



當命運向你擲來一把刀的時候，
如果你抓住刀口，
它會割傷你，
甚至將你致於死地；
但是如果你抓住刀柄，
你就可以用它來披荊斬棘，
開闢出一條路來。

撥雲見日 的50扇窗

謝心華◎著

國家圖書館出版品預行編目資料

撥雲見日的50扇窗／謝心華著．-- 第一版．-- 臺北市
：臺灣先智，2004〔民93〕
面：公分．—（心田錦箋）

ISBN 986-7719-46-8（平裝）

1.修身 2.生活指導

192.1

93003342



● 心 田 錦 箋 ● 撥雲見日的50扇窗

著 者／謝心華
社 長／陳孟宗
出 版 者／台灣先智出版事業股份有限公司
地 址／台北市仁愛路四段314號2樓之1（仁愛雙星大廈）
電話：（02）2700-5535（代表號）
傳真：（02）2754-2342
郵政帳號：17473286

副 總 編 輯／洪淑美
文 字 校 對／楚 琳
出版登記證／局版臺業字第5961號
總 經 銷／旭昇圖書有限公司

台北縣中和市中山路二段352號2樓
電話：（02）2245-1480（代表號）
傳真：（02）2245-1479

排 版／極翔企業有限公司
印 製／韋懋實業有限公司
裝 幀／韋懋實業有限公司
定 價／新台幣180元

2004年4月 第一版第一刷

原 著 書 名／捷徑

本書中文繁體字版經（北京）金城出版社正式授權

Printed in Taiwan

版權所有・翻印必究

ISBN 986-7719-46-8



和挫折說拜拜

- 008 激勵與奮劑
- 012 學會接受
- 015 休息是事業的加油站
- 018 積極的自我暗示
- 021 溫和比強硬更有力量
- 025 事出必有因
- 030 學會緩解壓力
- 033 學會接納自己
- 036 犯錯學分
- 041 不要為灑掉的牛奶
哭泣
- 044 正確對待痛苦
- 047 挫折是生活的調味劑
- 051 生死本來尋常事

擁抱豔陽天

- 056 每天做一件好事
- 061 品德勝過任何雄辯
- 065 一屋不掃何以掃天下
- 068 正確運用回報法則
- 071 不斷為自己鼓勵加油
- 075 工作是生活的一部分
- 078 先緊後鬆，快樂一生
- 081 姑娘與蝴蝶結
- 086 不要與人攀比
- 089 消除誤解的良方
- 095 渴望創造奇蹟
- 098 成功離不開信念
- 101 照鏡子的啟示
- 104 機遇只垂青有準備的
頭腦



撥雲見日的50扇窗



contents

留得五湖明月在

- 108 一切都將成為過去
- 111 勇於嘗試
- 114 勇敢地拋棄虛偽
- 117 先別說不可能
- 121 吹湖少年
- 124 希望與我們同在
- 128 金錢糖衣
- 132 從對方的角度考慮
問題
- 136 潛能總在熟睡中
- 140 讓形式見鬼去
- 143 境由心造
- 148 永不放棄
- 153 不要誇大自己的不幸

心靈加油站

- 162 珍惜時間就是珍惜
生命
- 165 學會學習
- 171 文憑只是敲門磚
- 174 如何讓愛更長久
- 177 愛你有商量
- 185 弄濕腳才能學會游泳
- 192 青山常在
- 199 人生的旗子
- 210 逢山開道
- 217 鼓起風帆



日見雲撥
的50扇窗

謝心華 著

台灣先智★出版





寫 在 前 面 的 話

路是走出來的

這本書經過三年多的時間終於和讀者見面了，在此，我要感謝自己人生經歷中遇到過的所有的人，是他們豐富了我對人生的思考；同時，我還要感謝那些古今中外的思想大家們，站在他們的肩膀上，我才有可能看得更遠。

在這本書完稿以後的幾個月時間裡，我開始實施自己的第二個計畫：為中國的素質教育從理論走向實踐開闢一條新路。有人說：我們國家是窮國辦大教育。對於我個人來說，則是一個窮人想辦大教育。我為了寫這本書，近三年沒有工作，連生活費都是借來的。但這樣的現實並不能阻止我為我們的孩子們早日擺脫應試教育的泥潭做出努力。我四處借錢，最後籌集到二十多萬資金，創辦了中國第一所在大學階段全面實行素質教育的學校——北京世紀英才高等研修學院陽光素質教育分院。期間，雖多有孤軍奮戰、舉步維艱的感覺，但一想到那些在應試教育體制下艱難跋涉的孩子們，我就會把沮喪拋在腦後，繼續我要走的路。

魯迅先生說得好，希望是無所謂有，無所謂無的，這正如我們腳下的路。世上其實本沒有路，走得人多了，也便成了路。



和挫折說拜拜

- 008 激勵與奮劑
- 012 學會接受
- 015 休息是事業的加油站
- 018 積極的自我暗示
- 021 溫和比強硬更有力量
- 025 事出必有因
- 030 學會緩解壓力
- 033 學會接納自己
- 036 犯錯學分
- 041 不要為灑掉的牛奶
哭泣
- 044 正確對待痛苦
- 047 挫折是生活的調味劑
- 051 生死本來尋常事

擁抱豔陽天

- 056 每天做一件好事
- 061 品德勝過任何雄辯
- 065 一屋不掃何以掃天下
- 068 正確運用回報法則
- 071 不斷為自己鼓勵加油
- 075 工作是生活的一部分
- 078 先緊後鬆，快樂一生
- 081 姑娘與蝴蝶結
- 086 不要與人攀比
- 089 消除誤解的良方
- 095 渴望創造奇蹟
- 098 成功離不開信念
- 101 照鏡子的啟示
- 104 機遇只垂青有準備的
頭腦



撥雲見日的50扇窗



contents

留得五湖明月在

- 108 一切都將成為過去
- 111 勇於嘗試
- 114 勇敢地拋棄虛偽
- 117 先別說不可能
- 121 吹湖少年
- 124 希望與我們同在
- 128 金錢糖衣
- 132 從對方的角度考慮
問題
- 136 潛能總在熟睡中
- 140 讓形式見鬼去
- 143 境由心造
- 148 永不放棄
- 153 不要誇大自己的不幸

心靈加油站

- 162 珍惜時間就是珍惜
生命
- 165 學會學習
- 171 文憑只是敲門磚
- 174 如何讓愛更長久
- 177 愛你有商量
- 185 弄濕腳才能學會游泳
- 192 青山常在
- 199 人生的旗子
- 210 逢山開道
- 217 鼓起風帆





說挫折和 拜拜



當我們獎勵某人時，要讓他知道，到底是他的什麼行為應該得到獎勵。

激勵與奮劑

在一個周末，漁夫的目光越過船舷看到一條蛇咬著一隻青蛙。漁夫很為青蛙難過，他就靠近蛇，輕輕地將青蛙從蛇的口中拽了出來，把青蛙給救了。但他又為這條饑餓的蛇難過，沒有食物，他就取出一瓶威士忌，向蛇嘴裡倒了幾滴。蛇愉快地游走了，青蛙也顯得很幸福。漁夫為自己做了這樣的好事而高興。他想一切都是那麼美好。可是幾分鐘後，他聽到有東西撞擊他的船舷，低頭一看，他簡直不敢相信：那條蛇又游回來了，嘴裡咬著兩隻青蛙。

當我們獎勵某人時，要讓他知道，到底是他的什麼行為應該得到獎勵。

當人們知道自己的某種行為會得到獎勵時，就會傾向於重複這種行為；當人們知道自己的某種行為會得到懲罰時，就會傾向於減少這種行為，或者學會逃避懲罰。因此著重獎勵正確的行

爲比著重懲罰錯誤的行爲更能實現預期的目標。

父母與孩子的關係的形式常常是吼叫。許多家庭的例子顯示，在這麼做一段時期之後，孩子與父母的關係變壞了。某位父親決定換一種方法，來改變這種情形。

他後來談論此事時說：「我們決定以稱贊別人來代替挑剔別人的過失。當我們看到他們做的都是負面的事情時，這非常不容易做到，要找些事情來稱贊，真的是很難。我們想辦法去找他們值得贊美的事情，而他們以前做的那些令人不高興的事真的就不再發生了。接著，他們一些別的錯誤也消失了，他們開始照著我們的贊許去做。而且，他們乖得連我們都不敢相信。當然，這種情況並沒有一直持續下去。但總是比以前要好得多了。現在我們不必再像以前那樣糾正他們。孩子們做對的事要比做錯的事多得多。這些全都是贊美的功勞，即使贊美他最細微的進步，也比斥責他的過失要好得多。」

在美國紐約，布魯克林的一位四年級老師魯絲·霍普斯金，在學期的第一天，當她看過班上



以稱贊別人來代替挑剔別人的過失。即使贊美最細微的進步，也比斥責他的過失要好得多。



當人們知道自己的某種行為會得到獎勵時，就會傾向於重複這種行為；獎勵正確的行爲比著重的懲罰錯誤的行爲更能實現預期的目標。

的學生名冊時，她對新學期的興奮和快樂就染上了憂慮的色彩。原來，在她班上有一個全校最頑皮的「壞孩子」——湯姆。他三年級的老師，不斷地向同事或是校長抱怨，只要有人願意聽。他不只是愛搞惡作劇而已，跟男生打架，與女生糾纏，對老師無禮，在班上擾亂秩序，這一切絲毫沒有隨著年齡的增長而有所收斂，相反，卻顯示出越來越糟的趨勢。他唯一能稍事補償的優點是，能很快學會學校的功課，而且非常熟練。

霍普斯金決定要立刻面對「湯姆問題」。當她見到她的新學生時，她講了這樣一些些話：「羅絲，你穿的衣服很漂亮。愛麗西亞，我聽說你的畫畫得很不錯。」當她念到湯姆時，她直視著湯姆，說：「湯姆，我知道你具有天生的領導才能，今年我要靠你幫我把這個班變成四年級最好的一個班。」在頭幾天裡，她一直強調這一點，誇獎湯姆所做的一切，並評價說他的行為正代表著他是一位很好的學生。有了值得奮鬥的美名，即使一個九歲的孩子也不會令她失望。而且他真的做到了這些。



期望有什麼樣的行為，就要去獎勵那樣的行為。

當人們能夠看到自己努力的成果時，就會從中受到激勵。因此，設法讓人們看到自己努力的成果，並給予適當的肯定，無疑就像是給他們打上了一支興奮劑。

當人們認為結果是自己喜歡的，而且通過努力能夠實現時，就會樂於付出努力。因此，為了激勵別人，不僅要讓他認識到結果是自己喜歡的，還要幫他清除障礙，使他感到通過努力可以達到目標。倘若他認為目標是可望而不可及的，結果再好也不會起到任何激勵作用。

激勵也可以算是一門藝術，雖然不易熟練掌握、運用自如，但我們還是可以不斷地從中發現一些樂趣。期望有什麼樣的行為，就要去獎勵那樣的行為。將這一條牢記在心，並自覺加以運用，我們就會有所收穫。



我們都知道人
生要學會奉
獻，學會給
予，實際上，
我們也需要學
會接受，如果
沒有人接受，
奉獻和給予也
無法實現。

學會接受

我們都知道人生要學會奉獻，學會給予，實際上，我們也需要學會接受，如果沒有人接受，奉獻和給予也同樣無法實現。這個道理儘管簡單，卻也有些不好理解，我也是從自己的親身經歷中逐漸認識到的。

我生在農村，上中學的時候，學校離家有十多里路，我騎著自行車上學、回家。我們經常很晚才放學，天早已黑透，我總是以最快的速度往回趕，不為別的，只為讓我的母親少等一會兒。她總是放心不下，做好晚飯後就來到村子的前面張望，經常不管是颶風下雨，還是冰天雪地。我多次勸她不要在外面等我，在家裡等不是一樣嗎，可她就是不聽。沒辦法，只好由她。我當時很不理解，現在想來，接受母親的愛是我能做的最好的選擇，母親別無所求。

後來上了大學，有段時間，我給一個初中生



當家教。他的媽媽曾給我一雙皮鞋，不算新也不算太舊，我怕她以為我太挑剔，就接受了。但我沒有穿，因為我當時還沒穿過皮鞋，也不習慣穿，覺得不舒服。過了幾天，她突然很生氣地對我說：「如果你嫌那雙鞋不好，可以扔掉。不過，我們可不是因為要扔了才把它給你的。」我知道她誤會了，連忙解釋。第二天，我就穿上了那雙皮鞋。

又過了一段時間，有一天，系總支于書記將我叫到他的辦公室，遞給我一個塑膠袋，裡面裝著幾件襯衫：「這幾件襯衫你拿回去試試，要是能穿你就穿，如果不能穿的話，你給扔了就行了。」我接過襯衫，連聲說：「挺不錯的，肯定能穿，謝謝于書記。」我以前基本不穿襯衫，常常是兩件T恤衫伴我走過春秋冬夏。這回我記取上次的教訓，第二天，就將襯衫穿上了。那天早上早操的時候，我發現了平時並不到場的于書記，看來他是想看看自己的善舉是否被接受。我想，他看到我穿了他贈送的襯衫一定會感到很欣慰的。

當我們給予的時候，我們希望對方能夠接

人字的結構就是相互支撐，在自己需要幫助的時候快樂地接受別人的幫助，使提供幫助的人與接受幫助的人共同體驗一種人性的溫馨，這其實才是一種更和諧的處世方式。