

著名经济学家 茅于軾 中国第一职业经理人 唐骏博士 盛情推荐

CCTV倾情报道

献给所有追求和谐美满人生的朋友

翘起你的大拇指

周弘◆著

赏识教育倡导人 全球热爱生命奖得主
中央教科所特聘家庭教育专家



南方日报出版社

NANFANG DAILY PRESS

献给所有**追求和谐美满人生**的朋友

翘起你的大拇指

——周弘★著——



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

翘起你的大拇指/周弘 著. —广州: 南方日报出版社, 2008.12
ISBN 978-7-80652-829-7

I . 翘… II . 周… III . 人际关系学 IV . C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第208404号

翘起你的大拇指

著 者: 周 弘

责任编辑: 刘志一

E-mail: liuzhiyiliuzhiyi@sina.com

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中289号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广东金冠科技发展有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.25 彩插0.25

字 数: 280千字

版 次: 2009年12月第1版

印 次: 2009年12月第1次印刷

定 价: 38.00元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

作者简介



周弘，一位具有传奇经历平凡而伟大的父亲，他与命运抗争，将双耳全聋的女儿培养成了留美博士生，创造了被称为世界六大教育方法之一的“赏识教育”法，被誉为“中国第一位觉醒的父亲”。

他从20多年的赏识历程中，提炼出了“大拇指”的赏识理念精华，教你在家庭教育中构建亲子和谐、婚姻和谐、自身和谐，并把爱心传递给身边的每一个人，构建一个和谐的团队，从而赢得幸福美满的人生！

生命， 像一条河

生命之始，是一条清澈的河流，潺潺流淌，快乐无忧。

随着人生经历各种际遇，在生命向前流淌的过程中，常常会遭遇各种各样的邂逅：与亲人的邂逅，与朋友的邂逅，与同事的邂逅，与爱人的邂逅，与孩子的邂逅……就好比一条河流邂逅另一条河流，彼此融入对方的生命，一起向着幸福的方向流淌，途中，又邂逅其他的河流，再彼此相融。所有的生命之河，最终都要融汇在一起，共同流入生命的海洋。

这是生命成长的规律，是每个人成长的必经之道。

小河污染，大河遭殃。我们其中的一条河流出了问题，如果不及时清理，必将污染到其他的河流，甚至是整个大海。清理自身这条河流，维护家庭这条河流，是我们每个人责无旁贷的事情。

一个完整的家，就好比一个三角形，父母和孩子分别是三条边，缺一不可。处理好这三条边的关系，进行融洽的衔接，这个家就如同一个牢固的铁三角，任何风雨都无法将其摧毁。

在生命流淌过程中，有三个融合必不可少。

首先是要认识自己，爱护自己，做到从心到身、由里而外的和谐。

其次是与爱人的融合，建立亲密的婚姻关系。

最后是与孩子的融合，建立亲密的亲子关系。

这三者之间环环相扣、紧密相连，好比一条河流的上游、中游和下游，其中任何一个环节出了问题，如果

不做好有效的清理，与之相关的家庭必然也将面临破碎的危机。

清理好自身这条河流，建立亲密的婚姻关系与亲子关系，与身边的人和睦相处，共同构建一个和谐的大环境，也就是我们所说的团队和谐。如此，自身、婚姻、亲子、团队四者不可分割，是我们生命中极其重要的四个核心元素，不可忽视。

那么如何清理这四个核心元素之间的关系，成就一个和谐的人生呢？

其实很简单，给自己的大脑换一个“赏识”软件，换一种全新的思考方式和生活方式，让大拇指出来当家作主，放下不满，享受夜晚，赏识自己，赏识他人，赏识人生，赏识天地万物！

拥有一颗赏识的心，就懂得热爱，懂得感恩，懂得欣赏，懂得享受，懂得倾听……一个丰盈有爱的人生，离不开对生命的感恩情怀，离不开夫妻间的相濡以沫，离不开亲子间的亲密与温馨，离不开团队其乐融融的支持与配合。

在生命河流潺潺流淌的过程之中，也许会遇到风雨与暗礁，也许会遇到漩涡与艰险，若能用赏识的理念对待生活，保持内心的淡定与安宁，那么生命的冬天与夜晚定能够从容走过，幸福与快乐的风帆定会把我们引向和谐的彼岸。

生命如水，哪一段不美？！

幸福的人生从赏识启航，请翘起你的大拇指！

目 录

Contents

引 言 生命，像一条河	/ 001
-------------	-------

第一部分

亲子和谐——态度就是最好的方法

第一章 爱好孩子的关键是“会爱”	/ 002
第二章 态度就是最好的方法	/ 005
缺爱，就要补爱	/ 009
二拇指的叛变	/ 013
高粱秆子打狼，装也要装得坚强	/ 014
让每个生命都有安全感	/ 018
第三章 凡事发生好心态	/ 021
永远别忘记光明	/ 023
都是坏念头在作怪	/ 029
凡事都往好处想	/ 033
在不幸中找万幸	/ 035
第四章 将赏识进行到底	/ 040

一个字：行	/ 040
两个字：骄傲	/ 044
三个字：太好了	/ 048
四个字：花苞心态	/ 053
第五章 态度一变，方法无限	/ 058
合格父母的修炼法则	/ 059
打开孩子心门的钥匙	/ 069

第二部分

婚姻和谐——爱是一切的答案

第一章 没有比幸福的婚姻更幸福的事	/ 097
第二章 幸福婚姻的前提条件	/ 100
有一颗感恩的心	/ 100
找一个平衡点	/ 102
第三章 幸福婚姻的相处原则	/ 104
最怕一个“疑”字	/ 105
“好爱人”是“信”出来的	/ 106
通则不痛，痛则不通	/ 108
生命成熟的基点	/ 110
好男人懂女人，好女人懂男人	/ 113
爱到老，悟到老	/ 114
第四章 幸福婚姻的四大技巧	/ 117

疼：为爱修筑的温馨港湾	/ 122
乖：男人的大智慧	/ 126
服：婚姻稳定的平衡杆	/ 130
娇：不断轻轻抽打在男人身上的皮鞭	/ 135

第三部分

自身和谐——让生命成为爱的发光体

第一章 做一个自己快乐并给别人带来快乐的人	/ 143
第二章 爱好自己的黄金法则	/ 145
放下对自己的不满	/ 146
享受生命的夜晚	/ 150
凡事有度，人生无大误	/ 156
感恩身边的每一个人	/ 158
不自卑，也不狂妄	/ 160
牢记“馒头”，忘记“拳头”	/ 163
第三章 快乐生活的阳光心态	/ 168
保持心底的恬淡和安宁	/ 168
勇敢面对失败与不幸	/ 171
手背有多大，手心就有多大	/ 173
永远都是“太好了”	/ 176

第四部分

团队和谐——都不容易

第一章	把爱传给身边的每一个人	/ 181
第二章	构建和谐团队的成功要素	/ 183
	好环境决定好心情	/ 185
	感恩心与花苞情	/ 187
	做快乐的人中人	/ 191
	按规律行事	/ 192
	人心齐，泰山移	/ 195
	豆腐嘴，刀子心	/ 197
	保持一颗平常心	/ 199
	转念是一种智慧	/ 202
第三章	个人与团队的四大融合	/ 205
	把职业当作爱好	/ 206
	把工作当作娱乐	/ 209
	把同事当作朋友	/ 211
	让梦想照进现实	/ 215
第四章	好习惯造就好团队	/ 218
	谈心是沟通的最好方式	/ 219
	要包容，也要提醒	/ 221
	把建议当成一种鼓励	/ 222
	翘起你的大拇指	/ 224

第一部分 PART 1

亲子和谐——态度就是最好的方法

如何教育孩子，是一个永恒的热门话题，也是一个压在所有父母心头的沉甸甸的话题，因为任何成功都无法弥补教育孩子的失败。教育孩子的失败，是许多父母心头永远永远的痛。

亲子关系是否和谐，是家庭幸福与否的重心，也是社会人格病症的根本原因所在。

和谐的亲子关系，能够让孩子在一个充满爱的环境中成长。在这种轻松愉悦的氛围之下长大的孩子，身心舒展，拥有健全的人格，对生活充满热情，潜力无限，前途一片光明。

和谐的亲子关系，能够让家长省心、放心、舒心，不必为孩子问题焦头烂额、愁眉不展，可把更多的精力投入到工作或生活中去，在让家庭幸福美满的同时，也推动了社会的发展。

和谐的亲子关系，对家庭也好，对社会也好，都极其重要，不可或缺，需要我们努力去改变与完善。

第一章 爱好孩子的关键是“会爱”

赏识雨露

真正的爱，科学的爱，就是教孩子学说话、学走路的好心态。

在我们赏识教育网站的论坛上，一篇题为《没有题目的一篇文章》的文章引起了我的关注，作者是一个年仅14岁的小姑娘。其文笔老练，却似乎饱经沧桑，一种疼痛与绝望流淌在字里行间，同时也流淌在我的心上。

“从小，我就是父母、老师和朋友眼里的乖宝宝。可是我心里比谁都清楚，微笑和所谓的乖，都只是我伪装的面具。真正的我，并不喜欢被父母束缚着，讨厌和另一些乖孩子一起学习。或许是以前太小了，这种逆反心理并没有表露得太明显。但自从我上了初中，逆反心理一天比一天厉害。反感父母的唠叨，甚至嘲笑父母赶不上潮流。因此没少挨打。但也没有啥用，我开始对生活失去信心……”

妈妈总是在我耳边唠唠叨叨：一定要好好学习，好好学习才有出路，晚点恋爱，不要尝试早恋，听妈妈的话，听

老师的话……每天都要听她唠叨一遍，我被烦死了。于是为了和妈妈对着干，我开始不写作业。结果有一天被父母发现了，我爸爸气疯了，拿车锁直抽我的屁股。那种疼，对于当时的我是一种撕心裂肺的疼。之后他还故意踢我屁股上的伤。他们用尽语言侮辱我，说我自己找羞辱，尤其是我妈，朝我吐口水。

现在事隔这么久，我提起来还会流泪，她在我心上割的伤，永远都不可能愈合了。侮辱了我一次又一次，有一次把我逼急了，我提出来，想怎么惩罚我都行，就是不能侮辱我。可是你知道我的妈妈，我的亲妈妈告诉我什么？她说，像你这样的孩子，没办法让人不侮辱着来教育。她从来没有想过她这么解气的一说，会在我的心里留下多大的阴影。

妈妈打我的时候，我从来不流泪，只是两眼直勾勾地盯着她，心里想：我错了，那就让她打吧，打完了就解气了，反正又打不死我。这种破罐子破摔的心理，让我对生活失去了信心。想到过死，可是最后也没下了这个决心，我觉得这个世界还有太多让我留恋的；想到过离家出走，这招我真的实施了，可最后又被父母哭着领回家了；我跑到一个奶奶家请求她收留我，奶奶在了解情况后，给我妈妈打了个电话，让她来接我。奶奶还告诉我，天大地大，家总是避风的港湾……

我之所以把自己的这些经历写出来，是希望能告诉一些家长，侮辱别人是绝对错误的，和孩子交朋友吧！让他们感受到家的温暖。”

看完以后，心口感到隐隐的疼痛。我们的父母，是不是太不会爱自己的孩子了？还有多少孩子正和她一样，原本如花般璀璨开放的年龄，却在父母不正确的爱之下饱受煎熬，日渐枯萎？令人痛心啊！

当今中国，应试教育的重压使人世间最美好的教育渐渐地远离了生命，远离了生活，远离了时代，远离了大自然……

教育的目的应该是使孩子眼神越来越有智慧之光，而现实的应试教育却往往导致了这样的结果：不少孩子上学后，亮晶晶的眼睛反而变得暗淡无光了；不少上学前能问十万个为什么的孩子，最后竟连一个也问不出来了；上学前个个都有“自己是好孩子”的感觉，上学后却往往被“坏孩子”的自我感觉替代了。

求知本是人间最大的快乐，多数上学后的孩子却感到学习是一种无尽的苦难。孩子本来应该是父母最天然的朋友，却一个个变成了父母最亲密的敌人。结果在他们本应享受的最美好的少年时光里，却弥漫着黯淡的回忆，甚至上演着一个又一个的悲剧。

教育孩子为什么会失败？

许多家长感到：教育孩子累死了，气死了，急死了，烦死了，苦死了，愁死了……一句话：全死了。当他们感到什么都有的时候，一旦发现孩子出了问题，立即就感觉“全军覆没”，情绪糟糕透了。事实上，任何成功都无法弥补教育孩子的失败。

中国的家长太爱自己的孩子了，可是他们却又太不会爱自己的孩子了！

爱孩子，从为人父母的角度讲是一种本能，是一种连老母鸡都有的本能。可是，仅仅爱孩子就行了吗？打个比方：农民种庄稼，光爱行吗？当然不行。农民不懂庄稼就不会有好收成。对孩子同样如此，仅仅有爱远远不够的，关键是要爱得有智慧，能真正懂得孩子。所以，爱好孩子最重要的关键，是会爱。

懂得孩子，会爱孩子，走出教育的误区，走进孩子的心灵，这才是真正的爱好孩子。一个在爱与理解中长大的孩子，才会拥有美好幸福的人生。

第二章 态度就是最好的方法

赏识雨露

哪怕天下所有人都看不起你的孩子，作为父母，都应饱含热泪地去欣赏他、拥抱他、亲吻他、赞美他，为你创造的生命——这个万物之灵而骄傲！

我研究赏识教育这么多年，发现其实每个孩子心灵深处都蕴藏着两个小人儿：一个好孩子，一个坏孩子。

好孩子出来当家作主的时候，一好百好，沟通无障碍，从来不浪费脑细胞。

如果不幸碰到坏孩子当家，那就麻烦了，好比鸡同鸭讲，沟通道路完全堵塞，不良状况层出不穷。

一个真正会爱孩子的人，其一言一行，一举一动，必然都在想方设法唤醒孩子心灵深处的好孩子。好孩子一旦被唤醒，好心情就会不请自来。孩子心情好了，一好百好，好沟通，不浮躁，很安静。心安，则心静，静能生慧。就像农民种庄稼，一眼望过去绿油油的一片，想不丰收很难。这样的孩子，想不好，也很难。

俗话说，没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的农民。

同样，没有教不好的孩子，只有受到不幸的教育的孩子。

农民怎样对待庄稼，决定了庄稼的收成。

家长怎样对待孩子，决定了孩子的命运。

农民希望庄稼快快成长的心情，和家长希望自己孩子早日成才的心情，两者是完全一样的，对待的方法和态度却往往不同。

农民日夜思考的是：庄稼需要什么？怎样满足庄稼的需要？

家长日夜思考的是：怎样才能提高孩子的成绩？怎样才能考上好的大学？

思考的方向不同，结果自然不同。家长为教育孩子呕心沥血，却忽略了孩子心灵深处最强烈的需求——爱。

庄稼长势不好时，农民从不埋怨庄稼，相反，总是在自己身上找原因。

孩子学习下滑时，许多家长却一味地指责，很少想过自己的责任。

地理环境变化时，农民知道改变种植方法。

社会环境变革时，父母是否想到要更新教育观念呢？

现在经济改革形势一年一个样，家长的教育观念却几十年，甚至上百年来都不变样。时代发展到今天，家长教育观念的更新已显得刻不容缓。那些心灵饱受创伤、在分数线上苦苦挣扎的孩子，多么渴望父母能以崭新的形象出现在他们面前，给予他们心灵深处最想要的爱与关怀。

我曾经是一个绝望的父亲，我的女儿周婷婷生下来就聋，一岁半发高烧，医生给她打了几针庆大霉素，结果药物中毒，双耳全聋了。婷婷的妈妈在她身后敲鼓，鼓敲破了，母亲的眼泪把衣服都打湿了，女儿仍然毫无反应。找遍了中国所有的耳科专家，都断定孩子唯一的出路，就是上聋哑学校。

就像一个晴天霹雳，把我们这个年轻的家庭打进万丈深渊。我们夫妻俩万念俱灰，几乎要向命运屈服了。

幼儿园的孩子嬉笑欢闹，唯有我女儿一个人默默地坐在墙角，盼着爸爸来接她。我接女儿送女儿，所有孩子见到我这个父亲，马上会连声喊起来：“小哑巴的爸爸来了。”三九严寒，可是只要听到这种喊声，我的衣服就会立刻被汗水湿透。

婷婷小时候长得特别漂亮，老师给她取了一个看似美丽动听的绰号“哑巴白雪公主”，可是偏偏“哑巴”这两个字深深地刺痛了我们家长的心。

女儿小时候，我们抱着她上街，别说看见一些健全孩子，就是看见小猫小狗，都会产生一种羡慕，因为它们毕竟听得见声音。为什么我们那么可爱的女儿一辈子听不见？我们在苦难中久久地挣扎着，彷徨，焦虑……就在这时，南京播放了日本电视连续剧《血疑》，我当时抱着双耳全聋的女儿，一边看一边流泪。幸子，得了白血病，而她父亲大岛茂用百分之百的努力为她争取，最后幸子虽死了，却是含笑离开人间。看着看着，我突然发现沉睡多年的父爱重新被唤醒，做父亲的梦想再一次被点燃了。

从此，我和婷婷妈妈就领着女儿踏上了一条和命运抗争的道路。毫不夸张地讲，在改变我女儿命运的路上，我们每前进一步，都是那么的沉重，那么的艰难，洒满了我们的眼泪和汗水。

为了教女儿学说话，每个发音都要千锤百炼。健全孩子轻而易举喊出哥哥的“哥”，她就整整苦练了三年！我们教女儿学说话，常常喊得筋疲力尽，泪流满面，休息一会爬起来继续喊啊，叫啊……半年过去了，女儿才学会几个词！

绝望中，我们终于把眼光转向了对教育规律的研究——我首先研究健全孩子的教育，结果发现，多少健全的孩子，在应试教育的重压下，已经喘不过气来，正在痛苦而缓慢地爬行。我就想：人