

家族兴旺从

父母觉醒
开始

Family flourishes
from
parents' awakening

陈捷一著

一个国家越相信自己的未来，就会越重视孩子的教育！
一个人事业上再大的成功，也弥补不了教育子女失败的缺憾！

中国商业出版社

家族兴旺从
父母觉醒
开始



陈
捷
著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家族兴旺从父母觉醒开始 / 陈捷著. --北京: 中国
商业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5208-0307-6

I. ①家… II. ①陈… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第071862号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
010-63180647 www.c-cbook.com
新华书店经销
大厂回族自治县正兴印务有限公司

*

720毫米×1000毫米 1/16开 13印张 170千字
2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
定价: 49.00元

(如有印装质量问题可更换)

推荐序

作为一个有着三十余年教龄的教育工作者，我常常思考一个问题：究竟什么样的教师才是优秀的“人类灵魂工程师”？有人说，优秀的教师一定是桃李满天下的；也有人说，优秀的教师是能够把学生送进名牌学校的；还有人说，优秀的教师是受学生欢迎和喜爱的。

关于教师和教育事业的问题，我用了大半生的时间去践行和思考。所以，我想说，优秀的教师是那些热爱教育事业，同时发自内心关爱学生的人。正如托尔斯泰所说：“如果教师只有对事业的爱，那么，他是一个好教师；如果把对教育的爱和对学生的爱融为一体，他就是个完美的教师。”

教育对我，是毕生追求的事业，在这段漫长的历程中，我从一个“教书匠”变成教育的思考者、研究者、实践者和创新者，我希望更多教师不仅成就自己的教育艺术，同时也可以在教育事业中收获幸福感。

为了实现我的事业追求，为了用创新激发教育的活力，我提出自己的“三动”理论，“三动”指的是“心动”“行动”“激动”。其具体实施方法是：用愿景引发“心动”，让教师产生付诸行动的动力；然后，通过实践研究帮助教师付诸“行动”；最后，用多种方式肯定教师的行动，促其“激动”，由此所获得的精神力量能够激发教师对教育事业的热爱和对学生的关爱。

“三动理论”的出发点是引发教师的情感体验，激发教师对教育事业的职业理念和教育情怀。多年的实践经验告诉我，只有当教育从业者怀揣

着无比的热爱与激情，从事教育事业时，他才能为祖国培养出朝气蓬勃、积极向上的莘莘学子。

当我看到《家族兴旺从父母觉醒开始》的书稿时，我发现作为家庭教育工作者的陈捷老师，恰好就是那种心怀希望，由衷热爱教育事业，真心关爱学生的教师，而陈捷的情怀和陈捷老师的教育经历深深打动了我。

我一生的工作就是培养教育学生，我希望所有学生都能健康快乐地成长，为此付出再多辛苦我都在所不辞。可遗憾的是，有些时候，身为教师的我们无论多努力还是无法让学生有所成就，因为影响学生成长的不仅是学校的教育，同时还有父母的教育。所以，当我看到陈捷老师的新书是探讨父母教育对孩子的影响时，我感到无比欣慰。

当我在工作中与家长接触时，我发现很多父母并不知道如何为人父母，他们不知道怎样成为孩子的榜样，他们还不知道如何引导孩子积极向上，他们甚至不知道如何为孩子营造一个温馨和谐的成长环境。在这本书中，陈捷老师通过大量生动的案例，以丰富实用的方式方法，帮助父母定制成长计划，同时也提出针对孩子教育行之有效的解决方案。

本书语言明快，内容充实，在一个个感人至深的故事背后，我能看到一个家庭从支离破碎到幸福圆满，一个个孩子从懵懂无知到智慧闪耀，一对对夫妻从冷漠相对到恩爱有加……

人们都说父母是孩子的第一任老师，当父母能够给孩子做出好的榜样，为孩子的成长培育肥沃的土壤时，身为“园丁”的我们才能教育出最灿烂的花朵。所以，我希望所有家长都能像我一样静下心来，好好阅读这本《家族兴旺从父母觉醒开始》，我相信，这本书会帮助所有家长，成为孩子成长路上最好的护航者！

北京百杰校长、北京市劳模，教育突出贡献奖获得者——高秀贤

自序

《心理暗示力》作者诺曼·文森特·皮尔说过：世界上最能驱动一个人的并不是由上而下的命令，而是由内而外的暗示。这种暗示的强大来自人内心的愿景和动力。

换句话说，当一个人知道自己为什么而来，向着哪个目标前进的时候，心中才会产生巨大的推动力。

十几年前，我并没有找到这种推动力。早期创业时，事业上取得了一些成绩，接触的人也是事业有成的业界精英、行业领袖，交杯换盏间都是意气风发，想着如何让企业扩张，赚更多的钱。

那时我在想，假如生命只剩下最后一天，我能给世界留下什么？只是几百上千个员工的就业机会而已。尤其在2007年《中国青年报》上看到一则关于“中日青少年野外生存训练赛”，中国孩子以惨不忍睹的0：7完败给日本孩子时，内心那种民族自尊心和自豪感被强烈刺痛了。做企业可以赚很多钱，这些钱能不能让孩子在体能或智力中胜出呢？答案显然并不确定。

再看看身边或媒体上的报道：多少父母，事业有成却教子无方；家里

不缺钱财，却找不到亲情之间的关爱；一个家庭不幸福甚至累及几代人；幸福的家庭却无法一直兴旺下去……

带着这些问题我开始思考“生命的价值”，意识到，父母强则孩子强，少年强则国强，这是一个宏大的命题。而父母强，会赚钱只是一个方面，会教育孩子，给下一代树立榜样才是更大的强，好的家庭教育才能推动社会进步。

于是我对自己的企业进行股改，变革之前的思维，向家庭教育锁定目标，远赴美国、澳大利亚、新加坡、日本，学习专业的亲子教育理论和心理学课程。带着专业的知识和心里被触发的教育情怀，开启了自己一年365天几乎无休的家庭亲子教育模式，从此一发不可收拾。

不是在上課，就是在上課的路上，身边认识的人最初很不理解，为什么一个处在事业上升期，事业版图即将遍布全国的企业家要去做跟孩子和家长打交道的事。我也会问自己，放弃唾手可得的一切，全年无休、风雨无阻奔波在课堂之间，围绕在孩子们身边真的值得吗？

十多年走下来，几千场家庭教育课程，无数个家庭因为我们当初的起心动念得到教育理念的提升，无数个孩子得以蜕变，内心的价值感油然而生，也让我义无反顾带着我的团队践行自己的使命：培养千千万万贤德的孩子，引领千千万万智慧的父母，造就千千万万幸福的家庭。

我笃定地相信，只有“教育”这条路，才是一条利家、利民、利国，提升别人、造福自己的事。而且，教育是一件功在当下，利在千秋的善事，是一项有情怀、有使命、有温度的事业。



家庭教育是一条漫长的路，在这条路上，我们不仅要为孩子们指引方向，培育他们的人格、智力、德行，同时要努力成为他们效仿的榜样。

在指引方向、提升能力方面，华德育才打造“*Yes, I can*”青少年国际课程、“非凡口才”青少年领袖训练营、“梦想实践家·捷哥全球游学营”等成长系列系统课程，在系统地训练中让孩子变得自信、勇敢，智慧与能力一起成长。

在树立榜样方面，2010年6月9日我们成立了“捷爱基金”，在青海、吉首、湘乡、祁阳、芷江、开慧等地捐建希望小学13所，物资逾千万元。2017年7月，为我的母校福建省罗源二中成立“尊师重教”专项奖学金，首批捐赠100万元。未来，我还将继续以爱心做事业，用感恩的心教导学生，以身作则，做好榜样。也许，我们能做的很少，但我们一直在这条充满温暖的道路上前行着，努力着。

在我看来，教育和慈善是两面一体，最高境界的教育无非以回馈社会 and 他人作为最终结果，而慈善是一种习惯，一种状态，一种情怀，一种持续传承的精神力量。

感谢和我并肩作战的导师和自省上进的父母，以及每一个走进和走出华德育才的孩子们，这些都是一粒粒美丽的火种，未来必将星火燎原。

在教育孩子、引领家长的同时，我也时刻在提升和净化自己，越来越清晰自己的目标，从最初找不到内心的暗示力，到今天能靠着坚定的信念推动自己朝前走，我也在蜕变。

在蜕变的过程中，越发明白，成人由于固有思维作祟，不经过长期打磨和引领很难改变，而孩子却容易被塑造。教育这条路，真正的根源是施教者，最好的教育场所是家庭。只有父母从内在觉醒去改变，才有能力教育和带动孩子。所以，这也是我从事教育这么多年，推出《家族兴旺从父母觉醒开始》的初衷。

我在书里对一些常见的家庭教育问题、解决方法，以及夫妻相处之道等做了探讨，列举了大量案例予以佐证。意在让读者，尤其是父母和教育者从书里找到自己的问题和指明教育孩子容易犯的错误。

希望每一个家庭都能收获幸福，每一对父母都能拥有教育智慧，每一个孩子都感受到力量和信心。

我们华德育才的愿景：建立全球第一所“家庭教育博物馆”，人们可以在这里找到家庭教育的路径，知道如何教育孩子，如何营造适合孩子成长的家庭环境，如何更好地理解夫妻的相处之道。我们还会建立全球第一所教师免费培训高等学府，帮助教师团队更好地提升专业素养，建立更多家庭教育课题研究组，用我们华德育才的力量推动千万家庭，让众多重视家庭教育的父母在我的书中或我的课堂上受益，将对我是莫大的鼓舞，希望我们共同的努力为孩子的成长和未来助力。让每一个孩子在有爱、大爱、会爱的父母教育下，变成优秀卓越的人。这是我的心愿，也是华德育才的心愿。

陈捷

2018年春节于澳洲黄金海岸

陈捷老师全球学员家长代表分享

与陈捷老师结缘至今14年，作为他的学生之一，我很荣幸能跟随老师一起传播新时代家庭教育的理念和思想，有一句智慧语录叫“讲法不度人，活法真度人”。陈捷老师不仅仅是一位站在讲台上传道授业解惑的老师，他更是一位拥有太阳特质的生命体，用他的光和热时时刻刻都在照亮温暖着所有生命，我就是其中被照亮的一个人。有一位如此明心见性、知行合一的明师是中国无数家庭的福音。再次感谢老师对我生命的唤醒和滋养。

——**华德育才金牌导师、《成长的印记》作者 郑海明**

陈捷老师是一位充满智慧和大爱的导师，他身上有一股强大的正能量，就像太阳一样温暖着身边所有的人，他把所有的爱都奉献给了千千万万的青少年，引领着千千万万青少年从优秀走向卓越。他开办的智慧父母学堂帮助了无数的家庭从幸福走向和谐。

——**华德育才高级导师 吴兴吾**

遇见陈捷老师是我人生最幸运的事情，通过学习陈老师的课程，我明白了一个女人的改变将兴旺整个家族，我会尽自己的力量影响更多的人走进“家族影响智慧”父母学堂，让更多的家庭得到帮助。

——**阿根廷家长代表 郑小春**

祝贺陈捷老师的新书出版！家庭教育对孩子的成长和性格塑造起着至

关重要的作用，这本新作的问世，恰好可以指引每一个处于迷茫状态的父母如何正确处理亲子关系！

——珠海家长代表 滕璐蔓

陈捷老师是一位拥有大智慧的家庭教育导师，他也是一位充满梦想和激情的企业家，第10届“Yes, I can”我就把女儿何珈仪送进课堂一直跟随到现在的21届，看到孩子的突破和改变，发自心底的高兴，感谢陈捷老师创办了这么好的课程，相信每一个家庭都会更加幸福。每一个青少年的生命都会绽放更加灿烂的花！

——北京家长代表 马贵勤

我是郑雅馨的妈妈。感恩两年前有缘结识了华德育才。十几年来，我把全部的时间和精力放在传统行业上，却忽视了对孩子的教育，甚至不在乎自己的健康。而在孩子最需要我的时候，我却把时间给了事业和金钱。还名正言顺地责怪她们说：“你们太不懂事了，怎么都不能体会大人的辛苦呢？”“看、你们享受的都比别人的好，我们都是为了你们好。”等等的话，可是孩子依然不懂得感恩，不理解我，自从走近捷哥的智慧父母课堂之后，我不仅学会了如何引导自己的孩子，正确地与孩子沟通，懂得观察孩子的情绪，引导管理孩子的情绪。走近孩子的内心，增进了我与孩子之间的感情，同时，也把我从金钱的深渊中拉回，转向自我成长，让生活更有品质，家庭更幸福。再多感恩的话，也不如一个具体的实际行动。我愿意帮助更多需要的家庭聚到捷哥身边来！

——福建家长代表 林明芬

两年前有幸结缘于智慧父母课堂。认识捷哥，是我这辈子最大的幸福。您不仅是孩子最崇拜的老师，也是我人生中最值得尊敬的良师益友，感谢



您！是您给了孩子学习的动力，是您点燃了他的梦想，让您让他明确了自己的人生目标，特别是这次寒假与您一起相处的短短一个月时间，感觉一下子长大了，变化太大了，懂事了……谢谢您！孩子成长路上有您的一路指引与教导，我们会永远跟随您的脚步勇往直前……谢谢您！认识您真好！明君在此祝福老师：幸福美满！健康平安！

——湖南家长代表 蒲明君

欣闻陈捷老师的大作《家族兴旺从父母觉醒开始》即将出版，真是可喜可贺！您像一支蜡烛，照亮了无数的家庭和孩子，这无私的奉献，令人永志不忘。您讲课的语言，像悦耳叮咚的山泉，亲切似潺潺的小溪，激越如奔泻的江流……感怀您常给予指导和沟通让我与俩宝贝的相处更愉快，谢谢您！

——北京家长代表 李淑静

感谢捷哥对家庭教育做出的贡献，让我的儿子从优秀走向卓越，明确了自己的奋斗目标，敢于站上舞台勇敢地表达观点，在孩子需要帮助时您总能伸出援手，为他指明方向，谢谢您！

——台湾家长代表 吴健豪

捷哥说：有梦想的人生叫起航，没有梦想的人生叫漂泊。捷哥让我对人生进行了第二次思考，找到了我的梦想。感恩捷哥让我们的夫妻关系更甜蜜，感恩捷哥让我们家的亲子关系更为融洽。感恩捷哥让我们和孩子成为更优秀的自己。祝捷哥的事业蒸蒸日上！

——湖南家长代表 谭海燕

自从有了孩子，做为家长深深体会到家庭教育的重要性。多年以来一

直在寻找专业的理论指导。有幸在寻寻觅觅当中遇到了陈捷老师。在他的“家族影响智慧”课堂中我收获颇深，学会了如何与孩子有效的沟通。在“Yes, I can”的课程里，让孩子找到了人生目标，树立了坚定的自信心。我们追随了陈老师三年，亲身体会到陈老师对家庭教育的热爱，对孩子们的那份真诚，他深深地打动了我们，让我们一直心存感激。

——北京家长代表 贾岚

我们整个家族都是陈捷老师的学生，感谢陈老师对我们的帮助和指引，让我们越来越好，孩子也很优秀，在“Yes, I can”的磨练让他们懂得了感恩和珍惜，更学会了如何与我沟通，谢谢陈捷老师，感恩有您！

——香港家长代表 龚向丽

在捷哥心里每一个孩子都是世界上独一无二的天才！捷哥有一种特异功能，就是：无论是什么样的孩子，都可以住进他的心里！上过捷哥课的孩子，动不动就说：捷哥说……捷哥说……捷哥有一种神奇的魔力，可以让孩子们自动自发主动地热爱学习，热爱生活。捷哥的课程可以帮助孩子树立积极向上的人生观、价值观，激发孩子们的潜能，引导孩子们为了梦想而奋发图强，努力拼搏！捷哥是快乐的孩子王！是孩子们的偶像，学习的榜样，心中的精神领袖！

——湖南家长代表 李霞

我家小孩是福建长乐最早一批参加课程的，我发现他自从上了这个“Yes, I can”后，从学习成绩到待人处事方面都有提高。真的感谢捷哥的栽培，感谢华德育才所有辛苦付出的工作人员，谢谢你们！

——美国家长代表 林滨滨



感恩遇见陈捷老师，自从接触华德育才，听了陈捷老师的智慧父母学堂，作为一个女人，我认识了以前思想上存在的很多误区，开始努力改变自己。深知爱孩子就要好好爱自己的另一半，好好爱自己，知道做一个快乐妈妈的重要性。我的女儿参加了“Yes, I can”的课程也进步很大，她很喜欢陈捷老师，感谢陈捷老师朋友圈的正能量，感谢陈捷老师给我和孩子的鼓励。以前我不爱学习，单位的活动也不爱参加，单位考试也无所谓，听了智慧父母学堂，深知教育的极致是行为影响，我积极学习并努力快乐工作，争取做好孩子的榜样。积极报名复习，通过了单位的中级执法资格考试，荣立了三等功。感恩遇见，感谢华德育才，感谢捷哥！

——南京家长代表 李秀霞

说到捷哥我会有说不完的话，我能有一个非常幸福的家庭，有这么可爱懂事的孩子，都是捷哥的教育方式深深地鞭策着我。来自于“原生态家庭”的我从小在父母的争吵中成长，生来就没有感受过什么是真正的家庭温暖，更别说受过父母的教育。非常有幸在我结婚生子的这一年结识到了陈捷老师，让我从一个不懂得如何沟通更不懂得教育孩子的我，看到了希望。跟随陈捷老师学习已有三年多的时间，我的生活发生了翻天覆地的变化，从一个什么都不懂的人到现在也成为了家庭教育导师！最值得骄傲的是，我那三岁半的孩子还登上了1000人的舞台做演讲，这一切的一切都感恩我们最智慧最有能量最具大爱的陈捷老师！陈捷老师将会是我们成千上万个家庭的人生导师，我立志助力华德育才和陈捷老师，帮助一千万个家庭走进华德教育，培养千千万万个优秀的孩子成为中国有用的人才、国家的栋梁。祝陈捷老师的新书畅销全球，狂卖热卖。

——中山家长代表 柏宁

我们都希望孩子能够成为耀眼的明星，父母的骄傲，让他（她）们赢在起跑线上。通过捷哥的“智慧父母课堂”和“Yes, I can”我才知道，一棵小树如果太早开花结果，结果可想而知。为了孩子将来能够成长为参天大树，还是要在心灵和品质上，在根基的培植上多用功。父母是原件，孩子是复印件！原件是榜样，复印件也一定是佼佼者！未来持续跟随捷哥一起做孩子的良师益友！

——湖南家长代表 杨开兰

捷哥是我寻寻觅觅多少年的青少年梦想导师！为了培养千千万万贤德的孩子，引导千千万万智慧的父母，造就千千万万幸福的家庭。捷哥一直拼搏在路上。我的问题解决了，你的孩子、他的孩子问题解决了，我们的孩子进步了，成了奋发有为青年。捷哥是孩子们的好老师，好朋友，偶像！我们一直没有忘记捷哥常年奔波在世界各地，把世界各地风景区当课堂，把大大小小会场当课堂的。佩服捷哥的才学，被捷哥的坚持和毅力所折服，钦佩他奉献所有时间和大爱给孩子！我由衷地说：捷哥，您辛苦啦！捷哥的父母及家人们，您们辛苦啦！捷哥和华德育才就是我最愿意，最放心把儿子送去学习的地方。

——湖南家长代表 罗军

陈捷老师的课程是非常有魔力的，不论是家长还是孩子只要走进捷哥的课堂都会被深深地打动。他用爱心做人做事，把所有的时间奉献给千千万万的家庭和孩子，这种精神时刻温暖着我们的心灵，他永远是我们心中值得尊敬的老师和企业家。我的儿子有幸成为捷哥的弟子，让他拥有了一颗奋发向上的心并坚定目标勇往直前，谢谢捷哥，感恩有您！

——湖南家长代表 李世娥



每一个人，都有一个不同的生命跑道！在历史长河中，只是瞬间！这条跑道，世后皆由子孙及后人评价：或淡然无光忙碌一生；或光芒四射影响深远！我认识的捷哥，属于后者！十年前的一场青少年报道，改变了捷哥的人生轨迹！改变了并影响我们夫妻和两个孩子及身边很多家庭！相信未来，一定会深远影响更多的家庭和家族，甚至是我们的民族和国家，认识捷哥，让孩子和我们结缘华德育才，是内心绽放的感召！更是一个人婚姻、家庭、事业的平衡与社会共需，与其说“捷哥赢，华德育才赢，青少年教育赢”，不如说“青少年赢！家庭教育赢！祖国的未来一定赢”！民族的复兴一定可以实现！我感恩：我与捷哥，与华德育才，与关注青少年教育的家人们相遇在这样一个伟大的时代！我坚信：我们彼此努力，世界将成美好人间！对于 2018 及未来：不忘初心，方得始终！

——无锡家长代表 丁德祥

感谢陈捷老师创办的智慧父母课堂，让我们的家庭充满了欢声笑语，孩子也找到了人生的目标和方向。给孩子留家财万贯不如把孩子培养成对社会有用的人。再次感恩陈捷老师，谢谢您！

——上海家长代表 聂海宁

陈捷老师十年如一日专注于家庭教育事业，影响了近百万家庭，改变了近百万孩子的命运！说自己所信，信自己所做，做自己所能！是对捷哥最好的诠释！《家族兴旺从父母觉醒开始》将让天下父母觉醒，家族兴旺发达！感恩陈捷老师！

——珠海家长代表 葛丽

六年前的遇见，六年前的选择，六年来风风雨雨中的坚持与跟随，六年后身、心、灵的蜕变成长……时光虽然流逝，但情义却日日递增。人生，

真的需要导师！把自己交给谁，你也将成为像谁一样的人，深深感恩生命中那束一直不曾离开的光——捷哥！突然发现，邂逅内心真正愿意追随的导师是自己这一辈子无法用金钱去衡量的终其一生的最大福分，我和昱涵何其有幸！

——湖南家长代表 刘湘

一个人要有怎样大的胸怀才能做到舍！陈捷老师是一位勇于放下所有去成就孩子的老师，他肯舍弃如日中天的商业世界，肯舍弃私我的时间陪伴全天下孩子的成长，更舍得放下自我，聆听孩子的声音。我们的孩子也从一个个小小的懵懵懂懂的少年，变成一个个果敢，自信，勇于担当的汉子。感谢陈捷老师在孩子成长道路上给予的陪伴和指引。名师如明灯，让这些孩子在人生道路上不再迷茫，不畏现在，不畏未来，勇往直前追求理想！

——珠海家长代表 罗章方

当我一看到陈捷老师新书的名字《家族兴旺从父母觉醒开始》我就十分地兴奋，这一定是一部非常值得期待的好书。陈捷老师是孩子教育的真正专家，他的认知能力就像一盏明灯，指引着我们和孩子。相信能看到这本书的父母一定是最幸运的！好期待！祝福您陈捷老师！感谢有您！

——珠海家长代表 滕林秀