

父母

如何幫助

完成秘笈中的每個作業，
你會得到意想不到的收穫！



孩子

學會自我管理



卡內基訓練®
DALE CARNEGIE TRAINING®



- 004 認識卡內基
創辦人戴爾·卡內基 (Dale Carnegie)
- 005 卡內基的過去、現在與未來
- 012 Chapter 1 自我管理從負責任開始**
- 015 親子溝通錦囊妙計～有自信的孩子更有擔當
- 讚美與肯定澆灌出自信的甜美果實
 - 放手讓孩子跌跤未嘗不是件好事
- 019 Chapter 2 雙向溝通強化自我監督與約束能力**
- 022 親子溝通錦囊妙計～溝通有助提升親子互動品質
- 培養孩子全方位溝通能力
 - 讓孩子參與家中的重要決策
- 026 Chapter 3 打理好人際關係才能得道多助**
- 029 親子溝通錦囊妙計～和諧的人際關係讓自己更受歡迎
- 少說「我認為…」，多問「你認為呢？」
 - 人際關係的三劍客理論：我為人人，人人為我！
- 033 Chapter 4 讓時間為你所用，不要成為時間的奴隸**
- 036 親子溝通錦囊妙計～行動力決定學習力
- 有想法也要有作法，坐而言不如起而行
 - 早起的鳥兒有蟲吃

目錄

CONTENTS

040 Chapter 5 誠實面對自己，積極面對人生

043 親子溝通錦囊妙計～ 正向積極的態度讓生命更精彩

- 不論成敗與輸贏，重要的是過程！
- 勝不驕，敗不餒，成功者與失敗者都要有氣度！

046 Chapter 6 當用則用，當省則省

050 親子溝通錦囊妙計～ 說服力考驗你的判斷力與組織能力

- 拒絕誘惑，勇於說「不」！
- 以「理」服人勝過以「力」服人

054 Chapter 7 懂得欣賞別人的人更懂得自我反省

057 親子溝通錦囊妙計～ 對他人感興趣有助培養同理心

- 設身處地為他人著想是無私與成熟的表現
- 自卑與自信僅一線之隔

061 Chapter 8 心靈垃圾別放隔夜

064 親子溝通錦囊妙計～ 克服壓力的能力越大，個性越獨力

- 別當孩子的24小時「台傭」
- 可以聽孩子「告解」，但不要雞婆地越俎代庖

068 Chapter 9 專心就能做好每一件事

071 親子溝通錦囊妙計～ 熱忱是學習的靈巧翅膀

- 專心、專注才能事半功倍
- 少即是多，切忌「樣樣通，樣樣鬆」

075 Chapter 10 閱讀讓視野更開闊

078 親子溝通錦囊妙計～ 拓展視野豐富生活精彩度

- 鼓勵孩子培養功課以外的興趣
- 生活即學習，用心就會有收穫

卡內基訓練® 課程簡介





認識卡內基

創辦人戴爾·卡內基 (Dale Carnegie)

1888-1955



1888 年生於美國密蘇里州的戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 畢業於州立華倫士堡師範學院，當過業務員，也曾經是名演員。1912 年在紐約基督教青年會教授溝通技巧，奠定卡內基訓練課程的基礎。卡內基不僅是名傑出的演說家，也是許多企業領導人爭相請益的重量級顧問。暢銷著作《卡內基溝通與人際關係》、《如何停止憂鬱、開創人生》已翻譯成 38 種語言，銷售逾 5000 萬本。



卡內基的過去、現在與未來

1912

戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 在紐約開始授課

1912-20

戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 開始培訓其他講師授課

1936

戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 著作《卡內基溝通與人際關係》成為暢銷書，風靡全球逾 70 年





放眼國際

1940-50

卡內基訓練從瑞士開始進入國際市場

1961-62

卡內基訓練發展到亞洲與南美洲

1975

卡內基訓練取得 ACCET 認證

1984

汽車業巨擘艾科卡於自傳中強調成功歸因於卡內基所學溝通能力；
Fortune（財富雜誌）五百大企業中超過 425 家企業長期接受卡內基訓練



邁向台灣

1987

黑幼龍在台灣創辦中文卡內基訓練並成為全球最大代理機構

1990

戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 獲選《生活雜誌》100 位美國最有影響力人物之一

黑幼龍創辦頗受歡迎的卡內基青少年班





1993

自 1993 年以來，台灣卡內基連續獲得全球卡內基訓練業績第一名

2000

《卡內基溝通與人際關係》被英航雜誌評選為「世紀首選商業書」



前進大陸

2001-02

卡內基訓練在委內瑞拉、上海與北京設點

2003

黑幼龍陸續在山東、江蘇與浙江設點，為大陸 600 多家上市公司及跨國企業提供專業諮詢

2008

股神巴菲特於自傳中提及成功歸因於自卡內基訓練所習得的溝通能力

2009

中國環球時報評選戴爾·卡內基（Dale Carnegie）為影響新中國的 60 位外國人之一

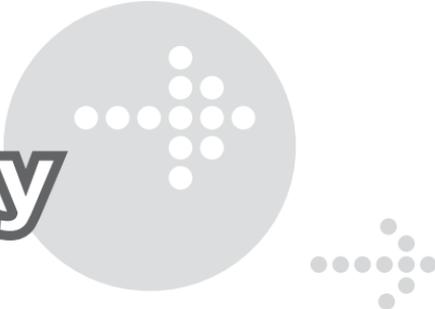
2010

卡內基訓練的「成功秘笈」
成為 iPhone 最暢銷的商務
應用程式





Today



在全球：

卡內基訓練已有超過 800 萬名畢業學員，有 3000 位講師與教練在 86 個國家及地區用 30 種語言提供服務

在台灣：

畢業學員超過 25 萬人，合格授權講師 120 位，並與「國家品質獎」得獎公司成為長期合作夥伴

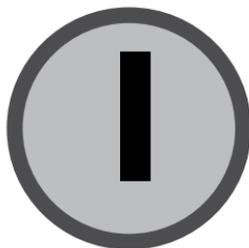


戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★讓我們儘量設身處地去想：他們為什麼要這樣做。這比起批評責怪還要有益和有趣得多，而且讓人心生同情、忍耐和仁慈。
- ★讚賞和阿諛有什麼不同？很簡單，前者具有誠意，後者則否；前者是由心底發出，後者則是口頭說說而已；前者是無私的，後者完全為自己打算；前者為世人所愛，後者則為世人所憎恨。



Chapter



自我管理 從負責任開始



許多父母抱著「不忍苛責」的心態面對孩子所犯下的各種錯誤，從小到大一路護短、盲目支持的結果，導致孩子養成「犯錯沒關係，天塌下來有爸媽頂著」的錯誤觀念，所以，上課遲到沒關係，有爸媽幫著編理由；作業寫不完沒關係，有爸媽幫忙捉刀；人際關係出了錯沒關係，有爸媽出面疏通打點……，只要專心「唸書」，萬事「免緊張」。久而久之，孩子變得越來越不負責任，當然更不明白自己為什麼有錯，錯在哪裡，遑論知錯能改、從錯誤中學習。反之，如果

自我管理從負責任開始

從小讓孩子養成「自己闖禍自己善後」的負責任態度，生活中可能發生的各種小錯誤與小麻煩反而能成為另一種學習經驗，孩子不僅能從中學會應對技巧，更能因此避免再犯同樣的錯誤，混亂過後，反而有助提升孩子的自我管理能力，日後碰到各種難題，他們會更有自信地面對問題、解決問題。所以，即使上課遲到很丟臉，作業寫不完必須通宵熬夜，和同學相處不睦被排擠…，身為家長的你別捨不得孩子碰壁，適時當個袖手旁觀的路人甲乙吧！



親子溝通錦囊妙計～ 有自信的孩子更有擔當

- 讚美與肯定澆灌出自信的甜美果實**
孩子做出正確的回應或表現良好時，別吝於讚美，父母肯定的言語可以強化他們的自信心。

- 放手讓孩子跌跤未嘗不是件好事**
別在孩子闖禍時出手相救，孩子出錯也先別急著責罵，試著和他們一起討論問題癥結點為何並找出適合的解決之道。



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★縱使是最難纏的人，或是最苛刻的批評家，一旦碰見耐心的聽眾，態度都會軟化下來。
- ★如果你想成為一個「談話高手」，必須先是一個專心聽講的人。要風趣，要對事物保持興趣。問別人喜歡談論的話題，鼓勵他們多談自己和自己的成就。



Chapter

2

雙向溝通 強化自我監督與約束能力



進入小學階段，孩子與自己的「小社會」關係越趨緊密，反而和父母的關係越來越疏遠，話題越來越少，隨著孩子年級數的向上推移，親子互動更是冷淡。越來越有個性的孩子面對越來越無所適從的父母，總不免擦槍走火，燒掉親子溝通的管道，而越不溝通或無法溝通的結果，就產生「一邊一國」的家庭型態，父母不知道孩子想什麼、做什麼，孩子也不知如何讓父母了解自己。其實，和諧的親子關係是需要經營的，而溝通則是連結親子雙方的最佳工具，但親子溝通很容易陷入上對下的不平等模式中，讓父母常常「自說自

雙向溝通強化自我監督與約束能力

話」，溝通效果大打折扣。父母不妨透過聽與說的雙向討論方式，適時運用電子郵件、簡訊等輔助工具達到親子溝通目的，同時不忘適度授權，讓孩子學會自我監督與管理，自己做決定。而父母在鼓勵孩子多與自己溝通的同時，也能從旁擔任最佳「輔導員」及「啦啦隊」，跟著孩子一起監督、管理及約束自己，久而久之便能養成孩子願意主動和父母多分享想法，尋求父母意見的習慣，這比單純的疑問句--「功課寫了沒？」或命令句--「這禮拜不准和同學出去玩。」要有效也有趣多了。



親子溝通錦囊妙計～ 溝通有助提升親子互動品質

培養孩子全方位溝通能力

父母平日不妨多詢問孩子的意見與想法，鼓勵孩子跳脫被動聆聽或不表達意見的溝通模式，主動表達意見與想法，透過各種溝通管道養成主動和父母分享生活點滴的習慣。

讓孩子參與家中的重要決策

試著把孩子當做大人看待，定期召開家庭會議，針對家事、生活開銷、旅遊計畫、購物計畫、零用錢分配等問題一一與孩子討論並詢問其想法，讓孩子更有參與感。

完成作業後的 心得感想

請上  facebook分享心情，網址 <http://www.facebook.com/dcctw>

因好行為而受到獎賞的動物，其學習速度快，學習效果亦較佳；因壞行為而受處罰的動物，則不論學習速度或學習效果都比較差。最近的研究顯示，這個原則用在人身上也有同樣的結果。批評不但不會改變事實，反而只會招致憤恨。

～ 史基諾 (B.F.Skinner)



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★有許多話像是：「對不起，麻煩你…？」、「可否請你…？」、「請問你願不願意…？」、「你介不介意…？」、「謝謝！」—這些小禮貌可以解除每天單調、忙碌的生活—而且，有時候還是你具有好血統的證明！
- ★我們希望別人怎麼待我們，我們就怎麼待別人。



Chapter

3

打理好人際關係 才能得道多助



學校、才藝班、社團…就是小型社會的縮影，這些環境中充斥著來自不同家庭背景、生活習慣迥異的學習夥伴，因而產生型態各異的「團體」，生活在其中當然不比在家自由，如果孩子們仍然依照在家那套我行我素、以我為尊的行事風格照章行事，很容易罹患「團體生活不適應症」，簡單來說就是「人際關係不佳」，尤其從小養尊處優慣了的孩子更容易成為「重症患者」。為人父母者不妨回想自己的求學時代，是否有那位同學因為脾氣特別暴躁、說話沒禮貌、愛指使人或自私地不為他人設想而成為所有人的「拒絕往來戶」？分組時沒人願意和他們一組；下課時沒人願意和

打理好人際關係才能得道多助

他們玩在一起；放學時沒人願意和他們走在一起，這些率性而為卻被排擠的同學真的比較快樂嗎？未必。誰都喜歡善解人意、體貼、樂於助人的人，如果別人對我們如此，我們會不喜歡和這樣的人交朋友或幫助這樣的人嗎？大人的社會如此，小孩的社會亦如是。雖然沒必要討好每一個人，但我們也不樂見自己的孩子成為「被拒絕的人」，而要避免孩子養成利己、不合群又獨善其身的思考風格與行為習慣，父母從小就要透過言教及身教灌輸孩子們禮讓、助人、利他、犧牲小我的觀念。



親子溝通錦囊妙計～和諧的人際關係讓自己更受歡迎

少說「我認為…」，多問「你認為呢？」

父母常陷入自打嘴巴的危機，教孩子一套，自己做的又是另一套，心口不一的結果只會讓孩子有樣學樣。平日最好用討論的方式與孩子溝通，避免語帶命令或指使，多問「你認為呢？」不僅能讓孩子感受到父母對他們的尊重，也會影響他們對外的溝通方式。

人際關係的三劍客理論：我為人人，人人為我！

不是所有事情都有對價關係，好比父母對孩子的無私奉獻。父母不妨帶著孩子一起做公益，讓孩子體會「施比受更有福」、「施恩不求回報」的觀念，養成樂於助人的好習慣。若能將此觀念運用於人際關係，一定會有意想不到的收穫！



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★行動比語言更具說服力。一個親切的微笑正告訴別人：「我喜歡你，你使我愉快，我真高興見到你。」
- ★會讓人願意工作的最大理由是工作本身。假如工作本身具有趣味性、刺激性，則不但讓人願意全力以赴，而且往往能做得很好。



Chapter **4**

**讓時間為你所用，
不要成為時間的奴隸**



你家的孩子也常睡過頭、遲到、功課寫不完、吃飯要人在旁三催四趕，簡單來說，孩子做事情總是「推拖拉」？沒有人在一旁催促叮嚀，十個鬧鐘叫不醒，時間表與規畫表只能當參考用？長此以往，孩子沒有時間觀念是遲早的事，做事沒效率也在意料之中，而隨著沒時間觀念而來的各種理由和藉口也容易讓他們成為別人眼中無法信任、能力有問題的人。試想，如果孩子每天都得追著時間跑，為了「及時」完成各種任務而疲於奔命，那還有清明的頭腦思考與學習？無

讓時間為你所用，不要成為時間的奴隸

法做到守時與準時的人通常比較沒有時間觀念，生活步調也容易出亂子。如果孩子無法掌控時間，父母最好先搞清楚問題出在那裡，是孩子負擔太重？體力無法負荷？生活作息出問題？還是根本漫不經心、不專心？抑或是學習心態和方法都有錯誤？每個人一天都只有二十四小時，只有善用時間的人才能學得更多，做得更好，讓自己更有競爭力。



親子溝通錦囊妙計～行動力決定學習力

- 有想法也要有作法，坐而言不如起而行**
讓孩子跑在時間前面的最好方法就是養成規律的作息，父母可以陪著孩子擬出最適合自己的作息時間表，主動掌控時間與進度，同時也要讓孩子儘量養成準時、守時的習慣，這也是尊重他人，對自己負責任的一種態度。

- 早起的鳥兒有蟲吃**
懂得預做準備的人會比別人多一點勝算，也顯得從容。提醒孩子平時多讀一點、多寫一點、多想一點、多準備一點，而且最好提前準備，除了充實自己，也等於多為自己儲備戰力，這絕對比臨時抱佛腳或急就章的學習方式來得有效，學到的東西也比較扎實。



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★一旦我們接受最惡劣的狀況，我們也就再沒有什麼可損失的了。也就是說—從此以後所有都是「得」，不再是「失」！
- ★挫折是人生的一部分—如果你要達到成功的巔峰，這是一種有意義的磨練。



Chapter **5**

誠實面對自己，
積極面對人生



許多孩子犯錯或得知事情不如預期後都有逃避的習慣，為的是不想被責罵，不想承認自己能力不足，不想被別人看不起，不想承認失敗。事實上，誠實面對錯誤並接受不被預期的結果也是一種成長，而且獲得的經驗值相當寶貴，最起碼，失敗的經驗告訴我們—「此路不通」，未來若是碰到同樣的狀況，別再重蹈覆轍。而父母也該學習在孩子犯錯後別急著責備他們，以免往後他們因為害怕被責備而寧願選擇用說慌、掩飾錯誤等方式來面對「較好的結果」，反而應該鼓勵他們分享錯誤經驗並積極與父母討論是否有更好的方法可以

誠實面對自己，積極面對人生

避免錯誤。若能將失敗與挫折當做一種磨練，同時更進一步找出失敗與挫折的原因而予以修正，才是成熟的處世態度，更重要的是，如果能將失敗與挫折當做一場意外的旅程，轉念用一種輕鬆的態度回首來時路，也許能領略出不一樣的人生況味，讓生活更有趣，生命更精彩！



親子溝通錦囊妙計～ 正向積極的態度讓生命更精彩

不論成敗與輸贏，重要的是過程！

父母該讓孩子明白：犯錯、失敗與挫折沒什麼大不了，承認失敗、錯誤並勇於面對挫折才真的需要勇氣與智慧，與其當個鸵鳥假裝什麼事都沒發生，不如誠實面對，重要的是記取教訓，找出更好的解決之道。舉幾個自己過去從失敗中得到教訓的例子和孩子分享，讓孩子知道即使「英明神武」如父母也會犯錯，也是從失敗中逐步修正自己，積極學習。

勝不驕，敗不餒，成功者與失敗者都要有氣度！

人生好比一場競賽，有時和自己競賽，有時和別人競賽。父母該讓孩子明白「成有時，敗有時」，面對輸贏不該得失心太重，不論成敗都要從容面對。真正聰明的人會認真看待每一次輸贏的結果並從中累積人生經驗與智慧，然後「歸零」再出發。



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★如果你不能確定自己的判斷是否有百分之五十五是對的，又如何能指責別人常常犯錯呢？
- ★千萬不要一開始就宣稱：「我要證明…給你看。」這等於是說：「我比你聰明，我要讓你改變想法。」



Chapter **6**

當用則用，當省則省



由儉入奢易，由奢入儉難。孩子處在一個多元的小社會中，除了學業上的相互競爭，還容易陷入與周遭同學比較「誰擁有比較多」的迷思中。同學有最新的 iPhone、PS 遊戲機，同學爸媽帶他到東京迪士尼渡假，同學全身上下都是名牌，同學每個月的零用錢最少一萬起跳…，為什麼我沒有？！這種「為什麼我沒有」的質疑一定讓許多父母傷透腦筋，不是輸人不輸陣地拼命打腫臉充胖子，就是動肝火大罵孩子不知感恩，「思想不正確」。不論是拼命滿足孩子們的虛榮心或嚴詞責備，都很難消弭孩子心中的「不滿足」，最好的方式是從小灌輸他們「當用則用，當省則省」的觀念，

當用則用，當省則省

父母也當以身作則，從日常生活中的節約、有計畫消費到勤儉儲蓄做公益，讓孩子養成節約消費、計畫消費及不浪費的好習慣，如果孩子必須經由用心規劃與辛苦執行才能獲得報酬或零用錢，他們就更能體諒父母的辛苦，更珍惜已擁有的一切，也才不會理所當然地認為自己「要什麼有什麼」，甚至有「父母給孩子是天經地義」的錯誤觀念，因此，父母該鼓勵孩子凡事量力而為，不做超出能力以外的規劃，在能力範圍內充分享受「自己負擔得起的奢華」，同時讓孩子明白「金錢不是快樂的萬靈丹」，「窮得只剩下快樂」也是一種「富有」。



親子溝通錦囊妙計～說服力考驗你的判斷力與組織能力

拒絕誘惑，勇於說「不」！

研究證實，懂得「延遲享受」的孩子未來的成就更驚人，因為在忍耐各種誘惑的過程中，孩子得以培養出堅強的意志力、超強的決心，無視當下「別人有而我沒有」的沮喪感與虛榮感，只專注將目標鎖定在未來更好的報酬中，這樣的孩子不會因為要看一場電影而丟開該做的功課，也不會只滿足於贏得幾張酷炫的彩色貼紙而捨棄獲得芭比娃娃的機會。父母可以善用說服力將事情的利害關係分析給孩子聽，同時陪著他們一起做決定，從小培養他們「別為了一棵樹放棄整座森林」的觀念，當他們面對人生中的各種誘惑時，才能勇於說「不」！

以「理」服人勝過以「力」服人

不要以大人的觀點直接將結果告訴孩子甚至利用父母的「惡勢力」強逼他們做決定，孩子們漸漸長大，與他們溝通時要多用「選擇題」，少用「是非題」，偶而可以帶著他們一起做「申論題」，透過思考、辯論等方式找出他們接受也認同的答案。



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★只要你真正關心他人，必可贏得他人的注意、幫忙和合作，甚至最忙碌的重要人物也不例外。
- ★如果我們想結交朋友，就要先為別人做些事—那些需要花時間、精力、體貼、奉獻才能做到的事。



Chapter

7

懂得欣賞別人的人 更懂得自我反省



當事情出了岔錯，多數人的反應是--「都是別人的錯」，鮮少有人誠心反省，自己到底該為這個錯誤負多少責任。大人的世界如此，孩子的世界亦然。沒有錯就不需要負責，也不用擔心受罰，因此，孩子早上睡過頭怪鬧鐘不夠響，考試成績不理想怪老師出題太難，分組作業不及格怪同組其他成員不配合，和同學發生爭執怪同學不可理喻，和死黨因為看上同一個對象而反目成仇怪人家不懂得禮讓…，抱怨、生氣之後，還是睡過頭、成績爛、和同學結下樑子…，事情似乎沒有解決，而且繼續惡性循環中。如果我們的孩子總是習慣性地「用食指指向別人」，我們會擔心孩子變成小霸王，不

懂得欣賞別人的人更懂得自我反省

講理、自私，而且只會找遍各種理由規避責任，完全不懂反省，萬一身為家長的我們也和他們一鼻孔出氣，孩子不僅不會成長，恐怕他們會永遠長不大！如果我們可以換個角度思考，放大其他人的優點而縮小缺點，再仔細想想自己的問題出在那裡？是否還有改進的空間？應該怎麼改？先設法改善自己的缺失，就算同樣的狀況再次發生，其他條件不變，十分和二十分仍然是有差距的，換句話說，同樣是不及格，經過反省和檢討後的分數會越墊越高，也許有一天分數會越過六十分及格門檻，這也是一種進步，不是嗎？



親子溝通錦囊妙計～對他人感興趣有助培養同理心

設身處地為他人著想是無私與成熟的表現

常聽孩子們說：「某某人是故意的。」似乎這樣一句指控就能點出某某人的惡劣，而某某人該為一切錯誤與失敗負全責。但如果自己才是那個「某某人」呢？如果孩子常出現「某某人情節」，父母可以試著站在旁觀者立場陪著孩子一起「重回案發現場」，過程中可以請孩子扮演那個讓他深惡痛絕的「某某人」，讓孩子站在他人立場看自己，也許更能體會為什麼「某某人」會這樣，而到底誰是「某某人」，答案可能和原先想的不一樣。

自卑與自信僅一線之隔

人比人，氣死人。如果你的孩子也常將「如果…那就好了」掛在嘴邊，老是羨慕別人，長他人志氣，當心孩子可能有錯誤的自卑情結。懂得欣賞他人優點可以激發自己的學習心，但如果只是盲目地認為自己一無是處或比不上別人那大可不必。畢竟每個孩子都是獨一無二的，偶而「東方父母」上身嚴厲「打壓」孩子以免孩子過度驕傲是好的，但也別忘了過猶不及的道理，適度地「西方父母」上身稱讚孩子也能收激勵之效，也許還能因此發掘孩子意想不到的其他潛力呢！



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★要讓過去的事具建設性只有一個辦法，那就是冷靜地分析過去的錯誤，從中獲益，繼而將其忘卻。
- ★保持忙碌，不讓心中有憂慮的空間。憂慮的最佳療法是採取行動。



Chapter **8**

心靈垃圾別放隔夜



如果孩子聒噪地像隻麻雀，我們也許只需要擔心孩子少個心眼，怕他一時糊塗犯了錯，但如果孩子像悶葫蘆一般安靜如空氣，我們反而要擔心孩子這只「悶燒鍋」燒久了恐怕釀成重大災害。尤其現代社會步調快，大人與孩子常各自忙碌著，鮮少有時間、心力多觀察彼此，遑論親子間的「圍爐夜話」，也因為如此，才会有諸多令人扼腕、猝不及防的青少年自殺、相殘事件上演，而周遭親友在事發後的反應多半是：「怎麼會這樣？這孩子平常很乖，也不會讓人擔

心靈垃圾別放隔夜

心啊！」社會進步，競爭越形激烈，壓力也隨之而來，而苦悶的靈魂也因此變多了，不僅大人為生活所苦，孩子也為課業、前途所苦，如果面對問題與壓力卻不懂得如何排解，找不到人訴苦、倒垃圾，再怎麼健康的人也有被擊倒的一天，所以，父母除了儘量圓熟地處理好自己的壓力，也要鼓勵孩子有話放膽說，有苦別往肚裡吞，畢竟心靈的垃圾堆積久了，身心無法健全，影響所及，學習、生活、健康與人際關係無一能倖免於難，淪陷只是遲早的事。



親子溝通錦囊妙計～克服壓力的能力越大，個性越獨力

別當孩子的24小時「台傭」

有句話說：「給他魚吃不如教他如何釣魚。」這句話也可以是：「幫孩子解決問題不如教他如何解決問題。」人生好比一場障礙賽，想順利走完全程抵達終點，必須先想辦法將眼前的各種障礙掃除，如何聰明輕鬆地抵達終點，端賴個人智慧、能力與運氣，而孩子成長過程中跌跌撞撞的過程與歷練適足以培養各種掃除障礙的專業技能，如果過程中父母因為不忍孩子吃苦而橫插一手，孩子要如何鍛鍊自己？如何獨當一面？

可以聽孩子「告解」，但不要雞婆地越俎代庖

當孩子抱怨功課太多寫不完、睡眠時間不夠、休閒時間被剝奪、事情太多做不完…，除非問題很嚴重，否則為人父母者切記「動口不動手」原則，安慰、鼓勵他們即可，別心軟當孩子的鬧鐘、主動向老師要求減少作業份量、主動免除孩子分攤家務的責任，更不要「順手」幫他做功課，畢竟孩子長大後會面臨更多更困難的挑戰，這時候不讓他們學會面對壓力與挑戰，長大後父母還能幫他們多少忙？



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★成功的主要因素之一是，每天都對自己的工作及生活保持高昂的興致，也就是具有高昂的熱忱，將每一天都視為重要的日子。
- ★熱忱不只是財富，熱忱還能創造財富。熱忱不止能創造財富，而且還能激發人對生活的渴望。



Chapter 9

專心就能
做好每一件事



如果孩子老是丟三落四，笨手笨腳或辦事效率奇差無比，父母該做的事不是處罰，不是高分貝數落、責罵，更不是乾脆自己來，而是找出孩子效率差、做不好的原因，然後對症下藥。許多孩子習慣一心數用，一邊上網和同學聊天，一邊看電視，一邊寫功課，結果是輕鬆愜意沒享受到，不記得電視播放的內容，功課也沒好好寫，不是答案錯誤就是字跡潦草，沒有一件事做得好。試想，如果連大人都無法同時進行好幾件事情而且每件事都做得好，孩子如何辦到？

專心就能做好每一件事

這時候，父母可以跟著孩子一起規劃時間表，每段時間只做一件事，而且儘量心無旁騖，甚至連可能引起注意的東西也不要出現在視線範圍內，如零食、電動玩具、漫畫等，久而久之，孩子就能養成定時、專心做某事的習慣。



親子溝通錦囊妙計～ 熱忱是學習的靈巧翅膀

專心、專注才能事半功倍

專注力是指做事情的時候非常專心與投入，想的都是手邊所處理的事，而且不容易分心。如果孩子有無法專注的問題，可能也比較沒有時間觀念，遲到或被催促是家常便飯，這時父母更需要發揮極大的耐性，不要用多重指示的方式一次給他們太多訊息與指令，一次只要交代一件事，而且要以溫和而不急躁的方式從旁提醒他們。

少即是多，切忌「樣樣通，樣樣鬆」

儘量找孩子有興趣的事情做為培養專注力的學習項目，因為有興趣才會激發熱忱與學習動力，也比較容易專心投入，只要領會專注所能帶來的樂趣與效果，孩子將更為樂意聽從父母的建議。另一方面，父母也不要求好心切地要孩子同時學習太多東西，這麼做容易使孩子短期內就有燃燒殆盡之感，感覺疲累下自然認為學習無趣，影響學習效果。



戴爾·卡內基 (Dale Carnegie) 語錄

- ★高度的期許，是激發他人潛力的元素。
- ★沒有人喜歡被推銷或被指使。我們都比較喜歡自發的購買，或按照自己的想法去行動。我們希望別人能關心我們的願望、渴求及想法。



Chapter **10**

閱讀讓視野更開闊



拜科技進步所賜，孩子每天上網、看電視、打電玩的時間越來越多，除了正規的學校課業與才藝班課程，多數孩子越來越不習慣閱讀，閱讀課外讀物的時間也越來越少，而忙碌的父母也不知如何讓孩子愛上閱讀。事實上，透過閱讀，孩子能接觸到自己喜歡的世界，透過主動探索書中知識的過程，發掘更多新奇有趣的事物，而書中所描繪的故事背景、人物個性及其生活經驗，讓孩子也能跟著領略書中人物的喜怒哀樂、成功與失敗，彷彿也因此增廣見聞，閱歷更豐富。

閱讀讓視野更開闊

當閱讀能力與習慣累積了一段時間後，孩子的語彙能力會變得更豐富，說話技巧更圓熟，用字遣詞能力變得更好，思考、判斷力、想像力與創造力也會因此獲得提升，因此，父母最好及早鼓勵孩子培養閱讀習慣，藉由閱讀讓孩子學會觸類旁通、舉一反三的應變能力，也能透過大量閱讀幫孩子建構豐富的知識資料庫。



親子溝通錦囊妙計～ 拓展視野豐富生活精彩度

鼓勵孩子培養功課以外的興趣

他山之石可以攻錯。除了書本上的知識，父母最好能鼓勵孩子培養其他興趣，如閱讀、音樂、創作、運動等，讓不同面向的知識導引出孩子更多的好奇心，也能豐富孩子的生活精彩度。當孩子的生活經驗越豐富，思考、判斷、邏輯與應變能力也會跟著日益精進。

生活即學習，用心就會有收穫

不少父母擔心孩子會因為功課壓力大，生活太忙碌而感到不快樂，其實，如果孩子們能用心體會每一件事、全心投入、享受學習過程並仔細品味每個當下，一部卡通、一本書、一場電影、半天的戶外教學、兩天的家庭旅遊…，都能讓他們回味無窮，滿載而歸。



卡內基訓練®

DALE CARNEGIE TRAINING®

課程簡介

01

戴爾卡內基班－有效溝通與人際關係 *The Dale Carnegie Course*

此訓練著重於行為態度的改變，如巴菲特、艾科卡、華頓（沃爾瑪創辦人）等名人參加的就是此一課程。它能增加自信、改善溝通能力與人際關係、提升熱忱，成為自己樂在工作享受生活的主人。





經理人領導班 *Leadership Training for Managers*

02

身為經理人，如何才能得到同事的由衷合作與支持？如何才能讓團隊更有競爭力？你可以從本課程中學會如何激勵同事工作更投入，達成公司的績效目標。



卡內基訓練®

DALE CARNEGIE TRAINING®

課程簡介

03

宏效簡報班

High Impact Presentation

科技業、金融業，還有很多銷售工作都需要透過有效簡報達成高績效。深具激勵與說服力的表達技能常是成功的關鍵，你會發現，透過一對一的個別指導會有驚人改變，讓自己的表達技能更有說服力。





優勢銷售班 *The Sales Advantage*

04

能立即提升你的業績並讓你樂在銷售。此課程融入了卡內基人性化的原則，透過有系統的問題、展現自己的優勢、強化顧客的信任感並與其建立長遠關係，讓你的業務蒸蒸日上。



卡內基訓練®

DALE CARNEGIE TRAINING®

課程簡介

05

溝通激勵班

Motivational Leadership

幫助你發掘使自己成為成功領導人的特質、學會有效態度控制、積極傾聽並練習真誠的肯定與讚美，提升團隊向心力，這是快速強化與突破自我領導的課程。





青少年 / 大學班 *Carnegie Youth Program*

06

能在青少年期成長的關鍵年代，可塑性最高的時候，及時培養他們的自信、人際溝通與自我管理能力多好！讓他們比別人更早掌握成功的競爭優勢。相信這也是父母送給子女最有價值且終身受用的快樂禮物！



卡內基訓練®

DALE CARNEGIE TRAINING®

課程簡介

07

卓越總經理班 *Executive Leadership*

為期兩天的訓練，將讓企業領導人發揮自己內在的自信、熱情和專業的形象，幫助您做一位更有吸引力，更懂得激勵團隊並贏得同事信任合作的領導人。





企業內訓 *Competency - Based Development System*

08

按照貴公司的需求與發展目標而量身訂做的培養訓練，卡內基訓練累積近100年的豐富經驗與國際化專業能力，為貴公司設計優秀人才培訓計畫，加速解決問題，打造創新、有競爭力的高績效團隊。

想進一步了解 卡內基訓練® 嗎？

台灣免付費電話：0800-033-398

中國大陸免付費電話：400-820-8680



卡內基訓練®

DALE CARNEGIE TRAINING®

台北

台北市北平東路30號4樓

Tel : +886(2)2356-9678

Fax : +886(2)2356-9677

上海

上海市四平路1398號

同濟聯合廣場B座1205室

Tel : +86(21)3362-6788

Fax : +86(21)3362-6768

新竹

新竹市北大路168號9樓

Tel : +886(3)523-6688

Fax : +886(3)523-1398

蘇州

江蘇省蘇州工業園區東平街288號

盈聯國際外包中心7F

Tel : +86(512)8718-7680

Fax : +86(512)8718-7681

台中

台中市漢口路四段367號9樓

Tel : +886(4)2230-8249

Fax : +886(4)2237-7026

高雄

高雄市一心二路21號10樓

Tel : +886(7)330-1580

Fax : +886(7)330-2672

台灣免付費電話：0800-033-398

中國大陸免付費電話：400-820-8680

台灣網站 <http://www.carnegie.com.tw>

中國大陸網站 <http://www.carnegiechina.com>

全球網站 <http://www.dalecarnegie.com>



【勇敢實現「價值型」快樂人生】

人生的目的是勇敢自信的去體驗各種事物，就算一路挫敗、跌倒也無妨，以快樂為人生目的會有些危險，因為如果沒有真正去嘗試過、經歷過，你以為的快樂不見得是真正的快樂。所以青少年朋友要培養自信，找到自己最喜歡、最擅長、最有價值的事情發展，這樣才有邁向成功、實現快樂人生的機會。



卡內基訓練®
DALE CARNEGIE TRAINING®

台灣免付費電話：0800-033-398
中國大陸免付費電話：400-820-8680

非賣品