

50 个教育法

我把三个儿子送
入了

斯坦福

スタンフォード大に三人の息子を
合格させた50の教育法

50 education methods from a mother who
put 3 sons into Stanford University

陈美龄著

陈怡萍译

上海三联书店

50 个教育法

我把三个儿子送入斯坦福福



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

50个教育法：我把三个儿子送入了斯坦福 / [英] 陈美龄著；
陈怡萍译. —上海：上海三联书店，2016.9

ISBN 978-7-5426-5670-4

I. ①5… II. ①陈… ②陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第193815号

50个教育法：我把三个儿子送入了斯坦福

著 者 / [英] 陈美龄

译 者 / 陈怡萍

责任编辑 / 职 焯

装帧设计 / 姚国豪

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路4855号2座10楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-22895557

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2016年9月第1版

印 次 / 2016年9月第1次印刷

开 本 / 787 × 1092 1/32

字 数 / 80千字

印 张 / 8.875

书 号 / ISBN 978-7-5426-5670-4/G · 1437

定 价 / 35.00元

敬启读者，如本书有印装质量问题，请与印刷厂联系021-66510725

目录

序言

6

第一章 身为家长的 8 个觉悟

- | | |
|--------------------------|----|
| 1 “教育妈妈” [*] 宣言 | 40 |
| 2 夫妻之间确定好教育方针 | 45 |
| 3 家长承担教育的全部责任 | 49 |
| 4 倾注无限的爱 | 53 |
| 5 记住，永远以孩子优先 | 59 |
| 6 不叱责，尝试适当表扬 | 65 |
| 7 绝对禁止体罚 | 70 |
| 8 不要期望如朋友般的亲子关系 | 75 |

第二章 教育的 11 个目标 希望孩子具备这些素质

- | | |
|--------|----|
| 9 拥有梦想 | 80 |
|--------|----|

10 能自我肯定	84
11 内心从容	89
12 能发展自我才能	93
13 懂得“忘我”	97
14 有颗感恩的心	102
15 不被金钱控制	106
16 有“出头”的勇气	110
17 不惧怕失败	114
18 选择最难走的路	118
19 懂得报恩	122

第三章 想要赋予孩子的 15 种力量 同样有助于学习

20 脑力	128
21 阅读理解能力	132
22 集中力	136
23 想象力	140
24 跨国界理解力	144
25 学习能力	148

* 在日本，热衷于让孩子上各种补习班、督促其学业，对孩子寄予厚望的母亲，通常被叫做“教育妈妈”。这个叫法或含有贬义，一说认为其教育方针过度，是无视孩子意愿的一种家庭教育行为。

26 健身·强心力	151
27 判断力	155
28 提问能力	159
29 倾听、陈述意见的能力	163
30 觉察力	167
31 笑的能力	170
32 自制力	174
33 随机应变能力	178
34 质疑能力	182

第四章 培养好学孩子的 9 个方法

35 给孩子说明上学的理由	188
36 “上下够不着”最是辛苦	191
37 陪孩子做作业，直到上初中为止	195
38 拓展擅长的，就能提高不擅长的	199
39 如何取得好成绩	202
40 让孩子喜欢上考试和学习	207
41 英语必须会	211
42 以音乐、艺术和运动完善人性	217
43 熟练运用互联网	221

第五章 应对青春期孩子的 6 个提示

- | | |
|----------------|-----|
| 44 使孩子理解荷尔蒙的构造 | 228 |
| 45 确认自我身份 | 232 |
| 46 无差别歧视之心 | 238 |
| 47 恋爱是重要的人生经验 | 242 |
| 48 共同讨论人生哲学难题 | 246 |
| 49 吵架后，始终要直面交流 | 250 |

第六章 往斯坦福大学的道路

- | | |
|----------------|-----|
| 50 不要因为学费问题而放弃 | 258 |
|----------------|-----|

斯坦福大学的申请书	264
-----------	-----

后记 我的三个儿子	278
-----------	-----

50 个教育法

我把三个儿子送
入了斯坦福

スタンフォード大に三人の息子を
合格させた50の教育法

50 education methods from a mother who
put 3 sons into Stanford University

陈美龄著

陈怡萍译

上海三联书店

ISBN 978-7-5426-5670-4



9 787542 656704 >

定价：35.00元

50 个教育法

我把三个儿子送入斯坦福福



上海三联书店

为人父母，都希望儿女成才。我希望我的经验能帮助年轻家长教育子女，让他们充满信心地追求梦想。

序言

プロローグ

二〇一五年，我的三儿子被斯坦福大学录取，正式入学了。

“斯坦福？是那所超越了哈佛，美国竞争度最高、录取率最低的大学吗？”“把家里的三兄弟全都送进了斯坦福，真厉害！”“怎么做到的？秘诀是什么呢？”诸如此类的疑问向我集中而来。

这不是可以简单解释清楚的。水滴石穿，并非一二日之事。

美国的大学不会以笔试作为统一入学测验。绝不会像日本一样，出现依靠笔试成绩打出“逆转本垒打”的状况。在美国大学中，最重视的是申请书和论文内容，并非入学考试本身。而且，除了会看在大部分英语圈国家应用的大学升学适应性测验（即SAT或ACT）成绩，还会考查该学生初中到高中四年间的成绩。外语能力，

沟通交流能力，领导力，社会贡献度，未来潜力，毕业时负责教师的评价，以及获奖情况等方面，也将一并作为选拔参考。

成绩要优秀，那是当然的。除此以外，至今完成了什么样的事情，今后是否有达成什么目标的可能性，这两点很关键。也就是说，大学通过统览一个孩子的整个人生，决定其是否可以入学。

因此，想要把自家孩子送进一流大学的家长们，在平时就要注意充实孩子的生活，最大限度拓展可能性，必须把孩子培养成一名不仅学习优秀，又有能力和个性魅力的人。否则，不管怎样都无法考入顶级大学。说真的，其难度之大超乎想象。

我在日本的母校是上智大学。在上智大学的心理学院社会儿童心理学系待了两年后，转至加拿大多伦多大学继续修学分，直到毕业。这两所大学都是很棒学校。但仅从世界排名来比较的话，和斯坦福大学这样的世界名门之间，差距可就非常大了。

对于曾经的我来说，斯坦福也只是一个遥不可及的

向往。而在一九八九年，某次因缘际会使一切发生了改变。事情的开端，得从我生完第一胎，带着大儿子返回职场所引发的“Agnes 带子争论”说起。

“Agnes 争论”（编者注），作为一场围绕女性的争论，从一九八七年起整整持续了两年，成为了当时的社会性话题。这件事被刊载在美国《时代》周刊杂志上，引起了斯坦福大学教育经济学者迈拉·斯特罗伯（Myra H. Strober）博士的注意。

“请务必和我见个面。”他通过我们共同的朋友，向我发出了邀请。

当时，已经身为日本大学讲师的我，正好收到来自加利福尼亚州州立大学的委托，希望我过去做特别讲座。配合讲座日程往美国后，我顺道拜访了斯坦福大学，与斯特罗伯博士会面。

对于那时所见的斯坦福，我一见钟情。

宽敞的校园里到处是西班牙风格的建筑和椰子树。蔚蓝天空下，学生们作凉拖配短裤的打扮。在气氛如此自由，充满欢颜的地方，我感受到了未来的气息。斯特罗伯博士建议我进入研究生院，从经济学角度分析

“Agnes 争论”，以此为课题做研究。

但我当时已经有孩子了，是否真的要留学，非常迷茫。丈夫眼见我苦恼的样子，在背后给予了支持鼓励。而我自己，也涌现出了“想要学习掌握更多知识！”的意愿。为了入学考试，我写了论文，还通过了进入研究生院必需的考试（GRE）。一九八九年，正式进入斯坦福大学进修教育学博士课程。

我就是这样开始一边带孩子一边留学的。与之前预想的一样，大学向我展现了宏伟梦想的蓝图。苦苦挣扎于难度颇高的课程中的我，受到了来自朋友和教授们的热心帮助。之后过了五年。一九九四年，我完成了毕业论文，在斯坦福大学被授予教育学博士称号（Ph.D），顺利毕业。

这期间二儿子出生，我成了两个孩子的母亲。看着在学校里玩耍的儿子们，渐渐产生了这样的想法：“要是有一天孩子们也能在这所大学里学习，那该多好啊。”

当然啦，那时候还只是如梦幻般遥不可及。

斯坦福大学里有一块区域，事实上就是如今美国IT技术革新的圣地——硅谷的发祥地。

如今的硅谷，林立着谷歌、雅虎、脸书和苹果等主导信息社会的公司。街道上全是年轻创业家，将要创造下一个时代的一流精英们聚集于此。斯坦福大学，以此地为中心，不断培养出了许许多多优秀的人才。我一直坚信，能够在这样的环境中学习，我的儿子一定能成为走遍世界都有用武之地的人。

在日本，当然也有很多优秀的大学。但是，如斯坦福大学一样的美国一流大学，无论人才还是财力都更有优势。儿子们如果能在那样良好的环境中，与最高水平的人们并肩学习，由此得到的收获不可估量。若是只在日本学习，也许根本无法着眼于世界。想要让孩子们多了解这个世界真正的广阔和精彩，这种想法特别强烈。

我们家夫妇俩都要工作，时间不够用的前提下还要照顾孩子，总之非常辛苦。光是保护好孩子，健康平安地养育起来，就已经很困难了。

真的可以把他们送进美国一流大学吗？孩子尚且年