



# 最好的教育在家庭

——斯坦福创业男沈岳成长启示录

沈安平 著



华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位



大夏书系·家庭教育

# 最好的教育在家庭

——斯坦福创业男沈岳成长启示录

沈安平 著



著名  
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

最好的教育在家庭：斯坦福创业男沈岳成长启示录 / 沈安平著. —上海：  
华东师范大学出版社，2017  
ISBN 978-7-5675-7203-4

I. ①最… II. ①沈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第278522号

大夏书系·家庭教育

# 最好的教育在家庭

——斯坦福创业男沈岳成长启示录

著 者 沈安平

策划编辑 朱永通

审读编辑 任媛媛

封面设计 百丰艺术

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 北京密兴印刷有限公司

开 本 700×1000 16开

插 页 2

印 张 14.5

字 数 195千字

版 次 2018年1月第一版

印 次 2018年1月第一次

印 数 6100

书 号 ISBN 978-7-5675-7203-4 / G·10793

定 价 45.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)





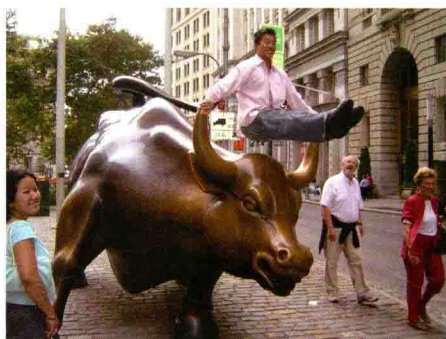
全家于 2008 年参加沈  
岳斯坦福大学毕业典礼

沈岳于 2016 年在白宫参加  
“总统创新学者”任职典礼



沈岳代表斯坦福大学  
男子体操队参加比赛

沈岳在纽约华尔街  
前的铜牛头上亮相



# 沈岳成长简历

## 成长求学

- 1986 年：出生于中国苏州。
- 1989 年：随母亲到美国波士顿市西郊牛顿市。
- 1997 年：牛顿市林肯 - 艾略特小学毕业典礼学生代表演讲人。
- 2004 年：牛顿市北高中毕业典礼学生代表演讲人。
- 2004—2008 年：本科就读于斯坦福大学。
- 2006 年：自费编辑出版《斯坦福大学精神》一书。
- 2007—2008 年：斯坦福大学学生组织波尔刚基金会创始人、总裁。
- 2008 年：获得斯坦福大学科学学士学位，荣誉毕业生称号。
- 2009 年：获得斯坦福大学科学硕士学位。

## 训练竞赛

- 1992 年：在麻州（马萨诸塞州，简称“麻州”）体操中心开始体操训练。
- 2002—2004 年：麻州高中男子体操锦标赛全能冠军。
- 2003 年：美国体操锦标赛男子全能第六名，当选美国男子青少年体操队成员。
- 2004—2009 年：斯坦福大学男子体操队成员。
- 2009 年：美国大学生体操锦标赛男子队团体冠军队成员（男子体操队共同队长之一）。

## 求职创业

- 2009—2010 年：斯坦福大学日报（独立法人）出版社总经理。
- 2011—2013 年：在硅谷与其他两人共同创办“快乐搭车”（RideJoy）。
- 2013 年：当选白宫“总统创新学者”（美国史密森尼博物馆网络技术顾问）。
- 2016 年至今：创办网络小项目咨询服务公司（Ship Your Side Project）。

2017 年：在纽约市与人创办“Headlight”公司，并任公司总裁。

## 施展才华

2009 年至今：开通个人博客网站——逆袭艺术：发展竞争优势（www.jasonshen.com）。

2013 年：受邀在美国“破产公司”年会上发表演讲——《如何离开新创公司？》。

2014 年：受邀在美洲国家开发银行华盛顿特区总部举办讲座——《如何设计令人瞩目的公司博客？》。

2014 年：受中国苏州大学团委邀请，举办讲座——《从斯坦福到硅谷：我的青春在出发》。

2014 年：受邀在马来西亚吉隆坡环球创新中心举办讲座——《新创公司的风险与挑战》。

2016 年：美国阿拉巴马州公关协会年度大会特邀主题发言——《赢者通吃时代的竞争》。

2016 年：设计并主持社交网络调查并发布《美国亚裔男士状况调查》报告，引起主流媒体注意。

2017 年：当选白宫“总统创新学者基金会”董事会成员。

2017 年：修订并主持社交网络 2017 年度《美国亚裔男士状况调查》。

2017 年：应邀参加葡萄牙里斯本举行的国际产品经理会议，举办讲座——《产品管理人员的五种风格》。

2017 年：应邀参加在纽约市 TED 演讲总部活动，举办讲座《重新评估技术人员的潜能》。

献给我的妻子，  
没有她的爱，  
就没有我们的家，  
也就没有沈岳的故事。

也献给我和我妻子的父母亲，  
没有他们的关爱和养育，  
就没有我们幸福且有意义的人生。

## 序1 感恩人生

沈安平

这本书最初设想于2004年年初。2003年秋，就读于高中12年级的沈岳以优异的成绩和杰出的体操才华，被斯坦福大学优先录取了。

2000年《哈佛女孩刘亦婷》一书横空出世，且在相当一段时间内成为家教书籍市场的宠儿。如果我当时真要写书，《斯坦福男孩》的书名是顺理成章的。

然而，十多年来，这一出书计划始终没有实现。现在回想起来，除了个人时间、精力和写作方面的挑战之外，我还面临着一个很大的困惑：沈岳个性鲜明，成长过程也不是一帆风顺，如何讲述他的故事，要向读者传达一个怎样的主题，我始终拿不定主意。

不可否认，沈岳被斯坦福大学录取是他成长过程中的一个里程碑。但是，沈岳的成长过程无法为一所大学的录取所涵盖，哪怕这是一所在美国乃至世界知名的大学。

沈岳童年的成长经历是丰富多彩的。他从小就是个多动的孩子，并没有在国内托儿所里成为老师心目中的“好孩子”。三岁来到美国后，他还一度被学校老师看成是有特殊教育需求的学生。沈岳从童年开始似乎就“输在了人生的起跑线”上。此后，每当沈岳攀上一个人生发展的台阶，新的挑

战似乎又在等待着他。

面对沈岳独特的成长过程，我一直没有找到一个恰如其分的主题来真正启动写作此书的计划。更何况，沈岳的发展始终处在进行状态。就这样，这一写书计划断断续续了十多年时间。现在回头来看，这是一件好事。

2009年，沈岳已在斯坦福大学求学五年，获得了生物科学的本科和硕士学位。然而，沈岳断言：“我不会在生物学科或医学领域寻求自己的职业发展，我要到企业界去试试。”

我对沈岳说：你可以用两年时间到企业界闯荡一番，这样你可能对自己今后的职业发展有更清晰的认识。

转眼间，沈岳大学毕业已经工作八年了。他的人生和事业发展日新月异、精彩纷呈，虽不是一帆风顺，也不能说功成名就，但是他对事业和人生的豪情不减，思想方法和实践能力也日趋成熟。在沈岳进入三十而立之际，我想可以与读者分享一下沈岳的成长故事了。

回顾沈岳30年的人生历程，作为一个父亲，我感到自豪。同时作为一个职业教育人，我的家庭教育观和儿童教育理念也随着他的成长过程逐步得到丰富、开拓和深化，自己的人生观也由此得到升华。

我确认了家庭教育的重要性。家庭是儿童成长的土壤，这是毋庸置疑的。但是，家庭教育的终极目标是什么？

家庭教育的终极目标是让孩子身心健康、幸福成长。学业优秀，考取大学，甚至是名牌大学，可以看成是孩子成才和成功的一个标志，但并不是唯一的标志，也不是孩子幸福人生的最重要的基石。

家庭教育的目标应该是帮助孩子在成长的过程中打牢基础，以便让孩子在成才、成功特别是成人的道路上自信地前行。如果孩子在成长过程中发挥出自己的潜能，成为一个对个人、家庭和社会都有所贡献的人，那家长就可以说是完成了自己的使命了。

沈岳以优异的学业和才华进入了斯坦福大学，按照传统家教观念，或许可以说是“成才”和“成功”了，但是否可以说是“成人”了呢？这就是我当年尝试写书时所面临的困惑之一。

孔子曰：三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺……我们的老祖宗告诫我们：十年树木，百年树人。人生成长是一个需要时间考验的大课题。

2009年，沈岳真正开启了自己的人生和职场道路，他的人生发展出现了一些我们始料未及的事情。对于我这个热心于教育的父亲来说，这是一个新的思考和丰富自己家庭教育理念的机会。

沈岳出生于中国，成长于一个海外华人家庭，同时也是华人家庭与美国的学校、文化和社会互动的结果。所以沈岳的成长故事，既是他个人的故事，又是我们这个华裔家庭的故事，也是他接受美国学校教育、美国社会文化影响的故事。为了使这些故事更加真实，更富于感染力，我在书里大量使用了沈岳的原话和原文。因此可以说，沈岳也是本书的共同作者之一。

当然，这些原话和原文基本上是以英文为主，我尽量忠实地把这些英文翻译成中文，希望读者在阅读这本书时，能够基于沈岳的独特个性和成长环境来理解。尽管每一个孩子是不同的，每一个家庭也是不同的，但我还是衷心希望这本书能够给读者带来一些新的家庭教育知识和思考，让读者体会到亲子之间的亲情交流、互相帮助、共同成长的家庭乐趣和幸福。

本书中所有玛利亚·蒙台梭利的引言均出自天津社会科学院出版社2010年翻译出版的“蒙台梭利儿童教育经典原著”丛书：《有吸收力的心灵》《儿童的自发成长》《童年的秘密》和《发现孩子》，在此感谢这套经典教育丛书的译者和出版社。

我也要借此机会向蒙台梭利这位令人敬佩的教育先驱表示自己最诚挚的崇拜之情。玛利亚·蒙台梭利（1870—1952）是意大利的著名医生、教育家、思想家与慈善家。作为一个在当时受到歧视的女性医生，她通过自己一生坚持不懈和艰苦卓绝的学习、实践、再学习、再实践，完善并推广了儿童健康成长是教育过程的中心和主导因素的理念。

蒙台梭利确立了两个基本教育理念：

所有儿童的成长必须是自主的。儿童成长和学习过程中的自主和独立精

神能够帮助他们充满自信，并自发地、有效地、持久地学习和健康成长；

所有儿童都必须受到尊重。只有获得尊重之后，儿童才能自主快乐地学习，并在这个过程中认识并发挥出他们各自的潜能，成为身心健康并对个人、家庭和社会有所贡献的成员。

沈岳就是这种人文教育理论和实践的受益者之一。

华东师范大学出版社朱永通老师以及出版社其他同仁的多方帮助，使我能够安心完成漫长的写作过程，在此向他们表达我诚挚的感谢！

我要借此机会感谢吴娟女士为全部书稿多次提出的宝贵修改意见，王静女士在本书文字编辑方面提供的帮助。

我们全家人对我的写作过程给予了充满爱心的理解和支持，这本书是我们全家精诚互助的作品！这本书漫长的写作修订过程，也使我一次又一次地切身感受到家庭爱心的温情，并由此萌生了刻骨铭心的感恩。我在此也祝福所有努力营造美好家庭的人们！

2016年7月

## 序2 感恩父母

沈 岳

每个人都是由他身边的人、他的出生地，以及他的人生经历塑造而成的。当我审视我现在的人生状况时，我非常清楚我的成长过程受到了我的母亲、父亲以及我的出生国——中国和我现在的居住国——美国的影响。

我的母亲是一名体操教练和学校教师。她总是充满活力和热情。无论是给学生示范一个动作，讲解一个内容，还是讲述一个故事，她的方式经常是富于戏剧性和表现力的。我张扬的身体语言也经常使人发笑，引起他人的注意。我很喜欢上台演讲或在公众场合发言，像我的母亲一样，我有时候也同时在做好几件事情。我继承了母亲喜欢与他人保持亲密人际关系的特点，也很幸运地得到了世界各地朋友的关爱和支持。此外，我和母亲一样，不愿意在生活中得过且过。对那些我真正关爱的朋友们，我会鼓励他们，激励他们，努力推动他们前行。

我的父亲是一名政府公职人员，也是一位学者。他是一个非常好学和勤于思考的人，对遇到的每一个人和每一件事都会进行思考。我的父亲对我的专业学习和职业工作非常关注。不管我是学习生物学，还是研究哲学和电脑课题，我都能从他的询问中看到 he 开放的思维和对知识的追求。同时，他也喜欢与人热烈地讨论问题，让我受益匪浅。正因为成长于一个非

常艰难和动荡的年代，我父亲总是积极地从正反两个方面来看待问题。我的朋友也是如此评价我的：尽管有一个“强悍”的外在形象，却有着比较随和的性格和从不言败的自信，这些都来自我的父亲。

像我父亲那样，我也喜欢立意良好的竞争。只要我们大家都能从友好的竞赛和拼搏中得到快乐，我并不在乎一次又一次参与面对面的竞赛。哪怕经历了许多次的失败，我也在所不惜。每次跌倒之后，我仍然会站起来，力争下一次的胜利。

当我的视野从家庭转向社会时，我意识到了中国和美国的文化与思维一并糅合进了我的个人意识。例如，尽管我的自信心很强，但还是努力地工作，并保持着谦逊的态度；我尊重公司里那些地位、职务比我高的人，并承认他们的经验和能力，并不会只要有机会就去挑战他们。我也不惧怕一遍又一遍地修正我的工作，直至达到满意的程度。

我体会到我对父母亲怀有一种深深的感激和责任，这种心态远远地超过了我的那些美国朋友。

在这个我度过了几乎全部前半生的美国，它在人生的方方面面塑造了我，其中最突出的就是美国加州硅谷的价值观念。我学到了重复他人的行为是不会有创新的，走出自己的路才能最有效地把命运掌握在自己手里。我学到了要敢于发声，哪怕有的时候你可能发出了不和谐的声音。只有如此，你的言行才可能引起他人的注意，得到人们的承认或奖赏。我也学到了敢于采取冒险行为极有可能使你全军覆没，对陌生者敞开心胸则可以使你得到意想不到的收获。

我非常庆幸我的父母亲对我既严格又关爱，使我的童年生活里既有爱护又有督促，同时还要感谢他们对我人生探索的鼓励，以及对我在人生与职场发展中的冒险经历和探求机遇的充分理解。

我的父亲经常思考和反省我们的家庭生活，特别是考虑各种不同文化之间的兼容并蓄，以及如何创造一个健康、快乐和成功的人生。从我父亲那里，我学到了如此之多的人生观，特别是如何克服挑战，并在成功时保持清醒的头脑。

我知道父母亲把我抚养成人是很不容易的，因为要做好孩子的家长是人生中最困难的事情之一。我希望你在阅读这本书之后，和孩子的交流会更加亲密，增加自己的勇气和激情，并在帮助孩子创造健康、快乐和成功的生活的同时，能充分享受到自己人生以及家庭生活的乐趣。

2016年5月

### 序3 人生就是远游

沈 茂\*

#### 人生就是远游

人生就是去远游，山涧攀高也下坡。  
崎岖山路穿密林，一不留神要摔跤。

但是野径通四方，带你远去无人处。  
见到美景要留步，观赏风景闻花香。

人生之路会分道，岔路口前选好路。  
人生之途有艰难，也有美景和仙境。

谁能预测人生路？人生定要充实度。  
敢问你向何处行？

---

\* 沈茂是沈岳的妹妹，这是她初中六年级英文课中一篇作品的翻译。

## Life Is A Trail

Life is a trail,  
a hiking trail  
with ups and downs,  
with rough ground and thick forests  
and once in a while you might trip and fall.

But the trail may take you to places,  
no one has been there before.  
Or will take you through beautiful scenery  
where you should stop and take a break  
to enjoy the view and smell the flowers.

Soon or later, the path will split  
a fork in the road, take one or the other.  
Though roads may be hard,  
it might lead you to places of beauty and wonder.

Who knows? We must live life to its fullest.  
Where will you go?