

蔡颖卿 一 著

教养在生活的细节里

好好生活，好好工作

写给孩子的 工作日记



北京时代华文书局

教养在生活的细节里

写给孩子的 工作日记

蔡颖卿 翁乐旂 著

北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记 / 蔡颖卿，翁乐旂著．

— 北京：北京时代华文书局，2018.2

ISBN 978-7-5699-2048-2

I. ①教… II. ①蔡… ②翁… III. ①家庭教育IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第314956号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2017-7654

◎ 蔡颖卿

原著作者：《写给孩子的工作日记》 原出版社：时报文化出版公司

中文简体版透过成都天鸢文化传播有限公司代理，经由时报文化出版公司独家授权，限在大陆地区发行。

非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记

JIAOYANG ZAI SHENGHUO DE XIJIE LIXIE GEI HAIZI DE GONGZUO RIJI

著 者 | 蔡颖卿 翁乐旂

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 顾德曼

装帧设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

团购电话 | 010-64269013

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 电话：010-89591957

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 8 字 数 | 190千字

版 次 | 2018年3月第1版 印 次 | 2018年3月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2048-2

定 价 | 42.00 元

版权所有，侵权必究

- 001 **推荐序** 把教养放在生活的第一顺位
- 004 **自 序** 好好生活，好好工作是生命热情

扎下责任的深根——和孩子们谈工作

- 008 **整天做梦，整天工作**
- 010 改 变
- 012 爱自己的工作
- 014 香水生活观
- 019 培养自己的行星性格
- 021 隔代同声谈工作
- 024 Pose
- 027 开始难，结束更难
- 029 一张请款单
- 034 人生的计算
- 036 人生中的利与益
- 039 让信心在实作中奠基
- 042 先分配时间，再安排工作
- 045 了解工作的优先级——给庭宜的一封信
- 048 要快就要慢
- 050 把眼光停在最后一瞥
- 053 等孩子一下

055	做与错
057	重创五分钟的价值
060	学习是失败重来的经验
062	学会与做完
064	决 定
067	工作服的意义
070	下班了就要走
074	领头的人
076	工作中用对的、好的语言沟通
080	符合别人的期望
082	在工作中当别人的好朋友
086	抗 拒
088	让歧见停在最好的点上

展开独立的翅膀——Abby的工作日记

094	独立的开始
098	The Flight out of San Francisco / 在混乱里找回重点
106	Sad Cookies / 伤心饼干
113	Interruption / 与限制好好共处
122	Magic Demystified / 解开时间的魔法
127	Agenda / 领导者的挑战
138	Differently / 尝试另一种不同
147	The Luck of Dedication / 努力的运气
158	Thirty Minutes to an Hour a Day / 每天三十分钟至一小时
165	Lunching with Ben / 驾驶自己的小船
174	What You Said You Would Do / 你说过你要做的一切

掌稳梦想的方向——写给年轻工作者

- 182 **守护年轻的资产**
- 184 生活、工作与价值
- 187 跟你的工作谈恋爱
- 190 珍惜生活经验
- 193 以行动演出努力
- 195 在人生的旅途上，不要分心
- 198 工作的三个条件——情绪、智力、体力
- 201 自信与能力
- 204 你没有看过她在厨房里的样子
- 206 挑 剔
- 208 挣 扎
- 211 老板情怀的自我训练
- 214 掌稳自己的方向
- 216 等 待
- 219 梦的尺寸
- 222 永远让人开心的工作好助手
- 228 温柔态度包覆下的生活毅力
- 233 把距离当成旅程的逐梦者
- 238 魄力是果决与坚持的结合
- 243 选择生命中真正的想要

- 249 **后 记** 与工作建立美好的关系

推荐序

把教养放在生活的第一顺位

天下没有不可教的孩子，只要有耐心和信心，
把教养孩子放在生活的第一顺位，随时把握机会教导他，
他自然会看到学习和工作的意义，就会自动自发去做了。

“中央大学”认知神经科学研究所所长 洪兰

我觉得自己比别人幸福的地方，是常有机会比别人更早看到未上市的好书。出版社有时会寄书稿来请我推荐或审订，使我有机会先睹为快。我因平时很忙，可以看稿的时间通常是夜深人静之后，如果一看就睡着，那么这本书我就不推荐；如果是越看越有趣，连觉都忘了睡，那么这本书就值得推荐。蔡颖卿的第一本书《妈妈是最初的老师》，我就是一口气看到完，爬起来开两个闹钟，因为怕一个闹不醒，误了明天上班。那本书出版后果然热卖，让我很高兴，颇有“英雄所见略同”的感觉，同时，好东西跟朋友分享时，也是很愉快的。

看蔡颖卿的书是一大享受，我常舍不得一次读完，好像精致的食物不可以一次吃完，要留着慢慢地吃、细细地享受。她的人也如其文，温文儒雅，非常有气质。我常想，如果天下妈妈都能像她一样，我们做老师的就不会被学生气到发出“家有隔宿粮，不做猢狲王”的感叹了。

她在这本书中教父母如何一点一滴地导正孩子的观念，全书没有惊涛骇浪、危言耸听的句子，但是它就像潺潺的溪水，静静从你身边流过，滋润你的心田，让你茁长。

例如她在自序中说：“说别人的故事，教自己的孩子。”这不就是我母

亲教育我们的方法吗？小孩子不爱听大道理，我父亲常用文天祥、左宝贵忠义的事迹来教导我们，我们低头听训，但是人在心不在，反而是帮母亲洗菜时，她讲的别人家孩子的故事，我们最听得进去。母亲从来没有修过什么教育学分，但是她知道故事感化的力量绝对比训话的效果好。所以这本书中的小故事都是教育孩子的好材料。

又如：“在工作中，要当别人的好朋友，不要带着抱怨与不满上工，因为这会影响工作的效果，也不要变成别人倾吐抱怨的对象。”这话非常地正确，英文有一句话说：“不要咬喂你的那一只手。”（Don't bite a hand that feeds you.）在职场伦理上，是不可以一边拿老板的薪水，一边骂老板的。尤其人真的会让批评变成不自觉的言语习惯，我父亲就不许我们抱怨，他会问：“你有没有先检讨你自己？”他常用福建话说：“漏气不会死，没气才会死。”（在本书中看到吴作栋总理也讲这句话时，觉得好亲切，因为父亲生在新加坡，这句话是当地华人常说的。）被人批评时不可以先抱怨，要先检讨自己，人的资源有限，如果把时间和精力花去抱怨了，就不会找到改进的方法。

同时，附和别人会使那个人更觉得他的抱怨有理，就会越说越大声，最后变成理直气壮、积非成是。所以父亲说：“在别人抱怨时不可以附和，因为那是火上加油。我们家的孩子不许做这种事，等他讲完后，指出另一种思考的方式，用理性去灭火。”

此外，书中“香水”的故事也很得我心。现在不知有多少人需要这个故事来提醒自己，不要把别人替你做的事当作理所当然（take for granted）。人的大脑对熟悉的讯息便不再处理，以节省资源，所以会有“入鲍鱼之肆，久闻而不知其臭”的现象。的确，“最先吸引你的香水在你跟她在一起久后就消失，如果你离开一会儿再回来，那股香味就和原先的一样强烈”，这是之所以婚姻会有“七年之痒”的原因。香水闻久了就不香

了，反而是别人身上不曾闻过的变得有吸引力了；人在一起久了就忘记对方的好处，常常要等到失去了才会想起。有多少人在拥有时，能够有蔡颖卿的智慧，懂得珍惜当下呢？

另外，颖卿用行星的自转和公转来形容职场的生态，我也觉得非常贴切。理想教育培养出来的学生应该是一颗行星，能自转也能公转；这个必要条件是热情，老师必须有教书的热情，学生必须有学习的热情，教学才会成功，这样的热情也是敬业背后的推力。我小时候必须帮忙做家务，我母亲最不喜欢叫一下、动一下的人（即颖卿所谓“拖着走”的人），所以她在叫我们做事之前，会先让我们看到做这件事的意义，例如忘记喂鸡，鸡会饿死或是养得很瘦，下的蛋很少，卖不出去，学费就会无着落。当她让我们看见工作的意义，我们就会自动自发去做了。

天下道理是相通的，任何事要成功都必须先引发动机，先让孩子看到学习的意义，而意义会产生动机，动机就会使他自转和公转。所以她说：“人生的意义不在做你喜欢的事，而是喜欢你所不得不做的事。”我出国时，父亲告诉我：“做你喜欢的事，喜欢你所做的事，人不怕天资愚笨，态度才是成功的第一要件。”一个能自动自发的孩子一定会成功的。

希望这本书能让很多父母知道：天下没有不可教的孩子，只要有耐心和信心，把教养孩子放在生活的第一顺位，随时把握机会教导他，他自然会成长得像颖卿两个女儿那样既懂事又乖巧，自己会上进，不需要父母操心的国家栋梁了。

自序

好好生活，好好工作是生命热情

持续培养孩子的工作能力与工作习惯，是多么重要的长程目标。

蔡颖卿

女儿Abby满二十一岁了，虽然从十八岁起已经自己在美国度过三整年的求学生活，但在妈妈的心里，牵挂是永远不曾放下或剪断过的心情。无论在远距的电话交谈、信件往返或她回家度假的日夜相守中，我们比以前更常谈到工作，并交换彼此的心得。

从她与妹妹小的时候开始，我就不曾把“读书”当成一种特别的活动。它总是被我统称为“工作”。我把做功课的方法与工作习惯相提并论；把整理一个脏乱的厨房用来比喻厘清一门功课困境的要领，希望她们能举一反三，不要当成绩顶呱呱的书呆子。

我常常想起自己当父母的职责，不只是要让她们吃饱穿暖、精神愉快，远处还有一个真正的目标，才是催促我不懈努力的理由——

母亲不是让你倚赖的人，而是使你无须倚赖的人。

A mother is not a person to lean on,
but a person to make leaning unnecessary.

这句话让我看到，持续培养她们拥有好的工作能力与工作习惯，是多么重要的长程目标！所以，我每在自己的工作中有反省或遇到特别的心情时，就与她们分享。不只在餐桌或闲谈中讨论，也用笔记下当中的省思。

Abby去美国上宾大的三年里，一直是一边读书、一边打工的。第二年起，工作加为两份。她的生活就像早期的台湾留学生，除了课业之外，同时要扛起生活的担子。

有一阵子，我看她工作非常忙碌，忍不住担心起她到底有没有时间好好读书。我在电话中开玩笑地问起：“你不会被当掉吧？”她在电话那头调皮地笑着回答我：“妈咪！我离被当掉还有点远。”我不知道什么样的语言适合用来叮咛一个大三的孩子，所以还是把从小教导她的那句老话搬出来用：“不要忘了你当学生的责任喔！”

过了两个月，大三下学期结束了一段时间，我在台南家收到院长寄来的信，她仍列名在荣誉学生的名单中。那短短的信，给我正处十分忙碌的日子里，捎来了一些慰藉与鼓励。

虽然成绩只是一个象征，但我却在孩子尽心兼顾的努力中看到了从小为她撒下的责任种子确实破土发芽了。这些种子使她们懂得做好该做的事，在放手单飞的远行之后，往生活里扎根。那些自小分享的工作心得，也开始在她独立生活之后有了回馈。

现在，不只是我写工作日记给她们，有更多的时候，是她写下她的工作日记与我分享。书中第二部分的十个篇章，就是Abby陆续写下的工作心得。这些文章并非家书，我读后也不是以回信的方式记下自己的回馈。教养是一场爱的检视，我就在字里行间逐一自问：我的教导是否配得上心中自以为已经满怀的爱。

我之所以习惯留下这些记录，主要的原因是，在分享或指正孩子的当刻，他们未必立即就认同。在教养的过程中，我从不想要强行灌输任何价值观给孩子，等待是绝对必要也非常奇妙的磨合。当她们还没有全然体会、从心底呼应这些感受之前，我但愿自己不是说说就算，任由这些分享随风而

过，我想要更仔细检视自己所投递的教养讯息。所以无论时间如何紧迫、或简或详，总会做点记录，这就是这本书第一部分的内容。

Abby与Pony渐渐长大了，在Pony也上大学之后，我进入了一个全新的教养阶段，只能远距地关心着她们的成长。两个孩子都离家远行，我的叮咛与牵挂更要托付给科技的传声与文字的递送。

每当我看到自己的生活中出现了一个勤奋用心的孩子，脑中就自然而然地想起离家在外的她们。我想把这些年轻人的故事说给两个女儿听；想要透过更深入的交谈来分享这些年轻人面对自己、在生活里成长的故事。

所以，我去采访几位年轻朋友，希望自己能写出他们的故事与想法，并探讨出这些孩子在成长的过程中与家庭或社会教养联结的轨迹。有许多人觉得我对年轻人特别有耐心、特别不忍他们犯错，我想这的确是爱屋及乌的心情。

自己的孩子在世界的某处正受着不相识的人的教导与爱护，每思及此，我对其他年轻人的温柔爱护之情便油然而生。多么希望自己曾经看过、经历过或领悟过的现实与想法，或多或少能分享于他们；多么希望关于好好生活、好好工作这热情的人生恋爱，我可以献上一份属于自己的身教。这就是这本书的第三个部分。

成长独立是一条长远的路，当我们把孩子送去受教育的那一刻起，期待的就是他们有足够的力量迎接自己的生活。然而，这个信念却常常在受教育的途中迷失了方向，我们或以为知识的灌输一定可以转化为日后的能力，因此开始寻找快捷方式与偏方，白白浪费掉生活中的许多教材。

我想给孩子一些礼物，一些自己给得起，而她们一生可以受用的礼物。这些工作的分享与讨论，就是我的礼物。

扎下责任的深根——和孩子们谈工作

父母都希望孩子不要依赖，
却常会忘记独立代表的是完整的经验，
这种经验，我们可以从生活中找到不断练习的机会。
为了使孩子早早建立一种健康、坚强的工作性格，
我从小就跟她们谈工作；
我期待教养是培育的工作，而非日后导正的功课。



整天做梦，整天工作

我跟孩子说，梦是织出来的，要在时间里握紧梦想的每一条丝线。我也说：梦是一种抵达，路得一步步踏实地走。那丝线、那步伐，可以在用心勤奋的工作里找到织机与地图。

美国有位白手起家的企业家很喜欢分享他父亲过世前给他的忠告。在临终的床边，那位父亲说：“有的人整天工作，有的人整天做梦；另外还有一种人，他们每做一个小时的梦之后，就赶紧努力去工作，好实现自己所做的梦。”他交代心爱的儿子：“你一定要做第三种人，因为那里几乎没有竞争。”

“那里几乎没有竞争。”多么令人向往的一个地方，但是，在梦里工作、在工作里筑梦都是不容易的事。我们或许会忘记该从梦里醒来的时候，也或许只顾埋头苦干，遗忘自己曾有一张梦的蓝图，或在忙碌的日子里不再收藏每一块可以用来筑梦的希望砖瓦。

孩子的梦在大人的眼中常常是可笑的，幸运的是，我的父母跟我一样珍惜梦想。回想起来，我的确是一直朝着童年的梦在努力的。记得小时候母亲常带着我翻看她的日文杂志，她对我的陪读并不是讲适合小小孩的童书，而是用我所能懂的语言，分享她自己喜欢的事物与阅读所得。那些照片好美，我也常常看到一个汉字的名词叫——“料理研究家”。母亲告诉我说：“料理研究家就是专门研究料理的人。”虽然，当时我只是个小学生，但望着那些充满巧思、精美呈现的食物时，我心里想着：“有一天我也要成为一个料理研究家。”

虽然日后我也走着多数人走的路，升高中、上大学，但这个梦从来没有

被遗忘过。只要生活里有任何机会，我就紧紧掌握、好好学习，我也从不停止阅读相关的书籍；我知道，要完成一个梦，不可能不需要专业的能力。

二十五年后，在一次大学同学会里，我听到一个老同学这样说我：“看到Bubu，我想到她真的是一路走来非常坚持。记得在学校那几年，放寒暑假回家彼此通信时，她总是会提起，今天又做了哪些烘焙、煮了些什么。”

以我自己美好的经验来说，一个人敢不敢做梦、能不能好好在梦里努力，常常是因为得到他人的鼓励与祝福。所以，我更加同意那位父亲的叮咛，也更懂得如何鼓励孩子，要她们用好好工作来实现自己的梦想。

二十年前，当我因为那么喜欢烹饪而决定开始经营餐厅的时候，爸爸不但没有反对，还很肯定我的想法。他说：“想要把东西做得很好给别人吃，是一件很有意义的事。”他没有替我担心工作辛不辛苦、钱赚得不多，他更关心的是，我的工作与梦想要如何联结。我也不替我的孩子担心成长的艰难。从自己的经验中，我深知有梦支持的辛苦，味道不一样；虽然它不会因此而使负担变轻，但人因为有梦而增加承担的勇气。

我很爱做梦，从来没有停止过；但是，我也从来没有停止过好好工作，为完成自己的美梦而努力实作。

我跟孩子说，梦是织出来的，要在时间里握紧梦想的每一条丝线。

我也说：梦是一种抵达，路得一步步踏实地走。

那丝线、那步伐，可以在用心勤奋的工作里找到织机与地图。

第一部分的文章是多年来自己从工作的织梦中渐渐得到的各种领悟。为了使孩子早早建立一种健康、坚强的工作性格，我从小就跟她们谈工作；我期待教养是培育的工作，而非日后导正的功课。

改 变

“喜欢”是可以透过行动来培养的一种心态。

在工作中，我用专心来解决自己的害怕，用行动来克服讨厌的心情。

我知道，如果我不喜欢的事越少，我的自由与快乐就会更多。

做每一件事都觉得喜欢？我认为不大可能，不过，如果人生真能达到这种心境，一定非常快乐。

是哪位哲学家说过这样的一句话：“人生的快乐不在于做你喜欢做的事，而在于喜欢你不得不做的事。”我非常同意也非常向往这个境界。不得不做的事，应该是自己的义务或工作途中所遇到的困难，如果能喜欢，快乐想必会随之而至。

不过，我发现“喜欢”是可以透过行动来培养的一种心态。“喜欢”很复杂，并不是一种单纯的情绪，应该也不是一路走来，始终如一的感受。我从工作中体验到，如果下定决心去做一件我自认为讨厌的工作，跟自己打赌我可以完成，而且无论如何都要完成；通常等到做完了再回头思考自己的感受时，十有八九，我可以找到一点不同的心情。其实，光是征服自己的讨厌，就让人够有成就感了。

再喜欢的工作，也会有一些不喜欢的项目，但我希望改变自己看待事物的眼光，所以我用“做”来改变不喜欢的感觉。在工作中，我用专心来解决自己的害怕，用行动来克服讨厌的心情。我知道，如果我不喜欢的事越少，我的自由与快乐就会更多。

有一位工读生问我：“Bubu姐，你是怎么引导Abby跟Pony选择未来的道路呢？”当时这个孩子就要离开大学，我知道她一定需要许多的分享与

忠告。我告诉她，虽然很多人都说，人只有在选择自己喜欢的路之后，才能把事情做好；但是，他们并没有说，选择喜欢的事并不代表在当中永远都能得心应手，如果半途遇到困难，也不代表是自己选错了路。

“喜欢”与“轻易做好”有时在我们心中会产生必然的联结，所以，如果在一条路上走得不够顺利的时候，人往往会怀疑是自己没有找到真正喜欢的路。有些人因此而不停地转换跑道，永远在寻找工作中所谓的真爱。

喜欢与做得好，当然有一些能力与情绪上的互推关连，但是，喜欢不光是一种直觉。我提醒这位大学生，不要对自己的选择做轻率的判断，喜欢的事做起来也并非样样好玩。更何况连“喜欢吃什么”，都可以透过引导来改变，我们面对人生与工作的种种复杂状况时，更要有耐心。

有一天Pony从罗得岛跟我用Skype谈功课时说：“妈妈，每个人都把‘喜欢’说得那么的轻松容易、理所当然。其实，一件我们喜欢的事很可能有百分之八十都是非常单调无趣的；问题是，如果不好好做完那百分之八十，就没有办法领会其中百分之二十真正的有趣。”

人生立志难，要勤勤恳恳地耕耘日子更难，如果还有许多不爱、不喜欢，那自己所加上的辛苦绝不会少。我希望孩子能从小建立积极的想法，希望她们了解，行动可以改变观点，喜欢是可以培养的感觉。所以，我常常以自己为例，跟她们分享：要手握“改变”的主权，不要当自己的敌人。