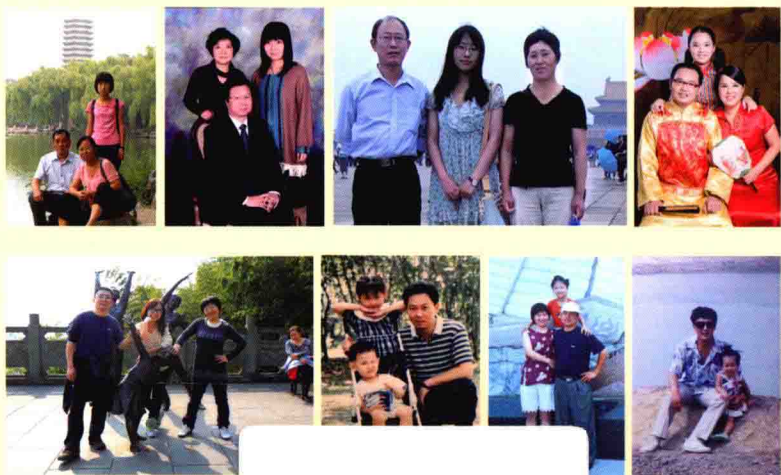


■ 《成功家庭教育》系列丛书

# 父母帮我进清华北大

燕园双成教育 编著



清华大学社会科学学院·阚文琦同学：

父母在我的成长道路上付出了太多太多，他们告诉我什么是爱、责任、智慧；他们教会我热爱、选择、承担；他们燃烧了自己点亮了我的道路。他们没有教育家的头衔，但他们就是教育家。

中国农业科学技术出版社

■ 《成功家庭教育》系列丛书

# 父母 帮我进清华北大

燕园双成教育 编著

清华大学社会科学学院·阚文琦同学：

父母在我的成长道路上付出了太多太多，他们告诉我什么是爱、责任、智慧；他们教会我热爱、选择、承担；他们燃烧了自己点亮了我的道路。他们没有教育家的头衔，但他们就是教育家。

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

父母帮我进清华北大/燕园双成教育编著. —北京:  
中国农业科学技术出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5116-1611-1

I. ①父… II. ①燕… III. ①家庭教育—经验—  
中国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第075717号

图书策划 燕园双成教育

责任编辑 李 雪 穆玉红 胡 博  
责任校对 贾晓红

版式设计 北京艺美特文化传播有限公司

出 版 中国农业科学技术出版社  
北京市中关村南大街12号 邮编: 100081  
电 话 (010) 82109707 82106626 (编辑室)  
(010) 82109702 (发行部) 82109709 (读者服务部)  
传 真 (010) 82106650  
网 址 <http://www.castp.cn>  
经 销 各地新华书店  
印 刷 北京富泰印刷有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
印 张 13.75  
字 数 175千字  
版 次 2014年5月第1版 2015年6月第2次印刷  
定 价 48.00元

❖ 版权所有·翻印必究 ❖

## 序：有什么样的父母 就有什么样的孩子

父母对自己的孩子，其责任绝不仅是先天的血脉传承与抚养，更重要的是后天的教育、影响、关怀与唤醒。早在 30 多年前的改革开放之初，邓小平同志就明确指出：教育要面向现代化、面向世界、面向未来——这一重担的担负，在于社会、学校，更在于家庭、父母。

这么多年过去了，世界与中国发生了深刻的变革，70 后、80 后业已成人，90 后也开始走向社会；现在的孩子，很多是 00 后了……

那么，中国的家庭教育研究与现状又是如何呢？

对此议题，应该是家长们、孩子们与各类教育研究者、实践者们见仁见智、各抒己见的“大话题”——事实上，应该是共识与矛盾、进步与守旧、清晰与困惑、幸福与纠结同在并存吧！

具体来说，一方面全社会对家庭教育的重视与日俱增，从教育部、妇联、团中央、关工委（关心下一代工作委员会）到各地教育主管部门，陆续出台了多项政策性、指导性文件，要求中小学校重视家庭教育。各类平面媒体、网络媒体、手机短信、微信、图书杂志关于家庭教育的信息、知识也是汗牛充栋。而另一方面，各位家长在家庭教育的具体实践中的常识缺乏、理念误导、方法偏差、行为误区的现象也比比皆是：

不少家长在子女教育中贪大求全、急功近利、相互攀比、“四面出击”；不少家长喜欢给孩子讲“大道理”或以功利目标引导孩子；不少家长片面、单一地以学习成绩作为孩子进步、成功的标准，但却忽视他们积极健康的人格品性的塑造；不少家长认为教育是学校的事情而家庭只提供生活保障即可；不少家长在具体教育行为中感情“不对位”，夫妻理念不一致或方式、技巧使用不科学，从而导致实际教育效果大打折扣甚至适得其反……

在为数不少的相关领域书籍里，本书的确是一本视角独特、编纂用心、文笔生动、叙事流畅、内容朴实丰满的精彩读本——它不是教科书、却胜似教科书——它没有丝毫空洞庞杂的说教与故作神秘的“矫情”，而是通过清华北大优秀学生在中小学阶段成长与“亲历感悟”，清晰明确地告诉读者，什么是科学、有效、成功、多赢的家庭教育，以及这种家庭教育中蕴含的丰富多彩的价值取向、思维视角、策略方法、沟通技巧与行为规范——通过一件件的“小故事”，阐明了一个个的“大道理”。

在家庭教育的漫长过程中，两代人对“奉献与牺牲”的认识与判断是不一样的：家长更强调自己的教育义务与责任，并为此而做出的艰辛付出感触更深；而子女则表现出体谅与报答，并

且在情感上“不希望”或“不愿意”让家长做出更多的奉献与牺牲。

我们要强调的是，家长在要求子女理解自己的同时，不应该过多地或片面地强调自己如何辛苦或劳累。很多家长都喜欢在批评子女时说：“爸爸妈妈为你如何如何……你却……”。一般来说，这使子女虽然在理智上认可父母的说法，但作为未成年人往往会在心态上有逆反式的抵触情绪，也就是“不领情”，从而达不到教育期望的效果。因此，家长要特别注意用平静与理智的态度对待自己行为上的爱与付出，尤其不要经常以此作为批评子女的“口头禅”。

其实，“不养儿不知父母恩”，家长做出的奉献与牺牲，“说”的越少，子女反而越能有深切体会并最终“领情”。

什么样的家庭教育是成功的家庭教育？

什么样的家长是成功的家长？

没有统一的答案或固定的模式。

但本书通过北大清华学生的视角，多少能够解答上述问题，即通过这些尖子学生的素质养成与家庭教育，能够给读者们提供值得借鉴与参考的“群体案例”。我们相信，这样的“群体案例”对广大中小学生家长是有着现实启发作用的。

北大清华的学生来自于各类的普通家庭，他们中的大多数并不是天赋极高或智力超常的孩子；他们的父母也是社会大众中的普通一员，与千千万万个中国普通家庭一样，他们也要面对教育支出上涨、优质教育资源缺乏及自身学习、工作压力等问题，也要为子女成长付出物质上和精神上的长期艰苦努力。

然而，他们跨越“千山万水”，走向了成功的彼岸，取得了家庭教育阶段性的丰硕成果。

北大清华学生的成长经历与家庭教育经验是值得我们认真总结与分析的：

北大清华学生，是我们这个全世界最重视“升学考试”的国家中真正的出类拔萃的“尖子学生”与“天之骄子”——这不仅是因为北大、清华是被公认的中国顶级名校，更是因为，北大社会学系“北大学生在中小学阶段学习素质养成与成功家庭教育研究”课题组（“专攻北大”课题组）和本书的编者——“燕园双成教育”团队，历时多年对 3000 多名北大清华学生及其家庭的调查、研究、分析表明：

北大清华学生优异的考试成绩背后，是他们品学兼优、理想远大、目标明确、勤奋刻苦、高效学习与人格健康等方方面面综合素质的体现，而这些素质的养成深受其家庭教育的影响——既取决于家长的相关教育理念、观点、方法、手段，又和家长的品德与价值观念、性格与心理特征、知识与文化修养、生活与工作技能等有密切关系。

北大清华学生不仅是应试教育体制下的“学习精英”，而且是素质教育目标下的“成功典范”。

这种成功也是家庭教育的成功，即：

高素质的家长培养出了高素质的学生！因此，这些家长也是家庭教育领域里的“成功家长”。

我们当然不认为北大清华学生家长是唯一的成功家长，他们把孩子送进名校也并不意味着他们家庭教育是完美无暇的。但北大清华学生毕竟在激烈的应试竞争中脱颖而出，取得了优异的考

试成绩，他们对父母的教育培养是充满感激之情的。家长本身也对自己的孩子深感自豪：

心血 + 方法 = 成功。

顺其自然，量力而行——不要强迫孩子。

心态平和，尽力而为。

家庭影响孩子的品性，品性决定孩子的前途。

一分耕耘，一分收获，家长要将艰苦奋斗、坚韧不拔的精神在日常生活中潜移默化地灌输给孩子。

对孩子的要求高，就意味着对自己的要求更高。

不能没有美好的愿望，更不能忽略漫长的过程。

教育孩子？先提升自己。

孩子像小树，该管还得管。

天道酬勤：态度是基本，方法是关键，毅力是必备。

让孩子自由发展，我们当指路人！

让孩子走他的路，不要让孩子圆你的梦。

我们说多少都不重要，重要的是以身作则、言传身教。

不光是孩子的保护神，更要做孩子的表率。

家长要引导孩子，而不是在后面推。

让孩子吃点苦还是有好处的。

生活上不要过于溺爱，学习上不要压力太大。

尽早引导孩子从阅读中获得乐趣，要让孩子从内心喊出：我要读书！

任何一个孩子身上都蕴藏着巨大的潜能，就看父母怎么挖掘了。在羡慕别人孩子考上名校的同时，一定要对自己孩子付出更多耐心，好孩子是“教”出来的！

若要孩子成器，父母必须尽责。

远大理想是成功的垫脚石；急功近利是教育的绊脚石。

.....

以上是北大清华学生家们概括家庭教育的酸甜苦辣所写的“一句话”，是我们从数千句留言中选取的一部分。

家庭教育几乎存在与每个有子女的家庭之中，是在家庭血缘纽带及相关的环境中，由家长有意识地、按照一定社会阶段对培养人的要求，通过自己的言传身教和其他各种家庭生活实践对子女实施教育影响的社会活动。

家庭教育首先是家长对子女实施的义不容辞的养育行为。

家庭教育也是家庭成员之间相互影响、相互帮助、相互关爱、相互学习的过程。

21 世纪的今天，在全球化与教育竞争的环境下，在中国从人口大国迈向人口强国的时期，家庭教育不仅是确保青少年健康成才的重要手段，也是全民素质提升、社会和谐进步的重要保障。

近 80% 的北大清华学生家庭是典型的“学习型家庭”——通俗地说，就是全家庭的成员都有努力学习、相互学习、共同进步的基本习惯与氛围。

让我们谨记德国近代教育家爱德华·斯普朗格的这段话：

教育的最终目的，不是传授已有的东西，而是要把人的创造力量诱导出来，将生命感、价值感唤醒。

唤醒，是一种教育手段；父母和教师不要总是叮咛、检查、监督、审查孩子——他们一旦得到更多的信任和期待，内在的动力就会被激发，会更聪明、能干、有悟性。

让我们谨记尖子学生成功的“三大黄金定律”：

远大的人生理想与明确的奋斗目标；

坚持不懈的努力与高效率学习；

学校教育、家庭教育、社会教育的“完美结合”。

家长、孩子、教师都要想一想：

为什么学习？为谁而学习？如何去学习？

“幸福的”家庭是相似的，“不幸的”家庭各有各的问题。

“专攻北大”课题组与本书的编者——“燕园双成教育”团队的教师与科研人员，大家老中青结合，大学与中小学结合，知识结构与专业领域结合，调查研究方法科学、严谨、多样但注重应用、注重行动——多年对北大清华学生及其家庭的研究，使我们积累了数百个案例、数千个统计数据、数百万字的资讯，也让我们谨记这些积累中可供各位读者借鉴的“共性”——北大清华学生家庭教育的“成功”表明：

家庭教育不仅是相关的理论、知识、科学方法与家长的天然“职责”，更是家长们日积月累的、点滴入微的“行动”，是全体家庭成员相互学习、彼此分享、共同成长、一起进步的过程。

北大清华学生的家庭教育是互补性极强的“家校配合”；教师以“教”为主，但能够及时有效地将价值理念、明确目标、科学方法与策略技巧有机结合，并延伸至家庭中的父母；与此对应，父母以“育”为主，但绝不是盲目地把期望、赞美、压力、责任与责怪全部推向学校；北大清华学生的父母，无论何种职业与文化程度，都有两个最主要的共性特征：

一是在消化、延伸学校教育内容方面（从家校配合角度），在孩子的成长过程中，总是能够抓住点滴之事，坚持不懈地引导孩子

子（特别是在学习态度、目标、动机与习惯方面），积极地欣赏、理解、适应、拓展、反思教师所传播的教育内容。

二是营造、维护家庭教育环境方面，全力构筑和谐的、但一定是学习型的家庭——这样的家庭，往往是夫妻关系、亲子关系、三代关系、社会关系的全面系统和谐；这样的家庭是物质环境、文化环境、精神与心理环境的全面系统和谐；这样的家庭，以知识为本、以学习为荣、对孩子给予“阳光式自由之爱”与信任、理解、尊重，重言传更重身教，亦实施有效管理（沟通与亲子互动都是必要的，但会责罚有度而非片面赞美）。

这样的家庭中的家长们是这样的——他们对自己的孩子：

总能施以关爱，给予信心，耐心细致，持之以恒；

平等相处，相互尊重，营造和谐的家庭氛围；

及时对孩子的进步和成绩予以肯定和表扬。

学习方面，善于观察与“发现”，抓住“契机”、及时激励、促成“顿悟”，启发引导孩子积极向上的“成就动机”，能够有效利用自己或成功人士的经验激励孩子；

不顺应学生的现存个性进行施教，而是主张按照“成功者”的人格特征进行有意识的塑造。对北大清华学生来说，突出的人格特征是：诚实、独立自信、谦虚（服从）、细心（认真）、顽强、有计划性、自制力强、竞争（有上进心）、创造力等。

给孩子机会，让他（她）在实践中读懂人生，学会生活；

不轻易许诺，有诺必守，对孩子总是言行一致，以身作则，树立良好的榜样；

让孩子懂得热爱祖国、服务社会、感恩、关心他人是每个人的责任；

学习之外，在游戏、运动中引导孩子，增强其自信心和精神健康；

无私奉献，不图回报，竭尽所能地为孩子成长提供最好的物质（生活）保障；

.....

什么是“好的”家庭教育？

客观地说，北大清华学生的家庭教育并不是唯一的、更不是永久的“成功”，人们可以各抒己见；但教育本身对家庭和睦、社会进步、民族未来、中国梦想等的重要作用是不言而喻的；坦率地说，在蓬勃发展、日新月异的当今中国，仍有着许多不容忽视、不尽人意之处，如精神失落、道德缺陷、价值误区、行为弊端——在家庭生活、家庭教育中也不例外。我们有必要倡导相关的“变革”与“进步”——没有最好，只有更好。好的家庭教育源于爱的本能，融于责任担当，明在系统科学，智在有效行动，强在言传身教，胜在坚持不懈！

因此，各位读者，特别是各位家长，你们既是园丁又是营养师，既是教师又是教练，既是教育者又是学习者，时代要求你们对待孩子的角色，“亦父亦兄亦师亦友”……

期待你们不断学习、自身进步、自我提升，不要指望“船到桥头自然直”的天然教育，这会是一场不劳而获的“美梦”；同样，家长们也不能滥用或透支血缘关系的“权威”，实施主观、强迫、偏激与急于求成的家庭教育——家庭教育的更高境界应如印度大文豪泰戈尔所言之“爱的阳光”，即父母的爱与教育要像阳光一样，既温暖地包围着孩子，又给他“光辉灿烂的自由”。

“燕园双成教育”团队的老师们几年来致力于推广、应用“专攻北大”课题组的调查结论、基本方法与科研成果，已使很多学校、家长受益。本书是他们在“专攻北大”课题组研究领

域、研究方向的基础上，从数十名北大清华学生的稿件中精选编纂的，可读性很强。对于广大读者，特别是中小学生家长、教师、各类教育机构、教育工作者、从业者的借鉴作用很大。

更多的事例与答案、更多的感悟与收获，请各位读者从本书正文中“寻找”，相信您会有实实在在的收获。

没有不好的父母，更没有不好的孩子，只有暂时不正确、暂时不恰当的教育方法。

家庭尚未“成功”，父母仍需努力！

是为序。

北京大学“北大学生在中小学阶段学习素质养成与成功家庭教育研究”课题组（“专攻北大”课题组）

副组长、高级研究员 安天剑

2014年4月

# 目 录

序 | 有什么样的父母 就有什么样的孩子

002 | 这是一场马拉松

002 | 能考上北大，与父母的付出是分不开的

003 | 幼年：妈妈用“零岁方案”教育我

004 | 小学：总是自己一个人默默在学

009 | 初中：风雨无阻送了6年饭

012 | 高中：每次看我房里灯熄了她才能安心睡着

016 | 珍惜北大生活 感恩父母

020 | 有些事要留着以后完成

021 | 幼年：喜欢爸爸还是喜欢妈妈

023 | 小学：借了五千元，把我送入提高班

028 | 初中：宁为鸡头不为凤尾

033 | 高中：我以后的理想是做一个建筑师

037 | 后 记

040 | 适当的时候联合老师的力量

040 | 梦想，不再遥不可及

- 041 | 幼年：上了两年幼儿园都没有毕业
- 043 | 小学：看，这么一个傻孩子也能考上北大
- 047 | 初中：是的，我早恋了
- 051 | 高中：仅仅是考试的错题集，我就做了好几本
- 054 | 北大最大的特色，是自由
- 058 | 一定要让子女上最好的大学
- 058 | 他们赋予了我双重性格
- 060 | 幼年：很小的时候就开始背唐诗
- 063 | 小学：二年级时的那个暑假，性格发生了变化
- 066 | 初中：最终还是顺利走出了叛逆期
- 070 | 高中：他们认为我喜欢就好
- 074 | 正年轻，需要闯
- 078 | 名牌大学的梦想寄托在我身上
- 079 | 幼年：我并不是天才
- 086 | 小学：我们不去跟她争这个暂时的第一名
- 090 | 初中：妈妈是我的班主任
- 093 | 高中：一枝独秀的光景再不可能
- 098 | 结束语

- 100 | 飞机是因为有翅膀才能飞
- 100 | 我们囡囡是要考清华大学的
- 101 | 幼年：她坐在沙发上捧着书的样子让我着迷
- 102 | 小学：要不要学钢琴
- 108 | 初中：在我需要他们的建议时提出看法
- 108 | 高中：一直徘徊在班级的中上游
- 115 | 不断向心中“完美的样子”靠近
- 118 | 窗户里伸出两个熟悉的脑袋
- 119 | 幼年：外公外婆好打麻将
- 120 | 小学：别看我个子小，在篮球场上可灵活了
- 123 | 初中：爸妈和我一起看《火影忍者》
- 127 | 高中：在这里实现我的梦想
- 137 | 我在燕园祝福你们
- 140 | 他们对我的要求不是优秀是快乐
- 140 | 他们对我的要求不是“优秀”，是“快乐”
- 142 | 幼年：一个干净的、讨人喜欢的小女孩儿
- 146 | 小学：把父母给我买的每一本书都读了许多遍
- 152 | 初中：直接进入清华附中的龙班

- 155 | 高中：我对建筑产生了兴趣
- 158 | 没有你，良辰美景更与何人说
- 162 | 生命的赋予者 成长的引路人
- 163 | 爱的馈赠——最肥沃的土壤
- 166 | 像朋友一样——最融洽的关系
- 170 | “啥也不管”——最放心的教育
- 173 | 行胜于言——最真实的榜样
- 177 | 和谐家庭——最温暖的港湾
- 179 | 后 记
- 182 | 世界上最好的父亲
- 183 | 幼儿：父母的结合对我来说非常完美
- 185 | 小学：我是一棵树苗
- 188 | 初中：这一阶段我偏离了的轨迹
- 191 | 高中：我女儿的实力我最清楚
- 196 | 清华是一个群英荟萃的地方
- 201 | 后 记