



和孩子一起学 成功习惯



作者 梁志媛

★ 引导学生灵活学习、全面思考
★ 中小學生适用
★ 附参考答案供家长及老师使用指导





和孩子一起学 成功习惯

作者 梁志媛



图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起学成功习惯 / 主编; 梁志援. -- 太原:
山西教育出版社, 2014.5
(少年思维训练丛书)
ISBN 978-7-5440-5015-9

I. ①和… II. ①梁… III. ①成功心理—儿童教育—
家庭教育 IV. ①B848.4 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第047367号

本书由香港思聪儿童教育机构创始人梁志援授权山西教育出版社
在中国大陆地区出版发行简体中文版

书 名 / 和孩子一起学成功习惯
作 者 / 梁志援

出 版 人: 雷俊林

策划编辑: 潘 峰

责任编辑: 潘 峰

复 审: 郭志强

终 审: 张沛泓

装帧设计: 薛 菲 宋 蓓

助理设计: 陈 晓

印装监制: 贾永胜

出版发行: 山西出版传媒集团·山西教育出版社

(地址: 太原市水西门街馒头巷7号 电话: 0351-4729801 邮编: 030002)

印 装: 山西人民印刷有限责任公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 7.25

字 数: 138千字

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月山西第1次印刷

印 数: 1—3000册

书 号: ISBN 978-7-5440-5015-9

定 价: 15.00元

慧賢 “作者简介” “要”

中具工内配册书新套一最文

梁志援，思聪少年思维训练课程(<http://www.youngthinker.net>)总监，先后就读于香港理工学院(即现今香港理工大学)及澳门东亚大学(即现今澳门大学)，获财务管理文凭、市场学文凭及工商管理硕士学位，并具多年少年思维训练及儿童计算机教育经验，为香港计算机学会、英国特许市场学会、香港计算机教育学会及香港网上教育学会会员。

梁先生致力于研究通过计算机科技、心理学、教练技术、体验式学习及神经语言程序学(NLP)来培训新一代的儿童及青少年，曾修读多项世界著名的培训课程来学习思维方法、历奇教学、潜意识运作、心灵转化等技巧，阅读过数以千计的相关书籍。

“硬”知识 “软”智慧

这是一套操作性极强的工具书

翻开毕业纪念册，你会发现，同学们的学历是完全一样的，所学到的东西大致相同，年龄、背景差不多，但多年以后，成就却有极大的差距。你可能会归因这是天时、地利、人和的不同，是命运的捉弄，使得有些人的际遇很差，事事不利；有些人则得到贵人扶持，加上好运气，所以顺风顺水。但除了这些所谓“命运”因素外，还有没有其他原因？

一段学业的完成代表大家得到了大致相同的“硬”知识，但为什么有些人运用知识时更得心应手，可以用得更快、更顺畅？对！因为他们有更多的“软”智慧来配合。

知识型社会已经来临，知识比过去任何时期都更为重要，每一个人都必须在“硬”知识上投入更多精力、时间，如考取一个学位、获得专业资格或学会一门谋生的技能等。无可否认，这些“硬”知识可以帮助我们增强竞争能力，奠定谋生的基础，但要使“硬”知识发挥得更加得心应手，就必须同时要有一套“软”智慧。

什么是“软”智慧？著名未来学家约翰·奈斯比特（John Naisbitt）认为，在知识型社会中，每一个人都应学会四种技能，即如何学习、如何思考、如何创造、如何沟通。

举一个例子，同时取得相同专业资格的两位电器师傅，师傅甲懂得学习的方法，可以在快速变化的市场上更快掌握新产品的知识；他的沟通、社交及表达能力较好，有利于接到更多生意；他较有创意，可以更快、更顺畅地解决难题；他懂得思考，可以从更高的角度审视自身所处的环境，可以更加明确自己的目标，发现更多的机会。所以，他的成就必定比师傅乙高。

“硬”知识和“软”智慧的区别在于：“硬”知识会很快落伍，被新知识所取代，“软”智慧是终身受用的；“硬”知识需要很长时间才能被掌握，“软”智慧可以在很短的时间内被掌握，但是如果某些人想不通、看不见，则

一生都不开窍；“硬”知识通常是在学校里按课程进度学习，“软”智慧则在生活和学习中俯拾皆是；“硬”知识容易量度、评估，“软”智慧则较难准确评估，可能要经过一段时间才可以看到效果。

世界上大部分成功人士都有一个共同点，就是具有卓越的“软”智慧。

教育改革是一场世界性的生存竞赛，几乎所有先进国家都在改革，“终身教育”并非乌托邦式理想主义的口号，而是为应对千变万化的知识型社会作出的必然选择。转向学习型社会是社会生存的出路，除此之外，别无他法。

梁志援兄撰写的这套《少年思维训练丛书》，正是迎合世界教育浪潮而编撰的“软”智慧丛书，主题有“时间管理”“解决问题”“订立目标”“多角度思维”“金钱管理”“成功习惯”“独立思考”“规划人生”等，完全符合知识型社会对培养通识通才的需要。丛书的内容言简意赅，没有冗长沉闷的说教，用练习的形式让学生即做、即知，有即时的满足感，按部就班、有系统地学习很多人终其一生可能都领悟不到的“软”智慧。

很荣幸成为这套丛书的顾问，推动学习型社会是本人及我所在的圣雅各福群会多年来的梦想和信念，现在可以和志援兄共同向这个梦想进发，实在是一件令人兴奋的事。

我真诚地向教育界同仁、家长及立志终身学习的朋友推荐这套丛书。

刘远章

《少年思维训练丛书》顾问
圣雅各福群会延续教育中心经理

《少年思维训练丛书》的特色和用法

Q: 《少年思维训练丛书》是根据什么学习理论设计的?

A: 这套丛书将当代各领域顶级大师的智慧及知识转化成有趣的故事、活动、练习及评估。此外,还应用了NLP神经语言程序学及自我暗示等各类心理学技巧,来提升孩子的领悟力。这套丛书每册有16课,每课约需20~30分钟完成。

Q: 《少年思维训练丛书》适用的读者群如何?也适用于成年人吗?

A: 这套丛书的目标对象为小学高年级及中学生(大约11岁至16岁)。对于年纪较小的孩子,父母可多加解释,并应该根据孩子的程度选取较为浅显的部分来学习。其实这套丛书也适合成年人,只是青少年处于知识增长阶段,对于事物的接受能力较强,因此思维训练的效果更好。

Q: 家长如何使用这套书?

A: 这套丛书是一系列完整的自学课程,父母可与子女在温馨的环境中共同学习。若家长能先通读内容,自己先做一遍练习,效果会更好。父母是孩子的生命教练,我们期望家长能身体力行作为孩子的榜样,并通过自己的生活体验与孩子一起讨论答案或分享心得。

Q: 学校老师如何使用这套书?

A: 老师应先看课程的内容,自己先做一遍练习,直至完全理解课程的重点为止。在学生进行练习前,老师可先为学生做简单的说明。与学生核对答案时,老师可选择部分题目与学生一起讨论并分享自己的体验,以加深学生的理解并增加互动。

Q: 家长或老师可否修改本书所提供的参考答案?

A: 可以。由于思维的多样化,每个人对同一个问题的思考,所获得的答案绝不会是完全一样的。因此,我们在这里所提供的答案不是唯一的标准答案,只是为了学习思维训练课程而提供一个参考。

Q: 需要每个练习都做吗?如果无法每个练习都做,如何选择精华来练习?

A: 这套丛书的设计就像建筑一幢大厦,由基础开始而逐渐引导孩子彻底认识整个主题。因此,我们希望孩子能按顺序完成所有练习。如果无法每个练习都做,希望孩子至少能阅读每课的主题介绍及课程末的学习重点。

Q: 做过这些练习后,孩子就能在行为及信念上有所改变吗?如果有一定的影响,如何持续这种影响,使它成为孩子一生的“装备”?

A: 任何行为及信念上的改变都要经过认识、领悟和实践等阶段。若孩子能够预见及确信改变将会带给他们美好的结果,他们便会有动力来改变自己的行为。但是,思维训练最大的价值在于,让这些智慧及知识成为孩子的信念,并通过不断实践形成一生的良好习惯。

自序

人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。

~亚里士多德~

每个人都渴望“成功”，但到底什么才是“成功”。几千年来，人们都在谈论“成功”，有些人甚至把“成功”作为一门学问来研究，而关于“成功”的论述亦多得难以胜数。

为了让青少年能达到真正的成功，本丛书参考当代最负盛名的成功学大师史蒂芬·R·柯维（Stephen R. Covey）所倡导的成功人士的七个习惯而设计，并通过许多生动有趣的练习和故事来帮助青少年学习七个成功的秘诀：

1. 操之在我——自己才是自己生命的“真正”主人
2. 确立目标——订立清晰、可行及有效的目标
3. 要事先做——先做最重要的事情和戒除拖延陋习
4. 利人利己——“我赢、你赢”才是人际关系的最佳模式
5. 双向沟通——先理解别人，然后让别人理解自己
6. 团队合作——学习与别人合作来取得更大的收获
7. 均衡发展——在各方面持续不断进步来达到成功

在这个复杂多变的世界里，我们期望青少年能通过本丛书来达到“真正的成功”，有意义地度过一生。

目录

CONTENTS

第 1 课	什么是成功习惯? (上)	1
第 2 课	什么是成功习惯? (下)	9
第 3 课	成功习惯(一): 操之在我(上)	17
第 4 课	成功习惯(一): 操之在我(下)	23
第 5 课	成功习惯(二): 确立目标(上)	31
第 6 课	成功习惯(二): 确立目标(下)	37
第 7 课	成功习惯(三): 要事先做(上)	45
第 8 课	成功习惯(三): 要事先做(下)	51
第 9 课	成功习惯(四): 利人利己(上)	57
第 10 课	成功习惯(四): 利人利己(下)	65
第 11 课	成功习惯(五): 双向沟通(上)	71
第 12 课	成功习惯(五): 双向沟通(下)	77
第 13 课	成功习惯(六): 团队合作(上)	83
第 14 课	成功习惯(六): 团队合作(下)	89
第 15 课	成功习惯(七): 均衡发展(上)	95
第 16 课	成功习惯(七): 均衡发展(下)	101
	参考答案	107
	主要参考书目	110

第1课 什么是成功习惯？(上)

《圣经》

每个人都渴望“成功”，因为“成功”意味着很多美好的事情。可惜的是，我们却很少静下来想一想，到底什么是“成功”。因此，若我们想追求“成功”，我们必须弄清楚什么是“成功”。

一 什么是“成功”？

由于每个人的天赋才华、成长背景、家庭环境、人生阶段、理想抱负及运气遭遇等皆不同，不同的人会对成功有不同的定义，并没有绝对客观标准，更不是一定要做到大老板、大科学家或大总统等才算成功。例如，同样考九十分，对一般学生已经觉得很好，但优秀的学生便认为太差了。此外，我们的生活也存在着许多不同类型的成功，例如，有些人的理想是获取奥运金牌，而另一些人的理想却是去探寻宇宙的奥秘。无论如何，对于我们每一个人来说，最基本的成功定义是“快快乐乐地生活及做好自己的人生角色来贡献社会”，那么我们的一生就算没有虚度。

(1) 一个人要追求成功，要先寻找什么？请在正确答案前的□加上√号

- ☐ a. 大家心目中的成功到底是什么
- ☐ b. 自己心目中的成功到底是什么
- ☐ c. 家人心目中的成功到底是什么
- ☐ d. 朋友心目中的成功到底是什么

(2) 下列哪些个人因素导致我们对成功有不同的定义？请在正确答案前的□加上√号(可选择多个答案)

- ☐ a. 天赋才华
- ☐ b. 人生阶段
- ☐ c. 运气遭遇
- ☐ d. 成长背景
- ☐ e. 家庭环境
- ☐ f. 理想抱负

(3) 为何我们不能把“金钱”作为成功的唯一标准？请在正确答案前的□加上√号

- ☐ a. 很难为金钱的多少作出界定
- ☐ b. 很多人都能轻易地赚取金钱
- ☐ c. 赚取金钱并不是人生的目标
- ☐ d. 有钱的人未必生活快乐

(4) 为何不能将成功定义为“达成订下的目标”？请在正确答案前的□加上√号

- ☐ a. 订下的目标可能是邪恶的
- ☐ b. 很难为人生订下目标

☐ c. 很多人不懂订下目标

☐ d. 人生有数不尽的目标

(5) 对于足球教练, 他/她们最可能把成功定义为什么? 请在正确答案前的□加上√号

☐ a. 培育团结的球队

☐ b. 为球员争取福利

☐ c. 在比赛中得到胜利

☐ d. 获得球员的爱戴

(6) 基本的成功定义应包括什么? 请在正确答案前的□加上√号 (可选择多个答案)

☐ a. 成为社会的精英

☐ b. 愉快地生活

☐ c. 受万人爱戴

☐ d. 做最好的自己

☐ e. 拥有无数的财富

☐ f. 让世界更美好

(7) 你认为成功的定义包括什么? 请在正确答案前的□加上√号 (可选择多个答案)

☐ a. 热爱自己的工作

☐ b. 把事情做得完美

☐ c. 受到别人的欣赏

☐ d. 发挥自己的才华

☐ e. 生活充满欢乐

☐ f. 获得良好的学业成绩

☐ g. 完成自己的责任

☐ h. 建立美满的家庭

☐ i. 为世界留下美好的东西

☐ j. 没有对金钱的烦恼

☐ k. 以自己喜爱的方式生活

☐ l. 拥有众多知己良朋

☐ m. 为贫穷的人服务

☐ n. 其他 _____



二 真正的成功

对很多人而言，成功是指拥有财富；但对另一些人，成功是指名誉与地位。可惜的是，光是事业、财富或名誉等一两个方面的成功，不能算是真正的成功。例如：得到名利，却毁了健康，或失去生活中最宝贵的温馨家庭，就称不上是成功。生命就好比一个大车轮，一个有缺口的车轮在行驶时总是会举步维艰，唯有兼顾家庭、事业、财富、健康、精神、学识、朋友及休闲等方面的圆满和谐，才是真正的成功。

(1) 真正的成功应包括什么？请在正确答案前的□加上√号（可选择多个答案）

- ☐ a. 在某个领域取得突破
- ☐ b. 逐步发展每个领域
- ☐ c. 人生的各个领域
- ☐ d. 人生的无数领域
- ☐ e. 均衡地在各领域发展
- ☐ f. 集中在两个领域发展

(2) 根据上题，人生的成功包括什么？请在正确答案前的□加上√号（可选择多个答案）

- ☐ a. 财富
- ☐ b. 精神
- ☐ c. 荣誉
- ☐ d. 休闲
- ☐ e. 学识
- ☐ f. 朋友
- ☐ g. 功绩
- ☐ h. 家庭
- ☐ i. 事业
- ☐ j. 健康

(3) 一个不均衡发展的人生就好比一个有缺口的车轮，那会对我们有什么影

响?请在正确答案前的□加上√号

☐ a. 举步维艰

☐ b. 扶摇直上

☐ c. 高枕无忧

☐ d. 掉以轻心

(4) 下列哪项是不平衡的现象?请在正确答案前的□加上√号(可选择多个答案)

☐ a. 每天只顾陪伴家人

☐ b. 不停地玩游戏

☐ c. 能兼顾各方面发展

☐ d. 无休止的运动

☐ e. 支出多过收入

☐ f. 对学习失去兴趣

(5) 失去平衡的生活会带给我们什么?请在正确答案前的□加上√号

☐ a. 兴奋和热诚

☐ b. 痛苦和灾难

☐ c. 信心和希望

☐ d. 成功和愉快

(6) 均衡的成功能带来什么?请在正确答案前的□加上√号

☐ a. 荣誉和地位

☐ b. 智慧和修养

☐ c. 财富和荣誉

☐ d. 幸福和快乐

(7) 我们如何能在健康状况上达到成功境界?请在正确答案前的□加上√号(可选择多个答案)

☐ a. 勤做运动

☐ b. 定期体检

☐ c. 均衡饮食

☐ d. 适当休息

☐ e. 戒除恶习

☐ f. 充足睡眠

☐ g. 早睡早起

☐ h. 晚睡早起

(8) 我们如何能在财富上达到成功?请在正确答案前的□加上√号(可选择多个答案)

☐ a. 精明地使用金钱

☐ b. 提升赚钱能力

☐ c. 懂得投资金钱

☐ d. 不胡乱花钱

☐ e. 懂得保护金钱

☐ f. 懂得储蓄金钱

☐ g. 运用信用卡购物

☐ h. 从不使用金钱

三 练习

●试判断下列的情况是否成功，然后在正确答案前的□加上√号

(1) 只顾工作，从不休息——

□是 □否

(2) 虽然拥有大量金钱，仍然绞尽脑汁去赚取更多财富——

□是 □否

(3) 夜以继日地读书，永远没有休闲时间——

□是 □否

(4) 每晚睡前感谢美好一天结束，然后甜蜜地进入梦乡——

□是 □否

(5) 结束一天的工作后，带着微笑，心满意足地回家——

□是 □否

(6) 没有足够的金钱去支付生活的开支——

□是 □否

(7) 每天充满热情去完成自己的工作——

□是 □否

(8) 每天热切地盼望回家见到自己喜爱的家人——

□是 □否

(9) 每天自怨自艾地完成当天的工作——

□是 □否

(10) 大部分时间都不能与家人共进晚餐——

□是 □否



(11) 每天总以简单的快餐来填饱肚子——

☐是 ☐否

(12) 从不观看孩子在校的演出——

☐是 ☐否

(13) 能够与朋友互诉心事及互相支持——

☐是 ☐否

(14) 得到成就却没有家人一起分享——

☐是 ☐否

(15) 功成名就但却患上忧郁症——

☐是 ☐否

(16) 每个周日能与家人愉快地度过——

☐是 ☐否

四 自我反思

●请你为自己在各方面的表现检讨一下。



第1课 学习重点

- ✱不同的人会对成功有不同定义，并没有绝对的客观标准。
- ✱基本成功的定义是“快快乐乐地生活及做好自己人生的角色来贡献社会”。
- ✱真正的成功必须“全面”地包括下列领域，并需要“均衡”地发展：

家庭	事业	财富	健康
精神	学识	朋友	休闲