

-----培养习惯，塑造个性；培养个性，塑造思维；培养思维，塑造命运。-----

教育就是 个性品质培养

好品性，好命运

南京人本素质教育研究所

陈 峰◎著

“品格是一种内在的力量，

它的存在能直接发挥作用，而无需借助任何手段。”

——【美国】爱默生

JIAOYU
jiushigexingpinzhi
PEIYANG

九州出版社
JIUZHOU PRESS

----- 培养习惯，塑造个性；培养个性，塑造思维；培养思维，塑造命运。-----

教育就是 个性品质培养

好品性，好命运

南京人本素质教育研究所

陈 峰◎著

“品格是一种内在的力量，

它的存在能直接发挥作用，而无需借助任何手段。”

——【美国】爱默生

JIAOYU
jiushigexingpinzhi
PEIYANG



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

教育就是个性品质培养：好品性，好命运 / 陈峰著.
北京：九州出版社，2009.6
ISBN 978-7-5108-0094-8

I. 教… II. 陈… III. 个性心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 096206 号

教育就是个性品质培养：好品性，好命运

作 者 陈峰 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市东方印刷厂
开 本 720×1020 毫米 16 开
印 张 23.25
字 数 300 千字
版 次 2009 年 7 月第 1 版
印 次 2009 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0094-8
定 价 35.00 元

★版权所有 侵权必究★

目录

第一章 积极心态培养的七个秘密武器 / 1

- 秘密武器之一：光明思维 / 3
- 秘密武器之二：常说“太好了！” / 10
- 秘密武器之三：操之在我 / 11
- 秘密武器之四：克服忧虑 / 15
- 秘密武器之五：培养快乐的习惯 / 17
- 秘密武器之六：高效处理挫折和失败 / 20
- 秘密武器之七：建立积极心态的其他方法 / 27

第二章 正直品质培养的五大黄金准则 / 35

- 黄金准则之一：为他人着想 / 38
- 黄金准则之二：不能见利忘义 / 39
- 黄金准则之三：要有良心和良知 / 40
- 黄金准则之四：要坚持正义 / 42
- 黄金准则之五：要公正、合理 / 42

第三章 诚信品质培养的四个关键词 / 45

- 关键词之一：遵守诺言 / 48
- 关键词之二：实事求是 / 52
- 关键词之三：待人真诚 / 58
- 关键词之四：守时守约 / 59

第四章 勤奋品质培养的七条黄金法则 / 61

- 黄金法则之一：提高认识法 / 64

- 黄金法则之二：榜样激励法 / 66
- 黄金法则之三：体验成功法 / 68
- 黄金法则之四：激发进取心法 / 72
- 黄金法则之五：培养踏实作风法 / 75
- 黄金法则之六：培养刻苦精神法 / 76
- 黄金法则之七：其他八种方法 / 77

第五章 爱心培养的六个奥秘 / 81

- 奥秘之一：关心他人 / 85
- 奥秘之二：学会感恩 / 91
- 奥秘之三：做个善良的人 / 94
- 奥秘之四：珍爱一切生命 / 95
- 奥秘之五：给孩子爱的机会 / 97
- 奥秘之六：用爱心培养爱心 / 100

第六章 责任感培养的五个有效方法 / 103

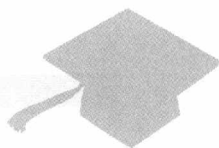
- 有效方法之一：承担具体责任法 / 107
- 有效方法之二：服务他人法 / 110
- 有效方法之三：权利归还法 / 112
- 有效方法之四：认真负责习惯养成法 / 115
- 有效方法之五：对自己的行为负责法 / 117

第七章 理想志向培养的四个必经环节 / 123

- 必经环节之一：认识理想志向的二个意义 / 125
- 必经环节之二：孕育理想志向的六个步骤 / 129
- 必经环节之三：激发理想志向的六个方法 / 138
- 必经环节之四：实现理想志向的六个要素 / 143

第八章 自信心培养的五个完美步骤 / 147

- 完美步骤之一：查找导致自卑的三大诱因 / 150



完美步骤之二：掌握战胜自卑的五个技巧 / 152

完美步骤之三：保护孩子脆弱的自信 / 155

完美步骤之四：熟悉自信心培养的六个要素 / 157

完美步骤之五：演练培养自信心的十四种方法 / 158

第九章 进取心培养的十个实用策略 / 191

实用策略之一：利用成功欲望，激发进取心 / 194

实用策略之二：引入竞争机制，激发进取心 / 196

实用策略之三：培养责任意识，激发进取心 / 197

实用策略之四：运用亲情力量，激发进取心 / 199

实用策略之五：树立榜样，激发进取心 / 200

实用策略之六：自我激励，激发进取心 / 203

实用策略之七：体验成功，激发进取心 / 204

实用策略之八：明确目标理想，激发进取心 / 205

实用策略之九：日常生活磨炼，激发进取心 / 206

实用策略之十：正视成败得失，激发进取心 / 207

实用策略之十一：培养领导意识与服务精神，激发进取心 / 208

实用策略之十二：保护荣誉感与羞耻心，激发进取心 / 210

第十章 竞争力培养的七个层次 / 213

第一层次：战胜恐惧，勇于竞争 / 216

第二层次：意识到位，乐于竞争 / 227

第三层次：高手过招，班门弄斧 / 230

第四层次：学习对手，不断超越 / 231

第五层次：自我竞争，宠辱不惊 / 232

第六层次：乐于比赛，享受竞争 / 235

第七层次：让孩子正确对待竞争 / 236

第十一章 自制力培养的七个成功准则 / 245

成功准则之一：延缓满足培养自制力 / 248

- 成功准则之二：规则制约培养自制力 / 253
- 成功准则之三：有始有终培养自制力 / 255
- 成功准则之四：控制情绪培养自制力 / 256
- 成功准则之五：目标计划考评培养自制力 / 263
- 成功准则之六：做不想做而必须做的事培养自制力 / 265
- 成功准则之七：日常小事磨炼培养自制力 / 267

第十二章 创造力培养的六个实用方法 / 269

- 实用方法之一：五大妙招，丰富想象 / 272
- 实用方法之二：四项注意，保护个性 / 278
- 实用方法之三：保护灵性，呵护悟性 / 282
- 实用方法之四：注重美育，激发创造 / 286
- 实用方法之五：开发右脑，寓教于乐 / 297
- 实用方法之六：游戏有道，培养创造 / 300

第十三章 意志力培养的八大制胜要点 / 303

- 制胜要点之一：意志培养，意义重大 / 308
- 制胜要点之二：四大原则，牢记在心 / 311
- 制胜要点之三：三个步骤，环环相扣 / 313
- 制胜要点之四：五个方法，步步为营 / 316
- 制胜要点之五：舍得吃苦，胜于吃补 / 326
- 制胜要点之六：忍受痛苦，堪当大任 / 330
- 制胜要点之七：尝试失败，百折不挠 / 331
- 制胜要点之八：坚持到底，有始有终 / 351

第一章

积极心态培养的七个秘密武器



第一章

第一章 绪论



一个性情暴躁者家庭不和睦，在体检时，报告上说他得了癌症，只剩下3个多月的日子了。这时，他感慨万千，他觉得平时对不起自己的老婆和孩子。后来，在所剩不多的日子里，他尽量改变态度，帮助做家务，和家人一起活动，一起沟通。他的家庭变得越来越和睦幸福。正当他懊恼生命即将结束时，却接到了医院通知，原来检查报告弄错了，他的身体很健康。但由于他已养成了积极生活的习惯，所以他的家庭变得很和睦、快乐。他还是他，一切都没有改变，只是因本身态度的转变，整个人也为之改变了。这个世界的好坏是由自己决定的，最主要的是由自己的态度决定的。

华盛顿说过：“一切的和谐与平衡、健康与健美、成功与幸福，都是由乐观与希望向上心理产生与造成的。”拿破仑·希尔明确指出，心态是人的命运的控制塔。消极心态是失败、疾病与痛苦的根源，而积极心态则是成功、健康与快乐的保证。积极心态，就是心灵的健康和营养。这样的心灵能吸引财富、成功、快乐和健康。消极心态，却是心灵的疾病和垃圾。这样的心灵不仅排斥财富、成功、快乐和健康，甚至会夺走生活中已有的一切。

如果你把每个人都视为天使你就生活在天堂，如果你把每个人都视为魔鬼，你就生活在地狱。人与人的差别只有一点点，但这小小的差别却造成了极大的不同，小小的差别是思维方式、观念和心态，却导致大大不同的人生和结果。成功与快乐皆是正确的思维和积极心态的结果。过去你不了解太阳，所以那时你过的是冬天。

积极的心态是一切成功的起点，是成功的第一秘诀。心态消极，智力超常也会前途无“亮”。心态就是一个人面对生活所产生的心情以及自己对生活所采取的态度。成功人士与失败者之间的差别是：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。我们要想让人生有所改变，首先要从改变心态入手。

秘密武器之一：光明思维

一、一级光明思维

心理学研究表明认知→行为→结果，该理论的核心观点是：一个事件发生以

后所产生的情绪及结果，并不取决于事件本身，而是取决于人们对这一事件的看法、态度、评价和认知。

例如，我们有时候在街上看到两辆自行车相撞，一些人认为是对方原因导致撞车，抬头就开始抱怨，结果吵了起来；另一些人觉得都不是故意的，又都是受害者，所以就安抚对方，结果是相安无事；还有一些人，认为是自己不小心才会发生意外，很过意不去，执意要帮助对方修车，感动了对方，结果是交了一个朋友；还有一些人，认为错虽然在对方，但对方可能有什么急事导致出现这种情况，宽容谅解了对方。

同样撞车，却有不同的结果。每个人对撞车这个事件所持的态度和看法不同，产生的情绪和行为就不同，导致的结果也就完全不同。

“外面”发生什么并不重要，重要的是你如何看待它；人对外界现实环境并不重要，重要的是你对它们作何解释。态度胜于事实，心态大于方法。要让自己的态度时刻保持积极，并立于掌控之地，不要让自己被事实击倒。苏联革命家加里宁，他一生坐过16次监狱。每次进监狱，他对自己说：“我又可以写字了”；每次从监狱出来，他对自己说：“我又可以从事革命工作了。”任何压力、环境、条件对他来说，都是机会，都是动力。我们要学会永远从光明的一面看问题。命运无法改变，事物无法改变，我们唯一可以改变的是对命运的态度。态度一变，行为就变，行为变结果就变。

积极的观念、认知是积极心态的源头和基础，克服消极心态，培养积极心态最有效的方式，就是要选择正确的观念和转换认知角度。

客观环境对任何人本来都是一样的，但一经各人“心态”的诠释后，就代表了不同的意义，因而形成了不同的“事实”。心态改变则“事实”就会改变，调整自己的心态，也就是调整对事物的看法和诠释。要学会转换角度，选择积极角度进入生活，提高笑对人生的能力。每件事都有很多层面，我们可以从各种不同角度对它进行观察，进行诠释，不要走进死胡同。

魏书生是当代著名教育改革家，先后和党的三任总书记合影了7次，多次出席在中南海怀仁堂、人民大会堂召开的会议。1991年暑假，他从西藏讲学归来，要赶到哈尔滨参加会议。拉萨方面说什么都已联系好了。不料，一到成都，说是没有7月26日赴哈尔滨的飞机，没办法，只好改飞沈阳，到沈阳已是夜里9点多钟了，他赶到沈阳站买了一张站票，好不容易挤上了火车。

这时站在拥挤的车厢里，他便想：此时我的角色是“挤火车者”，怎样演好这个挤火车者呢？站在那里研究人们的表情，研究旅客们的动作，研究旅客语言和他们职业、性格的关系。这样研究着，使他忘记了疲劳，感觉兴味盎然。正在高兴时，左边来了一个人使劲撞了他一下，他觉得撞得有理，他站在过道中人家要



走过来，不撞他怎么办，他朝人家笑笑，又过了一会，右边又来了一位，照他脚面上踩了一脚，他觉得踩得也没什么不对，便连说没关系，没关系，说得那人也不好意思起来，只好来了一句：“对不起。”

倘若不寻找积极的角度来扮演，明明是挤，却不肯安心，总是牢骚满腹，一百个不平，一千个不愤，甚至埋怨：“人民大会堂主席台还有我的座位，怎么坐火车反倒连个座位都没有？！”这不是自我折磨吗？

变换角度思考问题，选择光明的一面看待事物，选择积极的角度进入生活，容易成为一个快乐者，一个成功者。

（一）面对孤寂的沙漠

卡耐基曾讲过一个故事，对每个人都极有启发。塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，丈夫奉命演习。她一个人独守空房，无人可以谈天，周围皆是墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语，她感到难过，于是写信给父母诉苦。父亲的回信简短而深刻，改变了她的心态，她的生活景象也因而发生了改变。父亲的回信只有两行：“两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到黑沉沉的大地，一个却看到了星星。”

她决定要在沙漠中找到星星，于是开始和当地人交朋友，并对他们的纺织、陶器发生了兴趣，而当地人十分友好地把舍不得卖给观光游客的纺织品和陶器送给她。她开始用欣喜的心情看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺是几百万年前留下来的，原来难以忍受的环境成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

是什么使这位女士发生了转变？

沙漠没有改变，印第安人没有改变，但这位女士观察世界的方式改变了，心态改变了，于是恶劣的情景变成了一生中最有意义的冒险。她为发现了新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为名出版了，她从自己造的牢房里看出去，终于看到了星星。

一个积极心态者，常能心存光明远景，即使身陷困境也能以愉悦和创造性的态度走出困境，迎向光明。所以，应考虑生活既有良好的一面，也有晦暗的一面，但如果我们强调好的方面，就会产生良好的愿望与结果。

（二）白纸黑点与黑点白纸

造物主非常公平，在给你美好事物的同时，总要给你一丝缺憾。关键是你的注意力集中在哪方面。如果你把99%的精力集中在痛苦上，生命就会暗淡无光、山穷水尽。如果你把99%的精力转移到欢乐中，你得到的将会是满足。

联合国秘书长安南在战争千钧一发之际，去伊拉克斡旋，实现了和平。他说中学老师的一堂课改变了他的思维模式。

老师拿出一张白纸，中间有一个黑点。老师问同学看见什么？全班同学盯住

白纸，齐声喊道：一个黑点。

老师沮丧地说，这么大的白纸没看见，只盯住一个黑点，将来你的一生是非常不幸的。眼光集中在黑点上，黑点越来越大，最后整个世界变黑了。

整个教室寂静无声。

在沉默中老师又拿出一张黑纸，中间有一个白点。老师又问看见什么？全班同学开窍了，一个白点。老师欣慰地笑了，太好了，无限美好的未来在等着你们。

“所以全世界都认为伊拉克战争乌云密布，一触即发，而我却看见了一线和平的曙光。”

（三）面对双子的职业

古时候，有个老婆婆，总是不停地在一座庙前哭，晴天哭，雨天也哭，人们都叫她哭婆。

一天，有个老和尚问她：“老人家，你为什么哭得这么伤心？”老婆婆说：“我有两个儿子，大儿子卖雨伞，小儿子卖布鞋。天晴的时候，大儿子的雨伞卖不出去；下雨的时候，又没有人去买小儿子的布鞋。他们挣不到钱，可怎么生活呀！一想到这些我就难过。人呀，怎么这么难？”说完又悲悲凄凄地哭了起来。

“老婆婆，你为什么不过来想呢？晴天，你小儿子的鞋店前门庭若市；雨天，上街的行人又都往你大儿子的伞铺里跑。这样不是就不辛苦了吗？”老婆婆觉得他的话有道理，便听了他的劝告。从此，天天笑得合不拢嘴，哭婆变成了笑婆。

儿子的职业并没有改变，改变的只是她的思维角度，她的心境也因此发生了改变。人只要改变对事物所下的定义，就可以改变自己的感觉，因而转变自己的一生。

生活中决定我们情绪好坏的不是事物本身，而是我们的想法和看法。有什么样的想法，就会产生什么样的情绪。任何事物都有积极的一面和消极的一面。如果我们产生积极的想法，我们就会产生快乐的情绪；如果我们产生消极的想法，就会产生沮丧的情绪。

（四）面对同样的孩子

3个6岁左右的小男孩，在院子里玩打水仗的游戏，搞得一塌糊涂：头上粘着树叶，脸上流着汗珠子，有一个还掉了一个扣子……

第一个孩子回到家中，妈妈一看，不禁笑出声来：“看我儿子，就像战场归来的勇士！来，来，来，妈妈给你洗澡！”

第二个孩子回到家，妈妈有点不高兴：“你看你，浑身像个‘泥牛’似的，怎么搞的！”

第三个孩子刚进门，妈妈看到满身泥水的儿子，气得七窍生烟，大声训斥道：“你怎么这么不省心呢？找打啊，刚刚给你换的衣服，你就搞成这个样子。以后你



自己洗!”

同样打了水仗，同样的“战后”模样，为什么回家后却受到不同的对待呢？这是因为看问题的角度不同。

这件事虽然小，但家庭教育无小事。如果用消极的角度去看待这些发生在身边的小事，就会觉得孩子缺点太多了，优点又太少了。

人总是有优缺点，但很多人对对方的80%的优点视而不见，对20%的缺点耿耿于怀；对80%的付出视为当然，对20%的怠慢无法容忍，用挑剔的眼光审视着对方，这是一种不会做人的悲哀。

而当我们换一个角度——即用积极的角度看这些小事时，完全会有不同的感受：孩子是那么可爱，那么富有童心，那么的顽皮，那么的讨人喜爱。这样孩子就会心灵舒展，家长也会自得其乐，享受轻松、成功的教子之快。

我们生存的这个世界，我们面对的每一个人，我们所遇到的每一件事都是复杂的，皆有积极与消极、光明与黑暗之分。人皆有善良与美好、积极的一面，也有邪恶、丑陋、消极的一面；环境有积极向上，利于自身成长的一面，也有消极负面、阻碍自身发展的一面。一级光明思维的本质是学会看到生活中积极、光明的一面，让光明和积极的东西笼罩心灵，占据心灵的空间，而舍弃生活中的消极、黑暗的一面，不能让这些负面东西控制我们的心灵，主宰我们的人生。

当一个人认识世界的视角发生改变，人与环境的关系也就会发生改变。也就是当你自己发生改变，你生活的世界也随之改变。成功人士总是能够进行光明思维，因此他始终以乐观的态度对待生活。

我们怎么对待别人，别人就会怎样对待我们。我们怎样对待生活，生活也就会怎样对待我们。当我们拿起一个破碗的时候，心情不禁沮丧，那就是因为你把视角放在缺口上，如果换一个角度，这个碗能不能盛饭？能不能喝水，是不是依然还保持着碗的功能？

一级光明思维的真谛：世界有光明，有黑暗，取其光明，舍弃黑暗。

在教育孩子时，教育者一定要多关注优点，做到优点不说不得了；少数落缺点，缺点不说渐渐少。在孩子每次错误中寻找积极的一面，找到教育的契机，引导孩子快速成长，让他们向高处飞翔。永远不要抱怨孩子，因为抱怨不能解决问题，抱怨不能使孩子快乐成长。同时要教会孩子用一级光明思维看待事物。

二、二级光明思维

学会一级光明思维，我们自会心情舒畅，精神愉快，当面对障碍时，我们视之为机会；当面临困难时，我们视之为挑战。

但生命无常，在生活的某个时刻、某个阶段我们可能完全被黑暗所笼罩。此

时此刻我们实在看不到光明，如果无视客观环境，就会导致阿Q式的自我欺骗。在生命成长的某一阶段你可能会走进死胡同，似乎再也没有回天的空间。一级光明思维已经不能让你的心情重见天日，柳暗花明了。

在漫长的生命之旅中，你可能也会陷入这样的所谓绝境中。不过，尽管如此，你依然要热爱生活，坚强地挺立，你无须绝望，此时，要学会二极光明思维。

塞翁失马，焉知非福？

一个古老的故事深刻喻示着二级光明的真谛。塞翁家有一匹良马，某日失踪，众人为之叹息，但塞翁认为这未必是坏事。果然，几天后这匹失去的马竟带回一匹良马，一匹马变成了两匹马，众人为之庆幸，但塞翁认为这未必是好事。结果不幸言中，塞翁家公子因为意外收获而非常高兴，整日骑马，某日不小心摔断了腿，于是由喜变忧，由福转祸。不过塞翁并没有唉声叹气，第二年国家因战乱而征兵入伍，凡青壮年皆奔赴前线，但塞翁的儿子因残疾而免于奔赴战场，征战者无一生还，而塞翁的儿子却幸免于难，因祸得福。

这个故事揭示了深刻的辩证法，祸与福乃相互转化，坏事可转化为好事，好事也可以转化为坏事，光明可以转化为黑暗，黑暗也可以转化为光明，这叫祸福相倚。认识到黑暗终将过去，光明终将到来，人就不会在黑暗中失去希望。

李嘉诚之所以取得巨大的成功，是源于他那强大的生命力，而这种力量又要归功于少年时代的坎坷经历。1939年，李父携同一家老小逃到香港去躲避日本侵华的战祸。1941年，香港沦陷，而他被迫辍学，过了一年李父也因病去世，他被迫挑起了养家的责任。在养家糊口的奔波中，饱尝人世沧桑，也深深体会到寄人篱下和贫穷的滋味，正是这种悲惨的境遇和辛酸体验铸造了他一定要出人头地的念头。而当一个人燃起生命的火焰时，这世界就要为他让道了。

绝处逢生、苦尽甘来皆是这一规则的表现。成功学大师拿破仑·希尔一语道破天机：“每次逆境都含有相等或更大利益的种子。”

无数的人都解不开荣宠与羞辱、得意与失意之结，浮躁是当世最大的痼疾。透过二级光明思维，不难看出“失意时莫丧志，得意时莫猖狂”的确是至理名言。所以要做到“得意不忘形，失意不失态”、“勿以隐约而弗务，勿以康乐而加思”。

二级光明思维的真谛：世界有黑暗，但黑暗可以转化为光明，即便身处黑暗之中，也不必绝望，坚信黑暗并非永恒，终将随世间变换而重见光明。

家长要经常对孩子讲坏事和好事可以互相转化的道理，鼓励他们默默地积蓄力量，迎接新的挑战。让孩子在每一次挫折和失败后取得新的成功，又一次进步和飞跃。



三、三级光明思维

一级光明思维教会我们看到事物光明、积极的一面；二级光明思维教会我们看到事物转化的一面；更深一步，上升到宠辱不惊的高境界，即进入三级光明思维之境。真正的大成功者必须修炼到这一步，方能达到永恒快乐之境。

常人面对顺境、赞美、好事皆欢喜，面对逆境、攻击、坏事皆心烦，这是常态。

三级光明思维要求人们进入忘我之境，彻底体验和感悟生活的美好，视生活中发生的一切皆为恩典，进入凡事感激的心态。

某君一日上街，突然一建筑物掉下来擦破了脸皮，鲜血淋漓，这真是飞来横祸，有人可能为此背上沉重的包袱，特别是十分在乎相貌的人，一想到自己有破相之后果，可能从此丧失了人生的希望。但不幸的事情已经发生，美丽的脸庞并不会因为你的懊恼而恢复，你只有精心护理方可挽救，心态上也无需郁郁寡欢，终日愁苦。相反，应该以感恩面对人生，脸部破损固然遗憾，但庆幸的是没有损伤眼睛。

三极光明思维是应付挫折的法宝。我们称之为“绝望哲学”——当你陷入极度的绝望时，要感谢自己没有遇到比现在更坏的情况。俗话说：“当你为没有鞋穿而苦恼时，想想那些连脚都没有的人吧！”此时要学会感谢上苍给你一双健全脚。

当倒霉事情降临到自己头上时，不必惊慌失措，应视之为学习、成长的机会；当残酷的命运到来之时，我们应把它看成是对自己的挑战、考验和锻炼；当面临重重苦难时，我们应坚信苦难固然很多，但战胜困难的方法更多，逆境之下，照样出人才、出成果，用健康的心灵坦然地面对生活中的一切，哪怕是苦难和不幸。

周弘的女儿周婷婷双耳全聋，面对这一巨大的不幸时，周弘先生没有抱怨，苦心研究教育。结果不但改变了女儿的命运，同时也改变了他的命运。在教育女儿过程中他摸索出一套行之有效的“赏识教育”方法，现在是国内著名的家庭教育专家。女儿在他的“赏识教育”下，尽管双耳全聋，但创造了教育史上的一系列奇迹：上正常小学且跳了两级；会背诵圆周率小数点后1000位数字；被评为全国十佳少年；成为中国教育史上第一位少年聋人大学生，毕业后又被美国加劳德特大学录取攻读心理咨询专业硕士研究生；曾受到江总书记的接见。同时这套方法也改变了成千上万孩子的命运。

如果周弘先生面对命运丢给他的一个柠檬，他没有千方百计把它制成柠檬汁，而一味指责、抱怨、哀叹，肯定会走进困苦，远离成功。在现实教育中我们家长所面临的孩子教育的困难要比周弘先生当时所面临的小得多，相比之下简直是微不足道。周弘先生能做到的我们家长经过努力一定也能做得到。关键看你有没有这种意识、这种欲望、这种信心、这种毅力、这种爱心。一切困难、压力、艰险将预示着“天将降大任于斯人也”。

感谢生活，给了我那么多困难，它将丰富我的人生，磨炼我的意志。每当生活中遇到挫折和困难时，请立即给自己一个行动：用拳头击掌一下说，太好了，又给我一次成长的机会、挑战的机会。这种左手给你右手力量的方法会提升你克服困难的勇气和信心。

凡事必有原因和结果，均有助于我。三级光明思维的真谛：生活、工作、学习中所发生的每一件事对我都是恩典，它丰富了我的人生。

凡事感激

感激伤害我的人，因为他磨炼了我的心智；
感谢拒绝我的人，因为他使我更加成熟；
感谢欺骗我的人，因为他增长了我的智慧；
感激中伤我的人，因为他低估了我的人格；
感激鞭策我的人，因为他激发了我的斗志；
感谢遗弃我的人，因为他教导我该独立；
感激绊倒我的人，因为他强化了我的双腿；
感激斥责我的人，因为他提醒了我的缺点；
感激看不起我的人，因为他使我改变惰性奋发努力；
感激所有使我坚强，使我成长的人和事。

秘密武器之二：常说“太好了！”

有一次，一名记者问英国文学家萧伯纳：“请问乐观主义者与悲观主义者的区别在哪里？”萧伯纳回答：“这很简单，假定桌上有一瓶只剩下一半的酒，看见这瓶酒的人高喊：‘太好了！还有一半。’这人就是乐观主义者；如果有人对着这瓶酒叹息：‘糟糕！只剩下一半了。’那人就是悲观主义者。”

让孩子从小体验快乐，成为一个乐观主义者，比成功更重要。教育者要教会孩子，在任何情况下，都要微笑着说声：“太好了！”这样孩子就能拥有一种力量，能把负变成正，把坏事变成好事，把不利变为有利。靠这种力量，孩子就能进入一个光明的世界、一个充满快乐的世界。“太好了”是一种乐观主义精神，是人类解除烦恼的一剂良药。孩子拥有了“太好了”的心态，就拥有了让人生快乐的财富。

云南昆明的郝学兰老师讲述了发生在同学们身上“太好了”的故事：

一次郝老师带着小学生去贫困山区看望“手拉手”的朋友。到那里的路程很远，下了汽车以后还要翻五座山。路上，火热的太阳照着他们，郝老师就带着同学们仰望天空，朝着太阳大声地喊道：“太好了，谢谢你！你的爱我收到了！”一路上，

