

American Rabbit Mom:
Extraordinary Education for
Ordinary Families



美国兔妈™

——巅峰是怎样跨越的？

她，

收入颇丰

专栏

她更是一位普普通通的母亲，当家庭遭遇危机，丈夫生病，孩子退学，她回归家庭，成为一位家庭教育者。她的孩子，2011年获得了美国高中生最高荣誉奖“美国总统学者奖”，她也获得“美国总统教师奖”。

她是艾米·蔡，两个中美混血孩子的母亲。

〔美〕艾米·F. 蔡博士 著 / 朱玉珊 斌·赫尔曼 译



四川大学出版社

American Rabbit Mom:
Extraordinary Education for
Ordinary Families

美国兔妈TM

——巅峰是怎样跨越的？

〔美〕艾米·F. 蔡博士 著 / 朱玉珊 斌·赫尔曼 译

 四川大学出版社

责任编辑:张 晶
责任校对:夏 宇
封面设计:米迦设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

美国兔妈: 巅峰是怎样跨越的? = American rabbit mom: extraordinary education for ordinary families / (美) 蔡著; 朱玉珊, (美) 赫尔曼译.
—成都: 四川大学出版社, 2014. 4
(美国兔妈教育全书)
ISBN 978-7-5614-7594-2

I. ①美… II. ①蔡… ②朱… ③赫… III. ①家庭教育—经验—美国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 063631 号

Copyright © 2013 by Amy F. Chai

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.
English, Chinese simplified and traditional editions © 2013 by Sichuan University Press
ALL RIGHTS RESERVED

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2014-90 号

书名 美国兔妈——巅峰是怎样跨越的?
Meiguo Tuma; Dianfeng Shi Zenyang Kuayue de?

著 者 艾米·F. 蔡博士
译 者 朱玉珊 斌·赫尔曼
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-7594-2
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 170 mm×230 mm
印 张 18.25
字 数 252 千字
版 次 2014 年 6 月第 1 版
印 次 2014 年 6 月第 2 次印刷
印 数 3 001~6 000 册
定 价 48.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scup.cn>

版权所有◆侵权必究

序

我属兔。不过，这并不是我自认“兔妈”的原因。多年来我游走于中国文化和美国文化之间。我发现，东西方的教育哲学和育儿理念大相径庭。人是环境的产物，童年的经历将影响人的一生。所谓“近朱者赤，近墨者黑”。无论哪种文化，均有其自身的特点，中国的“虎”文化和美国的“兔”文化各有长短。聪明的父母会认真考量自己教养方式中的优缺点，并且不断改进。完美往往是可望而不可即的。世界上有多少父母是完美的呢？至少，我不是。追求“完美”的“虎妈”“狼爸”，往往会给孩子设定过高的目标。虽然我并不认同他们的做法，但是我认为父母必须拿出点“老虎”的态度，毕竟每个人都希望自己的孩子志存高远，每个人要想实现自己的人生目标都不是一件轻松的事情，需要更有力的激励与促进。过于苛刻的要求会破坏亲子关系，扭曲孩子的人格。这就是我们为什么需要“兔妈”“羊爸”的原因。

美国“兔妈”的故事

兔子喜欢跑来跑去。也许有人会说，兔子只是没有目标地乱跑，或者说兔子又跑不快。不过，兔子们喜欢奔跑，而且喜欢分享这种快乐。养过兔子的人一定知道，兔子喜欢玩追逐的游戏，它们跑跑停停，带着你一路快乐向前。与之相反，老虎的追逐，不是游戏，只会令人恐惧，疯狂奔

跑，要是跑得不够快就会有生命危险！“兔妈”不会“追逐”自己的孩子，而是和孩子一起奔跑，并且鼓励他们超越自己。赢得比赛的过程不应该是可怕或是令人焦虑的，而应该充满了欢快和乐趣，孩子们应该知道妈妈的爱并不取决于他们是否最终赢得了比赛。

兔子有对大耳朵，听力惊人，哪怕是两英里之外的轻微动静也逃不过它们的耳朵。它们对周围环境的敏感有利于保护自己，使幼崽远离危险。

“兔妈”对家里的一事一物了如指掌，对孩子们的观察细致入微。她们善于防患于未然，她们也善于处理各种问题。她们认真倾听孩子的诉求，考虑孩子的感受，帮助孩子认识自己的优点和缺点，确立目标。有“兔妈”陪伴，孩子更容易找到属于他们自己的人生道路，而不是盲目地以成绩的出类拔萃、职业和地位的显赫，以及是否富甲一方甚至富可敌国，作为自己的人生目标。孩子会最大限度地发挥自己的能力和不是被迫在自己并不擅长或者不热爱的领域发展。

兔子喜欢跳跃。两条强健的后腿帮助兔子跳跃并且使它们能够以惊人的速度改变方向。它们敏捷，奔跑、跳跃时从来不会直线行进。它们在奔跑时随时都在改变行进的方向，天敌无法不受到迷惑。作为弱小的生物，兔子不会骄傲地拒绝承认自己的错误。“兔妈”和兔子一样，善于就事论事，时时做出调整，敢于尝试新生事物，也敢于承认“此路不通”。她们会在纷繁芜杂的世界中找到最适合自己孩子的道路——一条独一无二的个性化发展的道路。

兔子喜欢群居。它们一群一群住在地下隧道里，每一只都是这个团体的一分子，每一只都有自己独特的地位。老虎喜欢独霸自己的领地，享有绝对的权威，任何试图挑战它们权威的闯入者都将被驱逐甚至被消灭。兔子和兔子之间不是竞争关系而是协作关系。“兔妈”非常放松，她不会强迫自己的孩子和其他孩子竞争，她只是鼓励自己的孩子向着个人的最好成

绩努力，并且尽力做一个对社会有用的人。“兔妈”在对孩子的教育中强调合作和责任。胜亦欣然败亦喜，“兔妈”从来不以成败论英雄。

毛茸茸的兔子非常可爱，总是带给人们温暖的感觉。兔子很温和，“兔妈”亦然。她们重视孩子的幸福感，她们灌输给孩子正能量。她们也很看重孩子的成就，但是追求成功的过程不应该给孩子和家庭带来过于沉重的负担。

诚然，兔子不是完美的动物。它们焦虑，缺乏冒险精神。“兔妈”“羊爸”为了避免可能出现的危险，往往把孩子紧紧地搂在身边。怯于尝试，往往会使孩子无法发挥全部潜能。兔子的远视能力常常使它们忽略眼前的细节。过于宽松的“兔妈”“羊爸”，难免会忽略细节的改进可能带来的巨大进步，而放松对孩子的看管。“细节决定成败。”因此，“兔妈”必须学习“虎妈”的优点，“虎妈”也要看到“兔妈”的长处。

好的父母能够在“虎妈”“狼爸”和“兔妈”“羊爸”之间找到平衡。好的家长懂得制定严格的纪律，却不会成为一个“独裁者”。“虎妈”“狼爸”过于严苛，孩子虽然听话，却会因为压力过大而失去快乐。好的父母应该给孩子充分的自由，但是自由不等于纵容。“兔妈”“羊爸”过于宽松，孩子可能变得懒惰，甚至被宠坏。好的父母应该不断总结自己教养过程中的得失，宽严相济，帮助孩子实现自己的人生目标。

我在教育孩子的过程中，从美国文化中继承了诸多“兔子哲学”，也结合了“老虎理念”。如果两种哲学各有长短，我们为什么不能择优而用呢？游走于两种不同的文化，给我的生活带来了很多烦恼，但也加深了我对自己和对自己文化的认识。我希望，我的书能够帮助您认识自己和您的行为模式。世界上没有完美的父母，也没有完美的教育。但是我希望通过我的努力来改变我们的世界，改善我们的教育体制。我相信，您和我一样，希望通过您的努力来改变我们的世界，改善我们的教育体制。我们生

美国兔妈——巅峰是怎样跨越的？

American Rabbit Mom — Extraordinary Education for Ordinary Families

活在同一个世界，彼此支持，彼此鼓励。

我希望这本书不仅只是讲述了一个有趣的故事，也希望它能提醒您，鼓励您，启发您。我希望我的书能够给您带来新的教育理念，并且切实运用到您的家庭教育中。

我希望我能够鼓励您投身于这个世界上最伟大的工作——当好父母。

我希望您能够接受不完美的自己和不完美的孩子，并且享受生活。

我希望这本书能够使您审视成功的意义。什么是成功？是银行里存款的数字，还是试卷上的分数？成功，意味着拥有良好的道德品质和上进心，更重要的是，成功意味着——爱。

可怜天下父母心！祝愿所有的孩子都健康、快乐，祝愿所有的孩子都能走上一条最适合自己的康庄大道！



（艾米·蔡）

2014年5月

目录

第一部分 在家上学：美国教育的一种新趋势

- 1 引言.....3
- 2 何为家庭学校？.....7
 - 美国学校的分类 / 7
 - 寻求改变 / 11
 - 家庭学校——不断上升的趋势 / 14
- 3 我为什么选择家庭教育？.....19
 - 事业上的打击 / 19
 - 来自学校的灾难 / 22
 - 自我怀疑的过程 / 26
- 4 向着家庭学校，前进！.....31
 - 文化冲突 / 31
 - 第一步 / 34
 - 强迫还是自愿？ / 37
- 5 教育哲学.....45



第一次教学经历 / 45

自主学习与被动听课的区别 / 47

课堂角色的转变 / 48

自主学习的先锋 / 49

培养自主学习的学生 / 50

关于考试的论战 / 51

第二部分

从五个方面来理解家庭学校

6 火：学习的热情……………59

喜欢打游戏的男孩 / 60

激情是成功的催化剂 / 62

点燃热情，善加约束 / 63

我们做错了什么？ / 65

激发热情的家庭教育 / 69

7 土：家庭是孩子成长的沃土……………75

什么是成功？ / 76

家庭，是孩子安全感的源泉 / 77

家庭，是孩子成长的沃土 / 79

增强家庭的纽带作用 / 80

即使不完美，依然勇敢地选择婚姻 / 80

来自家庭的价值观 / 83

影响家庭和睦的不和谐因素——学校教育 / 84

	重塑家庭团结的家庭教育 / 86
	家庭责任感 / 87
8	木：个人成长.....89
	有特殊需求的学生 / 90
	不同寻常的天才学生 / 93
	天赋异秉的学生 / 95
	生活方式与众不同 / 96
	人生目标独树一帜 / 97
	平庸与超凡 / 98
9	水：创新精神.....103
	快节奏的现代生活 / 103
	循规蹈矩难以适应变化 / 104
	灵活性的培养 / 106
	水罐 / 106
	水 / 107
	敏捷的心智 / 109
	面对未来的挑战，接受跨学科培训 / 111
	创新：开放的思维 / 111
	创新：圆融的沟通能力 / 113
	创新：灵活的实施手段 / 115
	统一性和多样性的平衡 / 116
10	金：品德与性格.....119
	作弊丑闻 / 120

别比孩子 / 121

来自于父母的道德和信仰 / 124

何谓钢铁？ / 126

无人监管时，该如何作为？ / 127

如何平衡“成为最好”和“做到最好” / 128

第三部分 我的家庭教育生涯

11 “只要三年”133

对课程的忧虑 / 134

“扔掉拐杖” / 138

如何找到好教材 / 139

在线教材 / 140

第三年 / 140

艰难的抉择 / 142

汉娜的学习计划 / 143

12 噩耗145

苦闷的新年 / 145

现在该怎么做？ / 148

一个教训 / 150

每况愈下 / 151

无力为续 / 154

施以援手的朋友 / 155

	漫长的一年 / 156
	人生最宝贵的一课 / 157
13	接踵而至的打击 159
	欢乐一夏 / 159
	困难时期 / 160
	寻求援助 / 166
	人生无常 / 167
	站在人生的十字路口 / 168
14	更坏的消息 171
	大学招生的迷宫 / 171
	毕业季 / 175
	申请被拒 / 179
	学会接受 / 180
15	越来越多的好消息 183
	好消息 / 183
	更好的消息 / 185
	最好的消息 / 186
	学会生活 / 189
16	尝试不同的教育方式 191
	在高中学习大学课程 / 191
	合作学习 / 192
	家庭辅导 / 198
	插班生 / 200

在工作中学习 / 202

网络AP课程 / 203

17 直面挑战·····205

偏见 / 206

体育运动 / 208

数学竞赛 / 209

戏剧社团 / 210

演讲和辩论 / 213

创造学习机会 / 214

第四部分

家庭学校乃教育之先锋

18 改变，从放手开始·····221

放手吧 / 221

在健康方面放手 / 223

在安全方面放手 / 225

在学业方面放手 / 226

在情感方面放手 / 227

自我解放 / 228

再次出发 / 228

致母亲们 / 231

19 一路走来的感悟·····233

	你的自我认知远比你的行为更重要 / 233
	游戏永远不会结束, 除非你放弃战斗 / 237
	没有人能逼迫你接受劣质教育 / 240
	没有什么比家人的身心健康更重要 / 242
20	怎样帮助孩子?245
	中国正在改变 / 245
	分析自己的情况 / 246
	分析孩子的情况 / 247
	审视自己的观念 / 248
	整合自己的资源 / 249
	怎样让孩子的学习效果最佳? / 254
	学习障碍 / 257
	放学后做什么 / 258
	小结 / 264
21	21世纪教育展望.....265
	个性化 / 266
	灵活化 / 267
	跨学科化 / 268
	不同类型的作业 / 269
	不同类型的考试 / 270
	大众化 / 272
	家长的带领作用 / 273
	每个人都是重要的 / 273



第一部分

在家上学：美国教育的一种新趋势



1 引言

教育就是社会的灵魂，将会一代传一代。

——G. K. 切斯特顿

（英国作家、文学评论家和神学家）

那三年对我们全家来说真是不容易啊！奶奶被诊断出罹患了一种致命的脑癌，听到这个消息，我的儿子纳森哭了。我和先生商量后决定就在自己家中护理二位老人，这使纳森无法淡忘由此带来的痛苦。奶奶的生命正缓缓行至尽头，而爷爷呢，又得了阿尔茨海默症（老年痴呆症）。家庭中没有欢声笑语，只有无尽的压力与忧虑，当时的情形对全家人来说犹如泰山压顶。纳森再也不能如往常那样请朋友到家里来一起游戏，一起学习，我们家已经变得像医院一般。纳森在家上学，他上课的“教室”就在家里，而家里出现的状况使他很难完成学习任务。有时需要把奶奶抬下床，有时则需要弄清楚爷爷有没有离家走失。每当这类情况出现时，纳森总能帮上忙。关于怎样做才能最好地护理双亲，我和先生之间发生过争论，我感到仿佛每个人都对我寄予了过高的希望。我累极了，累得连自身的健康状况都无暇顾及。后来我才意识到，这样做的后果非常严重。在重重压力下，我病倒了，住进了医院。在病房里，我担心情况越来越糟。

唉，事实上，后来所发生的事情的确可以称得上是雪上加霜。纳森在高中最后一学年伊始，又被诊断出患上了一种很严重的疾病。在中学阶段最最紧要的关头，他却不得不接受大剂量的药物治疗。而这些药物的副作