

陈艾妮◎著

打造未来领袖 CEO的

6堂课

国运决定于教育
教育决定于培训

——陈艾妮 修课
送给孩子的 6 堂生存学分
培养有竞争力的孩子

著作 100 多本，目标 200 本

演讲 3000 多场，目标 5000 场

将要申请华人世界写书演讲最多的女作家的吉尼斯世界纪录

作家、画家、演说家 陈艾妮 的第 180 本书



海峡出版发行集团 | 福建少年儿童出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



陈艾妮◎著

打造未来领袖 CEO的6堂课

著作 **100** 多本，目标 **200** 本；演讲 **3000** 多场，目标 **5000** 场；将要申请华人世界写书演讲最多的女作家的吉尼斯世界纪录。

作家、画家、演说家**陈艾妮** 的第 **180** 本书。



海峡出版发行集团 | 福建少年儿童出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

出 版 人:陈效东
选题策划:杨佃青 金海燕
责任编辑:黄 萍
装帧设计:郑楚楚

图书在版编目(CIP)数据

打造未来领袖 CEO 的 6 堂课/陈艾妮著. —福州:福建
少年儿童出版社,2014. 7
ISBN 978-7-5395-4975-0
I. ①打… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 125487 号

打造未来领袖 CEO 的 6 堂课

作者:陈艾妮
出版发行:海峡出版发行集团
福建少年儿童出版社
<http://www.fjcp.com> e-mail:fcph@fjcp.com
社址:福州市东水路 76 号 17 层(邮编:350001)
经销:福建新华发行(集团)有限责任公司
印刷:福州德安彩色印刷有限公司
地址:福州金山浦上工业园区 B 区 42 幢
开本:700×1000 毫米 1/16
字数:197 千字
印张:16.75
版次:2014 年 7 月第 1 版
印次:2014 年 7 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5396-4975-0
定价:28.00 元

如有印、装质量问题,影响阅读,请直接与承印厂调换。
联系电话:0591-28059365

目 录

自序	1
前言	7
第 1 堂课：乒乓球训练	13
第 2 堂课：抉择训练	69
第 3 堂课：挫折 & 干扰训练	94
第 4 堂课：健康管理	141
第 5 堂课：理财训练	160
第 6 堂课：快乐智能 & 感谢训练	193
结论	254

自序

中国的下一代素质决定 21 世纪的全球未来

有效能的中国家教的建言

在世界上，我们最爱的人，就是我们的儿女。红楼梦中跛足道人的《好了歌》唱道：“世人都晓神仙好，只有儿孙忘不了；痴心父母古来多，孝顺子孙谁见了？”鲁迅也说：“关心我们自己的孩子，就是关心我们的未来。”既然人生在世，儿孙事业就是每个家庭最重要的主轴，那么，“家教”这节课就应该是最重要的课题。

关于社会变迁及教育方针，过去，我们“摸着石头过河”30年；现在，我们已经站在石头上30年；接下来呢？我们必须更上一层楼。而更上一层楼的基本方法，还是要透过领先时代的观念及能落地落实的教育。21世纪教育及生存

方式，必须脱胎换骨，也因此面对了许多新的抉择。

父母及祖父母的人生观、价值观，会透过教养而反映在子女的身上。子女不是个人及小家庭的私有的财产，儿女不属于自己，是属于国家及宇宙的。儿女的素质，决定国家的未来。我们的选择题是：要养出“听话”的乖乖牌、“温室”里长大的饲料鸡、溺爱成习的“小皇帝小皇后小暴君”，还是要养出能发挥天赋、有竞争力、能接受挫折、懂得智慧选择、能互动分享、具备自我健康管理能力、既快乐又能感恩且对宇宙有贡献的下一代？在古代，一个富翁可以养一个长工一家子；在过去，一家公司可以养一个员工一辈子。但是，这些时代都已经快要过去了。所以，为人父母的，不能继续保护子女而养出没有创造力的子女，必须有意意识地“训练”出有担当的领导人（CEO）。

我们的选择题是：在保留中华传统的优点的同时，也要去除古老文化已经过期的思想及做法！以前有人说：“一个中国人很厉害，一群中国人就不厉害！”“中国是东亚病夫及一盘散沙”……为什么中国很少百年家族永续事业？为什么团队运动很少中国人夺冠？我们是否可以有所改变？这本书就是为了“决定要改变中国人的未来及前途、想要做不同的选择题的父母及主管”而写的。

个性决定命运，子女的个性决定家庭的命运；下一代的个性决定国家的前途，家教决定整个社会的“幸福指数”！因为时代的转变，目前家教过度重视学业及

物质，因而没有培育出创造力及幸福感。为了专注学习及学历，我们损失了亲密感，也预见了中国千年的“孝顺”本质日渐消失。提升家庭的“幸福指数”与“亲密指数”是教育界的当务之急！

我是华人世界写书、演讲最多女作家的纪录保持者，也是全方位艺术、横跨东西方艺术（油画、雕塑、彩陶、书法、篆刻……）创作者，且深受中国孔子儒家学说的影响，长年游于艺也从于商（出版营销、艺术商品文创设计、健康产业规划）且左右逢源乐在其中。因为商场实战经验曾于2006年、2007年两度入选中国妇联举办的“中国百大女企业家”。站在社会学及经济学的本科训练（台湾大学社会系毕业，新加坡经济学及银行法肄业）基础上，幸运地因应时代变迁，经历了生产及贸易（成衣、保健品……）、营销工作（日用品、出版品、养生品……）、企业经营（教育、商品、周边商品……）、作家（写作目标200本）、讲师（演讲目标5000场）、辅导（社会工作、咨商……）、媒体工作（广播、电视、杂志、报社、网站之主持及制作……）、公益活动（把爱找回来、3Q感谢日、地瓜妈妈报导……）、网络社群（1001个女人故事馆、环游世界美食一辈子俱乐部、8020营销擂台……）……综合多年多元化经验，累积了一身带兵遣将的实战经验。一路走来，带领过蓝领劳工阶级、粉红领女性工作者、白领上班族，任职过美国公司和东南亚公司，也领导过海外员工及本土公司上班族，深知竞争力的核心是：人才！除了小我立志要做华人世界写书、演讲最多纪录女作家保持者，以及永不退休全方位艺街创作者外，更希望在大我的层次上不要交白卷！何其幸运，我能有

这么丰富的人生经历，因此有生之年，希望能用著作、演讲及培训，来提供有效的当代本土教育概念，回馈时代给我的恩赐，这就是渺小的我能对宇宙做出的最大化贡献。

就因为，长年在制造业、贸易业、营销业、广告业、出版业、电视购物业等行业历练，所以凝聚出对当前教育的建言，不是以“感情好”及“学习好”为切入点，而是由“社会竞争力”着眼，点出“教育的盲点误区”及当务之急必须补足的“训练拼图”。亦即，我的目标及目的很明确：不只是针对“感情”与“学习”，终极目的是为了提升“国家竞争力”及“家庭幸福指数”。开宗明义，我要提醒教育工作者，学科的分只是一种耐性及目标管理的训练，而真正重要的是性格——“性格决定命运”，也就是说竞争力来自性格。

企业界要求的是“立竿见影”及“绩效结果”，教育界可以参考引用许多的方法。在本书中提供6个能简单运用的“有效能”家教主题！这6堂功课，是负责任的家长的必修科，是下一代的生存学分；它们能协助家庭养出有竞争力又懂得回馈孝顺的下一代，也为国家培养有创造力、有感情的新生代，进而提高全民的“幸福指数”。

本书是因应当代现况、不随从西式家教的“东方本土性家教”原创系统。让充满挫折感的家长放轻松，让困惑的年轻人从家教受益，这套“幸福工程教学系

统”是中国式家教的一个新选项。马力强大性能优越的车，需要优越的驾驶技术，不然不但无法发挥功能，甚至会造成车祸。汽车的效能并非取决于汽车的马力，而是驾驶人的操控技能，学校教育制造了优越的车子，但是优良家教才是驾驶车子的技术的培育所。

“21 世纪是属于中国人的”，但前提是，我们要能打造有竞争力的下一代！为人父母、主管、老板、教育工作者、社会工作者……我们对下一代及团队都负有重大的责任！对国家都有义务！那就是必须培养出有竞争力的年轻人！

成功的教育，才会有三赢的结果。教育不该耗尽上一代的心血，应该是三代都赢，个人赢、家庭赢、国家也赢！三赢策略，目标是下一代的身、心、灵都赢！

我们别无选择，只有这一条康庄大道可走：改变传统教育，加入新的元素，培养有竞争力的下一代，由大人的自我教育开始，为下一代去除“教育误区”，把“拼图”拼起来。学校教“知识”，我们教“趋势”；学校教“考试”，我们教“方法”；学校教“答案”，我们教“计划”；学校教“合作”，我们教“创意”……这样，家庭教育才能和学校合作，教出人才。生儿育女，是人生的最重要任务，最大的喜乐，让我们好好享受并完成它！我们知道，城乡的差距，让家教的重点有所不同，这本书，针对城市生活、资源足够的地区。关于基本生活都还不足的地区，家教的主题当然就有所不同。

中国的下一代素质决定 21 世纪的全球未来！有效能的中国家教的建言，就是我们共同的课题。本书的具体目标：父母的教养要有效果！子女的未来要有能力！本书的具体目的：国家的未来要有竞争力！“千里之行，始于足下”“万丈高楼平地起”，培养有竞争力的下一代，不需高学历及财力，只需改变观念，因为“脑袋决定口袋”“观念决定行为”，这么重要又有趣的教育工程，敬请大家一起来！

“心想事成”的古训是真的，只要你由今天就开始！祝成功！祝三赢！

陈艾妮 2014 年 1 月

于湖南张家界之袁家界亲见电影《阿凡达》场景原型“乾坤柱”的震撼感动中

前言

◎ 孩子的诞生

在这个世界上，每3秒就有1个孩子诞生！

人类学家说：“他是人类种族的延续。”

社会学家说：“他是社会化的传动链。”

遗传学家说：“他是一个男性和一个女性的基因混合。”

经济学家说：“他是新的经济行为的开始。”

生物学家说：“他是生命循环的再一次明证。”

宗教学家说：“他是上帝的奇迹。”

婚姻学家说：“他是婚姻关系的影响者。”

孩子的祖父母说：“他是姓氏和财产的继承者。”

孩子的父亲说：“他证明了我男人，创造生命。”

孩子的母亲说：“他证明了我女人，孕育成长。”

家庭计划工作人员则急着问：“他是第几个小孩？”

然而，这些都是理性的形容词，在那坠地的呱呱声中，只有怀着错综的思绪，掺杂着痛苦与喜悦，迎接这“情与欲”的结晶的父母知道：一个孩子的真正意义是什么。

◎ 人间最长远的工程：孩子的孕育、养育及教育

听到专家们说，每3秒就有1个孩子诞生，女人们吓了一跳：“不是要260天才生得出来吗？”

凡事一旦变成统计数字以后，其中的酸甜苦辣便抹得一干二净。一个孩子是怎样分娩出来的，一个孩子是怎么长大的，个中滋味只有母亲最知道。

许多大腹便便的准妈妈都说：“真希望小家伙快点出生！”因为怀着大肚子，身上种种的不舒适，生活上种种的不方便，没法儿打扮，心情也病恹恹的。

但是有经验的过来人却说：“怀着的时候还算轻松的呢，等他出生后，可能你就恨不得再塞回肚子才方便。”因为一个新生的小生命，是一个凡事予取予求，不讲场合、不论时间的有机体，他会带给大人无限的欣喜，但是也会带来24小时不停的工作。

在母亲肚子里孕育着的小孩，由母亲的身体照料他的一切，孕育期里，除了

生理上的不适外，毕竟还是甜美的时刻居多：看漂亮海报进行胎教、努力加餐服维生素——因为一人吃两人补啊。等到孕育期告了一个段落后，重头戏这才开始呢！

提醒大家，人间最长远的工程、最大最久最重最牵挂的投资，从来都不是房子、事业，而是：孩子的孕育、养育及教育！

◎ 童年：上帝赋予人类最宝贵的恩赐

小马初离娘胎就可站立行跑，大自然里更多的是子代速离母代的生物。只有人类，他的婴童，必须长期完全依靠父母的照顾，才能茁壮成长至学前年龄。

大自然界的独一例外，显得人类是如此脆弱，但也因为这根无形的系链，使人类的文明得以传衍，否则，或许人类至今也和马一样，除了四肢外，别无长物。

人类的稚弱童年，更是人类亲情的奠基期。试想：一个衣食皆需仰赖你的小生命被你抱在怀里，不正是一切亲情、责任、期望、梦想与满足的起点吗？

童年，或许带来许多欢乐、辛劳、义务与忧烦，但它的自然界意义是：人类的童年，是上帝赋予人类的独特礼物与恩赐。

◎ 请负责培养孩子长大成材

曾经有一位母亲，从孩子出生的那一刻起，便为他拍下了许多照片，点点滴

滴写下了记录，做成好几大本剪贴簿，在孩子的结婚前夕送给孩子，作为一份充满母爱的礼物。

只可惜，将结婚的孩子对这玩意儿不感兴趣，他说：“妈妈，你自己留着看好了。”这位母亲的难过可想而知，她没有想到，孩子的童年对她的意义更大！

如果，每一个孩子都能清晰地记得：当年父母如何地为自己的一颦一笑而迷醉，为照顾自己的生活而忙乱，为自己的小小表现而赞自己为天才……如果，每一个孩子都能清晰地记得：当年父母如何一瓶奶一瓶奶地冲，一汤匙一汤匙地喂，几百片脏臭的尿布洗了晒干，湿污了再洗，是用了再用，一年 365 天一日无间断地打点全身衣物，扣每一个扣子，擦每一道鼻涕，医好每一次感冒，医退了每一次发烧……那么，或许这个世界上根本就不会有不孝的儿女了，但也可能因此会产生许多无法离开父母身边勇敢远地开创新世界的人了。大自然就是这样的设计：人类对孩童时代的记忆最差劲，因为这样才有利于他们远离。在弦上小待片刻的箭儿，早已急急想要振翅远方了！

做父母的只为了尽义务或养儿防老而养了孩子，当然就会有期待落空的可能。然而，如果你养了孩子，明白看着他长大，享受他成长中的点滴与欢乐，或许你就会发现，这段时光里孩子的真挚、自然、可爱，就已经是我们最大的报酬。请用心看着他的童年，即使你偶尔也健忘，但你将不会对他再苛求或抱怨，因为你们已经丰足地共同生活过，而重要的是，你是否带给他有竞争力的教养？

在你的耐心不够或感到吃力时，想想看：一个生命具有多少意义？一个生命的孕育是多么神奇！养大一个孩子要付出多少精力？在紧凑忙碌的人生中生养一个孩子是多么大的考验？现代的纯真童年又有多么短暂？多少人生养孩子的意愿又是多么低？人类独有的天赐童年是多么宝贵？孩子真正属于你的时光是多么短？你终会明白：“为国家举才”“为宇宙创造继起的生命”果真是人生的终极任务与荣耀。

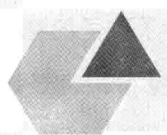
相信你一定愿意除了负责养育孩子外，还用心地负责孩子的长大成熟。请不要只忙着把奶嘴塞进他的嘴里，不要为了赚钱、为了生意、为了上班，或为了其他的理由，没有用心欣赏孩子的成长及引导他最大的潜能开发。请尽情享受人世间的唯一一段真挚时光吧，请不要在后来发现孩子的童年在得到你全部的爱和关注前，早已悄悄溜走。

◎ 带领着孩子成长！享受人生的奇迹！

尽情享受真正彼此相属的日子。有人认为：对孩子的未来，不必也不能苛求。这样算负责吗？只要有食物，就能看着孩子长大！只想“陪着”孩子长大，这样只是为了自己的满足；负责任的大人，是要“带着孩子长大”，让他们成材！一样的几十年辛苦、一样的付出，观念及目标不同，结果就不同！

我的一生，创造了很多东西，但是，我认为最得意的作品，就是能生两个孩子！当我生出我的儿子女儿的时候，我感受到什么是“真正无条件的爱”，我真心感受到这就是“生命的奇迹”。我的孩子早都已成年，我期许他们自立高飞，并没有绑着他们，因为，在他们幼小时，我有贯彻“有竞争力”的教养，我已尽了我的宇宙责任。

建议大家，让我们享受人生的奇迹，并让奇迹延续！这是我们的责任、义务，也是权利，更是生命喜悦及持续动力的源泉。执行负责有效能的教育，孩子也会帮助我们成长、成功！



第 1 堂课

乒乓球训练

互动 / 沟通 / 读脸 / 分享 / 团队 / 合作

打“高尔夫球”的人，误会会提高，效率会变低，感情会变淡！

打“乒乓球”的人，误会会变少，效率会提高，感情会变好！

“乒乓球训练”，能让子女团队学会：

互动 / 沟通 / 读脸 / 分享 / 团队 / 合作……