

# 教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记



[教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记 下载链接1](#)

著者:蔡颖卿

出版者:北京时代华文书局

出版时间:2018-3-1

装帧:平装

isbn:9787569920482

一路培养孩子拥有好的工作能力与习惯，是多么重要的长程目标。

《教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记》，蔡颖卿以“工作”为题，透过身教、实践，帮助孩子扎下责任的深根、丰实独立的品性，进而养成解决人生中各种问题的能力，永远拥抱“好好生活、好好工作”的生命热情。

本书分为三个部分。

第一部分是作者写给父母与孩子的教养札记，透过各种生活故事，从工作观、工作价值、工作技术到工作互动等面向，分享如何培育孩子的工作性格和责任感，做好奠基与扎根的功课；

第二部分是蔡颖卿的女儿写的英文日记，以及蔡颖卿与女儿的直接沟通和反思，呈现亲子间工作理念的传递交流，女儿的自我探索也等于是独立精神的实际体现；

第三部分则延伸至对所有年轻工作者的关怀。以蔡颖卿的经验分享为开端，探索在工作中转化心态、培养自我、磨练实力到圆梦创业的原则与想法，最后以年轻工作者的群像采访为总结，鼓励每个年轻的孩子与工作建立美好的关系，朝真正的人生态度稳步前进。

蔡颖卿说：“为了使孩子早早建立一种健康、坚强的工作性格，我从小就和她们谈工作；我期待教养是培养的工作，而非日后的修正的功课。”

蔡颖卿的教养理念，是既实用又美好的教养理念，是最适合这个时代的生活方式的教养理念。

作者介绍：

蔡颖卿——

畅销书作家、生活美学家、教养专家。

养育两个女儿，先后经营过八家餐厅，装修设计过三十个空间（包括医院、剧院、餐厅和居所），出版过十七本畅销书，还主理一间教养生活空间，传递“好好生活、好好工作、好好吃饭、好好说话”的生命热情。

已出版畅销代表作：《教养在生活的细节里：洪兰 蔡颖卿 爱与智慧的对谈》《用细节把日子过成诗》《唯爱与美食不可辜负》《我想学会生活》《放下手边事，坐下来读读书》等。

家事生活美学系列：《家与美好生活》、《回到餐桌 回到生活》（待出版）

生活美学系列：《两个人的餐桌 两个人的家》《有爱意的人生真好看：旅行私想》（待出版）

教养美学系列：

《教养在生活的细节里：妈妈是永远的老师》、《教养在生活的细节里：我想做个好父母》（待出版）

翁乐旼——

蔡颖卿的女儿，毕业于宾州大学。成立并运营Workshop英语工作室。

无论工作或生活都期待不断探索如何更加生动地创作与表达。

认真于文字、摄影、烹饪与舞蹈。

目录: 【推荐序】把教养放在生活的第一顺位 洪兰

【自序】好好生活、好好工作是生命热情 蔡颖卿

第一部分 扎下责任的深根—和孩子们谈工作

整天做梦，整天工作

改变

爱自己的工作

香水生活观

培养自己的行星性格

隔代同声谈工作

Pose

开始难，结束更难

一张请款单

人生的计算

人生中的利与益

让信心在实作中奠基

先分配时间，再安排工作

了解工作的优先级——给庭宜的一封信

要快就要慢

把眼光停在最后一瞥

等孩子一下

做与错

重创五分钟的价值

学习是失败重来的经验

学会与做完

决定

工作服的意义

下班了就要走

领头的人

工作中用对的、好的语言沟通

符合别人的期望

在工作中当别人的好朋友

抗拒

让歧见停在最好的点上

第二部分 展开独立的翅膀—Abby的工作日记

独立的开始

The Flight out of San Francisco／在混乱里找回重点

Sad Cookies／伤心饼干

Interruption／与限制好好共处

Magic Demystified／解开时间的魔法

Agenda／领导者的挑战

Differently／尝试另一种不同

The Luck of Dedication／努力的运气

Thirty Minutes to an Hour a Day／每天三十分钟至一小时

Lunching with Ben／驾驶自己的小船

What You Said You Would Do／你说过你要做的一切

第三部分 掌稳梦想的方向—写给年轻工作者

守护年轻的资产

生活、工作与价值

跟你的工作谈恋爱

珍惜生活经验

以行动演出努力

在人生的旅途上，不要分心  
工作的三个条件——情绪、智力、体力

自信与能力

你没有看过她在厨房里的样子

挑剔

老板情怀的自我训练

挣扎

掌稳自己的方向

等待

梦的尺寸

永远让人开心的工作好助手

温柔态度包覆下的生活毅力

把距离当成旅程的逐梦者

魄力是果决与坚持的结合

选择生命中真正的想要

【后记】与工作建立美好的关系

· · · · · (收起)

[教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

教育

蔡颖卿

亲子

很棒的一本书

好书，值得一读

身心灵成长

生活

## 评论

不仅是写给孩子的，甚至严格上说，是写给大人看的。从小培养孩子的“工作能力”和“工作性格”对于他们长大之后的“工作”会产生非常正向的影响。而我们很多教育，在这一方面是缺失的，所以，很多人的工作能力，尤其是自我情绪管理能力，在成年之后才因为工作纪律的原因而不得不遵守，便觉得自己一直是被管束被压迫的，所以，多数都感觉工作是恶的是累的是苦的。蔡颖卿的这本书，不仅适合有孩子的父母看，也适合初入职场的年轻人看。书上说，好好工作，就是教育；其实，好好工作，也是在完善不够完美的自我。

以工作为出发点的教养心得，如何喜欢上自己的工作，如何做好自己的工作，如何与同事相处，如何寻梦、追梦、掌握方向、培养能力等等。很喜欢作者细腻的文字，透着教养和慈爱，以及对工作真正的热忱。很多观点很赞同，比如“成长独立是一条长远的路”，“当我们把孩子送去受教育的那一刻起，期待的就是他们有足够的能力迎接自己的生活”。

【201847】

身教是最好的教育，你怎么做孩子就怎么学，比说话来得更有作用。这或许对教育工作的我来说，是有一定借鉴意义的。

非传统意义上的教育书，大人也可以看，作者真的是热爱生活温暖的人啊。

读完发现每一次的刷手机都是在浪费生命

表面上看是寫孩子的，實際上同樣適用大人。作者文筆細膩，讀她的文字如沐春風，字字金句。另外想說，台灣作者的書面表達能力真讓人喜歡，從文字里都透著一股說不出的溫柔。

教养在生活中

父母的身体力行是对孩子最好的教育。母女都对工作充满了敬意，真正的做到了用心。

言传身教，以身作则。老生常谈但是还是有点用。

人的一生去大多在工作和为人父母，所以这本书就是关于我们如何更好的度过一生的。

这本书适合初为父母者读，理念会影响育儿的过程，与工作经验结合起来谈教养更有针对性；又适合初入职场的人读，去核对自己的不足，有助于改善自己的缺点，成为更好的员工。既实用又美好且满满的正能量的教养理念，温和坚定覆盖下的自我管理！

“母亲不是使你依赖的人，而是使你无需依赖的人。”

引导我并启发我，使我的能力和意志力双双前进。

适合大学生和社会新鲜人，像我这种老油条还是算了吧。

比较适合大学新鲜人。

很值得读的一本书。在工作方面的指导是值得学习和效仿的。可以列入我的人生必读清单。以后要把这套书都买下来收藏。

喜欢这段话：所谓的“高标准”，并不是要孩子凡事做到十全十美，而是希望他们养成做事尽心尽力的习惯。

通过家事培养孩子的工作性格，（责任感、时间管理），逐渐养成独立的人格。

很实用的一本书。

[教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记](#) [下载链接1](#)

## 书评

畅销书作家艾小羊写过一篇爆款文章《教育，正在毁灭中国家庭的幸福》，在文中她对“中国式教育”进行了一场刻骨地批判，认为“屈服于大环境”下的中国父母，为了让自己的孩子能小小年纪就出人头地，而逼迫他们拼命的努力，同时，自己也为了能给他们最好的条件而拼尽全力，最终...

“蔡颖卿的教养理念，是既实用又美好的教养理念，是最适合这个时代的生活方式的教养理念。

”这句话一点也不为过。她的教养系列图书之一《教养在生活的细节里，写给孩子的工作日记》，以“工作”为题，透过身教、实践，帮助孩子扎下责任的深根、丰实独立的品性，进而养成解决...

《写给孩子的工作日记》拿到这本书的时候腹中的宝宝已经接近八个月了。书本的封面是一位母亲暖心的望着身边如天使般玲珑的小公主，或许是成为母亲的缘故，这幅画面让我这位新手妈妈心生暖意。晚上躺在床上这本书不自觉的就成了我的枕边书。新手妈妈在孕育教养的道路上都是摸着...

很喜欢蔡颖卿的书，她写生活，写工作，写育儿，温和平实地把那些道理说给你听，有时候你会感觉到似曾相识的共鸣，有时候会有恍然大悟自己获得了新的观点。她告诉你生活的美，让你对生活同样报以积极和热情的态度。而在《教养在生活的细节里：写给孩子的工作日记》这本书里，她...

全書的主旨應該是這句話：A mother is not a person to lean on, but a person to make leaning unnecessary. 作為父母是沒有辦法也沒有能力將孩子遇到的所有事情，都給解決了。所以需要我們將捕魚的技巧教給孩子，以後就都有魚吃啦。前段時間糾結於教孩子英語詩歌。後來便想明...

孩子呱呱墜地那一刻起，學習、模仿便是漫漫的成長過程。從學會笑、學會吃飯、學會走路、學會跑、學會講話、學會做人、學會知識、學會……，父母都擔當着無可厚非的重責。非常認可古語“上行下效”，也非常贊同蔡穎卿老師“教養在生活的細節里”，大人怎麼做，小孩就會…

[教養在生活的細節里：寫給孩子的工作日記](#) [下載鏈接1](#)