

Have Fun & Get A's: How to Study Less and Achieve More

常春藤的呼唤

写给所有申请留学生的指导书

辞去国内高校老师的工作，一位华裔妈妈陪伴孩子考入耶鲁大学的经验之谈
“不只哈佛一所大学，常春藤联盟的其他七所学校，我都了解得一清二楚。”

[加] 赵月琴 (Carolyn Zhao) 著
陈立东 译



机械工业出版社
China Machine Press

常春藤的呼唤

写给所有申请留学者的指导书

Have Fun & Get As: How to Study Less and Achieve More

[加]赵月琴 (Carolyn Zhao) 著
陈立东 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

常春藤的呼唤: 写给所有申请留学生的指导书 / (加) 赵月琴著; 陈立东译. —北京: 机械工业出版社, 2016.9

书名原文: Have Fun & Get A's: How to Study Less and Achieve More

ISBN 978-7-111-54939-0

I. 常… II. ① 赵… ② 陈… III. 留学教育—世界 IV. G649.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226380 号

本书版权登记号: 图字: 01-2016-0670

Carolyn Zhao. Have Fun & Get A's: How to Study Less and Achieve More.

Copyright © 2015 by Carolyn Zhao.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Morgan James Publishing 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

常春藤的呼唤: 写给所有申请留学生的指导书

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 朱婧婉

责任校对: 殷虹

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 7.625

书号: ISBN 978-7-111-54939-0

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

赞誉

我多么希望在大学期间就有幸拜读过月琴的作品，见证她如何一步一步地将学习的负担转化成趣事。

——瑞克·菲什曼，Morgan James Publishing 发行人

作为学校，我们总期望学生能够在学习和生活中保持平衡。正如月琴在本书中提出，学生完全有可能既保持优异的学习成绩，又能尽情享受生活的乐趣。

——凯文·麦克亨利，工商管理学士；
教育学硕士；圣安德鲁学院院长

月琴以她的新作品突破了自我。她作为学生、大学老师以及母亲的丰富人生阅历，将为任何一个面对当前极具竞争力的教育体制的学生的生活平添几分乐趣。本书必定会激励很多学生发愤图强，使他们成为改变世界的领导者。

——Jooyon D. Cho 博士，加拿大安大略省女王学院校长

这是一本功能强大、具有实用性的书，它对理论进行了剖析，向你展示了如何迅速取得优异的成绩。

——博恩·崔西，思想领袖、畅销书作家、专业演讲家、企业家

推荐序

我和月琴于 2013 年在多伦多相遇，但是从 2006 年起，她就是我房地产专业的学生。我们一见面，她就开始和我分享她的精彩故事。让我印象最深的是她从中国移民加拿大的经历。尽管在移民之前，她已经是一名大学教授，但是迫于生活，她移民后不得不做很多入门级的销售工作。2006 年，她参加了我的房地产投资研讨会，在我团队成员的引导下，她成了一名卓越的房地产投资者。

但是，我从她魔鬼般的日常安排中看出了她没有忘记移民加拿大的初衷，那就是为了让她的儿子受到更好的教育。她和丈夫遇到的第一件麻烦事就是被学校校长请到办公室。月琴心想，这可不是什么好兆头啊。事实证明，这确实不是一件好事！事后，她不仅想找到解决她的儿子上学问题的办法，还想解决各地学生的上学问题。你将在本书中读到的就是她所发现的。

和其他年轻人一样，她的儿子也花了大量的时间在学

习上，为了完成家庭作业，他通常学习到深夜甚至更晚。这让她想到了当大学教授的时候，遇到过很多学生两眼茫然地看着自己的课后作业，却不知道从何开始的情况。毕竟她是过来人，所以对这些学生深感同情。学习上的困难给年轻人带来了沉重的压力。

她感到自己有责任探索一些新的方法来改变学生的这些痛苦经历，为他们找到一些高效学习甚至享受学习过程的方法。更重要的是，她想通过改变这些年轻人的学习习惯，帮他们养成健康的、积极向上的工作习惯。

即使在本书中用了不同的术语，但是月琴描述了一种有趣的学习方法，她称之为最重要的教育“药品”。

务实豆豆：务实豆豆让使用者将所学的理论用于解决现实世界中的难题。当今，我们生活在一个纷繁复杂的世界中，你可以利用这些豆豆，为世界创造一个美好的明天。如果理论不被用于实践，就毫无价值。教育程度和学位也是如此。值得庆幸的是，务实豆豆有助于你把所学的信息转化成实用的技能。

同情琼浆：这种琼浆允许学生基于人们的说话内容和方式来理解他们的感受。这有助于你更好地为社交做准备，了解他人的感受，为维持和建立友谊及信任，做出适宜的回应。有了这剂琼浆，你会建立更好的人际关系，并影响他人。

学习药片：这些药片能直线提高你的学习效率。有了这些药片，平常的学习和考试都会变得轻松愉快。服了这些药片，你会将学习转化成有趣的事，不但会给你带来快乐，还会刺激你的大脑更轻松地将所学的内容记得更久。在学习的同时，如果你想放松娱乐，这

些药片是必需品。

刚毅药水：该药水能够让你立刻完全集中注意力。当今世界，电子产品很容易让我们分散注意力，因此该药水具有重要意义，它能让你保持注意力，并约束自己完成冗长乏味的任务。该药水与快乐仙丹搭配服用，效果更佳，它会让你对正在做的事抱有坚持到底的态度。

毅力药粉：摄取这种药粉会增强你的大脑忍耐性和体力，使你能够面对最艰巨的挑战。有了这种药粉，你不会在面对责任的时候踌躇不定。面临挑战的时候，你的大脑会自动将挑战转化为可把控的部分，让你感觉不是太困难。最重要的是，这种药粉会改变你对失败的看法，可以将每次失败视为“回馈”。

强力糖浆：有了这种强力糖浆，你的骨密度会增强十倍以上，让你能够拥有曾经不敢奢望的肌肉。并且运动之后，重建受损肌肉组织的能力也会大大提高，还能增强脑力。这种脑力可以运用到生活中的各方面。面临重大任务，或是被削弱性的障碍所击打的时候，这种糖浆会为你补充脑力，增强韧性，让你复原并保持前进的步伐。

快乐仙丹：即使在最糟糕的情况下，这种仙丹也能增强你的快乐。具体来说，这种仙丹可以增加你体内产生的快乐的化学物质——多巴胺。有了这种新生的快乐观，一个人有望获得无限的创造力。绝望时，你能找到安慰；痛苦时，你能找到愉悦；面临黑暗时，你能看见曙光。你能一如既往地渴望获得灵感与激励。有了这种仙丹，即使在最糟糕的境遇中，你也会受到激励。通过这样的激励，你可以充分利用与生俱来的天赋与这个世界进行沟通。

奉献魔片：这些魔片是你拥有强劲观念的必备因素。我们的周围没有很多渴望受到激励的人。我们缺乏有勇有谋的领军人物带领我们改变世界。人们总是满足于已取得的成就。有了这些魔片，你就不会停留在自己的月桂树上并且沾沾自喜；你的思维不会局限于社会所定的低标准，而会直冲云霄；你会欣然为更多人服务。

尽管月琴算不上儿童成长领域的专家，但是她能够将自己的故事与他人联系在一起。通过运用一些你将在本书中发现的策略，月琴成功地将她的儿子从一名差生塑造成了常春藤联盟大学的一名学生。尽管整个过程不太让人愉快，甚至有时还让人感到难受，但是她真的做到了。她帮助儿子挖掘了潜在的天赋，并培养了他新的个性。

你手上捧着的不仅仅是一本书，对年轻人来说，这更是一扇通往新的教育之路的大门。本书的目的在于帮助一个群体实现这样的转型。家长和老师有责任将年轻人变成这种转型的代言人，而不是受害者。年轻人也应该发挥主动性，积极实现转型，并且具有获得技能和远见的最强欲望。同时，他们不能丢失生活中的自由和乐趣。我们必须共同努力，成为一个鼓励强大、鼓励完善的群体。

罗伯特 G. 艾伦

《纽约时报》畅销书作者，著有《创造财富》

《无所不能》《多种收入流》《一分钟百万富翁》

Have Fun & Get A's

How To Study Less And
Achieve More

目录

赞誉

推荐序

引言 是什么使得你挑灯夜战，学习到凌晨 2 点 /1

**第 1 章 智商和情商到底重不重要，
当今社会需要什么素质 /13**

代表学校：耶鲁大学 /25

第 2 章 学以致用：争当手艺人，不当书呆子 /27

代表学校：康奈尔大学 /43

第 3 章 培养积极主动的学习力 /49

代表学校：哥伦比亚大学 /65

第 4 章 善于规划，求知若渴 /71

代表学校：宾夕法尼亚大学 /92

第 5 章 学会承诺，时刻保持目标感 /97

代表学校：达特茅斯学院 /115

第 6 章 弱不禁风，满腹经纶也枉然 /119

代表学校：哈佛大学 /136

第 7 章 开放精神、兴趣与创造力 /141

代表学校：布朗大学 /161

第 8 章 心有多大，世界就有多大 /165

代表学校：普林斯顿大学 /185

常春藤联盟大学申请指导 /189

学术 /192

SAT/ACT 成绩 /194

课外活动 /196

自身背景 /199

推荐信 /200

申请信 /202

面试 /222

结束语 /228

致谢 /231

是什么使得你挑灯夜战，学习到凌晨 2 点

凌晨 1:30，南茜还在辅导儿子鲍勃学习。鲍勃已经盯着同一份家庭作业至少 20 分钟了，但是找不到任何解题的方法。



南茜不耐烦地问鲍勃：“你到底还需要多久才能完成作业？你就不能请别人帮忙或是借助互联网吗？”

“妈妈，你能别来烦我吗？我想自己花时间完成。”

南茜感到很无奈，于是上床睡觉了。看到儿子每天晚上学习到深夜甚至更晚，她都很心疼。鲍勃也感到难受，但是他想尽自己最大的努力将作业完成得完美。尽管他偶尔会和同学相互讨论，但是很多时候，并没多大帮助。所以他决定依靠自己的努力找到解决问题的办法。尽管很多时候作业都非常具有挑战性，但是他相信可以通过反复学习课堂知识来提高成绩。

比如，很多数学题他从未学习过。高中的他，学的是大学课程，因为他选了 AP 课程（美国大学预修课程）。很多问题都已经超过了他可驾驭的能力范围。英语课程方面，鲍勃必须一晚上读完半本书，并且撰写摘要。商务课程要求他拟写一个完整的商业计划。他需要借助所有的数据对市场及走势进行分析，调研产品生产的要求，做各种电子硬件实验，并且编写连接硬件的软件程序，从而到达运行某些功能的目的。

每门课程都有难度，对他具有极大的挑战性。他从没有足够的时间完成家庭作业。加上所有的音乐和体育活动，他每天晚上都得 6:00 后才回家，所以不难理解他每天至少要熬夜学习到 12:30。



鲍勃每天早晨都感觉很难起床，希望可以多睡一会儿，即使1分钟也好。有些时候，他会在课程进行到一半的时候打瞌睡，因此难免会错过老师讲的一些内容。有时，他每天只睡五六个小时，因而免疫系统变弱，感冒不断侵袭。身体变弱对他来说是最糟糕的事情。因为他参加了校橄榄球队，所以不愿意失去自己强壮的肌肉和体力。他不断思索怎样才能找到学习和课外活动之间的平衡点。

他想成为一名取得高分的好学生，也想尽自己最大的努力完成每次的家庭作业。对完美的强烈追求，使他承受着巨大的压力。老师们公认鲍勃是一个学习极为刻苦的学生，但是难道他非得如此刻苦才会取得好成绩吗？当压力太沉重的时候，他也在想，可能什么东西不对劲，那究竟是什么呢？

鲍勃只是众多中学生和大学生中的冰山一角。年轻人挑灯夜战学习还有别的原因吗？从一名大学教师和家长的角度出发，我能推测出更多的缘由。

- 对于课堂知识的迷茫。
- 拖延症。
- 在社交媒体上花的时间太长。
- 参加派对或是俱乐部。
- 玩网游。
- 立即回复手机信息。
- 精神压力。

在上述诸多原因中，压力是导致挑灯夜战学习的罪魁祸首。

压力可以来源于不同的方面。

第一，一些学生将学习看得极为重要。他们认为高分数可以让他们上好大学。如果上了好大学，就意味着可以找到好的工作。他们坚信好的工作能够带来心仪的生活。即使有些课程并不是他们所喜欢的，但是他们依然会全力以赴取得高分。

因为他们相信高分数是成功的保障，所以他们愿意刻苦学习。因而对大学生而言，学习压力是罪魁祸首。

第二，来自他人的压力，包括父母、同龄人和老师。很多时候，父母都对孩子寄予厚望。学生通常会听到家长喋喋不休的唠叨，比如“你完成作业了吗？”学生之间的竞争也孕育了诸多压力。学生是为了和其他人比分数、争排名而学习，而不是按照自己的意愿在学习。实际上，这样的你追我赶毫无意义，相反，给学生带来了很多不必要的压力。学生也面临着老师的期望，学校和老师希望他们努力学习，考取好的大学。这完全是因为老师想为学校树立好的口碑，取得良好声誉。

第三，压力来自学生自身的信念系统。另外一类学生就是每天都待在教室，认为努力学习是取得好分数的唯一途径，而忽略了体能锻炼。因此，他们集中精力学习，没有时间娱乐和运动，不与其他同学进行沟通交流，从而导致学习和个人生活的失衡。尽管他们将全部时间都用在了学习上，但是并没有将大脑使用得恰到好处。这些因素导致了他们学习效率降低，并且很容易陷入困境。

第四，学生和家长看待成功不同角度也会造成压力。这种分歧会进而发展成为学生和家长之间强烈的争端。

学生是如何看待成功的？

- 拥有快乐愉悦的生活。
- 享受自己与他人之间的爱。
- 做自己擅长的和喜欢的事。
- 有一个美满的家庭。
- 建立良好的友谊和人际关系。
- 拥有平衡的生活。
- 身体健康、心理健康、精神健康。
- 金钱第二。

家长是如何看待成功的？

- 考取好的大学。
- 学习可能带来高收入的专业。
- 取得好的分数，在班上名列前茅。
- 大学毕业后，能够找到稳定的好工作。
- 能够自食其力。
- 有自己的家庭和孩子。

受结果的影响，因此家长的观点更贴近实际；受快乐的影响，因此学生着眼于过程。学生和家长对于成功的不同看法，使得他们针锋相对。在我们的社会里，家长会试着和孩子分享自认为正确的

事。而他们的思维往往比较功利，也并非是孩子所期望的。家长可能还会给孩子洗脑，让孩子相信他们的观点才是正确的，父母总是以自己为标兵，基于自己的过往来教育孩子，但事实上，他们的很多观点完全是不可取的。

第五，学生的观点来自必要的临时抱佛脚。他们为什么要这样？很多时候，因为没有计划安排，或是没有提早开始准备。如果老师布置了任务，要求在两周之内完成，也就意味着学生需要花上两周的时间才能完成。但是，很多学生认为两周的时间很长，所以不用着急。一周过去了，他们才开始实施自己的计划，然后发现还需要比预期多一周的时间才能完成。距离截止日期还有三天，他们不知道如何才能完成。只剩一天的时间了，他们发现了一些错误，清理掉已完成的内容，又从头开始。交作业的前一天晚上，他们便挑灯夜战完成任务。

这种情况往往也发生在考试之前。学生有大量时间复习考试内容，但是直到考试前一晚才临时抱佛脚。因此，他们承受着大量的压力与不安。

由于临时抱佛脚，所以学生难以保证充足的睡眠。一旦出现这样的情况，他们几乎就陷入恶性循环之中。学生可能会有情绪的波动，在白天难以集中精力，很难接收、处理、保存信息。这些因素都会引起压力。

第六，学生面对他人的批评时，压力也会随之产生。不管多努力，学生还是会犯意想不到的错误，而家长可能会用放大镜看待这

些问题。一旦受到批评，学生可能立刻就会感到沮丧和内疚，以致今后害怕犯错，慢慢地就不再尝试新鲜事物了。当他们不知如何改进的时候，便会感到莫大的压力。

第七，学生在适应更高课程要求的时候，也会感到压力非常大。课程的难度每年都在不断增加，标准也在不断提高。他们必须迫使自己去适应。

我们来看以下这则消息。2013年6月，亚当·米勒对加拿大3万多名高等院校学生进行了调查，并在《环球邮报》上做了名为“揭示加拿大学生感到压力和紧张，并具有自杀倾向的原因”的报道。该报道称，紧张的学习压力对学生造成了以下影响。

- 约90%的学生在“过去的一年里”“感到快要窒息”。
- 超过50%的学生“感到绝望”。
- 63%的学生“感到载载孑立”。

米勒还对关于这些学生的调查发现做了以下报告：9.5%的学生在“过去的一年里”有过“严重的”想自杀的念头；1.3%的学生“试图自杀”（www.the.globeandmail.com/news/national/education/collegeuniversity-students-feel-stress-anxiety-have-suicidal-thoughts-reveals/article12613742）。

压力是造成大学生自杀的第二大原因（事故是首要原因）。

另外，来自中国台湾的《学术与商业伦理杂志》研究了压力