

我把三个孩子 送进哈佛

一位中国妈妈的教子手记

方莉 著

真正的教育是尊重
真正的教育是陪伴
好妈妈甘做孩子的阶梯
好妈妈会做孩子的粉丝

留美博士、“哈佛妈妈”二十多年的教子心经
中西方先进教育理念的完美结合

慢班的孩子能进哈佛
你的孩子也一定能成功

人民日报出版社

我把三个孩子 送进哈佛

一位中国妈妈的教子手记

方莉 著

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

我把三个孩子送进哈佛：一位中国妈妈的教子手记/方莉著. — 北京：
人民日报出版社，2016.8
ISBN 978-7-5115-4072-0

I. ①我… II. ①方… III. ①家庭教育—经验—中国 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第170079号

书 名：我把三个孩子送进哈佛：一位中国妈妈的教子手记
作 者：方 莉

出 版 人：董 伟
责任编辑：陈 红
英文编辑：李 进
封面设计：主语设计
版式设计：大有图文

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线：(010) 65369530 65363527

编辑热线：(010) 65369844

网 址：www.peopledaily.press.com

经 销：新华书店

印 刷：北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本：700mm×1000mm 1/16

字 数：210千字

印 张：18.25

印 次：2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5115-4072-0

定 价：39.80元

序

三根“金手指”：爱、智慧和努力

汪玥含

作为一名原创儿童文学作品出版者和儿童文学写作者，我对母爱、亲子、成长之类的题材向来喜爱且重视，故而，对于这本书，我是抱着学习的态度来读的。

读完整本书，脑海中冒出的就是这三个词——爱、智慧和努力。方莉，这位女博士，这位妈妈，用爱、智慧和努力成功地把三个孩子都送进了哈佛。

我看到了这位妈妈对三个孩子神秘、强大和无私的爱，看到了她在带领着三个孩子成长的过程中从始至终巨大的付出，我还看到了她从不让充沛的爱变成可怕的负面情绪脱口而出，她有着强大的自控能力，有着非常好的方法，她知道对孩子什么话该说什么话不该说，她每天都在理智而认真地思考着“教育”这个主题。她是一位非常非常负责任的妈妈：她和孩子平等地交流，从不居高临下；她经

常赞美孩子，让他们始终保持自信，并且在孩子人生关键的时刻，她会用一句很有力度的话帮助孩子渡过难关，或者迈上一个新的台阶。我不得不说不，这就是她的智慧！我们都懂得“青出于蓝而胜于蓝”的道理，这位妈妈不断求学、读书，上到博士毕业，又在工作上努力打拼，她正是在用自身的奋斗精神带动着孩子们，为他们树立榜样。傍着榜样前行，她的这三个孩子一个比一个努力，一个比一个认真，做每一件重要的事情都全身心投入和付出，让我再一次相信，美国名校更钟情优秀、认真、努力的孩子。

爱是万善之源

三个孩子小的时候伸出手来给妈妈猜，妈妈闭着眼睛却总能猜对；听到电话那端的一声“Mom”，妈妈瞬间就能判断出来这个孩子是要报喜还是报忧。看到这里，我觉得这位妈妈真了不起，那要什么样的细腻和敏感才能听出孩子每一天的情绪、每一句话的情感方向？这就是母爱！它真的太感人太神秘了！

因为爱，所以爱。这位妈妈，在孩子小的时候和他们建立亲密的关系；孩子长大了，为了要和孩子有共同语言，她一直努力学习新鲜事物，了解孩子们喜欢的事物，尽量保持和孩子在一个水平线上，让孩子有话乐意和她交流，和她共享。“爱不仅仅是嘴上说说、抱抱和亲亲，爱还意味着奉献，甚至是牺牲。”为了孩子，这位妈妈放弃了回国开公司的机会；在一家公司工作二十年，没换过单位；七年没去度一天的假，一直陪伴在孩子们身边，陪伴他们去参加各种活动。女儿、儿子参加溜冰训练，她早上四五点起床，开车七八个小时，辗转各地比赛，请教练；为了让儿子吃到饺子，她冒着风雪步行三十分钟去买；她还在发

现孩子们有独特想法的时候立刻帮助他们去申请专利，再复杂的程序都一一履行，让孩子们在自己的专利中获得强大的信心等等。她始终是孩子们的后勤军，让他们可以全力以赴地去做事情。

她说：“其实我也不是什么都能做。但是我想让孩子知道，我是他们永远的支持者。在他们需要帮助的时候，妈妈会努力去帮他们，让他们拥有更多的安全感。比如我会早上3点接到老大的电话说车不能启动了，可能半夜12点收到老二的信息说护照被偷了。其实这些事情我本帮不了他们什么。但是，我是他们的妈妈，永远支持他们的妈妈，他们知道遇到问题可以找我，即便我帮不上忙，但是我可以给他们安慰。”

这位妈妈所做的每一件事情都令我感动。罗曼·罗兰说：“母爱是一种巨大的火焰。”作者方莉的母爱温暖了孩子的心，照亮了孩子人生的路。

智慧，是妈妈最棒的优势

每一位爱孩子的妈妈都是值得尊敬的，而会爱孩子的妈妈、智慧的妈妈更加令人尊敬。

方莉说，不要总说“我的孩子不行”“我们根本不是学习的料”“以后肯定一事无成”，不要有过低的期望值，这会形成魔咒，不仅不能激发孩子的潜能，还深深地伤害了他的自尊。“数子十过，不如奖子一长。”这些都是她精辟的经验。

方莉的儿子颇有文学天赋，但是，他有一段时间沉迷于游戏，她是这样对孩子说的：“如果你能控制自己不玩游戏，等把书写完再玩，你长大了一定会了不起。”儿子说：“为什么？”她说：“就像吸毒一样。你能控制自己不做不该做的事那一定了不起，如果能做到，妈妈就不

用担心你的前途了……”儿子似乎沉思了一下，过了一会儿，他说：“OK。”“你确定吗？停止玩游戏，写书？”“OK！OK！OK！”他确认，回答。

当她的儿子陪着姐姐一起去练习溜冰，而他在一旁看了三个月，自己始终不敢上场时，方莉看到了儿子心中的恐惧，她是这样对儿子说的：“每个人都有恐惧，包括妈妈自己。但可以做大事的人和不能做大事的人的区别是他们能选择面对这些恐惧还是逃避这些恐惧。”于是，儿子就在这样的话语的激励之下上场了！后来，她的儿子开始溜冰，却有一段时间特别懒散，因此儿子的三位溜冰教练“合谋”拒绝再教他，这是一个多么令人尴尬的场面！然而，她并没有站在教练一边，却给了儿子拥抱。她说，也许是妈妈做得不够，没把你的营养跟上，才会让你总是感到累。这样的场景之下，只有内心强大的妈妈才会这么去做，换作任何一个妈妈可能都会忍不住劈头盖脸地责怪儿子。正因为如此，她的儿子才没有放弃溜冰，而是坚持下来了。

当孩子出现问题时，不感情用事，而是理智处理，用智慧说话。我们看到了一个智慧的妈妈，她的话不多，却总是能说到点子上，可以立即激励孩子，给他的人生展开另一幅更广阔的画卷。智慧，应该是一个妈妈最棒的优势！

努力，就是鼓励孩子爬上“墙头”

说到努力，我们不得不佩服，这位妈妈把“努力”的优秀品质带到了孩子身上。

方莉在读博士研究生上自动化控制课的时候，全课只听懂了四个单词，成绩却拿到了A+。经验是什么？很简单：课前预习，课后复习，

认真做作业，参加老师的答疑课。母亲本身就是异常努力的，并把这些品质带到了孩子们的身上。

方莉的二女儿在该上小学三年级的时候却重新上了小学一年级，算是慢班的学生，可是这样也没有影响她以后进入哈佛读书，可见，在母亲的影响下，她是多么努力，你会在书中看到她努力的细节。

二女儿有商业头脑，高中时准备竞选学生的一个商业组织——DECA 的主席，她为了参加 DECA 的活动，同时不落下课程，专门让任课老师给她提前一周布置作业，她可以在课间、中午和晚上写。后来竞选主席时，所做的一切都异常认真、负责，兢兢业业于每一个细节，同时由于她获得过不少大奖，又有专利的金牌戴在脖子上，她顺利赢得了高票，如愿以偿！我们在为方莉二女儿的美梦成真而祝贺和欣慰的同时，也在这些重大事件的背后看到了作为母亲的方莉无比辛勤的汗水，看到了她为孩子所付出的努力！

关于为什么要努力，这位妈妈也有精彩的阐述：“你现在遇到困难的情景就像你现在在一个院子里，你的手搭在院墙上使劲往上爬，如果你努力一把，你就站到了墙头，能看到墙外一个完全不同的世界，你就可能经历完全不同的生活。如果你把手一松，你就摔在院子里了，你一辈子就在院子里，你现在所有的一切就是你以后的将来。你想要怎样的将来？”她的三个孩子在这样令人振奋的观点之下，认真努力地过好每一天，做好自己的每一件事，在各方面都获得了优异的成绩，可以看到，他们步入哈佛的背后是有着深刻的内涵的，相信大家从书中一定能够读懂这种内涵。

爱、智慧、努力，看似三个方面，其实万变归宗，只有一个方面——爱。智慧与努力因爱而生，缘爱而茁，且附丽于爱。母爱是世间

最伟大的力量，这力量就蕴藏在母亲柔弱的身体和强大的心灵里。有了母爱，子女才会由衷发出与林肯相同的感叹：“我之所有，我之所能，都归功于我天使般的母亲。”我们的古人认为，一个好女人能缔造家族十世的繁荣，斯言信哉！我想，这也是包括我国在内的许多国家重视母亲对子女的启蒙教育、提倡创设良好的家庭教育环境的理论之基吧！

这本书里还具体讲到了孩子怎样学 SAT Subject、SAT、AP 课程，以及怎样保持很高的 GPA；还讲到了孩子们如何进行“美国心连心”的慈善组织等活动，这些都充分体现了美国孩子申请大学所做的每一个细节，相信对正在申请美国大学的妈妈们会有很大帮助。

尽情品味书中的故事吧，找到和你心中教育能量的共鸣！

（作者为著名儿童文学作家、《儿童文学》副主编）

给家长的话

谢谢您翻开这本书，让我们有机会能通过文字相识。

一个偶然的机会，让我通过微信讲座，开始与家长交流自己的育儿经验，应大家要求又把讲座内容整理成这本书。

我想以讲故事的方式跟大家分享，我作为一个中国妈妈培养出三个哈佛学生的经验体会。想通过我三个不同个性的孩子成长的实例告诉大家，家长处理孩子事务的方式对孩子成长的影响。特别是想提醒大家要试图摆脱常规的束缚，找到适合自己孩子的教育方式。更重要的是想鼓励大家：慢班的孩子也能进哈佛，您的孩子一定能成功。

自从开始讲座，自从开始整理书，自从跟讲座班的家长一聊，我的日子就从此不一样了：考虑家长的提问，准备回答大家的问题已变为我的日常生活中的头等大事。虽然比二十几年前一人带两个孩子还要攻读研究生更累，但是看到各位家长要教好孩子的愿望、家长的积极态度、家长的不断进步，

我有难以形容的快乐。很高兴和你们一起分享，很幸福能看到你们的进步。

想到了你们的繁忙，感到了你们的艰辛，看到了你们对孩子的爱。你们的忧虑、你们的疼痛、你们的无助、你们的自责，还有你们的希望，都在我的心里。

虽然你我的一点对话、一个故事，不一定就能百分之百解决您的孩子太爱玩游戏、不努力、不主动学习或其他让您操心的问题，但是希望我的故事给您一个积极的新开端，来考虑、讨论、研究您孩子长期存在的一些习惯和问题。故事会给您一点提醒和方法，特别是我会和您一起，共同面对您的问题，然后一步步地认识，找到合适的方法来帮助您改进并解决您的问题。

当然每个孩子都不一样，没有一个孩子是完人，在某些时候，某个阶段或许需要我们面对的问题多一些，或许对我们的挑战大一些。可是我们是孩子的家长，我们不接受他们谁接受他们？我们不原谅他们谁原谅他们？我们不承担他们谁承担他们？我们不教导他们谁教导他们？我们不爱他们谁爱他们？

因为我们必须爱他们，这就需要我们采取行动，就需要我们不断学习，不断努力改善自己，解决令自己困惑的教育问题。

再次感谢大家对本书的关注。

目 录

第一章 培养孩子的点点滴滴——做一位好妈妈教育专题

我不是心理学家，我也不是老师，我是一名很努力关注孩子教育的家长，我有很多故事想告诉大家。

第一节 教育首先是对每个孩子个体的尊重	003
第二节 孩子成长道路上的心得分享	008
第三节 三个哈佛子女炼成的秘密——妈妈无私的爱	016
第四节 进哈佛要做什么准备工作	023
第五节 那些比学习更重要的东西	029
第六节 做好家长的捷径在哪里？	043
第七节 孩子需要您的支持和理解	049

第二章 培养孩子的点点滴滴——好家庭培养好孩子教育专题

教养孩子是一种技能，肯定不是人家都做我也做那么简单。对于孩子成长中可能出现的问题有一个较深的了解肯定对孩子的成长意义深远。

第一节 高中生忧郁症	061
第二节 什么样的家庭培养出三个哈佛生	076

第三节	经验教训，孩子成长中的后悔事	085
第四节	参加美国国家级比赛	089
第五节	上哈佛不是神话里的故事	100
第六节	五点对孩子重要的品质教育	106
第七节	孩子的成长道路上，你在扮演什么角色	117
第八节	协助孩子建立“美国心连心”，成为能帮助别人的人	124
第九节	选学校，培养孩子独立生活	135

第三章 培养孩子的点点滴滴——进入名校的热点总结

这是很多家长非常关心的问题，在这里我帮大家整理总结下，分享如何拿高分的经验，希望可以供大家参考。

第一节	GPA 学习成绩	153
第二节	如何考出 SAT 满分或接近满分	165
第三节	AP 考试	182
第四节	课外活动的高峰	195
第五节	成为小发明家并不难	208
第六节	出版的那些书	218

第四章 培养孩子的点点滴滴——答家长问及家长评论

简单地赞美你的孩子实际上弊大于利。比如说他没做好您说好了。她以后是不是就照错而做了？

第一节 家长提出的 31 个问题及回答 233

第二节 家长对讲座的 50 条评论 259

第五章 培养孩子的点点滴滴——做好家长不能缺少的信息

人类，像所有的动物一样，需要睡眠，食物，水和氧气才能生存。人类的睡眠是整体健康的一个重要指标。睡眠占了我们人生的三分之一时间，“健康睡眠”是关系着我们寿命的重要问题。

第一节 健康饮食金字塔 271

第二节 睡眠时间要求表格 272

第三节 14 个家长技能训练题目表 273

第四节 10 种方法来提高您孩子的阅读技巧 276

第

一

章

培养孩子的点点滴滴

——做一位好妈妈教育专题



我不是心理学家，也不是老师，我只是一名很努力关注孩子教育的妈妈，我有很多故事想告诉大家。

教育孩子没有一个统一的数学公式，是一个点点滴滴的栽培过程。我想就从点点滴滴开始讲起，请不要小看这点点滴滴。

第一节 教育首先是对每个孩子个体的尊重

关于孩子教育，有各种各样的理念，大家也都有自己的方法：有的稍微努力一点，有的稍微宽松一点，有的稍微严肃一点。最重要的是要认识到教孩子是自己的责任和义务，教育是一个漫长的过程，是一个需要家长不断学习的过程。

一、见到哈佛录取通知那天

2015年12月10日下午，我同往常一样在工作。大约两点半的样子，接到朋友的微信：“听说哈佛出录取消息了，你儿子报没？”得知这