



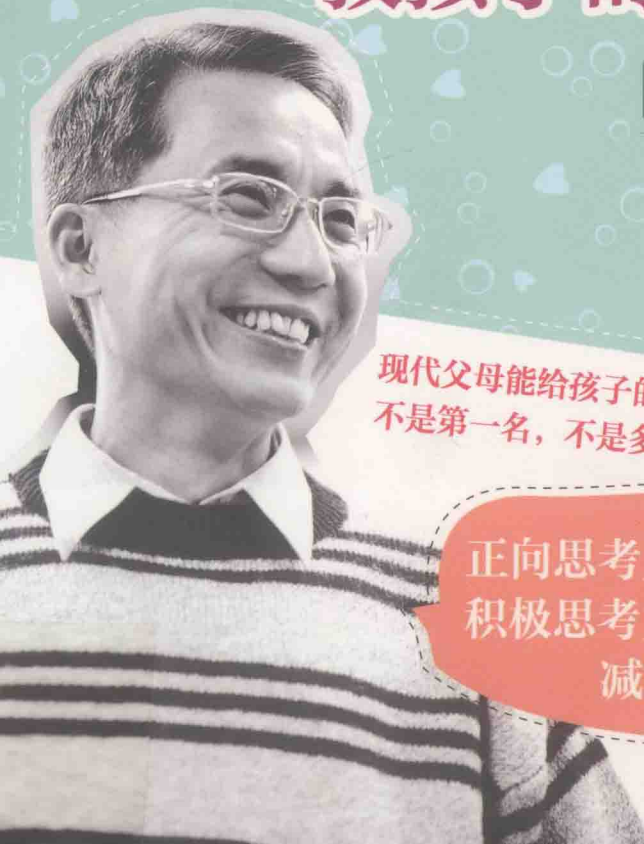
# 正向思考， 就对了

## 教孩子的第1步



卢苏伟 著  
畅销亲子专家

飞思少儿科普出版中心 监制



现代父母能给孩子  
的最大资产，  
不是第一名，不是多才多艺，  
而是5种思考力！

正向思考力、焦点思考力、  
积极思考力、创意思考力、  
减式思考力。



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 正向思考， 就对了

## 教孩子的第1步

卢苏伟 著

飞思少儿科普出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

本书中文简体字版经外图（厦门）文化传播有限公司代理，由宝瓶文化事业有限公司授权电子工业出版社在中国大陆出版、发行。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字：01-2011-5865

### 图书在版编目（CIP）数据

正向思考，就对了：教孩子的第1步 / 卢苏伟著. —北京：电子工业出版社，2012.4

（卢苏伟亲子教养畅销书系）

ISBN 978-7-121-15602-1

I. ①正… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第272873号

责任编辑：郭 晶

文字编辑：吕姝琪 李银慧

印 刷：北京中新伟业印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6.75 字数：172.8千字 彩插：4

印 次：2012年4月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



## 【自序】

# 思考力决定孩子的未来！

最近辅导几个初犯就被判十年以上的孩子，心中十分沉重。我很难理解四个孩子只是一时贪玩，其中有个孩子开玩笑说要去抢出租车和便利商店，其他孩子也不敢有异议，他们就这样一路作案，总共所得还不到一万元，四个孩子却都被判十年以上的有期徒刑！

这几个孩子后来经由辅导，都能用正向积极的态度面对生命中的重大危机，他们都把未来将服刑的四至五年时间，当成是读五年制专科学校，看他们从失望沮丧到能勇于承担，我心中虽然高兴，但他们要跌那么一大跤才知道好好走路，才知道要珍惜，要奋发向上，我还是很感慨。他们的父母打电话给我，表达了他们的谢意，我也恭喜他们，如果能用五年的时间换回一个主动积极、能为自己努力向上的孩子，被判重刑虽是



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

不幸，但也是大幸！

我最近接到许多孩子已读大学但仍不知珍惜上进，父母向我求助的电话。孩子整天沉迷网络游戏，夜游玩乐，把打工当正业，不把功课当一回事，经常逃课，考试都不去考，整天吊儿郎当的，怎么办呢？更有一些大孩子二三十岁了，没有工作，待在家里，靠父母吃喝，要不到钱花，就对父母恶言相向。最近媒体上，还常见弃养父母，对父母施暴的案例，许多人都问：为什么会这样？

IV 我比较好奇的是：一个孩子，父母是怎么把他们教成如此没有责任感和粗暴无礼的？这些父母真的关心他们的孩子、用心教导这些孩子吗？我想，要父母承认自己是个不负责任的父母是很困难的。这些父母在接受采访时，也都坚持他们是多么辛苦地教养，孩子会变成这样都是被朋友和社会带坏的！但，您相信吗？

父母是需要学习的，但这些父母显然不知道，我们如何对待孩子，孩子无疑也会这样对待我们。社会未来的希望很难放在这群放任孩子长大的父母身上，不过，也不能寄托在那些只期待孩子成绩好、赚大钱的父母身上！这本书是写给有心把孩子教育成社会的希望和世界的礼物的父母。

别小看我们在父母角色上的努力和成长，有认知的父母会让孩子将一切变美好，传送给与他（她）接触的所有人。这本书不仅要分享一些正向、积极的想法给父母，更要孩子从中学学习，做一个有能力自我管理，为自己负责，引导自己走向正确生命方向的人！

这本书首先要分享的是正向思考。事情没有好坏，只有想法不同。一个人的脸如果习惯面对阳光，那么所有的阴暗，将被抛诸脑后。一个人的命运如何，可以完全由自己的思考习惯决定。你若习惯负面思考，将注定你自己的人生忧郁和不幸，如果你是一个正向思考的人，那么人生中的任何遭遇都会是恩典和机会。

其次要分享的是：焦点思考，目的是要提升我们的自我管理能力。一个人不论读书或做事，要有成就，就必须专注自己的核心目标。大部分人都搞不清楚，我为什么要读书？为什么要取得学位？为什么要做这份工作？一直到浪费了许多精力和时间才恍然大悟，自己并不需要或不喜欢这些东西，这也是为什么我们的抽屉、书柜、衣柜及鞋柜里，有许多买来但没用几次，就被闲置的东西，甚至有许多东西买回家，连用都未曾用过，就被一直放着。



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

我们的生活也是一样，金钱是个重要的资源，如果我们没有妥善地让它发挥功能，它就会让我们在真正需要买东西的时候，发现自己并没有足够的钱，然后为钱困扰。相同地，如果我们没有把我们的时间用在真正有价值的事物上，我们就得不到我们要的结果。

焦点的思考是不断地自我提醒，让我们从偏离的航道走回正轨，最重要的是学习自我澄清和发现自己真正的需求，不要让枝枝节节、不重要、不相关的事，占据我们的生活，更重要的是，要学习摆脱情绪垃圾的污染，人际之间的冲突、自己内心的纷扰和挫折，我们都要学习在最快的时间内，让自己恢复平静和愉悦的心情，全力以赴做自己想做和应做的事！

接下来分享的是提升一个人“积极思考”的能力，一个真正的赢家勇于挑战困难，从不向失败低头，永远相信生命的丰富是来自积极的态度、所累积的经验，而不是一时的光彩。永远怀着热情向生命说：“是的！我要！我愿意！”

“减式思考”不是负面的想法，而是让自己身心维持平衡，自我调适压力，保持最佳状况的思考方式！想知道自己要成为什么样的人，或要做什么样的事，可能并不容易，但我们

却比较容易发现什么是我们不期待和不希望的。

遇到问题，我习惯用减式思考。当我累了，我的情绪可能容易失控，但是我不希望因此造成人际互动上的冲突，因为在这个时候我的思考容易是负向的，所以，我在这个时间点就会少做决定。

最后分享“创意思考”的方法和技巧。我们的孩子要摆脱靠体力、劳力、时间的谋生方式，唯一的选择就是靠不一样的创意思考能力。我们都以为发明和创意是无中生有，事实上并非如此，创意和发明只是调整我们看事情的角度和用心，去看见早已存在的事实，就如同伟大的艺术家毕加索和米开朗基罗，他们都认为自己不是创作，而只是把属于这幅画的颜色填上去，他们并不是雕刻出作品，而只是把不属于这件作品的东西去除。

我们的想法往往决定一件事的可行性和难易程度，我们的想法也常是做一件事的最大障碍。改变我们思考的模式，我们就可以把不可能变可能。在21世纪，我们的孩子若想要靠脑力维生，我们就要是个懂得创意思考的父母！创意思考不难，只要我们知道如何思考！

期待我们的努力能让我们的孩子成为这片土地的希望。人



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

才是社会的未来！我们的孩子不只是我们的，他（她）也是世界的礼物！

卢苏伟 二〇〇七年八月十五日

# 目 录 CONTENTS

## 第一部分

001

## 正向思考力

### 一时的失败不等于永远的失败

004

为什么孩子的挫败往往等同父母的挫败？当孩子考不好，父母就马上与孩子没有未来、没有前途划上等号？

### 挫败是成功的一部分

008

父母是孩子最好的拉拉队！当孩子面临挫败，给他一个大大的拥抱，孩子将拥有往前再冲刺的勇气与力量！

### 反败为胜

012

孩子在成长过程中，难免会发生一些不如父母期待的情况，父母要如何处理，才不会让孩子重复在同一个地方跌倒？

### 逆转危机

016

孩子难免会有人际冲突，父母是要站在孩子的立场，责备对方？还是责备孩子，不懂得和别人做朋友？

### 和时间赛跑的人

020

我很少遇到有父母是真正赏识自己孩子的，即使孩子读重点高中或名牌大学，父母仍有许多的烦恼，担心孩子这里不够好，那里不够完美！



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

### 将每一次都当成最后一次

024

如果我们能预知今天是和另一半或孩子相处的最后一天，我们会用什么心情和态度面对呢？

### 不一样的成功

028

告诉孩子：“你是一个有影响力的人，你是我们最棒的孩子，即使你落魄失意，你依然是我们的心肝宝贝。”

### 做发光、发热的人

033

做大官做大事，未必每个人都适合。把自己放对了位置，做自己喜欢的事，就是大事。

### 读自己的心情

038

我们常习惯性地指责孩子浪费时间，但我们当父母的却很少检视自己，除去上班时间，我们大部分的时间都在做些什么事呢？

### 人生是一场长跑

043

大多数的父母都太紧张了。每一次平时考试都分分必较。孩子名次掉下来一两名，就紧张万分，升学考试时更是焦虑不安！

## 第二部分

047

### 焦点思考力

#### 我不要

050

如果孩子自己了解，未来他害怕、畏惧和担心的是什麼，让孩子自己去面对和抉择，那么结果将会很不一样。

#### 不要惹我

056

一个人若常摆一张“不要惹我”的脸，真正难过的不是别

人，而是我们自己。

### 就为了一只拖鞋

061

有错都是那只死拖鞋的错，我建议判它三个月徒刑，把它关到柜子里好好反省。

### 差一步就成功

067

激励孩子持续地保持着全力以赴、努力的热忱，我们一定可以看见孩子有着精彩的人生，不是金钱或头衔，而是生命中我们内心的经历和自我的肯定。

### 自我管理

073

父母的生活习惯会直接影响孩子。如果我们常和孩子谈的是运动、睡眠、健康、快乐的话题，孩子很自然地注意力也会在这里。

### 以暴制暴

080

你可以继续抱怨父母，他们是如何不如我们的期待，不够完美，不够好！但你也可以试着去了解父母，他们真的了解他们自己的言行吗？

### 双赢的思考

088

从小，我们的小孩就被训练要打败别人才可以得第一名，但从未被教导怎样让每一个人都是第一名。成为一个能鼓励别人、成就别人的人，我们的孩子才有机会和别人一起共创美好的未来。

## 第三部分

095

## 积极思考力

### 真正的赢家

098

有许多父母把孩子当成球场上的明星球员，一切都要控制



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

及掌握得宜，否则就会咆哮责骂孩子表现欠佳，不够专心和努力。

付出什么，就得到什么

104

我付出了时间给健康，我就得到健康；我付出时间和爱给家人，他们也让我得到相同的回报！

有弹性的爱

111

之前于珊的父母对于珊毫无妥协的要求，都得不到好的结果，是否试一试别的方法？

老师，您可以叫我乌龙茶

118

“凯熙（开喜）！有没有人叫你绰号乌龙茶？”

我原本是好意，想化解彼此的距离，让访谈的气氛不会那么紧张，没想到却造成更大的紧张！

选择快乐

126

他一脸失望地告诉我，他觉得人生没什么意义，经常想自杀。

## 第四部分

133

## 减式思考力

真正的自由

136

投资时间和爱给我们的家庭，看起来像是我们在付出和奉献，其实我们会发现，一个家有了爱和温暖，就已经不太需要去旅行和自由了！

停不下来

144

占有越多的人越贫穷，因为他的生命都浪费在他占有的东西上。

- 再老，都要有梦想 151  
 梦想最大的敌人，有许多时候是父母。他们总有许多经验谈，要我们不要这样或那样。
- 孩子不是傀儡 159  
 “我的孩子一直很乖，很听话！”每次我听到这样的话，心里都暗暗担心，这样的父母可能会吃苦。
- 爱的战争 166  
 父母在他们小学就订了考试比赛规则，赢的人才可以睡在父母房间，输的人必须睡在隔壁书房。

## 第五部分

172

## 创意思考力

- 没有不可能 174  
 我们一生中最大的敌人就是我们对自己的否定思考！
- 兴趣是创意的动力 180  
 兴趣一定可以当饭吃，懂得经营兴趣不仅可以吃到很好吃的饭，还可以吃遍全世界的饭！
- “训练”创意 187  
 为什么要泼孩子冷水，让孩子也对自己失去信心呢？
- “激发”创意 194  
 我们的教育最失败的就是不容许孩子和标准答案抗辩。



## 第一部分

# 正向思考力



## 正向思考，就对了：教孩子的第1步

事情没有好坏，只有想法不同。当你的脸面对阳光，所有的阴暗，都将被抛诸脑后。一个人的命运，可以完全由自己的思考决定。你若习惯负面思考，那么将注定你自己的人生忧郁和不幸；反之，如果你是一个正向思考的人，人生中的任何遭遇都会是恩典和机会。

负面思考是人的习惯，这个习惯的内在是个善意，提醒我们要保守，勿冒险和受苦，但如果我们想在这个世界上有丰富的旅程和收获，我们只有一个选择，那就是先感谢内在潜意识的善意提醒，然后明确地选择正向思考，把生命中的任何遭遇都当成是机会，不但珍惜和把握，并且全力付出，因为我们可能没有办法选择事情是否会发生，但我们可以选择我们的想法，把任何事皆转换成有利于我们自我学习和提升的机会。

正向思考的意思不是一味的自责或反省，而是思考这件事的发生要让我们学习到什么。怎样做才可以逆转形势？如何才能让这件事成为我们生命的资产，永远不向恶运妥协？以及如何在任何困境中都能创造生命的奇迹，因为越大的逆境，往往藏有越大的生命礼物！