

家庭是永不停课的学校。我是个「贪婪」的教育者，教育目标是培养完整的人。——王飞

所有事情的结局都是好的，如果不是好的，说明还没到结局。我从来没有觉得自己特别聪明或者是什么女神，我只是坚持自己的目标，专心努力做好自己的事。——张安琪

王飞 张安琪 著

通往哈佛的家庭教育传奇

门萨女孩 

张安琪成长之路

什么困难都不会把我压倒，因为我心中种着太阳！



通往哈佛的家庭教育传奇

门萨女孩 

张安琪成长之路

王 飞 张安琪 著

 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

通往哈佛的家庭教育传奇:门萨女孩张安琪成长之路/王飞,张安琪著. —上海:  
复旦大学出版社,2014.7  
(复旦家长课堂01)  
ISBN 978-7-309-10806-4

I. 通… II. ①王…②张… III. 女性-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第142971号

通往哈佛的家庭教育传奇:门萨女孩张安琪成长之路

王飞 张安琪 著  
责任编辑/郑越文 陈沛雪

复旦大学出版社有限公司出版发行  
上海市国权路579号 邮编:200433  
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>  
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853  
外埠邮购:86-21-65109143  
常熟市华顺印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 16.5 字数 207千  
2014年7月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-309-10806-4/G·1385  
定价:30.00元

---

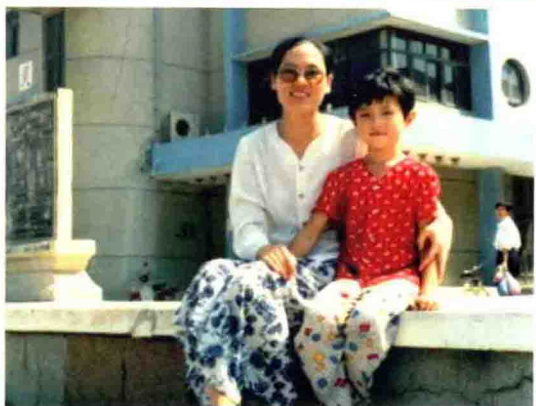
如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。  
版权所有 侵权必究



安琪参加复旦大学“青春何处不绚烂”思源峰会（上台前）



安琪在复旦大学毕业典礼上



安琪和姥姥、姥爷在青岛中山公园

安琪和妈妈在夏津一中校园

安琪和奶奶在奶奶剪纸作品前



上海市大学生创新活动论坛上，复旦大学前校长杨福家院士（中）与郑耿锋教授（左）为最佳报告获得者张安琪颁奖。



安琪和复旦大学校长杨玉良院士



安琪在荷兰风车村Zaanse Schans



安琪在荷兰参加U21国际大学联盟年会作学术报告





安琪在复旦大学门口为高考的学弟学妹加油



距离毕业68天，安琪寄语“海内存知己，天涯若比邻”，希望同学们一帆风顺，鹏程万里。

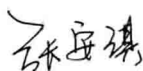
## 我是安琪（代序）

我是个非常幸运的孩子，能够在幼年时期接受父母良好的教育，树立积极向上的人生观和价值观。进入大学之后，我常常十分自豪地对同学、老师“卖弄”妈妈的教育理念，而妈妈身边的同事和朋友也屡次撺掇她写一本家庭教育的书，与更多人分享我的培养历程。

为了让付出更有价值，在我拿到哈佛大学全额奖学金博士生录取通知后，妈妈才下定决心动笔。我们全家人性格都很低调，唯一一次高调就是这次出书了。从小妈妈一直给我灌输“人人平等”的思想，所以我从来不认为某个人应该凌驾于他人之上，所以也没有什么优越感可言。我很少向人提起我在科研、新东方、门萨等方面的经历，只有几个至交好友知道我全部的成绩。直到被媒体大范围曝光后，才被身边人知晓。最初成名的那几天，我每天都会接到几十家媒体的电话，微博人人等平台的私信更是数不胜数，邀请我接受采访、录节目、讲座、代言、实习、做项目等等。虽然我从小就不习惯拒绝别人的请求，但还是狠下心来婉拒了绝大多数邀约，只是接受了上海和青岛几家媒体的电话采访。我自己有一种期许，便是在盛名之下，做到宠辱不惊、淡然处之。当然，本书出版之后，不知道会不会再起波澜。但是为了传扬家庭教育理念，分享家庭教育体会，我的爸爸妈妈在深思熟虑之后决定高调一次，我亦全力支持。

虽然曾接到许多出版社的邀请，我最终还是决定选择母校复旦大学的出版社，作为四年大学生涯的回馈。本书出版之际，我要感谢对我的成

长有重大影响的人——我的大学导师陈萌、郑耿锋，复旦教务处老师云永旺、徐红等，大学辅导员杨超，高中老师邹欣、邹明、董玉闪等，初中老师黄鑫、梁素香等，新东方主管邱政政，我的至交好友戚佩佩、胡洋、吴智伟、杨媛媛、胥博瑞、刘高翔等以及关心我的其他亲人、老师、同学、朋友们，谢谢你们给我奋斗的动力。最后，我要特别感谢我的爸爸妈妈，感谢他们给我宝贵的生命、良好的教育；感谢他们用父母之爱和教育理念，给了我一个无忧无虑、丰富充实的童年；感谢他们的理解与支持，让我自由地追逐梦想。在今后的路上，无论飞得多高多远，爸爸妈妈的养育之恩，女儿永生不忘！



2014年4月26日

## 目 录

我是安琪（代序） 1

### 上篇 妈妈的培育

#### 第1章 chapter 1

生育一个高智商宝宝 3

1. “人体生物钟节律”与优生 4
2. “人体生物钟节律”是否科学？ 6

#### 第2章 chapter 2

早期教育开始啦！ 9

1. “先培训，后上岗” 10
2. 全方位接触世界 12

#### 第3章 chapter 3

寓教于乐的早教活动 15

1. 生活是课堂，处处皆教育 16
2. 家庭是早教的主战场 21
3. “独乐乐不如众乐乐” 24
4. 拥抱大自然 29
5. 早期教育的时机把握 31
6. 快乐是早期教育的主旋律 33

## 第4章 chapter 4

### 爱上读书 受益无穷 38

1. 为什么要早识字、早阅读? 39
2. 一岁宝宝会识字 40
3. 五岁幼儿能阅读 46
4. 爱上读书, 受益多多 53

## 第5章 chapter 5

### 培养良好生活习惯 63

1. 好习惯, 好人生 64
2. 塑造好习惯, 从睡觉开始 65
3. 饮食有道 67
4. 自己的事情自己做 70
5. 参与家务 心灵手巧 80

## 第6章 chapter 6

### 学习习惯决定学习成绩 90

1. 预习——赢在起跑线上 91
2. 上学是自己的事 96
3. 淡化分数和名次 102
4. 专注是学习效率的保障 105
5. 会自学的孩子潜力大 109

## 第7章 chapter 7

### 志当存高远 116

1. 理想与人生 117
2. 哈佛梦的开始 118

3. 屡仆屡起 愈挫愈坚 122

## 第8章 chapter 8

独立的孩子有出息 128

1. 不做“直升机父母” 129
2. 如何培养独立的孩子 132

## 第9章 chapter 9

求学路上 家长护航 141

1. 不背压力 轻装上阵 142
2. 老师是良师益友 144
3. 父母是心理咨询师 150

## 第10章 chapter 10

不做物质小孩 158

1. 简单生活 159
2. 控制物欲 161
3. 淡泊名利 165

## 第11章 chapter 11

培养一个完整的人 168

1. 一俊不能遮百丑 169
2. 做“贪婪”的家长 170

## 第12章 chapter 12

怎样做父母 178

1. 养育子女 责无旁贷 179

2. 为孩子的心灵护航 182
3. 父母是示范者 188
4. 父母是引领者 191

## 下篇 安琪的成长

### 第13章 chapter 13 “风一样的女子” 199

1. 快乐童年 200
2. 从小要独立 202
3. 要做“女汉子” 207
4. 正视短板 209

### 第14章 chapter 14 从复旦到哈佛 212

1. 高考冲刺 213
2. 随心所欲学英语 216
3. 科研经历 226
4. 加入门萨 235
5. 加盟新东方 240
6. 提高效率 245
7. 一夜成名 247
8. 圆梦哈佛 252

后记：培养一个完整的人 255

## 上 篇

### 妈妈的培育

我是个“贪婪”的教育者，教育目标是培养完整的人。

我希望孩子身体健康、人格健全、快乐感性、懂事明理、善于学习、独立思考、善待他人、敢于担当、志存高远、百折不挠、心怀梦想……

我希望她有理科生的科学素养，兼具文科生的人文情怀。因为“文理兼备”，才是完整的人。



