

慢养²

给青少年一个好性格

黑幼龙◎著

实践篇



华文卡内基之父黑幼龙继《慢养》畅销**100,000**册后再续佳作
台湾地区上市仅半年已加印9次，荣登各大书店亲子教育类畅销书榜

这本书是写给父母的

了解孩子，才能给他们更有意义的爱

这本书是写给青少年的

对未来有所期待的你们，要抓紧时机才对

李开复
金韵蓉

真诚
推荐



中信出版社·CHINA CITIC PRESS

慢养²

给青少年一个好性格

黑幼龙◎著

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

慢养 2: 给青少年一个好性格/黑幼龙著. —北京: 中信出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5086-2399-3

I. 慢… II. 黑… III. 青少年—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 193786 号

中文简体字版由台湾天下远见出版股份有限公司授权出版

本书仅限于中国大陆地区发行销售。

慢养 2: 给青少年一个好性格

MAN YANG 2: GEI QINGSHAONIAN YI GE HAO XINGGE

著 者: 黑幼龙

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 7 **字 数:** 85 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 **印 次:** 2010 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-5959

书 号: ISBN 978-7-5086-2399-3/G · 568

定 价: 26.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

我们最希望孩子拥有什么

我刚从海南回来，到现在心情还很振奋。

一家有名的服装公司召集了七八百位经销商到海南度假，同时也邀我为他们作一天的讲习。

他们怎么会找到我的呢？原来他们的总经理在机场书店看到了《慢养》这本书。她很喜欢书中所倡导的正向的态度、感恩的心、浓郁的亲子关系以及帮助孩子培养好性格的想法，而这正是她最期盼她的同事、伙伴们能拥有的。于是她就邀请我在大会中与他们分享。

他们在听讲时的表情是那么专注，有几个人起立分享时



很激动。每到休息时间都有好多人冲到前面要跟我合照，要我签名。在回程飞机上，我油然想到这一切发生得那么自然，真是人同此心。

30年过去了，中国的经济实力已今非昔比，人民的生活也逐渐富裕起来。这时候，我们开始重视的是什么？

我们希望除了赚很多钱之外，在工作中能受到尊重，获得肯定，能快乐地与他人合作。

我们希望家庭生活快乐、幸福。

我们希望孩子上进，有热忱，充满自信，朋友多，乐于沟通。

这本书就是为此而写的。书中的真人真事都是为一个观念作见证，那就是好好利用青少年时期，培养良好的性格，并且证明，这真的能做到。因为青少年时期是性格塑造的关键时段，这时期人的性格可塑性最高。

我有4个孩子，他们书念得都不错，工作也小有成就。但我内心深深引以为荣的是他们都很快乐，很有责任感，非常爱家。

老大很喜欢在家里和小孩玩游戏。

老二爱打球，会到非洲国家和尼泊尔参加义诊，还领养



了一名柬埔寨的孤儿。

老三快乐地在家中当3个孩子的全职妈妈。

老四虽然白天忙了一整天，回家还会帮女儿洗澡，半夜起来泡奶、喂奶。

最重要的是他们都能享受他们的付出。

我想这也是你想要的，不是吗？

John Hei

黑幼龙



把握人生最关键的时机

这本书是写给父母的。

这本书是写给老师的。

这本书是写给青少年的。

书中的每一位人物、每一段情节、每一个事件、每一幅场景都是真实的。

因而，首先我要感谢这些同学的分享。你们愿意将自己的改变、突破、令人感动的心路历程，慷慨地说出来，我想主要是因为你们希望别的年轻人知道，那些改变是可能的。

更要感谢宛澍女士。她除了采访卡内基的讲师外，还要



到台湾各地采访同学。她将自信比喻为房屋的地基，抗压能力是钢筋架构，热忱的态度是混凝土，沟通是房子的水管、电缆，人际关系是里面的装潢，而影响力像是标志性建筑。一幢孤单的建筑物，好像没有什么生命力，人也是一样。

其实，我真的觉得中国的父母是世界上最好的父母。只要对孩子有用的、有好处的，我们都愿意给他们。

问题是，什么才是对他们最有用的？

几年前，我的第二个孩子黑立国打电话回来说，他升任华盛顿大学医院的副院长了。他才 30 多岁，而且在他前面还有那么多资深的主管，有些还是他的老师。他从董事会得到的答案是，他的沟通领导能力很强，所以董事会优先拔擢了他。

你看，医生一定要会治病；但当很多医生都会看病时，沟通能力就发挥重要作用了。

我很想跟父母们说一句话：你希望你的孩子长大后成为什么样的人，你从现在起就朝那个方向去教导。

例如，你希望他们成为听命服从的人，那从小就严加管教，说一不二、多体罚，像很多日本、德国的父母那般严厉，以致后来他们会听命从事侵略战争。



如果你希望他们长大后，成为无拘无束的人，像 20 世纪 70 年代的美国嬉皮一样，那就什么都不要管他。由他决定自己要不要洗澡，要不要上学。

如果我猜得不错的话，大多数父母都不希望自己的小孩长大后走向前面所说的那两种极端。

无论我们的小孩将来做什么工作、从事什么行业，我们最希望的是他们长大后，成为一个快乐的人，对自己充满自信；有很多好同事、好朋友；喜欢沟通，会沟通。

然而，在他们的成长过程中，我们有没有朝着这个方向教导他们，帮助他们成为快乐的医师，成为会沟通的工程师，成为会与他人合作的会计师、律师或教师呢？

遗憾的是大多数父母的注意力都放在孩子的功课上，帮助的是他们的升学与提高考试成绩。

下面这个例子，可以说明后来这些年轻人进入社会的状况。7 年前《中国时报》作过一次关于职业生涯的专题报道，有一位人力资源的主管说，如果有一位年轻工程师性情孤僻，常常闷闷不乐，周围的人对他的态度都是惹不起躲得起，他通常没做多久就会离职；进到下一个公司多半又会历史重演。不要忘了，他很可能是名校最热门专业毕业的。



我每次看到这样的报道，都很不舒服。

要是这位年轻人知道沟通、人际关系和他的学业成绩一样重要，甚至更重要，该有多好！要是父母能在自信、责任感、团队合作方面曾助他一臂之力，该有多好！

这些年来，我曾给不少高科技公司送去卡内基训练，像奇美、宏达、和硕等。我发现他们都很忙，常常加班。他们都很希望能多花些时间陪家人，但很难做到。

我给他们的建议是用“质”来弥补“量”的不足。

一星期如果只能回家吃一次晚饭，那么那天在饭桌上设法多一些笑容；饭后先不要看电视、报纸，先与孩子谈谈心（要他去做功课、去洗澡一定不是谈心），陪他打一场游戏；出差的时候，写一封信给他（不要不好意思赞美他的优点）。

你看，那些不需加班、天天回家吃晚饭的爸爸，要是没有做到这些事，他们可能还不如你。

我的小孩都已经长大成人。我知道时光不会倒流，但我不禁会想，如果回到二三十年以前，当我的孩子还在中学、大学念书，我最想为他们多做一点什么事情。

此刻我才发现，我最想多做一点的，就是这前面我建议你多做的那些事。我多么希望少教训他们一些，我多么希望

多给他们写几封信。

要是我二三十年前就知道，成绩和升学对他们的成功没那么大的影响，我会更少叮咛他们的功课（虽然我已经很少管他们读书了）。

小孩长大后最怀念、最感谢父母的，不是车子、房子或我们留给他们的财产，甚至不是能进最好的学校。

他们如果觉得自己命真好，能有这么好的父母，可能就是因为他们帮助他们养成这么开心、这么正向、这么受欢迎的性格。

我已经来不及了。

你们要抓住这个时机才对。

目录
contents

自序1 我们最希望孩子拥有什么 / IX

自序2 把握人生最关键的时机 / XIII

第一章 自信 / 1

自信是地基，是一切发展的基础。不管你对未来有多少想象，第一步要做的就是：培养充分的自信。

人生的第一个转折 / 4

敞开另一扇窗，建立正向循环 / 6

用自信打下人生地基 / 9

四大自信特质 / 14

自信可以激发出潜能 / 18

否定句是自信的杀手 / 23

赞美与肯定，是培养自信的土壤 / 26



给青少年一个好性格

培养自信实践篇 1: 激励自己, 创造被称赞的机会 / 11

培养自信实践篇 2: 从哪里跌倒, 就从哪里出发 / 21

培养自信实践篇 3: 接受自己, 启动连锁自信 / 28

第二章 抗压 / 31

人生好比盖房子, 忧虑像地震带来的破坏力, 不耐震的房子轰的一声就垮塌。打好自信的地基, 学习克服忧虑, 架起耐震的钢结构。人生碰到挫折挑战时, 懂得如何抗压的你, 才不会被压力打败。

考试成绩, 不能决定你未来的幸福 / 34

长大成人是一种过程 / 38

学习释放压力 / 40

克服忧虑的魔术方程式 / 42

活在今天的方格中 / 45

分析并解决烦恼的三原则 / 48

忧虑烦恼时, 记得保持忙碌 / 54

接受事实, 顺势而为 / 56

成功属于能够克服忧虑的人 / 61

如何抗压实践篇 1: 接受事实, 用加法看世界 / 36

如何抗压实践篇 2: 面对压力, 积极解决问题 / 52

如何抗压实践篇 3: 管理情绪, 解决压力靠智慧 / 59



第三章 热忱 / 63

热忱就像混凝土。有了自信当地基，具备抗压能力抵挡负面情绪，再用热忱把你的梦想和能力，牢牢地结合在一起。

✎ 有热忱，就会越做越快乐 / 68

✎ 激发热忱，改变世界 / 72

✎ 鼓励信任，找出内在热忱 / 77

✎ 热忱秘诀：保持斗志 / 83

✎ 保持热忱的秘诀：运用想象力 / 86

✎ 热忱秘诀：付出关怀 / 89



✎ 激发热忱实践篇 1：克服环境干扰，重温我的热忱 / 75

✎ 激发热忱实践篇 2：从独善其身到对人热忱 / 81

✎ 激发热忱实践篇 3：热忱追梦，自动上紧发条 / 92

第四章 沟通 / 95

光有自信、抗压、热忱的能力还不够，你还需要和别人建立好的关系。“沟通”是非常重要的能力，它就像房子的通讯设备，和外界搭起双向联络的渠道，与人交流，发挥你的影响力。

✎ 做个懂得沟通的人 / 100

✎ 沟通能力超过专业能力 / 104

✎ 沟通的六大法宝 / 111



给青少年一个好性格

锻炼沟通能力实践篇 1: **贴心和事老, 最佳润滑剂** / 102

锻炼沟通能力实践篇 2: **化解家人心结** / 109

锻炼沟通能力实践篇 3: **聆听与理解, 找到双赢方案** / 126

锻炼沟通能力实践篇 4: **按摩、写信、拥抱, 都是沟通** / 128

第五章 人际关系 / 131

我们前面把人生中重要的基本能力比做一栋房子的基础设施, 那么, 好的人际关系就像房子的室内装修, 空间设计师根据使用者的需求, 设计出适合居住的空间。

👉 人际关系, 早学早成熟 / 135

👉 人际关系就是你的筹码 / 138

👉 6 个态度小锦囊, 帮你满足别人希望受到重视的渴求 / 140

经营人际关系实践篇 1: **付出关怀, 我很在乎你们** / 155

经营人际关系实践篇 2: **放下成见, 原谅父亲** / 157

经营人际关系实践篇 3: **谈恋爱, 也要平衡** / 159

经营人际关系实践篇 4: **脑袋聪明, 身段柔软** / 161

第六章 影响力 / 163

成功的积极意义在于形成更大的影响力, 不只自己好, 也带动别人变

得更好。有影响力的人就像老旧小区里的崭新建筑，也像台北的 101 大厦、上海的东方明珠，具有标志性意义。有了它们，可以带动外围的机能更新和发展，整个区、整个城市、整个国家的地位都能够得以提升。

有影响力的领导者，带人也带心 / 169

关怀鼓励，建立信任 / 172

没人能从辩论中获胜 / 174

培养包容力，未来影响大 / 178

欣赏包容，忽略恶意批评 / 183

授权参与，凝聚向心力 / 186

掌握影响力实践篇 1：机器人大赛夺冠，荣耀归功于他人 / 191

掌握影响力实践篇 2：大家要我当 5 年班长 / 193

掌握影响力实践篇 3：帮助辍学生 / 195

掌握影响力实践篇 4：赞美同学，赢得合唱比赛好成绩 / 197



慢养

2

第一章

自信