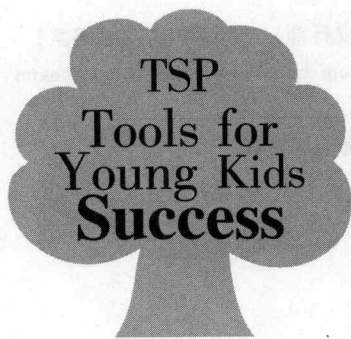


“神奇教授”——朱利安·泰普林家教系列读物

我有一棵 智慧树

成为优秀小学生的 TSP 黄金法则

(美) 朱利安·泰普林 著
张祥荣



四川出版集团

四川少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我有一棵智慧树/(美) 朱利安·泰普林, 张祥荣著.

成都: 四川少年儿童出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5365-4309-6

I. 我… II. ①朱…②张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 149487 号

出版人 王建平

图书策划 刘丹 冯静

责任编辑 刘丹

我有一棵智慧树 (美) 朱利安·泰普林 张祥荣 著

出版 四川出版集团 四川少年儿童出版社

地址 四川成都市槐树街2号

邮政编码 610031

电话 028-86259232 (发行部) 86259192 (总编室)

网址 <http://www.sceph.com> <http://www.chinesebook.com.cn>

发行 全国新华书店

印刷 成都金星彩色印务有限责任公司

编辑助理 李明颖

装帧设计 刘丹

封面设计 刘丹

插图设计 酸草莓

责任校对 覃秀

责任印制 王春

成品尺寸 230mm×169mm

字数 220千字

印张 11

印数 1-10 000册

版次 2008年3月第1版

印次 2008年3月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5365-4309-6

定价 28.00元

■ 版权所有, 违者必究。举报电话: 028-86661404

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系调换。电话: 028-85737082

前言



亲爱的小朋友们：

欢迎阅读这本书！你们手里的这本书乍看上去像是一本卡通书，但它可不同于一般的卡通书，它是“‘神奇教授’——朱利安·泰普林家教系列读物”中的一本，是作者在总结西方教育学和心理学最新研究成果的基础上，结合中国的实际情况，为中国小朋友量身打造的小学生心理辅导和学习自助图书。

这本书的作者之一，美国心理学家朱利安·泰普林教授在过去 10 年中曾 20 多次到中国考察，搜集了大量关于中国家庭教育的第一手资料，并与他的中方合作者、家庭教育专家张祥荣先生共同领导建立了中美教育合作 TSP 项目，出版了一系列以“TSP 三大技巧”（开拓思维 THINKING，有效学习 STUDYING，自我保护 PROTECTION）为主题的图书。作者在 TSP 后面使用了“技巧”这个词，这意味着书中讲述的自我心理引导方法是可以像学习写字、绘画、乐器演奏一样，通过反复练习掌握的。

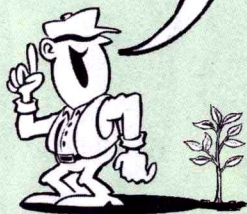
在这本书里，作者采用了三种自我提问的方法来启发你们去积极思考。只要持续地运用这些方法进行练习，你们会兴奋地发现，自己不仅学会了灵活地

思考问题，还能前瞻性地看问题，并且能够站在他人的角度看问题了。这些正是作者在“‘神奇教授’——朱利安·泰普林家教系列读物”中一直强调的三种能力：创造力、自控力、换位思考能力。这三种能力对你们的一生十分重要，在你们面对各种挑战的时候将发挥巨大的作用！

在合著这本书的过程中，两位作者得到了很多人的帮助，在此要特别向他们表示感谢。感谢四川省社会科学院的侯水平院长，谢谢他10年来对TSP项目的大力支持和宣传；感谢四川省社科联科普规划项目办的李泽敏、余晓秋和俞军的指导；感谢成都市教育局和金牛区教育局的领导及工作人员，谢谢他们帮助TSP项目的科研成果在所属10所学校的教育实践中得以顺利转化；感谢金牛实验中学、通锦中学、石笋街小学、锦西外国语小学、行知小学、抚琴西区小学、沙湾小学、铁二院学校、西一路小学、西安路小学，是它们的大力配合使作者体会到自己的研究成果转化为生产力的喜悦，并从中得到了莫大的鼓舞；此外，还要感谢成都市妇联、成都市家庭教育指导中心以及四川出版集团下属的四川少儿出版社、四川科技出版社、四川教育出版社、四川人民出版社的鼎力支持。

朱利安·泰普林教授要感谢他家人的理解和支持，这使得他每年两次的中国之行得以实现，还要感谢为保证他的系列著作顺利出版而辛勤工作的刘丹先生和他的助手李明颖小姐。张祥荣要感谢他温柔的妻子和给这本书提出过许多宝贵意见的儿子，他还要特别感谢好友王滨多年来在精神和物质上对他的支持，感谢牟云娟小姐为本书作出的默默贡献，感谢支持过和关心过他们的所有朋友。

序言



2006年10月的一天，一位精神矍铄、七十开外的外国老者健步疾行地来到我校。一顶深蓝色的棒球帽掩不住他满头如雪的银丝，薄薄的眼镜片后一双睿智而深邃的蓝眼睛透露出慈祥和爱意。他几步登上讲台，台下是数百名目光中满含期待的家长。

这位老者就是来自大洋彼岸美国的朱利安·泰普林教授。朱利安·泰普林教授是美国著名心理学专家、哈佛医学院博士后研究员、四川省社会科学院客座教授。他10年前被联合国教科文组织以心理学和家庭教育援助专家的身份委派到中国，开始了对中国家庭教育的调查和研究。他坚持每年两次来中国进行调研，足迹遍布全国13个省的50多个城市；不辞辛劳地走访了200余所学校，为家长、学生、老师举行了近千场讲座。

翻开《我有一棵智慧树》，你会发现：这本书通过活泼有趣的四格漫画，把一个个道理讲得简明而生动；一幅幅充满活力的画面鼓励孩子们去尝试、去经历、去开创；学会思考（T）、学会学习（S）、学会保护（P）的理念深深地熔铸在全书的字里行间。阅毕掩卷，你一定能体会到作者的良苦用心，那是



(从左至右依次为：张祥荣、赖敏、朱利安·泰普林)

一种“妙处难与君言”的感觉。

记得在与泰普林教授讨论中国家庭教育问题的时候，他曾说过：“中国出版了很多‘哈佛家庭教育真经’之类的图书。其实，家庭教育的真经不在美国，不

在哈佛，而在中国，在四川，在成都，在武侯祠诸葛亮大殿的顶梁上，在那闪耀着金光的‘淡泊明志，宁静致远’八个大字里。它是诸葛亮的家训，更是中国家庭教育的智慧结晶！”

这番话让我幡然醒悟。是啊，快乐来自于内心的修养、对未来的憧憬以及对自我的挑战。金钱和财富不一定能带来幸福。中国的许多孩子之所以会成为缺乏意志力和生存能力的“小皇帝”，溺爱孩子的家长们难道不应该去反思？所以，再富也不能富孩子！培养有独立能力的孩子应该从生活的点点滴滴抓起：品德从孝心抓起，文明从说话抓起，习惯从做家务抓起，学习从兴趣抓起。我认为这本书传达了这样的旨意。

这是一本符合孩子天性，能让孩子懂得人生幸福真谛的书！它可能会成为一本令父母们后悔自己儿时没有读到但庆幸自己的孩子能及时读到的书！

能为这样的书写序，我感到万分荣幸。

成都市石笋街小学校长 赖敏

2007年10月25日

人物介绍

泰普林教授



乐乐



花花



聪聪





第一章 做一个善于思考的人——“大脑操”使大脑更灵活	1
让大脑运转起来	2
“大脑操”第一节：“还有其他解决方法吗？”	4
“大脑操”第二节：“这样做有什么后果？”	6
“大脑操”第三节：“这样做别人会有什么感受？”	8
第二章 做一个充满自信的人——学会成功做事的三个基本步骤 ...	11
“三步法”助你建起信心“长城”	12
第一个步骤：设定目标	14
第二个步骤：制订计划	16
第三个步骤：投入行动	18
第三章 做一个高情商的人——让自己快乐起来的秘密	21
学会辨别不同的情绪	22
看法决定情绪	24
驾驭自己的情绪	26
不做自卑感的俘虏	28
坚持到底，永不放弃	30
自信是快乐的源泉	32
变嫉妒为动力	34
孤独并不可怕	36

与人分享能让快乐加倍	38
变挫折为成长的机会	40
第四章 做一个自觉进步的人——自己就是最好的教练	43
做自己最好的“教练”	44
不断明确自己的目标	46
做自己的教练，坚持自觉行动	48
做自己的教练，全身心地投入行动	50
告诉自己：冠军总是跑在掌声前	52
失败是成功之母	54
没有人可以随随便便成功	56
相信自己是最棒的	58
第五章 做一个拥有良好习惯的人——一生受用的三十五个好习惯	61
好习惯，好人生	62
好习惯从细节开始	64
天天好习惯计划：星期一	66
天天好习惯计划：星期二	68
天天好习惯计划：星期三	70
天天好习惯计划：星期四	72
天天好习惯计划：星期五	74
天天好习惯计划：星期六	76
天天好习惯计划：星期天	78

第六章 做善于学习的人——学得开心，玩得高兴	81
学习得法，事半功倍	82
学习有兴趣，越学越快乐	84
适合自己的学习方法才是好方法	86
珍惜时间，从现在做起	88
勤于思考，追求真理	90
打破常规，敢于创新	92
借助榜样的力量	94
认真地学，使劲地玩	96
平时多用功，考试才轻松	98
种瓜得瓜，种豆得豆	100
第七章 做一个有效学习的人——学习一定要有方法	103
学习前先做计划	104
学习时全神贯注	106
寻找适合自己的记忆方法	108
反复间隔记忆记得牢	110
有效读书五法	112
大声朗读好处多	114
好记性更要有好笔头	116
一题多解练就创造力	118
考试成绩不理想，“两大法宝”找原因	120
做“小老师”，助人更助己	122
写作文可以如此轻松	124
“考试心理预演”帮助克服焦虑	126

第八章	做一个善于与人交往的人——学会尊重他人、欣赏他人	129
	好朋友是一面镜子	130
	交朋友要学会宽容	132
	交朋友要学会说“不”	134
	交朋友从微笑和礼貌地打招呼开始	136
	交朋友要学会理解他人	138
第九章	做懂得保护自己的人——抵御物质的诱惑	141
	物质享受带来的快乐是短暂的	142
	用“SOS法”支配自己的零花钱	144
	不要被广告牵着鼻子走	146
	疯狂追求名牌真是傻瓜	148
	网络是把双刃剑，保护自己是关键	150
	遇到突发事件要学会自我保护	152
第十章	做一个身体健康的人——吃饭倍儿香，身体倍儿棒	155
	运动是健康的好朋友	156
	关注健康“四关键”	158
	全面营养不挑食	160
	痴迷电视坏处多	162

第一章

做一个善于思考的人 ——“大脑操”使大脑更灵活



Chapter 1

***BE A THINKING PERSON—MAKE YOUR MIND
STRONG AND FLEXIBLE IN THREE WAYS***

Think creativty and flexibly
See ahead and plan
Lead teams to success

让大脑运转起来



科学家经过研究发现，目前人们开发的大脑潜能平均只有5%左右。这就是说，只要能有效地开发大脑潜能，我们每个人都有潜力成为像爱因斯坦一样聪明的人。

那么，该怎样对大脑潜能进行开发呢？

俗话说：“刀越磨越快，大脑越用越活。”拥有一个善于思考、聪明灵活的大脑的关键在于勤于思考，让自己的大脑运转起来。中美合作教育（TSP）项目美方专家之一的舒尔教授用25年时间潜心研究，发明了一套训练大脑灵活思维的“大脑操”。这套“大脑操”由三个自我提问组成，只要勤加练习，有一天你会发现：“咦，我怎么这样聪明啊！”

下面，就让我们一起来做“大脑操”吧！

当我做错了什么的时候，让我知道你们仍然爱我。

小朋友想对父母说的

Even when I do something wrong, let me know you love me.



思想是行动的种子。

小朋友需要记住的

Thought is the seed of action.

目前人们开发的大脑潜能平均只有 5% 左右，还有约 95% 的潜力可挖掘……



开发 10% 的大脑潜能，就可以变得相当聪明；开发 20%，不得了，都可以成为小爱因斯坦了！



开动你的大脑

怎样才能变聪明呢？

大脑也能做操！“大脑操”让我变成了思维超人！



HA!
HA
HA

我也要试试。



“还有其他解决方法吗？”



这个提问的目的是训练我们大脑的创造力和提高自己的耐挫力。小朋友们应当学会经常问自己这个问题。

世界千变万化，疑问层出不穷，答案则是丰富多彩的。就如同面对一道数学题，既可用算术法解，也可用代数法解，生活中的很多问题都有多种不同的解决办法。不管遇到什么事，我们都可以问问自己：

“这是一种解决方法，还有没有其他方法？”

“我已经想出三种方法了，还能找到其他的方法吗？”

“我掌握了三十种方法，能不能找到一百种方法呢？”

试着想出多种答案可以更好地开发利用我们的大脑潜能，自然也就会让我们变得越来越聪明！

让我们来一个“头脑风暴”吧！

不要讽刺我。

小朋友想对父母说的
Don't be sarcastic.



请不要忽视梦想。

小朋友需要记住的
Don't neglect dreams.



“这样做有什么后果？”



这个问题可以训练我们的逻辑能力和前瞻力，就像是给我们的大脑戴上了一副高瞻远瞩的望远镜一样。

小朋友们不管做什么事，都应该先周详地进行考虑，在行动之前，不妨问问自己：

“如果这样做，会出现什么样的情况？”

“如果继续这样做，在什么时候、会出现什么样的情况？”

这样的自问可以让我们避免许多不必要的麻烦，使自己不至于轻易地陷入困境，从而减少盲目行动带来的不良后果。

养成做事前追问自己“这样做有什么后果”的习惯，我们就能够提前对事情的发展方向形成清晰的认识，降低走弯路的可能性。

当我干得不错
时请给予我鼓励。

小朋友想对父母说的
Encourage me when I do
a good job.



三思而后行。

小朋友需要记住的
Think today and speak tomorrow.