

管好自己就能飞 ②

Self-management: Practice makes perfect!

自觉可以 练出来

天天见效的自我管理实践

吴牧天◎著

吴甘霖◎点评

- ◆ 原汁原味的自我管理实践日记
- ◆ 真实亲历的成长故事与感悟
- ◆ 著名管理学家父亲的精彩点评



青少年励志读本《管好自己就能飞》一年热销35万册

数百所学校落实教育部“自主管理”教育改革的推荐读本

中央电视台等300多家媒体进行报道

本书作为《管好自己就能飞》的实践版，极富借鉴意义，是国内极为需要而缺乏的、极具突破价值的珍贵经验。——著名教育专家**孙云晓**作序推荐

 接力出版社
Publishing House

全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China

ZIJUE KEYI LIAN CHULAI

自觉可以练出来

吴牧天 著 吴甘霖 点评



接力出版社
Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

自觉可以练出来 / 吴牧天著. — 南宁: 接力出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5448-3511-4

I. ①自… II. ①吴… III. ①自我管理-青少年读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 084523 号

责任编辑: 楚亚男 美术编辑: 卜翠红
责任校对: 刘会乔 责任监印: 陈嘉智 媒介主理: 刘平
社长: 黄俭 总编辑: 白冰
出版发行: 接力出版社 社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022
电话: 010-65546561 (发行部) 传真: 010-65545210 (发行部)
<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com
经销: 新华书店 印制: 三河市鑫金马印装有限公司
开本: 880毫米×1250毫米 1/32 印张: 8.5 字数: 185千字
版次: 2014年6月第1版 印次: 2015年2月第4次印刷
印数: 90 001—100 000册 定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440

序 金山银山不如自觉好习惯

孙云晓

我没有见过吴牧天同学，也没有见过他的父母，但我特别关注吴牧天的自我管理，并且在无数次教育讲演中提到这个案例。原因很简单，这是一个极为难得的成功案例，他用成长的实践破解了许多教育难题，例如青春期叛逆与自制力、中学生习惯养成、父亲的教育等等。

国内外一般都把10岁至20岁认定为青春期，并且称其为惊涛骇浪的人生阶段。谁的青春不浪漫？谁的青春不叛逆？所以，青春期自然成为教育的困难期。吴牧天也不例外，生活在炎热的长沙，夏天里居然五天不洗澡，暑假就要结束却有大量作业没有完成。虽说这或许只是随性而为，也足以让父母头疼。因此，培养自我管理能力就成为当务之急。

当然，青春期也孕育着巨大的能量。真正的教育是自己教育，真正的管理是自我管理。吴牧天的惊人变化就是逐步学会自我管理。15岁的某天放学后，吴牧天意外遭遇绑架，这对任何人来说都是致命威胁。吴牧天自然也极为恐慌，但在关键时刻，自我管理的能力救了他，即面对危机要冷静。他佯作

顺从跟绑匪走，当发现一家饭店正在营业中，就猛然闯了进去，故意与端菜的服务员迎头相撞，还把桌子上放着的两碟碗推到地下，被几个服务员扭住去见经理。这就是自我管理的智慧，因为他估计突然呼救饭店不明情况未必救他，而造成损失后饭店不能不管他，这样绑匪无计可施他就安全了。机智脱险的经历让吴牧天对自我管理能力的的重要性深信不疑，也给无数青少年及其父母最具震撼力的深刻启示。

不久前，在某直辖市某名牌中学讲课的时候，主办方恳请我不要讲习惯培养的内容，说习惯培养主要是对幼儿和小学生的教育方法，对中学生不起什么作用了。在中国青少年研究中心，我曾经坚持10年主持教育部的全国教育科学规划课题，即关于少年儿童行为习惯的研究，参与的学校绝大部分也是小学。所以，习惯培养不适合中学阶段似乎成为一种“共识”。然而，吴牧天的成功实践证明，中学阶段不仅也是习惯养成的黄金时期，甚至是更为重要更为关键的时期。

请看吴牧天自己的一段文字：

在我17岁生日那天，爸爸说“送金山送银山，不如送个好习惯”，让我开始写作自我管理日记。一年多时间后，我从美国念完高三并考上重点大学回来，爸爸要我把所有的日记放到一个文档里。

以前爸爸只是每天阅读我的日记，这次他一检查字数，吓了一跳。一年时间我竟然写了30多万字的自我管理日记！

对我向来严格的爸爸，这次不仅流露出敬佩，也多少有些后怕，不由得说：

“这已经是写作三本书的素材啊。如果早知道你会写这么多字，说不定我根本不敢让你这样做——这是高考的一年，要花写三本书的时间写日记，难道不是太影响学习了吗？”

但此时，我却有了“甜蜜”的体会，于是对爸爸进行“教育”：

“爸爸，我一个人在国外，没有别人监督。如果没有这份自我管理日记，也许我不一定能考上大学。这其实正是印证了那句话，‘磨刀不误砍柴工’，学习就是砍柴，每天写作自我管理的日记，就是磨刀。我天天进行自我管理的实践，怎么能不自觉，学习效率怎么能不提高呢？”

我的确不是“蒙”爸爸，更不是讲大话。在我的自我管理日记中，记录得最多的，自然是那种自我要求、自我感悟和自我突破的经历。这对我的成长和学习的提高，是至关重要的。

大家完全可以设身处地地想一想，30多万字的日记说明了什么？一个青春期的孩子，在异国他乡独自生活一年多时间，坚持写日记的习惯给了他何等巨大的支撑力量。我自15岁开始写日记，至今已有40多年，由此养成的写作习惯成就了我一生。我时常感悟到，圣人倡导的一日三省吾身，也许只有坚持写日记的人才可能做到。

实际上，青春期作为人的第二次诞生，是一个人精神生

命最为辉煌的阶段，最需要释放自己的能力，也最需要学会自我控制，而是否能够养成良好的习惯就成为最为关键的指标。比如，养成珍惜时间、读书、写日记、坚持运动、负责任、人生有目标做事有计划等自我管理的好习惯，将成为幸福人生最为重要的保障。

当我在讲台上讲吴牧天的案例时，可以明显感受到广大听众朋友的强烈认同与羡慕。是啊，哪个父母不渴望有这么优秀的孩子？可是，当我问到，如果您的孩子过17岁生日的时候，您告诉孩子，您给他的生日礼物就是建议他开始写日记，并且要给父母看，可以吗？父母们纷纷摇头叹息，一片无助甚至绝望。这或许说明，在一个成功孩子的背后，站着成功的父母；在一个失败孩子的背后，站着失败的父母。

研究者发现，人生来有两个发展方向，一是亲密性，二是独立性。母亲的天然优势与责任是培养孩子的亲密性，父亲的天然优势与责任是培养孩子的独立性。根据孩子成长的阶段性需求，专家建议，婴幼儿阶段，家庭教育以母亲为主；小学阶段，父母的责任各半；中学阶段，家庭教育以父亲为主。还有专家提出了好父亲的五个层次，即接受、喜欢、崇拜、感恩、信仰。

显然，吴牧天的自我管理能力和习惯的养成，主要得益于父亲的帮助，这些从他的字里行间可以得到充分的佐证。或许有人会说，吴牧天的父亲吴甘霖是著名的管理学家，能有几个父亲比得了？这话有几分道理，父母的水平对教育孩子至关

重要。问题是许多有专业水平的父母为什么难以教育好孩子呢？再好的孩子也有犯浑的时候，当吴牧天在国外拒绝坚持写日记的时候，父母不仅温和地提醒和催促，父亲甚至写 5000 字来信与儿子谈心！试想，有多少父亲能够如此尽责尽力？

由此涉及一个问题，为什么许多学历高和职业成就显赫的父母教育孩子失败？为什么许多普普通通的父母把孩子教育得令人羡慕？研究发现，决定父母能否教育好孩子的关键因素，不是身体素质，不是文化素质，甚至也不是道德素质，而是教育素质，即教育孩子的理念、方式和能力。吴牧天的父母之所以教子成功，秘密就在于教育素质高超。

2013 年，《羊城晚报》请我为南国书香节推荐好书。在没有任何商业背景的情况下，我首先推荐了吴牧天的《管好自己就能飞》，因为我确信这是对中小學生及其父母开卷有益的好书。如今，《管好自己就能飞》之二的《自觉可以练出来》，作为富有借鉴价值的实践篇，我敢说，这是国内极为需要而又极为缺乏的具有突破价值的珍贵经验。对家长而言，送金山送银山不如送个好习惯。对成长中的青少年而言，更是有金山有银山不如练出自觉好习惯。我十分愿意真诚推荐给广大青少年及其父母和教师，相信我，值得一读！

（孙云晓系中国青少年研究中心研究员、副主任，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京市家庭教育研究会副会长）

目录

导读 好方法如何练出大自觉

一 好方法为什么能养成大自觉？ /2

磨刀不误砍柴工 | 失败乃成功之母，总结乃成功之父 | 一年之计在于春，一日之计在于昨晚 | “未来教育的四大支柱”，让你奋斗有方向

二 自我管理日记如何写出水平来？ /8

不当“生活的过客”，要当“生活的有心人” | 以《读者文摘》选稿三大标准要求自己 | 要有真知灼见，更要勇敢创新

三 好习惯怎样才能养成？ /11

没有点点滴滴，哪来轰轰烈烈 | 重视“21天习惯养成定律” | 不是因为生活精彩而写日记，而是因为写日记生活更精彩 | 跟每个妥协和放弃的念头做斗争 | 请人帮念“紧箍咒”

第一章 学会生存：当自己人生的负责人

17岁的独特生日礼物 /18

主动不主动，相差一百倍 /21

不试哪知行不行 /24

遇到危险，第一时间冷静 /27

锻炼情商：先了解情况再表态 /31

以最快速度融入新环境 /34

“此心安处是吾乡” /37

在做面条中感悟“阳光心态” /41

与女同学“结婚”学理财 /44

不怕丢脸，才会长脸 /46

“你不主动表现，就没人挖掘你” /49

没学过美国历史的我，竟当上历史老师助教 /52

不依赖中介，同样被重点大学录取 /55

改变不了环境，但可改变心境 /59

“人生美好，步步小心” /62

提前拥有职场竞争力 /65

第一次录电视节目，没想到得这样独自面对 /68

勇士迎难而上，懦夫知难而退 /71

诗意地活在大地上 /74

第二章 学会学习：高效的秘诀是什么

在生活中学习，在学习生活中 /78

不是“无用功”，而是“功不够” /82

追星不是追他的光芒，而是追他的精神 /85

世界最长距离，是耳朵到脚下的距离 /88

在美国感受“研究式学习”的魅力 /90

让创新成为一种生活方式 /94

- 改“要我学”为“我要学” /98
- 拒绝诱惑的最佳方式，就是远离诱惑 /103
- 自找苦吃就是自找补吃 /107
- “头脑风暴法”能带来什么 /109
- 让人震撼的“自我管理三句话” /112
- 敢于质疑才是科学精神 /116
- 要用脑，更要用心 /119
- 终生难忘的毕业赠言 /121
- 成功的秘诀，是忘掉与你的目标无关的东西 /124
- 学习需要“深挖的功夫” /127
- 我所摸索出的有效学习法 /130
- 学习的忘我之美 /135

第三章 学会做事：做解决问题的高手

- 不当书呆子，要当能干人 /138
- 现在不做等于永远不做 /142
- 想到前面，做到前面 /144
- 别总“打门”，要学会“开锁” /146
- 我成了老师“最有专业素养的助教” /149
- 真正要怕的是你的“怕” /151
- 结果思维与团队意识 /153
- 用心做，而不是应付做 /156

“人有三分怕虎，虎有七分怕人” /159

不卑不亢，顺利签证 /163

统一意见有“妙招” /167

“你是一个字一个字写出来的” /170

小细节中有大素养 /172

坏事变好事，才是真本事 /175

赚钱真辛苦，花钱当思赚钱时 /177

要想不误事，常想有“万一” /180

纯良如鸽子，灵巧又似蛇 /182

爸爸教我的守时绝招果然很有用 /187

“一个人只要方向对了，该有的一切都在路上等你” /190

第四章 学会共同生活：良好的人际关系从哪儿来

别人给自己钱和礼物要及时告诉父母 /196

说话前一定要考虑别人的感受 /199

你稍稍弯弯腰，世界就变大 /201

开玩笑也要注意分寸，不碰人性的“地雷” /204

感恩太重要，不用钱也能充分表达感恩之情 /206

沟通是和谐的促进剂，及时沟通格外重要 /208

不要只习惯前辈或强者关心自己，也要学会主动关心他们 /210

不要因为别人的脸色改变态度，而要用自己的态度改变

别人的脸色 /212

- 在拒绝“好机会”中，体现中华民族美德 /215
- 不同的处事态度，不同的人生命运 /218
- 两个管用但容易被忽略的交友法则 /221
- 即使再亲密，也别“想当然” /225
- 被幸福拥抱的毕业典礼 /227
- 别让帮人成害人 /231
- 真情价更高 /233
- 以协作精神与新同学打成一片 /236
- 主动帮人，刚上大学就赢得两个中东朋友 /239
- 要自强，还要自谦 /242
- 一句“我爱你”，有时是最好的疗伤药 /244
- 两只小松鼠教育我们如何获得珍贵友情 /247
- “行善可开运” /248
- 让人拍案叫绝的批评艺术 /250
- 少一些“你应该”，多一些“我可以” /252
- 爸爸妈妈写给3年后的我的信，会让我铭记一生 /254

导读 好方法如何练出大自觉

写日记绝对不是难事，但是，要一口气坚持3年，写出约80万字的日记，恐怕没几个人能做到。而这，恰恰是20岁的我，已经做出的事情。

在《管好自己就能飞》出版之后，不少青少年与他们的老师、父母，纷纷写信给出版社与我。一方面，认为我能够这样坚持写日记，是高度自觉的体现；另一方面，称赞说写作这种以自我管理为特点的日记，也是培养自觉精神与自我管理能力的好的方法。

他们不仅期望我能精选日记内容再出一本新书，让大家更直接地看到我如何面对和解决成长中的多种问题和挑战，而且也希望我分享：这个方法到底有何神奇之处？如果大家也要学着做，该掌握哪些要点？

于是，为响应广大读者的呼唤，在接力出版社的再次大力支持下，我推出了这本《自觉可以练出来》（《管好自己就能飞②》）。同时，为了更好地回答大家上述的问题，我从三个方面展开，让大家能更好地掌握此书的精华：

一、好方法为什么能养成大自觉？二、自我管理日记如何写出水平来？三、好习惯怎样才能养成？

一 好方法为什么能养成大自觉？

心理学家告诉我们：“人们感到某件事有价值并且有兴趣，才会努力去做。这就像一头不口渴的牛，你没法摁下它的头去喝水一样。”那么我怎么能做到如此坚持不懈地写日记呢？当然是因为这些方法，在我成长的过程中，有特别吸引我的地方。

1. 磨刀不误砍柴工

在我 17 岁生日那天，爸爸说“送金山送银山不如送个好习惯”，让我开始写作自我管理日记。一年多时间后，我从美国念完高三并考上重点大学回来，爸爸要我把所有的日记放到一个文档里。

以前爸爸只是每天阅读我的日记，这次他一检查字数，吓了一跳。一年时间我竟然写了 30 多万字的自我管理日记！

对我向来严格的爸爸，这次不仅流露出敬佩，也多少有些后怕，不由得说：

“这已经是写作三本书的素材啊。如果早知道你会写这么多字，说不定我根本不敢让你这样做——这是高考的一年，要花写三本书的时间写日记，难道不是太影响学习了吗？”

但此时，我却有了“甜蜜”的体会，于是对爸爸进行“教育”：“爸爸，我一个人在国外，没有别人监督。如果没有这份自我管理日记，也许我不一定能考上大学。这其实正是印证了那句

话，‘磨刀不误砍柴工’，学习就是砍柴，每天写作自我管理的日记，就是磨刀。我天天进行自我管理的实践，怎么能不自觉，学习效率怎么能不提高呢？”

我的确不是“蒙”爸爸，更不是讲大话。在我的自我管理日记中，记录得最多的，自然是那种自我要求、自我感悟和自我突破的经历。这对我的成长和学习提高，是至关重要的。

那么，写作自我管理日记所花的时间长吗？其实，一天也就是10分钟到30分钟的时间。这点时间，只要你肯做，是很容易做得到的。假如你在每天晚上，少一点闲聊打闹，少一点玩手机和网络游戏，绝对可以做到。关键是：你是否能下决心，花这一点时间去“磨刀”。

2. 失败乃成功之母，总结乃成功之父

我们都知道这样一句话，“失败乃成功之母”，但是光有失败行吗？肯定不行，只有学会总结经验教训，才可以最终成功。所以，我们更要懂得“总结乃成功之父”。

自我管理日记之所以能起到管理的效果，与善于总结密切相关。每篇日记都包括：

(1) 关键词：即每天的主要内容，以最精练的语言概括出来。

(2) 计划执行情况：第一天当然不会有了，但从第二天起，就得对头一天计划的执行情况进行实际的回顾，免得计划落空。

(3) 今日最大收获：即今天取得的主要成绩，或在某方面得到的正面启示。

(4) 今日反思：今日犯的错误或看到他人身上发生、自己应借鉴的教训。

(5) 明日计划：对明天要做的事情，提前做好安排。

大家可以看得出来，写作这个日记的最大特点之一，就是要对当天的生活做总结。而其中，“今天我最大的收获是什么”是总结经验，“今天我最大的反思是什么”是总结教训。

经常这样练习，就能从发生在自己身上和身边的许多事情中，找到不断提升、不断进步的智慧与能力。且看我所写的一则日记：

2012年8月10日

关键词：帮助别人的三个层次

马上就要开学了。早上，妈妈送我到黄花机场，我要先飞往上海，第二天再从上海转机飞往美国。

飞机还没降落，漫舅舅就早已经在虹桥机场等着接我了。

其实，从机场到我们预订的宾馆，无论坐地铁和公交车都很方便。而舅舅家在浦东，离虹桥机场很远。本来我再三说不要漫舅舅来接我，但漫舅舅说，他今天因为要去虹桥机场办事，正好顺便接我们到宾馆。

其实，我知道舅舅这么说，是为了让我不要有心理负担。看着他早早就在出站口等我们，我一方面很感动，另一方面也从他身上学到了一些为人处世的道理。

我觉得，帮助人，有三个不同层次——