

洪兰育儿作品

外 虫 卜 夕 厶

理直气平

勇于改变才会进步

洪兰著

品格力 ✕ 学习力 ✕ 竞争力 ✕ 沟通力 ✕ 生命力

> > > 如何养成？

台湾
教育家 洪兰 为您阐述育儿之道

洪兰育儿作品

外 虫 欠 夕 厶

理直气平

勇于改变才会进步

洪兰 著

图书在版编目 (CIP) 数据

理直气平：勇于改变才会进步 / 洪兰著. —南京：译林出版社，
2013.7

ISBN 978-7-5447-3837-8

I. ①理… II. ①洪… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第094626号

书 名 理直气平：勇于改变才会进步

作 者 洪 兰

责任编辑 陆元昶

特约编辑 李剑敏

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼，邮编：210009

电子邮箱 yilin@yilin.com

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 北京京都六环印刷厂

开 本 710×1000毫米 1/16

印 张 14.5

字 数 150千字

版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-3837-8

定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目 录

简体字版自序

第一章 品格力

1 童蒙养正，受益终生	7
2 林则徐的沉着与胆识	9
3 不是本能的事都需要教	11
4 让孩子一开始就没有机会走歪路	13
5 受教育越多同理心消失得越快	16
6 计算机世代孩子缺的是规范	18
7 品德教育要大家一起来	21
8 用辣妹宣扬品德、质量、品味？	24
9 有了品格其他德行自会出现	26
10 诚信是一切的核心	28
11 心中的尺不可变	30
12 学生需要有楷模	32

13 培植自重自爱的转机	34
14 志工带给孩子同理心	36
15 天生我材必有用，化作春泥更护花	38

第二章 学习力

1 成功者的背后一定有个好老师	43
2 偏乡更需要好老师	46
3 让学习弹性不疲乏	49
4 《成绩单》：一则抵制分数的故事	51
5 零时体能运动的启示	54
6 一本书改变了一个孩子	56
7 怎么罚，学问大	59
8 读报累积词汇	62
9 一点巧思，无趣变有趣	64
10 用运动提升学习力	67
11 给偏乡的孩子一个机会吧！	70
12 动脑才能有志竟成	72
13 “窗明几净”大有关系	74
14 老师不是经师，是人师	76
15 老师是最好的志业	78
16 青春期是阅读的最好时机	80
17 学习重在思考，不是记忆	83

第三章 竞争力

1 食衣住行处处有创意	87
2 标准答案：扼杀创造力的元凶	89
3 创意时代的脑力竞争	92
4 不要再截长补短	94
5 让孩子像大自然的苹果树	96
6 用不同的尺衡量不同的孩子	99
7 有国际观才有竞争力	102
8 先做给人家看	105
9 实做是通往教养的大道	108
10 不会表达就没有竞争力	110
11 生命自己会找出路	112
12 失败比不曾试过好	114
13 学生也要敬业	116
14 勇敢踏出改变的第一步	119
15 行动三分财气	121
16 不知过去，怎知未来？	123

第四章 神奇的脑

1 大脑会依外界的刺激改变	127
2 强烈影像的杀伤力	130
3 学习的两大要件：情绪与动机	133

4 后天的学习可改变先天的设定	137
5 看得见、摸得着的心智结构	139
6 长期受虐会改变大脑结构	142
7 从改变想法来改变心情	144
8 快乐掌握在自己的意念中	146
9 期待可以打败焦虑	148
10 大脑对“自己人”的差别待遇	150
11 大脑会主动修正认知失调	152
12 判断力的脑科学实验	154
13 他们的灵魂住在明日之屋	156

第五章 沟通力

1 孩子说谎时要感化他	161
2 训练口语能力从阅读着手	164
3 用欣赏的眼光看你的孩子	166
4 作文三多：看多，做多，商量多	170
5 多读书才写得出好文章	173
6 作文的基本功	176
7 教育孩子谈话的艺术	180
8 请给孩子指出另一条可行之路	182
9 你有没有在乎过我？	184

第六章 生命力

1 给年轻人生命的理想	189
2 鼓励孩子们做志工	192
3 知足，就会快乐	195
4 做善事受益最多的是自己	198
5 替学童打开艺术教育的门	200
6 能惜福，就不会有烦恼	202
7 耐心等待孩子成长和成熟	204
8 感恩带来幸福与满足	206
9 父母快乐，孩子才会快乐	208
10 称赞与鼓励 go a long way	210
11 参与：一定要在场才会赢	213
12 让孩子从实做中了解人生的意义	215
13 台湾的生命力在民间	217

简体字版自序

一个人会想要写书，当然是因为他想影响别人。《左传》说：“太上有立德，其次有立功，其次有立言。”立德，我没有那么伟大，立功，在二十一世纪几乎是不可能，那么只剩下立言了。其实，我写这本书也不是为了“三不朽”，而是我看到了一个做老师的责任。

我生在 1947 年的台湾台北，二次大战后，大家都很穷，那时没有电视，电影又看不起，唯一的娱乐是看小说，而家中有的都是旧小说，加上我父亲是个读书人，心中向往的是渔樵耕读、自给自足的生活，他最大的快乐是窗下课子，“子”当然是我们几个大一点的孩子（到我妹妹时代，爸已太老管不动了）。他教我们读《古文观止》，里面是各朝各代做人做事的道理。他自己嘴里常说“非梧桐不栖，非廉泉不饮”，人要“择善固执”，又告诉我们“贼禄不可养亲”，来路不明的钱不可以拿，家中客厅挂的是《左传》颜阖说齐王的“晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵，归真反璞，终身不辱”。在这种情况下长大，我的价值观自然比别人严谨了一点，每做一件事会先想一想，

会不会给父母丢脸，让家门蒙羞。

1969年我大学毕业，很幸运申请到奖学金，得以去美国留学。在美国时，正碰上越战打得如火如荼，看到美国的大学生挑战传统的价值观：反战、烧国旗、性解放。但是也看到推翻了原来的价值观后，因没有一个新的理念去取代，年轻人变得很迷惘，很彷徨，对事情无法判断是非，对人生也不知何去何从，因此很多人走上吸食大麻或毒品的路。我看到年轻人对越战归来的大兵吐口水，在公交车上也不让座，我好生惊讶，因为这些缺手缺脚的伤兵是为国牺牲的，他们即使要怪也应该怪政府的政策不对，不该出兵，怎么把错怪到跟他们年龄差不多的同胞身上了呢？这些大学生的理智和同理心到哪去了？

我这才了解原来文化是一种看不见、摸不着的感觉，它改变人的潜在力量，能使每个人发挥最大的潜能，文化被破坏后，留下来的是心灵的黑洞，人生的空虚。当一个观念瓦解，却没有新的观念起来替代它时，它带走的是生活的目标和生命的意义。当年轻人把一切传统都当作邪恶，却没有人告诉他，你不该期待生命要给你什么，你应该反思你对生命能有什么贡献时，他会迷失。我开始想每天逼着我爬起来去实验室工作的文化是什么？最后发现它就是我父亲在我小时候灌输我的那个“人只要活着就要劳动，做有意义的事”，人要感恩，因为“一日所需，百工为之”，真正的快乐是当别人跟你一起快乐的时候，自己享福时，不要忘了造福别人，以及“己所不欲，勿施于人”等等，这种很传统的中国士大夫价值观。

1992年我回台湾教书后，发现台湾很多年轻人也跟在美校园看到的这群大学生一样，解严了，束缚解开了，自由了，没有人管你了，但是

你该做什么才好呢？很多孩子因此去试各种匪夷所思的事来挑战大人的底线，他们不知道的是，这些不好的行为会改变他的大脑，因为大脑是凡走过必留下痕迹，就像很多学生觉得拉 K 没关系，结果膀胱坏掉，终身包着尿片。人生有许多事是不能逆转的，再回头真的已是百年身了。所以我开始把一些所看到的不正确观念和行为写在专栏和报纸上提醒孩子，更把在实验室中有关大脑的正确知识传出去。这些专栏文章集结起来，就是现在要出版的这本书。

大陆和台湾分隔了六十多年，语汇用词有一些不一样了，但是中华民族传统的价值观还是一样的，尤其只要是人的社会，忠诚、正直、公平、正义这四个核心价值观是不会变的。孩子要在社会上立足，他必须懂得做人做事的道理，而对年轻人说教是没有用的，我们必须在他的心被某样东西触动时，立刻教导他，他才听的进去，但是心何时会被触动，我们却无法预期，因此我们唯一可以做的便是把书准备好，一旦想看时，就有。

我很高兴这本书要出大陆简体字版，希望我父亲传给我的一些中国的做人做事道理，加上我在美国教了 22 年书所体验到的西方教养方式，能对目前中国的年轻人有所帮助，使他们的人生更圆满，生命更圆融。



第一章

品格力

这种待人接物的礼貌其实就是品格，古人说“童蒙养正”，孩子启蒙时就要先教“正知正见”，以后就不会偏差了。

／ 童蒙养正，受益终生

一位记者寄她的采访大纲给我，开头第一句话便是“你外子任‘教育部长’时……”我看了很惊讶，外子是对别人谦称自己先生，只有太太可以用，别人是不行的。文字是记者吃饭的工具，怎么连这个都不懂呢？

后来又看到一则笑话：有个男生在面馆中看到了他想追的女生，同学便怂恿他前去搭讪，他鼓起勇气转过头去对那女生说：“喂，你叫什么？”那女生惊讶地回答：“我叫牛肉面。”虽是笑话却很令人感慨，因为打招呼、称呼别人是人际沟通的第一步，想不到现代人连这个基本礼貌都不会了。

古人教孩子是先教应对进退，《三字经》中就说“为学者，必有初，小学终，至四书”。古人是六岁入学，先学洒扫、应对、进退，学好了，才开始学认字。古人都是先从应对上来看一个人的教养。我小时候，父母总是耳提面命：跟长辈说话一定要站起来，老人家没有坐，你不能坐，没有小孩大刺刺地坐在椅子上而长辈站着道理。这个礼仪学会了，让座根本不是问题，何至于公交车上还得贴标语“请让座给老弱妇孺”呢？

衣着整洁也是一种基本的礼仪。最近硕士班甄试竟有学生穿着T恤、短裤、

夹脚拖鞋前来口试，这不仅是对老师的不尊重，也是对自己的不尊重。如果你都不尊重自己了，别人怎么会尊重你呢？有些人甚至都为人师表了，也不知道这个礼仪，有个大学的助理教授要升等，到院教评会去报告他的案子，居然穿着无领T恤、破洞牛仔裤、凉鞋就上台了。他如此不尊重自己，当然别人也不会尊重他，他的升等没能通过是意料之中，没有人感到惊讶。

这种待人接物的礼貌其实就是品格，古人说“童蒙养正”，孩子启蒙时就要先教“正知正见”，以后就不会偏差了。难怪北欧国家的父母如果愿意留在家里自己带小孩，政府会给父母零用钱，因为家教太重要了，它影响孩子的一生。

启蒙的重要性在于大脑掌管记忆的海马回到四岁左右才成熟，但是四岁之前我们已学会很多东西，那时的学习机制主要是模仿。研究者已在人类大脑中发现镜像神经元，找到了模仿的神经机制，所以父母的身教非常重要。这也是骂人没有家教时会引起打架的原因，因为它把父母也骂进去了，这句话隐含了连父母也没有教养，因为如果父母有，孩子耳濡目染，自然也会有教养了。

现在主管机构在推品德教育，从学理上来看，它必须从家庭做起，父母带头有品德，孩子才会有品德。古人都知道“小学终，至四书”，礼貌学好了才教《四书》，我们却为何反其道而行，没有先教应对进退，就塞一堆植树问题、火车追赶、排比、映衬这些出社会后用不到的知识给孩子，而把最重要的做人的礼貌给忘了呢？

最重要的是万一事情做错，不要大声斥责，使孩子心生恐惧以后不敢再试，更不可过度责骂使孩子因怕被罚而委过他人。

2 林则徐的沉着与胆识

一个人能不能成大事，跟他遇事是否沉着稳健、有没有胆识很有关系。这个人格特质其实就是我们所谓的领袖气质，它一部分是天生，一部分是后天的养成。

林则徐年轻时家贫，在福建省长乐县的县衙做个小小的文书吏。有一天县里突然接到福建巡抚张师诚四百里加急的文书，缉捕江洋大盗林则徐解省。县令知道林则徐一向自律严谨，绝不可能是江洋大盗，但是上级的命令又不可违抗，便劝他逃亡，愿给他盘缠行资。林则徐不肯，说：“苟有罪，不逃刑，无则可大白于世，不能含糊了事。”

到了抚辕才知道，原来张师诚看到林则徐写的签呈文字简洁有条理，很欣赏他，却不知他的人品如何，便用这个方法试他的胆量，看他有没有“猝然临之而不惊，无故加之而不怒”的涵养。看林则徐果然来报到，很是满意，便把林则徐留在巡抚的辕门，做自己的秘书。

过年时，巡抚照例要向皇帝拜表贺岁，张师诚便命林则徐写这则黄绫奏折。林则徐恭楷写好了后，以为是例行公事，等巡抚看过便可以发送出去。想不到张师诚蘸笔在奏折上改了几个不相干的字，叫林则徐回去重誊，要等他回