

人生策划的成功典范《哈佛女孩刘亦婷》
家教“真经”成就颠峰事业的必胜方法

哈佛女孩 刘亦婷

素质培养纪实

打造中国父母和孩子的顶级学府哈佛之梦

刘亦婷的学习方法 和培养细节

战绩赫赫
的天才奇女
之法宝

入哈佛是
勇气，更是智慧
和素质的冲刺

奇险关卡
的敲门砖
论明说道

理想的实现
只能激流勇进
别无选择

刘亦婷同时获得哈佛、哥伦比亚等4所美国名校的录取通知书。如今，这个曾经轰动一时的哈佛女孩，仍然有着强劲的号召力。她读的是应用数学和经济学交叉的学科，并连续3年获得“哈佛本科生成绩优异荣誉奖”。

刘卫华 张欣武 著
南海出版公司

哈佛女孩 刘亦婷

——素质培养纪实

张欣武 著
刘卫华

南海出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛女孩刘亦婷——素质培养纪实/刘卫华,张欣武著,一南海出版社,2004.4

ISBN 7-5012-2102-2/G·812

I. 哈… II. ①刘… ②张… III. 纪实文学—中国—当代

IV. 568

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008167 号

哈佛女孩刘亦婷——素质培养纪实

作者:刘卫华 张欣武

责编:艾倩

封面设计:胡艺

出版发行:南海出版社

经销:新华书店

印刷:中国华艺印刷厂印刷

开本:880×1230 1/32

字数:600千字

印张:22

印数:1—5000

版次:2004年4月第1版

印次:2004年4月第1次印刷

ISBN 7-5012-2102-2/G·812

定价:28.80元

南海版图书,版权所有,侵权必究。

南海版图书,印装错误,随时退换。

目 录

《哈佛女孩刘亦婷》之一 ——素质培养纪实

引子

四所美国名牌大学同时录取刘亦婷	3
一则轰动全国的独家新闻	3
四封来自美国的特快专递	3
哈佛为什么选中了她?	6
刘亦婷是怎样培养出来的?	7

第一章

幸运,在出生前降临	8
怀孕期间,妈妈得到了一本好书	8
打开眼界,造就“天才”不是梦	10
反复研读,立志开发女儿潜能	11

第二章

早期教育,从0岁开始	13
初临人世,婷儿多灾多难	13
刺激大脑发育,从训练五官做起	14
15天大,开始“输入”词汇	16

姥姥来帮忙,“先培训,后上岗”	17
饭后散步时,播撒兴趣的种子	18
学得越多,记忆力发展越快	20
睡够睡好,思维训练常飞跃	21
培养艺术细胞,开发创造潜能	23
学会“再坚持一下”,磨练意志力	25
划定“可、否”范围,为培养自制力奠基	26
提前输入信息,定会开花结果	27

第三章

在父母离异的日子里	31
寄居姥姥家,婷儿日夜想妈妈	31
离婚不改初衷,“育儿计划”照常进行	32
姥姥的“小尾巴”,见啥就学啥	34
全家一条心,带好“肉娃娃”	36
母女重相聚,“验收”很满意	38
3岁测智力,已是万里挑一	40

第四章

3-6岁,全面开发心智	42
告不告诉婷儿,父母已经离婚	42
录故事做“奖品,一举多得”	44
快乐的星期天,到户外去学习	46
选择幼儿园,谢绝上全托	48
妈妈的遗憾,错过了和余秋雨的师生缘	50
买书专挑名著,熏陶审美情趣	51
痛苦而正确的选择:不做神童	53
继续开发智力,玩要玩出“名堂”	55
打好性格基础,努力提高情商	57
学着心疼妈妈,训练为他人着想	59
最佳时间段,专心学识字	61
说话数数都要快,训练思维速度	63
从小多做事,益德又益智	65

灌输双重标准,练习宽容待人	67
重视集体生活,培养社会技能	69
从小目标开始,培养上进心	71
既要学会争取,又要学会放弃	73
和姥爷做朋友,快乐又有趣	75
6岁拍电视,出演《桃花曲》	77
母女对话录,入选《新中国的一日》	79

第五章

小学阶段:塑造灵魂+训练技能	82
未进小学门,先有“大”目标	83
培养交流习惯,打开心灵门窗	84
第一次受挫折,代理班长被撤	85
忍受讥讽和噪音,锻炼适应能力	86
培养学习习惯,训练独立作业	87
继父来加盟,赢得女儿心	90
每天一两句,学着写日记	91
点滴日常事,培养好素质	94
遇到好办法,马上就实行	98
没遇到好老师,也要当好学生	102
“乱班”毛病多,更不能随大流	104
跳绳夺冠军,增强自信心	106
设计专项训练,让“粗心”变“细心”	108
爸爸的新故事,陶冶女儿心灵	110
学写读后感,发展理性思维	112
怕做井底之蛙,寻求高水平竞争	115
学习巴金爷爷,认真修改作文	117
走出家门校门,到农村去观察	119
童心仍活泼,童趣皆成文	122
先做孩子“同伙”,后做女儿“军师”	124
捏冰一刻钟,锻炼“忍耐力”	126
朋友类型多,交友能力强	128

勤劳成习惯,心更灵,情更雅	130
体验惭愧和内疚,心疼爸爸妈妈	132
战胜重大挫折,考取外国语学校	134
第六章	
初中阶段,努力保持航向	137
初中去住校,家教起冲突	137
老师品格高,尽责如父母	139
失手闯大祸,差点打瞎人	142
走过小弯路,重建自信心	144
校内“英语角”,促成中心兴趣	146
重视友情,学会谦让人	148
寒假飞南国,到特区去观察	150
不当“吸臭剂”,要做“采蜜蜂”	153
第七章	
出演《苍天在上》,参与社会实践	157
巧结戏缘	157
按不接招	158
初见导演	158
得失之间	159
人生楷模	160
诚能动人	161
不应遗憾	161
另有收获	162
第八章	
爸爸的新“礼物”:逆反期的家庭教育	163
未雨绸缪,驶过礁区	163
立志,始于关心他人	164
早恋,预防在萌芽前	166
女孩漂亮,就有几分险	170
传授学习方法,在竞争中保持优秀	172
用成熟的态度处理人际夫系	175

熟知骗子花招,确保人身安全	177
父母主动调整,改变沟通方法	178

第九章

高中阶段:走向成熟	180
未开学,先“充电”	181
瞄准高考,提前探路取经	183
日记透露成熟信息	185
高中老师,知心如朋友	187
婷儿自述:怎样学好英语	188
最后一次“练兵”,甘当“苦行僧”	190
走出迷惘期,顿悟在星空下	192

第十章

应邀访美,初露锋芒	194
登万里长城,结万里友谊	195
爸爸告诉我:“凡事预则立”	197
面谈:初见拉瑞	199
我成了那个“幸运的家伙”	200
让美国人更多地了解中国	201
与美国大法官讨论案例	203
在美国电视台打了个漂亮仗	204
美国学生“学雷锋”	206
功能强大的图书馆	207
我在圣安德鲁学陶艺	210
丰富多彩的艺术课程	211
电脑课、小老板、小黑客	213
兰登:奖励的“万花筒”	216
中美两国中学生素质对比	218

第十一章

挑战人生,冲刺哈佛	222
拉瑞问:你是否愿意接受挑战?	222
艰难的抉择:是否到美国读大学?	223

颖——美国名校的中国女孩	225
“长春藤联校”和“超级微型学院”	226
富有魅力的哈佛	228
“借脑”与预测	229
考“托”的根基在哪里？	229
迎战托福，苦干加巧干	231
求保险，“杀鸡用牛刀”	232
值得庆幸的决定	234
爸爸妈妈的“秘密武器”	235
面谈，充满挑战的机遇	237
初选过关的信号	238
面谈：功到自然成	240

《哈佛女孩刘亦婷》之二 ——刘亦婷的学习方法和培养细节

引子

读者朋友，让您久等了	245
无数读者提问，让我们日夜惦记	245
又一本心血结晶，回答各类咨询	246

第一章

刘亦婷，你在哈佛还好吗？	248
开学前，另一种形式的充电	249
初进哈佛，感悟“谎言”与“真理”	250
野营：不是军训，胜似军训	253
室友与校友，各有各的“酷”	255
理解与歧视，我的朋友与处境	258
哈佛如此开放，又如此安全	259
课外活动：“让世界走向中国”	260
学生能把事情做多？	262
伙伴们推举我当主席	264
课程设计：意在培养“完整的人”	265

自己选的课,越学越来劲儿	267
教学管理:既严谨,又灵活	269
勤奋学习,成绩依然优秀	271
边学习边打工,忙并快乐着	273
管中窥豹:中美大学的四点区别	275
毕业后,先工作,再深造	277
补记:用特别的方式告别哈佛	279

第二章

成功需要哪些素质	280
什么是刘亦婷心目中的“成功”?	281
哈佛看重的“优秀素质”究竟是什么?	283
我们有意培养的“十大必备素质”	285

第三章

优秀素质体系,怎样从无到有?	287
我们的思路和四个基本方法	287
基本方法之一:我们怎样做到“顺应天性”?	289
基本方法之二:我们怎样进行“积极引导”?	308
基本方法之三:我们怎样实施“个性化培养”	324
基本方法之四:婷儿怎样实现“自主发展”?	333
希望改进的读者,可以从何入手?	341

第四章

怎样培养创造力?	345
创造力并不神秘,可以培养	345
婷儿创新能力的培养过程	348
八种方法,开发联想能力和想象力	350
六项措施,培养科学的质疑精神	353
怎样强化探索精神?	356
创造力的翅膀:创造技法	357
五种创造技法及思维训练	358
强化创新直觉,激发创新灵感	362
创新活动的辅助能力	364

创新人才的六种类型	367
怎样优化知识结构?	368
自信心和自我纠错能力	369
我国中学生的创造力排名为何落后?	371
给中小学生和家长的几点建议	372
第五章	
刘亦婷的学习方法:小学篇	374
入学前,做好身心准备	374
上学伊始,培养专心习惯	376
练字好处多,方法有讲究	377
巩固字词句,夯实“基础的基础”	379
要想孩子数学好,父母宜知道学什么	381
重视开发空间想象力	382
速算扑克牌,开发数学潜能	385
利用棋类,开发逻辑思维能力	387
不搞标准答案,鼓励一题多解	389
练熟“公式恒等变形”	390
做作业,要先复习	391
打草稿,要有顺序	391
会预估得数,答案不离谱	392
左手指右手抄,减少抄写错误	393
“错漏本”,防错漏	393
为何会做的题也出错?	394
熟能生巧,不熟生“不巧”	394
熟练是减负,也是能力升级	395
运用“水桶理论”,提高学习效率	396
怎样“诊断”数学的薄弱环节?	398
单项训练:化整为零,化难为易	399
语文学不好,数学受拖累	400
诊断语文“短板”的方法	400
旧作业本:有用的“信息库”	402

知道学什么,学习更主动	402
-------------------	-----

第六章

刘亦婷的学习方法:英语篇	404
好成绩 = 兴趣 + 方法 + 勤奋	404
丢开拐杖,养成“英语思维习惯”	406
“词不离句,背、用结合”,单词记得牢	407
重视遗忘规律,合理安排复习密度	409
精听与泛听——提高听力的两条路	410
强化听力的几种技巧	413
学英语的口音选择	415
精读、泛读、背诵、语感	416
多管齐下,让口语流利自如	420
词根与前后缀——用“偏旁部首”背单词	423
充分交流,须跨越文化障碍	425
影响成败的几个心理因素	427
学好英语需要多少时间?	428
学习英语的黄金时期	431

第七章

刘亦婷的学习方法:作文篇	434
不想当作家,也应学好作文	434
先培养表达兴趣,再学习写作方法	435
培养表达兴趣,可与学说话同步	437
从“一句话日记”开始,培养动笔习惯	439
写童趣日记练笔,只求“真实、具体”	442
弄清段落特点,练习谋篇布局	444
捕捉情感焦点,抒写满腔深情	449
揣摩名作技法,提高表达能力	450
从“口头议论文”开始,熟悉论证方法	451
学搭“说理框架”,有助于尽快入门	454
扩大观察范围,拓宽素材来源	457
针对高考要求,做好应试准备	460

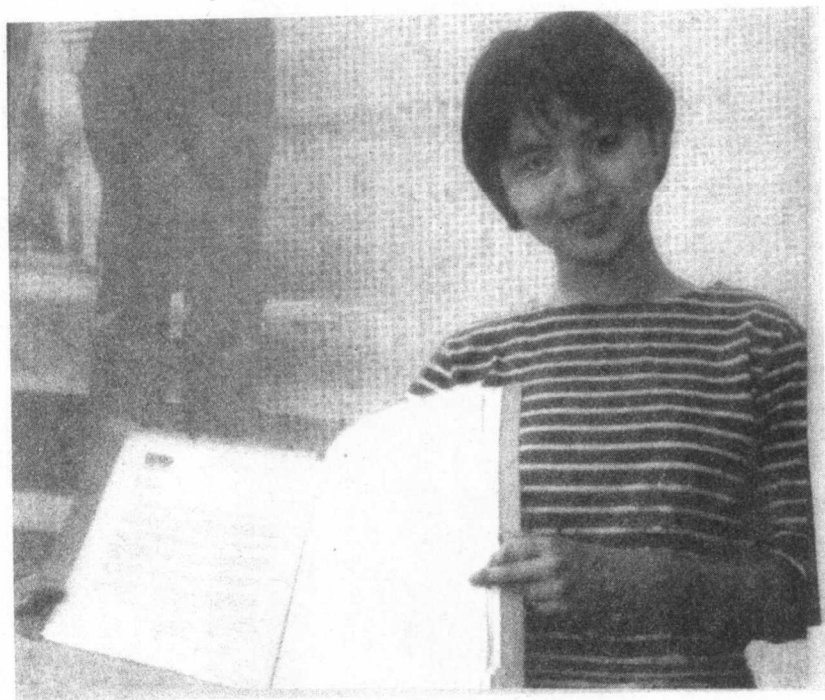
调动作文积累,写好“个人陈述”	461
申请留学时,遭遇“个人陈述”	461
第八章	
刘亦婷的学习方法:中学数学及其他	464
婷儿学数学,收获真不少	464
学好数学,天赋正常就行了	465
婷儿的话:我的“实战经验”	466
初中学数学,当心脚下的“坎”	468
高中,预防数学“滑坡”	470
课前先预习,掌握更透彻	472
记课堂笔记的正确方法	473
当天复习有技巧	475
整体掌握,融会贯通	475
“题不二错”,强化批判性思维	477
“精题多思”与创造性思维	478
中学物理学习方法	481
对学好其他学科的一点建议	485
第九章	
掌握必要的考试方法	485
调整竞技状态,需要科学知识	486
进考场前,先做“热身”	486
拿到卷子,先做三件事	487
多数题目,力争一次成功	487
难题暂放后	488
不轻易放弃每一分	489
中途小休息,精力消耗少	490
自我暗示,保持考场好心态	491
考完一门,丢开一门	492
关于写字速度	493
模拟考试:练出考场好心态	493
考试期间的饮食与作息	495

其他注意事项	496
第十章	
行之有效的记忆方法	497
“遗忘曲线”给婷儿的启示	497
花多少时间去记,才不至于遗忘?	498
“多通道记忆”效率高	499
婷儿的多通道记忆方式	499
“及时”复习,效果才好	500
“试图回忆”法,使复习增效三倍	501
补漏法:使记忆更完整	502
框架记忆法,系统掌握知识	502
怎样运用“框架记忆法”?	503
强化记忆;的三种状态	503
影响记忆的几个心理因素	504
三个常用的记忆技巧	506
强身健脑,辅助记忆	507
第十一章	
强身健脑的生活方式	509
营养均衡,保持健全的脑力	509
科学调理,保持旺盛的食欲	511
合理安排,保持足够的睡眠	512
防治感冒,保持通畅的呼吸	515
第十二章	
家庭性教育的方法与时机	517
婷儿的性教育,灵感来自鲁迅	518
锁定三大目标,找准实施途径	519
讲述孩子出生,渲染爱与欢欣	521
启蒙性知识,花儿是最佳“教具”	522
借助动物交配,区分人性、兽性	525
设计安全措施,当好监护人	527
怎样称呼性器官? 亲切自然为宜	529

培养隐私意识,从快上小学开始	530
培育“性美感”,从每天换内裤做起	533
指点“美、妙”境界,追求持久魅力	535
培养方法	536
偶得日本性教材,对照一番多惊喜	538
如今色情信息多,预防“性污染”要先行	540
早期没搞性教育,如何点破“性”之谜?	542
后 记	
还有一些心里话	545
读者的理解,令我们感动	545
读者的追求,令世界瞩目	550
附录	
申请留美的方法和经验	556
来信纷纷问留学	556
知己知彼利于成功	556
到哪儿去查询国外大学资料?	557
择校三原则	558
怎样得到入学申请表?	559
多快好省的“通用申请表”	560
美国大学的报名要求	562
关于托福考试	563
关于 GRE 考试	565
关于 SAT 和 ACT 考试	566
申请奖学金的一般规律	567
奖学金的类别	568
申请奖学金的手续	569

《哈佛女孩刘亦婷》之一

——素质培养纪实



一九四九年十月一日

大跃进运动

