢的两三件事。
- ✿ 这件事中哪些是最重要的（或最好玩的，或最有意思的）？
- ✿ 你明天（或下星期，或出游时）最想做的是什么事？
- ✿ 你最喜欢自己什么？





世上无好坏，你认为好就是好，认为坏就是坏。

——威廉·莎士比亚

第二章

手段之二: 信息

Tool Two: Messages



一天早晨,我正在听电台里的一次采访,这一采访比闹钟还管事,我立即清醒起来。

一位总统候选人在一个偶然的的机会听到一位小姑娘唱歌,他为她的才华所折服,于是请她当月过些时候在该党的全国会议开幕式上演唱。

让我恼火的是那位采访者问这姑娘的问题:
“你面对全国数百万听众,如果没有唱好,或者出了错,你心里会有什么感受?”天晓得,怎么会给小姑娘提这种问题呢?对她有什么好处呢?



但这个 12 岁的姑娘充满信心地回答说：“我不认为我会唱坏，即使唱不好，我还是会认为我尽力了。”

这个小姑娘向我们大人传达了一种多么有意义的信息呀！

与此不同的是，有一天我在杂货店里见到的男孩。他也就 6 岁左右吧，小家伙老想帮他妈妈的忙，可是不管他挑选什么，都得不到妈妈的认可。他先是到早餐食品货架旁，十分自豪地拿起一盒家里人喜欢吃的食品，放到购货车里。

不料他妈喊了起来：“嘿，不是这种小盒的，也不动脑子。你不知道咱们家总是要最大盒的？我来拿。”就这么买了一路东西，给了孩子一路类似的责难。我不知道孩子是怎么想的，我可是难受了一路。

在收款处，当妈的又把孩子说得一无是处，让孩子十分泄气。这个孩子想用自己的零花钱买些糖果。买什么样的好呢，这对这个岁数的孩子来说可是一个重大决定。

在他妈交款出门之前，这个孩子有足够的时间来挑选糖果，可他妈就是催个不停，让他抓紧时间。“我得等你一天呀？”他妈说，“有什么好挑的？吃糖只会弄坏牙齿。怎么这么难挑哪？你同你爸一个样，老是犹豫不决。”

这算什么培育法？整个一个低起点。事情是做了，但孩子得到的是十分可怕的信息——连他爸都给牵涉进来了。接受这样的信息，孩子怎么能感到自己有能力处置一切事情呢？





当然也有可喜的事。又有一次，我到那个杂货店买东西，见到一个叫贾森的6岁男孩同他妈一起购物。母亲喜欢用广告上提供的商品赠券购物。购物之前，她就让贾森注意可以用商品赠券购买的物品。他别提有多高兴了，立即在货架前来回走动，试图找到理想的物品。他会比较赠券上标明的商品同货架上的商品，看看两者是否相符，然后就像得胜的将军那样，回到母亲身边。他母亲夸他做得好。

杂货店购物对贾森来说就像探宝一样，给了他极大的快乐。他甚至还没意识到他在学着读和算，在成为一个出色的消费者。可以这么说，到他8岁时，他就会算出，赠券上刊印的商品价格是否比标有店牌的商品价格低廉。等到让贾森用零花钱买糖果的时候，他母亲会耐心等他挑选喜爱的糖果，因为她在考虑买什么样的香波、蔬菜或狗食的时候，贾森也是这么耐心等她的。

贾森能从中得到什么样的信息呢？他在恰当地做这些事的时候得到了信任——他负责任，他可以有自己的想法，并做出正确的决定，他能帮助大人干活。

这是我们传达给孩子的两种信息：有害的信息只会让孩子感到自己无足轻重，碍手碍脚；有益的信息则能使孩子的长处得到发扬，才能得到施展，确定的目标得到实现。我们看到大量的统计材料，说是孩子们让许多商品信息搞得晕头转向，殊不知孩子从父母那儿得到的信息要比那些商品信息强上不知好几百万倍，其所产生影响也不知要大上好几百万倍呢。

我们不只是通过语言传达信息。皱一皱眉头，挥一挥





手，笑一笑，或脸上透着不满，都会对孩子产生巨大影响。孩子跑来，急着告诉我们一些事情，我们却说“宝贝，我现在没空，等会儿再说”。你这是在给孩子传达什么样的信息呢？而如果我们想告诉孩子一些事情，他却无论如何也不能说“爸，过会儿再说”的话。

想象一下，如果我的小女儿前来搂我的腿，我却十分厌烦，使劲把她推开，这会传达什么样的信息？我不过是因为“太忙”，不想停下来亲她一下而已，但传达了什么样的信息呢？有一次女儿把牛奶洒到桌上，我没有责备她，自己感到像个模范爸爸。但当她设法擦净桌子的时候，我却又立即制止她，“我来吧，你这里就没擦干净。”

有这么一句格言，叫作“说得好不如做得好”。这对3岁的亚历山大最适用不过了。他睡觉时就得到了两种不同的信息。他爸是这么说的。

让亚历山大睡觉是件麻烦的事，他有种恐惧感。他的母亲说：“该睡觉了。我讲故事，你好好睡觉。”然后她就离开房间，没想到孩子跟着走了出来。她于是把他骂了回去。她高声喊叫，他呢，大声哭闹。两人就这么生着气，来回折腾。

我的办法是给他讲故事，看着他开始犯困，于是同他一起躺下。我想重要的是让他有种得到爱抚的感觉，而不把睡觉当成麻烦的事。我一直等他睡着了再离开。我得让他知道，我们喜欢他，而不是讨厌他。我宁可拍着他睡着，而不希望看到他咬



这是我们传达给孩子的两种信息：有害的信息只会让孩子感到自己无足轻重，碍手碍脚；有益的信息则能使孩子的长处得到发扬，才能得到施展，确定的目标得到实现。

如果我不想听，就别说不想听。

孩子小的时候，我们注意他每前进的一步。孩子长大以后，我们却注意起了他走错的每一步。

如果你总是以孩子当时可能会是的样子来对待他，还不如你以孩子应该是的样子来对待他，两者是有很大区别的。



着大拇指大声哭喊。底线就是让他在睡觉的时候不要有别的任何想法。

你在长大之后还能记起小时候得到的这样一些信息吗？

你这样不行。你怎么想的？干吗一定要这样？你做出那个样子，是要折磨我吗？……你改改腔调，不然就给我出去。……我说话算数，懂吗？……你这副样子，好像世界欠你什么似的。……你怎么老是惹事生非？……你犯了什么毛病？从来没见过你这样的孩子。……你给弟弟妹妹树立了什么样的榜样？……坐直了。……你想找打吧？你要找打，现在就告诉我，咱们就把这事了了。……我是你爸，你在这个家里住一天，就得听我一天的话。……你以为就没法管你啦，我告诉你，我有法管你。……你瞎眼啦？看看你干了些什么。……有毛病要改，改得越快越好。……你把你妈烦死啦。……咱们家现在在度假，不管有什么事，都得高高兴兴的。……别傻笑。……你以为我是开银行的？……这不是理由，他要从悬崖上跳下去，你也跟着跳下去？……别再闹了，我可受不了啦。……别那样看我。……我跟你说话呢，眼睛看着我。……别让我再说你。……你就找了这么一个朋友？……我就这么说的，这就是理由。……这有什么好说的，都给





我闭嘴，我没法看电视了。

如果换些说法，孩子听到的就是一种爱的声音，你可以想象一下，家里会有什么样的变化。

干得好。……你这样干我喜欢。……宝贝，你说咱们该如何处理此事？……谢谢你，打扫得真干净。……割草机修得这么好，你真有本事。……孩子，这个星期你选的食品真不错。……今天你看上去真精神。……这个发理得不错。……你笑得真甜。……你帮我调整了心态。……真高兴你是这个家中的一位成员。……你能告诉我怎么做的吗？……真高兴有你这么一个孩子。……你一笑，气氛都变了。……你的朋友很有意思。……这次成绩要比上次好得多。……你最喜欢那部影片里的哪些内容？……听别人夸你干的事我真高兴。……你真会使那件工具。……你说话的声音真好听。……你想什么呢？……你同别人不一样。……我爱你！

第 11 章



THE 10 GREATEST GIFTS

有位母亲总结得真好，她说：“如果我不想听，就别说我不想听。”

记住，是你自己在选择处理事情的方法。孩子打翻牛奶，你就骂他蠢货，你就只能伤害孩子；你告诉他把打翻的牛奶擦干净，你就会增强孩子的能力。女儿从你的衣兜里偷拿了几块钱，你可以使劲骂她；你当然也可以采取另一种办



法，就是在她承认偷了钱后，称赞她的诚实，并让她知道，你相信她再也不会干这种事了。

一个简单的信息会让孩子感到这是理所当然的真理，而这又会影响他对自己的评估。这种自我评估又会影响他的一生，影响他生活的喜怒哀乐，影响他事业的成败。

一个母亲停下手中的笔，若有所思地说：

我现在算是明白啦，同孩子呆上几分钟，在我来说不算什么事，对孩子一生的影响可大了。过去我传达给孩子的信息不怎么样，我现在要改变过去的做法，有一个新的高起点。这个积极的转变会产生持久的巨大影响。

你一定要对孩子下命令的话，也可以换种说法。不说“别跑，那样会摔跤的，闹不好伤了自己”，而说“你可以小心一点走路”。不说“别抢频道，不然我就关电视了”，而说“你们决定看哪个节目呀？如果拿不定主意该怎么办呢”。

你如果说他们的发型真难看，你就打击了他们的创造性。你可换种方法来问：想有一个什么样的发式？朋友看了这种发式会说些什么？老师估计会有什么样的反应？

还记得前面讲我女儿埃米坐在新车里一路上不停翻动遮阳板，弄得我十分心烦的事吗？我一个劲地说“别动”，但这种老的手段丝毫不起作用。我们都知道，光“说”是不顶事的。我传达的信息是“你这孩子太淘气，没有责任心，不听话，从来就不听我的话”。她还是不改。



我最终明白过来，原来我退到了精力圈的向后看的一侧。我只是注意她的毛病，埃米当然是一脸的不高兴。我不断传达“不准”的信息，结果是她偏偏玩那遮阳板。

我换了一种方法。我传达给她一种“我”的信息，一种示意的信息。“我”的信息不过就是表示自己一种情感，这种情感不能伤害对方的情绪，也不能使对方有种做了对不起你的事的感觉。“我”的信息是没有什么可以讨论的，因为它是你情感的体现，你应该知道采取何种办法来解决问题。

我于是告诉她说：“埃米，这是辆新车。几天前才买回来的。我当然希望车别出什么毛病。我想遮阳板来回翻动的话，可能会给弄坏的。”

她于是把遮阳板翻上去，再也没有把它翻下来过。她自己做出了选择，采取了行动。问题解决了，她也得到了好的信息：我信任你，我知道你是负责任的，你是个好姑娘，你会很好解决问题的，如此等等。

一天晚上，我去一家便利商店，看到顾客排着长长的队，嘟嘟囔囔，很是烦躁。售货员那发绿的头发堆得像个花穗，用黑白两色化妆，指甲涂成了黑色，这些住在市郊的中产阶级对他一点都没好感。他也心中别扭，每次收钱找钱都没好气。

售货员情绪对立，动作缓慢，很不友好。我白白浪费了许多时间来排队，更别说他的服务是如何地差劲了，此时我真想骂他几句。我想知道他的名字，他老板的名字，把他这糟糕透顶的服务汇报





一下。不过此时我想到，过去采用的低起点的办法看来也不仅仅限于家庭。

我于是一改准备汇报他工作不力，让我排着长队等候，还算不清我加油花多少钱的问题，而是问他今晚工作够忙的吧。我说大家对他确实有些抱怨情绪，还说了一些不中听的话，但我认为这样不好。他听了之后，态度缓和下来。接着，我又问他，碰上什么好事了，晚上有什么打算。他的心情显然好了起来。

我就站在那里看着他招呼后面的几位顾客，专心致志地为他们服务。我高兴地离开了这家便利小店。不但他的情绪发生了变化，我那晚的情绪也相当不错，没有因为刚才心中的怒火和对立的情绪影响整个晚上的生活。

我们的生活中有许多关键的时刻，每当此时，你既可愤怒地做出反应，也可换一种方法，就是向前看。

一天很晚，我从一个军事基地的讨论会上匆匆出来，想赶回家完成一些工作，然后休息一会儿，好有精神参加明天的讨论。我的心大概早就飞到了家中，泡在浴池里洗澡，因此当时我开车经过门卫的时候，一驶而过，车后卷起了一股烟尘。

我的眼角此时扫了一下门卫，看到他从岗亭里飞快地朝我的车走来，手还牢牢握着枪套里的



干得好。你这样干我喜欢。

你说咱们该如何处理此事?

谢谢你,打扫得真干净。

孩子,这个星期你选的食品真不错。

你笑得真甜。

你能告诉我怎么做的吗?

真高兴有你这么一个孩子。

你想什么呢?

你的朋友很有意思。

我爱你!



枪。我见状立即刹车。我的火一下蹿了起来，他竟敢怀疑我，让我无谓地耽误时间。

我准备向他大发脾气，但立即想到要换一种方式。我感谢他提醒我开车要讲安全。他因此心平气和地回到岗亭，我则回家洗了个好澡，架没吵起来，两人的心情因此都很好。



话又说回来，许多事情弄得大家都不开心，就因为都采取了老的培育人的办法。一个17岁的姑娘原来同两个朋友住在一起，忽然之间，她想回她继父的家中生活一段时间，因此家里得腾出一个房间来。

她于是给继父打电话，继父说可以回家来住，但他问了个遍，提了许多过去的事，这实在使她伤心。他问了什么问题呢？“你上次怎么弄得那么衣冠不整？我干吗要让你回来？我怎么能再相信你？你为什么不能自己照顾自己？上次你可是高高兴兴地从家里走的。”

他老是旧事重提，数落她的毛病，讲她不负责任。他教训个没够，弄得她一脸丧气。她母亲后来发现，她女儿情绪低落，对自己都没有信心了。

这位继父如果换一种方法，讲一些让人向前看的话，情况可能就会改观。比如“如果你回来同我们住在一起，你想让我们帮些什么忙？你自己有什么打算？我们能帮上什么忙？我们怎么能相处得更好些？”如此等等。这就能让大家把精力放在向前看上，去解决问题，而不是制造问题；提供帮助，而不是一味责备。



这种谈话不可能解决所有问题，也不可能立即解决问题。他们两人之间的问题由来已久。这本来肯定能成为较好地解决这些问题的一个契机，而且相互之间的交往肯定会给这个女孩子培养一些不同的品质和价值观。

一个叫琳达的校长发现，她女儿长大之后，就无法同女儿沟通了。女儿连学都不上了，两者关系非常紧张。

琳达后来到我们这里来上了四天课，每天回家都有新的收获。慢慢地她开始注意女儿的一些长处，并开始问一些带有向前看性质的问题，就此传达了爱的信息。

琳达对她说：“我知道以前做得不好。我想用学到的东西再来试一下。我想知道你希望我如何对待你。”

我女儿的房间总是乱七八糟的。我以前老是说：“你怎么就不整理一下？你这个人怎么回事？你有责任心吗？”现在，每当我看到满地扔的衣服，或者装得满满的垃圾桶，我先咬紧牙关不说。我一改以往做法，尊重她的感情和意见。我问道：“整理一下房间会产生什么样的效果？它将会给人一种什么样的感受？我能帮你什么忙？”变化真是难以置信。

如果我能早一些来学习班，了解向前看的力量，把人向积极的方向引领，我想，这就会对女儿的生活产生极大的影响，她也不会辍学。





可喜的是,一位母亲领养了一个13岁的孩子,她设法同他进行了交流,传达了重要的信息。

玛丽琳发现她的儿子在卫生间里呆的时间长得不可思议。她不想窥视,因为这会失去他的信任。但是有一天,卫生间的门开了一条小缝。她发现儿子在镜子前一次又一次地梳头,梳出了十几种发型,一面梳还一面说:“你是个很酷的美男子。”

他最后从卫生间出来,玛丽琳就问他,在里面做了些什么,因为她看到他在做着各种发型。

这个孩子一听就哇哇大哭起来,告诉她谁都没有注意他,也不夸他是个很酷的美男子。玛丽琳处理这个问题的起点很高。她对他说:“我将每天都对你说,你是一个了不起的很酷的美男子。”

玛丽琳后来得意地说:“我同孩子开始了一种新的关系,以前我就不知道该如何开始这种关系。”

我们的孩子都在想着法子让我们高兴。还记得他们小时候的事吗,比如在地上爬,在家里学着走,把小木栓塞进星形的窟窿里的事,比如他们学着使用工具的事。最专业的拉拉队也比不上你在实践FAC(发现、认可、祝贺)时所给予他们的爱。

孩子小的时候,我们注意他每前进的一步。孩子长大以

后，我们却注意起了他走错的每一步。

我们继续不断地注视，他们每取得一些成绩，就给他们奖赏，比如会走路了，会骑自行车了，会锻炼身体了。但我们似乎忘了生活中的每一步都是在发展的。我们不断学习新的技能，新的处世，新的行为，直到离开这个世界。

我总在想，为什么孩子长大之后，我们就放弃了自己作为拉拉队的作用呢。我们似乎认为，他们这个岁数应该知道该做什么了——好的行为举止，优秀的学习成绩，与其他孩子的和睦相处——干吗还要去夸他们？我们不但不去称赞他们，反而变成了在他们头上来回盘旋的秃鹫，等着他们走错一步，或做错一事，就立即飞扑下来，苛责一通。

在任何特定的一天，孩子的行为就是一切。不用说，我们越是向他们传达爱的信息，鼓励他们好的行为，那么那些不端行为就会越来越少。

而当这些十几岁的孩子在探索自己有多大能耐的时候，我们应该鼓励他们，告诉他们做这些事时要小心，要正当，从而使他们感到增强了自己的力量。我们可以着眼于他们“美好”的一面，而不是“瑕疵”的一面。下面是一个当爸的告诉我们的一件事。

我过去总认为我的工作是指出孩子的毛病，好让他们注意，加以改正；从来没想到他们做得对的地方，从而使他们做得更好。想想吧，如果孩子在成长过程中我们只是一味指出他们的问





地指出他们做得对的地方，他们将会如何茁壮成长起来呀！

如果你想让孩子具有某种品质，一旦你在他身上发现这种因素，就要使用 FAC（发现、认可、祝贺）的方法恰如其分地传达一种信息，这样就能把这一品质培植起来。你想让孩子具有耐心、负责任、关爱等品质吗？如果你总是以孩子当时可能是的样子来对待他，还不如以孩子应该是的样子来对待他，两者是有很大区别的。

马修·福克斯说得好：“不正常的家庭老是讲对方的失败处，正常的家庭老是讲对方的成功处。”

我同兄弟约翰是在农场同一环境里成长起来的。但在他上学之初，因为出了几件事，而被当成了“坏孩子”。结果人们老是注意他问题的一面。我呢，则被称为“好孩子”，他们就只注意我好的一面。因此我处处注意像一个好孩子那样，他则像坏孩子那样做事。至今我还认为我们没有多大区别，但别人贴在我们身上的标签却在我们生活中产生了截然相反的结果。我知道他有与众不同之处，但我担心他难以再换一个角度来认识自己，仍然生活在他认为属于自己的那个环境里。

汤姆是一个很有生气的教堂的牧师。他在“10 个最昂贵的礼物”学习班上告诉大家关于两位父亲某个晚上做出的截然相反的反应，因而给各自孩子创造了迥异的生活道路。





汤姆同他一位好友 16 岁的时候开始出了些问题:超速开车,混在人群中偷商店里的东西,这是那个岁数的孩子典型的通病。有一天,他们让人逮住了,给带到警察所。两家父母被叫到警察局,把孩子保释出来。

两位父亲进来的时候,两个孩子正并排坐在一间屋子里。汤姆的父亲过去拥抱他,说“我爱你。出了什么事,我怎么帮助你呢?”

另一孩子的父亲走过来,二话不说,拉起孩子,上去就是一拳,把孩子打得飞出了椅子,摔到了屋子的中央。

三年过后,汤姆进了大学,正在创造自己的生活。他的朋友则因为试图武装抢劫而被击毙。

孩子们以为他们就像别人评价他们的那个样子。我们把孩子画成什么样,他们在生活里就成了什么样。我想起听过的一位渔夫的故事。他总能捕到许多鱼,但他只取小鱼,把大鱼又给放进了海里。一个过路人十分好奇。她就问他,干吗只要小鱼,不要大鱼。这位渔夫回答说:“因为我家里只有一个极小的平底煎锅。”我现在想问一下家长,你孩子的平底煎锅到底有多大呢?

教师如何传达爱的信息,如何看待自己的学生,都会对孩子的生活产生莫大的影响。

例如,琳达和皮特有个 9 岁的女儿凯蒂。她学习很吃



力,身体也不好。在学校里从来就不是一个出众的学生。但是当她稍有进步的时候,老师就给予鼓励,结果她在朗读上突飞猛进。这一简单的信息产生了巨大的效果。

另一位老师在一次学习班上告诉我说,有个学生通常的成绩在 D 和 C 之间。有一次她不知怎么给了他的期末成绩一个 A。

从此以后,他真的开始获得货真价实的 A 和 B 的成绩了。

更有说服力,也更为感人的是关于特迪的故事(我真想知道是谁提供了这个故事,我要好谢谢他)。我女儿艾丽除了没有一位特殊的教师的关爱外,也是可能成为一个小“特迪”的。





特迪的三封来信

特迪的信是今天收到的。我读完之后，把信放进我的香柏木箱里，我要把它同我生活中另一些重要的东西永久保存。

“我想让你第一个知道这些，”他在信中写道。我读到此处，笑了起来，充满感动，有种本不该属于我的自豪感。

15年前，特迪·斯托拉特是我教的五年级班上的一名学生，但自此以后，就再也没有见过他。我那时刚刚开始自己的教学生涯。

从特迪第一天走进我的教室，我就不喜欢他。我知道，老师在班上是不准厚此薄彼的，更不允许的是对任何一个孩子流露出讨厌的神色。

不过，老师也是人，总会免不了偏爱一些学生。喜欢出色的，好看的，聪明的是人之天性，不管10岁也好，25岁也好。有的时候——幸好不是经常如此——总有那么一两个学生，老师很不喜欢。

我自认为是能按照平等对待学生的要求，平衡自己的感情的；一直到特迪进入我的生活，我才发现并非



如此。那年，我没有特别喜爱的学生，但有最不喜爱的学生，这就是特迪。

他脏得很，不是有时很脏，而是整天脏兮兮的。他的头发长得盖住了耳朵和眼睛，他得撩起盖在眼睛上的头发才能在课堂上写东西（当时还没有流行留长发）。他身上还有一股我从来没有闻过的奇怪味道。他的毛病很多，智商也不高。一星期课上下来，我就知道他无法跟上别的同学。他不仅仅是落在后面，而是根本跟不上来。我把他立即放弃了。

任何一个老师都愿教聪明的学生。这也是一种对自我的满足，对自我的回报。但任何一位真正的教师不但要保证聪明学生的好学上进，而且会把主要的精力放在迟钝的学生的身上。每个教师都能做到这一点。大多数教师都是这么做的，但我做不到，起码那一年做不到。我把精力集中在那些最好的学生身上，让其他学生尽力跟上来。说来真不好意思，我对那些差生的作业用红笔打起叉来有种莫明其妙的喜悦。每次看到特迪的作业，我打的叉就更有力（这种叉打得很多）。

我会龙飞凤舞地写上一句批语：“差”。

虽说我并不真正嘲弄这个孩子，但我的态度班上同学看得很清楚。他很快就成了替罪羊，一个被遗弃的人——既不可爱，也无人关爱。他知道我不喜欢他，但不知道我为什么不喜欢他。我也不知道为什么那么讨

厌他，当时不知道，现在也不明白。我只知道他是一个无人关爱的小男孩。我根本就不想改变这种局面。

日子就这么一天天过去。过了秋天的节日，又过了感恩节，我继续用红笔给他打着叉，心中说不出的一种满足。

快到圣诞节的时候，我知道特迪算是没有希望进入六年级了。他将成为一个留级生。

为了心安理得，我去查阅他那一堆案卷，从头看了一遍又一遍。他在头四年里，学习成绩也不高，但没有不及格的。他是怎么做到的呢，我不知道。我于是集中精力阅读老师写的评语。

一年级：特迪就其学习态度来看，是有希望的，但他家庭情况不好。

二年级：特迪可以做得比现在好。母亲最后病倒了。他在家中得不到帮助。

三年级：特迪是个讨人喜欢的孩子，乐于助人，但过于认真。学习上有些迟钝。母亲年底去世了。

四年级：脑子非常迟钝，但品行很好。父亲几乎一点也不关心他。

这几位老师没让他留级。但这次他非得再读一次五年级不可了。我想，这对他有好处。

圣诞夜来到了。教课桌上放了棵小小的圣诞树，上面挂着一串串的纸和芭米花。树下堆着大堆礼物，



就等着激动人心的时刻的来临。

老师在圣诞夜总能得到一些礼物，那年我得到的礼物比以往多。没有一个学生不送我礼物的。每打开一包礼物，就招来一阵惊喜，送礼物的人于是会得到一连串的感谢声。

特迪的礼物不是我最后拿到的，说实话，我是在中间拿到的。这是一个用棕色纸包装的包，他在上面用彩色笔画了几棵圣诞树，还在树上用红色画了许多铃铛。包是用胶带裹起来的。

上面写着：献给汤普森小姐——特迪。

室内顿时鸦雀无声，我第一次感到众目睽睽之下有些窘迫，因为大家都在等着我打开这包礼物。

当我把最后的胶带撕下来时，从包里掉下两件东西，一件是华而不实的用莱茵石做的手镯，上面还掉了几棵莱茵石，另一件是从廉价小商店买来的科隆香水，还只有半瓶。

我能听到窃窃的笑声和低低的耳语声。我也不知道是否看特迪一眼没有。我只是说：“很漂亮，是不是？”说着，就把手镯戴到手腕上，“特迪，过来帮我把它扣牢，好吗？”我说。

他在帮我钩上钩子的时候，害羞地笑了。我举起戴上手镯的手让大家来欣赏。开始大家还有些犹豫，嘴里还发出了一些带有疑惑的声音，但当我把科隆

香水涂到我耳根的时候,所有的女孩立即排起队来,都想在耳根处涂上这一香水。

我把所有的礼物都打开之后,大家就开始吃些点心。接着,圣诞钟声响了。孩子们离开教室的时候互致道别:“明年见”,或者是“圣诞节愉快”。只有特迪还留在他的课桌旁。

他等所有的人离开之后,向我走来,胸前抱着他得到的礼物和书本。他轻轻地对我说:“你身上的香味就像我妈身上的香味。她的手镯戴在你手上真好看。你喜欢这些礼物,真让我高兴。”

说完他就很快走了。我锁上了门,坐到我的教桌边,哭了起来,我决定要补偿让我剥夺的一切——一个教师的关爱。

从圣诞节结束那天开始,我每天下午同特迪呆在一起,直到学期结束。有时我们一起做作业,有时他做作业,我做教案,或批改作业。

慢慢地,他一步一步地跟了上来。最后,他的成绩上去了。他没有留级。实际上,他最后的平均成绩属于班上最好之列。虽然我知道学期结束之后,他的状态会有所变化,但我并不因此为他担心。特迪已经进入了一种良好的状态,今后不管到什么地方,他都会保持这种良好的状态。他享受着成功的喜悦,就像我们在教师培训班上学到的那样:一次成功,就会有



多次成功。

我后来同特迪失去了联系，直到七年之后，我收到了他寄来的第一封信。

亲爱的汤普森小姐：

我只想让你第一个知道。下个月，我将以全班第二名的成绩毕业。

诚挚的

特迪·斯托拉斯

我给他寄去一张祝贺的明信片，还有一个装有钢笔和铅笔的小包，算是给他的礼物。我真想知道他毕业后会干些什么。

四年之后，特迪给我寄来了第二封信。

亲爱的汤普森小姐：

我只想让你第一个知道。我将以全班第一名的成绩毕业。大学生活很艰苦，但我喜欢这种生活。

诚挚的

特迪·斯托拉斯

我寄给他一对纯银的袖口链扣,还有一张明信片,
上面写着:为你感到骄傲。我太高兴了。

今天,我收到了特迪寄来的第三封信。

亲爱的汤普森小姐:

我只想让你第一个知道。从今天起,我成了
西奥多·J·斯托拉斯医学博士。我该说些什么
呢!!!???

我将在7月结婚,确切地说是22号。我想请
你参加我的婚礼,如果你能来的话,就坐在我那已
故母亲可能会坐的位子上。父亲去年去世,我已
没有家了。

诚挚的

特迪·斯托拉斯

我不知道该给一个毕业于医学院,学有所成的博
士寄上一张什么样的明信片。我或者就等着那一天的
到来,然后带上一份礼品前去?但我必须立即祝贺他
的成功和婚礼。

**亲爱的特迪：**

祝贺你取得的成功。你做到了，而且是靠自己做到了一切，不要说这是由于我们这样一些人提供了帮助，这些帮助是微不足道的。这一天终于到来了。

上帝保佑你，我将前去参加婚礼。

伊丽莎白·赛伦斯·贝纳德

第三章

手段之三：教育

Tool Three: Teach



“我跟你说过不止一次了”。这是你对孩子说过的话，类似的话你听过别人说过多少遍？你觉得你有必要说这样的话吗？这种话到底对孩子能起多大作用呢？

你还记得多少父母、老师或上司对你说过的话呢？是否有些甚至都没有进入耳朵？你是否经常对孩子说这样的话，“我说的话，你是不是一个耳朵进，一个耳朵出？”

你会围绕一个新项目给雇员或同事下达指示。有些事你刚告诉他们，不料五分钟后，他们又会来问你有关此事的一些基本情况，你会气得直敲脑袋，觉得简直不可思议。这种情况多不多？你因此会想，什么事他们能记住，什么事成



了耳边风；我得怎么教，他们才能弄明白呢。

为人父母者，有多少人认为自己的主要任务是教育子女呢？对于孩子来说，你的知识、才智和阅历是非常重要的，那么你是否知识渊博、才智出众、阅历丰富呢？但教育到底又是怎么一回事呢？你怎么能教得非常有成效呢？你怎么能让他们一下子就掌握你所教的东西呢？

在这一点上，我真希望一些与读者互动的书籍能谈到这方面的技巧，那么你能就此做出反应。如果你能立即回答我，我只要用这一章中开头的数百字就够了，或者根本就没有必要同你谈这个问题，但因为我要做的是问你更多的问題，因此你能学到许多东西。

我们早已讲过低起点和高起点培育孩子的事，讲过使用这些简单手段的“老”方法和“新”方法。其实，所谓“新”的教育方法也起码有两千年的历史了。希腊哲学家苏格拉底就已经知道，提问是最有效的使学生掌握知识的教育方法。请记住这一点。但我还是发现，“老”的教育方法至今还有许多人在运用。这就是教给他们东西……教给他们东西……再教给他们更多的东西——接着你会十分困惑，他们怎么就记不住呢？

他们不但记不住，反而会得到一种微妙的信息，就像孩子或其他人从我们不断的说教中得到的信息那样。他们实际上听到的是：“我是上司，你们无足轻重，你们不用思考，我在这里负全部责任。”

你愿意在某些不断告诉你该如何工作的人手下长期工作吗？你愿意同这样的朋友长期交往吗？在你老是向自己的



孩子反复不断地说教的时候，你想过孩子能听进去多少吗？

在举办一次“10 个最昂贵的礼物”学习班后，通常接到的第一批电话就是有关这一手段的内容。此类电话一般都是从学习班结束的第二天上午 7 点开始打来，对方会十分激动地说着此类的话：“我过去怎么就不知道这一点呢？你为什么告诉我们这么做起来其实十分简单呢？早几年知道这么做就好了。”

你发现没有，他们已学着问一连串的问题了。

他们之所以激动，是因为通常情况下只要问一些问题就能弄清存在了多年的冲突。例如，当母亲的琳达得费好大的劲才能让 3 岁的瑞安睡个午觉。她绞尽脑汁，也无法让孩子懂得睡午觉的道理。但在参加学习班之后，她只是简单地问他：“瑞安，你想想睡个午觉为什么那么重要？”

我记不得他是怎么回答这个问题，说出一番道理的。他确实回答了，还说出了一番道理，再睡午觉时，他也没有那么多麻烦事了。

同样的方法在温迪身上也收到了效果。她那 7 岁男孩去朋友家时就是不愿洗手洗脸。

温迪从我们举办的学习班回家，一脸疲惫，做好了应付通常会出现的麻烦。但她这次一改以往做法，在儿子又哭又喊，拖延时间的时候，她只是简单地问道：“戴维，你想想为什么去朋友家前要洗手洗脸？”





他的回答是这样的：“他们就不会因为闻到我身上的气味而恶心。”温迪让儿子洗手洗脸的理由可能不是这些，不过戴维有他自己的回答，有他认为正确的道理。反正他不再拒绝洗手洗脸了。

听到电话里传来的他们解决了诸如清理房间、刷牙洗脸、完成作业等问题，我们真是十分激动。说明学习班办得富有成效。

但是你会说，我的女儿只有两岁半。她可不懂刷牙的重要性。她太小，不懂什么蛀牙和细菌之类的事。说得真好。这就要你用更多的时间问更多的问题。比如“你想知道动画片中的大鸟是怎么说的吗？”如果她说想知道的话，你就可以在这节骨眼上传达你想让她知道的信息。接着，你就可以“告诉”她许多情况，并且会发现她在听着你说的话。推销员知道，这叫“引诱学习”。

我在前面说过，这些手段虽说切实可行，但有时不会立竿见影。亚娜在上完学习班的第一节课后，就在她儿子身上试用了教育这一手段。她有如下一段经历。

我那小儿子同一个小朋友在一起玩，就是不让小朋友碰他的玩具。整个下午争吵不休，两个孩子闹得很不开心。我就问他：“你让小朋友玩玩你的玩具有没有好处？”不出我的意料，他回答说“没有好处”。我又问他：“你的朋友会怎么想呢？”他大声嚷嚷地说“我不管他怎么想的”。结果大家一整



天都不痛快。

到了晚上，我又问他，这一天过得怎么样。他承认同小朋友相处得不好。我又问他，下次你会做些什么来改变这种状况。他于是说了一大堆要改变这种状况的想法。我并不去建议他做什么事才能成为好孩子，因为这只能引起他的抵触。他自己该怎么做才算好孩子。

我们都强烈希望告诉孩子一些事情。我们想方设法不让孩子重犯我们曾经犯过的错误，以及就此产生的痛苦与挫折感。我们无法预料孩子的生活中会经历哪些问题，但我们能预先向孩子提供几件礼物，使他们有所准备，以度过生活中的沟坎。我发现最好的办法是从高的起点出发，用发问的方式，而不是用灌输的办法来教育他们。

我经常听到父母说，他们想给孩子的最昂贵的礼物是做出正确决定的能力，自我思考的能力。如果你老是告诉孩子该做些什么，他们怎么能养成独立思考的习惯呢？

有一位家长上我们学习班的课时坚持说，发问解决不了问题。他说：“我们一直使用这个方法。就是不起作用。”班上的同学就问他问了些什么样的问题。他就举了几个例子，如“这是谁干的？作业做完了吗？怎么忘了带着吃饭的钱”？全班立即做出反应，说是“这种问题当然不起作用。这是向后看的问题”。

此类问题总是使我们站到了精力圈中向后看的一侧。此类问题使人失去思考的能力，丧失责任心，自信心，无法





使人高兴。从向前看的角度提出的问题着眼于行之有效的做法，衡量各种做法的利弊，并就此做出决定，这就培养了你的创造性，解决问题的能力，树立了信心。

那是在夏天，我同女儿在后院用树木搭了个小房子。我6岁的女儿想用环形锯来锯断木头，我极力控制自己，没有立即否定她的想法。我想现在得问她一些问题，试验一下你在课堂上教授的东西，问她一些问题。

我是这么开始的：“艾丽，你知道怎么小心使用这把锯吗？锯木头的时候怎么保护你的眼睛，你的小手呢？你该怎么使用这把环形锯呢？”如此等等。如果有一个问题她回答不出，或不知道怎样回答，我就问她是否要我告诉她。两个女儿都没有去用这把环形锯，她们很快认识到这把锯用起来十分危险。是她们自己决定不用此锯的。

如果我只是简单地告诉她们，使用这锯十分危险，得离得远远地，她们会怎么想？

我们现在已经盖好了一座漂亮的小房子。这大部分是由我两个细心的女儿设计建造的。她们因此学到许多关于木头、工具、平衡、设计和建造方面的知识。我基本上没告诉她们什么东西。

更为重要的是她们通过这段经历学到的品质和价值观。她们学会了创造性地思考。这座房子完全是她们创造性



我们无法预料孩子的生活中会经历哪些问题，但我们能预先向孩子提供几件礼物，使他们有所准备，以度过生活中的沟坎。

我把教育手段看作是生死攸关的手段。孩子实际上在学着自我思考，当我们告诉他们一些重要的事情时，他们不会扭头不听的。



的产物，不是根据设计图纸建造的。她们知道了自己一些想法的价值，懂得自己的想法不那么切合实际的时候该怎么修正。她们学会了该如何去完成一项艰巨任务，怎么在遇到麻烦的时候不退缩，持之以恒地完成工作。她们学会了如何去了解各种没有注意到的信息，怎么去掌握一门新的技艺。

我把教育手段看作是生死攸关的手段。孩子实际上在学着自我思考，当我们告诉他们一些重要的事情时，他们不会扭头不听的。下面是一对家长在学习班上讲的一则故事。

过去，我们只要不满意孩子的行为，就让孩子停下来，弄得孩子很不高兴。现在我们使用提问的方式。比如，躺着的婴儿又哭又闹的时候，我们那个还没上学的儿子上去就咬就打，我们就会问他：“你怎么想办法让他不哭不闹呢？你咬他打他管用吗？”他只是回答说“我看着就生气”，或者“我就是不喜欢他”。我们听着，并不驳斥他，而是又问，你生气就咬他打他，看来也解决不了问题，那么该怎么办呢？这样，他就同我们一块来解决问题了。我们如果一味制止他，他会更生气，还会照旧咬他打他。而现在，他在考虑采取别的办法了。我们问完问题之后，他就走了过去，安抚起婴儿来了，还轻轻地抱了他一下。他是自己这么做的，我们并没建议他这么去做。



我们听到不少家长谈论作业、分数和学校的事。这里就有一个故事，讲唐娜如何改变过去教育孩子的“老”办法，采用“新”的做法所带来的显著结果。

我儿子布赖恩不喜欢英语，尽管他的其他科目都是 A 或 B。我一遍一遍地告诉他学好英语的重要性。我督促他做作业。我告诉他什么东西要学，什么时候去学。但这一点没起作用，因为他的成绩丝毫没有起色。

我后来不再告诉他该怎么做，而是向他提出问题，没想到毛病就改好了。我向他提出了如下的一些问题：“你还喜欢橄榄球吗？玩得来劲的时候有什么感觉？你如果也像玩橄榄球那样对英语充满兴趣，你学起英语来会有什么样的感觉？你是否想把玩橄榄球时学到的东西带到你的生活中去？”我认真地听他回答我的问题，并不打断他，并显示出我对他的关爱。他那时想当个体育节目播音员。我又问他：“英语课上老师是否教过你们如何交流的课程？你是否认为学会与人交流能使你成为一个出色的播音员？”

最后，我又问了一个最为重要的问题：“我能提供什么样的帮助，使你成为一个出色的播音员？”

只过了几个月，我在干活的时候接到了一个让人高兴的电话。布赖恩告诉我，他的英语得到





了B级的成绩。

他对我提出的问题都是他自己做出回答的，正因为是他自己做出的回答，他所取得的也是他自己的成绩。这使他有了动力，想着要做他想做也觉得有必要去做的事情。我几乎能看到他因为对自己做出了正确的估价，并由于学习上取得了进步而兴高采烈的神态。

我所知道的另一位父亲仍在不断告诉他的孩子在家该干些什么家务，但这种告诉一点也没起到作用。他于是威胁说，如果不给狗喂食，就不让他吃晚饭。他还花了不计其数的时间讲要洗碗的事。最近我听说，他干脆把脏碗放到了孩子的床上，孩子立即就把碗都扔到了地上。结果是事情弄得越来越糟。

他们难道都是“坏”孩子？当然不是。我常常看到他们同母亲在一起的情况。吃完饭后他们就忙碌起来，二话不说就帮着洗碗，帮着收拾厨房。当然母亲也会说上几句话，但都是好话，诸如：“谢谢你们帮了我的忙，碗洗得真干净。厨房是否像我们设想的那么干净？要我帮忙吗？”

让孩子去给宠物喂食也不难。她只是问他们：“怎样才能使小狗长得健康，玩得快乐呢？你愿意怎么做我没有意见。你们之间怎么分工干事，由你们定。”

在孩子们完成家务之后，她就采用FAC（发现、认可、祝贺）的办法，说“真高兴看到你们做完这些家务，有帮手和没帮手真不一样”。

他们是否每次都做得那么好呢？“当然不是，”他们的母亲说。“我也不能每次都做得那么好。但如果我发现他们做得不很理想，便说些‘别忘了把碗碟放到水池里’的话，那就只能让他们丧气，感到自己干事很不尽心，没尽到责任。”

这些年轻人从两种不同的方式中学到的是多么不同的品质和价值观呀，更别说他们从中得到的不同信息了——不管是说出来的还是没有说出来的信息。

我永远也不会忘记一位母亲参加“10个最昂贵的礼物”学习班，学到这一课时所做出的强烈反应。大家课间休息的时候，她还坐在那里沉思默想。最后她说：

我是个语言教师。我会说三种外国语，但今天我学到的是最为陌生的东西，不用比较，就知道这是最重要的东西。我当了18年教师，看了许多书，但从来没有听说过或听到过这些内容。我真的不知道还有其他一些同孩子们交流的办法。我得怎么把这里学到的东西融入我的教育之中呢。

我坐在这里，回想起许多愉快的事，以及不那么满意的事。我指的是那些发生在我学生和我孩子中的事。我采用这一教育手段，可以毫不夸张地说，每个人的成绩都可能突飞猛进。我如果学会提问，而不是抢着说出自己的意见或应该注意的情况，那该是一种什么样的情景！我从来没有想到，除了把每一件事告诉每个人，特别是告诉每个年轻人，每个比我学识低的人外，还有什么其他办法





来让他们思考和干事。

我当然不想去打击孩子们学习西班牙语、日语或伊朗的法尔斯语,或其他语言的积极性。但我非常希望家长能学会提出一些问题,这是最为特殊的语言。



戴比运用向前看的方法,帮助儿子以及儿子的朋友解决了在学校里遇到的问题,不然的话,后果将是爆炸性的。由于孩子们所在的学校有一帮活动猖獗的小流氓,学校于是规定:学生必须统一着装,以有别于这帮小流氓的穿戴。

我孩子是个出色的流行音乐节目播音员,出色的橄榄球运动员,一个出色的学生。但他穿的衣服属于被学校禁止穿戴的式样。他回家后心里说不出的别扭、生气、沮丧,认为学校做得不对。我知道有许多家长会帮着孩子说话,进一步挑起他们的怒火,这只能把事情搞得更糟糕。

我首先同意他的看法,即学校这么做不公平,但我不想站到精力圈中向后看的一侧,只是着眼于这一问题,只是想着谁出的这个馊主意,这只会使孩子更加觉得自己成了学校这一做法的牺牲品。

我不这么做,而是问他这么一些问题:他心里是怎么看待那些小流氓的,为什么大家都不愿



同他们相处？他想过没有学校为什么要做出这个决定？是否认为是想惩罚他们？我又问他是否想听听我所了解的这帮小流氓的情况。由于我这么问他这些问题，并使这种交流不断进行下去，他不再那么怒气冲冲了，还到学校向同学们谈了这些看法。这使他们安静下来，情绪不那么对抗了。

另一位母亲则写信告诉我们，她是如何带着 17 岁的女儿去商店购买舞会上穿的衣服的。

我女儿一心想找一套非常暴露的衣服。我对女儿挑的那套衣服非常不以为然。如果让我父亲看到了，他会说出一些不能写在这里的话——一些有关红灯区和淫妇的话。

我差一点就要出面制止。但我意识到，这只会加剧她的逆反心理，结果她还是会把这套衣服买下来的。我于是开始问她一些问题。我问她：“你想在班级舞会给人留下什么样的印象？你想树立什么样的形象呢？”我耐心听着她的陈述，让她感到我对她的一片爱心，肯定了她的自我感受，以及她穿戴的习惯。终于，她完全靠自己得出了结论：她想在舞会上显示的是与服装毫无关系的东西。





我相信,在所有的手段中,通过提问进行教育是处理年轻人的问题最为有效的方法。如果孩子还非常小的时候,你就开始提问,你就为孩子树立自尊和尊重别人打下了坚实的基础。

一个能领导好家庭的家长表明,他把时间都花在了富有意义的准则上,而不是毫无意义的准则上。毫无意义的准则包括控制、告诫和惩罚。这只能暂时解决问题。毫无意义的准则意味着对别人的强制,而不是通过他们的认识甘心听从管理。富有意义的准则确定家庭可以接受的行事范围及行为,但又赋予孩子种种他们需要的品质和价值观,来确定自己想做的事。

如果你是一个领导人,不管在公司还是在家里,你就会发现,人们干工作的劲头十倍于你告诉他们干工作的劲头,因为他们被调动了起来,有权能按自己的想法,干他们自己想干的事。

我相信，在所有的手段中，通过提问题进行教育是处理年轻人的问题最为有效的方法。

孩子很小的时候，因为你还能左右他们，你使用的诸如控制、教诲、指出他们错误或缺点、限制他们选择、强加大人意志等等教育孩子的方法，有时能起些作用。但孩子长大了呢？我知道我们讲的这一手段对那些大孩子来说也许并不是灵丹妙药，但我敢说，其他的教育办法更加行不通。

如果孩子还非常小的时候，你就开始提问题，你就为孩子树立了自尊和尊重别人打下了坚实的基础。你将会按照你所希望的方式来对待他们，培育他们强烈的自我评价能力，同他们形成密切的关系。

这就如一位母亲在近日举办的一个学习班上说的话。她说：“让我们像对待一位来访的贵宾那样来对待自己的孩子。”

不过要有耐心。开始问你孩子的问题可以是“喜欢外语吗”之类的话。你的孩子可能一开始会有疑虑。许多孩子因为听的问题多了，又多是在某种掩盖之下的带有责备性质的问题，他们就会麻木不仁。他们会琢磨，你是否想从他们身上看到某些变化，是否想知道他们的思想情感，因此要不断实践。家庭中出现的变化会让你惊叹不已。有关用向前看的方式，通过提问来进行教育的事，我们在本章结束之处开列了一张单子。

这一手段，就像其他手段那样，实际上讲的是一种领导艺术。领导就是领导，不管他矮得只有 3 英尺高，或高得足有 6 英尺。





领导和管理者之间的一个主要差别就是，前者让人全身心投入，后者只是让人听从指挥。管理意味着下达命令，告诉别人，自己无所不知，承担着全部责任，是个像国王那么专制的老板。但当一个管理者学会用向前看的方式提出问题，就会得悉周围人们最佳的想法。最为重要的是，他们找到了你提出的问题的答案，并因此承担起了责任，这将极大地增强他们的自尊心，产生做出贡献的冲动，使情况有所改观。

在我成长过程中，总是父母来回答问题，下达命令。这些家长没有行使领导权。他们只是设法成为父王或母后。在学习班上，家长听说能成为真正的领导人，而不是专横的管理人员，吃惊不小。

典型的管理，不管是在家中还是在公司，不允许人们思考和承担责任。这培养不出孩子全身心投入工作的品质和价值观。

我有 20 年培训公司领导艺术的历史。培训的核心是帮助公司培养一种文化氛围，他们以过去的工作为起点，向前迈进。当领导人采用的这种方式日趋完善的时候，他们会发现，人们越来越能正确估价自己了，不想改变现状的情况消失了。我认为这一准则是最为重要的手段之一，领导人就此可以从容不迫、增强效益、提高生产力、改进质量、增加利润。对一个家庭来说，“10 个最昂贵的礼物”早已证明是行之有效的实施真正领导的观念。此外还有其他一些好处。它意味着互相尊重，不管对方多大年纪。

一个能领导好家庭的家长表明，他把时间都花在了富



有意义的准则上,而不是毫无意义的准则上。一个只讲管理的家长只会不断告诉孩子诸如把屋子整理干净啦,把垃圾倒掉啦,把玩具收起来之类的事。孩子只有顺从的份。当然,这只有在他们眼中觉得你形象十分高大的时候,觉得你强大有力的时候,或只有在你老是盯着他们务必把事办完的时候,才会如此顺从。

毫无意义的准则包括控制、告诫和惩罚。这只能暂时解决问题。毫无意义的准则意味着对别人的强制,而不是通过他们的认识甘心听从管理。

毫无意义的准则意味着没完没了的斗争,意味着孩子成为家长的出气筒,意味着家长因为孩子暂时顺从而获得了一种虚假的安全感。但这对孩子一点好处也没有。它并不因此提高了孩子的品质和培养了他们的价值观。它不让孩子有机会发展自己的自制能力。他们在成长过程中一旦脱离了我们一厢情愿的保护,就缺乏必须具备的培植内在品质的手段,来处理遇到的各种问题。他们会对父母说的任何事情都做出负面的反应,而不懂什么是核心的价值观,从而做出积极的反应。

富有意义的准则确定家庭可以接受的行事范围以及行为,但又赋予孩子种种他们需要的品质和价值观,来确定自己想做的事。这同上面的差距是很大的。

如果你是一个领导人,不管在公司还是在家里,你会发现,人们干工作的劲头十倍于你告诉他们干工作的劲头,因为他们被调动了起来,有权能按自己的想法,干他们自己想干的事。当我们开发孩子的智力,让他们尽自己最大可能干





好自己想干的事的时候，换句话说，就是当我们“教育孩子十分得当”的时候，他们就会超乎我们的想象，茁壮成长起来。

以向前看和教育的手段提出问题，这种做法适用于许多地方。这种方法着眼于人们真实的想法和真实的感受，着眼于什么可行，何处可去，作何选择，有何主意等等的内容。因为这些问题问的是“什么”或“如何”的内容。当然，对不同年龄段的孩子你可采用不同的语汇来提出问题。

只要我们总是向前看，这些问题就会帮助孩子增强力量，使他们充满自信。

- ✿ 你如何学着去做呢？
- ✿ 能不能教我如何去做？
- ✿ 你现在有什么感受？
- ✿ 你从这些感受中学到了什么？
- ✿ 你从回答这些问题中学到了什么？
- ✿ 你最喜欢那人身上（或那件事里，或那个环境中）什么东西，说出两三件来？
- ✿ 你对你工作的哪个部分最感兴趣？
- ✿ 你在下个月或在明年想做些什么来改进你的工作？
- ✿ 你感到最好的品质是什么？
- ✿ 你觉得今天干的哪件比较满意？
- ✿ 你认为我们该做什么？
- ✿ 我怎么才能帮助你呢？

下面还有一些问题我认为是给予孩子的很有价值的礼物，这包括创造、分析和批判、解决问题、做出决定、通过学习掌握知识的能力，对人宽容的品质，而最重要的礼物，就是思考问题。这就是说，让年轻人知道，每做一件事都会产生后果，只要选择得当，就常常能取得设想的后果。

- ✿ 如果你要做那件事，你会有什么样的感受？
- ✿ 如果你做那件事，可能会有什么结果？这是否是你想得到的结果？
- ✿ 如果你做那件事，别人会有什么感受？
- ✿ 那部动画片（电视、电影）中，你最喜欢哪个角色？
- ✿ 如果你做那件事，还有谁能得到好处？
- ✿ 还有没有别的办法来解决这个问题？
 - 如果有一天锁着门，你没法进屋，
 - 如果放学时有人让你搭车回家，
 - 如果我在商店走失了，你找不到我，
 - 如果你给爷爷做了一张特殊的贺卡，
 - 如果你一不留神踩了邻居家的草坪，
 - 如果你朋友说别人给他的这片药吃了没有什么害处，
 - 如果你的伙伴想偷商店的东西……一句话，如果你遇到上述一些情况，你该怎么办？
- ✿ 如果有人欺负那些孩子，你想想那些孩子会有什么感受？





- ✿ 你认为处理这件事的最好办法是什么？
- ✿ 如果你选择这一做法，其价值是什么，后果是什么？
- ✿ 你的想法一旦实现会有什么样的前景？
- ✿ 这一决策中，你最满意的是哪个部分，最不满意的是哪个部分？
- ✿ 我们或你们该做什么，才能达到我们或你们的既定目的？
- ✿ 你有什么样的财力物力来做这件事情？
- ✿ 你一旦完成这一项目，你会有一种什么样的价值感？
- ✿ 如果你编写一本连环画（一本书或一部电视片或一部影片），你所喜爱的角色会是什么样的类型？
- ✿ 如果让你挑选的话，你会邀请什么人来我家做客？
- ✿ 结果将会怎样？（这是对上述一连串问题的一个后续问题，你可根据不同年龄段的孩子所能理解的程度不断提出问题。）



一个教师，聪明的话，决不命令你进入智慧的屋子，而只是把你领到心灵的门口。

——卡利尔·吉布兰

说了就忘掉，
看了能记住，
干了才明白。

——中国谚语

第四章

手段之四：倾听

Tool Four: Listen



倾听这一手段同其他手段一样，对孩子的成长发展也是个成败的关键。下面的情况对一个叫迪恩娜的女人一生都在产生影响。

我十多岁的时候，我那守寡的母亲就没管过我。这种情况让我觉得真不该来到这个世上。父亲去世后，母亲的生活也就等于结束了。她感到活得一点意思都没有。我对她来说，好像并不存在似的。

我学习没有搞好，缺乏自尊。但有时我也想干



出些成绩来。我要让母亲为我自豪,来证明我并不是个废物。我的社会学科没有考好,但我认为,只要我能通过考试,她就会称赞我的。我于是全身心地投入学习,准备应付即将来临的一次重要考试。

考试前夕,我让母亲根据书中材料来问我问题。回答出的问题越多,我的信心就越足。我告诉她我所学到的所有东西。忽然间我抬起头来,想看看她专心致志的样子,看看她是否因为我而感到自豪。

但她睡着了。第二天,我甚至没有去参加考试。我辍学了。

那是我的一个转折点。我本来可以沿着这条道或那条道走下去的。我所需要的是她能听我讲些心里话。

我们可在家中挂上一幅 10 英尺长的横幅,提醒孩子我们是多么地爱他们,他们是我们的宝贝。但这都不及认真倾听他们的诉说来得重要。

卡西和梅甘是好朋友。她们每天在一起玩,直到去年夏天,梅甘不慎淹死在自家的游泳池里。

一个星期之后,梅甘的母亲乔安妮来拜访卡西的母亲,谢谢她女儿宝贵的礼物。这是梅甘死后她所得到的最有意义的东西。



卡西的母亲听得有些糊涂。她并不知道卡西给乔安娜送去了什么礼物，于是就问：“什么礼物？”

乔安娜回答说：“卡西今天上午来看我，想让我不要那么悲伤。我装出平静的样子，告诉她一切都好，我们会度过这段困难时期的。但卡西知道情况并非如此。

“她问我，可不可以像梅甘那样坐在我的膝上。她就坐在那里，听我倾吐心中的悲痛，我对孩子的回忆。这是她给我的最好礼物。谁都没有像她那样倾听我的诉说。我们都哭了，互相抱在一起，又痛哭了一场——卡西就一直听我倾诉。真是个好心人，好好谢谢她。”

在我看来，倾听似乎应该是最容易做到的事。这不用什么特殊的工具，我们可以站着听，坐着听，甚至躺着听。我们不用像自己说话那样，去琢磨别人讲的话是否前后连贯，符合逻辑，有没有语法错误。我们所要做的就是听。

但在我注视别人“听”人说话的时候，常常让我想起“打电话”这一游戏。这是我上三年级时，老师在雨天无法组织室外活动时喜欢让我们做的游戏。你也可以试试。先是第一个人在第二个人耳边小声说句“我的衬衣是红的”，然后让他小声告诉第三个人，一直往下传，直到每个人的耳边都听到这小声传来的话。这时，你让最后一个人说出他或她听到的内容。结果肯定让大家都捧腹大笑，因为他或她听了前面





传来的话后，再往下传就可能成了“查理叔叔放了个屁”。

而这并不是说我们没有认真倾听。

你计算过没有，你在听别人说话的时候说了不少“对”，“是这么回事”，“没错”之类的话。但过一会儿，他的话你还能记得多少？

你注意过没有，你在说“对”或“没错”之类的话的时候，眼睛还在看着报纸，或者看着电视，或在电脑上打着字，或在削着土豆，甚至更糟糕的是，说着“对”的时候就从说话的人身边走开了。

调研显示，你怎么听别人说话，比你说什么话对别人更具影响力。

我过去常常一面看着报纸一面假装听着孩子说话。但我的女儿还是纠缠不休，提高嗓门，来回拉扯，一定要我听她说的话，当时我就非常奇怪，我不是已经听了吗？苏西在最近的一个学习班上同我们谈到倾听这一手段的时候，讲了这么一个故事。

我原先认为自己是个好母亲，因为我总实践着“十分钟”的做法。就是说，我在睡觉时总要同每个孩子在床上躺10分钟。但人在床上同孩子躺着，心里想的却是现在几点钟了，或者是起来之后做些什么，孩子在说些什么都没听见。从今天起，我得认真听他们说些什么了。

即使你在对方说话的时候两眼注视对方，也不等于你



我们可在家中挂上一幅 10 英尺长的横幅，提醒孩子我们是多么地爱他们，他们是我们的宝贝。但这都不及认真倾听他们的诉说来得重要。

调研显示，你怎么听别人说话，比你说什么话对别人更具影响力。

如果我能做得好一些，那将会向女儿传达一个什么样的信息呀。



在真正倾听，只有你听到他说了些什么的时候才叫“倾听”别人讲话。这意思是要听完别人讲的话，注意别人没用语言表达出来的意思，在他结束讲话之前不要急着回答。

换句话说，要同他交流感情。理解孩子说话时的情感比光是听孩子叙述更为重要。

我同孩子的谈话常常是这样子的。

“爸爸，我们一起去公园好吗？”

“不好。”

“爸爸，埃米打我。”

“埃米，别打人。”

“爸爸，艾丽拿我的玩具。”

“艾丽，把玩具还给她。”

“爸爸，我们去……”

“以后再说，宝贝，我现在很忙。”

再过一会儿，我的回应就带有说教味了，甚至烦躁起来了。如果我能做得好一些，那将会向女儿传达一种什么样的信息呀。回答不管长短，每次我做出的反应都使女儿丧气，都没有让她们充分表达自己的情感和意见，只是想法不让她们再来烦我，因为我并不关心她们是怎么想的。

我简直不能相信，现在这个家出现了这么大的变化。实际上这已经不是原来那个样式的家了。因为现在大家都在认真倾听对方说话，我们相互知道对方在想些什么，知道对方的思想感情。过去，我们只是三个人，不是一个家，三人之间来往的无非是些数据材料，如果说相互之间有些影响的话，也偶尔只有那么一两次。



举个例子，同样一个“爸爸，我们一起去公园好吗？”的问题，现在就包含着什么时候去，去哪个公园，同谁去，去干什么等等内容，然后才决定去还是不去。可能她不过是想说话，并不真正想去公园。如果我真的没有时间去公园，我可以用上五分钟到十分钟的时间在家里同她们一起玩些什么，这就可能满足了她们的要求。

我还记得我选择低起点的事。孩子说“爸爸，埃米打我”的时候，我的回答是“你疯啦？你疯什么？”我现在则是先听，理解她们的感情，不管是什么感情。我传达给她们一种爱的信息，我让他们知道，我已看出她们为什么闹起了别扭。我会这样同她们说：“我相信你们自己能够解决问题。告诉我，你们准备怎样解决问题，或者说说，怎么想出办法来解决问题。”不要急于训斥姐姐，说她怎么不懂疼爱妹妹，保护妹妹。要知道大人的解决办法不是孩子的解决办法。

我有一个朋友，他着迷于听收音机和录音带上朗读的文章。但她在听人讲话的时候，你从没有发现她还开着收音机。她让我想起了三四十年代的老照片，一家人围坐一起听收音机的情况，就像我们今天围坐一起看电视那样。她是我所遇见的最为出色的聆听别人讲话的人。她说，如果值得听的话，就要听下去。我同意这种说法，还加了一句，听家里的人说话比听任何人的说话更重要。

何时听，如何听就有这么大的区别。一位可爱的母亲有一种办法让她女儿知道她说的事是何等地重要，甚至在女儿没有时间听的时候也能做到这一点。她女儿杰勒莱恩会





问：“你想说的就那么重要？真的就那么非常，非常重要吗？”
“如果确实非常非常的重要，我就停下手中的事来倾听。不然的话，另外找个时间，我会仔细听你说些什么，决不分心，甚至饭煮糊了也不去管它。”

还记得汉克和南希吗，就是我前面提到的“可爱宝贝”的家长。他们有个13岁的孩子，她给他们带来了无穷无尽的烦恼。他们说，她在11岁前还是个可爱的，行为规矩的孩子，但后来就不行了。他俩参加了“10个最昂贵的礼物”的学习班后，认识到他们起码有两年时间没有认真去听孩子所说的一切事情了。

他们用了几个星期，集中精力去听孩子说的每一件事。这不是件容易的事，因为谁都知道，你一旦停止了倾听，孩子就停止了说话。或者他们至多说一些诸如“把点心拿过来”，或“车钥匙在哪里”之类的话。如果你认为实在没有时间去听孩子说些什么，那么你就得忍受这样的痛苦，即孩子不再同你说话，你割断了同孩子交往的痛苦，你就会想，我真该花些时间，或真该高高兴兴地听听孩子说的话，那该多好。

汉克和南希全力来找回过去那个熟悉的可爱的女儿。他们采取向前看的方式提出问题，然后认真听她回答。他们之间有了过去从来没有过的共同的情感。他们听她倾诉自己的情感，更为重要的是他们认识到她的每一种情感都是重要的，尽管他们有的时候很难理解为什么她会为发胶一事而烦恼。

他们一改过去对他只是命令的做法，而是认真听她讲



述如何做好事情的理由。他们不再采取惩罚的做法，而是认真听她陈述可能会产生的相应后果。他们不再代她去考虑问题，去把“好的想法”强加到她头上，而是听她说出解决问题的办法。

这不是一蹴而就的事。但短短几个月，他们的女儿又成了过去那个可爱的孩子了。他们发现了一个有着抱负，有思想的人，而过去他们根本就不知道这些，但现在他们十分高兴发现了这些。此外，他们还注意到她增强了自我评价的能力，有了责任心，能自尊自爱。她也把目光投向了未来。

还记得本章开头讲的迪恩娜的故事吗？在她当了母亲之后，她发现自己也在不知不觉中重复自己成长过程中的生活格局。

几年前，曾有一段时间我是单身母亲，忙着发展自己的咨询业务。我专注于帮助别人，并且想方设法多挣些钱过日子。当时我经常在一个电视节目上露面，大家称我为专题小组讨论会的发言人，工作量因此又增加了不少。

一个周末，我出门去帮助别人的时候，我一个十多岁的女儿被人强奸了。一个星期之后，校长带着她回家，告诉了我此事，我才知道一切。

我万分痛苦地认识到，我忙到了连听孩子诉说的时间都没有了，到现在才发现家里出了什么事。





另一位父亲告诉我说，当他知道女儿去咨询一位法律顾问，以帮助解决家庭问题的时候，真是怒不可遏。他说：“她告诉那位顾问所有的事情，却从来没有告诉过我们什么。她不告诉我们，我们怎么解决问题？”他后来还是问了女儿这些情况。她女儿说：“爸爸，我告诉他这些事情，因为他听我诉说。你只是给我上课，告诫我，训斥我。所以我不愿告诉你这些事情。当然这也是十分痛苦的事。”

我们在家如果不听孩子讲些什么，会有什么结果呢？往好里说，如果有位有爱心的老师抽出时间来倾听孩子的诉说，孩子的心灵还能得到一些安慰。往坏里说，孩子就会找别人去诉说，这别人可能就是一个黑帮成员，一个毒贩子，或一个花言巧语想奸淫你的孩子的人，也可能是其他一些人，就像本章结尾介绍的一位离家出走的15岁的孩子讲的那个富有说服力的故事那样。

休斯顿的一些孩子就比较幸运。最近我听到一则新闻，说是有一个体育锻炼计划，刚开始的时候有80人参加，后来锐减到20人。可不久，参加的人数又增加到了80人。一位曾经参加这一项目的学生感到十分惊讶，就问主持这一计划的新教练。这位教练只是说：“我想这是因为他们需要关爱，需要有人听他们诉说，因此愿意呆在这里。”

我们从高的起点出发，认真听取孩子的想法，这一礼物的功效有时真难以置信。

※ 我们尊重他们的情感。如果孩子感到我们从来就



不倾听他们的诉说,孩子心里会有什么想法?当他们说“我肚子不饿”,你偏说“把它吃了”的时候,当他们说“我不困”,你偏说“上床睡觉”的时候,当他们说“我不喜欢弟弟”,你偏说“因为他是你弟弟,你就得喜欢他”的时候,你是在给孩子传达一种什么样的信息呢?运转不那么正常的家庭里,孩子们主要抱怨的是,他们无法表达真实的感情。在他们成长的过程中,不但不明白这个世界,连自己都不明白自己。他们都不知道自己的想法或自己的情感是否真有道理。

- ✱ 我们增强他们的自尊。我们真诚地倾听孩子们诉说的时候,我们就向他们表明,我们认为他们要说的事是重要的,我们尊重他们的意见。
- ✱ 我们在倾听他们提出的解决办法时,表明我们是在鼓励他们增强解决问题的能力。
- ✱ 我们在让他们创造一种环境,或把环境变得更优美的时候,表明我们是在培养他们的创造力。

下面这封令人心碎的信是一个 15 岁的离家出走的
孩子写的。他告诉我们无人听他诉说的痛苦。





亲爱的爸爸妈妈：

谢谢你们给我的一切——但我要去芝加哥了，在那里我将试着开始新的生活。你们会问，我为什么要这么干，为什么会给你们带来那么多的麻烦。我的回答很简单。但我不知道你们是否能理解我的回答。你们还记得我六七岁的时候老要你们听我说些话的事吗？我还记得圣诞节和我生日的时候你们给我非常好的礼物。收到这些礼物我常常高兴一个星期。

但在余下的时间里，我实在不想要什么礼物。我只是要你们把我看作是一个有事要说的人，听我讲些事情，因为我还记得那个时候感到自己是个有事要讲的人了。但你们老说太忙，没时间听我的。爸爸，你有你的事业。妈妈，你做的饭菜真好吃，把家里收拾得一尘不染。但你们因为做了那么多的事而显得那么累，显得那么忙。你们知道有事要干。妈妈，我也想有薄脆饼干，奶油花生。如果你们能在一天内同我坐在一起，对我说“说说这些事，我好帮助你懂得这些事情”的话，那该多好啊。

如果我姐姐生了孩子，我希望你们告诉她，孩子不

高兴的时候一定要问个明白，因为孩子此时内心正在哭泣呢。当她准备要烤6打小薄饼的时候，她就该知道可能因为没有时间去听孩子诉说，孩子也不愿意告诉她做了什么梦，有什么希望，有什么想法，或有什么伤心的事，等等。要知道，孩子也是有思想的，而且他们把这看得很重，尽管他们在谈内心的想法时不会有那么多的话来陈述。

我知道孩子们做的许多事都让大人十分操心。我想他们只是希望有人能抽出几分钟的时间来听听他们要说的话，希望有人能平等对待他们，有人能像注意大人那样注意他们。如果有人问起我去哪儿了，你们就告诉他们，我去找一个有时间听我诉说的人，因为我有许多事要说呢。

第五章

手段之五：榜样

Tool Five: Model



我认识的一对夫妇，他们对家长的榜样作用有着切身的感受。那是 1963 年的一天，他们在杂货店排队付款时一筹莫展。他们在大学期间就频频约会，认为相互之间是相当了解的了。大学毕业前他们结婚了，旅游了几周之后，回来租了一套公寓。

在新居生活的第一天，他们来到杂货店，准备买些食品和其他用品存放起来。这是他俩第一次一起买东西。下面是艾丽斯说的话。

如果我们当时还没觉得这有多么荒唐的话，



那么这次共同购物也可能就是最后一次了。

挑选物品倒像和风细雨那么舒服。我想买个烫衣板的罩，他也不在乎我挑选什么颜色的罩。我们推着装得满满的车，静静地等着售货员算账。但接下来麻烦事就来了。害得排在我们后面的顾客都想换到另一行去付款。

售货员报了应付的价钱，等着我们付款。她等了又等，白白地浪费了不少时间。我只是在反复检查购货的单子，其实什么也没看进去，只是等着售货员把东西装进货袋里去，心情很好，根本不知道还要干什么事。我丈夫也是如此。过了好长一会我俩才发现，谁都没有准备付钱。

我看着我丈夫，奇怪他为什么不在要付的支票上签名。我们有的是钱。他也望着我，也觉得奇怪我怎么不付钱。我俩就这么互相注视了很久，把售货员给弄得十分不满。

我忘了后来是谁打破了这一僵局，把钱付了。但有一件事是清楚的。我们完全是父母的翻版。你知道吗，我丈夫的父亲每星期把工资拿回来就交给他妻子，他妻子负责整个家庭的开支。我们家也是这样，买东西都由我父亲付款。我丈夫从来就不知道一个男人买东西要付钱。我从来也不知道一个女人买东西要付钱。

我们的孩子在他的生活中随时随地都在学着别人的言



谈举止。即使他们还在幼儿园的时候，或同临时照顾他们的小姐姐在一起的时候，父母仍是他们生活中最重要的人。孩子学习的第一件事就是模仿。而父母是他们最好的模仿对象。

几年前我们得到了一只小狗，我这才知道孩子是怎么模仿我们的。我在做菜的时候，偶尔抬起头来看了一下正在地上同小狗玩的两个女儿。我好像看到了我3岁到5岁时的模样。她们就像我小时候那样哄着小狗在玩。我都能猜到接下来她们会做些什么。有一次我观察她们，注意到她们像我那样在整理房间，像我那样同她们的朋友交谈。

最近我兴趣盎然地看着一只大猫如何带领它的小崽儿的。我很快就发现，这只大猫不只是给它的小崽儿提供食物，它还教它的孩子如何成为真正的猫。这些小猫的一些行为是与生俱来的，但定点解手，“梳洗打扮”，还有躲避危险等事，则还得由当妈妈的大猫来教。

大猫妈妈教小崽儿一些生存的本领，我们充当父母的也在对孩子做着同样的事。除了像大猫妈妈那样要教孩子不随地解手，要衣着整洁，要防止危险的小事之外，我们还教孩子许多远远超出生存本领的事。

不管你是否有意还是无意地在教孩子，他们反正在不断地学。你有时会十分奇怪，他们从哪里学来的这种习惯，这种举止。这只有在你认识到这个世界上能最好反映你的面貌的，不是那镀着水银的镜子，而是自己的孩子的时候，才不会感到奇怪。你在注视他们的时候，你其实是在注视自己。



这个世界上能最好反映你的面貌的，不是那镀着水银的实镜，而是自己的孩子的时候。你在注视他们的时候，你其实是在注视自己。

树立榜样是你培育孩子最重要的，也是最简单的手段。这一手段甚至你不在孩子身边的时候也能发挥作用，因为他已经看到你行之有效的生活方式。

记住，孩子只有看到你是怎么做的，才会听你是怎么说的。

人们并不能真正确定什么叫爱，但孩子们还是确切知道爱意味着什么，因为他们看到你在生活中是如何去爱的——其他一些行为也是如此。



一个家长参加了一次“10个最昂贵的礼物”的学习班后，第一次认识到，自己一个简单的举动是如何影响孩子的行为举止的。一天她同孩子走出洗澡间，看到贴近澡盆的地毯有些皱，便弯下腰来撑一撑。于是，她两岁的孩子每当看到地毯有些皱的时候就会弯下腰来把它撑平，然后放好，做得同她一样。好家伙！她想，他是否是在她做事的一刹那之间学会的呢。她因此想，过去两年中，他一直在看她一遍一遍地做这做那，他从中学到了什么东西呢？

你是否认为家中有些什么秘密？听到此话你感到吃惊？这是因为孩子上学之前，你同孩子在一起的时间不多，他们玩过家家的时候或想出做什么事的时候也没去注意他们，结果孩子的许多秘密你都不知道。

你可以问任何一个老师，他们非常清楚你是怎么打电话的，你们之间是如何谈话的，你吃些什么，吃相如何，你的政治主张是什么，是怎么处理冲突的，是怎么伺候你的宠物的，你喜欢什么样的姿势——他们知道这些，因为他们观察你的孩子。你的态度便一目了然了。

在比尔·克林顿就职演说中讲到这么一件事。巴勃拉·斯特赖桑对《汉泽尔和格雷特尔》这则故事提出了一个问题。故事说两个孩子给人抛到森林里，让他们去死。她问，这个故事向孩子们传达了什么样的信息？她问道：“你们按你们的做法把孩子们打发走，给孩子们还有其他人传达了什么样的信息？”这也正是我想要问的话。



一个母亲发现,她那个 13 岁的孩子隐瞒了年龄,为的是想买小孩票看电影。她于是决定她和孩子他爸多给孩子讲讲有关诚实的故事。

有一次,她儿子陪着她去修车铺。她的车前一天坏了,因此给拖到了那里。技师告诉他们一个坏消息说,起码得花 2000 美元才能修好。不过如果这车还在保修期内,费用就可全免。

但他们查了一下保修单,发现保修期已过了一个星期。

“不用担心,”技师说。“我可以在修理单上改动一下日期,使这辆车还在保修期内。”母亲立即说好。

在他们离开修车铺的时候,儿子转过身来问道:“妈,这是否就是说,只要不超过 2000 美元,我们就做诚实的人?”

我们在一次学习班上讨论榜样这一手段时,一对夫妇讲到他们的孩子喜欢说“嗨,亲爱的,我回来了”这样的话。他们立即意识到他们正在给孩子树立什么样的榜样:如何搞好人际关系,如何创建一个家庭,如何谈话,如何倾听,如何解决分歧,如何对待朋友,如何对待不是朋友的人。一句话,就是他们今后该如何做人。而这张做人的蓝图就出自父母之手。

我敢说,我甚至确切知道,你从什么时候开始意识到在



不少地方模仿你的父母的，尽管你有意识地不去按他们的方式行事，尽管你发誓说你绝对不像他们。我敢说你早晚会认识到这一点，不管你如何持相反的观点，只要你当了家长，你一开口，你就会发现你用的词同你父母没有多少差别。你会说：“哦，我怎么像我妈那样说话呢！”

像妈那样说话并不是件坏事。大多数母亲还有父亲都在尽力塑造一个小公民，使之成长为一个快乐的，有成效的，独立的成人。坏的是，你如果行为品性都像父母双亲，无意识地重复着父母所做的事，并且还就此代代相传，那就成问题了。你不知道有什么办法来改变这种状况，只是一味地重复下去。

你可能听过复活节火腿的故事。

有个家庭，每年都会挑选一个大的火腿，作为节日的餐食。但母亲总是切掉末端，然后才烤制火腿。有一年，女儿主办这顿盛餐。刚结婚的丈夫问道，她干吗要先切掉火腿末端再烤。她回答说：“我母亲就是这么做的。”

后来他俩就问母亲。母亲回答说：“我也不知道为什么。我母亲就是这么做来着。”

大家就觉得不可思议，就都去问姥姥为什么要先去末端再烤。

姥姥说：“很简单，我用的平锅没有那么大，没法放下整个火腿。”



我们培育孩子的方式有多少像这烤火腿的模式？

我们有多少次在按“老办法”做事呢，甚至明明知道这些并不是最佳的办法，但还是按老办法做事呢？

我在生活中注意到，要采用我们讲的新的手段并非易事。我原先有个毛病，就是打断别人的话，站出来说“这不行”或者“不能这样做”，或者找出其中毛病，或命令换个方式。

最近去了一次迪斯尼乐园。我看到有些外国人老是往前挤，不排队，还大声说话，行为也很粗鲁（起码我感到他们很粗鲁），让人看了生气。我发现，越是看不顺眼，就越是看不到他们有什么长处。结果我和女儿都十分扫兴，于是决定做件我们能够做到的事。

我和女儿开始同每个愿意同我们说话的外国人聊天，问他们来自何方，休多长的假，他们家乡什么最好。很快，两个女儿就替我问了许多问题，并且因为认识了许多游客而非常兴奋。我的孩子一改我陈腐的态度，看到了这些人身上的长处，这等于得到了无价的礼物，学到了平等待人，相互宽容的品质。

最近我回到了内布拉斯加，我在那里发现，人们为什么会用老的方式做出反应。

在我父母家里住了几天，女儿艾丽问了我一个很尖锐



的问题。她问：“为什么奶奶做的事你都说好，爷爷一说什么你就觉得不怎么样？”

她注意到了一点，即爷爷把人看得一钱不值，老是挑人的错，这是他多年养成的对我评判的方式。他好像从来没有看到我好的一面。我知道他有爱我的一面，但只要我稍有出格，做错了事，或不对他的胃口——嗨，大声呵斥就跟着来了。

我知道他这种养育子女的方式是从哪里来的。他是从他妈那里学来的。她总是站在精力圈向后看的一侧来对待生活。这种方式代代相传，一直传到了我的身上。

我利用这次假期同爸爸好好谈了一次，因为我察觉到这种老的方式给身心所带来的痛苦。我对他说：“爸，我知道你为了我可以做一切事情，但你只注意我哪些事做得不对，哪些事不合你的标准。你批驳我的想法，批评我的孩子，也批评我。这只能给人带来伤害。”

那次谈话之后，他改了许多。我对他更加充满敬意，因为一个人没有坚强的意志是做不到这一点的。

我一个朋友刚过 30，就离婚了。这之后她就老在思虑中过日子，还花大钱去做理疗。

我这个离婚女人骤然之间失去了生活的目标。我家里所有的女人都出嫁了，有了孩子，在家养育孩子，丈夫死后，又去孩子那儿安度晚年。

我因为有工作，早就打破了这种生活方式，后来领养了一个孩子，几个月后又去工作。现在我孤





身一人,没有什么榜样可循,也不知道如何正确估价自己,考虑一下能否成为愿望中的女性,或起码就保持我原来的样子。我是谁?那十分方便自如地从上辈学来的充当妻子和母亲的角色已经不复存在,我真不知怎么办才好。

我开始重读 50 年代的小说,这些小说曾让我期望成为一个与家中其他女人不同的女人。我发现,令人厌烦的陈腐观念又爬了出来。你首先要做一个好女人,就是说,年轻漂亮、嫁人、生儿育女。有些女人也让出去干些事,但干的都是粗活。男人在妻子眼中,只要不出事,就永远是个完美的好男人。

那些有工作的女人,大多是那些生活并不美满的寡妇,她们之所以工作是为了养活自己和孩子。要么你是个坏女人,中年离婚,酗酒成性。老年女人更不值一提,除非她们十分富有,或脾气古怪,成为人们笑料。那个时代的电影宣传的都是这么一个调子。

我从来就不希望家中有一位女人先我离婚,以便让我看看离婚后的生活是什么样的。但现在让一个成年妇女来经历少年时代没在家中见过的离婚情况,并因此需要具备忍受这种离婚所需的品质和力量,那是非常痛苦的事。因为你必须具备这种品质,才能在家中没有先例可循的情况下思索今后新的生活。



我完全没有责备父母的意思。他们尽了最大的努力来培育我，他们是十分称职的父母。我们有丰富的食品，时髦的衣服，欢乐的假期旅游。我们去童子军夏令营，主日学校，受过良好的大学教育。我们这个大家庭经常相聚。其乐无穷。

除了这些丰富多彩的生活之外，我还得到过种种教诲。上学了，他们会告诉我穿什么衣服，去什么地方，交什么朋友。我还记得他们经常对我说的话是“这一年学习的不错，不过如果能得A+，而不只是A就更好了”。但我从来就没有达到这一要求，所以我该做得怎么样才算好，我也不知道。他们没有告诉我。

他们也没有告诉我培养独立思考的能力，照顾自己，自己解决问题，做到与众不同，没有告诉我与众不同并非坏事。没有谁问过我“你如何做这件事”？或者“你对那件事怎么想的”？这似乎只有成人才有权利回答这些问题。

我是个优秀的学生，只要问起书本上的内容都能正确回答，写在黑板上的问题总能做出答案。我能写出十分出色的书评，至于我对该书有什么自己的看法，没人问我，我也不知道。我记得我曾琢磨过一个人怎么能有自己的看法。我以为批评家是世界上最优秀的人，因为他们对事情有自己的看法。

我的生活可以用我七年级美术不及格后，就



再也不上美术课这一点来说明，这能最确切地说明我是怎么生活的。老师费尽心机让我们运用自己的想象力。我就不知道自己有什么想象力，因此我就想方设法不让这种让人沮丧的事来折磨自己。我如果做错什么脸红起来，每个人就来告诉我要循规蹈矩。而我又是个乖孩子，就是听话。



作为一个家长，你经常在以自己的行为影响自己的孩子，这养成了他们大部分的行为举止，待人方式，说话腔调，解决问题的技巧，当然还远远不止这些。专家们认为，孩子的行为举止和价值观 90% 来自父母的榜样。

是你在编纂他们生活的行动指南手册。关键是你用什么样的榜样来影响他们，是用“老”的榜样手段使他们变成一个没有什么意识的木讷呆板的人呢，还是有意识地注意自己的一言一行，采用“新”的方法来塑造他们？

看到不满周岁的婴孩模仿大人的微笑会让你十分高兴。但当他们开始蹒跚学步，牙牙学语，学你平时说的脏话，冲着爸爸妈妈大声喊叫的时候，你就感到这并不是好玩的事了。听到他们像我们那样轻声细语地打电话的时候，你会感到欣慰；看到他们像你有时失去控制，大声吼叫，大声呵斥宠物或小伙伴的时候，你一定会感到难受。

邻居女孩有个 16 岁的朋友，最近，他抢劫一家商店，结果挨了致命一枪。我们许多人听了非常惊讶。我们知道他生活中存在一些问题，知道他欠了一些债，我们希望他今后能设法逐步把债还清。过了两天我们得悉，他父亲为躲避国内

税务署的欠款竟逃到了国外。当我们得悉这个孩子在以谁为榜样或不知道以谁为榜样解决自己的问题时，也就不感到吃惊了。

有一天，我看到一位离过婚的父亲同他儿子通话。他听到电话里前妻不满的声音，喊着让儿子撂下电话，说是该走了。从电话里传来的声音能够想象得到：她从小孩子手里夺过电话，冲着我的朋友说他们现在得出门，说完就把电话挂了。这种行为传达了一种什么样的信息呢？对她来说，儿子和他父亲毫不重要，母亲的计划得摆在首位。我可以想象得出，这个孩子长大之后，同他妈或朋友说起话来，也会学他母亲那样，声色俱厉。

我记得有这么一则故事，讲的是一个农民，他因为收获了一个南瓜，大小和形状都像 2 加仑的水壶，因而在县城举办的展览会上得了奖。人们问他是怎么培植的，他说：“我把南瓜花放在水壶里，让它慢慢长成那个样子。”

我们的生活是否也是这样呢？我们在想象自己的未来时主要就是如何成长起来。在这里，家长为自己的孩子做一个“水壶”或树立榜样是十分关键的。

有一对夫妇在学习班上说，他们真不知道邻居的小孩长大后会成为什么样的人，因为他的父母一说起他，就称他为“我们那个逞凶霸道的小子”。我对汽车保险杠上贴的小标语有的很喜欢，比如这些小标语写道：“我们的孩子是某某学校的优等生。”但有些小标语真不像话，我真想把车拦下批评他们，因为上面写着：“我的孩子就揍你这个优等生。”如果这就是家长给孩子树立的榜样，他们的孩子长大





之后使用暴力就不值得大惊小怪了。

许多学校的校长告诉我说，一些家长把孩子送来幼儿园，或从幼儿园转到学校的第一天，就告诉老师说“他是个小顽童，给你们添麻烦来了”，或说“小萨茜大喊大闹的话，立即告诉我”。听到这些话，老师就有种不寒而栗的感觉。

这些家长似乎十分肯定他们的孩子到幼儿园或到学校也是在家那个德性。

但是你会说，他们上学，或看电视，或看电影，都会从小伙伴那里学到那些乌七八糟的东西。这个时候，我们在家里怎么做就并不那么重要了。

当然，你还得忍受牛仔式的喧闹声在家中回响，忍受他们从最新出版的音乐电视或时髦电影学来的扭屁股，忍受他们嘴里吐出的各种新冒出来的试验性的语言，还有怪里怪气的发型。孩子们在还不很清楚自己到底是个什么样的人，或到底想要什么的时候，总是会在试验各种行为举止，各种穿着的。

从前面几章你会看到，孩子们做的各种试验是沿着正常轨道发展下去，还是走向极端，一味地抵制你的说教，就看你传达了什么样的信息，就看你是否愿意向他们提出一些问题，就看你能否认真倾听他们的回答。家庭里如果没有树立一个好的榜样，或没有对他们的行为做出正面的回应，孩子就会去模仿学校里的，电视里的或大街上的各种行为。

你可以自觉地选择自己生活的方式，这种方式使你坚持不懈地呈现你真实的一面，使你作为一个理想的成人成



为孩子的榜样。树立榜样是你培育孩子最重要的，也是最简单的手段。这一手段甚至你不在孩子身边的时候也能发挥作用，因为他已经看到你行之有效的生活方式。

记住，孩子只有看到你是怎么做的，才会听你是怎么说的。

对孩子来说，榜样的力量是无穷的。有一次一位牧师对我说：“我们本身就是邻居惟一阅读的教义。”我充分认识到我们生活的方式是孩子们学习的教义。如果我们告诉孩子不要说谎，但在打电话时却向对方撒谎说为什么不能干那件事，你在给孩子传达一种什么样的信息呢？或者我们告诉孩子要遵守交通规则，自己却超速行驶，这又给孩子传达了一种什么样的信息呢？

还有，人们并不能真正确定什么叫爱，但孩子们还是确切知道爱意味着什么，因为他们看到你在生活中是怎么去爱的——这包括其他一些行为也是如此。

我们第一次看到自己孩子的时候，都会想象将来会有一个什么样的家庭。我们都想让他们更快乐地成长，比我们更事业有成。我们希望他们对自己有更高的估价，更好的人格，更能关心别人，成为一名佼佼者。

接下来我们迎着生活前进。我们很容易就一门心思地投入到计划、财务、杂务、要做的事和职业生涯中去。我相信，要实现你的梦想，首要的事是去实行之，使自己的孩子成为你所希望的人。

参加我们“10个最昂贵的礼物”学习班的学员都经历了设计一个独特家庭的前景，并确定给予孩子什么样的礼





物,使之实现这一前景的过程。这一设计过程既关键,又特别,因为你设计的前景规划能带来巨大的动力,使你和你的家庭不但前程远大,而且从中能获得更多东西。记住,我们着眼于什么,我们就朝着那个方向前进。

我作为一个家长,过去就不清楚我能为我的家庭创造一个美好的前景,从来没有意识到我不只能在物质生活上照顾自己的孩子,还能同样容易地培植孩子的品质和价值观,使她们适应规划中的远大前景。我那木讷呆板的外表开始剥落,我开始意识到,我自己的生活就在向她们传达这些信息。俗话说得好:有什么样的生活就有什么样的结果。





每年投入 14 亿美元来建新的少年拘留所和监狱，这也没能减少年轻人的犯罪数量，这是因为他们生活中没有目标，缺乏欢乐，而这些首先是靠家庭培育，然后在学校，在社区其他机构里，借助信仰、政治和社会气候宣扬的价值观进一步得到强化。今天，有太多的孩子走上了邪道，这是因为太多的家长，其他的成人，以及政治和业界的领导人没有想到要以正面的榜样来教育孩子。詹姆斯·鲍德温说得好：孩子观其行，而不是听其言。

——摘自玛丽安·赖特·埃德尔曼所著《成功之路》一书，1992 年出版。

第六章

全身心地培育孩子

Parenting from the Heart



培育子女的五种手段——向前看、倾听、教育、信息和榜样，有什么共同之处呢？我们在某个首次开办的学习班上提出这一问题的时候，一位母亲举起手来说：“全身心地培育。”话音刚落，另一位家长就站起来说：“这大概就是所谓的爱吧。要显示我们对孩子的爱，就得这样来处理家庭的事。”

你是否已经开始看到，该怎样按照“新”的方法使用这些手段，就能使你的家庭，你的课堂，或你同孩子的交往变得更加美好？当你想到孩子同你的交往中能得到什么的时候，你该怎样继续处理日常的事务呢？你该怎样



通过每一件事和相互的交谈，让孩子得到你有意识选择的礼物呢？

你如果每天按着下面说的去做，你的家庭、课堂或街坊将会有有什么与众不同之处呢？

- ✧ 向前看，看哪些事情做得好，看家庭的成效和欢乐，预见好事的来到，看看你能解决的问题。
- ✧ 认真听取孩子的想法、感受和故事。
- ✧ 通过发现进行教育，让孩子学到成长的最好途径。
- ✧ 给予增强信念和力量的信息。注意你孩子做得好的，只要他在按着你为他设计的前景做事，即使是最小的事，也要表示认可和祝贺。
- ✧ 做你认为有价值的事，运用你的力量有意识地选择你着眼去做的事，显示你与家庭和世界的共同之处，就此确立自己的榜样力量。

还记得前面讲的那位母亲谈到的她那3岁孩子每天早晨把她弄得焦头烂额的故事吗？下面讲讲她是如何动用这五种手段来解决存在的问题的。

贝基决定动用每一种手段使早晨有一个好的开端，并就此给她女儿留下一些终生受用的礼物。首先，她运用教育手段，问梅利莎想完成什么事情，而不是告诉她要去完成这些事情。（还要记住，你想让孩子不去做自己决定的事是非常困难





的。你还记得自己是从什么时候开始不按自己的想法去做事的吗？)

头天晚上,她会问梅利莎,明天她会有什么感受。她是否就穿带褶边的衣服,还是穿实用方便的衣服?她是想穿套裙,还是穿牛仔裤?牛仔裤。好,要穿哪一条牛仔裤?就这样一步一步地,她们打开她的衣柜,以备明天穿着。

贝基继续听她女儿说的话,确认她的感受以及她的选择。然后她又让梅利莎继续往前想,继续做出计划,想想因为做出了这么好的选择明天将会是一个什么样的好日子。贝基此时也把自己的衣服拿出来摆好,以此作为女儿的榜样。最后,她让女儿感受到她所给予的爱——认可梅利莎的每一个做法,不管它是多么地微不足道,以使大家能顺利度过早晨的生活。

贝基打电话告诉我们她解决了问题,电话里传来了她十分高兴的声音。

我也知道老办法不可行,但没有想到老办法实际上是扼杀了她的潜力。新办法是在鼓励和增强她的潜力。

我真不相信花了钱会学到这些东西。这些东西看上去有多简单。这确实是个核心问题,确实是个如何尊重孩子的问题。这确实是在按着做人的

第六章



THE 10 GREATEST GIFTS



准则行事,而不只是动动嘴皮子而已。

你可知道,要做到这一点还真非常不易,因为我们过去想的是另一回事。我们老以为当父母的,就是告诉孩子每一件事,指出他们的问题,告诉他们该做什么事情。家长运用老办法来培育孩子迟早会发现他们付出了什么样的代价,他们是如何毁掉家庭的。



还记得那个农夫发现一只生金蛋的鹅的故事吗?几天之后,这个农夫变得贪心不足起来,杀掉了这只鹅,想取出所有金蛋,而不是等它第二天下蛋。就像为了得到更多的蛋而扼杀了鹅的潜力那样,我们的家长如果只着眼于孩子物质方面需要,也会变得像那农夫一样短视。我还记得,我父母像其他家长那样,只要我出去,就告诫我穿干净的衬衫。可我更着眼于如何享受这一天的生活,从中学到一些什么等等事情。但后来我也像我的父母那样,作为一个父亲,我过多地考虑孩子是否吃得好,是否穿得暖和,还有其他种种物质上的需要。我甚至一点都没想到如何在情感上施加自己的影响。

越来越多的医务人员认为,他们过去只关注婴儿的喂养技巧,尿布使用,以及生活的环境,这当然都是非常重要的。但现在需要新当父母的学习更多关于情感需要方面的东西了。

那么是否知道并运用这些手段就能成为一个完善的家长呢?对不起,我自己也不敢十分肯定,更不用说如何把这



这确实是在按着做人的准则行事，而不只是动动嘴皮子而已。

真正的精神品质是不可能按计划在上主教堂的 9 至 11 点钟的时候冒出来的。培育子女也是无法按着计划进行的——它是完全无法预知的。

我们实施的这种方法能保证我们的交往不会毁灭我的家庭，只会培植恰当的品质和价值观。



一至理名言传给任何人了。要知道回到老的不自觉的习惯是非常容易的。一旦发现自己又走回头路了,我就立即停下来,运用FAC(发现、认可并祝贺)这一方法,来注意这个问题,然后继续按新的方法使用这些手段。

有一天,学习班的一位领导人也发现自己陷入了同样境地。几年来,她同儿子参观了各种工厂、音视作坊,以及其他工作场所。她说:“我们去了所有的地方,看了所有的设备,这样我们才能知道通过这些幕后活动,世界是怎么运转起来的。”

这一次,她儿子从大学回来休假。他们决定去看看邮政系统是如何把邮件发送出去的。这里都是一流的设备,信件分类和发送都电脑化了。但把信件装进或拿出盘子、箱子或卡车还都是手工作业。

她同儿子花了一个半小时参观完这些邮政设施之后,就问儿子有什么想法。她儿子喜欢体力运动,便说他真想在那里干一会儿活。她一听此话,火就上来了,就把学得的新的培育方法扔到了脑后,开始教训起了儿子,说这就是为什么人们要上大学的原因,就是要避免从事这种没有前途的繁重而乏味的劳动。

两个小时之后,她才认识到自己给孩子树立了一个老式的榜样,一个低起点的榜样。她根本听不进孩子说的不入耳的东西。她根本就不重视他

的情感和愿望。她不承认儿子说的话中也有正确成分。她就是认为这种工作是乏味的，没有前途的，但这同她儿子，以及数千名喜欢做这工作的人来说丝毫没有共同之处。

她于是向儿子表示歉意，并问他能否再说说刚才的想法，因为她确实对儿子说的话很感兴趣。他们于是又谈了起来，儿子很高兴，咧着嘴笑了，这是他们离开那里的时候儿子给她的最好礼物。

对我来说，这五种手段保证了我能真正全身心地培育子女。我不能总是记着在什么情况下使用什么样的培育子女的技巧。我只知道我的孩子不是通过告诫或一次计划中的家庭活动来学得信任、创造性或正直的品质的。

这就像我的一位好朋友说的那样，真正的精神品质是不可能按计划在上上午上教堂的9至11点钟的时候冒出来的。培育子女也是无法按着计划进行的——它是完全无法预知的。我就根本不知道下一步会出现什么样的情况——不会知道学校里出了什么事，或玻璃打破了，或事故出现了，或身体有毛病了。但我们实施的这种方法能保证我们的交往不会毁灭我的家庭，只会培植恰当的品质和价值观。

那么这是否是永远行之有效的呢？也不尽然。那么是否有什么别的做法总是行之有效的呢？我从来没有发现过。

但即使这种方法不能像我所希望的那样立竿见影，起码我知道我不会毁掉孩子的前程，并且知道我是在培植他





我们老以为当父母的就是告诉孩子每一件事，指出他们的问题，告诉他们该做什么事情。家长运用老办法来培育孩子迟早会发现他们付出了什么样的代价，他们是在怎样毁掉家庭的。

新的世纪并不只在头几年内是新的，我们这个星期，这一天，这一分钟做的事都在向我们展示，新的世纪是什么样的。

们今后长期需要的品质和价值观。

今天，世界各地的领导人都着眼于对下一世纪提出希望和做出承诺。不管我们如何注意环境问题，生活水准，医疗保健，公司发展或政府指引的方向，我们如果不为自己的孩子和家庭创造一种新的前景，那么我坚信我们的生活中缺了重要的一环。

新的世纪并不只在头几年内是新的，我们这个星期，这一天，这一分钟做的事，都在向我们展示新的世纪是什么样的。我们为新世纪做出努力的时候需要成人的智慧和教训，以及孩子的梦想、希望和魔力。

许多老的培育孩子的办法只着眼于毛病，经常用“不”或“不准”的语言，只是告诫而不是提出问题，听孩子说话只是为了打断他们倾诉的想法，这使两代人既失去了相互交流的动力，也失去了相互交流的可能。在我们同孩子共同进入新世纪的时候，让孩子们茁壮成长起来吧。

在本书的下面部分，我想谈谈我能给予孩子的 10 个最昂贵的礼物。礼物有许多，但这是我毕生希望我女儿接受的礼物。





152

全身心地培育孩子

Parenting from the Heart



已干之事，未干之事，比之心中之事，
乃不足道之事。

——奥利弗·温德尔·霍尔姆斯



我生气的时候,感到心中堵满东西。我高兴的时候,脸上充满阳光。心中感到想要什么就有什么。

——艾莉森·范诺伊 7岁

我生气的时候,总想大喊大叫,可又知道喊叫毫无用处。我想张口骂人,我想朝人发泄,可又知道毫无用处。我想快乐的事,想想要做的事,那些向前看的事,能使自己快乐起来的事。我高兴的时候,感到像在天上飞翔,就像蝴蝶那样,心呀,飞了起来。

——埃米莉·范诺伊 9岁

第七章

礼物——充分感受

The Gift of Feeling Fully



对我来说,充分感受就是生活本身。知道并体验她们的情感是我一心一意想给孩子的礼物。

情感就像一条河。如果把河堵塞,情感就死水一潭,肮脏不堪,滋生百病。这就像筑一道坝,挡住汹涌澎湃的密西西比河那样,最终导致河水泛滥,冲毁堤坝,造成灾难。这就像 1993 年夏发生的惨剧那样。一旦人们失去控制,就会造成伤害,甚至杀人,不用说还得付出昂贵的治疗费用。但如果我们让情感流动顺畅,整个情感系统就会得到清理。我们的心情就会宁静,生活就会欢快。

充分体验孩子们的情感对于他们的成长、学习、健康和



生活是非常重要的。不然的话,我们只能机械地领航,按照过去的方式、前人公认的体系带领他们生活。

充分体验孩子们的情感,就不能担心表露自己的情感。各种情感每时每刻都在流露出来。如果你把我们的生活比作蓝天,情感就是蓝天上漂动的白云。它们时不时会挡住阳光;它们甚至会使天空整日阴沉。但它们总在漂移,因此我们会“重见天日”。我们体验种种情感,到一定程度也会帮助我们将阴霾更快排除。但如果我们不去理睬,甚至堵塞,不让流动,那么就会适得其反,就会雷电交加,甚至雨如瓢泼,或冰雹向你砸来。

如果我们不小心把手指伸到火里,会有什么事情发生?手指炽热的感觉会让我们立即把手缩回来。我们不能无视这种感受,不然的话就会把手指烧坏。我对生理上的感受会十分注意,但学着去体验孩子们的情感则花了很长一段时间。

一个老年妇女遇到的一件事让我记住了尊重情感的必要性。

我在杂货店外把车停下来,急着进去买一两件东西。两个孩子想呆在车里,一个想把录音带听完,一个想继续同自己的布娃娃玩。

我买东西出来的时候,看到两个女儿的情况,紧张万分。就见一辆车从后面撞过来,撞过去,她俩在椅子上一会儿被弹上去,一会儿被弹下来,小嘴贴到了膝盖上,惊恐万状。那个人显然是想把车



停到我车的一边。但那个人不是顺顺当当地把车停在地方很大的停车位,而是飞速驶入,撞到我车上,然后又退回来,稍作调整,又撞了过来,结果叮叮咚咚,把我那辆新车方向盘一侧的车身撞得面目全非。

我脸都气白了。怎么能让这么一个人上大街开车呢?更为糟糕的是,这人把别人的车撞了还浑然不知。更不用说,车里还坐着两个小孩呢。

一脸怒气的我此时才发现,撞车的是一位视力不好的老妇人。一经我指出她的问题,她立即就把责任承担过来,她让我放心,她的保险公司会处理此事的。我还是怒火中烧。

整整一天,我气得脑袋发痛,疲惫不堪,牢骚满腹。我后来意识到我之所以感到别扭,倒不是因为这一撞车事件,而是把这怒气放在了肚子里,没有充分发泄出来。

我向孩子作了解释,她们让我把这股怒气倒出来,因为她们知道这不是冲着她们来的。我体谅了自己这种情感的发泄,没把自己当成这一事故的牺牲品。几分钟后,我,还有我那两个姑娘和狗,都感觉好了一些。

我还记得小时候去一个小朋友家的农庄玩。他不知为什么哭了,大家不是去安慰,问他干吗要哭,而是把他当作一个小顽童看待。“别哭了,不然就让你知道知道厉害。”这

第七章



THE 10 GREATEST GIFTS



是我在那里经常听到的话。

接下来同他玩就一点意思也没有了。他一脸不高兴,对自己也失去了信心,还有一种害羞和害怕的感觉。他不再是我以前看到的那个样子。

我还记得这对我产生了什么样的影响。我踮着脚轻轻绕过他的父亲,就怕他也把我责怪一通。

我小的时候,总怕被人发现,总是躲着别人,生怕被人看到。我老有一种感觉,就是大家并不喜欢我,我不知道该如何同人答话,我表现得不够好,别的孩子在一起玩,就是不让我参加。我有时不知道该如何把事情做好,眼泪就总会流出来,但我立即把眼泪擦了,生怕大家说我太笨,太胆小。我老是想着怎么才能勇敢起来。

当我的孩子长到十来岁的时候,我又用老方法来对待她们。我不知道如何处理自己的情感,当然也就不知道如何处理她们的情感了。她们一哭一闹,我就大发脾气。我让她们停止哭闹,不准她们有任何不满的表示,结果她们把难受都埋在心里,情况就更糟糕。如果我们不让孩子显示她们的本性,表述她们的情感,那么她们的行为就变得更加难以控制。

当我把自己放在父王的位置上的时候,我认为自己的想法和情感就是一切,其他人只能有同样的想法和感受。我就是裁判,就是统治者。现在我认识到我妨碍了孩子们充分地感受和享受她们的生活。

现在,我总会意味深长地停下来听她们说话。这样我就不会在她们说饿了或生气的时候,说些“你怎么又饿了”或



对我来说，充分感受就是生活本身。知道并体验她们的情感是我一心一意想给孩子的礼物。

情感就像一条河。如果把河堵塞，情感就死水一潭，肮脏不堪，滋生百病。

如果我们让情感流动顺畅，整个情感系统就会得到清理。我们的心情就会宁静，生活就会欢快。



“你发什么火”之类的蠢话。她们为什么就不能说饿了或生气了或其他的话呢。一个人的感受是不能因为你否认就没有的。孩子们表述自己的情感绝对是有原因的，她们的感受是不容置疑的。

几分钟前，埃米和艾丽来到我办公室，当时我正打着电话。她们感到没人答理，很没意思。要在从前，我就会大声嚷嚷，说我在打电话呢，赶快出去。这样，情况就会变得更加糟糕。我们一心想着清静，但结果只会适得其反，孩子的声音只会更大，只会更加添乱。

现在我的做法是让她们进来。她们无非是想同我亲近一下。我就说：“真高兴你们进来，先别说话，谢谢。”艾丽于是开始画画，埃米则在地上玩起了多米诺骨牌。前后的差别就这么大。这无论对我还是对她们来说，都是件高兴的事。

如果我们尊重自己所处的环境，我们就会前进。如果我们否认自己真正的感受，我们就等于下意识地告诉自己，此时的感受是错的。这样我们就回到了精力圈中向后看的一侧，因为我们机械地做出的反应只会让自己维护原有的立场。我们只有在认可了当时的处境之后，才能向前迈进，才能生活，才能去爱，才能去享受生活。不然的话，我们就只能向后转，专注于错在哪里，谁导致我们出了这个错，或问题出在什么地方。

我朋友阿利森经历了一件事，此事表明尊重感情的必要性。当时我也在场。约瑟夫和吉安娜有个3岁的孩子，叫布里杰。有一次这个孩子大哭大闹。他们在让孩子安静下来的过程中，不断施加爱抚。这样，孩子就学到了千金难买的



品质和价值观。

一个夏天的下午，妈妈没让布里杰再吃一根冰棍，他就大哭大闹起来。她就慢慢地跟他讲吃此类东西家中定下的规矩。他就像其他小淘气包那样不依不饶，非得打开冰箱的门不可，结果把门撞到了母亲的头上。

我就倦缩在椅子上，看着他俩做出什么反应。我们经常看到的反应是，家长厉声呵斥孩子，说他表现不好，让他滚出屋子，真正听话了再回来。此外还加上一条：一个月不准吃冰棍。更为糟糕的是家长上去就给孩子一巴掌。这给孩子留下的印象是：他是个不听话的孩子，没人疼他。冲突避免了，惩罚解决了问题。

但吉安娜不是那样的家长。她喊了一声，十分生气，这就足以引起布里杰的注意了。她让孩子知道这猛击有多厉害，这就传达了一种爱的信息。她告诉孩子，遇到这种情况她生气是有道理的。她告诉孩子，先呆上一会儿，或到外面转一圈回来，然后再来谈谈这件事。她还说，他生气也是有一定道理的，因为他没有得到他想得到的东西，但拉冰箱门撞了人就不对了。

这个小家伙后来得到了一个水果，一杯水，对立情绪不到几分钟就结束了。由于生气经常会通过某种有形的方式

第七章



THE 10 GREATEST GIFTS



发泄出来，爸爸和妈妈就同这个小家伙玩了一会儿球，把他的精力转向有意义的事上，从中得到乐趣。布里杰的自尊心没有受到伤害，他还上了很有价值的有关感情、冲突、家庭交流和正当行为的课。

我的一位名叫唐的朋友说，如果我们一味地期待，就无法享受此时此地的生活。我相信，如果我们只是期待按着某种方式去感受，我们就活得没劲，我们就无法享受我们此时此地所做的一切，所得到的礼物和学得的经验教训，就无法享受现在的生活。

辛迪和比尔对我们讲了他们改变了与两岁半的女儿相处的方式的故事。

我们的女儿过去常常向她爸发脾气。这个时候我就对她说：“你看，你让你爸生气了吧。去对他说声对不起。”我不但把所有的责任都推到她身上（其实并不经常如此），而且还下令让她去做什么事，以改正自己的错误。

现在，我们先让她把脾气发了，并且认可了她这一情感。她很快就安静下来，立即走过去拥抱自己的爸爸。

情感是一种礼物。我们如果不认可这种情感，或觉得这是一种不好的情感，或让这种情感沿着一个不健康的方向发展，那么这种情感就会出问题。我多年来关闭了自己情感的大门，结果都不知道自己是什么样的人。如果我们把情感



如果我们不让孩子显示他们的本性，表述他们的情感，那么他们的行为就变得更加难以控制。

你能设想一个婴儿会觉得生气不对，因为不舒服而哭闹也不对吗？绝对不会。婴儿怎么感觉就怎么发泄，办法是大声尖叫，嚎陶大哭，咯咯傻笑，或来回扭动；接着就眨一眨眼，注意起别的事来。这是多好的一课。



隐藏起来,或告诉自己这种情感不好,我们就无法集中注意力向前进。

婴儿最能体验自己的情感,表述自己的情感。通常的办法是大喊大叫。他们用这一方法把情感发泄出来。你能设想一个婴儿会觉得生气不对,因为不舒服而哭闹也不对吗?绝对不会。婴儿怎么感觉就怎么发泄,办法是大声尖叫,嚎啕大哭,咯咯傻笑,或来回扭动;接着就眨一眨眼,注意起别的事来。这是多好的一课。

我有一个诗人朋友,我对他表述自己,抒发自己感情真是惊叹不已。我问她怎么能那么充分表达自己的情感,而我们许多人甚至都不知道自己具备什么样的情感,更不用说表述和与人分享了。

她解释说,我的父母一向尊重我的情感。我常听到的一句话是,“过来,坐在我腿上,告诉我你在想什么,有什么感受”。甚至我在3岁的时候,他们就因搬家的事来询问我,有什么想法。他们尊重我的感情。

我就此想到了一个与之相反的例子。那是电影《死亡诗会》中的一个年轻男人。他得按照他父亲设计的方式生活。他不能有自己的情感,自己的想法,自己的需求,结果只能自杀了事。每个人只看到他不好的一面。他父亲老按精力圈中向后看的方式行事,老是指责他儿子的错误,老是看到他身上的毛病。



今天,十多岁的年轻人自杀率急剧上升。这些悲剧并不是因为孩子病得无药可救,或经济上陷入绝境才发生的。我认为,之所以出现这种悲剧是因为我们的年轻人感情太脆弱的缘故。

一位校长告诉我说,十年前,她对学校里学生吃口香糖发愁。现在她对学生手中的枪支发愁。我咨询过的教师都认为,如果孩子在家中能够受到尊重,尊严不受损害,有人听他们说话;如果我们看到他们美的一面,而不是丑的地方;如果我们认可他们的本性,认可他们的感受,他们也不至于在外面拉帮结伙,发泄自己的感情。

在一个不正常的家庭,孩子们常常不能充分表达和感受他们想要感受的事物。他们经常得按照别人的思想,别人的情绪行事。他们得按说话算数的人规定的路线走路。

如果我们运用五种培育子女的手段,那么我们会创造一个什么样的家庭呢?如果我们问一下家里的人“你有什么感觉?你有什么主意?你有什么想法?”的话,将会有什么样的结果?如果我们听着对方讲话,不从中打断,不加以贬斥,而是尊重他们的情感,把这看成是一个人情感的真实流露,那这将会是个什么样的家庭呢?如果我们总是看到他们的强项,而不是只看他们的缺点,这将会是什么样的家庭呢?我想象不出还有比这更好的创建一个正常家庭的处方了。

不过尊重孩子的情感并不意味着我们排斥自己的情感。



最近，我们回到内布拉斯加，参加第25届高中同学聚会。举行大型联欢会的那个晚上，艾丽说不想跟我一起去。这事换了我那位起点不高的老父亲，就有可能冲她吼叫，说是不能这样同父亲说话，或者就高声责备她过于自私。

但我不这么做。我告诉她，这个联欢会对我来说多么重要，因为一生就只有这么一次，我太想见过过去的老同学了。接下来，我就静静地听她讲她是怎么想的。我一旦认可了她的感情——而不是制止她有这种感情——问题就不成问题了。

当我充分体验我自己的情感的时候，我就享受着同女儿相处的每分每秒，享受着生活中的所有事情。比如说，我们散步的时候，我既不想过去，也不想将来。我只是享受着她们说的每一句话，她们注意到的每一朵花。我们在一起用餐，享受着挑选食品到洗刷餐具的整个过程。我们做好外出准备，在缀满星星的夜幕下吃着大包的爆米花。最后，我们睡着了，躺在上面的有父亲，两个女儿，还有小狗。生活中的每一刻都会带来特有的欢乐。

因为我总是着眼于美的时刻，因此我总能充分表达我的情感。只要我回头看看哪些地方做错了，哪些地方是该做而没做的，或者只看到我们欠缺什么，或别人为什么把事情弄得一团糟的话，那么我们就站到了精力圈中向后看的一侧。

不能充分体验情感就要付出代价，这一点是不容置疑



的。我们因此会停步不前，不能享受乐趣，生活缺乏生气。越来越多的研究人员发现，我们身体的健康情况直接受制于我们的精神状态。我们的生产率会急剧下降，我们的创造性会逐渐丧失，我们就会慢慢失去自尊自爱。能力就会变得低下。

人的一生经历着千变万化的环境，我们在这环境中体验着勃勃的生机，创业的能力，自尊的品格，健康的体魄，应变的技巧。

每一种手段都在帮我们打造这一礼物。

在我们充分体验情感的时候，我们是在树立真实自我的榜样。我们是在让孩子知道生气、悲伤或高兴都是正常现象。他们看到我们怎么行动，如何做出反应，就会学到怎样以有益于身心的恰当方式来处理自己的情感。

学习班上许多家长都问，他们能否在孩子面前表示不同的意见。犹如我们在榜样这一章中说的那样，我们的生活方式就是孩子们今后生活的蓝图。除了在家里，你还想让孩子从什么别的地方去学习处理冲突的办法呢？大众媒体上提供的另类解决办法在我看来实在阴森可怖，几个星期来我从中看到的打人、尖叫、愠怒或拔枪相向等办法不过是其中的一小部分。我绝对不会去让我女儿模仿的。

以向前看的方式，按我们前面说过的方法提问题，结合教育这一手段，非常关键。“对此你有何感觉？你认为我们该怎么做？你想做些什么来改变这种情况？”便是这种类型的问题。不过要有循序渐进的思想准备，步子不要迈得太大。有的时候，感情爆发难以控制，我们就得先等一下，弄清其

第七章



THE 10 GREATEST GIFTS



我咨询过的教师都认为，如果孩子在家中能够受到尊重，尊严不受损害，有人听他们说话；如果我们看到他们美的一面，而不是丑的地方；如果我们认可他们的本性，认可他们的感受，他们也不至于在外面拉帮结伙，以发泄自己的感情。

不能充分体验情感就要付出代价，这一点是不容置疑的。我们因此会停步不前，不能享受乐趣，生活缺乏生气。

我们的生产率会急剧下降，我们的创造性会逐渐丧失，我们就会慢慢失去自尊自爱。能力就会变得低下。

人的一生经历着千变万化的环境，我们在这环境中体验着勃勃的生机，创业的能力，自尊的品格，健康的体魄，应变的技巧。

产生这种感情的原因，一步一步地加以调整，使之平静下来，然后再准备谈话。

站在精力圈向前看的一侧，就会传达这样一种信息：你这么做有一定道理。就这样，体验一下这种感受。

今天一早，埃米、艾丽同我急匆匆地准备出门，为的是要准时赶到郊外，有一件事在等着我们去干。两个女儿为穿什么衣服争吵起来。房间里传出了尖叫声：“别碰我的东西！”“让狗走开，别把我的东西叼走了。”“我讨厌你。”

我听到她们吵闹，不知怎么立即回到了老路上去。我冲着她们的喧闹大声喊道：“你们别再吵啦，我受不了啦。艾丽，出来，到我房间里去。”但我一下子又停了下来，控制了自己的感情。我走进厨房，那里墙上贴着一张镶框的标语，上面有一颗注明五种培育手段的“粉红心”。

我意识到我对孩子发出了十分可怕的信息，即她们是坏孩子，冲突是错误的，她们连自己都照顾不好，我真不愿同她们在一起，我不喜欢她们互相吵架的样子，她们不会处理自己的问题，她们一点也帮不上忙，如果她们吵得不可开交，会有人来解决她们问题的。

我于是来到她们的房间，也让艾丽回来。我说：“你们99%的时间在一起玩，一起干事，做得都不错。说真的，看到你们相处得那么好，我都十

第七章



THE 10 GREATEST GIFTS



分惊讶。”我看到她们的态度发生了变化,说明我传达的信息起作用了。

我继续说道:“有时有些不同的意见也是很正常的。我完全相信,你们会找到办法来解决的,你们过去不就这样解决了不少问题吗?告诉我,你们决定怎么做。”

一会儿她俩出来吃早饭的时候,走起路来十分轻快,显得相亲相爱,因为解决了问题,心情都很舒畅。不然的话,你就无法忍受她们后来三个小时的继续争吵。

(顺便说一下。她们决定让艾丽穿上埃米的衬衣,因为艾丽的那件很不干净。如果我出来说让艾丽穿埃米衣服的话,可能她们能够做到,但效果就不会这样好了。)

遇到这种情况,如果我只是向后看,只觉得她们的脾气十分糟糕,只是指责她们互相吵架的事,那么我就等于把自己的看法和情感强加到了她们头上,而不是尊重她们自己的情感。她们就会感觉自己在父亲的眼里是个爱“生气”、“愚蠢”和“不负责任”的孩子(因为我们就着眼于这些毛病,她们的这些想法就会持久保持下去),或者她们仅仅为了引起注意,就隐藏起自己真实的情感。

倾听这一手段可以说最利于情感的处理。这意味着要掌握倾听的要领——不带感情色彩,不去从中打断,不要提供所谓“更好的主意”。这意味着以一种关爱的神态,以一种

不带倾向的态度去听,而不是那种听而不闻的态度。这还意味着不能在听的时候有不耐烦的表示,弄得孩子不知该不该说,也不能感情冲动,弄得孩子泪流满面,问题反而难以解决。

运用这些手段来为孩子打下一个健康的情感基础,那些不十分恰当的行为举止就会慢慢消失。当然要做到这一点得花些时间。我们在生活中老想避免涉及一些情感方面的事,结果一些孩子处事都十分麻木。他们或者不相信自己,或者不相信自己的父母,因此也不打开自己的心扉,让我们了解他们的感受。职业性的咨询对于打通家庭成员之间交流的渠道是极其有用的,也是极其有益的。

一些参加到我们的家庭咨询中来的家长发现,按老的方式来运用这些手段只会扼杀他们得到的职业咨询方面的帮助,按照新的方式来运用这些手段会使这种职业咨询的帮助更加显著,会为家庭的沟通建起一座梦寐以求的桥梁。





172

礼物——充分感受

The Gift of Feeling Fully



情感只能体会，不能分析。看到一个小孩蹦蹦跳跳，走下一条黄砖铺就的路时，你忽然冒出一个念头，想问他为何这么走路，那么这个只有成人才会发问的、沉闷而令人忧心的、追根溯源的问题就立即会扭曲他满心喜悦的心灵。

——凯瑟琳·鲍尔 散文作家



如果你自我感觉不好，你将一生感觉不好。如果你自认不善应付某事，你见到此事就会烦恼。如果我自我感觉良好，我就感到快乐自豪。

——拉斯蒂·博恩曼 8岁

第八章

礼物——自尊

The Gift of Self - Esteem



那是一个平常的日子。我同女儿在一起吃鲜橘。我发现埃米的吃法是把橘子从上面往下一分为二,就像切柚子那样,而不是像我那样把它横切数片。她吃起鲜橘来津津有味,沿着边轻轻地咬,又从中间不断地吸,还把橘汁挤进小嘴里。

我本来可以说她,怎么不按“正确”的方法(其实就是“我的”方法)来吃呢,你那种吃法会把橘汁滴到身上的。或者我还可以干脆就不管她,爱怎么吃就怎么吃。但这都是起点不高的办法。

我没有按上述两种方法去做,而是兴致勃勃



地看着她创造性的吃橘法。我告诉她这实在是一种很有意思的做法。我问她是从什么地方学来的，能否再做一次给我们看看。我满心喜欢地看到她眼睛放出光来，自尊心得到了增强，而不是受到了挫折。我注意到了她在做些什么，我向她问了一些问题。我认可了她的创造性，我想向她学习！

衬衣上掉了一滴橘汁而受到责备，与因有创造性而受到赞赏，这两者之间有天壤之别。我对那件十分平常的事做出的反应对埃米的影响是不言而喻的，她要么增强了信念，要么她心中原有的价值观念受到了一定的冲击。

如果在这世界上我只能给予我的孩子一件礼物的话，那就是给予自尊这一礼物。没有自尊，人就枯萎。有了自尊，人就茁壮成长。

可惜的是，自尊不属于我们基因的组成部分，不是与生俱来的。我们也不能在婴儿的营养配方中加进什么灵丹妙药，使之吸取自尊的营养。不管孩子的老师、朋友，或者理疗师们如何认识到这自尊的价值，孩子自尊观念的确立最初还是来自父母。

我们生活中的每一时刻不是在增强自尊心，就是在削弱自尊心。别人对我们所作所为的反应，我们同别人的交往，怎样向父母学习，善待自己，等等，都对自尊的增强或削弱起着作用。

在你有着高度自尊心的时候，你几乎是不可战胜的。不



不管孩子的老师、朋友,或者理疗师们如何认识到这自尊的价值,孩子自尊观念的确立最初还是来自父母。

你得提醒孩子,让他知道,用自己的价值观去影响其他少年,不但显示了自己出众的一面,而且也让别的孩子感到有幸结识了你这个朋友。



管发生什么事情，你依然认为自己有能力进行处置，能做你想做的事，甚至做得更好。你总是勇气十足。你不管处在什么情况，处理什么事情，同什么人交往，不是担忧，而是坦诚；会看到自己的力量，而不是只看到自己的弱点。你看到的是多彩的世界和机会，而不是贫乏的生活和麻烦。

高度自尊使你对自己有一个正确认识，从而健全地向上发展。你做每一件事，包括听到一个新的想法能否照此行事；如何与人交谈，如何看待别人，并从中了解别人又如何看待你等等，都能体现你的自尊。

我同大大小小的公司研究领导层培训的问题时，很快发现阻碍事业成功发展的因素不是“公司”本身设置的障碍。你从老板和雇员那里听到的抱怨声大同小异，都是什么公司缺乏灵活性……公司并不欣赏我们每天做的一切……这些雇员就是不努力工作，没有职业道德……这里的人心胸狭窄，忌妒心强……这个公司歧视妇女、或男人、或少数民族、或年轻人、或老年人、或有孩子的人，如此等等。

我发现，公司的成功与否，无不与每个员工所具有的品质、价值观和准则有直接关系，无不与培植这些品质的公司文化有直接关系。正确地培养孩子的自尊不仅会创造一个成功的家庭，而且还保证你的孩子长大后不管做什么事，都会成为一个有价值的员工。

戴比说，我为自己的孩子感到自豪。你想到什



缺乏自尊的孩子很容易发现。他们在运动场上特强凌弱，在学校里成绩低下，他们往往为别人所利用。他们到高年级就辍学了，他们不能抵住毒品和性的诱惑，他们不在乎乘坐酒鬼驾驶的车，很容易接受邀请，加入一帮小流氓的团伙。

当你传达爱的信息的时候，你也使孩子看到了自身的价值。当你着眼于孩子的优点，而不是他们的缺点的时候，他们的自尊心就会得到加强。当你通过提问的方式，而不是说教的方式来同孩子谈话的时候，他们就会发现自己的创造性，才华和才能，不然的话，他们可能永远也不会发现这些品质，或发现了也因得不到认可而无视这些品质。



么,就能得到什么。如果你说你孩子很笨,做不成大事,那么你能得到的就是你所说的。我总是试着告诉我的孩子,他们都很了不起,我为他们感到自豪,他们不管做什么事,都能取得成功。

比如说,我的儿子乔就有当领导人的天生的气质。他冷静自信,这相当有感染力。有一天,一个陌生女人来我这里,问我是不是乔的母亲。她说:“我想让你知道,乔出类拔萃。我因此想见见他的母亲。”

乔也可能是一个“天生的领导人”,但这还得靠他父母的正确培植,不然的话,他的领导技巧就可能用歪了,要么用此去进行讹诈,要么把其他孩子领到邪路上去。

设想一下,如果你的孩子遇到了其他一些有偷窃、酗酒和吸毒行为的少年,将会出现什么情况?如果你知道孩子有极强的自制力,你就不必担心你的孩子会怎样同其他人打交道。你也无法控制他们的交往。但你得提醒孩子,让他知道,用自己的价值观去影响其他少年,不但显示了自己出众的一面,而且也让别的孩子感到有幸结识了你这个朋友。

玛西亚每天去学校接她女儿阿比的时候就问她:“今天过得怎么样?有什么好事告诉我吗?”

她还在上二年级的时候,有一天她说:“老师今天给了我一张标签。妈妈,你知道这是什么吗?我知道这是因为我做了好事,不过老师给不给我

这个标签倒在其次。”我知道我女儿有了进步。

玛西亚说：“学校所给予的都是类似于标签之类外在的东西。而我希望的是孩子对自己有个正确的估价。她寻思着这一天干的事，发现在老师奖励她一张标签之前就对自己有了正确的评价。她认为只有这样去做自己才能心安理得。”

我从自身的经历中也知道，对自己做出正确的评价是何等重要。当我对自己开办的人才公司充满雄心壮志的时候，事情就会顺利开展起来。我坚强，我有力量，我感到自己的重要性。等到有一天我失去了那家公司，我也就失去了自我。我认为我就是公司本身，我自身的价值高，业务才能好。人们称赞我，奉承我，我就能把公司办下去。如果没有这些，只靠我个人努力，我就一筹莫展。

缺乏自尊的孩子很容易发现。他们在运动场上恃强凌弱，在学校里成绩低下，他们往往为别人所利用。他们到高年级就辍学了，他们不能抵住毒品和性的诱惑，他们不在乎乘坐酒鬼驾驶的车，很容易接受邀请，加入一帮小流氓的团伙。他们长大之后，难觅一个职业，他们自己也认为自己不是好东西，他们得贬低别人来抬高自己，他们因此总在挑别人的毛病。他们当了父母之后，也看不到自己或孩子有什么优点。这样的家庭就代代相传，恶性循环下去。

还记得我们在讲述倾听这一手段的一章里谈到的迪恩娜吗？她的母亲因丈夫去世而失魂落魄，迪恩娜成了一个无人关爱的孩子。

第八章



THE 10 GREATEST GIFTS



虽然迪恩娜在自己的成长过程中取得了很大进步，弥补了受到损害的自尊，但她头两个女儿一开始也缺乏自尊。她看到自己的孩子，还有孩子的孩子那么不懂得自尊自爱，她内心是很痛苦的。

只有当她摒弃了老的做法，她才能打破这一痛苦的阻碍家庭正常运转的恶性循环。这对许多类似的家庭来说都是如此。还记得我们在前面几章讲的五种手段吗？要知道运用这些手段既有老的办法，也有新的方式。老办法通常也能把事办好，但新方式不但能把事办好，还能使你孩子培养起有价值的品质，以应付日后的生活。每一手段都在增强人们的自尊。

当你在认真听取孩子诉说的时候，当你真正抓住孩子的感受的时候，你就使孩子有了自信，就肯定了他或她对现实的感受。当你树立起自尊自重的榜样的时候，你的孩子就会看到你是如何使生活变得美好起来的，你是靠什么力量来做出选择的。当你传达爱的信息的时候，你也使孩子看到了自身的价值。当你着眼于孩子的优点，而不是他们的缺点的时候，他们的自尊心就会得到加强。当你通过提问的方式，而不是说教的方式来同孩子谈话的时候，他们就会发现自己的创造性，才华和才能，不然的话，他们可能永远也不会发现这些品质，或发现了也因得不到认可而无视这些品质。

有一天，我在医院看到一条十分醒目的标语，上面写着：“艾滋病——绝对是致命的疾病，但也绝对是能防止的疾病。”何等有力。高度自尊的孩子知道，面对危险的



情况如何说“不”，自尊心不强的孩子先是看着别人，然后再决定该对他们说些什么。他们甚至都觉得自己不值得自我关爱。当今世界上，我们的孩子面对毒品，结帮歹徒，性病，酗酒等丑恶现象，你希望自己的孩子如何面对这些现实呢？

学习班上，家长告诉我们，他们最希望孩子得到的礼物是让他们有能力做出负责任的决定。老师也经常对我们说，他们最希望学生得到的也是这种品质。他们根据自己与上百上千孩子的密切接触，懂得自尊对于出色工作，学习生活，确立目标，取得成效有多么重要。

今年在丹佛发生的一起流氓集团的械斗充分说明了这一点。埃里克·普尔，一位研究刑事审判的教授，他曾研究过十分野蛮的社区出来的孩子，并就此得出了一个意味深长的结论。在此类社区里，孩子是否参加一个流氓团伙几乎同他们家庭的大小，父母是否双全，所受教育和所得收入都没关系，与之十分有关的是，孩子的生活中是否有这么一个人，因为孩子参加流氓团伙而十分失望。

普尔还发现，你得有非常坚强的性格，才能抵制住流氓团伙的影响，否则就很容易卷进去。那些真能抵住影响的人肯定是有极强的自制力，极强的自尊心的人。

具有高度自尊心的人，不管环境发生什么变化，都有能力，并且善于应付这种局面。你会知道该做些什么就能了结此事，甚至可能知道到明天一切都会变得更加美好。你会在进入每一种环境，处理每一件事情，进行每一次交往的时候，态度坦诚，而不是恐惧，付出而不是汲取，显





184

礼物——自尊

The Gift of Self - Esteem

示自己的力量，而不是暴露自己的弱点。你会看到多彩的生活和机会，而不是匮乏的生活和麻烦。

这是一件多么有意义的礼物呀！

CHAPTER EIGHT



10个最昂贵的礼物



无论此事成与不成，只要你心中明白，就无大错。

——亨利·福特



我看到地上一只小鸟，我想把它救起。我尽了一切努力，但它还是死了，我为此大哭一场。有一天妈妈生病，我抚摸她的后背，给她拿来果汁，还告诉她我爱她。你说这叫同情怜悯。我说，你说的话我不是很懂。

——拉斯蒂·鲍恩曼 8岁

第九章

礼物——为人设想

The Gift of Compassion



那实在是很不愉快的一天。老想发火，只考虑自己的事，还埋怨别人怎么就不关心我的事。我带埃米和艾丽在杂货店买东西，这时她俩就拉我的衣袖，缠着我要钱，她们想坐店铺门前的机器马。我给了她们几块钱。

那天想坐机器马的人很多，两个孩子得排队等候。我发现3岁的艾丽在一旁等了十多分钟，看着其他孩子和她姐姐一个一个地上去玩。最后轮到了她。但她没有坐上去，而是走到一个小男孩面前，把他扶上马，把自己的机会让了出来。因为那



个男孩在一旁已经看了很长时间，艾丽知道他没有钱玩。

艾丽当然太想玩机器马了，不然就不会那么耐心等待。但她在此时却能为人设想，这彻底改变了我原来很坏的情绪。我就想：“我怎么就那么自私呢？我女儿的行为恰恰显示了这应该是一个什么样的世界。”

艾丽从来没有说过她做了这么一件事，也不知道我一直在观察她。她站在一旁看着那个小男孩骑马，脸上绽开了笑容。她没想到，她的行为给了我一件多么有价值的礼物。

为人设想在辞典里的定义是“对别人的痛苦表示怜悯，并有帮助减轻其痛苦的愿望”。我在这里加进一些新的定义，即这是居住在这个世界上那些卓有成效的，兴旺发达的人的基本品质。

对我来说，为人设想出自你心灵的某一特殊位置，意味着欣赏和重视人生宏伟计划中每一件事和每个人的位置。我知道在某些时候要做到这一点是不容易的，因此你还得为自己设想，认可你自己做的一切。

我在第七章里讲到了充分体验情感这一礼物。我们只有在充分体验了自己的时候才能坦诚待人，充满同情心。

为人设想对我来说还意味着认真考虑别人的观点，不管你同意与否。我的同事阿利森在讲到为人设想一语时，总要加上这么一层意思，即“投桃报李”。

当今这个世界,有许多地方显示人们很少为人设想。我看到有些孩子随地倒垃圾,漫不经心地翻阅从图书馆借来的课本和其他材料。他们把音响或车里的收音机声音调得极高,也不管周围的人听到这些刺耳的声音有多不满,甚至生气。他们破坏学校或教堂的公物,根本不计后果。

数百名教师参加了我们“10个最昂贵的礼物”的学习班。先是怀俄明来的普里斯和琳达两位教师,接着是全国各地来的教师,他们告诉我们说,学校里经常发生的极其令人头痛的事是孩子们一不称心如意,或者双方一时言不和,便拳脚相向,属于那种头脑简单,四肢发达的类型。

一位教师说:“我毕生从事教育,从没讲过如何‘解决冲突’的东西,但我每天处理的主要内容就是这个,这远远多于我应该教的教学内容。”

这使我想起了我居住的小镇上发生的一起年轻人暴力行为致人死亡的事。一位十多岁的年轻人在附近公园与另一年轻人发生冲突,这还不是流氓团伙之间的冲突,但他掏出枪来就把对方打死了。镇上的人都非常愤怒,但可惜的是这并不令人感到意外。这位开枪的年轻人的枪是母亲给的。这一“礼物”会向这年轻人传达什么样的信息呢?

我看到当父母的在愈演愈烈的暴力事件中为孩子的行为痛心,他们确实不知道孩子怎么走到了武力相向的地步,他们希望警察,或社区,或其他什么人出来加以干预,制止这种暴力行为。他们想到的不是自己起来承担责任。某天晚上,我从电视里听到一位治安混乱的社区里的母亲讲的话。她在谈到谁应承担责任的时侯,郑重其事地拍着自己的





胸脯说，“是我们自己”。此话真让我感到振奋。

一个叫巴布的小学校长听说一些孩子面对嘲弄和欺压时，不是责怪别人，而是说了这样一些话：“对不起，我下次不做了”，或“你想让我做些什么”，或“我们能否成为朋友”等等。她听后十分高兴。这些孩子绝对是能设身处地为别人着想的人。

在商界，我经常看到一些人只是一门心思想着赚钱，根本不考虑其他人的死活。

我听过得克萨斯州州长安·里查德对这种从不为别人设想的人说过的一句话，真是精妙绝伦。他说：“他们只玩‘我赢你输’的游戏，而不是‘大家一起玩，大家一起乐’的游戏。”

那么这是否是说，我们在做生意时就得放弃可贵的“竞争”这一理念呢？是否等于说我们没有必要去讲输赢了？绝对不是。我认为，当今最精明的公司对“赢”有一个新的定义。他们不再不惜代价地张牙舞爪地掠夺，而是把顾客放在了首位。他们听取顾客的意见，搞好对顾客的服务，满足顾客的需要。他们力求做到对顾客深层次的服务。

同样的情况也发生在公司里面。过去，部门之间，雇员之间你争我夺，想方设法占据有限的资源。而成功的公司则与之相反。他们强调的是“如何做到生意成功，大家得益”，“如何搞好服务，留住顾客；不是走了这个顾客，再狠敲下一个顾客”。

我认为，孩子具有一种为人设想的本能，这种为人设想的品质，在他们成长的过程中，会因为我们树立什么样的榜



为人设想出自你心灵的某一特殊位置，意味着欣赏和重视人生宏伟计划中每一件事和每个人的位置。我知道在某些时候要做到这一点是不容易的，因此你还得为自己设想，认可你自己做的一切。

你想知道谁应承担责任？我们自己。



样而受到影响：或得到提高，或逐步丧失。

为人设想有多方面的内容。

圣诞节时，爷爷给两个小孙女每人寄来 25 美元。邮件是在厨房打开的，孩子因为要到另一房间去做完一件事，邮件打开留在厨房就走了，钱也没有拿走。小狗威斯特当时给关在厨房。我就想威斯特是否会把钱当成是可口的美味了呢？他很可能认为周围的东西都是他的食品。我因此告诉了两个孩子。

埃米于是又回到厨房把她的钱放到她的卧室。艾丽则继续忙她的活。威斯特于是就享受了 25 美元钞票的美餐。

艾丽因此很难受，我很理解她的心情，想着该用什么方法来帮她解决这个问题。最容易的办法是我从口袋掏出 25 美元来，以补偿她的损失。但我想来想去，更好的办法是让她体验一下自己懒散所带来的后果。有了今天损失 25 美元的教训，就不会在她长大之后再有数千美元的损失，尽管 25 美元对小艾丽来说是笔不小的财富。

我记得大学一个同学，她要什么，家里就给什么。如果她的狗吃掉了 25 美元的钞票，家里大人就会立即拿出 25 美元来，补偿她的损失，甚至还可能再给 25 美元，使她不至于过分伤心。钱不但满足了她的物质需要，她长大后还认为钱能

满足她所有的精神需要。后来上大学时，她发现无法用钱来买到朋友的友情，她就吸起毒来，并且一发不可收拾。真正的爱是多少金钱都买不来的。

另一位家长告诉我说，他儿子们的小猫死了。为人设想这里就意味着要充满理解地认真听取儿子的诉说。而母亲的话只能使他们更加伤心——因为恰好那个星期他们同母亲住在一起，母亲听说小猫死了，就不断地劝说，不就是一只猫吗，再弄一只猫还不容易。

我不知道孩子从这话中能得到什么样的信息。我不知道这些幼小的心灵是否在想，如果他们死了的话，还有人会想念他们吗。他们的母亲也可能干脆就去领养动物的地方再买两只小猫回来。但不管母亲怎么做，他们失去小动物所造成的痛苦完全被忽视了。

他们的父亲把孩子带到救生协会，准备领养一只新猫。在那儿，做父亲的问了许多问题：该做些什么才能照顾好小猫啦，每天得有多少时间来照顾啦，等等。除了运用教育这一手段之外，他还提到了一些向前看的问题，如小猫所需要的照顾和爱抚。我知道，当他看到孩子在他家里照顾这些小动物，倾听他们讲述母亲家里小动物的时候，他的所作所为也传达了许多爱的信息。

有一天，我同女儿在杂货店排队等着交款。收款员当时脸色很难看，脾气也不好。我女儿天真地问他有什么不高兴的事。他怒气冲冲地回答，说干





吗老是盯着他，让他不痛快。弄得两个孩子张口结舌，说不出话来。

我们走出杂货店后，就谈起他干吗发那么大的脾气。两个孩子还真能理解人。原来这位收款员脸蛋长得特别难看，他极可能对别人的注视特别敏感。那天又特别炎热，身上都很不爽。许多顾客心情烦躁，对收款员的态度也不好。女儿这才知道，她俩虽然出于好心，但收款员的问题得让自己慢慢解决，因为她俩并不知道这个收款员当时的心情。

我看到女儿对我每天显示的为人设想的做法做出了反应。我们把每件事情都重复再做一遍，来帮助这个现实世界。她们会问，今年该给那些生活困难的人家送些什么圣诞礼物呢。我们社区有许多老人，他们每天的社会交往可能也就是散步路过某家门口时同邻居说上几句话。现在，我女儿就同我一起，在路上碰见这些老人时同他们聊上一聊。

这两个孩子完全是真心实意地模仿我的行为举止。

下面的一首诗十分清楚地说明了什么叫为人设想，不管你在思想上选择了一条什么样的道路。



圣诞节的工作

当天使的歌声停止的时候
当闪烁的星星隐匿的时候
当王室享受天伦之乐的时候
当牧羊人赶着羊群回家的时候
圣诞节的工作开始了

找回遗弃的孤儿
治愈破碎的心灵
让饿汉吃饱
让犯人出狱
重建自己的家园
回复和平的世界
奏起心中的乐曲

——摘自霍华德·瑟曼的《圣诞节的工作》一书,1973年



当失落感袭来的时候,我就情绪厌烦,焦躁不安,谁都看不顺眼。当我生活充实的时候,我心情良好,充满快乐,做事井然有序。

——林迪·凯德罗 13岁

当我压力巨大,喘不过气,失去平衡的时候,我把气都撒向母亲。我像坐在过山车上,心绪反复,忽起忽落。

——凯西·莱布萨克 14岁

第十章

礼物——平衡

The Gift of Balance



- ✻ 我的生活失去了平衡,我无法跟上,老是这里那里不顺,得费很大的劲才能做好。
- ✻ 在跷跷板式的忽高忽低的生活中,我总是往下滑,情况看来就是这样。
- ✻ 我的生活平淡无奇——不上不下,无大喜也无大悲,生活中没有笑声也没哭泣。每天过得糊里糊涂。
- ✻ 帮我一把,我对自己一点也把握不住。
- ✻ 爸爸,日子过得真是乏味——无所事事。
- ✻ (圣诞节前的几个星期)哦,伙计,我是天天盼



着圣诞节。不知道会得到什么礼物。想起来就十分激动……（打开礼物之后一个小时）真没意思，就这些玩意儿？杰米的礼物怎么就比我的好？

你从孩子、朋友、配偶或你自己那里听到过这些话没有？

每当我听到这些话的时候，我就看到这个人的心理失去了平衡。不幸的是我发现有那么多孩子，甚至还有成年人，生活中失去平衡的事——现在他们正在为心理不平衡而付出代价。

我知道这一代价——我曾经就是这样的一种人。我心理平衡的问题是，我总认为我得永远工作，否则就毫无价值。我要我朋友知道我工作是多么努力，这样他们才会把我当作一个品质高尚的人。

当我失去平衡的时候，工作就成了我身份的标志。我失去了自己的独特处，因为每一件事都取决于我每天是怎么过的。我不再去追求欢乐，不再去谋求改变环境，不再去帮助别人，我的生活就只剩下工作。

当我心理不平衡的时候，我就不快活，我的思想就会转到精力圈向后看的一侧。心存忧虑，老是着眼于问题，老是想解决不了这些问题的理由。我变得精力消退，思想贫乏，思路不清。

还记得前面说的心里想着什么，我们就往什么方向走的事吗？我肯定是钻进了牛角尖：问题越想越多，忧虑越来越大，事情越干越糟。





我在成长过程中听到的话是生活不易，生活是一场斗争。我们得努力工作。但忙于工作而无玩乐，没有精神上的满足，没有正常的生活——换句话说，生活中缺乏一张一弛，不会安排工作和休息，不懂得思考和工作的关系，生活就变得十分苦累。

在我的职业生涯里，只要我方方面面安排得当，工作起来就精力充沛，富于创新，专心致志，热情洋溢。但如果安排不当，不管我如何努力，也不会十分满意完成的事，像是在长途跋涉，缺乏明确目标。

因此，我每天都把生活安排妥当，从中学到了愈来愈多的东西，我感到这对我孩子来说同样是一件非常宝贵的礼物。我们于是一起研究如何平衡好我们的生活。

我想树立一个平衡的榜样，包括情感上的，生理上的，精神上的和智力上的平衡。我想告诉她们生活的道路上既有欢乐，也有痛苦。从痛苦中能懂得欢乐，反之亦然。所有这些能使我们健康而富有成效地生活。

当我感到平衡的时候，不管我做什么，我就不去想还有什么别的事情要做。当我无法平衡的时候，干起什么活来都觉得是在受罪，力拙心劳，苦熬日子。

生活中的每一件事都讲究平衡。我同自己的孩子一起呆了一个星期，把孩子送到她们母亲处后，回家路上对这一点感受很深。我非常想念她们，想得心都作痛，我如果没有感到同她们在一起时的欢乐的话，就不会有这种痛苦。

另一类失去平衡的例子是为孩子作过多的安排。孩子的父母为了安排他们的活动，为了把他们从一个活动点送

第十章



THE 10 GREATEST GIFTS



到另一个活动点,绞尽脑汁,焦头烂额。“今天是星期二,今天的活动是上足球场练足球。”他们每天就过着此类生活。他们不断安排孩子上舞蹈课、音乐课、空手道课、或者是为女孩子安排体育活动、童子军活动、教堂的活动,或者是为男孩子安排参观博物馆、滑冰、演戏、游泳等活动。如果是单身父亲或单身母亲,如果家里有好几个孩子,那么这方面的压力就会更大,生活就变得更加复杂,整天紧绷着弦。

我并不反对为孩子安排一些活动。这总比整日在商店闲逛,在街头游荡,无所事事要好得多。我反对的是把活动安排得使孩子失去了自发的要求,大人不在身边,他们就不知道干什么。

有些孩子就整天坐在那里,等着大人为他们安排生活,安排他们的娱乐,不然他们就会说:“真没劲,没啥可干的。”你听到这些话,肯定是又生气又发愁。或者他们就只会坐在电视机前看电视,或干脆就玩电子游戏。他们不会在安排的活动和自发的活动之间做出平衡,他们不会反省,不会自己搞些活动,甚至连呆一会儿自得其乐或看花闻香都不会。

他们脑子里想的尽是那些给安排好的活动,就像大人尽是想的要干的工作那样。

孩子从小听到的是“嗨,孩子,猜猜我今天给你安排了些什么”,长大之后听到的是“哦,先生,猜猜我今天得安排你干什么”。他们是怎么从家长安排他们的生活到老板安排他们的工作的呢。

我发现所有企业的雇员都只是在等着老板告诉他们要干什么。说到孩子,他们的时间也都给安排死了。大人告



在我的职业生涯里，只要我方方面面安排得当，工作起来就精力充沛，富于创新，专心致志，热情洋溢。但如果安排不当，不管我如何努力，也不会十分满意完成的事，像是在长途跋涉，缺乏明确目标。

我想告诉她们生活的道路上既有欢乐，也有痛苦。从痛苦中能懂得欢乐，反之亦然。所有这些能使我们健康而富有成效地生活。



诉他们该干哪些事，该如何干这些事。他们像企业里的雇员那样等着老板发令。他们觉得没有必要为安排干这干那犯愁。

我曾注意到一些年轻人上大学的头几个星期，或头几个月，甚至几年，老是手忙脚乱，不知如何安排，究其原因，就是因为他们从来就不知道自己如何安排时间，自己做出决定，如何平衡学习和玩耍、休息和活动、个人独处和社会活动。

我真想好好帮助我的女儿摆脱这种不平衡的单调狭窄的生活。我要让他们知道，坐一会儿，想想问题，享受一下安静生活也是蛮不错的。而专心于一件工作，甚至为此通宵达旦，一丝不苟地完成刻板的计划也是应该的。某一天里，我们显得十分高兴，或变得十分忧郁，这也没有什么了不起的。我只是想让她们知道，他们得用自己的脑子想问题。

最后，我还想让她们知道，生活中的每一片断，不管是生理的，还是心理的，或是精神的，都是我们丰富多彩的生活的组成部分。

给予孩子平衡这一礼物的最好手段之一是做出榜样。当孩子看到我们首先考虑的是什么，他们就会思考如何在自己的生活中做好这种平衡。孩子不是通过受教育，学到如何搞好平衡的。他们是通过观察我们多年来如何生活，生活中取得了什么成果的过程学到平衡的。

有一天，我急着把衣服熨好，没去照看我家那条小狗威斯特。他便汪汪乱叫，想引起我的注意，



孩子从小听到的是“嗨，孩子，猜猜我今天给你安排了些什么”，长大之后听到的是“哦，先生，猜猜我今天得安排你干些什么”。他们是怎么从家长安排他们的生活到老板安排他们的工作的呢。

艾丽提醒我现在有必要出去走走，提醒我生活中首要考虑的事情里，有比干杂务更重要的事。

我们都在走向逐步完善。有的时候我们艰难跋涉在高原之上，有的时候我们飞翔在高高的天空之中。我想让我的孩子知道，生活的道路是漫长的，会有各种各样的事发生。



结果只能让我心烦。但我那7岁的女儿注意到了这点，便对我说：“爸，你看现在什么最重要，是熨衣服呢还是带着威斯特去散散步？”

这倒没有什么矛盾。衣服可以晚一些熨。但更重要的是，艾丽提醒我现在有必要出去走走，提醒我生活中首要考虑的事情里，有比熨衣服之类的杂务更重要的事。



艾丽帮助我认识了这一点，同时使我能站在这里讲这个问题。当我抽出时间来平衡一下生活，通过活动来调节一下生活，等我再工作的时候，做起来就非常顺手。

听一听孩子他们的感受，理解他们的情感，不管他们是高兴还是痛苦，其重要性是不言而喻的。

当孩子的球队在比赛中失利，当孩子没有得到他们想得到的生日礼物，当你没法满足孩子意想中必不可少的东西，当出现类似情况的时候，孩子们会十分失望，甚至怒气冲冲，此时，会有多少家长倾听孩子的意见，帮助处理好这些事情的呢？这个时候正是孩子失去心理平衡的时候，正是孩子只考虑这一件事，其他东西都听不进去的时候。

倾听孩子的声音，会让孩子感到对他们的尊重，会让他们获得某种平衡。我们需要认真听取孩子的话，而不是教训，不是劝告，不是下结论。我们倾听他们的话，就表明尊重他们的情感，就是让他们把心中的怒气、悲痛或忧虑都吐出来。你早就应该知道孩子有话不说，把事闷在心里的后果。有时是几个小时，有时甚至几天，你都会听到他们的牢骚



声,大门乒乓作响声,还有不合作的态度。

你注意到没有,有的家庭孩子发起脾气来就尖声乱叫。家长根本就不问孩子为什么乱叫,只是对他大声嚷嚷,把他拖走,甚至打他。孩子从中能得到什么信息?只能是“你just是不该乱喊乱叫,这太不像话了,我们可不管你为什么瞎叫,别叫了”。在许多情况下,我们发现家长能停下手中的事,一次一次地听孩子诉说发脾气的原因。他们不但看到孩子流泪和乱叫,还能让孩子知道家长理解他们不佳的心情,这是可贵的礼物。你没有必要就此采取行动,总有办法来解决这个问题的。

首先,我们的孩子就想有人倾听他们的诉说。一位名人最近在一次车祸中失去了女儿。她说,许多人都来看望她,表示深切同情,每个人还都说了一些安慰的话。她说:“这些安慰其实没有什么用处。我想的是他们能听我倾诉一下心中的痛苦。”

我们可以运用向前看这一手段,让自己站到精力圈中向前看的一侧。最近有一天,我看到办公桌上文件堆积如山。我简直发愁该如何干完这些工作,甚至怀疑我能否干完这些工作。此时我很容易站到了精力圈中向后看的一侧:只着眼于问题,老想着我怎么这么无能,老想找出如此糟糕的客观因素。

但我没有这么做。我先检查一下那天我已完成了多少工作,很是吃惊地发现做的事还真不少。我于是自己庆祝了一番,犒劳犒劳自己,先去活动一下,再回到办公桌前时,我已精神焕发,心态良好,顺顺当当地安排好了次序,使得工



作按照我的设想完成了。

当时我是个自由职业者,因此能把工作暂时搁下,做些别的。在孩子哭闹、饭锅煮溢、电话铃响的时候,你能转移注意力吗?应该说很难。但这里就有我所知道的人能够做到这一点。

一个单身父亲告诉我,他说:“哼哼声能改变气氛。这可能会使我作一次深呼吸。如果我让孩子也同我一样哼哼,我们通常会笑起来,笑得一发不可收拾。这样,气氛就轻松了。”

另一位家长告诉我说,她干脆停下手中的事,观察一下周围的情况;想想厄玛·博姆贝克会怎样来描述这种情况,想想她喜爱的描写家庭的连环画会怎样处理这些事情。她说:“这当然不会像变魔术似地把炉子清理干净,或者把婴儿变了个样,但这使我跳出这些问题,朝着解决问题的方向考虑。”

我们看到孩子们生活协调和谐,并因此认可并祝贺他们的这种生活,此时我就向他们传达了一个重要的信息。你注意到没有,孩子们把生活安排得有条不紊的时候,他们会干出更多的事来。埃米会同自己的小朋友一起玩得很开心,几分钟后又能坐下来认真做功课,我就很欣赏她的这一能力。

运用教育这一手段会取得更好的效果。最近,我业务缠身,干完一件事又紧接着干另一件事,几乎没有时间来关心孩子的情况。有一天我醒来,才发现我的生活已失去了平衡。



我问女儿，头天晚上我忙得不亦乐乎，她们从中注意到了什么。我问她们：“效果如何？影响不影响咱们晚上的相聚？身边的人那么专注于工作，忙得不亦乐乎，你们觉得怎样？这是失去平衡。你们知道这对我来说意味着什么吗？”

当她们表示可以听听我的想法的时候，我就告诉她们，头天晚上的工作是那么没有成效，本来不用一个小时就能干完的工作用了四个小时才干完。我告诉她们，当时我脑子发胀，现在都感到十分疲劳。最不应该的是我没抽出时间来同她们呆上一会儿。

这些问题让她们立即就记在了心里，并且自己找到了答案，而如果我采用说教的方法，就得用上一个星期才能使她们理解。

我们都在走向逐步完善。有的时候我们艰难跋涉在高原之上，有的时候我们飞翔在高高的天空之中。我想让我的孩子知道，生活的道路是漫长的，会有各种各样的事发生。要随遇而安。但生活又是丰富多彩的，有工作也有娱乐，有快乐也有痛苦，只有我们搞好平衡，生活就会像流水那样顺畅。

第十章



THE 10 GREATEST GIFTS



208

礼物——平衡

The Gift of Balance



平衡——平和及智慧之本。

——阿祖拉 作家

有时有必要转移一下注意力，以便更好地思考问题。

——费德鲁斯 古罗马寓言家



在我欢笑，愉快的时候，我觉得我笑得那么开心，嘴都无法合上，脸颊都鼓了起来，像快要爆炸的气球。

——埃米·范诺伊 9岁

我有时笑得喘不过气来，在我高兴的时候，就觉得心中燃烧着一团烈火。

——艾丽森·范诺伊 7岁

第十一章

礼物——幽默情趣

The Gift of Humor



有一天，我在一个朋友家里见到一只小猫，赞不绝口。朋友有个女儿，才3岁。我问她：“你知道这是公猫还是母猫？”

“不知道，”她说。不过就见她把猫抓过来，翻了个个儿，接着便说：“看看他底下盖的章就知道。我妈买东西就看底下盖的是什么章。”

说得多幽默，多富情趣。不是取笑，也不是嘲弄，情趣与之有所区别；或者就是取笑的话，色彩也没那么强烈。它表达了一种乐趣，或是对生活中瑕疵善意的讥讽。



欢笑不仅能净化心灵，医学研究还发现，欢笑还有益于人的身体健康。

那一天对杨西来说简直有些手忙脚乱。她同儿子凯西和沃德呆在家中，一个3岁，一个4岁。外面刚下过大雨，道路泥泞，孩子无法出去玩耍。两个孩子就呆在卫生间，把牙膏都挤进了电源插座里。等她发现的时候，他俩都已挤完了牙膏，她气得大声叫了起来：“你们就不能学个好，不给我找麻烦？”凯西这时穿着鞋在卫生间跳起舞来，一面跳一面回头看着母亲说：“妈妈，我们还小，我们想学好，但是没有人来教。”

没有幽默情趣，生活就缺乏色彩，就成了很重的负担。有了幽默情趣，我们就能享受生活。我们有许多欢乐可同别人分享。我们可能因此显得不那么紧张，减少了健康方面的问题，从而活得更长久一些。这就像一个叫萨拉的小学校长说的那样：“幽默情趣是惟一能让我们认识客观世界的东西。”

只有5岁的吉尔跟着父母去饭馆吃饭，看着一块牌子上的字问道：“那块牌子为什么说，得先让女主人坐下。我们是不是也得等着让女主人坐下呢？”

在成长过程中缺乏幽默情趣的孩子生活中总是担惊受怕，处处设防。他们老怕出错，很难谈得上有什么自尊了。好多年里我连嘲弄自己的心思都没有，因为我总在琢磨别人会怎么看我。他们可能会认为我是一个缺乏幽默情趣，神经过敏的古怪男人。

我朋友的一个女儿见到一家小店橱窗上贴着一张纸，上面写着“租期已过”，孩子便问父亲：“怎么不去把租期找回来呢？”（英文中“lost out lease”是说房东不准备再把这个铺面租给这家小店。但孩子不懂 lost out 在此处的意思，以为就是丢失之意，于是才有为什么不把租期找回来的问题——译注。）

具有强烈幽默情趣的人，给人的感觉是他快乐，可以信任。你很容易同他们交流，因为他们看问题比较全面，懂得犯个错误是不值得大惊小怪的。许多人都愿意同他们交朋友，因为同他们相处，会感到兴奋，感到振奋。

艾尔维斯·普雷斯利（美国摇滚歌星“猫王”）去世的时候，斯科特刚满5岁。那个星期他上主日学校。老师问学生，上帝给这世界造出的第一个人是谁。斯科特使劲摇着小手争取发言。老师就叫他：“斯科特，你说说，上帝创造的第一个人是谁？”他于是信心十足地回答说：





“艾尔维斯·普雷斯利。”

最简单的事也能使全家人捧腹大笑。幽默情趣能帮助我们客观地看问题，恰当地处理好一天的生活。办公室里充满欢笑，创造力和生产效率就会有所提高。委托人会从中感到一种勃勃生机，做出积极回应。

我问还不满3岁的杰里米，午饭是否要一块奶酪。“不要，”他说，“我只要和平与安宁。”（英文里的奶酪为 cheese，和平为 peace。这里是取两个词的谐音——译注。）



有的时候，幽默情趣会给本来十分紧张的一天带来一些亮色。一天晚上，我躺在地板上观看一部电视剧。艾丽躺在我一边，小脑袋枕在我的肩上。埃米便想枕我另一个肩膀。正当她走来的时候，那条黑色的纽芬兰猎犬也发现了这块宝地，便像隐形飞机似的突然冒了出来，抢在埃米前头占据了那块地方。等到埃米走来的时候，也就是一秒半钟的时间吧，猎犬威斯特先生早已呼呼入睡了，你根本叫不醒他，谈何容易把他弄走。

我问3岁的利厄，是否要烤过的奶酪三明治。“不要，”她说，“不过奶酪三明治里夹个男孩我还是爱吃的。”（利厄把“烤过的”一词 grilled 听成了“女孩”girl——译注。）



没有幽默情趣,生活就缺乏色彩,就成了很重的负担。有了幽默情趣,我们就能享受生活。我们有许多欢乐可同别人分享。我们可能因此显得不那么紧张,减少了健康方面的问题,从而活得更长久一些。

充满乐趣的生活还有一个好处,它让你懂得拥抱和接触的重要性,在一起互相关照的重要性。



充满乐趣的生活还有一个好处，它让你懂得拥抱和接触的重要性，在一起互相关照的重要性。

我女儿就喜欢我坐在那张大大的软椅里。其中一个会过来坐坐在我的腿上，另一个就蹑手蹑脚地过来，轻轻地把妹妹拉下来，拉到地毯的另一头，然后匆匆跑过来坐到我的腿上。被拉倒在地毯上的一位于是立即冲过来，再去拉姐姐……就这么拉来拉去，直到我们都躺倒在地毯上拥抱在一起，欢笑在一起。

一天，艾丽在幼儿园听老师讲到人种的问题，她回来后就问我：“哪儿有人类赛跑，咱们看看去怎么样？”（英文里的 human race 是人类种族的意思，race 的另一个意思是赛跑。艾丽此处把 race 当成了赛跑，所以就闹出了笑话——译注。）

幽默情趣就是生活本身的一种手段。我们讲过的五种培育孩子的手段会帮助培育这种幽默情趣。当然，我们对待生活的态度会给孩子树立一种生活的榜样，生活给他们的是柠檬，他们就会做出柠檬汁来，反之，他们就只会责怪别人，而不是去解决问题。

讲到倾听这一手段，你得充满兴趣，面带微笑地去倾听孩子的话，即使孩子的话讲了不知多少遍了，还得这样去倾听下去。

2岁的扎克一天晚上在门口台阶上坐了很长

一段时间。他回来之后就问：“你能看到我头发上的星光吗？”

认可孩子们在培养自己的幽默情趣，这就传达了爱的信息。让我难受的是有些大人在同孩子交流时常用一种讥笑的口吻，我想，他们大概不善同孩子进行真实的感情交流。讥笑是一种有害的情趣，它只能使我们把自己的情感深藏起来。不幸的是，讥笑或这种有害的情趣非常容易伤害孩子脆弱的自尊心。

幽默情趣就像运用向前看的方式提出问题那样，运用FAC(发现、认可、祝贺)的方式那样，都是使人站在精力圈中向前看一侧的基本方法。轻松愉快地处理生活是运用向前看这一手段的极有效的方法。当孩子们确实显露出幽默情趣的时候，或当他们既能看到轻松愉快的一面，还能看到残酷无情的一面的时候，我们要注意到这一点，认可这一点，祝贺这一点。当我站在精力圈向后看的一侧的时候，我就看不到任何具有幽默情趣的东西，因为我会老是担惊受怕，老在琢磨自己出了什么毛病，老在琢磨该怎么办，哪些地方还没做到家。精力圈中向后看的一侧是没有幽默情趣的。爱、笑和生活本身都属于向前看的一侧。





奥利弗·温德尔·霍尔姆斯曾经说过：“世界上能说真话的大多是孩子”。我在小学里教了 32 年的书，现在当了爷爷，以我的经历，我完全同意霍尔姆斯的观点。这里有一些孙子观察祖父母的有趣的话。

奶奶复活节穿的衣服真漂亮。那顶帽子同衣服配在一起真像诗句那么押韵。

下雨天地让我呆在家里，雨一停，路一干，她就让我出去玩。

爷爷有两个特别的地方，睡觉打呼噜，头发掉光了。

爷爷奶奶是家庭生活最好的副产品之一。

我的爷爷奶奶真有本事。他们能把一棵树的枝条插到另一棵树上，这根枝条还真能活过来。我只要一想起他们，脑子里就装满了快活，装满了这些有意思的事。

——摘自哈罗德·邓恩《说说爷爷奶奶》一书，1993年

欢乐是人类生活的甜酒。这一闪烁着生活情趣光彩的欢乐应该献给上帝。

——亨利·沃德·比彻



充分交流就是分享彼此的情感，而不是隐藏自己的情感。这要你清楚地表达，慢慢地细说，这样才能让别人听明白你的意思。这还要求你说话充满幽默情趣。

——埃米·范诺伊 9岁

充分交流既不能人云亦云，也不能贬低别人。

——艾丽森·范诺伊 7岁

第十二章

礼物——交流

The Gift of Communication



这个孩子不错,但就是不会交流。……这个老板很能干,可惜不会同人交流。……他是个好丈夫,但他从来不告诉我有什么烦恼的事。……我真不知道我那十多年的女儿在想些什么,她从来不同我讲心里话。……我就无法让丈夫明白这件事其实是那么重要。

你应该懂得交流的意义了吧。

交流不只是学会读写的技巧,它还包含你倾听和理解别人说话时的态度,包含你是否尊重讲话人的想法,态度和



主意。

没给孩子交流这一礼物，他们就不会正常表述自己的创造性和富有想象力的东西。更糟的是，他们听不到别人对他们的评价。他们只会呜咽啼哭，或怨天尤人，或大吵大闹，因为没人愿意与之交谈。

学会了交流，他们不但能表达自己的思想，还能听到别人不同的想法。他们能很容易地倾吐自己的感情。他们就有可能不断扩大自己的影响。在这个现实世界里，这极可能是他们要学的最为重要的做生意的本领。这是具有巨大潜力的一件礼物。

我的家在农庄，小的时候有干不完的活。我没有时间参加学校的活动。其他孩子参加了“未来美国农民”或“关键俱乐部”等社团，我却在家里忙个不停。我同别人没有多少交谈，因为这方面缺乏实践，我真不知道能不能与人交谈起来。有的时候我有话要说，我却不敢表述，因为没有信心。有的时候有了信心，却不懂交谈的技巧。因此总是十分沮丧。

到了1969年，学校举行演讲比赛。我有一个五分钟的简单讲话节目，比赛前的一个星期，我就没有睡过好觉。上课的时候，或参加会议的时候，我就坐在那里，连动都不敢动，生怕被叫起来回答问题。我知道该如何回答，但就是害怕讲话，结果谁也不知道我想说些什么。



到了1979年。我参加一次商会的会议,许多有权有势的人都来了。我真想显示自己的不同之处。我脑子里有种种想法,如何组建一支队伍,如何展示有效的成果,但我就是坐在那里一动不动,不知如何来表达我的想法。

除非是个别交谈,否则我就没法讲出我的想法。即使在这种情况下,讲出自己想法也很难。这使得我要付出双倍的努力。我有思想,有感情,我知道解决问题的方法,但我就是没有能力把这些说出来,把这些告诉别人。

在我早期的职业生涯里,我精力饱满,高度投入,富于创新,但我的脑子里缺乏与人交流的软件。这是件痛苦的事,它使我的能力得不到充分发挥,难以影响别人,甚至都不会与人交谈日常生活。

学会交流有助于孩子学会思考。我的朋友会说出一一些十分深刻的话,然后会惊讶得合不拢嘴。他说:“我会有这么些想法?没说出来真不知道。”

学会写作也是很好交流的一个重要组成部分。写作就要注意语法、拼写、句子结构,还有表述的流畅。孩子按着上述要求把东西写出来,再读一遍,就会发现自己的表达是否合乎逻辑。他们会检查该说的是否都说出来了。

我吃惊地发现我在电话里对别人说了那么些前言不搭后语的话。当我把电话里说的话给我的合伙人唐娜听的时候,两人都会笑得直不起腰来。你听听这些电话里的话就知道:“啊,在苏珊那儿,啊,在那儿又见到了你真是高兴。





25次见面了吧，啊，我同你相聚25次了吧”，或者是“我期待着提高企业文化的再提高”。真得感谢写作，因为这给了我们时间，去两遍三遍，甚至四遍地推敲，想说的东西是否都给写出来了。

另一方面，我们都见到过这样的人，他们唠唠叨叨地说个不停，有时还说得十分激动，使你除了听到声音之外，竟不知他说了些什么。说话并不等于你能表达你的思想。

唐娜简要地总结了一下良好的交流对一个家庭意味着什么。

我在倾听别人说话的时候，会产生一种感觉，好像越来越同那个人融为一体似的。当孩子在讲一些重要的事，我非常专注地倾听的时候，这就成了有来有往的对话。如果他们同我讲着十分重要的事，我只是三心二意地听着，这就谈不上交流。要使思想得到交流，就必须一个人说得出来，一个人听得进去。这只有在两者利益相关的情况下发生。

良好的交流会给你打开许多大门。会交谈的人在工作面试时就会沾光，他们会同别人建立友情和良好的关系，因为他们既能真心实意地说，又能真心实意地听。许多人都知道帮助别人的重要性，但如果他们无法与人沟通，他们的影响就受到限制。

当今世界要做好生意，关键就是学会交流。你必须会表



良好的交流会给你打开许多大门。会交谈的人在工作面试时就会沾光，他们会同别人建立友情和良好的关系，因为他们既能真心实意地说，又能真心实意地听。



达自己的思想,会调动别人的情绪。我发现有些人之所以没有提升上去,原因就是不会交流。在最近举办的学校行政管理人员会议上,我听到了一个惊人的数字:我们的高中毕业生中,只有 20% 的人具备获取职业的交流技巧。

我们范诺伊人才公司想雇一位部门负责人,我们面试了十多个申请这一岗位的人。他们都是合格人才,有很好的评语,且愿为公司的目标尽心尽力。条件都不错,但我们选中了卡罗尔,因为她既善于表达自己的思想,又善于同人切磋自己的想法。她的活力,她的激情感染了整个屋子里的人。她选择那些激动人心的话来表达自己,而在听别人诉说的时候,又显示她十分尊重别人的想法,认为这同自己的意见同样重要。她的职业生涯随着公司的发展得到了发展。

我学习交流技巧的惟一方式是实践。我现在同我的孩子天天练习交流。我们把唱的歌和说的话录在带子里,我们大声朗读,我们有时通过对话,有时通过笔记,互相交流看法,我们还去演戏,在一群人的面前谈话。

我向孩子提了一连串的问题,以促成她们思考。我尽量在录音带或电话里把话说得清楚些,以此给她们树立一个榜样。我要求孩子掌握交流所需要的一切要素——好的发音,呼吸的控制,深思熟虑的想法,前后连贯的表述,等等。我们当然还十分注重良好交流的关键因素——倾听,表达和调动别人。

最重要的是态度。做生意的手段不计其数,但尽管你有这些手段,你的生意仍然做不好。现在有什么全面的质量管理之类的学习计划,有各色各样技巧培训的方法,诸如冲突



你在听的课程方面会获得一个博士学位，但如果你不想去听别人说话，你就不是一个好的倾听者。有心“想”听的态度与如何去听的技术同样重要。

高层领导人对手下人的希望的是献身精神，而不是性命是从。

良好的交流还意味着不要说那些贬低别人的话。要懂得别人的需求，尊重他们所处的位置，以及他们的感受。



解决技巧、谈判技巧、交流技巧、聆听技巧、出主意技巧，等等。但如果态度没有端正，心态没作调整，上述种种计划或技巧都毫无用处。态度属于“想要”的部分，即有付诸实施的愿望，有真心实意为公司成功做出贡献的愿望。

我的一个同伴准备废物利用，把报纸卖给杂货店。他发现那里没有一位雇员愿意帮他的忙，也不去帮一个老妇人的忙。她在吃力地把一堆废品从箱子里拿出来。这位雇员就在停车场上玩橄榄球，眼中根本没有顾客。

我朋友知道，如果他到经理那里去告的话，明天上午7点，这里准会提出一条新的规定：停车场上不得玩橄榄球，并且还会附上一条：要随时注意顾客开箱，拿出废品，并提供帮助。

如果雇员真想搞好服务，早该知道做些什么了，也就没有必要订出新的规定，不准在停车场玩橄榄球，或要帮助顾客开箱等等。雇员自己就会很容易地想出三种新的办法来提供更好的服务。

你在听的课程方面会获得一个博士学位，但如果你不想去听别人说话，你就不是一个好的倾听者。有心“想”听的态度与如何去听的技巧同样重要。

高层领导人对手下人的希望的是献身精神，而不是惟命是从。要使公司运转良好，或要使家庭和睦相处，那么就要运用交流的技巧，这包括以向前看的方式提出问题，认真





仔细地倾听别人讲话,这样,每个人就不会固执己见,就会提出各自的解决办法,就会有把事情做好的责任心,就会以最大的努力投入到工作中去。

良好的交流还意味着不要说那些贬低别人的话。要懂得别人的需求,尊重他们所处的位置,以及他们的感受。前面讲的五种培育手段都能提高交流的水准,特别是向前看这一手段。如果我们站在精力圈向后看的一侧,只看别人那些致命的缺点,只是看到环境不好,以及这不好的环境中工作的人们,只是看到让自己心烦的事或自己不喜欢别人议论的事,那么就谈上会有真正的交流。这种人不会听取别人的意见,因为他老想着保护自己不受侵犯。

但如果我们站在精力圈向前看的一侧,交流就会取得成功,因为我们都为同一目标工作。

我总想同爸爸有更多的交流。他是我所见到的最有才智的人。我从他身上能学到很多东西。但当他站在向后看的一侧,对什么都持批评态度,那就谈不上进行交流了。我只能退避三舍。同他谈话是件痛苦的事。双方都没达到交流目的。

但当他向前看,我们能够交流思想和解决办法的时候,交流就像鲜花那样绽放开来。两者之间真是天壤地别。

还记得汉克和南希吗,记得他们有一个脾气古怪的十多岁的女儿吗?他们设法同她重新交流的第一件事是注意到她的“美丽”。过去多年来他们只是着眼于她的“毛病”,注意那些他们不喜欢的地方,不喜欢的行为举止,不喜欢她的衣着和发型,不喜欢她打电话的语言,不喜欢她不干活。



一个叫吉姆的教师在参加学习班后的两个星期后给我们打来了电话。他说：

我简直不能相信这之间有这么大的区别。过去我总是问孩子们今天过得怎样，有什么事吗之类的问题。结果等于白问，我们之间谈不起话来，我也得不到什么情况。至多他们说一句“还行”。现在在我以前看的方式提出问题，其效果真是显著。我问他们：“今天有什么好事呀？”他们说起来简直没完，想让他们停都停不下来，当然我也没想让他们停下来。我这才发现，他们的生活真是丰富多彩。

既然我现在知道他们在朝着他们关注的方向前进，我便意识到他们总在向往美好的事情。我希望美国的每一个家庭都这样去做。如果孩子们在家中习惯了这种向前看的方式，进行交流，我会带着学生更上一层楼。

最后，交流还意味着你懂得不但要有所获得，还要有所付出。玛丽发现家庭生活发生了不可思议的变化，就因为她的孩子能够做到这一点。

我教育儿子强调一点，即你想要什么尽管说出来。我告诉他，你只有说出来，才有可能得到它。提出要求不一定能得到你所要的东西，但你还

得提出来。

从他上六年级开始，他就同住在东海岸的父亲生活在一起，离我有半个美国远了。有一个圣诞节，我知道他想说些什么。我就等着他说。他最后憋了一口气，终于吐了出来。他说他想在春假的时候来看我，不想等到暑假。圣诞节后回去上课，他心里总是很不痛快。

我说：“你就来吧。我很高兴能看到你。”她听说之后，一下子就放松了，心情十分愉快。假期结束回到东海岸后，他来电话说，他真高兴能把自己的要求说出来。

这是我第一次在圣诞节之后没有流泪，因为我知道又将同儿子见面了。





说话同口才不是同一件事；交谈和能言
善辩是两回事；笨蛋也能说话，但聪明的人
能交谈。

——本·约翰逊

思想是花朵；
语言是花蕾；
行动是果实。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生



丰富多彩是一份额外的冰淇淋，就是晚些睡觉，就是大笑不止。

——艾丽森·范诺伊 7岁

丰富多彩对我来说就是我想读多少书，就有多少书，就是冬天里我有许多暖和的衣服，就是生活中充满着爱。

——埃米·范诺伊 10岁

丰富多彩就是我们需要什么就有什么，尽管有些东西我们暂时没有，但我感到这些东西总会有的。

——布赖恩·科恩 14岁



第十三章

礼物——丰富多彩

The Gift of Abundance



我想起接到的一个电话。范诺伊人才公司经过艰苦努力，终于同《世界主义者》杂志签下了合同，刊登一期封面女郎。在这之前，我都已经筋疲力尽，准备退出这场战斗了。

正在我走向电梯的时候，心中忽然疑虑丛生。而当我把钥匙插进汽车的点火器时，我心中竟涌出一种恐惧。我头脑里转着一连串的问题：“这期做完之后，还能再做第二期吗？如果他们最后一刻取消合同，那该怎么办？20世纪—福克斯公司的工作该如何去做？我手下员工听到这一成功消



息会不会兴高采烈？新代理人能完成此事吗？”

取得了巨大成功，我却无法享受。

回过头来看看那段生活，我发现虽然取得了难以想象的成功，但却毫无喜悦之感。我生活中缺少一个重要的组成部分——看不到丰富多彩的世界。

丰富多彩才能培育各种品质和价值观，才能使我们的生活，以及我们孩子的生活走向完美。它使我们感到，这个世界向我们提供了无穷无尽的选择，无穷无尽的机会，无穷无尽的机遇，无穷无尽的发展。今天不行，还有明天，此法不行，还有别法。这是以不同程度的力量，而不是以不同程度的软弱，来处理问题。是以不同程度的爱和美，而不是以不同程度的忧和虑，来享受生活。

我非常感谢父母给予我的这一礼物。这是我一生中难以言表的优势，对我事业来说尤其如此。我知道，如果这个办法不行，还有别的法子。只要我记住这是一个丰富多彩的世界，我就会摆脱困境，思考一些问题，诸如“我能从中学到些什么”，或者“我们从中能得到些什么有价值的东西”的问题。如果我忘了这是一个丰富多彩的世界，一连串恼人的问题就会接踵而来，诸如“怎么会出现这种事呢”，或“我怎么能把事情搞得如此糟糕呢”，等等。

一旦我忘了这一点，我面对的世界就立即从光明跌入黑暗。我不再热情洋溢，而是无精打采。原先充满乐观，现在忧心忡忡。





去年秋天，我同一位朋友驾车驶进一个美丽的峡谷。因为我不驾驶，便有机会欣赏周围的景色，花香鸟语。有那么半个小时的时间吧，我沉浸在那形状各异、大小不一、构造独特、色彩斑斓的树木、石块、丛林、小溪和蓝天之中。出了峡谷，我又把思绪转到了本周要处理的一些业务上，还不知应该如何处理才有结果呢。但是我想开了，我眼前看到的是个丰富多彩的世界。我为什么对这永远存在的丰富多彩的世界就视而不见呢？想到这一点，我就觉得生活的每一件事同样都是丰富多彩的。

说到家庭，也是如此。家庭里也充满欢乐、情趣、也能培育良好的品质和价值观，也能甜蜜回忆过去的事情，尽情享受今天的作为，也永远有着各种机遇。

几年前，我们驾车前往大沙丘国家保护区，路途遥远，天气炎热，身心疲惫，但终于抵达了目的地。看到一望无边的“单调乏味”的沙丘，你根本别想见到麦当劳之类的店标，这给两个孩子一种怪异和无趣的感觉。看到她们失望的样子，我如果采取老的教育方式，就会说出这样的话：“这是在度假，别不高兴，好好玩。”

但我没有这样做。我以向前看的方式提出了一连串的问题。这里同我们去过的地方有什么不



同？你们琢磨一下，人家到这里来想寻找什么乐趣？你们可以在这里做各种游戏，但安全第一，这样我们会有什么乐趣？很快，我们就十分开心地玩起了猫捉老鼠，滑沙等游戏，还有扬沙观察风向的游戏。就这么闹闹嚷嚷，高高兴兴地玩了一天。这完全取决于你从何处着眼。

我看到隔壁邻居的单身母亲同她的孩子充分发挥创造性，把生活搞得有声有色，真是惊叹不已。

他们买不起高档的漂亮玩具，朱丽叶只是把手头一些普普通通的东西拿来稍加改造，再加上孩子的想象力，他们心中的玩具就出来了。如滑板的轮子、旧木头、一个装牛奶的箱子，拼凑起来就成了一辆卡车，一辆童车，甚至一个太空飞船。线不好使，6岁的阿德里安就从一堆野营器具里找来橡皮筋，作为代用品。

野炊长凳用作座椅，也可以在下面钻来钻去地玩，还可以连上秋千用的绳梯，加上几块床毯被单，就成了俱乐部场所。箱子成了私人卧室，或储藏室，或迷宫，如此等等。4岁的赖克则搞卫生，7月4日独立日后拾捡社区里燃放过的烟花爆竹，但不是扔掉，而是做成迷人的雕塑，布置自己的卧室。

有一天，孩子想吃一顿巴黎的早午餐（比早餐晚但比午餐早的饭——译注）。他们拿过来一条塑料管，接上一个扇形的喷水头，这就成了一个喷泉。他们把野炊用的桌子搬到喷泉旁边，上面还加了一把伞，把它插进一个大瓶



只要我记住这是一个丰富多彩的世界，我就会摆脱困境，思考一些问题，诸如“我能从中学到些什么”，或者“我们从中能得到些什么有价值的东西”的问题。

说到家庭，也是如此。家庭里也充满欢乐、情趣、也能培育良好的品质和价值观，也能甜蜜回忆过去的事情，尽情享受今天的作为，也永远有着各种机遇。

得认真听取她们的各种想法，同时不断鼓励她们提出新的方法，提醒他们此时不成，还有彼时，今天不成，还有明天。这样做将会产生多大的积极性呀。



子中加以固定。又端来一盆花，再摊上几个鸡蛋——好家伙，这就成了他们巴黎的早午餐。

这同那些哭着闹着要父母买更多新玩具的孩子有多大差别呀。这些孩子不懂得世界的丰富多彩，以及从这丰富多彩的世界中产生出来的创造力和想象力。

让我告诉你一个故事，讲的是两个年轻人同他们的自行车的事。

蒂法尼有一辆不错的自行车，但还想有一辆她朋友那样的新车。她哭着闹着，不断哀求，弄得父母毫无办法，结果在一个周末带她出去，买了一辆她想要的车子。蒂法尼从来不想这要花去多少钱，她只知道，只要伸手要她就能得到。

我曾以为，我给孩子买礼物，显示了我对孩子的爱。但隔壁邻居的母亲则运用我们说的五种手段给了孩子自由想象这个多彩世界的礼物。

布赖恩也想要一辆新自行车，但他那单身母亲的日子过得很艰难。

唐娜，即布赖恩的母亲，先是认真听取布赖恩诉说自己的想法。她没有讲那些伤孩子感情的话，如“你那辆自行车好好的，干吗还要买辆新的？”或者“你知道家里没钱，还想去买如此贵的东西？”她没有这样做，而是首先肯定了他的愿望。

她以向前后的方式，寻求解决的办法，而不是就问题谈问题。她问道：“你有什么办法买上一辆



新的自行车呢？”她是在让孩子动脑子。然后她又问：“我能给予一些什么样的支持呢？”

孩子于是开始想出了一些富于创新的点子，她认真听取了他说的点子，十分赞许他的聪明和创新精神，这就传达了一种爱的信息。她于是把旧的滑板 and 旧自行车卖掉。他则揽了一些杂活，挣了一些钱。到车行之后，又进行一番讨价还价，终于买到了一辆货真价实的新自行车。

唐娜从不“告诉”布赖恩该做这事，该做那事，总是在他遇到困难的时候不断提出问题。通过这一做法，她为孩子树立了如何更好交流，如何倾听别人，如何解决问题的榜样。

这两个孩子都买到了新的自行车，但一个学到了过日子的不可估价的技巧，另一个至多学会了如何操纵别人的本事。蒂法尼知道如何让别人满足自己的需求。布赖恩则能自我照顾，因此大大地增强了对自己能力的估价。你希望孩子能从中得到哪种信息？

我们该如何给予孩子这丰富多彩的礼物呢？我们从上面的故事里就可知道，五种手段都有助于孩子了解这个丰富多彩的世界。我们该给孩子树立什么样的榜样呢？我们的着眼点应放在什么地方？我们是经常显示我做不到呢，还是显示我能做到？这一手段无法解决水龙头流水的问题，还有别的办法没有？除了一种办法之外，还有没有更多的办法





呢?是把此事单纯看作是一个问题呢,还是把它看作是需要处理和吸取教训的另一种情况?要记住,孩子们不只模仿我们的言语和行动,还在学习我们处事的态度。

我们是“告诉”孩子该如何如何的时候多呢,还是向她们提出问题的時候多?谁说我们都是成年人,无所不知?我就不这样认为。下面一件事就能说明问题。我们想用树木搭间大屋子。过去我没做过此类事。我因此不在女儿面前装得什么都知道的样子。我们就利用对这个丰富多彩世界的了解来做这件事——想出办法来,而办法就在不断的提出问题之中。

女儿想用一根树干做条长凳,我们就在一起想办法出主意。得用多大的树干?得朝哪个方向安放?得坚固到什么程度才能同时坐上几个人?如何使这长凳同整个建筑融为一体?

当然,得认真听取她们的各种想法,同时不断鼓励她们提出新的方法,提醒他们此时不成,还有彼时,今天不成,还有明天。这样做将会产生多大的积极性呀。



你遇到某事，心想怎么会碰到此事，我梦想一些不可能的事，心想怎么就不会有此事。

——肖伯纳



责任心就是要知道如何照顾自己，就是要知道解决办法，决不再问别人，但如果你受到伤害，负责的态度是找大人，让他们帮助解决问题。

——埃米·范诺伊 9岁

责任心就是你能独立自主，父母知道你不会把事弄糟，知道你值得信赖。

——斯蒂法尼·费舍 9岁

诚实意味着不撒谎，意味着别人对你的信任。如果你拿了别人的口香糖，有人问你这事，你讲了真话，尽管你知道你可以说别人拿的，谁也不会知道此事。我讲假话的时候，就脸红心跳，好像泡在水里，快要淹死的感觉。

——艾丽森·范诺伊 7岁

第十四章

礼物——诚实和责任心

The Gift of Integrity and Responsibility



想象一下一个没有任何牺牲的世界。你会说，这不可能。总有战争、饥荒、犯罪、贫困、疾病和事故——这些都会造成悲剧。

我完全同意，常有骇人听闻的事发生。谁都不敢保证一辈子不会遇上我们无法控制的灾难。然而为人不正，缺乏责任心，我们就失去了力量，就只能责怪别人，结果很可能成为某种环境的牺牲品。

虽然我认为诚实和责任心对我的孩子来说，是两种可分的礼物，但她们却把两者看成是不可分割的东西。当你认可一个人应有责任心时，你就很自然地会以一种诚



实的态度来对待这个世界,对待这个世界上居住的人们。

孩子有了责任心,她们就会学着照顾自己,懂得了诚实,她们就会学着帮助别人处理问题。

具备了这样的品质和价值观,我们就会对周围的环境和未来的生活担起全部责任。我们就能做出明智的决定。我们就能活得自豪、公正、尊严。为人不诚实,我们的孩子就只相信自己,不会相信别人。更糟的是,我们都不知道该不该相信自己的孩子。

雷切尔还记得她是如何以新的方式,运用所有手段来应付这一环境的。

我儿子想参加班上的一次活动,参观动物园,想要一些钱买一样纪念品。我告诉他,我钱包里有一张五块钱,一张十块钱,他可从钱包里拿一张五块的。他走后,我出去吃饭,准备付款的时候发现,钱包里两张钞票都没有了,当时真是难堪极了,只得从一个朋友那里借了几个钱付了饭钱。

孩子回来,我真想把他痛骂一顿。但我想起了在学习班上接受的培训,于是改口告诉他:“我今天在外面吃饭,都没钱付款,真是难堪极了。”

他显得十分局促不安,告诉我他把钱都拿走了,向我道歉。我本来会骂他一顿,说他是小偷,但我没这样做,而是肯定他说了真话。现在他为自己树立了一个高度诚信的形象,在同我,同别人相处时都能做到以诚相待。



对我来说，诚实就是在没人察看的情况下该采取什么行动就采取什么行动，在没人知道你干什么的时候该如何行动就如何行动。诚实就是永远要讲真话，澄清误解或半真半假的话。诚实就不会有意识地伤害别人，或有意识地搞坏事情。父母诚实，就不会去拆看孩子的邮件，不去偷听他们的谈话，或探视他们的房间。诚实就是说话算数。

诚实才能建立信任，信任是人际交往关键的组成部分。你难道不想交一些值得信任的朋友吗，不想有一个值得信任的配偶吗？生活中没有交往就显得空虚，就有种不安全感，就会感到孤独，就没有乐趣。在商界，有作为的生意人知道，只有搞好人际关系，才能做好生意。没有人际关系，就没有生意。

要成为一个杰出的教师，一个精神上的指导者，一个商界领袖，一个社区活动家，还有，要成为好的父母，关键的品质是诚实，是责任心。不管你做的事有多大，是全国性的呢，还是一个家庭的，都是如此。

克林顿总统在讲到7月4日独立日对他意味着什么的时候，谈到他小时候，由于那守寡的母亲正上护士学校，无暇给予照顾，他只得由外祖父母和外曾祖父母来抚育的事。他写道：“我们之间相亲相爱，相互支持。我们家庭的财富是不能用金钱来衡量的。

“相亲相爱，相互支持是父母、祖父母或教师给予一个孩子最有价值的礼物。这种感情能培养



起负责任的成年人,培养起负责任的公民,因为他们尊重自己,尊重别人,维护生活的尊严,认可其他公民的劳动。这就是我们社会的凝聚力量。”(摘自 1993 年 7 月 4 日《行列》杂志)



这里有像马丁·路德·金那样的人,帮助所有种族的人认识并尊重人的尊严,树立诚实和负责的范例。有像特里萨修女那样的人,无私照顾那些别人不屑一顾的穷人和病人。有像电影《站着说话》中描述的东洛杉矶数学教师海梅·埃斯卡兰特那样的人,把没有生活目标,纪律松散的问题学生培养成学术界的超级明星。有像克拉里萨·平可拉·埃斯蒂斯那样的人,从一个靠救济过日子的离异母亲到通过自己努力,写作出版《与狼共奔的女人》一书的作者,她所展示的普通女人的力量、创造力和勇气得到了上百万人的认可和称颂。还有更多的数以百万计的无名的、没人称颂的英雄,他们默默地,勤奋地照顾艾滋病人和患有不治之症的孩子;他们不辞辛劳地为无家可归的人,为大字不识的成人,为问题成堆的儿童,为不能自理的残障者,为治安不好的社区工作。还有那些父母和教师,以自己的行为树立诚实和责任心的榜样。

从上述的例子中我们可以看到,个人的作为可对其他人的生活产生深远影响。你希望你的孩子成为这样的人吗?你们中有多少人认为今天这个世界缺乏诚实?他们看到有的人只在被人发现,被当场抓住之后,才承认自己做错了事。这种事我也见过不少。从孩子偷窃街角杂货店的糖果到

政客或业界领袖对公众进行“偷窃”，屡见不鲜。只有当每个人以诚待人之后，我们这个社会风气才会转变。

话题可能扯得远了一些。你可能想到的是身边的事。但你在家中该如何使孩子有责任心呢？家中的事无非是如何让孩子把玩具捡起来，把房间整理好，或者是把家务做好，别忘了带好吃午饭的钱之类。

我 16 岁时拿到了驾照，刚几个月，就在一个转弯处撞倒了一个人。我拿到了一张罚单，惴惴不安，不知会有什么麻烦事在等我。我在告诉父亲此事的时候说了谎。不知他对我说的话相信没有，反正他对此事放手不管。

我实在忍不下去了，终于在一天晚上 11 点钟的时候叫醒了他，原原本本地把这次事故告诉了他。我真佩服他沉着冷静，干净利索地处理此事。他完全可以因为这一事故而责怪我，说我是个不称职的驾驶员，但他没有，他把注意力放在我向他和盘托出整个事故所表现出来的诚实上。他告诉我，错误已经出了，但我还是个好孩子。我从父亲对此事的处理确实学会了如何应付痛苦的境遇。他的反应使我们之间更接近了，使我懂得没被发现不等于诚实。他无条件地接受我的解释使我信心十足，要培养诚实的品质。



一位母亲在上“10 个最昂贵的礼物”学习班的后续



课程之后,告诉我们说,有一天她遇到了同样的情况。她那15岁的女儿因为得了多张罚单而被收走了驾照,但她还是照常开车出去,这使当母亲的非常焦急。这位母亲整整一天坐立不安,焦躁万分,越想越生气,准备等女儿回来把她臭骂一通,还准备好应付最坏的结果。

但她意识到,这是她过去惯用的手法,她女儿还会一如既往,毫无责任心。她于是决定按新的方法,运用五种培育子女的手段来解决问题。

女儿回家之后,她就问:“没有驾照开车有什么感觉?你没有别的办法来解决驾照的问题?”接下来,她就倾听女儿的诉说,不从中打断,不进行说教,也不拿出自己的“好主意”。女儿说,她真不想受到这种限制,她希望像成人那样自由自在,想同朋友一起出去购物,但又不想坐公交车在商场同她们见面。母亲听了之后,表示理解。虽然女儿为了自己不受限制而采取了不恰当的做法,但这位聪明的母亲还是首先表示理解女儿的这些感受,尊重她的情感。

她继续以向前看的方式问女儿一些问题:她这样驾车有什么感受?大家会从这件事中学到什么?有什么解决办法,怎么向前进?这些问题中既没有责备,也不说她做得多么不对,或责怪她把事情搞糟了。

她母亲问道:“如果你被抓住,将会怎样?遇到这种尴尬的情况会有什么感受?你想让我们父母为你做些什么?应该会有什么样的后果?如果你真想开车,除了无照驾驶之外,还有没有其他解决的办法?我们该怎么帮助你,使你又能开上车?”



对我来说，诚实就是在没人察看的情况下该采取什么行动就采取什么行动，在没人知道你干什么的时候该如何行动就如何行动。诚实就是永远要讲真话，澄清误解，或半真半假的话。诚实就不会有意识地伤害别人，或有意识地搞坏事情。父母诚实，就不会去拆看孩子的邮件，不去偷听他们的谈话，或探视他们的房间。诚实就是说话算数。

诚实才能建立信任，信任是人际交往关键的组成部分。

你们中有多少人认为今天这个世界缺乏诚实？他们看到有的人只在被人发现，被当场抓住之后，才承认自己做错了事。

只有当每个人以诚待人之后，我们这个社会风气才会转变。



当女儿告诉她同学这一事情的时候，当妈的真是非常高兴。

我小时候老是听到大人不断地告诫，教训，受到各种处罚，这只能使我怨恨，使我对父母敬而远之。我会想出更多新的和创造性的办法偷偷溜出家门，去干他们怀疑我会干的事情。现在我运用五种培育人的手段，提出向前看的问题，这使我女儿对自己的问题有了勇于承担责任的勇气。她承认有错，她从中吸取了教训，她并且想到了该如何解决问题的办法。

自她再次拿到驾照以来，她在开车的时候就充满了责任心。当然，她只要显示出自己的责任心，不管是开车还是干别的，我们都加以肯定。我现在已不用担心她开车的事了，也不用去担忧她今后会怎样生活了。

“老的”培育子女的方法是叫子女听大人说了“什么”，而不是教子女“如何”思考。那种老的办法该付出什么样的代价呀。按这种老办法，能培养子女的责任心吗？从事教育工作的人总是一遍遍地告诉我们，学校的所有工作就是要孩子照料自己。下面是一位教师说的话。

在这个瞬息万变的社会里，我不能只教孩子一种办法去应对未来的生活。今天我们认为



“客观事实”的东西，明天就会发生变化。他们的父母所期望的生活方式，无论在孩子的工作场所，还是在当今的社会，都已不复存在。我们甚至不能只教学生一种一生都受用不尽的职业，因为每个成年人一生中平均要更换七次不同的工作或职业。

孩子得学会在一个日益纷繁复杂的社会中生活，在这个社会里，有关家庭、性、潜在的经济价值、各色混杂的伦理的诠释，比之从前要宽泛多了。我面对的现实不一定是孩子或家庭面对的现实。我无法教你们的或我自己的孩子该想些什么，但我能教他们该如何去学习，去探讨，去适应，去创造，只要他们知道如何思考，愿意照料自己和别人就行。

在某个层面上，责任心涉及到你如何对待所处的环境和所有的事物。3岁的亚历山大喜欢抓昆虫和蛤蟆玩。他父亲语言温和地告诉他，小动物也有家，所以别同它们玩得太久了。后来亚历山大成了非常具有环境保护意识的人。

诚实就要公正。艾丽森回想她同4岁的贾森一起去他奶奶处玩的往事。奶奶同他母亲一个星期以来一直玩着出牌的游戏。她们用钱币记分。艾丽森还记得，奶奶总是输给他妈。贾森总是一大早来到厨房，把两堆钱币平均了。艾丽森说：这是他最初显示出他有高度的公正性和诚实之处。

责任心还涉及到对别人的关系。



254

礼物——诚实和责任心

Integrity and responsibility



我同女儿一次坐火车出门，两个女儿就坐在我的对面，两人又玩又笑。但我注意到，埃米老是把脚抬起来放到前面的椅子上。我让她别这样，因为这会妨碍她对面的那位女士。但她就是不听，这就让我要想想她干吗这么做的原因了。

我真想用高压手段来处理这件事，可以对她大声呵斥，也可采取武力手段，把她的腿从椅子上挪开。但我们现在知道这不会有什么好的结果。我于是改用新的教育方式。

“埃米”，我说，“我想你也听到我刚才对你说的话了。就是关于你把腿放到前面椅子上的事。我也不再说了。你自己考虑吧。你想想，如果有人把腿放到你的椅子上你会有什么感觉？坐在你前面椅子上的人会怎么想你的行为？你为什么觉得这么把腿放着就好？你为什么就不想想这样把腿放在前面有什么不好？”

她真的想了一下，权衡利弊之后，问题就解决了。她把腿放到了地板上，玩得还是很开心。

从高的起点培育子女会培育出完全不同的品质和价值观。

10岁的肖恩每周要干些家务，包括收拾报纸，送到回收站。他本是个很有责任心的小伙子，但一些老的教育方式使他产生了抵触情绪，原有

的一些责任心便很快消失了。

老的教育方式传达了什么样的信息呢？虽然他从来没有把咖啡桌上没有读过的报纸收起来过，但他父亲还是一个劲地提醒他：“别忘了，收拾报纸的时候，别拿走咖啡桌上的报纸，我还没有看过呢。”

肖恩很是难过地问自己：“干吗他老说那些我知道该怎么做的事呢？我不在乎做些家务，但就是讨厌没完没了地提醒我要干这个要干那个。我知道该什么时候干完这些事，但不我想听他们唠叨，我有自己干事的方法。”

你本来就知道该如何把那件事干好，但你的老板，或你的配偶，或你的朋友还是一个劲地告诉你该干什么事，你听了会有什么反应？想必同肖恩一样，会产生一种抵触，会产生一种报复，你原有的责任心会就此消失殆尽。你不但会像大多数孩子那样产生抵触情绪，你还可能真把自己当成不负责任的人，从此老是想着不负责任的事。

在我看来，责任心这一礼物的一个重要组成部分是学会做出聪明的选择。做出哪怕是“小小的”聪明的选择都能使孩子充满自信，这必然会使孩子在今后的生活中做出重要的抉择。这么设想一下吧，当你知道并相信孩子能为自己做出最佳的生活抉择的时候，你是否会感到心中十分熨帖。

我认识的一些成年人，他们至今享受不到同他们双亲





“老的”培育子女的方法是叫子女听大人说了“什么”，而不是教子女“如何”思考。那种老的办法该付出什么样的代价呀。按这种老办法，能培养子女的责任心吗？

做出哪怕是“小小的”聪明的选择都能使孩子充满自信，这必然会使孩子在今后的生活中做出重要的抉择。

我们都想要信任自己的孩子，但首先得让孩子信任你。

我们习惯于‘抓住不放’的做法来责问孩子，这样做不好。我们应该帮助孩子懂得责任心，帮助他们寻求解决问题的办法。

交谈的乐趣,真使我感到遗憾。试举迈克这个例子。

我今年35岁了,但父母双亲仍把我当作5岁孩子那样。他们询问我干的每一件事:“你怎么还在干那个又脏又累的活呢?你真的喜欢这套衣服的颜色?”他们老是问我,我妻子为什么要干这个或为什么要干那个。为什么我把孩子惯得不像样,或我们是否去过社区的教堂,如此等等。

我知道他们很是疼我,他们所做的一切都是要使我成为一个有责任心的人,但他们对我做出的决定都要表示怀疑,我怎么能感到有责任心呢?这让我心烦,不愿意再同他们交谈,还找出各种借口减少看望他们的次数。真的,这样做很不好。我父亲的身体大不如前了。我在他的有生之年应该同他多呆在一起,而不是避而不见。

最近我发现,我两个女儿的责任心大大加强了。有一次,她们的母亲告诉我应该给她们买些夏天穿的衣服。

我们一到百货商店,我就立即带她们到买女孩衣服的地方。她们显得迷惑不解,以为我想来帮她们挑选衣服,我不喜欢的就不看,只买我认为她们应该穿的衣服。我告诉她们,并非如此。

我只是询问她们每人要花多少钱,还问她们穿的号码要多大。她们决定挑号码稍微大一些的,





这样,衣服秋天还可穿在身上。

我坐下来稍事休息。她们很高兴能按自己心愿选择衣服。看到她们比较各种不同品牌,试着各种尺寸,看看是否合身,价格是否适中,然后决定要选哪种衣服的时候,我也十分高兴。从商店出来,她们手中抱了一大堆她们喜欢的衣服,从没想到她们因此还获得了责任心、聪明的选择以及自尊等这些看不见的礼物。

晚上,她们的一个朋友来了。三人一起搞了个时装展,配上音乐,评论,还印了一张小小的说明书,真是一个欢乐的夜晚。

这件事又导致两天后更高层次的責任心的培育。

她们的朋友回家后,我们就开始收拾屋子,忽然发现她们房间的地毯上有一个大污点。原来她俩的朋友带来了一些化妆品,说是化了妆再搞时装表演。埃米和艾丽想到卫生间去化妆,但她俩的朋友一定要在房间里搞,说是不会让化妆品弄到地毯上的,但结果还是弄到了地毯上。

看到地毯上那么大的一个污点,我真是火冒三丈。我们的房东给房间铺了一块非常漂亮的地毯,希望我们千万别弄脏了。我为人讲究诚信,准备一旦搬离此处的时候,要把这租来的公寓收拾得比刚住进来时还好。



我差点儿又要对女儿摆出那种“父王”的架势，责备她们把事情弄得如此糟糕，说她们如此不负责任，称她们是自己的两个包袱，我得整天盯着她们不要出事。我还想把她俩朋友的家长找来，告诉她们，他们那个淘气的女儿多么缺乏责任心。

幸好，埃米和艾丽在我之前想到了那五种手段。她们承认出了问题，希望得到帮助来解决这个问题。她们并不责怪自己的朋友，因为虽然一开始她俩说去卫生间化妆，但后来还是接受了她们朋友的建议。她们现在懂得了下次如果有人让她们做什么事，而她们认为这样做不对的话，就一定不能去做。她俩现在愿尽一切努力，想尽一切办法，来把地毯弄干净。

提出问题、传达信息、集中思考、树立榜样、认真听取。我们运用了所有的手段，问题终于解决了。地毯现在看上去非常漂亮。

树立榜样是我们培育孩子具有诚实和责任心的最佳手段。例如，我的女儿就知道，她们可以对我充满无限信赖。她们经常把口香糖，或糖果，或钱交给我，不管交给我的东西在我看来多么微不足道，她们坚信我会放好不会丢失的。

一个小家伙一天同他母亲到我家来，大人都在干活，他就感到无聊。他发现埃米有一个玩具娃娃，就想同娃娃玩。两个女儿正好去了奶奶家。让他玩玩是不成问题的，但我还是对这小家伙说：“我愿意让你玩这娃娃，但这不





260

礼物——诚实和责任心
Integrity and responsibility

是我的东西。我得先问问我的女儿，她们是否同意我把玩具给你玩，看看她们怎么说。”说着我就给在奶奶家的埃米打了一个电话。她听到此事就说不成问题。两个女儿从这件事中学到了诚信和负责的品质。

孩子总想知道能不能把他们心中的秘密告诉给你。家长们在一起的时候有个毛病，总是相互谈论自己孩子做的蠢事。大人认为这不过是说说一些逗乐的事。但如果自己的孩子听到这些，就会因为我们揭了他们的短而觉得丢了面子。

我们都想要信任自己的孩子，但首先得让孩子信任你。

一点儿大的孩子没有诚实这一概念，六七岁之前，他们不会懂得自己会做错什么事情，除非你看到了并且指了出来。但就像我们在“榜样”一章讲过的那样，他们每时每刻都在模仿你的所作所为。我们不能等他们智力成熟到一定程度之后，再来告诉他们什么叫诚实。他们早就在你不知不觉中通过你的所作所为逐渐明白什么叫诚实了。

倾听这一手段同样十分关键。小孩子常会按照自己的幻想编造故事，这看上去是在说谎，但在很多情况下，这都是真实的，这是他们看待问题的方法。要认可他们的情感，他们的创造力，他们编造故事的才能。应该抓住这个时机，运用向前看的方式提出问题，以便发现孩子最喜欢他讲的故事中的哪些内容。

教育这一手段非常重要。我们习惯于“抓住不放”的做法来责问孩子，这样做不好。我们应该帮助孩子懂得责任心，帮助他们寻求解决问题的办法。

老式的提问总是这样：“出了什么事？谁干的？你为什么

干这件事？”按照新的方法提出的问题是：“你这么是怎么想的？还有没有其他办法来处理这件事呢？你从这件事里能吸取什么经验教训？还有什么人受到了影响？我们该怎么解决？你认为这样做会有什么结果？”

运用新的培育方式，我们的着眼点当然就会在精力圈的向前看一侧，我们传达的信息将会强化我们孩子的责任心和诚实，我们在培育子女的问题上就能事半功倍。

我们的新房子依山而建，我们喜欢在山林中作长距离的散步。第一次同女儿出去散步，正好是个雨天。我们散步回家时，鞋上沾满了泥，衣服也湿了。在我们绕过角落踏上车道之前，我脑子里已有了一连串告诉她们该怎么做的指令：“进屋之前先把鞋脱了。把袜子放到洗衣机里，把衣服挂到可以滴水的地方。”

哦，我这时想到，如果我现在就这样为她们着想，我就可能得一辈子为她们着想。因此我改而问她们：“我们身上这么脏，该怎么进家呀？”不用问，她们自己就按照我起初想要让她们做的那样去做了。她们甚至还想到把狗的肚皮和爪子都弄干净，这样，小狗就不会弄脏它躺的地方了。我敢说，知道我尊重她们想法的女儿看上去又长高了两英寸。打这以后，我再也不用为这些问题操心了。

她们是很有责任心的小女孩。





262

礼物——诚实和责任心

Integrity and responsibility



好人的长处，就是他不管干什么事，
哪怕微不足道，哪怕无可名状，哪怕无人
记得，都体现他的善良，他的爱心。

——威廉·华兹华斯

我们生活中的每一次行动，都会拨
动某根与世永存的心弦。

——埃德温·赫伯尔·蔡平



我喜欢人们按照自己的想法做出决定,而不是按照别人的说法做出决定。

—— 林迪·凯德罗 14岁

我喜欢自己做出重要决定,一旦证明这是正确的决定,我会十分高兴。

——凯西·莱布萨克 13岁

第十五章

礼物——自觉选择

The Gift of Conscious Choice



生活给我最大的财富是自觉选择这一礼物。我无法左右世界上发生的事，但我能做出选择，来应付发生的一切。

我还记得小时候在农庄的生活，我不愿像条小公牛那样被圈养在那个狭小的天地里——呆在栏圈里，让人牵着鼻子上的鼻环溜达，养肥之后，就送到屠宰场。

对我来说，自觉选择这一礼物意味着撤除套在鼻子上的鼻环，不受人支配，不把精力浪费在向后看的事上，而是采取积极的态度，奔向设定的目标。

最近的一些研究表明，最有重压感的是那些觉得无法



控制周围环境的人。许多人都生活在恶劣的工作环境之中，但我从中看到两类人，他们虽然同在没有窗户的斗室中工作，或同在飞速运转的生产线上工作，但对这相同的环境，会有决然不同的应对办法。

还记得我在前面讲过的平衡等式吗？这一等式显示某一事件结果如何，取决于你的应对。你作何反应，你如何应对，这是你如何自觉地做出选择的关键。

我同女儿准备到乡下过一次传统的圣诞节。我们将先过过坐火车的瘾，到内布拉斯加我父母的农庄。在那儿，我们将自制甜饼干，到牧场砍树，自制一棵圣诞树，过一个纯粹的节日，互赠礼物，享受亲人们给予的爱。

但圣诞节的前一星期，母亲来了电话，一下子就打碎了这一美好的梦想。她告诉我，父亲胆囊出了毛病。更糟糕的是医生还发现他的肾脏有个囊肿。手术已安排在圣诞节前两天。她要我赶过去，但得把孩子留下。

这太令人失望了。自从离婚之后，这是我同孩子一起过的第一个圣诞节。更为糟糕的是，我父亲快要过世了。我将孤独一人，在凄风苦雨中坐着火车回家。过去两年我就时运不佳，现在又将失去一位亲人。我真有一种心力交瘁的感觉。

天气阴冷。圣诞节前夕，我坐在医院那张又冷又硬的椅子上，伺候我的父亲。想到将失去父亲，



对我来说，自觉选择这一礼物意味着撤除套在鼻子上的鼻环，不受人支配，不把精力浪费在向后看的事上，而是采取积极的态度，奔向设定的目标。

某一事件结果如何，取决于你的应对。你作何反应，你如何应对，这是你如何自觉地做出选择的关键。

你一旦知道自己具有自觉选择这一品质，这就足够了。这使你在任何环境下，都能从容思考如何把事情处理得更好，如何不使自己成为环境的牺牲品。



心中充满悲哀。我沉浸在这种自怨自艾的心态中，既感到绝望，又产生了一股无名之火，因为整个节日就这么给毁了。我真不知道生活中还有什么希望。过去的梦想早已荡然无存，未来的希望则非常渺茫。

我要把自己从绝望中拉出来，于是给母亲打了一个电话。安慰她，让她想开些，但其实在她回电话之前，我内心的感觉是我是多么地需要她。

我从电话里传来的声音中感到，她是那么坚强，处世那么积极，这给了我一丝光明。她祝我圣诞快乐。她说因为胆囊炎，连带查出了肾脏的毛病，而且都能治好，这不是好事吗？他病了，结果有许多人来看望他，不然的话，她都不知道有这么多的朋友。加上我圣诞节前又赶了回来。她还有两个漂亮的孙女。即使我父亲因为某些原因病情恶化，毕竟也同他过了一段美好的生活。我从电话传来的声音中听得出来，她在处处给人温暖，处处给人欢乐。

我眼睛注视着话筒，心中在想，我同母亲不是处在同一境地吗，但她给人一种向上的感觉，我则情绪十分低落。我们面对同样的问题，但她毫不沮丧，我却老是想到死亡。

此时我终于明白，我们虽然经历着同一境况，但两者处世态度不同，一个积极向上，一个消极低落。我将怎样把这种积极的处世态度和自觉选择

的礼物往下传给我的女儿呢？这将会给她们的生活带来何等重大的变化呀。受到母亲的感染，那个晚上，那个星期都变得光明起来。

你一旦知道自己具有自觉选择这一品质，这就足够了。这使你在任何环境下，都能从容思考如何把事情处理得更好，如何不使自己成为环境的牺牲品。有两个相邻而居的人，他们同样经历了一场暴风雨，或一场水灾，或其他一些可怕的事，看看他们是怎么面对灾难的吧。他们可能丧失了所有的家产，包括房屋和财物，面对这场灾难，其中一个人可能把这当成世界末日，另一个人则可能把这当成新生活的开始。你希望自己的孩子采取哪种生活态度？

我想起一位参加我们举办的一个领导人学习班的教师。整个学习班期间，她显得非常地文静。她的同学告诉我，她那面对厄运、面对厄运的气质是如何感染他们的。

在学习班的第四天，她终于吐露了自己的心声。她说：“几年前，我遇到了一些痛苦的事。当时都有一种就此了结一生的想法。可我还没有好好地在这世上生活呢。过去都是在别人的指点下生活的。后来我学会了自觉选择，知道应该着眼于我想要做的事，而不是着眼于我当时遇到的问题，以及自怨自艾地自认倒霉。四年来，我这是第一次如此看待生活，我终于有了重新生活的勇气，这不能不说是件激动人心的事。”

学习选择可从最基础的事做起。吃早饭的时候，我就问女儿：“今天想做什么事呀？”我问的是她们今天在家想完成





什么工作，因为我知道她们有一些小计划。

我又继续问她们：“你们用什么最好的办法来完成这些事情？”我还问她们能否帮我做完一两件事。这样我就给了她们种种选择。

整整一天，她们就忙着自己的事，我几乎没有感到她们就在我的身边。我一改过去为她们设想要干些什么，变成让她们自己选择要干些什么，这其中的变化是显而易见的。同样显而易见的是我从她们的脸上看到了自豪、自尊，还有一种责任心。

你能从我最近遇到的事中看到所有培育孩子的手段吗？这包括向前看、树立榜样、倾听诉说、提出问题、传达信息，等等。

我因生意要参加一个重要的午餐会。我问女儿：“你们是愿意到邻居家去玩呢，还是跟我一起去饭馆？”她们说想跟我一起去。我又问：“我们该怎么把这顿饭吃得都很开心呢？要知道我还有重要事情同委托人谈呢。”她们说就坐在另一张桌子上自己吃饭。“那是一家很讲究的饭店。在那种场合，你们得有什么样的举止才算得体呢？”她们就讲了一下年轻人在那种场合该有什么样的行为举止。“你们会从菜单上挑选什么菜呢？要知道，你们是自己选自己吃呢。”

“我们得首先看看价格，”她们说，“还要吃得可口，好把东西全部吃完。”



饭桌上生意谈得相当顺利。但对我来说更重要的是我的女儿做出了多好的选择，她们按照自己的选择做完了所有的事。我本可以告诉她们这一切，告诉她们该有什么样的行为举止，该点什么菜，告诉她们在我谈生意的时候别来打扰我。我也因此知道，我这样做的话就无法集中精力听取委托人要说的话，还会老是担心她们有什么出格的行为。如果我向她们传达的是这样的信息：“我得老是想着你们。我不放心你们在公共场所的行为举止。你们不会挑选自己吃的东西。你们肯定会打扰我”，她们会做出何种反应呢？

因此，与其传达这种效果适得其反的信息，还不如毫无保留地相信她们，这样，她们就会在长大成人的过程中学会做出艰难的选择，应付艰难的环境。

一位朋友向我讲述了传达向后看的信息所带来的可悲的后果，以及她是如何发现自觉选择这一礼物的。

我父亲是个典型的说了算的传统老人。“我告诉你怎么想就怎么想，什么时候想就什么时候想。”是他的教育方式。长大成人了，我都没有感到自己是个“真正的”人，因此用酒来麻木自己。但现在，我终于能自觉选择保持清醒的做法，在我自己的家里打破老的教育方法了。

但有个选择很不好办，就是限制我的孩子同



他们的外祖父接触。说起来真丢人,结果是谁都没有得到好处。他失去了同很棒的外孙接触的经历。孩子们也失去了同外祖父的接触,而这种接触我知道是很重要的。

我转录了一盘关于“10个最昂贵的礼物”的带子给了母亲,因为她不反对使用这些培育孩子的手段,我则希望别人能运用这些方式来对待我的孩子。可惜的是我父亲还是坚持他的老一套,站在精力圈向后看的一侧。他就是要两个还没上学的外孙安安静静地在饭桌边坐上两三个小时,还不时指指点点地说两个孩子很不安分——一直注意他们的毛病。

当他们行为出格的时候(当然是按他的定义——当我们老是盯着毛病,说着这个不准,那个不准的时候,孩子又能干些什么?)他还坚持认为体罚是惟一让他们懂得尊敬别人的办法。我知道他们从中学到的是:你只要是大人,就有力量,让别人受到伤害是天经地义的事;他们是坏孩子;他们不能按自己想法行事;他们不能有自己的情感。

比这更糟的是,我的姐姐都30出头了,仍按照我们成长过程中受到的教育方式行事。她不知道为什么生活得毫无目的,为什么不能同非常爱她的人确立关系。我知道因为我父母看不上那个人。他们威胁我的姐姐说,有他就没有他们。

她的生活完全由父母做主,她也认为理所



当然。他们为她挑选衣服，挑选朋友，挑选工作，挑选居住的地方。但即使她完全按照父母的想法办，父母从她身上看到的还是毛病一堆。她从来就没做对过。她从来就不可能是生活中的胜者。

幸好我们没有等到事情搞得一团糟的时候才学会自觉选择。我发现一天之中，我在生活的道路上会多次停下来，回顾一下我为应对某种环境而做出的选择。

过去我开完业务会后，总是懊悔不已，怪自己做错的每一件事。等我把车开出停车场后，我又责怪别人，觉得是他们让我把事办砸了，或者就怪自己说错的话，做错的事。

有一天，开完会后，我决定今后得更多地进行自觉选择，于是立即决定想想会上哪些事情进行得不错。我回想一下，老板对我说的哪些话感兴趣，我该采取什么步骤做好我那一部分工作。

这就看出了区别。回家路上不再闷闷不乐，而是神采飞扬了。我对自己做好的事很是满意，信心也就增强了。我的责任心也增强了。我第二天干起活来的精神头几乎是以前的十倍。

我把家也治理得很好。

最近我同女儿出游回来，车脏得简直没了样子。我告诉她们，她们对新家和新车的责任心令我





欣慰。我说：“你们在路上真是十分当心。如果我们回家把车擦洗干净，再去那迷人的树林，你们看怎么样？”就在擦洗汽车的时候，我发现有些地方她们没有擦干净。就在我刚要指出那些不干净的地方的时候，我发现自己处在了我生活中一个十分关键的时刻：我要么采用老的、低起点的教育办法，要么采取高起点的方式。我意识到哪些地方擦得干净，哪些地方没擦干净，她们一看就知道，不用我提醒。

如果我唠唠叨叨地说她们没有擦干净的地方，那么就会把本来把当作乐趣的擦车变成了一件苦差使。女儿就可能不再乐意干这擦车的事，或起码嘴里会嘟嘟囔囔，她们辛辛苦苦，结果没得到称赞，反而招来埋怨。我想你们肯定知道孩子们会做出什么样的反应。哪个孩子还想来帮助一个只会挑毛病的家长干活呢？

而当我赞赏她们把镜子或左边的保险杠擦得非常干净的时候，她们的脸上立即泛起了光彩。她们于是把那些擦得不那么干净的地方再擦一遍，务求使这些地方也像镜子或保险杠那样干净。

我知道，你早就发现，做出自觉的选择会带来不同的生活，并且发现没有必要再把自己当成孤立无援的牺牲品生活在这个世界上。只要你继续走在这条路上，你就要以 FAC（发现、认可、祝贺）的方式为孩子们树立榜样，给予他们这样一件有价值的礼物。



人类的最终自由——不人云亦云
无论何种境遇,走自己的路。

——维克托·弗兰克尔

第十六章

结交伙伴之法

Recipe for partnership



我 10 岁的时候，就已知道内布拉斯加的气候和虫害对我们的邻居马克斯有多大影响。他背部受伤，又恰好碰上麦收。我知道，小麦熟了，就得收割。不然的话，遇到风雨冰雹，或成群蝗虫，就会颗粒无收。

我一直没有注意周围邻居是否来看过马克斯，直到一天早晨，即收割的时刻，我发现他的小麦地里停了六台联合收割机，还有一些卡车，除了本地的农民外，还有一些雇工。那些农民的妻子更是带来了丰盛的食品。



这些考虑周全的邻居并没有等着请求就来帮忙了。他们也没有问马克斯要帮什么忙，因为一问，回答肯定是不用帮忙。他们放下自己地里的活计，就那么准时来到马克斯的地里。

那个时候，同样也是这个社区，周围邻居对我也是照顾有加。这些邻居，还有小店老板、谷物仓库的管理人、教师，以及牧师，组成了一个更大的家庭，来照顾我，像我自己生活的家庭那样来呵护我。

想到这种家庭伙伴关系，我就想起了一个古老的故事，讲的是一对农民兄弟。

从前，有兄弟两人，种着一块地，还有一个磨坊。他们一起干活，收获之后，再平分所得粮食。

弟弟没有家小，一天，他就琢磨开了：“这不公平。我又没有妻儿，哥哥得养一大家子。”于是每到天黑，他就拿起剩下的粮食，偷偷倒进哥哥的粮仓，无人知道。

没过多久，哥哥也寻思开了：“这不公平。我弟弟身边无人照料，我还有儿子照料我的生活。”于是一等天黑，他就拿起自己那份粮食，偷偷倒进弟弟的粮仓，也没人知道。

但有一天晚上，他们在路上不期而遇，这才知道各自所做的事。他们热泪盈眶，为对方的兄弟挚爱、互相关照而深深感动。



要改善学习的环境,培养健全的孩子,一个重要因素是家长的介入——不是干预,不是责备,更不是批评,而是真诚地介入,提供帮助。

我认为,我们除了同孩子的关系之外,最重要的就是同托儿所管理者和教师的合作关系。

我们的社会已经无法承受更多带有缺陷的成人了。而培养一个身心健全的孩子其实并不难,花费也不是很高。



对我来说,这两则故事都是家庭和社区相互关爱,相互献身的典范。可惜的是,当今这个社会似乎已经丧失了这种责任心和伙伴关系。在最近多次举办的“10个最昂贵的礼物”的学习班上,我就问学员,这种丧失将使我们的年轻人付出什么代价。这些来自全国各地的学员做出的回答可说惊人地一致:孩子在放任自流中成长,孩子同成人之间没有交往,缺乏一种契约式的关系,不懂自尊、辍学逃学、吸食毒品、暴力犯罪、年幼怀孕,这些情况有增无减。

我看到无论家庭还是社区,就因孩子的事,成天打架,发生冲突,一点也不像我小时候生活过的相互帮助的社区。

沮丧的家长抱怨托儿所高昂的价格,托儿所人员的不断更换,托儿管理者缺乏教育管理训练。他们希望孩子能有专人照顾。他们批评老师,批评学校庞大的行政机构带来的昂贵费用,批评那些毫不相关的学习内容,还批评学校中出现的暴力行为。

而托儿所管理者和学校的老师也很沮丧,因为他们的工作家长不感兴趣,缺乏家长的配合。托儿所管理者经常告诉我说,他们会在夜里接到家长的电话,说是要找个人,明天代他们照顾一下孩子。他们根本不问托儿场所的设施如何,也不同我们商讨如何育儿的事。

托儿所管理者辛西娅说:“家长既不尊重我们,也不感谢我们。他们把我们当作另一类型的临时照看孩子的人。我也知道,现在的家长生活在繁忙和紧张之中,但让我非常失望的是,他们挑选托儿场所时,就只想到价钱便宜些,离家近一些,而不是这些地方育儿的质量。”



过去 25 年所作的调查表明,要改善学习的环境,培养健全的孩子,一个重要因素是家长的介入——不是干预,不是责备,更不是批评,而是真诚地介入,提供帮助。

然而据教师提供的情况,基本上没有谁来上家长夜校。“一方面,他们想让老师教给孩子他们没有时间教给的,或他们不想在家里教给的所有东西,一方面又抱怨说,我们教给孩子的东西有悖于他们家庭的价值观。”这是我听到的十分典型的教育者的抱怨声。“有的家长批评我们说,出了那么多钱,却只学到了那么一丁点儿东西。有的家长干脆说,现在社会上出了那么多的问题,就是因为学校教育的结果,或就是因为学校没有教育的结果。就这么来回吵架,我们总是输家。”

我认为,我们除了同孩子的关系之外,最重要的就是同托儿所管理者和教师的合作关系。我肯定你们都知道,在其他一些国家,照顾和培育孩子的人是社区里最受尊敬的人。他们知道,摇着摇篮的人是治理世界的人,因为托儿所管理者和教师在我们的孩子身心定型的过程中发挥着非常重要的影响。

研究表明,我们的孩子,在他们醒着的时候,除父母之外,有 75% 的时间是同别人生活在一起的。越来越多的孩子,有的甚至生下来只六个星期,就给送到了全托的场所。专业人士认为,孩子 40% 的智力和身心发展是在 4 岁之前获得的,家长们因此除了照顾好孩子的生活起居之外,更关心孩子的健全发育。这一点是能理解的。

一个又一个的研究表明,早期教育对孩子来说是多么



重要。斯科普·佩里学前研究对一群学生作了对照调查，一直跟踪到他们 27 岁。调查结果令人吃惊，一些家庭花了数千美元让孩子接受学前教育，到他们 27 岁的时候，不管是男是女，收入都十分可观，都完成了更高的学业，在 27 岁前的十年里，他们极少有人求助于社会福利救济，在 27 岁的时候，很少有被逮捕的，因吸毒贩毒被逮捕的则更少。

现实情况是，我们的社会已经无法承受更多带有缺陷的成人了。而培养一个身心健全的孩子其实并不很难，花费也不是很高。治标的权宜做法所付出的代价已经高得无法承受，而且很不可行。比较一下这些数字：监狱的犯人一年花费是平均每人 3 万美元，少管所孩子一年花费平均每人 5 万美元。而一个儿童的学前教育大约只花 2 千美元。不难看出，培育一个健康的儿童要比关押一个犯人的花费少得多，也容易得多。

因此，如果我们能够看到这一点，我们为什么还要互相指责呢？

最近我听到电台向全国广播的一位心理学家的讲话。这位心理学家提到一位来访的母亲，说是这位母亲只让自己儿子看半个小时的电视，但托儿所管理者允许她儿子看芝麻街这一节目的时间超过了这一规定，因此很是烦恼。更让她着急的是孩子喜欢吃她认为是毫无营养价值的快餐。这位母亲越说这些，就越是生气。

心理学家最后打断了她的话，问她为什么还把孩子放在这个托儿场所呢。这位母亲回答说：“除了这两件事，其他



都好。”这是典型的只窥一斑,不及其余的做法。

家长不管,老师不教,托儿所管理者又不受尊重。我愿为这些因培育孩子而有往来的成人提供一种新型的合作关系。想象一下,如果家庭、教师、管理人员、托儿所管理者、辅导员、教练员——所有这些孩子的教育者,结合起来,形成一个新型团体,来帮助孩子成长和发展,那将是一种什么样的情景呀。他们在一起,齐心协力,创造一个健康的社区,培育健康的公民和未来的工作者,你能想象得出在美国还有比这层次更深,效果更好的伙伴关系吗?我坚信,这样一种类型的团体在一个月中施展的影响要比政府在一年之中施展的影响更大。

这并不是说我们过去没有试过各种类型的伙伴关系,但旧式的关系起不了多大作用。先进的领导人知道,合作对我们孩子的发展是十分关键的。但我们试过的老的方法着眼于互相指责,强调自己的不同之处;相互“告诉”要么把事情做好,要么就放弃不管。要建立真正的伙伴关系只有一个办法,就是向前看,提出各种问题:哪些是行之有效的,该向什么方向前进,如何达到想要达到的目标,等等。

那些运用五种手段,加上下面提到的“处理伙伴关系的方法”的家长和教育者都来告知,他们在家里,在学校里,取得了多么激动人心的成果。一位科罗拉多的教师说:“这种以向前看的方式提出问题的做法不但使家长-教师会议,而且使家长同我的谈话,变得富有成效,不再像以前那样开起会来,或谈起话来,就互相埋怨,像是经历一场噩梦。”





这种向前看的思考问题的方法重新建立起了多年来已经失去的重要社区。

.....



10个最昂贵的礼物 处理伙伴关系的方法

在家长、教师和托儿所管理者之间建立起一个新型团体,一种伙伴关系,一种合作关系。

帮助建立伙伴关系的准备工作

- ✿ 如果教育者、托儿所管理者和家长能够为他们共同关心和共同培育的孩子建立起一种与众不同的连结,或伙伴关系,那将会出现什么样的变化?
- ✿ 如果教育者、托儿所管理者和家长以一种与众不同的方式与孩子相处,那将会出现什么样的变化?

帮助建立伙伴关系的因素

- ✿ 在学校和托儿所培育孩子价值观的做法中,你最喜欢哪种?
- ✿ 对你孩子来说,哪种结果最重要,他们应该从



中学到什么？这对你孩子、家庭和学校会有什么好处？

- ✿ 我们能共同做些什么来培育孩子更有价值的东西？

帮助建立伙伴关系的手段

- ✿ 向前看，看看哪些是行之有效的，你想往哪个方向前进。
- ✿ 向学生、家长——向一切人，传达爱抚的信息，尊重的信息。
- ✿ 以向前看的方式提问，开展教育活动。
- ✿ 倾听学生和家长的诉说。
- ✿ 树立好的榜样，帮助每个人健康快乐地成长。

把你的行动和家长的支持结合起来，以使：

- ✿ 孩子能自尊自重，能有责任心，自信心，待人真诚，为人着想，成为一个可教育的人；
- ✿ 家长能够知道要把孩子培养成什么样的人，知道教育者和托儿所管理者如何围绕孩子前途在做着种种努力。
- ✿ 同孩子和孩子家长共同努力的教育者和托儿所管理者能够知道，什么样的品质和价值观对家长来说十分重要，从而围绕这些品质和价值观进行示范，树立榜样。



**一天结束,要问自己:**

- ✧ 我在帮助学生,帮助孩子家长方面做了一些什么令自己高兴的事?
- ✧ 这对他们有什么好处?
- ✧ 明天我能为学生和他们的家长做哪些事,以便给他们更多帮助?



许多家长、教师和托儿所管理者告诉我们,他们如何运用“处理伙伴关系的方法”,挽救了本将解体的关系,使失败的事业绝处逢生,甚至避免了一场官司。此类故事很多,我在结束本章时就选一位叫杰米的托儿所管理者讲的故事,与大家分享。她是如何花很小的代价拯救了一位本来会从我手里“溜走”的孩子的。

贾斯汀出生五个月就交到我手里来照顾,一直照顾了四年。但这个孩子的毛病很多,你都无从下手纠正。我已经考虑放弃这个孩子了。但这对大家来说,这是一个极大的损失。你没有理由放弃不管。你已经同他相处了那么长的时间,他同其他孩子也建立了很深的感情。对一个四岁半的孩子来说,割断同这个托儿所大“家庭”的联系,其所受的痛苦要远远大于一切其他的事。

不幸的是,过去几个月里,我同孩子家长的关

系日益恶化。我怪他们没有告诉我孩子在家里养成的一些毛病,我要知道的话,本来是能很好解决的。他们则怪我因为自己的个人问题,把气都撒到了孩子身上。因为话不投机,我都不想再同贾斯汀的父母说话。

我决定利用同家长举办的一次非正式的聚餐会,试试“10个最昂贵的礼物”所提供的与众不同的方法。我们以向前看的方式提出问题,运用五种手段,讨论如何改变这种紧张关系。结果是显而易见的。我感到自己的价值所在了。全家的人都介入了进来,贾斯汀的毛病已不再是个大问题。更为重要的是,他同不断照顾他的人能友好相处了。我们各自在对方的心中有了一席之地,这是最令人高兴的事。

过了几个月后,杰米又补充了一段。

我们的伙伴关系发挥的作用比我意识到的还要大。贾斯汀的母亲几个月前结婚了,因此辞去了工作,在家里呆着。尽管她不再需要把孩子送到托儿所来,她一周之内还是送来几天,因为她知道我们之间的关系对孩子,还有对家庭来说是多么重要。我们的生活也丰富起来,而这种丰富的生活本来因为处理不当是很容易滑走的。





288

结交伙伴之法

Recipe for Partnership



所有人动手,才能培养一个孩子。

——谚语

请拿出解决办法

Solutions, Please



海水退潮的时候，一位老人来到海滩散步。他缓步沿着海岸线行走，捡起留在海滩上没有跟着海水退走的海星，把它们扔进大海。一位沿着海滩拾捡海星的年轻人看到老人与之相反的做法，很不以为然。他说：“你以为这样就能救活所有的海星？你知道这海岸有多长，留在海滩上的海星有多少？”

老人从年轻人的话里听到了不屑的声音，想了一会，就说：“我知道海岸线很长，海滩上的海星也很多。但我救活一个就是一个。”他一边说，



一边又把一个海星扔进了大海：“我又救活了一个……还有下一个……你看，又是一个。”

在我行将结束该书的那个星期里，每到一处，人们就向我描述我们社会未来的前景。不幸的是，他们描述的这一前景并不美好：充满罪恶，暴力当道，枪支泛滥，黑帮盛行，家庭不和，子女受虐，学校作用甚微，孩子不想学习，家长缺乏爱心。

这就是批评家所描述的那个“海滩”以及残留着的问题。但我看到的是每个家长，每个老人，每个教师，或每个宗教、企业和社会各界的领袖能够改变这种前景——每次挽救一个儿童、一个家庭、一个学校班级、一家公司、一个社区。这就够了。

有个母亲最近参加了我们“10个最昂贵的礼物”的学习班。她整整一天在向我们诉说，她丈夫不想参加诸如此类的学习班，真是让她伤透脑筋。我们听了十分感动。她说她丈夫从来不参加任何学习班，特别是关于培育子女的学习班，他像许多人一样，以为当父母的谁不会培育自己的孩子。

这位母亲深思熟虑之后，决定不再为此烦恼，而要把责任自己承担起来。她不管丈夫支持与否，就开始以新的方法运用五种手段来培育孩子。她首先从注意孩子的优点，而不是缺点开始。她做的是“一次救活一个海星”的工作，她知道她能做到这一点。

但就社会层面而言，问题就过于繁杂，难以应付。这些问题看上去是如此巨大，如此根深蒂固，你都不知从何下

手，更不用说提供一种富有意义的的解决办法了。还记得“让地球享受和平，从我开始做起”这么一句很有意思的话吗？社会问题并不是那些无声无息，无形无状，捉摸不定的一堆东西。这种东西好办，只要把握住，就能解决之。每个罪恶制造者，每个持枪者，每个动乱参加者都是有心有肺，有思想的人，解决他们的问题非常难办。

除了从家庭开始，从每个家庭成员开始，我不知道还能从什么别的地方着手我们的工作。不管这是一个小家庭，一个大家庭，一个领养孩子的家庭，或任何提供照顾人的机构，我们必须从某一个地方着手工作。尽管这要付出巨大精力，要全身心地投入，但搞好一个家庭总比搞好一个公司，一个社区，或任何一个大的组织要容易得多。

只要我们改变了家庭情况，这种改变就会传播开去，影响我们周围的环境。我们影响了一个孩子，或自己的配偶，或一个邻居，或一个同事，他们中的每一个人就会去影响另外三五个人，这被影响的三五个人就会去影响更多的人。这种变化就会不断地向外拓展开去。

这使我想起了过去几年中听到的一则有很多版本的寓言，它提供了影响不断传播的强有力的例子。

这本来是一个欣欣向荣的修道院，但在过去几年里，修道院逐渐萎缩，最后只剩下五个修士。这个修道院原本是全社会善男信女前来学习和净化心灵的场所。但现在，人们不再把这当成是个拯救灵魂的地方，因此不再前来光顾。修道院的修士



也因年迈，逐渐走向死亡。

不过有一天，有位叫拉比的人还是来造访这个修道院了。拉比临走之时，修道士蒂莫西请教他，能否给些指点，使这濒临消亡的修道院重新兴旺起来，再次成为一个重要的宗教中心。

拉比说很是抱歉，他没有什么办法。不过他说：“我惟一能告诉你们的是，你们就是救世主。”

这些修士们听了目瞪口呆。他们就是救世主？这不可能。

他们想了几个星期，还是百思不得其解。如果说救世主就在这，那么谁是救世主呢？是阿博特？要么是蒂莫西？他在这里已当了好几年的头。

也可能是马克。他好争论，但常常让他说对了。或者他就是救世主？不可能。那么是派厄斯？他干起照料花园和喂养家畜的活来总是安安静静，有条不紊。如果他是救世主，他也会像伺候家畜那样来滋育麻烦丛生的社会。

要么就是多米尼克。他学习那么勤奋，知识那么渊博。他知道所有的宗教典籍，他肯定就是救世主。彼得可能吗？不太可能。救世主不可能是像他那样普普通通的人，只会每天打扫厕所，收拾洗衣作坊，擦拭瓶瓶罐罐。

既然修士们无法确定谁是救世主，他们相互

之间就把别人当成救世主。又因为他们觉得谁都可能是救世主,修士们就开始自尊自爱起来。

几个星期之后,有那么几个人偶尔来到这个修道院,看到修道院里爱意浓浓,善意盎然,礼仪周全,不禁肃然起敬。他们于是频频光临这个修道院,还带来了许多朋友。很快,一些年轻人提出加入修道会的愿望。修道院再次欣欣向荣起来。

一次教诲一个修士……一次救活一个海星……一次培育一个孩子……一次搞好一个家庭。就是从一个做起。

我想给你们留下同样充满希望的信息。当然,我们会遇到一些重大的问题,但如果我们只着眼于问题的症状,或只采取治标的办法,采取一些短视的解决办法,问题就只能暂时得到解决。这不仅令人扫兴,而且坏的消息总是不绝于耳,尤其是在你着眼于未来目标的时候,更会给你一种无能为力的感觉。

但如果我们抓住核心,抓住人们想干什么的根源,抓住他们的责任心和诚信,他们的自尊,他们对这个地球和人类的关爱,我们就不必采取治标的权宜之法,或制订更多的法律。

在业界,人们把数十亿美元花在全面质量管理的培训上,花在谈判技巧、冲突解决技巧和团队精神的培训上。业界的领袖人物不断告诉我们,如果雇员的内在价值与所干的工作格格不入,这些技巧的训练就等于白费功夫。开明的组织者会费很大的精力来开启雇员的内在价值。我们的学



我看到的是每个家长，每个老人，每个教师，或每个宗教、企业和社会各界的领袖能够改变这种前景——每次挽救一个儿童、一个家庭、一个学校班级、一家公司、一个社区。这就够了。

社会问题并不是那些无声无息，无形无状，捉摸不定的一堆东西。这种东西好办，只要把握住，就能解决之。每个罪恶制造者，每个持枪者，每个动乱参加者都是有心有肺，有思想的人，解决他们的问题非常难办。除了从家庭开始，从每个家庭成员开始，我不知道还能从什么别的地方着手我们的工作。

如果我们只是着眼于问题本身，只想着解决问题本身，充当一个灭火的消防队员，告诉人们该做什么，不该做什么，结果只会问题成堆。我们充其量就是一个消防队员，一个警察，一个干具体事情的人，这就十分不幸。

校也可以做到这一点。但如果我们每一个人能在家庭中得到更多的培育,这些组织,这些学校就会把每一个雇员,每一个学生,培养得更为出色。

我们看到有的演讲家极富煽动性。他能把人的情绪调动到无以复加的地步,但却无法使听众消化他所讲的内容。结果如何呢?听众的热情很快消失,演讲的内容很快忘掉。只是为了解决这一个问题,我们浪费了多少钱物呀。

家庭也像业界那样,不存在速解的办法。治标的权宜做法作用不会很大。如果我们只是着眼于问题本身,只想解决问题本身,充当一个灭火的消防队员,告诉人们该做什么,不该做什么,结果只会问题成堆。我们充其量就是一个消防队员,一个警察,一个干具体事情的人,这就十分不幸。

代代相传的美国梦是要使世界成为我们儿孙辈的乐园。那些认为美国梦就是钱财、就是汽车、职业和豪宅的人都已开始放弃这种想法。他们意识到人的欲望总是难以满足的。

而那些认为美国梦就是给予孩子真正“礼物”的人发现,他们只要这样去做,愿望就能实现。我们每个人都能赋予孩子好的品质、价值观和生活准则,这不但能使他们有个美好的前景,而且能够代代相传,并影响整个社会。

让我感到吃惊的是仍有家庭认为,这是不可能做到的。他们会悄悄地说,想用这种方法去教育孩子真是异想天开。他们这么问我们:向孩子提出问题?告诉他们错在哪里,我们对在何处?我们注意自己的行为举止,让孩子不光听我



我们无法告诉别人如何有责任心，如何被人信任，如何做出正确的决定。我们只能创造和改善一种环境，一种文化，使这些品质得到发展。

我坚信，和睦的家庭也像破碎的家庭那样是会代代相传的。

我深信，绝大多数的人，包括大人孩子在内，都希望能在这个世界上有所作为。我们必需创造一种环境，来培养上述各种品质，而是不光注意他们的问题，从而毁了他们。

我们身体里的每一个细胞既有破坏作用，也有愈合我们伤口的作用。我们生活中每种关系的相互作用具有细胞同样的作用。

们说的,还要让他们学我们所做的?着眼于孩子做得对的一面,不去管他们做得错的一面?这不是疯了是什么。

这里的许多家长被认为是模范家长。他们非常关心自己的家庭。他们身体力行上辈教给他们的被认为是正确的东西。他们同学校和社区有密切的联系。他们把许多时间和注意力用在了孩子活动的方面。

但总的来说,他们只是在按老的方式行事,还认为他们做了所能做的一切。老的手段不但行之无效,而且只会使问题变得更加顽固。这些家庭就是盯着存在的问题,盯着家庭成员的毛病,不断告诉每个人该做什么,如何去做。

这种方法与人性相悖。我们无法告诉别人如何有责任心,如何被人信任,如何做出正确的决定。我们只能创造和改善一种环境,一种文化,使这些品质得到发展。

我老是在想,如果我们把注意力放在每个人好的一面,而不是坏的一面,世界上是否还会有那么多虐待孩子等等的滥事呢?我从没虐待过我的女儿,但我肯定有过用词不当,伤害过她们心灵的时候。我总是这么批评她们:为什么好坏不分,为什么一开始就没有想到,错在什么地方,知道吗,如此等等。我只是着眼于她们不完美的地方。回过头来看看,我认为,这同体罚所给予的伤害没有什么两样。

因此,许多参加了“10个最昂贵的礼物”学习班的家长来电话告诉我们,包括巧妙的贬损、讽刺和嘲弄等在内的虐待是如何使他们的家庭生活每况愈下的。

他们发现现在有可能使家庭重新充满欢乐,大家相处和睦。



我坚信，和睦的家庭也像破碎的家庭那样是会代代相传的。

我深信，绝大多数的人，包括大人孩子在内，都希望能在这个世界上有所作为。他们愿意成为一个有信誉的人，一个能承担义务的人，一个有责任心的人，一个能发挥创造性并因此而快乐的人。但当我们看到那些站在另一面的普通人的时候，我们必须创造一种环境，来培养上述各种品质，而不是光注意他们的问题，从而毁了他们。

我们身体里的每一个细胞既有破坏作用，也有愈合我们伤口的作用。我们生活中的每种关系的相互作用具有细胞同样的作用。相互作用既能造成伤害，也能愈合伤口。我们可以只把工作完成就行，也可以不但完成了工作，而且培养了不可估价的品质和价值观。

你想朝哪个方向走呢？你希望你的家庭会有一种什么样的气氛呢？这样一种气氛将会如何影响你孩子的创造力、欢乐生活、工作效率、人生品质和价值观呢？将会如何影响你平和的心态，以及你休息的时间呢？

如果我们把注意力放在家庭中相互之间所做的好事上，并为之高兴，为之庆祝的话，那将是一种什么样的生活呢？你能想象得出这是一个什么样的家庭吗？这样的家庭总是面向未来，自尊心会因此大大提高，信任、交流和欢乐会像火箭那样飞速上升。我们在为我们自己，我们的孩子，我们的孙子创造一个未来的佳景。

还记得杂货店中的两位母亲吗？她们采用两种完全不同的教育方法来对待孩子，一个是责怪孩子去抓苹果，一个

是赞赏孩子对绿菜花生出的好奇心。下面是两个对生活采取决然不同态度的孩子。

教会在一个美丽的城市公园举行野餐活动。
当时正是玫瑰盛开的时候。两个女孩欣赏绚丽多姿的玫瑰之后,跑回去告诉各自母亲。

一个急冲冲跑到母亲身边说:“妈妈,玫瑰上面长满了刺。”

另一个则说:“妈妈,每根刺上都长着玫瑰。”

你是如何对待生活的呢?你喜欢哪个孩子的态度?她们有可能相互学习吗?

我愿以下面一段话来结束本章,并且永远记住这个故事,时时想到我们的家庭,还有我们社会无条件爱的力量。



300

请拿出解决办法

Solutions, Please



人们有时蛮不讲理,语多乖戾,自私自利。别去管它,继续关爱他们。善待别人,反被认为出于利己的目的。别去管它,继续善待别人。你一旦取得成功,便有假朋友奉承,真敌人攻击。别去管它,力争更上一层楼。今天你做了好事,明天可能会被忘记。别去管它,继续做你的好事。真诚坦率使你难防小人之害。别去管它,保持你的真诚坦率。多年的经营会毁于一旦。别去管它,继续经营。救人之急反遭被救之人的攻击。别去管它,继续帮助别人。善待世人也会受到伤害。别去管它,继续善待世人。世界充满争斗。别去管它,保持你的平和之心。

——佚名

生活中的一个有趣现象是,你只想好事,拒不接受坏的影响,好事就会常来光顾。

——萨默塞特·毛姆

《我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物》

全国各大中城市经销商名录

(排名不分先后)

如果你是集团购买, 请直接就近与本书各地经销商联系,
以确保正版并享受折扣供书。

北京儒仕源精品书店	85805018	路秀峰
北京今日视点图书有限公司	65927853	李晓航
北京鹏飞一力图书有限公司	85845921	贺鹏飞
当代世界出版社北京经营部	65934295	王京生
广东省艺术研究所书刊部	020 - 34282810	肖 斌
广东天林书业有限公司	020 - 34033117	刘占霞
广东广州学而优图书有限公司	020 - 86410755	陈定芳
广东深圳同人书刊批发部	0755 - 82427581	张跃武
深圳市经济学会求知图书批发部	0755 - 82405552	王 新
上海海峡书店文庙批发部	021 - 63765002	周利良
上海花山文艺出版社驻沪经理部	021 - 63768969	李世江
上海天地新书总汇	021 - 64150238	葛惠英
山东济南阳光书店	0531 - 2023054	陈建友
山东济南东方学林书店	0531 - 2076737	车进军
山东济南联合书店	0531 - 2905199	徐 冰
山东济南读乐尔图书发行中心	0531 - 2904601	张红梅
山东青岛家教书刊批发部	0532 - 3848183	韩曙坤
辽宁沈阳文史书店	024 - 23916698	郝炳勤
江苏南京洪豫文化书店	025 - 3311865	万小勇
江苏南京九歌书店	025 - 3314553	王一鸣
江苏南京书城图书有限公司	025 - 4791669	陈 瑛
吉林长春大陆桥书局	0431 - 2728299	杨爱民
安徽合肥崇文书店	0551 - 2653966	李耀芳
浙江杭州轻工图书发行部	0571 - 88256110	陈财林
浙江杭州西湖科技图书有限公司	0571 - 88256050	赵朗朗
浙江省温州市文乐书店	0577 - 88852927	徐余芬
黑龙江哈尔滨精华书店	0451 - 86601971	于麟静
江西南昌青苑书店	0791 - 8592290	万国英
福建厦门明志图书有限公司	0592 - 5888586	陈志云
福建厦门晓风书屋	0592 - 5811503	许志强
四川川图读者服务部	028 - 83382648	文明英
四川冰文书业有限公司	028 - 83199766	孙冰文
四川新闻图书发行中心批发部	13908033486	陈 琦

陕西西安安徽人民出版社西北图书经营部	029 - 7411665	刘志勇
陕西音乐天地书刊发行部	029 - 7421994	游 勇
重庆八一书店	023 - 89016734	阳光凯
重庆精典文化传播有限公司	023 - 63734314	杨 一
湖北武汉成才杂志社读者服务部	027 - 85498419	彭正刚
湖北武汉华龙书店	027 - 85497719	黄建祥
湖南弘道文化传播有限公司	0731 - 4431522	李建峰
湖南长沙晚枫书屋	0731 - 4451226	刘 奕
湖南长沙叶洋书社	13808464676	叶国军
甘肃兰州纸中城邦图书广场	0931 - 8727932	文 群
河南郑州求知书店	0371 - 7647342	朱向阳
河南郑州书友书店	0371 - 7647323	马 华
河南郑州五环书店	0371 - 7876116	马莉玲
新疆一心书店	13309916282	赵同明
新疆园地书店	0991 - 5585600	尹 兰
新疆飞行书店	0991 - 5588625	岳 薇
新疆光华书店	0991 - 5856022	朱香芝
山西太原尔雅书店	0351 - 7245403	靳小文
山西太原新视野图书中心	0351 - 7041548	杨顺朝
太原绿洲书社	0351 - 7062913	王老虎
云南昆明经济书店	0871 - 4179197	刘国俊
云南昆明新知图书城	0871 - 4184749	金燕婷
天津新星书局	022 - 27694843	高小妹
河北省石家庄春成书社	0311 - 3030945	王玉成
广西南宁图书批销市场鸿昌书社	13607883563	陈钊昌
http://www.bolchina.com	http://www.joyo.com	
http://store.sohu.com	http://www.dayoo.com	
http://www.dangdang.com		

北京、广州、上海、深圳等各大、中城市的新华书店均为本书经销商。

新华书店首都发行所是全国新华书店总经销，

电话 010 - 66056183 联系人:袁丽敏

如果读者在以上经销点不能购买到本书，请直接与中国青年出版社北京中青文书刊发行中心联系。

发 行:中国青年出版社北京中青文书刊发行中心

投诉电话:(010)65516875 65516873

投诉传真:(010)65516896 E-mail:zqw5566@vip.sina.com



《我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物》 读者调查表

尊敬的读者，感谢您阅读本书，请把您的感受表达出来并寄给我们，您将
成为中青文读者俱乐部成员之一。

1. 您获得本书的渠道：

☐新华书店 ☐书亭(摊) ☐普通书店 ☐赠阅 ☐网上书店 ☐其他

2. 您通过何种渠道最早了解到本书：

☐偶然场合 ☐经人介绍 ☐书店广告 ☐报刊 ☐电视

3. 您的阅读情况：

☐全部 ☐大部分 ☐少部分 ☐某一章节

4. 您手上的《我给我孩子的 10 个最昂贵的礼物》大致传阅人数为：

☐1-2 人 ☐3-5 人 ☐5-10 人 ☐10 人以上

5. 除本书外，您经常阅读的图书：

a. b. c. d.

6. 您对本书的总体印象：

☐优秀 ☐良好 ☐一般 ☐差

7. 您对本书的整体评价：

a. 全书内容	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差
b. 部分章节	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差
c. 译文水平	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差
d. 装帧设计	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差
e. 印刷制作	☐ 很好	☐ 较好	☐ 一般	☐ 较差	☐ 很差

8. 您对本书的观点是否赞成，为什么？您想对该书的作者、编者和其他读者说点什么？

9. 您以为本书的内容对您的生活、工作有多少直接的帮助？

本社将根据您以下地址寄送俱乐部成员手册。

姓 名 _____ 性别 _____ 年龄 _____ 文化程度 _____

工作单位 _____ 邮编 _____

职 务 _____ 电话 _____ E-mail _____

通讯地址 _____ 邮编 _____

中青文读书奖

购买中青文发行的图书任意十二册,集齐十二枚中青文标识,就有机会参加中青文读书奖活动(每半年抽取一次)。

特等奖: 3名,国内著名景点五日住宿费用。

一等奖: 10名,掌上电脑一部。

二等奖: 20名,中青文发行的图书任意三本。

纪念奖: 凡集齐标识十二枚者,都可获得中青文最新发行的图书一本。

联系方法: 北京东四10条王家园10号中青文书友会
邮 编: 100027

E-mail: zqw5566@vip.sina.com

电 话: 010-65516873/8035

传 真: 010-65516896

本活动的解释权属中青文书友会。



10 个最昂贵的礼物计划

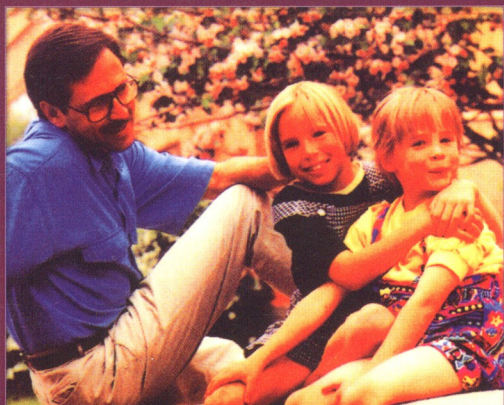
目前，全北美的家长都在运用这些手段，来重建、培植他们的家庭。学校正在培训辅导人员，在重建过程中运用这些观念。医院在为社区主办“发自内心的培育”计划。母亲俱乐部、非赢利机构、各种公司都在举办如何当好家长和领导人的学习班，这些工作确实在改变着生活。基层也在开展运动，来培养健康而有益于社会的个人，建立健全而功能良好的组织。

本书各章中讲的 10 个最昂贵的礼物有助于人们聚在一起，共同学习和切磋这些手段和技巧，增强友谊，创建社区，建立健康、幸福、快乐的家庭。

我们举办的学习班、主旨讲话、有关文章、新闻通报，以及其他材料有助于家庭和教育者重新实现他们培育子女健康成长的梦想，他们都因此成功地达到了目的。

如果你需要进一步了解有关培育和教育的情况，需要获得各章的配套材料、视听材料，可给我们写信，地址为 **The 10 Greatest Gifts Project ,POB1140 ,Morrison ,CO80465** 或上网浏览。

网址为 **WWW.10greatestgifts.com**



作者斯蒂文·范诺伊和他的两个孩子埃米和艾丽



儿童保育和家庭

采用“10个最昂贵的礼物”的方法，教育和培养孩子不再苦恼，令你从中找到乐趣。

这些观念将为孩子开创未来打下一个坚实的基础，就像给一座房子打下一个坚实基础那样有用。《我给我孩子的10个最昂贵的礼物》提供了简明扼要，但极富成效的向孩子灌输无价的价值观的方法，令人惊叹。

—— 道格·克鲁格 《开明的领导》一书作者

这是一种鼓励孩子发展包括诚实和情趣在内的种种个性的方法，了不起。

—— 斯潘塞·约翰逊 《一分钟经理》作者之一，《为孩子而作的价值观的故事》一书作者

打电话问问所有的家长——最后，让家长一个一个地回答，试试会有什么样的答案。在这里，斯蒂文·范诺伊点出了问题所在，又提供了出色的解决办法。斯蒂文，我有孩子的时候，怎么就不知道你在哪里呢？

—— 朱迪思·布里利 《信任因素》和《女人对女人》两书作者

《我给我孩子的10个最昂贵的礼物》与斯波克博士或“芝麻街”童话故事相比，为家长培养孩子，使之成长为方向明确、能力出众的人提供了更多的信息。

—— 戴维·哈滕巴赫 奥罗拉公立学校校长

ISBN 7-5006-5488-X



9 787500 654889 >

ISBN 7-5006-5488-X/G · 1562

定价：23.80 元