

何冬祥◎著

MU ZHI SHANG CHENG ZHANG

拇指上成長

——斯坦福女博士后父母的教子心得



★ 特长班期望别太高

★ 再富也不能富孩子

★ 自己的路靠自己走



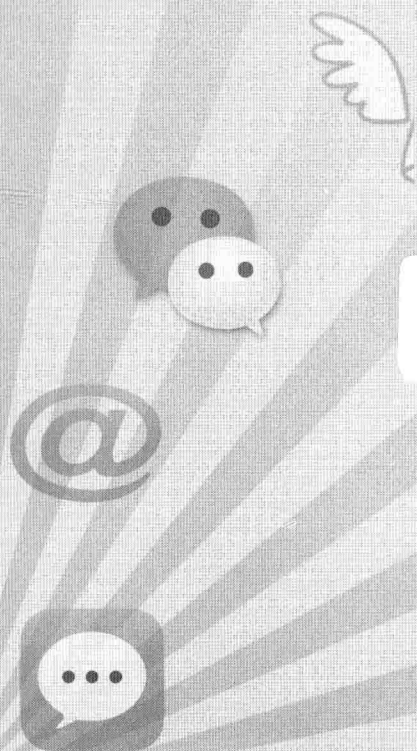
长江出版传媒
湖北科学技术出版社

MU ZHI SHANG CHENG ZHANG

拇指上成長

——斯坦福女博士后父母的教子心得

何冬祥◎著



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拇指上成长 / 何冬祥著. —— 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5352-7328-4

I. ①拇… II. ①何… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282977 号

责任编辑: 高诚毅 邓子林

封面设计: 喻杨 饶珍珍

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 武汉科利德印务有限公司
700×1000 1/16 15.25 印张
2015 年 1 月第 1 版

邮编: 430070
2 插页 260 千字
2015 年 1 月第 1 次印刷
定价: 29.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

序 一

王沛清



王沛清：国务院特殊津贴专家。曾任全国政协委员；湖南省人民政府参事；湖南省教育学会特级教师工作研究专业委员会理事长；湖南文史研究馆馆员。湖南第一师范学院特级教师，在全国 11 家省级以上出版社出版专著、教材近百部。

认识何冬祥缘于他是七七年改革高考制度后第一届考进湖南一师的学生，我那时也刚调入一师，当了他的老师。他毕业后在教育战线干得有声有色，当了十几年的校长，创建了两所岳阳市规范化学校，连续六年被岳阳市授予优秀校长称号，是湖南省的优秀教师，湖南省教委曾经还把他的事迹编入《未来教师的榜样》一书，我们都寄予他厚望。后来由于工作需要，离开了教育战线。

去年一师 110 周年校庆，他和我讲，要以自己教育孩子的成功案例，写一本家庭教育方面的书，以报答学校的培养，老师的厚爱，填补对教育事业的亏欠，回馈社会，给家长一些启发和借鉴，我很赞成，没想到，不到一年就成书了。

十年之计，莫如树木，终身之计，莫如树人。对于年轻的父母来说，家庭的第一要务，莫如教育好子女。对子女教育的投入——不是说纯物质上的，重要的是精神上的投入，精神的投入是最没有风险的，也是回报率最高的。既然为人父母，就应该责无旁贷地承担起培养教育好子女的责任，书中的“培养孩子分为三步走”、“不要过于注重分数”说得很实在，有很强的操作性，非常实用。

近些年来，由于种种原因，孩子不在父母身边的越来越多，怎么让不能替代的父母教育不至于缺失？二十几年来，何冬祥夫妇一直用通信、短信、电子邮件、微信等遥控着对孩子进行教育，而且是很优秀的教育，难能可贵、值得大力推荐、各位家长都可以借鉴。

我们经常可以看到一些“问题孩子”，其实，孩子生来是没有“问题”的，这主要是我们家长的教育理念出了问题。本书中“再富也不能富孩子”、“自己的路要靠

自己走”、“特长班期望别太高”给了家长很多有益的启示。

如今,社会上出现了一些教育“乱象”:如家教补课之风盛行、陪读之风愈演愈烈、早恋现象屡见不鲜等等,对于这些问题,作者亮出了自己的观点:“陪读是过于沉重的爱,家长以牺牲自己为代价,不给孩子留借口,实际上是给孩子增加压力,给家庭加重负担,不一定能提高成绩”;“补课、请家庭教师都只是一种临时性的补救措施,不能长期使用,以免分散孩子上课时的注意力,养成不良学习习惯,产生心理依赖”;“婚恋需要耐心引导”。并逐一分析了这些乱象产生的原因,有理有据、客观详尽,澄清了认识,给出了对策,可以给有关家长参考。

中国是个盛产大学生的国家,当下每年招收和在校的大学生都名列世界第一,但是,我们的尖端人才还很少,是科学大国而不是科学强国,还需要我们家长和学校下大力气来培养。“科学没有国界”一章,作者详细地介绍了他们把女儿何欢欢培养成加州大学博士、斯坦福大学博士后的过程。有精力、有时间、有能力的家长可以仿效。

《拇指上成长》是何冬祥教育理念的成功实践,是家庭教育经验的认真总结,是对教育事业的艰辛贡献,也是给各位家长的一份厚礼。只要你已经开始承担起教育子女或孙辈的任务,就不妨花点时间读一读本书,我相信,一定会有所收获。

序 二



Dr. Luisa Iruela-Arispe, 博士, 终身教授, 美国加州大学洛杉矶分校分子生物研究所所长, 细胞分子与发育系副主任。发表过上百篇研究论文, 30 余篇综述和书目章节。2009 年, 因她高质量的科研成果和在血管生物学领域的重要影响成为第一个获得 Judah Folkman 奖的科学家。

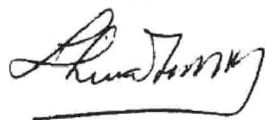
何欢欢(英文名 Mahsa)于 2010 年 2 月加入我的实验室, 2013 年 6 月就毕业了。她完成她的博士研究只用了三年半的时间, 这创造了我所指导过的学生的新记录。

她之前曾在另一个实验室, 花了一年半的时间做一个项目, 然后过渡到我这里来。我原来预测一个新的实验室和一个新项目对于一个刚开始的博士生会有很多困难。但何欢欢极好地适应了新环境, 并且旗开得胜, 这和她之前的素质和她的勤奋是分不开的。所有和她共事的人都称赞她的技术、知识和能力。此外, 何欢欢以她积极乐观的正能量影响着与她在一起工作的同事, 这极大地促进了集体的成功。

在我这里的三年多时间里, 何欢欢撰写了三篇学术文章, 包括: 以她为第一作者的论文在《血液》杂志上发表和她所参与的课题分别在《血液》和《细胞》上发表。2013 年 6 月, 何欢欢受邀出席由细胞杂志在比利时鲁汶召开的国际学术会议并发表演讲。在实验室里, 何欢欢辅导过三个本科生, 并指导过一个研究生。她的教学能力和训练方法是一流的。她知道如何指导和挑战学生认识自己的个性和长处, 给学生施加适当的压力和赞美, 学生们都很喜欢她, 非常高兴能在她的指导下工作。

何欢欢除了是一个很好的研究者和指导老师, 也是一个非常好的合作者。很多同事跟我谈论关于她的高科学标准和做事追求完美的风格。事实上, 她的这些优秀品质, 不仅能在实验室里看到, 而且使她在多个场合脱颖而出。何欢欢还能给予在实验室和她周围的同事们强大的积极影响。她是一个活跃的参与者, 贡献者和一个团队中心, 正因为如此, 她真的丰富了我们的实验室。

总的来说,作为一个科研工作者,她的优秀品质,她的勤奋,她积极的工作态度和职业道德,都给人留下了深刻的印象。我非常荣幸能够指导她,我希望能看到她成长为生物学领域的领导者。



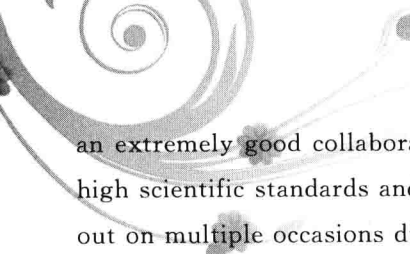
Mahsa joined my laboratory in the February of 2010 and graduated in the June of 2013. She was a record-breaking graduate student by accomplishing her PhD work in three and half years in my lab.

In fact, she transferred from another colleague's lab where she had spent one year and a half working on a possible thesis project. While these situations are usually delicate and difficult, all of the parties involved praised Mahsa's technical and intellectual abilities. In fact, the transition to a new lab and a new project was not as cumbersome as I had first predicted. Mahsa adapted extremely well to the new environment and her previous training was certainly an asset to 'hit the ground running' in my lab. Furthermore, Mahsa's positive energy had an upbeat impact on everyone who worked with her and this greatly facilitated her integration.

Scientifically, it is remarkable that in three years Mahsa has authored three articles including: a first author publication, a second co-authorship from a fruitful collaboration with another colleague in the lab, and one additional co-authorship in the top journal-Cell. Clearly I am not the only one who finds the concept exciting, as Mahsa was invited to present the work orally in a high profile meeting organized by Cell Press in Leuven, Belgium in the June of 2012.

In the laboratory, Mahsa has supervised three undergraduate students and helped guide one graduate student rotation. Her abilities to teach and provide effective training are superb. She exerts the right amount of pressure and praise that allow students to excel and be productive. They like her tremendously and are very happy to be under her tutelage. These features will serve her very well as an independent investigator; she certainly knows how to guide and challenge students recognizing their own individualities and strengths.

In addition to her qualities as experimentalist and instructor, Mahsa is also



an extremely good collaborator. Many colleagues have spoken to me about her high scientific standards and integrity. In fact, I have seen these qualities stand out on multiple occasions during her tenure in the lab. Mahsa is a strong presence in the laboratory and a positive influence to those who surround her. She is an active participant, a contributor and a team player and because of this, she truly enriches our lab.

Overall, this impressive outcome is due to her tremendous qualities as experimentalist, her diligence, positive attitude and work ethic. It has been a pleasure to guide her efforts and see her grow and stride as a leader in the field of biology.

序 三

何欢欢博士是一位很优秀的学者,据她在加州大学的导师介绍,在读博士期间,成绩非常突出。她到我的实验室做博士后将近一年,他是我有幸共事的学者中最有天赋的一个。她热情四射,对研究充满好奇和创意,总是用尖锐的思维提出独具挑战的问题。她有极强的组织、领导和协调能力,是我的得力助手。

作为三个孩子的爸爸,我一直好奇,如何把孩子培养成一个全面的人就像何欢欢一样?我想我能从她父亲何冬祥先生写的这本《拇指上成长》中找到答案。本书描述了她父母亲从小到大和她的沟通。书中的教育理念很新,教育手段、教育方法既继承了传统,又符合现在的实际。我相信,所有家长都会在阅读本书中收益。



Dr. Oliver Dorigo, 医学和哲学双博士,美国斯坦福大学 Mary Lake Polan 妇科肿瘤研究室主任。他和他的研究团队主攻卵巢癌,研究噬菌体在卵巢癌中的作用以期试验新的治疗方法。

Dr. Huanhuan (Mahsa) He is an outstanding scholar according to her mentor at the University of California, Los Angeles, with her excellent performance during her Ph. D. She has been working in the Mary Lake Polan Gynecologic Oncology Research Laboratory, where I am the director, at Stanford University as a postdoctoral scholar for nearly a year. I consider Dr. He as one of the most talented scholars that I have ever had the privilege to work with. Dr. He has shown great enthusiasm, curiosity and creativity for her research. She has a sharp scientific mind and poses very challenging questions. She is very strong in organization, leadership and coordination and is my right arm in the lab.

As a father of three children, I have been curious about how to educate them to be a comprehensive person, just like Mahsa. I think I can find the an-

swers in this book written by her father named-“Grown on the Thumb”, which describes the communication between her parents and her during the course of her growth. The book is full of novel educational ideas, teaching methods and means that combine traditional and current practice. I believe that all the parents will benefit by reading this book.



引 语

随着移动互联网技术的进步和智能手机的普及,手机、电脑几乎是人皆有之,怎样利用这些现代化手段,远程与子女交流呢?这是家长们面临的一大新课题。我们从女儿小时候起,就利用写信、手机短信、微信、电子邮件等来交流,一起面对她在学习生活中遇到的问题,这些现代化教育媒介都要用到“拇指”。中外教育专家都有一个共识,“好孩子是夸出来的”,“拇指教育”的本质就是肯定、欣赏和爱。为此,我把此书定名为《拇指上成长》。

现在社会上流行的很多教育孩子的观念和现象值得深思和探讨,比如:“不能让孩子输在起跑线上”,“再苦也不能苦孩子”,“特长班”,“陪读”,“请家教”,“早恋”等等。我们通过对女儿培养教育这一案例,用事实来回答这些问题,但愿能给家长们一些借鉴和启示。

我虽然从事过十五年的教育工作,由于种种原因,没有坚持到底,总觉得对教育事业有所亏欠,但我一直都在关心、关注着教育、学校和孩子们。我写此书的目的只有一个,为了培养教育好我们的子孙后代。

我将把该书的盈利捐给希望工程。

作者
2014 年 11 月

目 录

Contents

(第一章)	培养孩子分三步走	1
第一步	让孩子成为一个身体、人格健全的人	2
第二步	让孩子成为一个对社会、对家庭有用的人	17
培养良好的学习习惯		17
形成良好的行为习惯		19
营造良好的成长环境		20
第三步	让孩子成为一个对国家、对人类有贡献的人	22
奥巴马教育孩子的八大原则		27
(第二章)	起跑线并不重要	31
起跑线在哪儿		32
不要让孩子输在起跑线上——扼杀“童年”		32
让孩子赢在起跑线上——误导家长		34
人生处处都是起跑线		36
不要让孩子输在道德的起跑线上		40
影响孩子道德的六个重要因素		41
培养孩子好品德家长应言传身教		42
重要的是培养孩子的综合素质		44
培养综合素质应该记住五句话		48





一位妈妈写给青春迷惘期儿子的信	50
-----------------------	----

(第三章) 特长班期望别太高	53
-----------------------------	-----------

特长班兴趣培养进入了误区	54
--------------------	----

关于孩子特长的培养	55
-----------------	----

孩子学习各种才艺的最佳年龄	62
---------------------	----

美国特长班的入门功夫——批判	64
----------------------	----

美国怎么培养孩子的创造性	64
--------------------	----

(第四章) 不要过于注重分数	67
-----------------------------	-----------

分数重要吗 当然重要	68
------------------	----

比分数更重要的是优秀品质	68
--------------------	----

影响分数的因素众多	71
-----------------	----

还有很多东西也比分数重要	74
--------------------	----

美国大学录取学生的标准	89
-------------------	----

(第五章) 再富也不能富孩子	91
-----------------------------	-----------

男孩子要“穷”养	101
----------------	-----

女孩子要“富”养	103
----------------	-----

如何才能让孩子接受穷养	107
-------------------	-----

怎样调教“富二代”不坑爹	110
--------------------	-----

(第六章) 自己的路要靠自己走	113
------------------------------	------------

让孩子走自己的路,要培养孩子坚强的意志	133
---------------------------	-----

让孩子走自己的路,要培养孩子的独立意识	134
---------------------------	-----

中美教育十大差异	135
----------------	-----

美国培养孩子独立从做家务开始	139
----------------------	-----

(第七章) 陪读利少弊多	141
---------------------------	------------

陪读的众生相	143
--------------	-----

陪读的产生原因	144
---------------	-----

陪读的好处	145
陪读的弊端	146
家长应该如何陪读	152
住校是不错的选择	157
中国家长教育孩子的十大硬伤	158
(第八章) 家教补课只可偶尔为之	161
什么样的孩子需要请家教补课	162
请家教的好处	162
请家教的弊端	164
请家教应该注意的问题	166
这几种家庭教育模式难教育好子女	172
家长批评孩子要讲究方法	174
节假日补课要慎重	175
朴槿惠受惠于父母最重要的是家教	177
美国家教怎么教《鸡兔同笼》	178
(第九章) 婚恋需要正确引导	181
青春期孩子要学习如何跟异性相处	190
如何处理孩子早恋问题	191
高三老师对早恋的解读	194
(第十章) 科学没有国界	197
对“科学无国界”的理解	219
科学家是有祖国的	220
既要“为祖国服务”又要“为人类服务”	221
祖国有发展平台	222
科学家如是说	223
后 记	226





培养孩子分三步走

首先让孩子成为一个身体、人格健全的人；再培养成为一个对社会、对家庭有用的人；最好能打造成对国家、对人类有杰出贡献的人。



第一步

让孩子成为一个身体、人格健全的人

从孩子出生开始,家长就应该担负起培养孩子成人的重任。让孩子成为一个身体健全、心理健康的人。可以自食其力,至少不给家庭带来负担,不危害社会。应该说这是培养孩子的底线,家长只要稍微用心,就不难做到。

健全的身体大家都很注意,但孩子是否有一个健康的心理一般很难引起家长的重视,这里着重讨论孩子的心理健康问题。

孩子良好的心理素质表现为:对自己感到满意,情绪活泼愉快,能适应周围环境,人际关系友好和谐,个人聪明才智得到充分的施展和发挥。怎样使你的孩子具备这些品质呢?

培养忍耐力和毅力 欢欢的忍耐力可以说是“童子功”,三个月上托儿所,为了安全,阿姨用绳子把她绑在椅子上。上午下班时,妈妈来接她回家喂奶;下午送回托儿所后再去上班,几个小时基本上是没吃没喝地坐着。开始一段时间,哭得很凶,慢慢地习惯了,知道哭也没用,就有一定的忍耐力了。这也给她带来了阴影,总是不愿去托儿所(后来是幼儿园)。别看孩子小,心里“鬼”着呢,只要是她外公、姑姑、姨等送她去幼儿园,她就觉得有机可乘,总是又哭又闹的,因为他们经常看她哭得伤心就把她带回来,或带去上班,或买些吃的哄她。而我送她从来没有出现过此类现象,因为,她知道在我前面耍赖是没用的。

心理学家瓦特·米伽尔曾做过这样著名的“软糖实验”,幼儿园老师给每个孩子一块糖,并告诉他们:“现在吃,就只给一块,如果能忍20分钟后再吃,可以再奖励一块。”以后的跟踪调查结果显示,凡是那些能忍耐的孩子成功率大大高于不能忍耐的孩子。许多孩子办事虎头蛇尾,缺乏意志和耐性,长大以后事业上也有成就。那么怎样培养孩子的忍耐力呢?

比如,对每次都把零花钱很快花光的孩子,家长可以说:“如果你能忍住一星期不花零花钱,下周可以加倍给你,你可以攒起来买你需要的大东西了。”孩子遇到困难,家长不要马上给他帮助,而是鼓励他坚持一下,忍受挫折带来的不愉快,努力争取成功。



2012年欢欢回国拜访幼儿时期的老师

从七岁开始，欢欢就负责家里洗碗。当时，还不够洗碗池高，就搭个小凳子洗，开始时虽说洗不干净，欢妈还要偷偷地重洗一次，但一直坚持让她洗，慢慢就好了，直到现在，只要她在家，洗碗就是她的任务。这主要是为了锻炼她的毅力和家庭责任感。



欢欢第一次洗碗后，我们给了她表扬，并遇到适当的场合都给予她肯定，从此以后，家里由她负责洗碗。当时，她自己画了一张画，并作了说明：“我第一次洗碗，由于经验不足，洗得全屋都是水”。

赴美留学前，她和我们开玩笑说，从小要她洗碗，是不是为了到美国打工做准备的啊？小学五年级开始，每到节假日，由她到食堂买早餐。夏天，我们一起洗凉水澡，后来上大学，由于扩招太快，大学条件有限，洗澡成了很多女生的大问题，有

