



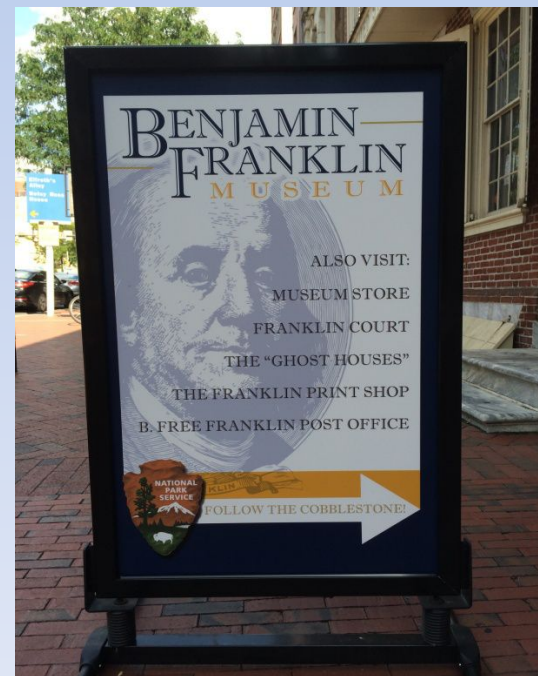
# 迈向 真成功

全家如何一起培养品格

# 迈向 真成功 全家如何一起培养品格

「缺少了美德，  
人在世上不可能快乐」

**Benjamin Franklin**



# 围篱或救护车

人人都同意那是一座危险的峭壁，

虽然靠近山巅是件过瘾的事；

然而从它可怕的边缘上，

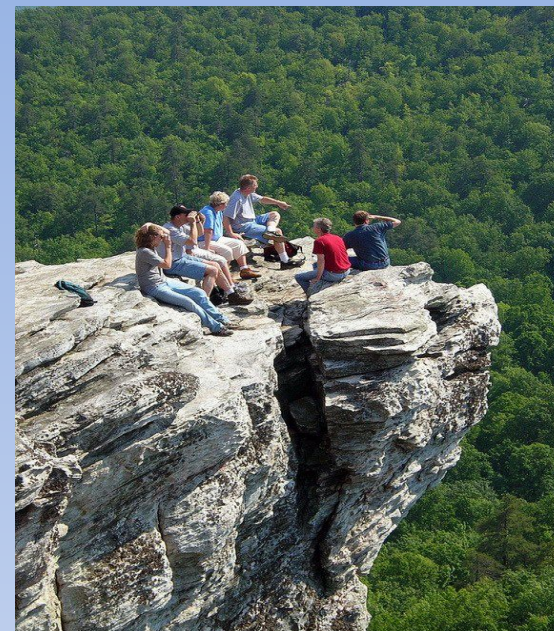
无论贵胄或农夫都曾在此失足。

大家都认为该采取一些措施，

但是众说纷纭：

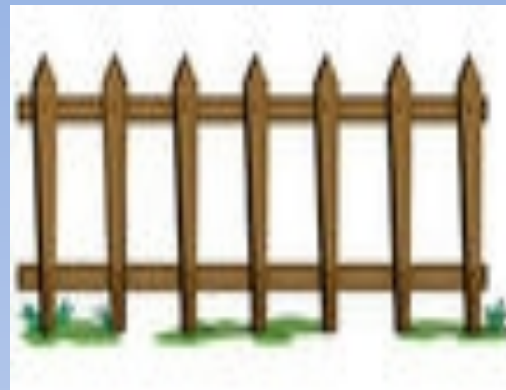
有人说“在悬崖边筑一道围篱。”

有人说“在山谷下预备一辆救护车。”



# 围篱或救护车

那一天，需要救护车的声音得了胜，  
因为这个呼声传遍了远乡近邻；  
说实在的，围篱或许有用，或许没用，  
可是人们心中充满了同情，  
为那些不幸在峭壁失足的人忧伤，  
居住在大街小巷的人，  
倾囊相赠，不是筑起围篱，  
而是在山谷下预备一辆救护车。

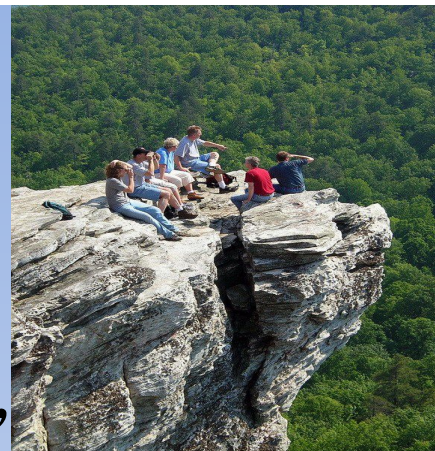


# 围篱或救护车

他们说：“只要你留意，峭壁不是问题，  
就算有人不慎失足下坠，  
致使他们受伤的不是因为失足，  
而是当他们落地时所受的大震荡。”  
于是，一天又一天，不幸事件屡屡发生，  
救援者用他们山谷下的救护车  
冲过去抢救  
那些从峭壁摔落的人。



# 围篱或救护车



终于一位年长的智者发言了：“我很惊讶，人们竟然肯花如此多的精力去弥补错误的后果，却不想直接防止造成这个错误的原因，

殊不知预防胜于治疗吗？

让我们在不幸酝酿前就停止它吧！”他呼叫说。

“亲朋好友们，让我们一起来；

只要在悬崖边筑上围篱，我们恐怕就不需要山谷下的救护车了。” . . .

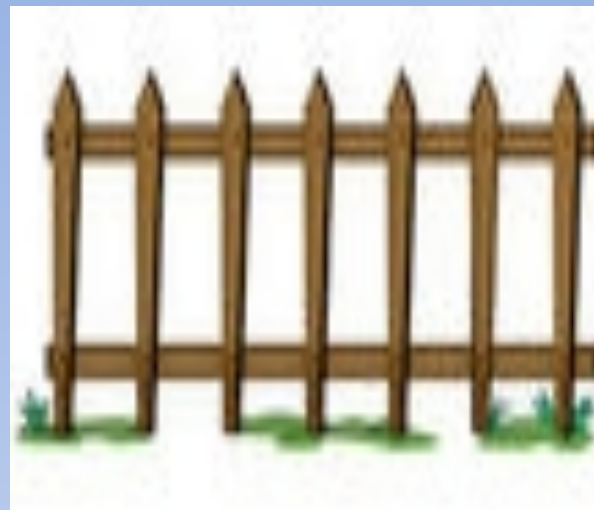
# 围篱或救护车

教养年轻人比更正老年人来的容易，  
真智慧在扬声呼吁：

“拯救坠落的固然好，却不如防止人们摔落。”

除去使人受试探和犯罪的起因，  
好过从牢狱或奴役中将他救出来；  
在悬崖边筑一道围篱  
好过山谷下的救护车。

Joseph Malins



# 迈向 真成功

## 目录

---



在自然界与家中表现品格



整个社区一起培养品格

何为品格？

何为品格家庭？

您家庭符合标准吗？

品格家庭的定位

有效的品格都市

成为品格家庭的益处

如何建立品格家庭？

建立品格家庭的步骤

建立品格家庭每周进度表

迈向成功的49种品格特质

培养品格的益处

# 品格 Character

名词 [希腊文 charakter, 「刮擦,切割,雕刻」]  
卓越、出众或好的特质；那些被珍惜和尊重的人；以及一般人身上的品质

韦氏字典1828



「好品格远胜精金。」

无名氏



# 何为 品格？



决心  
不计阻力决意在时限内完成任务

品格是不计代价要行正事的内在动机。每个人都有同等的机会因着习练诚实、忍耐和忠贞等特质来养成好品格。只是每天都按照这些特质去做决定，你必会经历到实际的、持续的益处。

“一个人在知道他绝不会被发现的情况下而有的行为表现就是他真实的品格。” Baron Thomas Babington Macaulay →

“人的品格决定了他的命运” Heraclitus →

“昨天的选择决定了我今天的样子” 无名氏 →

“一个人品格的形成掌握在他自己手中” Anne Frank

# 何为 品格？

心正而后身修；  
身修而后家齐；  
家齐而后国治；  
国治而后天下平。

礼记·大学



“有了想法，  
才付诸行动；  
有了行动，  
便养成习惯；  
有了习惯，  
就成了品格；  
你的品格，  
决定了你的归宿。”

Samuel Smiles

# 何为品格家庭？

品格家庭是一个具有挑战和压力的家庭；  
不完美、不协调又有需要；  
不时失败并有冲突  
但这个家庭却定意学习  
珍惜与别人的关系，彼此和睦地相处。

**“国家道德的基础在于家庭” — John Adams**

# 何为品格家庭？

你是否曾想知道，为何有一些家庭，一家人彼此相处融洽，似乎拥有真正的满足和幸福，而另有一些家庭则受到愤怒、苦毒和分歧的煎熬。这种差异不是因为钱财、教育或者机遇，乃是由于品格。譬如，一些很穷苦的家庭，却拥有很成功的家庭关系。而有些富裕的家庭，却从来没有尝过真正的和睦与幸福。

尽管科技的发展，史无前例，然而人们开始注意到，在这些成就中，我们错过了最重要的一项，就是建立稳固的家庭。

# 何为品格家庭？

值得思考的几点...

我们的楼房愈盖愈高，发脾气的时间却愈来愈短；  
我们做事愈来愈方便，时间却愈来愈少；  
我们的知识愈来愈多，判断力却愈来愈小；  
我们的房屋愈来愈雅致，破碎的家庭却愈来愈多；  
我们清除空气的污染，却任由我们的心灵被污染；  
我们到月球去旅游，却不理睬我们的邻里；  
我们可以活得更长，却无法活得更好。

本课程希望鼓励您朝着培养品格的方向前进，这是明智又有意义的目标。请继续学习下去，您将发现当从何处着手...

建立 **品格家庭**

...在于所做的每一个抉择

# 您的家庭 符合标准吗？



• 您家偶尔会出现紧张状况或问题吗？

• 您的家人会做些惹您不高兴的事吗？



• 您有收藏家的习惯吗？



• 有时您希望能有一个不同的家吗？



• 您认为安排一个固定的生活作息表很困难吗？

• 全家人一起用饭很困难吗？



# 您的家庭 符合标准吗？

针对以上的问题，如果回答了一个以上的「是」，又相信品格对家庭来说相当重要，那么您们就可以成为一个品格家庭！

呼吁所有的家庭

**本方案专为您而设计！**

品格对世界各地不同年龄层的人来说都很重要。诸如创意、忍耐、慷慨等特质，对大人或小孩都有益处。因此，每个家庭——不论大小、社会地位、种族、宗教或处境——若是一起注重培养品格，都能从中获益。品格家庭的理念不过是家庭可以使用的一种工具，帮助人们将生活集中在可以带来成功的各种特质上。设计品格家庭，不是想为繁忙的日程加上负担或其他事物，而是协助家庭用积极的观点来看人生，使家庭得以坚固。

**任何家庭 都能培养品格**

「我有一个梦想，就是有一天，我四个孩子所生活的国家，不再以肤色来断定一个人，而以品格的内涵来断定一个人。」

Martin Luther King.Jr.



「只注重知识而忽略道德的教育法，所教出的人必会危害社会。」

Teddy  
Roosevelt

# 品格家庭如何定位？

品格家庭终极的目标… 和睦的家庭

而「一个国家只要有健全的家庭，必不至灭亡。」 -Josiah Gilbert Holland

**你曾否有过挫折感**，因为你很想将正面的特质灌输给你的儿女，但却感到在与当今的文化潮流相抗衡？你想建立的每一样东西，只要他们一走出家门，就被付之一炬了吗？

告诉你一个好消息：不必如此。世上有一些市政府及国家领导人有一个愿景就是制造一种社会文化来鼓励并奖励人民有良好的品格。他们推出了一个计划把品格培养方案融入社会的各个部门，包括市政府、学校、公司、宗教团体和媒体。当社会每个月着重一种品格特质，人们很兴奋地愿意参与，贡献新想法，更加地努力。让我们…

**一家一家地-----建立起**

**品格城市！**

# 品格家庭定位—有效的品格城市简介

「一切明智、自由、有德行之政府的职责就是崇尚美德。」

John Jay



「防止犯罪发生最好的办法就是在年幼时便提倡美德。」

Daniel Webster

# 品格家庭定位—有效的品格城市简介

- **品格家庭**

家庭是品格城市所围绕的中心。

- **市政府中的品格**

政府官员及雇员在城市的品格培训上，以身作则。

- **工作场所中的品格**

父母在工作单位接受品格训练并将资料带回家在家中使用的。

- **学校中的品格**

孩子们在学校也学习同样的品格特质，使家庭和学校的训练相辅相成。

- **宗教团体中的品格**

父母向孩子灌输的特质在家人崇拜的地方得以加强。

- **媒体强调品格**

媒体在社会中烘托出一种气氛来鼓励并奖赏好品格。

- **执法者的品格**

警察示范他们所维护的品格并着重培养与社会成员之间的关系。

# 品格家庭定位—有效的品格城市简介

- 何为 **品格城市**？

世界各地不少市长及市议会决议让他们的城市成为品格城市。然后社区各个部门的领导人组成委员会，设计每月推动一项品格特质的方法——诸如主动、勤奋、守时、感恩、城市和慷慨。其结果乃是整个社会都愿意按着不因时间改变并普世共识的品格特质而生活。

•••然而任何持久、  
正面、社会性的改变  
都是由家庭开始的。

# 品格家庭定位—成为品格家庭的益处

- **建立家庭合一**

因为这个提案牵涉到整个家庭。它培养了终生以品格为首的优先次序，因为无论一个人年纪多大每一个人都能继续在品格上改进成长。

- **增加机会**

无论是雇主，政府官员或其他人在聘用雇员时，第一关注的就是品格。雇主可以教雇员技术，但是一个品格杰出的人却是无法替代的。

- **带来喜乐**

因为我们将喜乐带给别人。结果使每一个人都得到激励。

- **给我们一种新的角度来看工作**

单调乏味的家事变成「品格建立者」的挑战。这种看法可以帮助我们把自己家看成是一个随时预备好可以待客的地方。

# 品格家庭定位—成为品格家庭的益处

- **增加个人的责任感**

若是别人知道你们是品格家庭，孩子们更警觉到人们在观察他们、效法他们。给他们额外的动机要顺服。

我们经常听到一个孩子对另一个孩子说：“如果你再淘气，就没有其他人想要成为品格家庭了！”

- **把孩子的心转向他们的父母**

父母有如孩子的「品格教练」，将品格特质及活动介绍给他们。

- **鼓励我们在社区中行善**

主动的参与而不是等候别人来做。没想到因此为我们带来许多服务的机会。

- **建立一个更美好的社区和国家。**

家庭中培养出的品格形成了国家的品格。父母透过对孩子品格的塑造而塑造出社会的品格。每个家庭所塑造的品格或未塑造的品格，会影响到社会的每一方面。

# 如何建立品格家庭？



「走遍天涯海角，家还是自己的好。」 — Robert Schumann

全家一起培养品格归纳起来有以下四个必要的步骤：

- 评估您对您家庭的**观点**。
- 草拟一份全家培养品格的**计划**。
- 开始**应用**培养品格的基本计划。
- 发展出一套**程序**，含有实际可行的步骤。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「我不过只是一个人，但毕竟我还是一个人。我虽不能做所有的事，但我总能做一些事；就因为我不能做所有的事，我不会拒绝做我能够做的一些事。」 Edward Everett Hale

## 第一阶段：观点

### 1. 对家人负起责任

每一位父母都可以做一个选择：你们的家要得过且过，还是精益求精。你需要决定是否愿意面对你的责任，让家人在你心中居首位，还是逃避责任，然后看你自己和家人倍尝苦果。

### 2. 决定朝成功的家庭迈进

藉着查验目前的景况，向往应有的样式，然后付出从现况到愿景必要的代价，便能有成功的家庭。暂时损失时间、精力和舒适——只要方向对了——必能为全家带来长远的效益。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「我不过只是一个人，但毕竟我还是一个人。我虽不能做所有的事，但我总能做一些事；就因为我不能做所有的事，我不会拒绝做我能够做的一些事。」 Edward Everett Hale

## 第一阶段：观点

### 3. 将品格与成功相连结

培养品格最有力的动机是看到若要达到自己人生的目标需要拥有哪些品格。一个人若想要成为大卡车的司机，他便需要拥有下列的品格，如：**专注**使他注意路况，**尽责**使他安全运输货物，**守时**使他准时抵达目的地。要知道，缺少品格就无法达到真正的成功。

### 4. 立志培养品格

除非一个领导者自己委身，下面的人恐怕也不会认真。所以你要先立志培养本身的品格。这不仅是领袖之道，同时当你的家庭成了品格的家庭，你的儿女们也会更加注意你的举止。他们从你身上学的将超过其他一切。但切勿因此是你对品格家庭畏缩。相反的，希望因此能更激励你。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「悠闲安详中培养不出品格，唯有经过试炼苦难，人心才能得坚固、有抱负并且成功。」 Helen Keller

## 第二阶段：计划

- 1. 客观**慎重地检讨你的家庭生活。你看到有哪些长处？有哪些弱点？列出一份清单。在清单旁边列出需要努力的品格特质，针对弱点，有所改善，并增强已有的长处。
- 2. 列出你家庭的目标**，以及达成这些目标的方法，你若漫无目的，必会一事无成。
- 3. 草拟一份计划**，拟定进度、次序及方法，让你的品格家庭可以依序渐进。每月注重一项对大多数人有益处的品格特质。若要达成你所设立的目标，很重要的是在开始前先拟定计划，让你有自信来领导家人。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「除非动机纯正，否则那些行动就算不得是善行。」 Noah Webster

「我宁愿为伸张正义而舍命。」 Abraham Lincoln

## 第三阶段：应用

成功的品格训练包括了以下几个要素：

### 1. 示范好品格

父母示范好品格时，孩子们学得最快，藉着表扬、要求以及强调正确的言行和态度，就能鼓励孩子们在品格上成长。当父母有好品格的榜样时，孩子们就有活生生的例子知道如何活出好品格。

当然，父母并非完全人，当你没有表现出某种品格时，请求家人的饶恕，并请他们督促你以后改进。培养自己的品格是培养周遭人品格的第一步。最好的教导法是身教，先要求自己，再引导别人。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「除非动机纯正，否则那些行动就算不得是善行。」 Noah Webster

「我宁愿为伸张正义而舍命。」 Abraham Lincoln

## 第三阶段：应用

成功的品格训练包括了以下几个要素：

### 2. 赞美好品格

人人都需要被接纳。赞美好品格可以满足人这方面的需要，又能鼓励他继续表现好品格。赞美是指出哪些言行和态度示范了品格特质，并且解释它们如何使你和别人受益。你的目标是藉着赞美好品格，使家人都能发挥他们最大的潜能。

因为品格决定了我们的行动，赞美好品格而非成就，就能使人得益处。当父母赞美成就而非品格时，手足之间就会产生紧张和竞争的状态。父母若称赞一个孩子拿到好分数，另一个孩子可能会感到嫉妒或是气馁你，因为他没有考到好分数。但父母若是赞美一个孩子在学校很勤奋，就会激励另一个孩子也勤奋地做功课。每个人都有同等的能力展现好品格。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「除非动机纯正，否则那些行动就算不得是善行。」 Noah Webster

「我宁愿为伸张正义而舍命。」 Abraham Lincoln

## 第三阶段：应用

成功的品格训练包括了以下几个要素：

### 3. 教导好品格

教导品格最有效的方式就是为品格特质下定义，并用一些令人印象深刻的事连结起来。例如，当一个孩子表现懒散时，父母可以教导他海狸的特性。让孩子看到海狸如何勤奋，以及海狸在哪些事上勤奋，可以帮助孩子明白那种品格的本质。对孩子来说，将这些事与实际生活相连是相当重要的。之后，他若表现懒散，或是你指派他一项任务，你只需说：“记得海狸吗？”或是“看看我们是否能像海狸一样勤奋。”我们对某项品格特质愈明白，愈能将它应用在生活中。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「除非动机纯正，否则那些行动就算不得是善行。」 Noah Webster

「我宁愿为伸张正义而舍命。」 Abraham Lincoln

## 第三阶段：应用

成功的品格训练包括了以下几个要素：

### 4. 识别好品格

我们每时每刻的决定，不是表现了好品格，就是表现了品格的缺失。藉着用品格特质的定义来衡量我们的言行和态度，就能认出我们拥有或缺少哪种品格。品格特质的定义有如标杆，当我们将品格特质应用到生活中的时候，便可以用这“标杆”来看看有哪些地方要继续改进的。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「除非动机纯正，否则那些行动就算不得是善行。」 Noah Webster

「我宁愿为伸张正义而舍命。」 Abraham Lincoln

## 第三阶段：应用

成功的品格训练包括了以下几个要素：

### 5. 疏导纠正以培养好品格

父母有责任纠正管教他们的孩子。父母与儿女之间必须已有了良好的关系，管教起来才能有效。当父母对孩子表现出真心的关怀与兴趣，他们之间就能培养出良好的关系。

恰当的改正乃是出于爱而非愤怒。父母必须为孩子树立行为的准则，纠正时必须依据品格。疏导纠正的目的是要孩子得益处，并且恢复那因不顺服而破坏的亲子关系。依据品格疏导纠正，使孩子们明白好品格可以使他们得到父母的称许。

父母纠正孩子时，必须即刻行动，然而管教的事应该私下处理。恰当的纠正包括心意上和行为上的改变，而不是感到内疚或后悔。改正的目的是修补破裂的关系，使孩子转移到使自己得益处的好品格上。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的步骤

「先把手边的事做好，下一件该做的事就会变得很清楚了。」 Goethe

「唯有当我们成全别人，我们才有永久的成功。」 Harvey S. Firestone

## 第四阶段：程序

### 1. 聚集家庭成员 召开家庭会议

家人端视你如何重视品格来决定品格有多重要；

### 2. 解释品格对他们成功有多重要以及成为品格家庭的意义

告诉家人你希望花更多时间与他们在一起，你看到自己和家人的需要，盼望大家一起努力。若是你有一些错误需要处理，不妨谦卑下来向他们认错，你若要领导你的品格家庭，这一步是不可少的。然而，你若不愿意遵守，则切勿承诺。

### 3. 通过家庭决议书并解释这是一项委身，全家一起培养品格。

### 4. 分享你的计划：告诉你的家人你们每月将注重一项品格。一家人会一起学习这项品格特质，背诵定义，并寻找在家、在学校、在工作场合、在游戏的时候，应用这项品格的方法。在下一次家庭会议时，家人可以报告他们应用这项品格的方式即所得到的益处。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的每周进度表

许多学校、企业和家庭都发现，每月注重一项品格最为有效。以下是以四个星期为单位的教学范例，供您参考。照着您家庭的需要，斟酌使用，当您推行一阵子后，您的家人必会主动地提出他们的意见，然后创意地想出一些方法，一起培养品格。

## 第一周：

- 读品格特质、定义和「我要」。
- 一家人讨论表现此品格特征的目标。
- 阅读有关动物和历史人物的故事（若是可行）。
- 请每位家人说明此一特质对他们有何意义。
- 将生活中表现出此一特质正反两面的实例表演出来。
- 列出朋友或家人中具有此一特质的人。
- 年幼的孩子或许会喜欢画张动物的图或着色。
- 将品格与定义贴在家中醒目之处。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的每周进度表

许多学校、企业和家庭都发现，每月注重一项品格最为有效。以下是以四个星期为单位的教学范例，供您参考。照着您家庭的需要，斟酌使用，当您推行一阵子后，您的家人必会主动地提出他们的意见，然后创意地想出一些方法，一起培养品格。

## 第二周：

- 一家人出声朗读定义。
- 回想有关动物和历史人物的重点。
- 阅读在家中学品格和品格的益处。
- 讨论如何在你家中用这些方法学品格。
- 讨论全家在下一周中如何在某一特定的方面有所改进。
- 谈论学习品格的益处，期盼在未来的日子中可以经验到。
- 背诵前两个「我要」。
- 背诵品格特质的定义。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的每周进度表

许多学校、企业和家庭都发现，每月注重一项品格最为有效。以下是以四个星期为单位的教学范例，供您参考。照着您家庭的需要，斟酌使用，当您推行一阵子后，您的家人必会主动地提出他们的意见，然后创意地想出一些方法，一起培养品格。

## 第三周：

- 让每位家人背诵定义。
- 朗读第三、四个「我要」。
- 一点一点地讨论，曾否应用「我要」的原则。
- 请家人分享在前周中经历到哪些好处。
- 彼此写卡片，感谢对方应用了这些品格特质。

# 如何建立品格家庭---建立品格家庭的每周进度表

许多学校、企业和家庭都发现，每月注重一项品格最为有效。以下是以四个星期为单位的教学范例，供你您参考。照着您家庭的需要，斟酌使用，当您推行一阵子后，您的家人必会主动地提出他们的意见，然后创意地想出一些方法，一起培养品格。

## 第四周：

- 复习定义。
- 朗读第五点「我要」。
- 请每人分享在未来这周中将如何应用「我要」的原则。
- 复习并背诵「我要」及定义。
- 一家人一起选择一些名字和片语，可以彼此提醒要表现出这项特质，比如「喜乐像水獭」或「勤奋像海狸」。
- 举行庆祝会——彼此送些与该品格益处有关的特别礼物。

这些步骤和提示可以帮助你藉着建立品格的家庭，开始迈向成功之途。不过，最好的学习方法就是开始去做！愿你们很开心地...

**全家一起培养品格**

# 迈向成功的49中品格特质一览表

「名望如烟雾，风头不过是意外，财富有翅膀，只有品格能够长存。」

Horace Greeley

「世上最大的浪费存在于我们所是的和我们可以成为的中间」

John Grimes

1. 机警 *Alertness*
2. 专注 *Attentiveness*
3. 随时待命  
*Availability*
4. 真爱 *Benevolence*
5. 勇敢 *Boldness*
6. 慎重 *Cautiousness*
7. 同情 *Compassion*
8. 知足 *Contentment*
9. 创意 *Creativity*
10. 果断 *Decisiveness*
11. 尊重 *Deference*
12. 可靠  
*Dependability*
13. 决心 *Determination*
14. 勤奋 *Diligence*
15. 明辨  
*Discernment*
16. 谨慎 *Discretion*
17. 耐性 *Endurance*
18. 热诚  
*Enthusiasm*
19. 信心 *Faith*
20. 能屈能伸 *Flexibility*
21. 饶恕  
*Forgiveness*

# 迈向成功的49中品格特质一览表

「名望如烟雾，风头不过是意外，财富有翅膀，只有品格能够长存。」

Horace Greeley

「世上最大的浪费存在于我们所是的和我们可以成为的中间」

John Grimes

25. 敬重 Honor

26. 好客 Hospitality

27. 谦卑 Humility

28. 主动 Initiative

29. 喜乐 Joyfulness

30. 公正 Justice

31. 忠贞 Loyalty

32. 温柔 Meekness

33. 顺服

Obedience

34. 井然有序 Orderliness

35. 忍耐 Patience

36. 善劝

Persuasiveness

37. 守时 Punctuality

38. 善用资源 Resourcefulness

39. 尽责 Responsibility

40. 安稳 Security

41. 节制 Self-

Control

42. 敏锐 Sensitivity

43. 诚恳 Sincerity

44. 周全

Thoroughness

# 机警 而非 粗心

# Alertness vs. Carelessness

随时留心周遭动态准备即时正确应对



机警的白雉鸡能预期到掠食者的行动而避开致命的攻击。因着他们的机智、善于躲闪，白雉鸡才能繁衍至今。

## 我要...

- 睁开眼睛,打开耳朵。
- 体察留心警告信号。
- 在受试探前已选择做对的事。
- 告诉别人危险之处。
- 与不安全的地方保持距离。

## 在家学机警包括:

- 寻找并赞扬家人表现出好品格的地方。
- 感觉出哪些是表面无害，而实际会带来坏影响或结交损友的活动。
- 意识到一旦参与某种活动或穿上某种服装可能会招揽损友或减少在上者对我的信任。
- 家用电器定时维修，个人健康注重保健。

## 机警的益处

### 安全

一个机警的家庭能够看见并躲避危险

### 未雨绸缪

一个机警的家庭对状况和环境心中有数。因此，能够有充分的准备

# 专注 而非 分心

# Attentiveness vs. Distraction

以全神贯注来表示对人对事的重视

## 在家学专注包括:

- 支持家人,聆听对方的意见,不立即生气或挑剔。
- 鼓励家人对他们参与的活动表示兴趣。
- 分出时间,用眼与耳聆听家人的建议及关心的问题。
- 花时间与每位家人独处。聆听他们的兴趣爱好,让他们感觉到他们的重要性。
- 了解每位家人的喜好,以便在庆生会或其它特殊场合给他们特别的惊喜。

## 专注的益处

### 尊重

一个专注的人会得到别人的尊重,因为他如何重视别人的意见,别人会同样地重视他的意见。

### 知识之钥

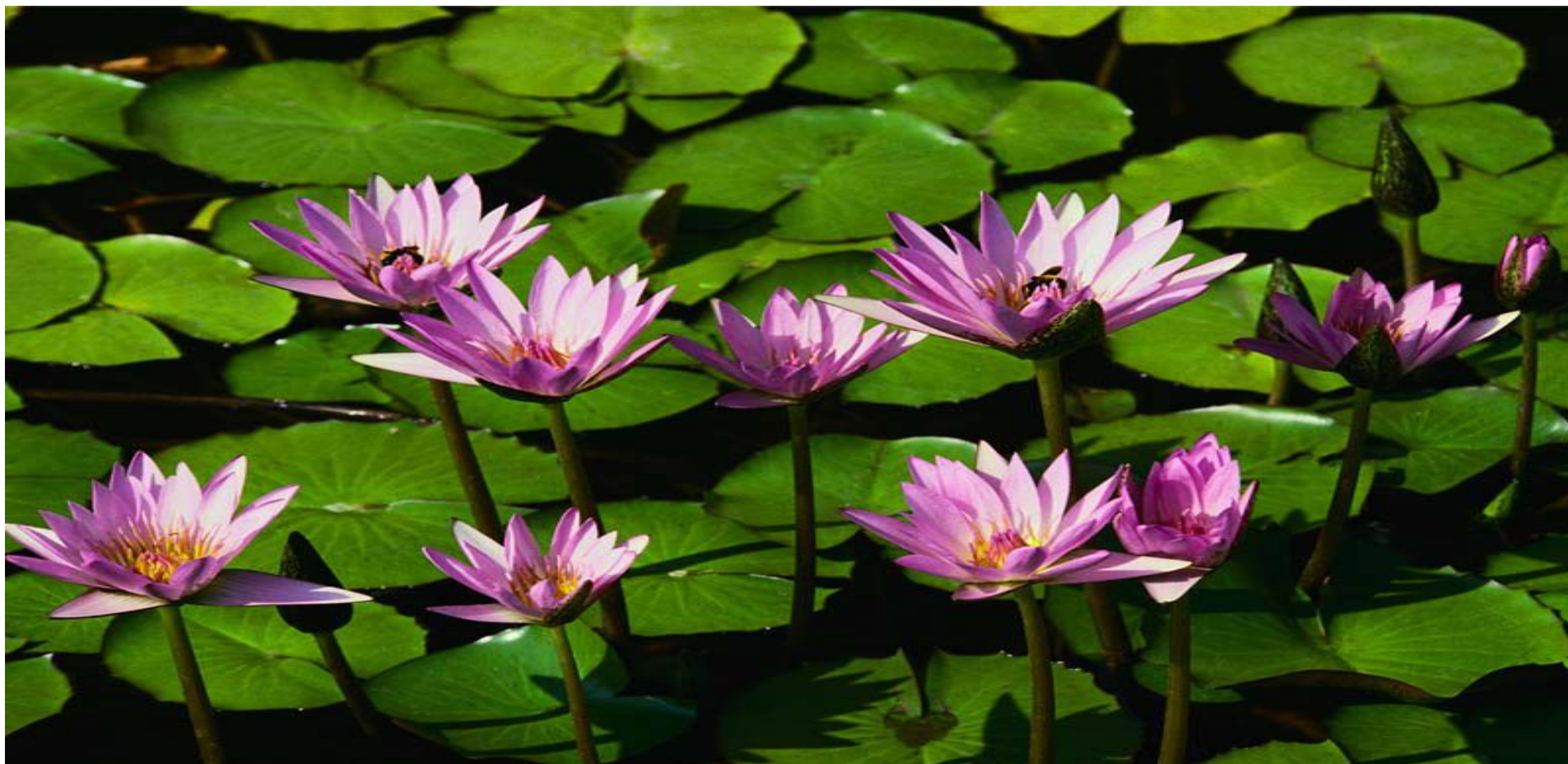
你会发现学习的秘诀在于尽量问问题并仔细聆听答案。



白尾鹿的专注不仅在于它有敏锐的听觉。白尾鹿会小心地衡量他所看见、所听见和所闻到的信息。白尾鹿真正的专注在于它感官后面的思考过程。

## 我要...

- 看着和我说话的人。
  - 在不懂的时候问问题。
  - 坐有坐相,站有站相。
  - 不引起别人的注意。
  - 避免让我的眼、耳、手、脚、口
- 做分心的事。



『一个好听众在任何地方都会受到欢迎，  
而且过了一阵子，他的知识也会加增。』

Wilson Mizner

# 随时待命

而非 自我中心

## Availability vs. Self-Centeredness

尊重服务对象的意愿过于自己的轻重缓急

长颈鹿在群体生活中,随时待命地协助别的长颈鹿。无论是站岗、保护群鹿或看顾其他幼小的鹿,长颈鹿随时预备好去服务。

### 在家学随时待命包括:

- 家人在一起时做些会讨别人喜欢的事。
- 当个人的爱好与家庭时间冲突时, 愿意放下自己的爱好。
- 放下手边的工作, 听听其他家人想说的话。
- 为了帮助家人待客而改变与朋友出游的计划。

### 随时待命的益处

#### 丰富

您所帮助的人成功时, 也会盈溢到您的生命中。

#### 稳定

那些以别人的需要为优先的家庭, 家中散发出一种平和的气氛, 在他们遇到困难时, 能给他们一股稳定的力量。



### 我要...

- 以别人为先。
- 想办法帮助而非躲避。
- 预备好随时答应别人的呼召。
- 以有机会服务为荣。
- 在我承诺别人前先得到上位者的同意。

# 品格英雄



## 乔治·华盛顿（1732-1799）

华盛顿年幼的时候就梦想有一天能加入皇家海军。他十五岁的那一年，获得一份船上的工作，但是他母亲恳求他不要去。为了讨母亲的欢心，他放弃了自己当水手的梦想。他一边照顾寡母，一边当个土地测量员。

正当他在事业上发展的时候，他的兄弟劳伦斯需要到巴巴多斯岛去养病，便邀他一同前往。虽然与他自己的计划相冲突，华盛顿还是陪伴他的兄弟同去，在那里他自己却感染了天花。

华盛顿从小就学习随时待命，后来当他被邀请带领「美国大陆军」，以及成为美国总统时，他已预备好做这些重要的决定。虽然他比较喜欢自己在弗农山的家居生活，但是他仍回应了国家的呼召，带领美国人民赢得独立战争，也得到「美国之父」的头衔。

## 在家学真爱包括:

- 对待家人要像对待外人一样尊重。
- 把洗衣、做饭等日常家务事，作为爱家人的一种表现。
- 关心家人品格的成长多过他们的成绩。
- 注重彼此内心的需要和愿望，而非自私地寻求个人的成功，满足个人的野心。

# 真爱 而非 自私

满足别人基本的需要不求回报

「传扬别人仁慈的事迹；  
隐藏自己所做的好事。」

Cato



## 真爱的益处

### 得人心

无私地关心别人打开了对方的心门。

### 和平与安全

当人彼此确实关心时便无自私的余地。  
当一个人为别人的好处着想时，他就会保护而不是伤害他们的身体和情感。

帝王企鹅的妈妈们产卵后，企鹅爸爸便从冰冷的南极冰上将卵拾起，放置在它的脚上，塞在它温暖的腹部下。长达三个月之久，企鹅爸爸静静地站着，为了下一代的利益，牺牲自己的自由。

## 我要...

- 能尽快看到别人的需要如同看到自己的需要一般。
- 大方地给予不期待回报。
- 不为自己囤积东西。
- 不趁火打劫。
- 一旦有更多就给更多。

# Benevolence vs. Selfishness



# 勇敢 而非 胆怯 *Boldness* vs. Fearfulness

自信言行是 诚实的、正确的、公正的

## 在家学勇敢包括：

- 即使外人不了解仍持续地活出家庭所设定的品格标准。
- 随时准备好向外人解释家庭对好品格的委身。
- 若有人没有表现出好品格，就要用爱心去帮助他。
- 当朋友们做愚蠢或有害的事时，不要怕离开他们。



## 生活教训

### 胜过惧怕的能力

有一个人得知他患了癌症，医生告诉他只剩几个月的生命。不久之后，有一名强盗被困在附近的一家商店里。这人自告奋勇去拘押这名罪犯。他认为若是在这过程中丧生，他会被视为英雄，不用到时病死。强盗被这人的勇敢折服而投案。

这人又自告奋勇做了另一件惊天动地的英勇事迹。后来，医生告诉他，病情诊断有错误，他并没有罹患癌症，他将继续活下去。他的勇气和能力顿失，惧怕回到了他身上。

獾若非全速冲刺，就是完全静止。它不会缓步慢行。  
獾是强壮的动物，生性残忍，具有百折不挠的勇气。



## 我要...

- 不怕说实话。
- 保持清洁的良心。
- 支持别人做对的事。
- 做中流砥柱。
- 谦卑地说话。

「勇敢的人  
凡事都能做得最好。」

Homer's Odyssey

## 勇敢的益处

### 安全

惧怕别人的想法，会使人为了满足别人而降低自己好行为的标准。结果，这个人很容易上当，落入别人的圈套。一个勇敢的人会与危险人物保持距离，以策安全。<sup>46</sup>



「跳跃前先看清楚。」 无名氏

## 在家学慎重包括:

- 购物前先看看家中是否有足够的钱再购买。
- 预先看到那些表面看起来很好的机会中所含有的负面影响, 而回避之。
- 做决定之前先征询彼此的意见。
- 一项活动是否有益, 在于能否鼓励人有好品格。
- 在使用或搬用别人东西前, 先征求主人的同意。



生活在广大辽阔草原上的草原犬鼠必须十分小心。因为草原犬鼠是许多掠食动物的美食, 慎重乃是它的天性。

## 慎重的益处

### 根基稳固

一旦采取明智的预防措施后, 全家便能继续在能力和委身上扎根。

### 平安

想象那些可能有害的活动将带来的不理想后果, 使人在做明智决定时有确据、有平安。

### 果断

在慎重地考虑和评估所有的警惕后, 全家更能果断地做决定。

## 我要...

- 三思而后行。
- 遵守安全规则。
- 征求别人的同意。
- 说话得时。
- 防范危险。

**慎重** 而非 轻率

*Cautiousness* vs. *Rashness*

知道适时而动的重要性

# 同情

而非 冷淡

# Compassion vs. Indifference

为医治别人创伤愿付出必要代价



一旦因为生病或受伤而落单的斑马，很容易变成追逐者的战利品。斑马群并没有撇下这些生病或受伤的斑马，让他们独自面对将来的毁灭，反而群马放慢脚步，仍然保持群体行动。别的马牺牲一点小我，给那些受伤的斑马有机会得以复原。

## 在家学同情包括：

- 体认人都需要被爱和被人注意，因此计划郊游和活动来满足这个需要。
- 感受到对方有被尊重的需要而以敞开的心聆听。
- 从别人的角度和经历中明白他的挣扎。
- 愿意放弃对别人有害或使他失望的活动。

## 我要...

- 停下来帮助人。
- 聆听别人想说的话。
- 用我的资源帮助有需要的人。
- 寻求持久的解决之道。
- 安慰别人，不在乎他的种族、性别、信仰、年龄或国籍。

## 同情的益处

### 得人心

一个人勤奋地为别人着想，必会得到那些看见他们无私行为之人的心与认可。

### 友谊

一旦对别人的生活表示关心后，彼此间会更亲密，友谊也会更深厚。

「我会永远珍惜  
我的患难之交，  
我对雪中送炭的人  
比锦上添花的人  
更容易信任。」

Ulysses S. Grant





「对知足者虽贫亦乐。  
对不知足者虽富亦苦。」中国谚语

知足 而非 贪心

Contentment vs.

### Covetousness

体认真幸福不受物质左右

在家学知足包括:

- 花时间与家人在一起，专心建立良好的家庭关系，而不总是想与朋友在外面奢华宴乐。
- 父母应在孩子身上投资时间而不是以钱财去赢得他们的好感。
- 宁可少开销也不超出家庭的预算。
- 学会拥有少一点东西，却更多的享受它们。
- 避免广告、橱窗、商品目录的引诱，而买不必要的东西。



白足鼠无论在哪里都能知足。松鼠在树上的弃窝他会用来作窝。树外的旧鸟巢也能作窝。老的树桩子下、木条里、石墙缝中、悬崖、山洞或建筑物，都可以作它们的窝。

### 知足的益处

#### 健康

羡慕别人使人对自己的家庭、能力、财产不满，到了一个地步就象寄生虫一样，啃噬人的心灵，使骨头朽烂。

#### 我要...

- 为我已有的感恩。
- 对没有的不抱怨。
- 不要求“再多一点”。
- 看重人多过物。
- 少要求多给予。

「今天我们所面对的重大问题不能从我们造它时的思想层面去解决。」

Albert Einstein



## 创意的益处

### 美好的回忆

把假日或日常生活变成有趣的探险，将会产生多年可谈的话题和笑料。

### 成就感

以创意并独特方式完成必需的工作将会带来极大的成就感。

# 创意 而非 差强人意 Creativity VS. Underachievement

从新的角度面对需求、任务或构想

## 在家学创意包括：

- 寻找方法使家务事更有趣，如一边劳动一边听音乐或工作完毕后到外面去放松一下。
- 开始家庭传统，创造新活动，到新的地方庆生、过节或度假。
- 学习制作自己独特的感恩卡。
- 把家庭作业当作游戏，把须背诵的功课配上音乐。

## 我要...

- 把我的才干用在好的地方。
- 从几种不同角度看事情。
- 照原则解决问题。
- 尽可能的学习。
- 寻求成为有品格之人的新方法。



或许再没有一种动物像浣熊那样好奇、富创意的了。浣熊出名的是它知道如何打开门闩进入农夫的外屋。



獾是非常顽强的动物。一旦冲突来临，它们当机立断，战或不战，然后按照它们的决定坚持到底。

## 在家学果断包括：

- 依据所希望培养的品格来养成习惯，借此竖立家人对好品格的委身。
- 彼此讨论，预先做好必要的决定，免得凭一时冲动做出草率的选择。
- 根据对品格的委身而非大众意见做决定。
- 彼此督促不至拖延。

## 果断的益处 成功

在做最后决定前先寻求许多人明智的建言就可以确保成功。

## 自信

延迟不做决定常会使人混乱和浪费时间；如果家庭根据以前的承诺做决定，他们会对他们的决定有更大的信心。

## 我要...

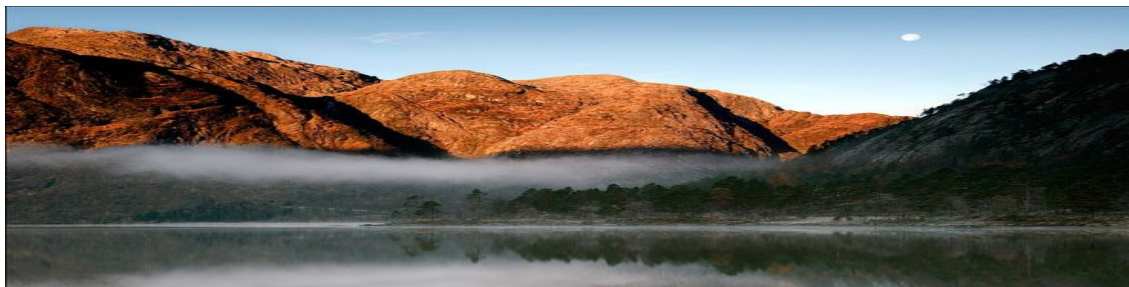
- 不三心二意。
- 言出必行。
- 做正确的决定坚持到底。
- 在做决定前从几个角度考量。
- 不屈服于同侪压力。

# 果断

而非 拖延

*Decisiveness* vs. Procrastination

认清关键所在做成困难决定



「不要草率地做决定。一旦决定后就义无反顾的余地了」

## 在家学尊重包括：

- 对家人不讲脏话。
- 穿着端庄不至冒犯别人。
- 不参与有问题的活动为了给幼小的家人一个好榜样。
- 对父母不回嘴、不争吵，表示敬重。



狼是野地里凶猛的野兽。然而落单的狼就不如在狼群中那么有力量。狼在狼群中一起捕猎，可以胜过比他个子大、力气大的动物。

**尊重** 而非 轻慢

**Deference** vs. Rudeness

约束个人自由以免违逆服务对象的意愿

### 我要...

- 注意在我周遭的人。
- 重视别人的感觉。
- 不说冒犯人的话。
- 在公共场所不大声播放音乐。
- 慎重地穿着。



### 尊重的益处

#### 敬重

人若为了避免冒犯别人而愿意放弃有问题的活动，他必会受到人的敬重。

#### 好名声

那些为了尊重别人而限制自己自由的人，会树立起让人称赞的好名声。

「在一群人中，一切的举止都应该显示出对在场之人的尊重。」

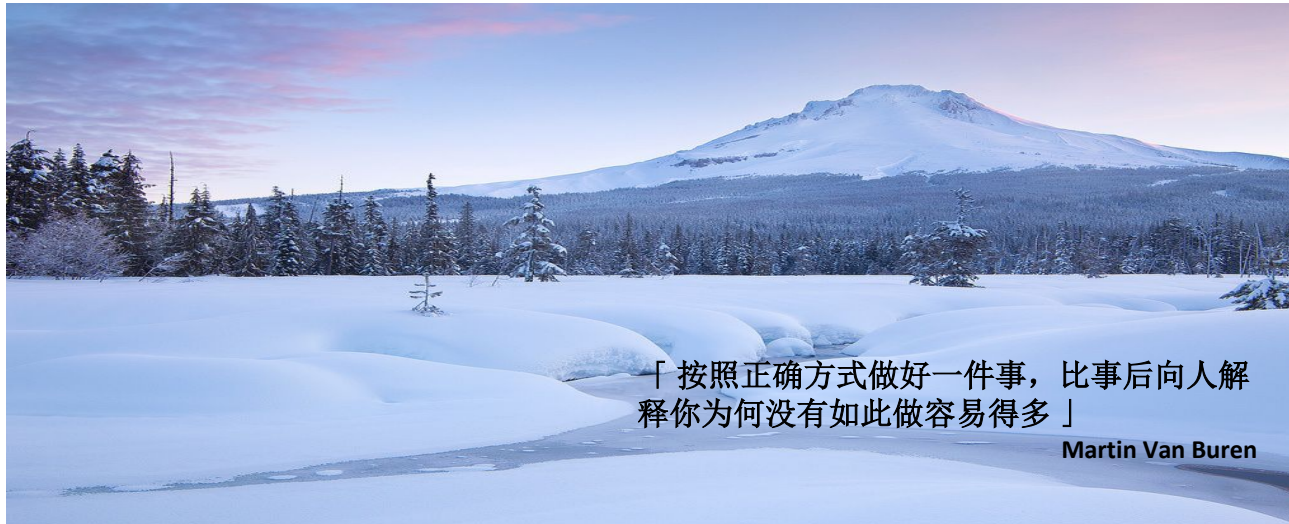
华盛顿

# 可靠

而非 反复无常

## Dependability vs. Inconsistency

即或须付出额外的代价也要言出必行



「按照正确方式做好一件事，比事后向人解释你为何没有如此做容易得多」

Martin Van Buren

### 在家学可靠包括：

- 即使遇到经济困难或个性冲突也要一家人在一起。
- 父母始终如一地工作养家。
- 儿女每天完成他们的功课。
- 帮助家人避免做出不能履行的承诺。
- 谨守对家人的诺言。

### 可靠的益处

#### 赞美

可靠的人无论在家或在外都会受到人的称赞。

#### 友谊

在小事情上可靠的孩子可以赢得父母的信任，使得父母在其它重要的事上也能信任他们，给予他们更多的责任。

### 我要...

- 遵守诺言。
- 慎重地答应。
- 改正我的错误。
- 负起我份内的担子。
- 有好的态度。



身如坦克车的麝牛对任何试图攻击者都是不祥的警告。不过，小麝牛就不会给人这样强烈的印象。它们在群牛中全靠大牛站在它们与危险的狼中间。

我要...

- 设定目标
- 确定目标正确
- 漠视令我分心的事
- 不因别人而灰心
- 正视问题

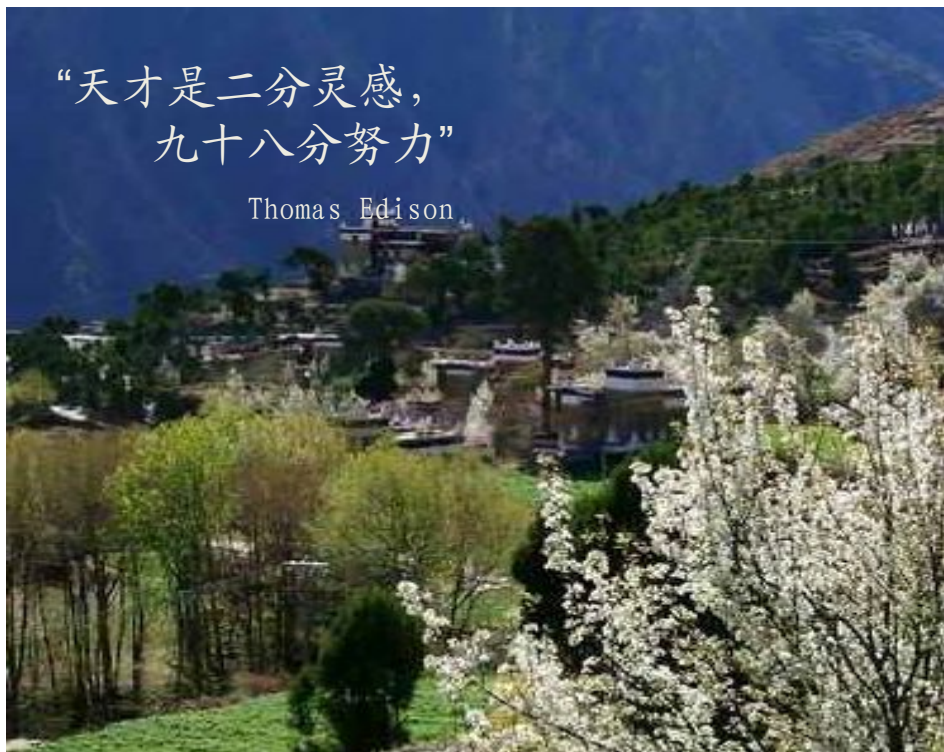
### 在家学决心包括:

- 父母把自己如何锲而不舍以致成功的人生经验讲给孩子听。
- 追求卓越及和睦的家庭，并避免落入完美主义的陷阱。
- 不让世上左右家庭运作的方式。
- 年轻人应遵循父母对家庭的期望，不要让别人的意见影响他们。

# 决心

而非 优柔寡断

*Determination vs. Faintheartedness*



决意不计阻力在时限内完成正确目标



## 决心的益处

### 勇气

以一种无畏的态度面对犀利的风暴，就会生出一层坚强的保护层，叫做勇气。

### 成就感

很少有事情比你全力以赴后得到的结果更有意义了。奋斗越艰苦，胜利就越甜蜜。

大鲑鱼 (King salmon) 在海中一到四年之后，决心踏上归途——回到它出生之地。伟大的鲑鱼逆流而上，跳过无数瀑布，愈游愈快，游过几百哩，终于回到家乡。

# 勤奋

而非 懒惰

*Diligence* vs. Slothfulness

全力以赴完成人所交代的任务

## 在家学勤奋包括：

- 父母投资时间和精力设定家庭的愿景和目标。
- 针对每周的任务协助家人计划并设定可依循的优先次序。
- 拟定没人时间表以便最有效地利用时间。
- 努力帮助家人完成他们的责任，如同花精力完成自己的责任一样。

## 勤奋的益处

### 方向

勤奋的人生有方向：他们利用每一个时刻和机会去达成目标。不像懒散的人，成天“浑水摸鱼”，而勤奋的人却清楚自己的方向，一点也不混乱。

### 升迁

一个勤奋地使用技术与才干的人，不乏升迁的机会和吃香的职位。

“完成微小的事，  
比计划大的事强。”

马歇尔将军



俗语说：“勤如海狸”，道出了海狸（beaver）成功的秘诀在于勤奋。它们不停的建造、维护、为将来打算、照顾家人。海狸父母在筑好了自己的水坝和住处后，还会继续忙着为未来子孙筑坝和住处。

## 我要...

- 完成我的工作
- 按正确方法工作
- 听从指令
- 专心工作
- 不偷懒





## 品格英雄

便雅悯\*奥利弗\*戴维斯

Benjamin Oliver Davis  
(1877-1970)

戴维斯的一生充满了勤奋的传奇。戴维斯的祖父曾是一名奴隶，他努力工作脱离了奴隶身份。他的父亲是罗根将军的仆人，将军非常满意的他的工作，便帮助他在内政部找了一份信差的工作。

戴维斯从Howard大学毕业便从军了，他模范的服务是他很快的升为军士长，后又升为少尉。在Wilberforce大学和Tuskgee学院人军事科学与战略教授时，他的学员对他十分敬佩，他是以纪律严格著称。第一次世界大战时戴维斯曾在菲律宾服役，第二次世界大战中，他是艾森豪将军的顾问。

1940年，经过了42年在军中勤奋忠心的服务后，便雅悯\*奥利弗\*戴维斯成了美国军队中第一位黑人将军，他的头衔是陆军准将。同样的传奇也发生在他儿子身上，小便雅悯\*奥利弗\*戴维斯因着他对国家英勇杰出的服务，赢得了39枚徽章，并官拜陆军中将，是美国军队编制中第二高的官阶。

# 明辨 而非 短视 *Discernment* vs.

Shortsightedness

能深入了解事情发生的缘由

## 在家学明辨包括：

- 领略到自私会导致关系破裂
- 意识到孩子的反叛或许是因为他们得不到父母足够的肯定和接纳。
- 知道什么时候以巨款买东西是明智之举。
- 明白恶习、损友、自杀货暴力可能是因为生活中没有化解的苦毒、内疚和缺乏生活目标而引起的。

## 我要...

- 问问题
- 不仓促下定论
- 从经验中学习
- 不犯同样的错
- 找出问题的根源

## 明辨的益处

### 谨慎

因着了解家庭危机中的根本问题，使家人能够预先避免错误的态度和行动。

### 平安

专心培养好品格，满足彼此的需要就会带来平安，而不是冲突。



红猫 (bobcat) 耐心地潜近它的猎食目标，明辨猎物的动向、行径并找出捕食的最佳方向。红猫知道自己只有一次机会，因此它等待直到辨识出最佳时机，才从藏身处纵身出击。

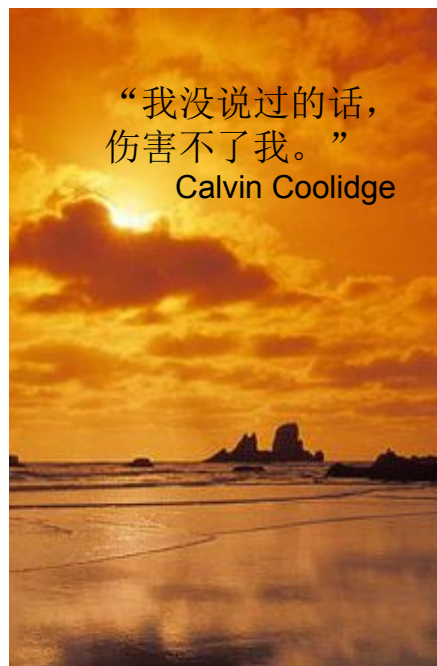


“愚人有时或有小聪明，但他却绝无判断之力。”

La Rochefoucauld

## 在家学谨慎包括：

- 对可能产生摩擦活争论的话少说为妙。
- 不让那些会给家人带来不良影响的影片或书籍进到家中。
- 不说使人气馁的话。
- 彼此提醒：不可不经过大脑说话。
- 避免使用指责和轻视别人的负面话语或肢体语言。
- 预见入不敷出时隐藏的额外代价。



## 我要...

- 慎重地选择我的用词。
- 有好礼貌。
- 聆听批评。
- 不取笑他人。
- 拒绝做坏事的邀请。

红狐（red fox）的精明是众所周知的，其原因在于它的谨慎。红狐被追捕时，它不断衡量自己的方向，并做策略性的调整，以免它的足迹、声音或身影暴露了它的行踪。



## 谨慎 而非 幼稚

避免后果不佳的言行和态度

*Discretion* vs  
**Simplemindedness**  
谨慎的益处

### 友谊

即使最好的朋友也会因闲话而引起争吵。拒绝在别人背后说他坏话，使你有机会培养深刻不会被破坏的友谊。

### 安全

当你深思熟虑后知道哪里会有危险，并选择避开它，可以确保安全，免收伤害。



# 耐性

而非 气馁

# Endurance vs. Discouragement

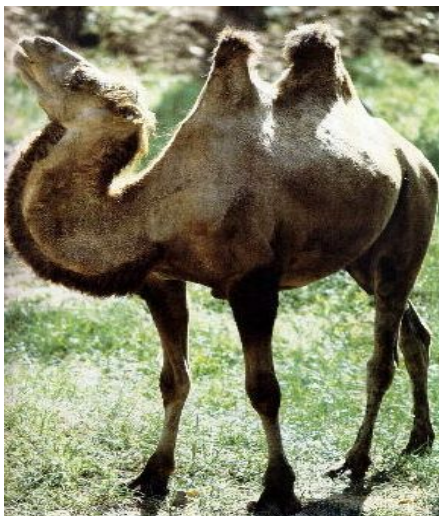
以内在力量承受压力不遗余力

在家学习耐性包括：

- 面对金融债务，直到全部还清。
- 父母对不顺服的孩子有信心不放弃希望。
- 把功课、家务事、家庭课题都能做完。
- 重担要彼此担当，一起坚持下去。

“如果自由的代价是不断的警戒，那么卓越的代价就是持之以恒，这是每个爱国者的任务。”

James Terry White



几百年来，在交通不方便的地方，骆驼（camel）一直是一种可靠的交通工具。从它的鼻子到嘴巴，都是为了承受沙漠艰苦的情况而设计的，许多其他的动物在这种情况下都无法生存。

## 耐性的益处

### 机会

即使在困境中仍继续做该做的事，将带来意想不到的机会。如果半途而废，就好错过这些机会。

### 力量

在艰苦岁月和难相处的关系中愿意学习，而磨练出的品格能耐，使一切辛苦都变为值得的了。

## 我要...

- 不半途而废。
- 接受指示和改正。
- 不浪费时间、精力、才干做无意义的事。
- 坚韧而不易碎。
- 全新投入所做的每一件事。

# 品格英雄

贝休恩 **Mary Mcleod Bethune**  
(1875-1955)



贝休恩在前奴隶家庭17个孩子中排行第15。他们向前主人买了一小块田，一家人便一起以种植棉花维生。

贝休恩11岁的时候，她父母听说有一女校，他们希望儿女中至少有一位能接受教育。因为贝休恩是父母从奴役中得到自由后生的第一个孩子，遇上就把她送到学校去。因她读书勤奋，拿到大学奖学金，20岁就从大学毕业了。

她为了自己有机会接受教育而感恩，遇上决定开办一所女子学校，与其他人分享她所学到的。那时她手边只有\$1.50美金和五个学生，但一所训练黑人女子的师范和工业学校就从此成立了。虽然遭到许多人的反对，他们试图将学校关闭，但贝休恩拒绝受惊吓。因着一位女士决心教育五个女孩读书而开始的学校，最后发展为贝休恩—库克曼学院。贝休恩曾经在许多任总统手下工作，1936年6月任命为黑人事务部主任，成为政府中第一位黑人女主管。



# 热诚 而非 冷漠

## Enthusiasm vs. Apathy

竭尽全力展现乐业的态度

### 在家学热诚包括：

- 对人生挣扎中所学到的功课感到兴奋。
- 因喜爱将东西整理得清洁光亮，故以积极的态度及时完成家事。
- 工作时有一个愿景知道自己所做将使别人受益。
- 对家人所爱的游戏和活动表现真正的兴趣。

### 我要...

- 做个打气者。
- 常微笑。
- 重视每件工作。
- 全新投入我所做的。
- 不因失败灰心。

### 热诚的益处

#### 新鲜感

对每一项工作表现真正的兴趣会使人对生活有新的热情。

#### 健壮的骨骼

热诚不但使人脸发光、眼有神，它也像一种天然的药物，是我们的骨骼健壮。

“缺少热诚，  
便无法成交大事。”

Ralph Waldo Emerson



50尺长，50吨重的座头鲸（humpback whale）动作非常夸大。这种海洋歌手唱起歌来可以长达20分钟并且透过水的震动，达到几百哩以外。





松鼠 (squirrel) 不会飞，但这并不能拦阻这小动物做“信心的跳跃”。松鼠的皮层由它腿旁延伸出来有如翅膀，飞跃的松鼠优雅地在树枝间跳来跳去。

## 信心的益处：

### 果断

信心使人自信的踏出第一步，知道下一步会因此变得很清楚。

### 美好的事

信心使人愿意放弃表面看起来好的东西，并忍耐等候那上好的。“美好的事必临到肯等候的人。”

# 信心 而非 猜测

即使事情不乐观仍确信好品格会有好结果

*Faith* vs. *Presumption*

## 在家学信心包括：

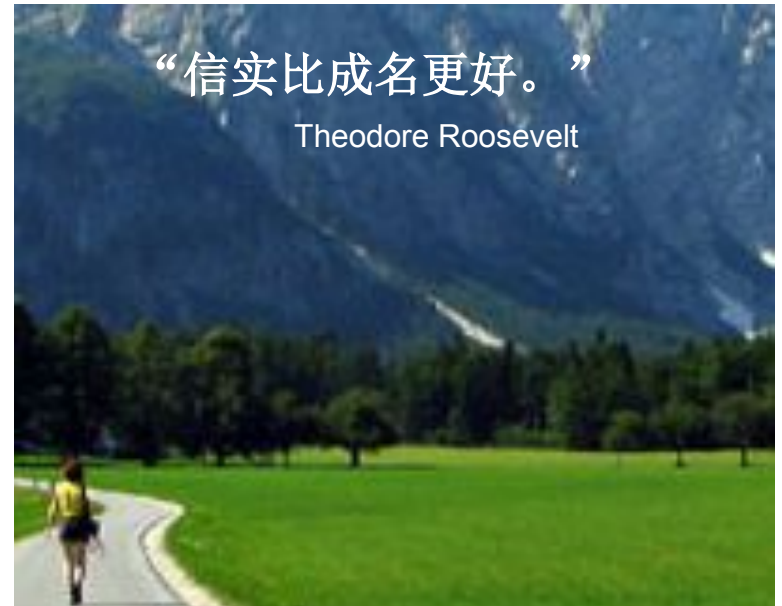
- 即使在生活还没有着落时，就避免可能会超过家庭收入的开销。
- 设想家人可有的成就，并帮助他们发出全部潜能。
- 子女即使现在并不明了，仍信任父母的领导和意见。
- 彼此信任，在没有反面证据前总是往好处想。
- 愿意放弃那些有碍好品格的朋友或活动，即使因此落到没有朋友也在所不辞。

## 我要...

- 期待上好的。
- 按照品格的原则不受环境的左右来做正确的选择。
- 相信实话，拒绝谎言。
- 不把事情看成理所当然。
- 信任有好品格的人。

“信实比成名更好。”

Theodore Roosevelt



## 在家学能屈能伸包括：

- 因着别人的提醒愿意改变主意或计划。
- 开诚布公接纳谏言改善家庭生活。
- 视家庭中的紧急状况为培养品格的良机。
- 心甘情愿地放弃与家庭优先次序相冲突的活动。

# 能屈能伸 而非 执着

不固执己见，愿意接受上位者的调整

*Flexibility* vs. Resistance



## 能屈能伸的益处

### 洞见

尊重别人的意见而愿意改变自己的看法和计划，以致对活动有了新的体会活进入崭新的领域。

### 成功

不听别人的忠告会导致错误的决策。若一个人听到好的建议愿意改变自己的计划，这种明智的决定会带来成功。



蜂鸟 (hummingbird) 表现了惊人的能屈能伸度。这些三寸半长，敏捷的小鸟往来于花丛间吸蜜，又能在飞行中捕捉昆虫。蜂鸟发育完全的翅膀肌肉，占去了百分之廿五到三十的体重。

“你若渴望成长，就必须愿意超越现况。”

无名氏

## 我要...

- 在计划改变时不生气。
- 尊重在上者的决定。
- 不固执。
- 找出改变的益处。
- 在正事上不让步。

# 饶恕 而非 排斥

## Forgiveness vs. Rejection

对得罪我的人不怀恨、不记仇

我要...

- 尽快饶恕人。
- 尽快求饶恕不掩饰过失。
- 不寻求报复。
- 以德报怨。
- 不为人打抱不平。

“明智的人知道时间的宝贵，他会尽快饶恕别人，免得让时光在不必要的痛苦中流逝。”

Samuel Johnson



牧人的责任是看顾保护他的羊群（sheep）。羊的依赖性很大，需要人告诉它们到哪里去吃草、喝水、安歇。它们也需要保护，才不至于成为掠食者的牺牲品。许多时候还是非常辛苦的工作，因为羊儿们很容易从羊群中走失。

在家学饶恕包括：

- 与家人讨论个人差异以便更了解彼此的需要。
- 父母要以爱心，而不是怒气去管教不顺服的孩子。
- 彼此公开的谈论受伤之处，而不是压抑在心中。
- 以柔和的口气回应别人刺耳的话。

## 饶恕的益处

### 友谊

藉着注意别人的优点，而忘记他伤感情的言行，必能助长友谊。

### 真爱

一个肯为自己的错失寻求别人饶恕的人，他们的关系会加深，也会体验到真爱。



鹈鹕 (pelican) 很会抓鱼，它抓到的鱼够自己和别人一起分享。虽然别人的鸟类从鹈鹕口中将鱼偷走，鹈鹕却从不埋怨或寻求报复。

## 在家学慷慨包括：

- 帮助别人完成其他家人无法独自完成的工作。
- 不要花太多对其他家人无益的钱。
- 父母不要对孩子有求必应，如此当孩子真有需要时，才能给他们时间和金钱。
- 及时完成家庭作业以便帮助做家务事。
- 放弃个人空余时间与家人一起活动。



# 慷慨 而非 吝啬

# Generosity vs. Stinginess

用心管理自己的资源大方的与需要者分享

## 我要...

- 与人分享我所有的。
- 做到资源回收。
- 慷慨不求回报。
- 付出我的时间和才干。
- 见到别人的长处就赞美。

## 慷慨的益处

### 喜乐

慷慨的矛盾是给得越多，就越快乐。的确，施比受更为有福。

### 友谊

比给人有形的利益更重要的是施者与受者之间所培养出来的关系。人与人之间活泼的友谊，其价值远超过一切的牺牲。

“没有人会太慷慨。  
很少有人试着如此做，  
也没有人成功过。”

Percival Christopher Wiren



分布在美国中部和东部的兰斯鸣鸟（bluebird）喜欢在篱笆上或是树枝上做窝。它们美妙的歌声、喂食小鸟的方式、并在孵卵期间所摆上的时间和心意，说明了父母对儿女所显示的温和。

### 在家中学温和包括：

- 尊重别人偶尔需要安静的时光。
- 别人难受时脚步放轻些。
- 不开别人的玩笑。
- 关掉嘈杂的音乐或电视以免打扰他人。

### 我要...

- 有好礼貌。
- 拒绝以暴力解决问题。
- 寻找纾解他人痛苦的方法。
- 不惹人厌或惹人生气。
- 做个使人和睦的人。

## 温和 而非 粗鲁 *Gentleness* vs. *Harshness*

向别人表现体贴与关心

### 温和的益处

#### 快乐

一句仁慈的话纾解沉重的心，给自己和听者都带来喜乐。要使别人日子过得更愉快，并不是一件难事。

#### 宁静

避免说粗话或表现出不体贴的举动，可防止家人心灵受伤从而形成隔阂。一个和睦的家庭是一件稀世珍宝。温和能大大促进和睦。



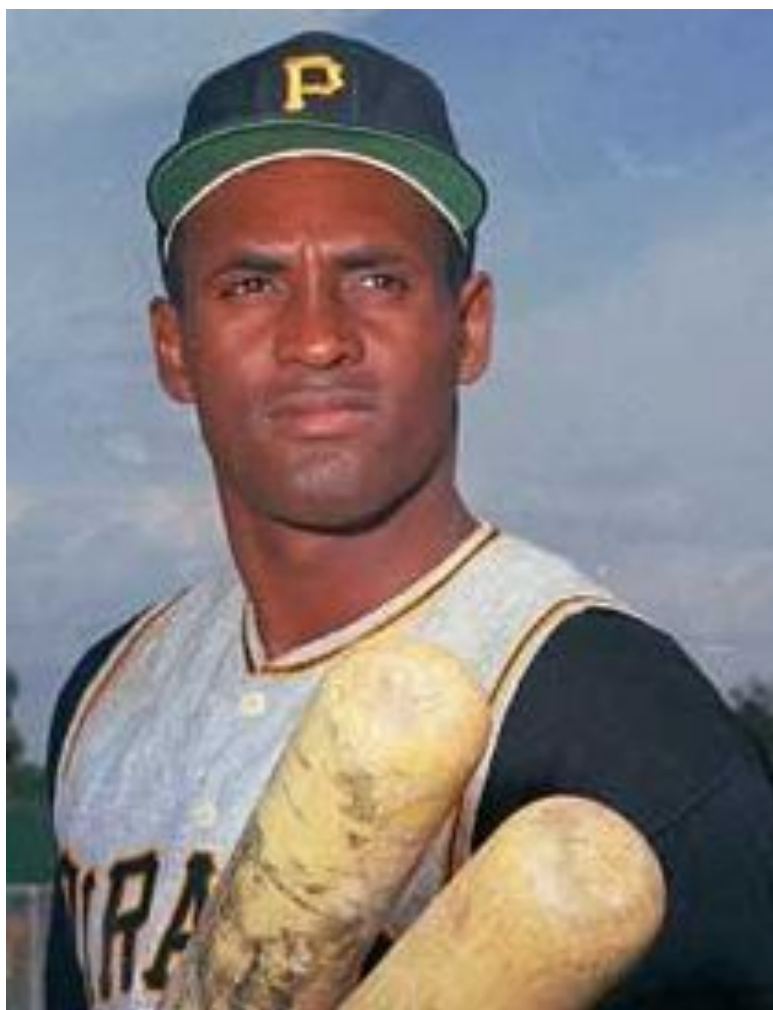
“温和能成就暴力做不到的事。”

Claudian

# 品格英雄

---

罗伯特·克莱曼蒂 **Roberto Clemente**  
(1934-1972)



罗伯特·克莱曼蒂是波多黎各甘蔗园农夫的儿子。他从小家境清苦，亲身经历到穷人所面对的困难，于是决定要帮助那些穷困的人。

当他被匹兹堡海盗棒球队招募后，便开始用他的影响力为拉丁美洲的人民建立医疗所。十七年之久，在棒球淡季时，他会回到自己的家乡举办棒球营，训练当地的男孩子。

1972年圣诞节前夕，尼加拉瓜一场大地震有六千多人死亡，他收集了就在的食物、衣服、及医疗用品。他非常关心那些灾民，决定亲自将救济品送到灾区。在他前往尼加拉瓜的路上，不幸因飞机失事而身亡。罗伯特为了满足别人的需要牺牲了自己的性命，充分地表现了他对别人的体贴与关怀。

“感激之情  
是心灵的记忆力。”  
Jean Baptiste Massieu



## 我要...

- 向父母、老师表示感谢。
- 写谢卡。
- 照顾好我的东西。
- 以我所有的为满足。
- 数算我所得的益处而非我的负担。

## 在家学感恩包括：

为家人做粗活，他们就不需要自己去做。

- 父母应当经常告诉孩子，他们信任他并且很高兴他们是他们生命的一部分。
- 对辛苦做饭的人说“谢谢你！”
- 记住彼此的生日并计划使对方感到被重视和被爱。
- 做些对方认为重要的事来表述重视他。

## 感恩的益处

### 喜乐

气馁是忽略或忘记别人所做使我生命受益的事而产生的后果。

### 友谊

真爱的基础在于明了自己需要别人并重视他。

豪猪（porcupine）是一种被动的动物，不会伤害



森林中任何的动物。然而它的身上却装备了非常有效的防御系统，缺少了这个系统，它们就无法存活。幼小的豪猪要学习如何使用它们那三万三千根刺来保护自己。豪猪的视力很差，但是它为自己特别的能力很感知足。

# 感恩

而非 忘恩

Gratefulness

VS. Unthankfulness

以言行让人知道他曾如何使自己生命受益

“敬重别人的能力几乎与配得人敬重一样难得。”

Joseph Joubert

# 敬重

而非 无礼

因领导者所代表的**更高**权柄而  
尊崇他

Honor vs. Disrespect



分布在美国早期边远地区大平原上成千只重达三千磅的大平原野牛（Great plains bison）群是由其中一只最年长的牛来领导。当带头的野牛移往新的草原时，它身旁的牛就开始跟随。其他离开较远的牛，虽然看不见领头的牛，但会跟随它附近之牛的脚步。

## 在家学敬重包括：

- 提到父母、雇主、政府官员、执法官员时总说正面的话。
- 与在上者说话要站立端正、眼睛注视他、以正确的称谓称呼他，并有好礼貌来表示对他的尊敬。
- 儿女外出若须晚归，当打电话回家。若要做什么，先征求许可。讲话时眼睛看着父母，说话不含糊，避免没精打采的姿势，这些都能表示儿女对父母的敬重。

## 敬重的益处

### 荣誉

尊敬上司的人，必会引起上司的注意。上司会关心到这位下属的生活，乐意礼遇他，给他更多的责任。

### 称赞

有好礼貌的人会使人注意到他；在上者也会向别人称赞他。

## 我要...

- 对领导者专注。
- 对在上者忠贞。
- 只说实话。
- 乐意的顺服。
- 让座给年长者或有地位的人。

# 好客 而非 孤僻 Hospitality vs.

Loneliness

乐意分享食物、住处或友情使人得益处

## 我要...

- 欢迎客人。
- 让人感到受重视。
- 为客人预先做准备。
- 乐意与人分享。
- 不求回报。



美洲西部的大角羚羊（bighorn sheep），住在洞穴和山坡上。在这里，群羊必须好客地彼此分享、彼此照料、互相保护。

在家学好客包括：

- 对人表示友善，例如：与邻居交谈、认识新朋友、以微笑招呼陌生人。
- 打扫整理房间、准备饭菜接待客人。
- 常常练习待客的好礼节和对话技巧。
- 勤奋地保持房间整洁，预备随时待客。

好客的益处

影响力

您邀请回家一起用餐的人会因你真心的关怀而深受影响。

榜样

邀请智者和长者们到家里作客，请他们从自己生活中分享有关品格的故事，对孩子们的生命会产生很大的冲击。

## 品格英雄



桃莉·麦迪逊 Dolly Madison(1768-1849)

桃莉·麦迪逊十五岁的那一年，她的父亲解放了家中的奴隶，让他们自由后，遇到了财务的危机。因此，她必须辍学在家中，负起原先由奴隶做的家务事。她也负责为六个年幼的弟妹做衣服。

在这种情形下培养出的技能，使她对别人的需要非常敏锐。她丈夫在杰弗逊总统手下出任国务卿时，因总统夫人早逝，她就负起白宮女主人的责任。

在她十六年的白宮女主人生涯中，桃莉·麦迪逊以她社交方面的风度出名，她委婉有礼地掌握谈话内容不至引起冲突。**1872年**白宮被英军烧毁后，她继续在临时住处接待宾客，一名华盛顿的居民谈起她接待的技巧这么说：“不会有人比她更完美得体的了。”她继续在华盛顿展现她好客的品格直到离世。





“我们的地位越高，越当谦卑行事。” Cicero

### 在家学谦卑包括：

- 对给我们建言，使我们做正确决定的人，和帮助我们成功的人都应当称赞。
- 对那些花时间和精力帮助自己成功的人，表示感恩。
- 子女体认到自己的成就是因为父母牺牲了金钱、时间和心血所致。

## Humility vs. Pride

# 谦卑

而非 骄傲

认定个人成就都应归功于别人

### 我要...

- 赞扬父母、老师、队友和教练。
- 不高估自己。
- 为我的行为负责。
- 失败后继续努力。
- 将功劳归给帮助我成功的人。

红头鹫 (turky vulture) 并不特别美丽、聪明或灵活。然而，这类鸟拯救的生命可能多于任何其他动物。由于红头鹫吞食死尸，因此防止了疾病烦蔓延并保护了无数的生命。



### 谦卑的益处

#### 智慧

当一个人意识到他的成就中有许多人的功劳，他的智慧就会增加。

#### 荣誉

有些人并不想出风头，只是愿意与人分享成果，对这种人表示敬意是一件喜乐的事。在上者乐意推崇一个谦卑的人。

# 当你“唱独脚戏”的时候 会怎样

缺少谦卑的代价可以相当痛苦，以下的一份意外事件说明了这一点：您要求我详细解释我为何在意外发生的原因一栏写着“试着唱独脚戏”。

我是一个砌砖工人。当我在六楼上的工程结束时，还剩下**500**磅的砖头。我决定不请别人帮我，自己将砖头放在桶子内，用滑轮将砖头运下去。当我把砖头装在桶子后，我回到地面，松开绑索，紧紧地抓住绳子，想慢慢地把**500**磅的砖头降下来。请注意，在意外报告上，我的体重只有**135**磅。当我意外地从地上被吊起来时，一时神志不清忘了放手。无须多说，我突然从房子边上升起，在三楼的地方我和从上下来装砖头的桶子相撞，这是我骨头破裂和锁骨折断的原因。我继续往上升，直到我两节的右手指插入滑轮为止。

此时，我的头脑已经清醒，无论有多痛，我都抓紧绳子。就在此时，装砖头的桶子落地，但是蓝底脱落，重量变成**50**磅。请注意我先前提及的体重。

您可以想像得到，我开始急速由房子外边下降，在第三楼的地方，我又遇到升上来的桶子，造成我两个踝骨断裂，下身刮伤。撞到桶子减低了我下降的速度，我拌到一堆砖头上面，好在只拌裂了三节脊椎骨。

不幸的，当我痛苦地躺在砖头上，不能动弹，望着我上空的空桶子，我又糊涂起来，一松手，比绳子重的桶子掉在我身上，打断了我的双腿。

希望我已提供了有关意外事件足够的资讯，这一切都因我想“唱独脚戏”的缘故。

例子

# 主动

而非 懈怠

看到事情不待别人开口就着手去做

*Initiative* vs. *Idleness*

在家学主动包括：

- 接受挑战成为其他家庭的榜样并藉着分享自己家庭学到的教训来鼓励他们。
- 父母想象每一个孩子未来发展的方向，并预先计划好他们接受培训的机会，使他们能够达成目标。
- 看到家中有哪些家务事需要做，然后动手去做。

主动的益处

财富

忠心地计划并执行日常的工作，犹如每天在存钱筒里丢一块钱币，久而久之，钱币增多了，有一天能使人致富。

孩子们的产业

主动为孩子们计划和预备的父母将会有遗产传给他们的孩子。



小天鹅  
(whistling swan)  
可以在六千尺的高空以一百里的时速飞翔。然而一只落单的天鹅能飞的距离只是一群天鹅（廿五只）以V形同飞的百分之三十。

我要...

- 在没人告诉我之前就做正确的事。
- 做完今天能做的不拖延到明天。
- 为团队的成功效力。
- 做答案的一部分而不是问题的一部分。
- 寻找方法帮助别人。

“好的开始是成功的一半。”

格言

“喜乐是人生命的活力。”

Benjamin Whichcote



# Joyfulness vs. Self-Pity

## 喜乐 而非 自怜

即使面对不称心的事仍保持好的态度

在家学喜乐包括：

我要...

- 找出事情的优点。
- 以笑脸面对逆境。
- 不向气馁屈服。
- 不意气用事。
- 每天抽出时间欢笑歌唱。

- 即使家境不理想或事情没按计划进行的时候，仍然保持积极的态度。
- 当家人忘了做所吩咐的事，仍然面带笑容，说话和气。
- 积极地寻找解决家庭问题的方法。
- 愉快地彼此赞美而不是彼此责怪。
- 每天早晨以愉快的笑容彼此问安。
- 以优雅的音乐保持愉快的家庭气氛。

喜乐的益处

能力

喜乐的人会散发出一种特殊的力量，  
不仅于他本人有益，也能为他周围的人打气。

健康

医学研究证实喜乐的微笑实际上能增强身体的免疫系统，得以胜过身体疾病。

水獭（otter）宝宝很怕水。水獭父母必须慢慢使宝宝熟习水性，它们带着宝宝到水边打水玩耍，最后将他们带进河流或湖水中。用不了多久，水獭宝宝就发现它们原先所惧怕的事，现在成了它们喜乐和食物最大的来源。





“世人对公正都极有兴趣。”

Daniel Webster

## 我要...

- 尊重法律的权威。
- 伸张纯正真实的事。
- 不对人存成见。
- 让人有理论的余地。
- 保持无亏的良心。

## 公正 而非 腐败

视维护纯正、真实的事为己任

*Justice vs. Corruption*

### 在家学公正包括：

- 给个人设立高标准：思想纯净、行动正直、对家庭忠诚。
- 父母不仅要因孩子错误的决定管教他们，也要训练他们做正确的决定。
- 负起责任彼此保护，免受不纯、不健康的影响。
- 与人分享自己的东西，体认到自己现在所拥有的曾经都是领受的。

### 公正的益处

#### 稳定的家庭

若是每个家人都对自己的良心负责，做正确的事，这家庭不可能因腐败而被破坏。

#### 安定的社会

若违法者都能快速果断的受到制裁，就能遏制犯罪事件的发生。孩子们因此得以在安定的环境中长大。无须父母为他们的安全担心。

非洲象（**African elephant**）中间年长的公象是象群中维持社会结构的一位。它可以防止年轻的公象结党欺负其他的动物和人类。它设定了清楚的隶属关系，每只象在象群中都有它安全稳固的地位。



“真正爱国的精神不是在情感上短暂、狂热地宣泄，而是一生平稳、不变的奉献。”

Adlai Stevensom



# 忠贞

Loyalty vs. Unfaithfulness  
而非不忠

在艰难时刻仍坚守向服务对象的承诺

## 在家学忠贞包括：

- 即使在困境中，仍安排一些有趣的郊游使大家惊喜。
- 即使在危机中，父母仍参与孩子们的活动。
- 子女愿意放弃父母买不起的东西，而不是让父母感到无能。
- 避开那些会使家人的心不再紧密相连的影响力。

## 忠贞的益处

### 凝聚力

患难与共的家人，心深相系，因此他们之间的关系比患难前更坚固。

### 信任

家人经历心灵创伤、经济困境，个人冲突时，仍然支持他们，相互间将会建立起不易破损的信任。



当两只公的黑雁（geese）同时对一只母黑雁有好感时，两者就会较量它们的力气。旁观的母雁不一定会接受赢家，但无论它选择的是谁，它们的结合乃是一生之久。黑雁佳偶彼此忠贞，名副其实是“无论疾病活健康...至死不渝...”。

## 我要...

- 服务家人和老师。
- 鼓励在困境中的人。
- 不嘲笑在上者。
- 指出别人的长处。
- 以我的国家为荣。

# 品格英雄



萨卡加维亚 **Sacajawea(1784?-1812?)**

萨卡加维亚五岁的时候，敌人部落闯进她的家乡将她俘虏了。

当克拉克和路易斯预备到太平洋探险时，遇到了萨卡加维亚和她的丈夫及婴儿。他们发现萨卡加维亚在地理和语言方面的知识对他们的探险很有帮助，就邀请萨卡加维亚和她家人加入探险队。萨卡加维亚尽力服务他们，甚至冒着生命的危险救回一只被弄翻之独木舟上的补给品，验证了她对探险队的忠贞。

他们出发一年后，终于来到了太平洋边。萨卡加维亚的忠心，或许就是他们最后成功的重要因素。





几千年来，马（horse）的力大与俊美被人称赞不已。驯马的技术是使马的意志上顺服你，但不会使它丧志。

## 温柔 而非 易怒 Meekness vs. Anger

甘心放下自己的权益与期待乐意服务

我要...

- 不轻易发怒。
- 不自夸。
- 不发牢骚或埋怨。
- 想法帮助需要者。
- 愿意居后。

### 温柔的益处

悟性

多听，不说气头话能增加对别人的了解。

能力

一个尊重别人不坚持己见的人有很强的自制力。快快地听，慢慢地动怒，须要有坚强的品格才能做到。

在家学温柔包括：

- 放下发言权，聆听他人的意见，试着了解对方的观点。
- 不期望别人会记得自己的请求或特别的日子。
- 父母让孩子们发展他们的天赋和兴趣而不要求他们达到不实际的期望。
- 儿女按照父母的心意放下自己选择的朋友、服装、音乐和行动的权利。

“温柔把受伤当作药丸，不是咀嚼它，而是吞下它。”

Sir Thomas Browne



# 顺服

而非 任性

## Obedience vs. Willfulness

迅速乐意地执行上位者的意愿与指示

### 我要...

- 马上顺服上位者。
- 乐意地顺服。
- 完成分内的事。
- 不发怨言。
- 多走“一里路”。



“在小事上比在大事上更能看出顺服来。”

Thomas Fuller

### 在家学顺服包括：

- 为家人设定好品格的实用规范。
- 父母教导孩子某项活动为什么是对或是错。
- 孩子明白家规的目的和犯规的后果。
- 儿女为了顺服父母，无论压力如何，能勇敢地拒绝不良的活动。
- 父母因孝敬祖父母而成了儿女的榜样

### 顺服的益处

#### 保护

成功之路经常含有痛苦的教训，顺服可以防止我们犯同样的过错。

#### 供应

父母和在上者乐意奖赏那些心中顺服的人，满足他们的需求。

#### 方向

针对儿女们面对的抉择，父母愿意给顺服的儿女最明智的建言。



林鸳鸯  
(wood duck)  
尚未孵出前已經留意於父母的聲音了。孵出後廿四小時，牠們必須順服母鳥的呼喊從高處的鳥巢往下跳，否則就會被留下而滅亡。

# Orderliness

vs.

Confusion

## 井然有序

而非 紊乱

随时整顿自己与环境追求理想成效



“好的秩序是一切美食的基础。”

Edmund Burke



花栗鼠 (chipmunk) 在秋天里收集种子和坚果预备过冬。花栗鼠洞中的储仓不过是仔细规划过的地下通道和房间的一隅罢了。

在家学井然有序包括：

- 给个人和家庭活动制定每周时间表。
- 按照收入预算来满足家人的需要。
- 东西使用后花时间物归原位。
- 抗拒诱惑不买没时间享受、超出能力或没地方放的商品。
- 每样东西都有固定存放的地方，并愿意清理个人的东西腾出空间放置一切。

### 井然有序的益处

#### 平安

杂乱会产生压力，扰乱一个人内心的平静。

#### 成就感

如果需要的东西找不到或是不能使用，就会耗去大量的时间和精力。

#### 享受

当杂乱的东西被移除后才能尽情享受剩下的东西。

### 我要...

- 随手收拾。
- 保持工作与游戏地方干净整洁。
- 物归原位。
- 按各物的用途使用它。
- 物归原主。

## 我要...

- 改变能改的，接受不能改的。
- 不断努力直到成功。
- 充分利用空闲时间。
- 不中断别人。
- 假使不顺心也不抱怨。

## 在家学忍耐包括：

- 把困难当作培养品格的机会而不是用赚更多钱来解决家庭问题。
- 愿意充分利用有限的收入。
- 若是目前的欲望不能使整个家得帮助就放弃它。
- 即使题目很难，老师要求太高或很讨厌，孩子们仍勤奋地做功课。

## 忍耐

## Patience vs. Restlessness

而非 浮躁

接受困境并不设下挪开困境的时限



### 忍耐的益处

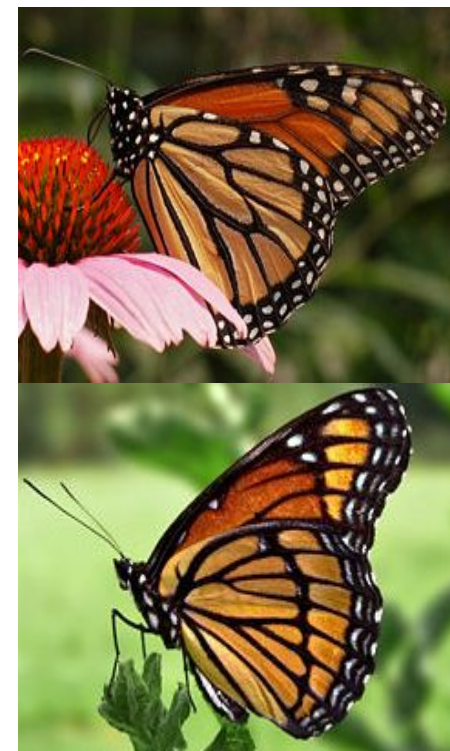
#### 成熟

衡量成熟度的一种方法是看一个人在完工与回报之间能够等多久。

#### 盼望

盼望是对美好事物的期待，是幸福生活中重要的成分。经过长时间等待而获得的东西，使人更能享受它。

“欲速则不达。”  
俗语



黑脉金斑蝶（monarch butterflies）须要迁移数百里才能到达避寒的地方。这地方的气温要维持在华氏32度左右，才能够使蝴蝶不至冻坏，又够冷使蝴蝶不便行动。它们必须等候和休息直到冬天过去，这样才会有足够的体力，在春天飞越漫长的旅程，回到家里。

# 品格英雄



野口英世 (1876-1928)

野口英世三岁的时候落入火中，以致左手失去了功能。当他稍长，他发现残障使他无法成为一个成功的农夫，在那时候，这是穷苦的日本男孩唯一可以从事的职业。

他努力读书，找了两份工作来支付学杂费。虽然同学都嘲笑他那变了形的手他做完自己的功课后，仍然在课业上帮助同学有一个老练的医生为野口英世的手做了一次成功的手术，留给他很深的印象，于是决定成为一名医生。

因他的残障所培养出来的忍耐，以及他年轻时学习面对困境的经验，使他成了预防许多世上疑难杂症的专家，注入破伤风、砂眼、鼠疫...等。当他在非洲寻找治愈黄热病的药方时，不幸感染了黄热病而去世。



善劝 而非 争议

Persuasiveness

vs. Contentiousness

“用体贴的礼物  
和温和的话语  
说服他。”

Homer

助人超越心理障碍以便指引重要真理

在家学善劝包括：

- 父母解释立志有好品格会如何巩固家庭，使大家受益。
- 家人说明他们的慎重是根据家庭的利益而不是出于惧怕或自私。
- 父母应向孩子说明，明智的决策将怎样保护他们。
- 年长的以身作则来鼓励年幼的。

我要...

- 为人指引正路。
- 不夸大事实使事情看来更生动。
- 用品格来针对别人的良心。
- 等候良机。
- 不争议。

善劝的益处

友情

当家人能够说服彼此做正确而明智的事时，因着同舟共济，他们就能享有伙伴的情谊。

成功

交易的成功在于一个人是否能说服其他人，使大家都得到利益。



倍受重视的孔雀  
(peacock) 其实只是  
鸡的一种。然而，它美  
丽的羽毛、尊贵的姿态，  
使它成为王室的珍宝。

## 在家学守时包括：

- 与家人约定的事有优先权。
- 减轻家人的负担，使他们能够准时到达须要去的地方。
- 提早上车不致使家人迟到。
- 家人都按时就寝，以便第二天按时起床。
- 信件与电话应即时回应。

## 守时

*Punctuality vs. Tardiness*

而非 延误

在对的时间做对的事来表明对别人的重视



每年**3月19日**，往北迁移的红石燕（**cliff swallow**）就会飞到加州圣胡安卡比斯传诺。上千的人都聚集在这小镇来观赏。世界各地有关不同种燕子守时的记载可以追溯至公元六百年前。

## 守时

### 尊敬

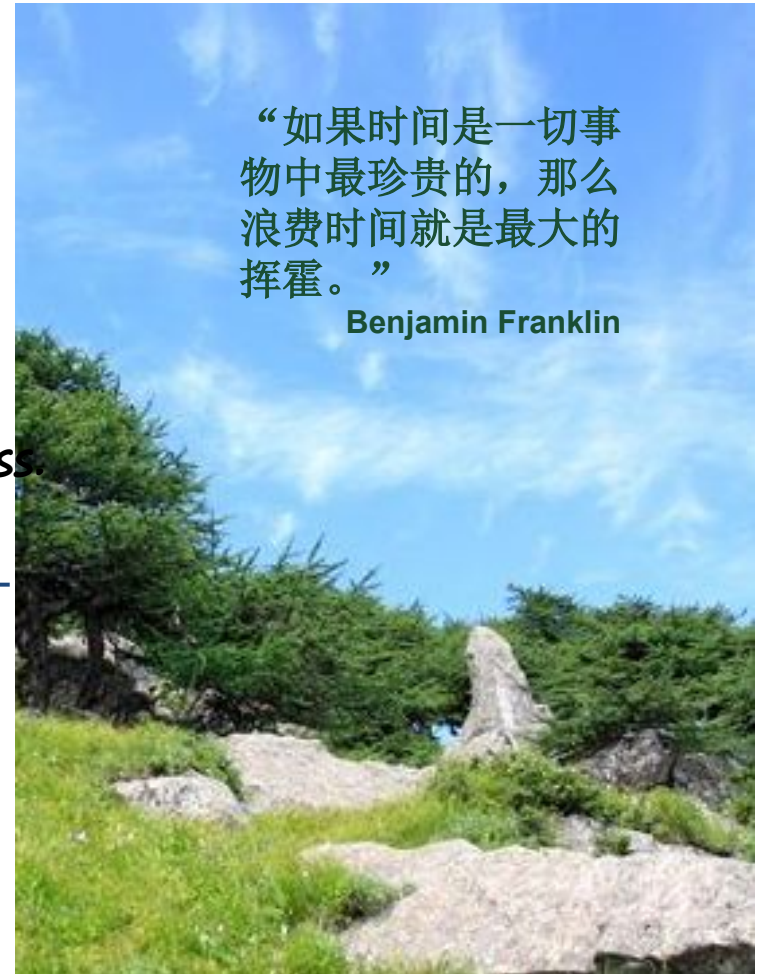
人们常数落那些让他们久等的人——等得越久，找到的错越多。

### 效率

守时可以避免因等候而浪费的时间和精力，使团队在处理目前的任务时发挥最大效用。

“如果时间是一切事物中最珍贵的，那么浪费时间就是最大的挥霍。”

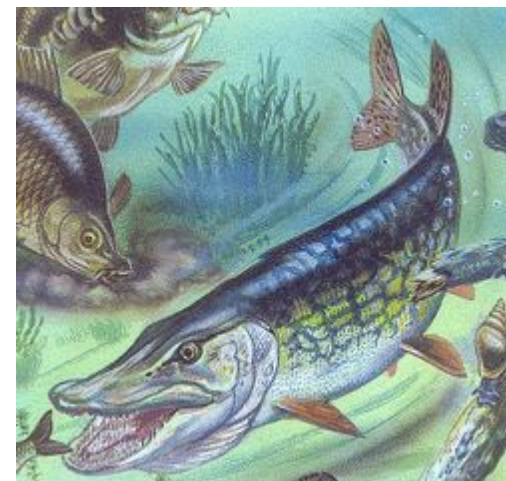
Benjamin Franklin



## 我要...

- 在对的时间到对的地点。
- 对意外的耽延有心理准备。
- 提前做完工作。
- 计划投入时间表并照着去做。
- 不落入“再多一点”的圈套。

北美狗鱼(muskies)并不挑食。只要比它们小的东西，它们都吃，包括鸭子、青蛙、老鼠、松鼠、水蛇和小鱼。这种体型大的鱼很会善用资源，它们可以靠那些被旁人视为无用或不喜欢的东西维生。



## 在家学善用资源包括:

- 家人珍惜每一次相聚的时光，无论多短，都用来增进彼此的关系。
- 因加班、假期、红利等额外的收入，都能明智地投资。
- 寻找创意的方法来烹调家里过多的食物或剩菜。
- 用空闲时间加强学习和创意。
- 先把盘里的东西吃完再吃甜点。

## 善用资源的益处

### 创意

由于须要设计新的方式来利用剩余的的食物、金钱、财产或时间，就能培养出创意来。

### 宝贵的收获

明智地利用剩余物资可以增加物资的价值。投资一笔小钱过了一段时间倍增为一大笔；同理，明智地利用任何资源都会产生相同的效果。

## 我要...

- 看见物资、建言及他人的价值。
- 修补、重视使用和回收。
- 明智地使用我的时间、才干、精力和思想。
- 捐赠或卖掉不用的东西。
- 不随地丢垃圾。

## Resourcefulness

vs. Wastefulness

## 善用资源

而非 浪费

善用别人忽略或丢弃的东西

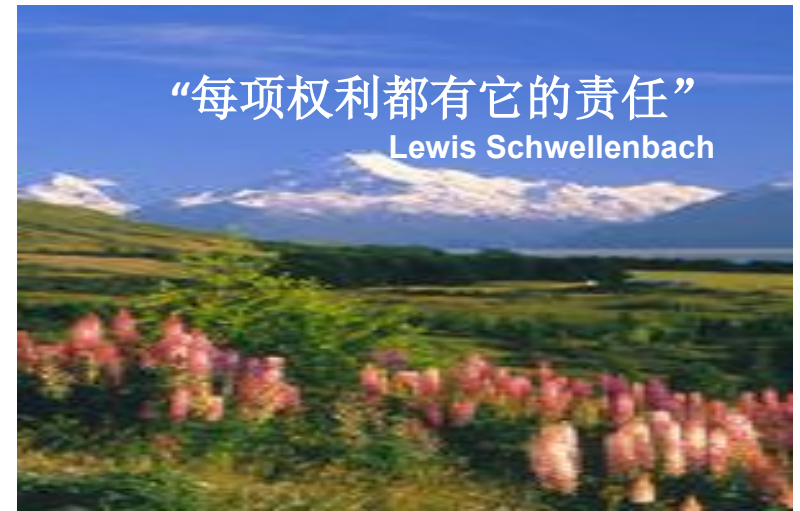


“凡物都有它的用途。”

Dryden

## 在家学尽责包括：

- 父母勤奋地工作养家。
- 接受挑战把家整顿地顺当、有效。
- 父母给予孩子鼓励和忠告。
- 孩子们在言行和肢体语言上顺服孝敬父母。
- 使家人都能将潜能发挥尽致。



## 尽责 而非 马虎 Responsibility vs. Unreliability

### 明白别人的期望并切实做到



栖息在高处的雄伟秃鹰 (bald eagle) 以锐利的眼光巡视它的领土。当鹰在高空翱翔时，它的锐眼能侦测到一里内不寻常的景象。

### 尽责的益处

#### 信任

当一个人完成了别人交代的任务，他就会得到对方的信任。他的好名声会使他有机会负起更多的责任。

#### 获利

种瓜得瓜；如果怠忽职守，就不会有任何回报。然而，尽忠职守的人，所得到的回报将超过他的付出。

### 我要...

- 遵守诺言。
- 不找借口。
- 尽全力做我所有的工作
- 知错能改。
- 知道我的职责，尽到我的责任。



“人们需要一些能够倚靠并知道绝对不会走样的东西。”

Robert J,McCracker

# 安稳

而非 焦虑

# Security vs. Anxiety

## 将生命建造在不会毁坏或流失的根基上



袋鼠(kangaroo)宝宝最安全的地方是妈妈的育儿袋。在那里它无须惧怕，也可以得到它所需要的温暖、保护、和食物。即使它们长大到足以到外面探险时，小袋鼠还是有一个可以躲藏的安全之地。

### 在家学安稳包括：

- 父母将生命投资在孩子身上来克服对衰老的惧怕，即使有一天他们不在了，他们的精神可以留存下来。
- 一家人一起玩游戏，谈天说地，培养彼此的友谊。
- 儿女专心培养他们的品格及生活技能而不是担心未来的培训和工作。
- 家人着重培养关系而不是聚敛物质财富。

### 安稳的益处

#### 满足感

投入时间与精力在培养关系和建立品格上，可以使人摆脱对失去财富、名声、健康或青春的惧怕。

#### 愿景

把精力集中在不会流失和毁坏的东西上，使人对生命有更深的体认，对未来有愿景。

### 我要...

- 不担忧或烦恼。
- 从上位者寻求保护。
- 改正不安全的地方。
- 从清洁的良心而不是个人舒适中得到心灵的平安。
- 不管别人的闲事。

# 节制

而非 放纵

Self-Control

摒弃私欲做正确的事

Indulgence

vs. Self-

在家学节制包括：

- 学习控制自己的脾气并处理任何内心的怒气。
- 即使被激怒，也谨慎地只说造就而不是拆毁的话。
- 父母帮助孩子养成好习惯：健康的饮食，适度的运动，早起，遵照固定的时间表。

我要...

- 不冲动。
- 不要把欲望当作权利。
- 为自己定下限度。
- 把怒气看成自己内心出了问题的信号。
- 远离错误。

“您若想克服您的软弱，就千万别纵容它。”

William Ponn

节制的益处

自由

良好的习惯和纪律养成后，能使人不受恶习的束缚。

毅力

设想一座堡垒的城墙被攻破后，内部的军队就不再有力量或坚忍不拔的精神与敌军争战。同样，一个人容许自己有突发的怒气，他会变得软弱。一个学会控制自己脾气的人，他的力量和毅力都会增加。



不像其他冬眠的林鸳鸯或是松鼠，当有状况危及小熊的时候，大黑熊(black bear)可以从它长达四个月之久的睡眠中随时醒过来。





“一个好人生命中最美好的部份，莫过于那些极小、微不足道、不被人纪念的仁慈和爱心的举动。”  
无名氏

### 在家学敏锐包括：

- 意识到家人何时不愉快的表现可能是他被爱的需要没有得到满足。
- 注意到家人何时需要一句赞美的话，而不是另一个要对付的问题。
- 父母对孩子们受伤、内疚或不忠的态度有所警觉。
- 父母看到孩子们心灵的创伤，若没有妥善的处理，这个种子长大后，收成就是叛逆。
- 知道粗鲁的言语会深深地伤害对方。

## 敏锐 而非 迟钝 *Sensitivity vs. Callousness*

### 我要...

- 专心听别人。
- 注意别人面部的表情。
- 留心别人的语气。
- 设身处地为别人着想。
- 表示我的关心。

体察周遭人真正的态度和情感

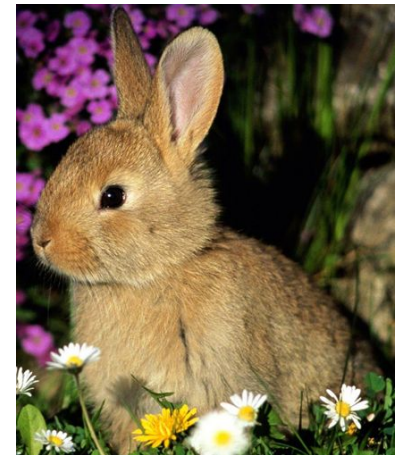
### 敏锐的益处

#### 洞察力

对别人的需要越敏锐，对人生各方面就越有洞察力。

#### 目的

使别人焕然一新的人，自己也会焕然一新。因着对别人敏锐，自己的生命便有了崭新的意义和目的，给人一种清新的感觉。



雪兔(snowshoe rabbit)高灵敏的耳朵能够听过微弱的声音，并准确地判断声音的来源。雪兔的鼻子也很灵敏，能帮助它找到食物。

“你看起来是怎样的人，就做怎样的人。”  
Benjamin Franklin

# 诚恳 而非 虚伪

以光明磊落的动机努力做正确的事



## Sincerity vs. Hypocrisy

### 我要...

- 表里一致。
- 为我的行为负责。
- 尊重他人的意见。
- 说话算话。
- 不占他人的便宜。

### 在家学诚恳包括:

- 在家里有如在公共场合一样的对待家人。
- 在家中所持守的标准应当与他们在人前一样。
- 儿女与朋友一起的时候也做父母赞同的事。
- 谈论别人时好像他们在场一样。



蜂窝是一个复杂精细的聚居地，有成千的蜜蜂(bee)生活在一起，彼此合作无间。蜂房里群峰之间有清楚和诚恳的沟通，对集体生存和发挥效用来说非常重要。

### 诚恳的益处

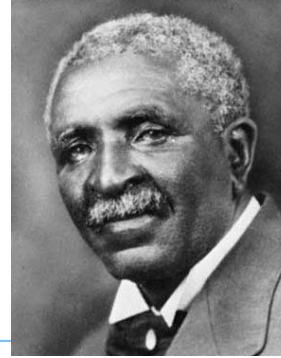
#### 尊敬

虚伪的人受人藐视，诚恳正直的人受人尊敬。

#### 信任

当人发现我们没有隐藏的动机，诚心希望做正确的事时，他们对我们所想所说的也会非常信任。

# 品格英雄



卡弗 **George Washington Carver** (1861-1943)

卡弗从小就学到一项重要功课，就是他若要享受到大自然的爱和发展对绘画的兴趣，就不能忽略工作和读书。他仔细地维持他的优先次序，最后使他成了植物学家和化学家。

在Tuskegee学院里当农艺教授时，有农夫要求他帮助他们恢复土地的生产力。经过慎重的研究后，他发现最好的方法就是种植花生。但是当花生收成时，农夫们发现盛产的花生没有销路。卡弗教授感到自己有责任权力帮助这些农夫，便决定制造市场。不过才两天，他就发现了甘种使用花生的新方法。但他并不满足，在他有生之年，继续研究花生，总共发现了三百多种用途，包括花生酱！



美洲鳄鱼(American alligator)为下一代慎重地预备，不忽略任何小节。母鳄鱼选好地点后便清理干净，按照准确的规格开始筑窝，并守正不阿直到小鳄鱼孵出了为止。

# 周全 而非 草率

知道若有疏忽必将有损工作或话语的成效

## Thoroughness vs. Incompleteness

### 我要...

- 计划我的工作。
- 注意细节。
- 列出清单以免忘记。
- 有始有终。
- 在结束前清理干净。

### 在家学周全包括：

- 不要离开尚未修复的电器用品或随手放置坏了的工具。
- 父母当要求孩子们打扫时，应当把家具下面及书架后面打扫干净。
- 儿女若须晚归，应打电话回家。
- 孩子们做课时，字迹要工整。
- 家人应用统一的方式接听电话并留言然后正确地递给别人。

“看不起小事的人会一点点地灭亡。”

格言



### 周全的益处

#### 成就感

一项工作全部完工后会给人一种特殊的成就感。

#### 创意

在时限中做到周全能激发创意和发明力。



树袋熊(koala)所吃的桉树叶营养不够，因此这种小哺乳动物必须慎重地使用它们宝贵的精力。为了避免精疲力竭，它们在树枝间移动时，必须动作缓慢地来节省精力。



# 节俭 而非 奢侈

# Thriftiness

vs.

## Extravagance

不容自己和别人有不必要的花费  
在家学节俭包括：

- 按收入作预算，制定家庭原则用来衡量每项支出。
- 避免大减价和过度购物的试探才能不超出预算。
- 父母教导孩子如何作预算并设下优先次序和目标。
- 明智地投资个人的财物和时间，预备未来。

## 节俭的益处

### 供应

因着避免不必要的开支，家人就有足够的财力购买大家需要并享受的东西。

### 成就感

为自己的活动订下优先次序，便能避免在不重要的事上浪费时间和精力。如此当你完成大事时，小事也不了了之了。

“节约就是最好的收入。”

H. G. Bohn

## 我要...

- 多储蓄少花费。
- 充分利用已有的。
- 找最划算的东西。
- 规划我的金钱、时间和精力。
- 分清需要和欲望。



## 在家学宽容包括:

- 注意家人的长处而非短处。
- 父母明白美国孩子的成长及品格的形成，都有不同层次的热诚和成熟度。



美东箱龟(eastern box turtle)的嫩肉是好奇浣熊的美事。箱龟无法与敏捷的浣熊对抗，因此收到侵袭时，只好躲在自己的龟壳里。当浣熊笨手笨脚地抓住箱龟，想找个裂口将它打开，箱龟必须耐心地宽容浣熊，任其翻转、抛掷，并将自己紧紧地封闭起来。

- 父母不会对某个孩子偏心。
- 儿女接受父母不是完全人，他们在品格上也在继续成长。
- 家人以耐心彼此相待。

## 宽容的益处

### 明辨力

因明白别人有不同信念和成熟度，而对别人真正的需要有更大的明辨力。

### 接纳

明辨别人的需要而不判断他品格的缺失，可以表现出对他的关怀与接纳。接纳别人的人即使品格有瑕疵也会被别人接纳。

# 宽容 Tolerance vs. Prejudice

而非 偏见 我要...

体认个人有不同层次的品格表现

- 分清什么是对的什么是流行的。
- 要求自己如同要求别人。
- 想法帮助别人成熟。
- 接受自己及他人不能改变之处。
- 在表达前先聆听。

“诚实最上算。”

George Washington

诚实 而非 隐瞒

Truthfulness vs.

~~Deception~~

准确地说明过去的事实以赚得未来的信任



无论人类或动物都非常惧怕非洲狮子(African lion)。它的能力与威严极被尊崇。在非洲平原上，男孩子要藉着英勇的事迹才能成为男人。许多时候他们须要杀死一只非洲狮子。男孩们要学会如何回应狮子的肢体语言。从狮子头的方向或展示它牙齿的方式就可以知道它的意愿。

在家学诚实包括：

- 彼此开诚布公，要知道承认错误而不是隐瞒错误才能赢得尊重。
- 透露花了多少钱购物而不是省了多少钱。
- 儿女向父母详细解释那些有问题的活动，以便父母对在场的人和情况有正确的印象。
- 不要为了给人留下深刻的印象而夸大事实。

我要...

- 说实话。
- 鼓励别人也说实话。
- 不欺骗不偷窥。
- 一错就承认。
- 不夸大以致扭曲事实。

诚实的益处

无亏的良心

隐瞒会导致内疚，带给身心灵不良的后果。诚实却会产生勇气和自信。

信任

诚实是正直的基础，引起别人的信任。



在颁布鸟类保护法之前，白鹭(egret)几近绝种。它们纯白的羽毛，曾经到了一个地步，每两的价值比黄金还要贵重。

# 美德 而非 不纯 *Virtue vs. Impurity*

持续地行正事时从生命中展露的高尚品行

## 在家学美德包括：

- 父母在家庭中设立道德行为的标准并以身作则。
- 父母教导孩子们明智地选择朋友、音乐、服装。
- 无论家居或外出都穿着端庄。
- 以优雅的音乐和良好的影响充满家人的思想。



“财富使房屋增色，  
美德使人增色。”

中国古谚

## 美德的益处

### 蒙福的家庭

父母不看邪恶的东西，不想不纯的思想，不仅自己的生活会领受祝福，孩子的生活也会有祝福。他们过往的失败，比较不可能重现在孩子们的身上。

### 机会

目前正面对问题的人必会向那些有类似问题却已克服过去失败的人请教。

## 我要...

- 行正事也鼓励人行正事。
- 保守我的眼、耳、话语和思想。
- 学习做中流砥柱。
- 远离任何会伤害或污染我身心的东西。
- 人如何待我，我就如何待人。

“仅仅得到智慧是不够的，  
还必须使用它。”

Cicero

智慧

而非 愚蠢

Wisdom

Vs.

Foolishness

将真理实际应用在每日的抉择上

在家学智慧包括：

- 询问彼此意见以避免草率的决定。
- 将家庭的结构看成是家庭和睦不可少的要素。
- 设想愚蠢决定将带来的后果，并决定避免之法，来保护家人。
- 寻找一群有智慧和悟性的朋友
- 儿女应选择父母认同的朋友。
- 家人从智慧人的例子中学习。

我要

- 聆听父母和老师的话。
- 从管教中学教训。
- 慎重地选择朋友。
- 记得以前行动都有后果。
- 问：“这样做对吗？”

几世纪以来，大雕鸮(great horned owl)一直被认为是智慧的代表。原因是大雕鸮有两只大的圆眼睛、灵敏的听觉和一只很小的嘴。



智慧的益处

谨慎

用明智的角度看目前的处境，给人有洞见在未来能谨慎地做决定而带来好的后果与奖赏。

成功

一个明智的人能看出各种行动的利弊，而选择一条成功之路，因此得以避免那些头脑简单之人所遇到的问题 and 陷阱。

# 迈向真成功

“美德与幸福无法分割。”

George Washington

## 培养品格的益处

Abundance 丰富  
Acceptance 接纳  
Achievement 成就感  
Bonding 凝聚力  
Calmness 宁静  
Children's inheritance 孩子们的产业  
Clear conscience 无亏的良心  
Confidence 自信  
Contentment 满足感  
Courage 勇气  
Creativity 创意  
Decisiveness 果断  
Direction 方向  
Discernment 明辨力  
Discretion 谨慎  
Efficiency 效率  
Enjoyment 享受  
Family blessing 蒙福的家庭  
Family stability 稳定的家庭  
Favor 得人心  
Fellowship 友情  
Fortitude 毅力  
Foundation 根基稳固

Freedom 自由  
Friendship 友谊  
Fulfillment 成就感  
Gladness 快乐  
Good memories 美好的回忆  
Good name 好名声  
Good things 美好的事  
Health 健康  
Honor 荣誉  
尊敬  
Hope 盼望  
Influence 影响力  
Insight 洞见  
Joy 喜乐  
Key to knowledge 知识之钥  
Love 真爱  
Maturity 成熟  
Opportunities 机会  
Peace 平安  
Perception 洞察力  
Power over fear 胜过惧怕的能力  
Praise 称赞  
Preparedness 未雨绸缪

Profit 获利  
Promotion 升迁  
Prosperity 成功  
Protection 保护  
Provision 供应  
Purpose 目的  
Renewal 新鲜感  
Respect 尊重  
Responsibility 责任  
Rich dividends 宝贵的收获  
Role models 榜样  
Safety 安全  
Satisfaction 成就感  
Secure society 安定的社会  
Stability 稳定  
Strength 能力  
Strong bones 强壮的骨骼  
Success 成功  
Trust 信任  
Understanding 悟性  
Vision 愿景  
Wealth 财富  
Wisdom 智慧

# 全家如何一起培养品格