



我把美国教育方法 带回国

一个美籍华裔教育专家的教育手记

画云博士 著



WO BA MEI GUO JIAO YU FANG FA
DAI HUI GUO

作家出版社



WO BA MEI GUO JIAO YU FANG FA
DAI HUI GUO



我把美国教育方法 带回国

一个美籍华裔教育专家的教育手记



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我把美国教育方法带回国/画云博士著. - 北京: 作家出版社, 2015. 6

ISBN 978 - 7 - 5063 - 8028 - 7

I. ①我… II. ①画… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105294 号

我把美国教育方法带回国

作 者: 画云博士

责任编辑: 郑建华 李 雯

装帧设计: 尚书堂

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸: 165 × 240

字 数: 337 千

印 张: 24

印 数: 001 - 30000

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 8028 - 7

定 价: 38.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

谨以此书献给

给我生命的父母

我给生命的一双儿女

深刻影响我生命的丈夫和朋友

•

This book is dedicated to

my parents,

my daughter, Tianhe, my son, Timmy

my husband, Jimmy, and my friends.

画云博士在海外生活 20 多年，她的教育研究具有国际化的视野和开放的心态。本书通过她育子和教学的经历，深刻剖析了亲子关系和师生关系的本质，并为优化这些关系提供了许多具体的操作方法。这些方法的灵魂即无条件的爱，它令许多教育问题迎刃而解。

本书中西合璧，教育理念前沿。虽然从内容方面来看，谈的是家庭教育和学校教育；但从价值和功用上说，也可以成为一个人自我成长的良好读本，其中的反思、诚恳和自我觉醒意识，尤其值得我们学习和借鉴。

——著名教育专家、《好妈妈胜过好老师》作者 尹建莉

序言：为人父母

一知

好友画云，邀为作序。在多年与画云广泛而深入的交流中，受益于她在亲子关系上的认真思考、悉心研究和真诚实践。此序，是为半解。

当孩子出生时，很多父母都没想到将来某一天，孩子会突然问出“我是从哪里来的？你为什么要生我”这类童稚而哲性的问题。除了云鹤、仙人之类哄孩子的理由，绝大多数父母的心里回荡着一个共同的答案：爱。

爱，是在小学就会学到的一个字，但这却是一个最容易被误解误用的概念。多少亲与子之间的伤痛伤害都发生在“爱”的名义下。

当今社会，很多职业都要求从业者首先获得训练证书或高等教育，再进入相关行业工作，唯独“做父母”这一行，不经任何培训，无需任何证书，人们就被孩子出生时的哭声催促着走马上任，立当其责。事实上，为人父母，绝非易事，比许多职业学问更为深奥复杂。

无论从肉体意义上，还是从精神意义上看，孩子都是人类生命延续的重要方式。天下父母为了孩子，心甘情愿地倾注着汗水和心血。稍事思索，就不难发现，意愿、行动、结果是相关相续的三个层次。绝大多数父母都怀着同样

的爱孩子的意愿，然而，爱的能力与行为各异，导致了结果的不同。

怎样提高爱的能力从而实现爱的意愿？何为良好有效的教育方式？如何才能培育出优秀的孩子？这并没有固定的模式及定规，因为每个孩子秉性相异，天生之材未来的社会功能亦有不同。论及所谓环境因素，中西教育各见所长。画云博士既是母亲，又是教师，在两种体系中生活多年，对两种体系中的思维方式、行动标准都有着深刻的见解和丰富的实践经验。在教学和育子的过程中，她认真面对遇到的每一个事件，将满怀的关爱和热情化成思想和智慧。一路走来，思想开花成林，智慧灌浆结果。这本书是画云博士呈献给父母们的珍贵礼物。

在这本书中，画云采取讲故事的方式，避开空洞理论，不为枯燥学说所缚，并以“我际关系”为基点，清晰地解释了亲子关系中意愿、行动和结果的相承相续，为父母们在提高爱的能力，改善教育方式上提供了一条可参考的思路。

首先，画云以自己 and 女儿、儿子、学生之间的故事为例，具体又生动地展示了亲子之间、师生之间的沟通技巧。一个个精彩的故事平实易懂，不乏幽默风趣。

其次，书中还探讨了如何培养孩子们的至关重要的生存能力和生活智慧。关于能力的培养，画云就独立性、说服力、宽容力、感恩力、倾听力、领导力、抗挫力、沟通力等多个方面进行了细致的分层讲解。

另外，画云讲述了与孩子一起成长、共同提高的故事，这种相互尊重的教育理念，有如教学相长，父母是孩子的生活导师，同时孩子也带给父母们重温纯真的机会和再次成长的力量。

有人将写作过程概括为“我感受、我理解、我表达”。当我阅读此书时，感受到了一种升华的力量，所以我把画云的写作总结为“我感受、我理解，我升华、我表达”。字字行行、点点滴滴，饱含着画云博士的汗水和心血。希望现代中国的父母们能从中获取启发和灵感，然后，再去仔细地端详自己的孩子，量体而裁衣，得出适合自己孩子的教育方法。

当今世界充满诱惑与躁动，我们需要一种平静平和的精神力量。亲子关系关乎人一生的心理结构和情感状态。愿父爱如山，母爱似水；愿孩子们学业有成，精神发达；愿父母们辛勤的付出带给孩子们美好的结果：书籍一架，明月一轮。

前言：自修妈妈学位

1994 年 10 月 14 日，北京首都国际机场。

一个年轻的女子，怀抱着她只有 26 个月大的女儿，等待着飞往美国的飞机起飞。她应该是快乐的，因为她要在美国开始新的生活。然而，她的心情格外的沉重，因为她要和生她养她的这片土地告别，她要和她爱的人们说再见。就在飞机起飞的那一刻，她对自己许下了诺言，那就是有一天，她要把从西方学到的最前沿的理念带回这片土地，和这里的人们分享，尤其是帮助那些正在成长中的孩子们。

这个女人，就是我！

我有两个孩子，女儿天和 1992 年在吉林省长春市出生，儿子 Timmy 2001 年在美国得克萨斯州达拉斯地区的布兰诺市出生。

女儿出生时，我是中国科学院最年轻的副研究员之一。我曾非常骄傲，常得意自己能漂亮地拿下高难度的科研项目，觉得孩子教育小事一桩。可是女儿一天天长大，我和她渐渐地无法沟通，才明白我面对的是一个挑战性极高的课题——亲子关系。

闹腾女儿遇上问题妈妈

● 闹腾女儿

女儿4岁时，在丈夫的老板舍瑞博士的派对上，她和舍瑞的墨西哥裔养女5岁的莎伦一起玩玩具，一开始两人玩的很开心，没一会儿，女儿就不许莎伦碰人家自己的玩具熊，舍瑞玩笑说要把女儿和他的爱犬放在一起。

女儿5岁时在一所日托华人学校，捣蛋丫是她的别号。接她时，常看到老师训她。最经典的故事是她让小凯文当众出丑：凯文喜欢天和，但天和不喜欢他。有天天和问凯文：“你想亲我吗？”凯文点头后随天和来到一个墙角，天和命令凯文：“你闭上眼睛才能亲！”凯文闭着眼睛去亲天和时，她憋着笑悄悄地蹲下去，结果凯文亲了墙。天和趴在地上笑，其他孩子跟着起哄，凯文好尴尬难堪。

女儿一年级的老师巴肯娜夫人曾好奇地问我：“天和是独生女吧？”她说天和任性不合群，别人不按她的方式玩她就发脾气。还有天和喜欢在课堂上读书，老师让学生做的事，她常听不见。巴肯娜以为她耳朵有问题，甚至要求我带她去看了耳鼻喉专家！

她二年级老师曼南蕊用小卡片奖励学生，表现好给5分卡，表现一般给3分卡，积够100分时换一个奖品。天和的独生女脾气加上不听讲，很难攒够100分。有一天她兴高采烈地拿卡片去换奖品，老师怀疑有诈，一问才知道她趁老师没注意，“偷”了一些卡片。当我质问她时，她竟大言不惭地说：“这是攒够100点最容易的办法啊！”

二年级开学后的六个星期的六次考试中，天和竟然有三次不及格，还多次和同学发生争执。

在家，看电视时她不渴不饿不上厕所，一做作业或弹琴，她就饿得受不了，渴得难受，憋不住想上厕所。

女儿聪明，潜力不错，就是问题多多。而且，随着年龄的增长，我们之间的沟通越来越困难了。她8岁时，我和她的沟通渠道基本完全堵塞！

● 问题妈妈

天和出生时，我和丈夫都是中科院最年轻的副研究员。我以为就是“熏”也能“熏”出个“品学兼优的小科学家”。可是，她竟考试不及格！我常不管三七二十一惩罚她，可所木有的惩罚只管几天。

女儿在校常遭警告，在家常被说教，有时会因一点小事就哭上一场。我不懂那是她无奈于自己的处境，总以为她在无理取闹，我会闹得比她还凶。

我感到我又进了一所学校，去读我必修的学位——妈妈学位。这所学校没老师，没课本，只有五花八门没见过的试题，我原有的学历职称毫无用处！

妈妈的觉醒，女儿的成长

● 妈妈的觉醒

2001年我写自传时发现一件大事：我的性格和为人受父母的影响远远超出我的想象！

父母从没给我讲过大道理，父亲孝敬长辈、辛勤劳作、公正大气；母亲心灵手巧、麻利乐观、自信坚强。我的吃苦乐观利落公正坚强自信是父母“熏”出来的。

小时候，我们的过错都逃不过母亲的打骂；父母很少说话，说话时火药味十足，经常短兵相接。我的坏脾气也是父母“熏”出来的。

我受过的教育竟无法刷洗父母的言传身教！这让我倒吸一口凉气，好在女儿还小，我还能重新开始我的言传身教！

很庆幸读到甘地的故事。一个妈妈让甘地告诉儿子别再吃糖。甘地让他

们三个星期后再来。三个星期后，甘地对男孩说：“孩子，别再吃糖了！”男孩的妈妈不解：“为什么你要等三个星期才告诉他呢？”甘地说：“夫人，三个星期前我也在吃糖！”

原来，在指点别人前，自己要做先行者；原来，女儿的问题是表象，我不懂指导才是原因。我当即做了一生最有价值的决定：“改自己，自学当娘！”

我开始参与女儿学校的志愿者活动和讲座，阅读关于沟通的书籍，加入人际交流方面的社团，发起了两个俱乐部，助铁成钢亲子俱乐部：帮助孩子有良好心态、责任心、自尊自爱、对社会有贡献；青少年领导才能俱乐部：学员学习表达技巧，锻炼处理冲突的领导才能。

我在摸索、学习和实践中醒悟到：

- 不要先爱孩子后爱自己，要先爱自己后爱孩子；
- 不要恨铁不成钢，要助铁成钢；
- 不要完美的孩子，要会犯错误的孩子；
- 不要培养一个只会谋生的孩子，要培养一个会快乐会生活的大人；
- 不要解决孩子的问题，要孩子自己解决问题；
- 不要只教孩子赢，要教孩子和别人一起赢；
- 不要“求效率”立刻解决孩子的问题，要“求效果”保证孩子从错误中学习成长；
- 不要改变孩子，要先改变自己，影响孩子；
- 不要只想提高孩子的素质，要先提高自己的素质；
- 不要害怕孩子受挫心灵受伤，要欢迎利用受挫机会培养孩子的抗挫能力。

2003年我用自己的习得创建了“思考与沟通”课程，来提高从小学生到研究生到成人的沟通技巧，在美国受到主流社会新闻、报纸、电视和重点大学的关注。

学生中不乏演说冠军、高中毕业典礼演说人、社团领袖以及矛盾调解员；在中国，通过接受访谈、演说、夏令营等服务社会和家庭，我曾为高考前的学生做心理指导，孩子被如意的大学录取后，我是他们第一个通知的人。

● 女儿的成长

我的觉醒改善了我与女儿的沟通方式，加上她的努力，她取得了一些很开心的成绩：

学业：2010 全美优秀高中生得主；因 SAT 写作满分，IB 文凭，成为对写作要求极高竞争力超强的德克萨斯大学奥斯丁分校 Plan II Honors 系的学生。

领导力：高中军训大队高级长官和发言人；获国会议员萨姆·约翰逊（Sam Johnson）亲自颁奖的荣誉；率队参加一项全球军事学术竞赛，在华盛顿受到美国军队高级长官的接见；所在大学几个社团的发起人。

音乐：2009 年获美国南部四个州高中组钢琴比赛冠军。

演说：高中毕业典礼演说人，达拉斯地区数个演讲比赛冠军，马丁·路德·金日演说人。

摄影：所在大学报社记者，多次为各界名人摄影。

诗人：大学校园诗人。

射击：多次获步枪射击比赛奖。

我为什么写这本书

● 凯莉的故事

为帮助学生克服恐惧心理，我曾问学生们：“你最怕什么？你怎样克服恐惧心理？”9 岁的凯莉说：“我最害怕拿不到 100 分时妈妈的愤怒！一想到她的吼叫，我就心跳，我不知道怎么克服这种怕。”

我希望把我的经历和经验整理在这本书里，帮助“凯莉妈妈”找到和“凯莉”沟通的正确途径。

● 对两个孩子“问题”的不同反应

女儿小时候出问题，我全部的注意力都在“解决眼前的事情”，最在意的

是“我”！女儿不听“我”的，女儿让“我”没面子，“我”要教训这个惹是生非的家伙。她必须马上改，永不出错。不管女儿在情感上是否接受，是否能从错误中成长，我比她还孩子地发泄情绪，我的气撒完了，“教育”她的事也就完成了！

这样的反应造成母女间互相的失望！我因爱女儿，对她曾非常的不善良！

面对儿子的问题，我的第一个反应是：“太好了，儿子这下有了实实在在学做人的机会了。”我的注意力是“我如何做才是真的爱儿子？”“儿子作为一个男人应该怎样处理类似的事情？”“儿子在我这得到的是不是做人的指导？”对儿子，我用自己对生活的理解来影响他的生命。

这样的反应让母子收获互相的成长！我因爱儿子，对他非常的善良！

原来，我只能言传身教我知道的！

原来，最需要改变的不是孩子，而是父母！

我愿没保留地写出我的错误和醒悟，帮助你更有效地言传身教！没有任何教育理念，能替代言传身教！

●对女儿说声“对不起”，对两个孩子说声“谢谢”

我和女儿曾走过很多弯路，我为曾经的不冷静、没耐心和无知向女儿道歉！

孩子们纯洁高尚的人格让我学到很多做人的道理，在这向他们表示深深的谢意！

要指出的是：我不是美利坚派到中国的“教育方法大使”，我不可能把所有美国的教育方法带回国。本书中谈到自我、家庭、学校和社会教育；书中的

方法是指我在美国所认识、研究、实践的教育方法。现在我把这些方法捧在手心送给你，希望帮助你提升孩子的生命质量！

没有一种灵丹妙药能医治百病，养育孩子也没有万能通用的办法。希望你吸取我的教训，从我和孩子一起成长的故事中找到帮助自己孩子的思路。让我们共同沐浴在爱的阳光下，先提高自己的素质，从而影响孩子快乐成长！自修妈妈学位路上，让我们牵手同行！

目 录

序言 为人父母 / 001

前言 自修妈妈学位 / 001

闹腾女儿遇上问题妈妈 / 002

妈妈的觉醒，女儿的成长 / 003

我为什么写这本书 / 005

第一章 我是这样和孩子
沟通的 / 001

妙龄女儿要染白发的时候 / 003

别人骂儿子的时候，我让他
这样应对 / 009

打翻的是盘子，收获的是责任 / 017

请吼了老师的儿子吃饭 / 021

表达善意，也需技巧 / 026

女儿忘记带作业 / 030

这叫“拿”，不叫“偷” / 036

妈妈，请别让我撒谎 / 038

向你“嫉妒”的人学习 / 040

女儿“教育”了我 / 044

开给女儿的一剂后悔药 / 049

不要孩子“听话” / 052

怎样让孩子爱吃饭 / 055

和孩子先讲“情”，再讲“理” / 060

说吧，妈妈不发火 / 063

“控制”也是沟通的艺术 / 066

平息怒火，庆祝出错 / 070

第二章 在美国，我是这样
上课的 / 073

鼓励学生“出错” / 075

让她们比成绩，还是让她们比创意 / 078

在意小鸭子的爱玛 / 080

请心疼我的嗓子 / 082

请转个够，笑个够 / 084

待在桌子底下，还是回到椅子上？ / 087

老师说你很棒 / 089

强调“淘气鬼”的优点 / 091

捣蛋男孩变绅士 / 093

我给美国老师上示范课 / 097

插上想象的翅膀 / 103

第三章 和孩子一起成长 / 113

与自己竞争，与对手牵手 / 114

女儿骂我“蠢”的时候 / 124

面对白人男子的无礼 / 128

谢谢你当众宣布与我断交 / 133

有的时候，“输”就是赢 / 135

还有一种更为高尚的荣誉 / 139

争吵时，一句话扭转局面 / 142

压力下，考验的是自信 / 145

正在表演，乐器出了问题 / 149

让孩子帮我拿主意 / 152

儿子夸我长大了，女儿谢我不生气 / 159

女儿犯愁，我偷着乐 / 161

谁把铅笔刀给拆了？谁拆的？ / 163

做“专业人”的作业 / 164

第四章 美国的实用主义教育 / 169

美国学校人人有机会做领导 / 170

集体演习火灾撤退 / 172

你的观点最受重视 / 174

从课堂走近美国政府 / 177

8岁女儿的自然环保观念 / 179

美国小学生的版权意识 / 183

让人感动的美国课堂作业 / 185

数学是浪漫的 / 187

小儿子成了大律师 / 191

第五章 这样的知识有助孩子

自信、强身和学习 / 197

身体的神秘，不可不知 / 198

迷失的高考学子重获自信 / 202

“装相”，装出自信来 / 208

“变脸”的好处 / 212

“懒孩子”终于爱锻炼了 / 215

最有成效的学习方法 / 221