

儿子， 你能行！

著名学者《深刻变革》的作者
罗伯特·奎因揭示教子之道

一个学者父亲的成长建议

〔美〕 罗伯特·奎因 格瑞特·奎因 著

Robert E. Quinn Garrett T. Quinn

刘耀荣 译



Letters
to
Garrett



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

儿子， 你能行！

一个学者父亲的成长建议

〔美〕 罗伯特·奎因 格瑞特·奎因 著
Robert E. Quinn Garrett T. Quinn
刘耀荣 译

Letters
to
Garrett



中央编译出版社
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

京权图字:01-2003-5702

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Inc.

本书业经 John Wiley & Sons, Inc. 授权, 由中央编译出版社独家出版其中文版本。非经书面授权, 禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

儿子, 你能行: 一个学者父亲的成长建议 / (美) 奎因, (美) 奎因著; 刘耀荣译.
—北京: 中央编译出版社, 2004.9

ISBN 7-80109-991-5

I. 儿…

II. ①奎…②奎…③刘

III. 家庭教育-书信集-美国

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076302 号

儿子, 你能行

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560299 66560273(发行部)

h t t p: //www. cctp. com. cn

E m a i l: edit@cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 167 千字

印 张: 8.625

版 次: 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 19.90 元

父亲与儿子的开场白

父亲的开场白

我有个儿子，他最近刚从高中毕业。在高中时，他一直非常突出，是个运动场上的好手。突然间，他离开了那个能让自己展现成功的世界。事实证明，这种过渡是相当艰难的。在刚入大学的第一年里，他的大部分时间几乎都用来和自己的颓废相抗争。他几乎排斥包括我在内的所有的人。无论是上课还是其他的事情，于他而言都如同酷刑。他陷入了一种恶性循环，生活也变得越来越黯淡。

我非常担心他，不断地为他祈祷，并拼命地寻找有效的解决方法。我想调整某些东西以便帮他解决问题。逐渐地，我意识到了一件最为重要的事情：真正的问题在于，我把儿子当成了问题，把他当成了要修理的东西！但现实是，他并非是一个有待治理的问题，而是一个需要爱的人！他和其他处于转折期



的人是完全一样的。在试图搞清楚自己到底是谁和应该去做什么的时候，他最需要的东西就是爱与支持。可非常糟糕的是，我完全做错了。与他一样，我也是一个需要做出改变的人！尽管儿子似乎要把我拒之门外，但我仍然需要与他进行更多的接触，并给予他更多的爱和支持。这并不是一个非常容易对付的挑战！我必须用一种非常规的方法才能达到我的目标。我需要用某种形式来确保我们之间能够经常地沟通。可这到底是一种什么形式呢？我苦思不得其解。

就在我继续冥思苦想的时候，我忽然灵机一动，一个计划在我的脑子里慢慢地形成了……我请儿子以通信的形式与我合著一本书。我希望他会觉得这个提议很诱人。果然，他同意了。在他什么都不想做——甚至连课都不愿去上的时候，他竟然答应和我一起写作。这使我觉得自己的计划充满着希望！

在一年的时间里，这本书果然成为我们重新营造父子关系的桥梁和纽带。在这段时间里，我不停地搜罗自己的全部经历，回忆自己曾经走过的灰暗历程，以便能让他分享自己那些自我控制的有效手段。他的第一封信很短且简明扼要。后来，那些信一点点地变长。他在对我信中的内容发表意见的同时，也让我分享了他自己的感受和经历。我们开始对那些以前从未讨论过的事情交换意见。这使我们的谈话内容也变得越来越丰富。就在上周准备这个手稿的时候，我们还很自然地讨论了本书中的一个观点。我含着泪告诉他，自己对那个观点的个人感受，而他则动情地聆听着我的讲述，结果引起了他的共鸣。

几天后的一个晚上，当我们坐在起居室里，像朋友一样谈心的时候，这个在去年还坚决不允许我靠近的男孩，竟把他的头枕在了我的膝上……这些看上去似乎只是一些小事情，可我却认为它们是我们共同历程中意义重大的转折点。

他仍然在做那些 19 岁的孩子们所习惯做的、并令父母担忧的事情。而我却不再像以往那样对此反应强烈。它们真的没有那么严重！现在，我更多的时候是用爱的目光注视着我的儿子。在他的身上，我看到了了不起的潜力！我知道，他有自己决定做什么的权利，而我也坚信他一定能开辟出自己的一片天地，就像当初的我一样。也许，这个世界上本没有什么需要修理的人，而只有需要被爱的人。其实，这些事情一向如此。

这本书讲述了如何打开父子间的心结，也讨论了怎样生活才更有效，以及怎样转变才能在拥有更多机遇的环境中更加有力地生存下去。本书拥有大量的读者。它是为那些和我儿子一样的年轻人而写的，因为他们正面临着人生第一次重大的转折。同时，它也是为那些想要帮助自己所爱的人顺利走出过渡时期的人们而写的。就像和我一样的成年人——我们这些人虽然在现实世界中很想有所作为，却又觉得生活并不是一道容易破解的谜题。换句话说，它是为所有那些面对阻碍进步的绊脚石，并需要得到帮助的人们而写的。我的儿子需要它，而在筹备该书的素材的过程中，我也发现，我同样需要它。也许，您也很需要它。当您读着这些文字的时候，我衷心地希望，它们可以使您的生活发生显著的变化，并因此使您的生活更加富有

朝气并充满机遇。

2002年2月

罗伯特·E. 奎因 于密歇根州安阿伯

儿子的开场白



我曾经很喜欢玩云霄飞车。我玩过一些特大型的飞车游戏，可是没有一个游戏能够比得上这三年来的亲身经历，我感觉自己好像从高耸的山顶一下子跌到了无底的深渊。去年，当我跌入深渊的时候，我几乎以为自己已经死了。我已经丧失了那段记忆，而只记得身边那些人所给予我的毫无保留的爱和无尽的祈祷。我惟一知道的就是，这些人挽救了我的生命。

4

一切对我来说都曾是相当顺利的。我慢慢地长大，在学校里也是一帆风顺。我的家庭生活很理想。我从事过很多不同的体育运动而且每项都很出色。好像什么都难不倒我。

读中学时我并不是很用功，但平均成绩却始终是B。我有很多朋友，还有一个很出色的女友，我还会打篮球。

在高中一年级时，我所在的那支篮球队相当出色。我担任该队的助攻手。我们在赛季中表现突出，为此曾登上过密歇根州冠军的宝座。这在我们学校可是史无前例的。胜利的喜悦真

的令人兴奋不已！

到了高三，我们的球队又以 18 胜 2 负的成绩结束了那个赛季。这也是我们学校有史以来的最好成绩。我们已经做好准备，希望能再次向州冠军的宝座发起冲击。我狠下决心，并把自己的所有精力都倾注到要打赢这场联赛上。

我们赢了联赛的前五场比赛，并且还进入了四分之一决赛。我坚信，我们一定可以打赢所有的比赛。可实际却不是这样。在四分之一决赛中，我们始终让比分紧咬对手并坚持到最后，然而，对方却在最后的一刻超出了。我们输了！

我们尽了一切努力。我不知道发生了什么事情。在接下来的几周中，我陷入了迷惘。我很少和别人说话，即使说了也总是寥寥数语。我在和失败做斗争。我把满腔的热血都倾注到了本年度球队的这场赛事中，但是我却失败了。这种感受真的好痛苦。

我觉得自己是个失败者，我需要用某种方式来摆脱失败的痛苦，于是我开始酗酒。同时，我也很少去上课，而更多的是去参加派队，去赌博。在升入大学前的那段时间里，我把所有的精力都用到了和朋友一起狂欢上。我只想把问题抛到脑后，并装出若无其事的样子。

进入大学之后，我想一切都会好起来的。可是我错了。我和我的室友几乎没有任何共同之处。公寓里总是乱糟糟的。一年多来，随着时间的推移，我越来越担心自己的处境。我几乎总是与所学的课程为敌。在这一年里，我只得了 11 个学分，

但我却几乎从不去上课，而且从来都不学习。

我又开始赌博了，而且变本加厉，很快，我就几乎赌光了所有的钱。输得越多我就越消沉。渐渐地，我输光了一切。我挥霍了整整 3000 美元。

此后，我就变得越发颓废了。我总是每晚 10 点就睡觉，却到第二天下午两点才起床。我只想让自己清醒的时间越短越好。我开始想到了死亡。它对我而言并不是件坏事。尽管我从来没有把这个想法付诸行动，但我真的有了这个念头。我知道，我永远也不可能那样做的，因为那会给我的妈妈带来巨大的痛苦。

大约就是在这段时间，父亲邀请我与他合著这本书。开始，我真的不知道写什么。而且我真的很不愿意做这件事。我猜测这是他想要和我建立关系而用的一个花招。而那时我根本不想和任何人有联系，尤其是我的父亲。我很生他的气。到现在我都不知道自己为什么会生他的气，但我那时确实对他充满了愤恨。

出于某种原因，我还是同意了这个写作计划。渐渐地，我发现那些信很有意思，而且我也发现自己可以使用一些观点，来使我对生活的感受有所好转。

但是，世界上哪会有这么简单的事情啊。我想痊愈，可是却没有。我觉得这些也是徒劳的。

我不在乎任何事情。到那年年底，我又开始酗酒了，而且几乎每晚都是。

之后，我经历了一次严峻的考验。

在一个周六的晚上，我去几个朋友那里闲坐。我本没有打算夜不归宿。可我那些朋友却喝起酒来并邀请我一起加入。因为我第二天正好没什么事可做，所以我就说服了自己，开始与他们一起狂饮。然后，我们这一大群人又聚在一起吸大麻。我们吸了很多，我觉得自己真的醉了。

醉后我惟一的记忆就是，我踉跄着想离开那些人。我真有点多疑，因为我觉得他们想杀死我。实际上他们真的差点杀死我。

之后，我根本不记得发生了什么事情，以下这些是通过很多人不同的叙述猜测出来的。

我昏迷了，几乎和死了差不多。我对任何人的呼唤都没有反应。在那一刻，我甚至停止了正常的呼吸。我的大脑里再没有足够的氧气可供呼吸。幸运的是，一个小伙子最终说服了其他人，并把我抬进了他的汽车。然后是他送我去了医院。他救了我的命。

当我醒来的时候，看到妈妈和爸爸正站在我的身边。由于经过了剧烈的抽搐，我全身都被绷带扎了起来，胳膊和腿也都完全被绑了起来。当我清醒的时候，我记起我曾向医生吐口水。

我那时还以为他要杀了我呢。

我的双臂和胸部全是针孔。我的鼻子上也插着管子，是导管。我记得我对妈妈说她是我活下来的惟一的理由。在我的潜



意识里，我觉得是她把我从死亡边缘召唤回来的。我知道我不能离开她。我也知道，如果我死了，她也同样是无法接受的。我已经使她很痛苦了。我想上帝知道那还不是我该死的时候。

那一夜是个转折点。第二天，我决定要通过学习和改变，把这次可怕的经历变成一件助我成长的好事。我要改善我的生活质量。

正是这个想法使我有今天。我休学了，开始全天地工作。我希望能在自己重回学校之前得到一些生活的磨炼。我到一所高中担任了该校篮球队教练的助理。我对此感到很兴奋。但最重要的是，我觉得自己很快乐。我逐渐变得热爱生活所给予的所有细微的东西。在这段时间中，我大部分时间内，态度都是积极乐观的，而很少有意志消沉的时候。我不必再服用规定的药物了。我为自己活着，并为此而感到快乐。但以前可不是这样的。我曾经走过一段不同寻常的灰暗时期。我认为没有人能想象得出那是一种何等灰暗的经历。但是，我知道许许多多的人也都是从类似的经历中走过来的。

我度过了一段连我自己都不在乎是生还是死的阶段。在那段时间里，使我没有走上可怕的自杀绝路的是亲情和友情。我知道有很多人在乎我、爱我，我不能让他们伤心。这使我对那些不能像我一样拥有支持的人感到担心。

我近来的生活与我生命中最糟糕的那段经历截然不同。但本书的奇妙之处在于，我不是在出售我的经历，我学到了那么多关于生活和我自己的东西，我了解了爱和他那伟大的力量。

尽管我曾使那些爱我的人煞费苦心，但他们却仍然爱我——竭尽所能地爱我。现在，我会用同样的方式去爱每一个人。这也是我要讲述这段经历的原因。把它写出来可真的不容易，因为这样做需要很大的勇气，而连我自己都不知道我会有这样大的勇气。但是，如果写出这些经历确能对某些人有所帮助的话，那么它还是非常值得的。这就是我的希望——希望这本书和我的经历可以帮助某个人去选择改变，选择学习，选择成长，并选择更加有意义的生活。

2002 年 2 月

格瑞特·T. 奎因 于密歇根州安阿伯





目 录

父亲与儿子的开场白	► 1
第一封信 寻求改变	► 1
第二封信 关注变革	► 9
第三封信 为卓越而选择	► 29
第四封信 追寻最好的自我	► 51
第五封信 保持亲密的接触	► 81
第六封信 避免误区	► 107
第七封信 要自由，更要责任	► 139
第八封信 学会应用整体学模式	► 172
第九封信 在人生的螺旋阶梯上 不断攀登	► 216
附录：罗伯特·奎因的人生告白	► 250
参考文献	► 257
鸣谢	► 259
作者简介	► 260

第一封信

寻求改变

亲爱的格瑞特：

上个月我应邀以客座教授的身份给一个毕业班上了一节课。这是一个关于变革的讲座。

我没打算按部就班地讲课，而是想通过研究他们最关心的话题来上一节有关如何进行变革的课。可我和毕业生一向少有接触，我实在拿不准他们对什么最感兴趣。一进课堂，我就先问了他们两个问题。第一个问题是：“这个学期你们几乎一直在学习变革，那么你们究竟学到了哪些相关的知识呢？”第二个问题是：“哪些是你们还没有弄明白的——也就是说，你们现在最想了解的、你们认为最重要的关于变革的事情是什么？”

他们先把第一个问题的答案读了出来。他们对各种关于变革的知识都了如指掌。他们谈到了变革的复杂性和不可预见性，还把一学期来学到的各种概念——背诵下来。

接着，我们进行第二个问题的讨论——也就是他们没有搞清楚的事情是什么，以及他们最想了解的、自己认为最重要的

事情是什么。我把他们的问题列了一个表，其中一些人想知道怎样才能找到一个组织，这个组织会重视他们，并给他们机会以实施他们的变革计划；一些人则想知道怎样才能不被组织忽视。有几个人问：“当我意识到我所提议的任何一件重要的事情都会遭到反对时，我还能做些什么呢？”此外还有很多其他的问题也都一一列举了出来。

最后，前排就座的一位身材娇小的女生说：“我就要从密歇根大学毕业了，可是我看上去好像只有12岁，我该去哪儿、找谁去接受我啊？”

听了她的话大家都笑了，那是十分友好的笑声。其实，她是想用自己的方式表达这样一种含义，即我该怎样才能赢得信赖？我怎样才能让别人倾听我的话？我怎样才能具备影响力？我可能有影响力吗？可能改变自己吗？我又该怎样引导变革？

我对同学们说，我不会一一解答他们的具体问题，但是，我想谈一谈这些问题所涉及的关键内容，那就是：自己怎样才能成为变革的实践者，去施加自身的影响力，并做出对世界有意义的变革。

这的确是一个重要的问题。我认为它对每个年轻人而言都是非常重要的。但是，我们究竟该如何变革？这真是一个挥之不去的困扰啊，它根本不受年龄和环境的影响，实际上，它一直都纠缠着我们每一个人。

我记得在我上大学的时候，也曾问过自己同样的问题。那时它对我就十分重要，现在依然如此。实际上，我的人生就是

围绕着这个问题构建起来的。现在，我想将自己的经历讲给你听。我在21岁的时候重返校园，当时我已经做了两年的传教士。我刚刚结束了一次不寻常的经历，一项致力于帮助别人改变生活的工作。

要想胜任这样的工作，就必须具备丰富的个人阅历。在我努力获得这种阅历的同时，自己也开始成长起来。与此同时，我也开始用一些新的方式与人沟通。我的工作逐渐变得有所成效，而人们的生活也因我而发生了改变。因为我的努力，使这些人开始下定决心要生活得更好。这些奇遇对我一生所产生的影响远远超过了以往的任何经历。

在任务结束后，我返回了大学校园。我到书架前取出了教科书，上面罗列了各种各样的教条。开学大约一周之后，我开始觉得自己真的很累。我每天早上都睡懒觉，中午还要回寝室午休，晚上也很早就睡下。我并没有生病，可我就是觉得很累！惟一让我感兴趣的事情好像只有打篮球。我花了很多时间在体育馆中玩球，之后就回宿舍呼呼大睡。

几个月就这样悄然而逝。有一天，我步行回宿舍时，偶然和我的一个朋友说起我是如何的疲惫不堪。他好奇地打量我说：“你根本就不是累，你是颓废。”他说完就走了，但他的话却让我为之一震，使我呆在了那里。这些话犹如当头一棒，敲醒了我。他是对的，我的确很颓废。虽然我还不知道为什么，可我确实颓废！

我开始分析自己。我的感受是什么呢？首先我讨厌我的课

程。我的老师有好有坏，可这与教学质量没有关系啊。那些教科书好像和课堂内容风马牛不相及，但为什么每个人都要在意那些东西呢？

我开始问自己，到底想怎样度过自己的一生，可我不知道。我又问自己想要主修什么专业，我还是不知道。我彻底地迷失了自己。我既没有了方向，也没有了成长的概念。我记起了做神职工作时所得到的经验，开始祈求上帝赐给我一个我所感兴趣的专业。结果证明，这种祈祷也是徒劳的。我没有得到一丝的答案，自然，也没有得到神的任何启示。这种漫无目的、毫无意义的思想快把我逼疯了。于是，我决定斋戒祈祷。我斋戒了两次，但还是没有答案。我想再试一次。在最后一次斋戒的那天，我正走在放学回家的路上，心里不断地问着自己我该学什么专业。就在那时，我忽然记起了我一生中最值得怀念的那段神圣的经历。

我终于找到了最终的答案。这个答案却是以新问题的面孔出现的：“到现在为止，你所做过的最有意义的事情是什么？”

这个问题来得太突然。但我却像在玩独角戏游戏时得到了一张出狱卡那般，立即做出了回答：我曾做过的最有意义的事情就是训练自己成长，培养自己和与他人建立关系，并利用这种形式使他们和我生活得更有意义，使我们能够更好地生活下去。我祷告的答案是明确的：“我要主修变革。”除了一点小小的问题之外，这可真是一个激动人心的答案。因为大学里根本就没有“变革”这个专业！你怎么能去上根本就不存在的课