

第一本父母成功学与青少年成功学二书合一之书

成功教育专家历时 **7** 年的研究和教学总结

傅中国 / 著

改变就在 GAIBIANJIUZAISHUNJIAN 瞬间

父母和孩子共同成功的法则



中国妇女出版社

B848.4/229

21-23

改变就在 瞬间

GAIBIANJIUZAISHUNJIAN

父母和孩子共同成功的法则

傅中国 / 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

改变就在瞬间：父母和孩子共同成功的法则/傅中国著.
—北京：中国妇女出版社，2004.9
ISBN 7-80203-047-1

I. 改… II. 傅… III. ①成功心理学②家庭教育
IV. ① B848.4 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086169 号

改变就在瞬间——父母和孩子共同成功的法则

作 者：傅中国

策划编辑：李白沙

责任编辑：李白沙

装帧设计：点睛工作室

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址：www.womenbooks.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京才智印刷厂

开 本：880×1230 1/32

印 张：11.5

字 数：174 千字

版 次：2004 年 9 月第 1 版

印 次：2004 年 9 月第 1 版

书 号：ISBN 7-80203-047-1

定 价：22.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目 录

父母学习的理由

学习别人的成功经验，使
002/用他人证明有效的方法

青少年学习的理由

卓越一定有方法，平庸
一定有原因 /003

父母和青少年学习指南

016/ 如何有效地阅读与使用本书 /016

父母成功学

第一章 信念决定人生的成败

信念只是一种比较肯定
026/ 的感觉
你认为孩子是天才，你
是对的；你认为他不是，
030/ 也不会错

青少年成功学

第一章 自信法则

你相信自己聪明或愚笨，
你都对 /027
卓越只有四个字，就是
“我必卓越” /031

036/	聪明的孩子,都有一个 认可他们聪明的环境 信念的突破是根本的
042/	突破 成功的父母找方法,失
046/	败的父母找借口 自我肯定的信念是最强
048/	大的心灵力量
052/	父母成功的思考模式
054/	思考题

父母成功学

第二章 意愿决定人生的成败

056/	教子成功不是能力的问题, 而是意愿的问题
064/	改变孩子要从改变自己 开始
070/	卓越是孩子要,孩子愿意 把努力与快乐联系起来,
078/	把不努力与痛苦联系起来
084/	父母成功的思考模式
084/	思考题

只要你敢梦想,你就一 定能实现	/035
没有比你聪明的同学, 只有比你努力的同学	/041
没有失败,只有放弃	/043
世界上没有失败的人, 只有观念不对的人	/049
青少年成功的思考模式	/053
思考题	/055

青少年成功学

第二章 动力法则

卓越不是能力的问题, 而是意愿的问题	/057
卓越不是“想要”,而 是“一定要”	/063
“不能”是你没有“一 定要”	/067
强烈的成功意愿来自于 充足的成功理由	/079
“为什么做”永远比“如 何做”重要	/083

父母成功学

第三章 爱好决定人生的成败

- 成功是让孩子做他喜欢
的事，而不是做你喜欢
086/ 的事
爱好越早培养，成功来
090/ 得越早
098/ 热爱是最好的老师
104/ 父母成功的思考模式
106/ 思考题

父母成功学

第四章 价值观决定人生的成败

- 价值观决定人生的方向
108/ 与命运
你的成功和失败都在影
114/ 响孩子的价值观
幸福与成功，存在于孩
116/ 子心中
122/ 父母成功的思考模式

青少年成功的思考模式 /085

思考题 /085

青少年成功学

第三章 聚集法则

- 成功要做自己喜欢的事 /087
有兴趣才会有才华 /091
成功就是把一项爱好发
展到最好 /093
让兴趣伴你终生学习 /101
卓越来自课外 /103
青少年成功的思考模式 /107
思考题 /107

青少年成功学

第四章 平衡法则

- 你的人生幸福道路只有一
条，就是按照自己
的价值观去生活 /109
快乐成功的人生，来自按
照正确的价值观生活 /113
改变价值观，就能改变
人生 /119

124/ 思考题

260/ 思考题

父母成功学

第五章 使命决定人生的成败

126/ 使命为孩子提供人生

126/ 方向

128/ 人因使命而伟大

132/ 使命就是为他人谋利益

136/ 目标易逝，使命长存

140/ 父母成功的思考模式

140/ 思考题

父母成功学

第六章 目标计划决定人生的成败

142/ 当你知道自己要什么，

142/ 世界才会为你让路

148/ 生命的价值，来自有价值

148/ 目标

152/ 人生成功有规律，设立

152/ 目标有方法

154/ 用梦想引导孩子成长，

154/ 以目标激励孩子奋斗

青少年成功的思考模式 /125

思考题 /125

青少年成功学

第五章 利他法则

人为自己活，但要为别

人着想 /127

使命就是为社会做什

么事 /135

青少年成功的思考模式 /141

思考题 /141

青少年成功学

第六章 方向法则

自我确信是最伟大的成功

方法 /143

人生的成功开始于自我

分析 /147

目标越明确，动力则越大 /149

目标一定要写下来 /151

没有实现不了的目标，

只有没分割好的目标 /155

孩子想成为什么人，就	
160/ 可以让他做什么事	
目标要明确、具体、可	
162/ 衡量	
达到目标给奖励，达不	
166/ 到要自罚	
170/ 设立目标的十大步骤	
170/ 父母成功的思考模式	
172/ 思考题	

父母成功学

第七章 行动力决定人生的成败

174/ 教育孩子要马上行动	
180/ 有兴趣就更有行动力	
孩子聪明与否不重要，	
184/ 重要的是敢于尝试	
186/ 身教胜于言传	
188/ 父母成功的思考模式	
188/ 思考题	

父母成功学

第八章 学习力决定人生的成败

孩子的成功来自父母的

向人预告成功，你就更	
容易成功	/159
目标刻在钢板上，计划	
写在沙滩上	/163
目标与计划要经常检查	/169
青少年成功的思考模式	/171
思考题	/173

青少年成功学

第七章 主动法则

行动不是能力的问题，	
而是意愿的问题	/175
成功就是加倍行动的次数	/179
学习动力不够，是你的	
目标还不吸引你	/181
青少年成功的思考模式	/187
思考题	/189

青少年成功学

第八章 模仿法则

学习好不取决于能力，

192/	学习力
196/	良好的体能和情绪可以 提高孩子的学习效率
200/	饮食也会影响孩子的学 习效果
202/	信心更是取得优异成绩 的关键
204/	鼓励孩子向有成功结果 的人学习
210/	鼓励孩子设立成功榜样 学习成功学,掌握成功
214/	的关键
218/	父母成功的思考模式
218/	思考题

父母成功学

第九章 时间管理决定人生 的成败

220/	时间管理以结果为导向
226/	时间大于金钱
228/	浪费时间的因素
228/	父母成功的思考模式
230/	思考题

而取决于态度	/191
目的越明确,学习效果	
就越好	/197
模仿是最快捷的成功与	
学习方法	/201
在模仿的基础上创新,	
是让你领先于他人的	
方法	/207
模仿的三大步骤	/209
大量阅读的习惯越早培	
养越好	/213
青少年成功的思考模式	/219
思考题	/219

青少年成功学

第九章 效率法则

管好时间就是管好生命	/221
多做重要的事,少做紧	
急的事	/223
有计划才有效率	/227
青少年成功的思考模式	/229
思考题	/231

父母成功学

第十章 财商决定人生的成败

- 没有贫穷的人，只有贫
232/ 穷的观念
- 把赚钱建立在兴趣的基
240/ 础上
- 246/ 父母成功的思考模式
- 248/ 思考题

父母成功学

第十一章 健康决定人生的成败

- 250/ 身体越健康，精力越旺盛
- 254/ 健康同样有方法
- 素食有益健康，肉食容易
262/ 致病
- 266/ 父母成功的思考模式
- 266/ 思考题

青少年成功学

第十章 价值法则

- 学会像富人一样思考 /233
- 钱是价值的交换 /237
- 量大是致富的关键 /239
- 富有不是赚了多少钱，
而是存下多少钱 /241
- 致富源于自我创业 /243
- 青少年成功的思考模式/247
- 思考题 /249

青少年成功学

第十一章 精力法则

- 有健康才会有效率 /251
- 每餐不要吃得过饱 /253
- 要健康，要成功，都要
会放松 /255
- 素食既可增强智慧，还
可增强体能 /257
- 素食是美容佳品 /259
- 人的本质适合素食 /261
- 不随便吃药 /263
- 青少年成功的思考模式/265

父母成功学

第十二章 潜意识决定人生的成败

- 任何根本性的改变都来自 268/ 潜意识
- 改变孩子的潜意识之前, 274/ 先要改变自己的潜意识
- 278/ 父母成功的思考模式
- 278/ 思考题

父母成功学

第十三章 交往能力决定人生的成败

- 没有不好的孩子, 只有 286/ 不好的心态
- 要让孩子喜欢你, 就要多与 288/ 孩子谈论他喜欢的话题
- 鼓励能使白痴变天才, 漫 292/ 骂会使天才变白痴

青少年成功学

第十二章 重复法则

- 潜意识无法分辨真假, 只 要你不断地重复, 它 终究会成为事实 /269
- 运用自我肯定改变潜意 识 /273
- 让潜意识帮助自己解决 难题 /275
- 青少年成功的思考模式 /279
- 思考题 /279

青少年成功学

第十三章 影响法则

- 交往能力越强, 影响力 越大 /281
- 与人相处要为他人着想 /285
- 精明只能赢一阵子, 真 诚才会赢一辈子 /289
- 你想同学如何对你, 你 就要先如何对待同学 /293

296/ 凡事考虑对别人的好处
 298/ 要说服孩子,先说服自己
 300/ 有结果才有说服力
 306/ 说服不是说而是问
 要想说服孩子,先要了
 308/ 解孩子
 312/ 父母成功的思考模式
 314/ 思考题

完全接受对方 /293
 多谈对方喜欢的话题 /297
 控制情绪就是控制未来/297
 帮助别人等于帮助自己/301
 沟通要以倾听为主,说
 话为辅 /303
 帮助同学得到他想要的,
 你就会得到你想要的 /307
 说服是信心的传递,情
 绪的转移 /309
 与对方一样才更能影响
 对方 /311
 青少年成功的思考模式 /313
 思考题 /315

父母成功学

第十四章 竞争力决定人生的 成败

316/ 竞争意识要从小培育
 鼓励孩子以“世界一流”
 318/ 为目标
 322/ 竞争力来自严格的训练
 328/ 父母成功的思考模式

青少年成功学

第十四章 一流法则

竞争力来自你的信念 /317
 今天的严格将换来明
 日的宽松 /319
 要做就做第一名 /321
 成功要乘胜追击,失败要
 加倍努力 /323

328/ 思考题

父母成功学

第十五章 心态决定人生的成败

成功的父母凡事都能看
332/ 到积极的一面
发生什么不重要, 重要
338/ 的是你的想法
346/ 父母成功的思考模式
346/ 思考题

找一个竞争对象 /325

青少年成功的思考模式 /329

思考题 /329

青少年成功学

第十五章 积极法则

凡事看好的, 凡事想好的/333
注意自己想要的, 而不
是自己恐惧的 /337
不要在乎已经失去的,
要珍惜自己所拥有的 /341
不能得到想要的, 也许
会得到更好的 /343
青少年成功的思考模式 /347
思考题 /347

后 记

348/ 成功永远无止境 /348

附 录

352/ 让我们共同开创“帮助每个人成功”的教育体系 /352
353/ 傅中国成功教育课程 /353
354/ 傅中国青少年成功训练营 /354

父母读双页

孩子读单页

第一本父母成功学与青少年成功学二书合一共同成长书

改变就在瞬间

父母和孩子共同成功的法则

二书合一

帮助父母和孩子共同把握人生成功与幸福规律

系统阐述父母与孩子一生成败的规律及方法

为父母与孩子共同成功提供思考模式及行为模式





改变就在瞬间

★★★★★

学习别人的成功经验， 使用他人证明有效的方法

1997年当我在北京创办的工厂遭遇到重大挫折之后，我决定再次南下。与第一次南下不同的是，这次我寻找的主要不是有形的财富，而是无形的思想和理念。在中国经济改革的前沿阵地深圳，我每天都思考着这样一些问题：今天的深圳还有哪些成功机会？决定人成功的关键因素到底是机会还是别的什么东西？我这么努力地学习与工作，为什么从政不成功，经商和办学也不顺利？走遍了大江南北，为什么我还找不到自己的成功之路？学校里学的知识为什么不能确保我们获得财富、成功和幸福？我们的教育到底出了什么问题？下一代人如何避免我们的错误？我们在家庭教育中究竟应当进行哪些补救，才能使我们的孩子真正拥有成功和幸福的人生？我们能否创造出一种让每个孩子都获得成功和幸福的教育体系呢？

在经过了近一年的思考和调查之后，我和两个朋友一起创办了深圳英之才学习策划有限公司，决心要在特区做一番连北大和清华也难以做到的事情。在没有教学



卓越一定有方法，平庸一定有原因

今天，如果你感到自己在学习上的表现不够优秀，在生活中也不尽如人意，你大可不必灰心丧气，因为你仍然有机会可以彻底改变自己。

每个人都有无限的潜能尚待开发，你也是如此。我敢肯定的是，迄今为止，你并没有真正学过如何激发潜藏于自己内心深处的潜力。当你还不善于运用自己的心灵潜力时，通常只能有很平常的表现，即使你在某些方面取得了一些优秀的成绩，但要长久地保持优秀也还是很困难的。

今天，无论你处于什么状况，是好学生还是所谓的差生，只要你真正开启了自己的潜能之门，学习和生活都将会发生巨大的变化。你会觉得自己开始像个超人，具备了一种神奇的力量。你会开始热爱学习，并且永无止境地追求卓越，敢于面对任何困难和挑战，就像那些最优秀的学生或最杰出的人物一样。

仅有高中学历的安东尼·罗宾，17岁的时候还只是一家银行的厕所清洁工。他的收入微薄，连一间房子都



★★★★★

场所、教学设备和教师，没有任何国家资助的情况下，我们仅凭着一个成功的信念就匆匆起航了。7年来，我们忍受着与亲人分居的痛苦和压力，面对过多达千次的挫折和他人的拒绝。然而值得欣慰的是，我们终于从新经济的背后找到了新教育的端倪。

我们发现与总结的成功方法，不仅对中国孩子的升学和就业可能是一种福音，最主要的还在于，它们有可能成为中国青少年改变人生命运和实现人生梦想的重要工具。对于“望子成龙”的中国父母来说，现在他们终于有了一个系统的成功家教模式。对于我国的教育部门来说，也可能从中获得根本解决未成年人思想道德教育和素质教育的启示。

多年来，我们始终致力于用课程传播这些成功方法。由于我们的方法可以帮助青少年及其父母有效地解决学业、事业或生活难题，帮助他们最终实现自己的人生愿望，上课形式既轻松又快乐，所以我们的课程在全国各地都深受青少年学生及社会各行各业人士的喜爱。最近，我们的研究和教学也开始为教育部下属的有关研究机构和越来越多的国内外教育专家所肯定。

更早也更多关注我们成功学课程的是企业界的一些人士，特别是那些民营企业家。我们发现，处于生存竞争前沿阵地的中国民营企业家和民营企业的员工，他们