

亚科·雷奇宝典 改变孩子一生

精英型儿童的诞生

[美] 亚科·雷奇 著
林 奇 克 译



四川科学技术出版社

[美] 亚科·雷奇克 著
林 奇 克 译

精英型儿童的诞生

亞科·雷奇寶典

HOW TO TRAIN

四川科学技术出版社

SBT42/11

精英型儿童的诞生

——亚科·雷奇宝典

著 者 亚科·雷奇
责任编辑 李宗昌 侯砚楠
版面设计 翁宜民
责任校对 戴 林
责任出版 李 琨
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 850×1168 1/32
印张 7.25 字数 150 千
插页 4
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1999 年 8 月成都第一版
印 次 1999 年 8 月第一次印刷
定 价 14.00 元
ISBN 7-5364-4165-7/G·801

■本书如有缺损、破页、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 版权所有·翻印必究 ■



原著序

世界被时代不断地推着向前，而且越来越快。时代的舞台总在不知不觉中就成了历史。作为社会群体中的我们，甚至还没有机会走上台，就已经是谢幕时分。只能是以羡慕的眼光望着台上光彩夺目的精英，怅然附和。然而，未来希望我们走得更快，时代需要更多的精英去创造。那么作为我们未来的孩子能担负起这个使命吗？作为今天父母的我们能自信地说是吗？作为人生导演的教育能引导孩子成功吗？不幸的是，我们的研究表明，我们的教育也正在成为历史。

我大学时代的一次经历深深地触动了我，改变了我的一生。记得那时我正就读于芝加哥大学心理学系。那年的假期，我找到了一份工作。作为芝加哥教育协会的受聘教师，我带领 22 位学生到山里去野营。进行 2 周时间的户外生物、地理、环境和求生的教育训练。他们都是十几岁的孩子，小的 11 岁，大的 15 岁。都是芝加哥市著名学校选派的优秀学生。接下来的 2 周时间，我被我们的教育震惊了。大部分的孩子一天甚至走不完 1.5 英里的路程，走上 10 分钟就嚷嚷着要休息了；或是等着老师去接下背上的行囊。意志力非常脆弱。遇到一只穿山甲时，孩子们都畏缩不前，即使在老师的讲解下，也不敢勇敢地去观察、认知它。



□精英型儿童的诞生□

有几个 14 岁的男孩由于事前没有计划，只带着几件 T 恤上山，结果冻得非常狼狈。而几个没带手电筒的女孩子，夜晚只敢缩在帐篷内，无法与大家共享灿烂的星空。我还记得有个名叫玛丽的 12 岁的女孩。她的学习和思维方法实在让我担忧。当生物老师在讲述树木的结构和功能时，她好像非常认真地望着老师，目不转睛。当老师问她：玛丽，你能说说树木的叶子有什么作用吗？她如梦初醒地：叶子、叶子……

集体和合作的观念，更是在那次经历中我发现孩子们所缺乏的。每天宿营时，帐篷的固定总是问题。与老师一起时，他们能完成得很顺利；而由他们自己去完成时，总会有很多问题，花费很多的时间。显然，不是操作问题，而意志力的训练必须从点滴做起，要有一个详尽、完善、循序渐进的计划。在各项活动中通过自我暗示、科学地激励、事例的磨练，日积月累才不断坚韧。这在本书“意志力训练”一篇将有详尽的论述。

生活习惯 良好、文明的生活习惯是幸运女神的使者。他能大大增加你成功的机遇。提高你做事的成功率。我们的研究证明：受训儿童在时间观念、条理性、独立性各方面分别增长了 8.47 倍、12.75 倍、10.55 倍。良好的生活习惯与环境有着直接的关联。人并非天生注定，但环境的差异会塑造出不同的个体。这是本书“培养生活习惯”一篇将要告诉你的。

思维技能 思维技能的重要性是有共目睹。它是你人生的巡航灯，不断照亮你前进的路程。我们的研究证明：



受训儿童在创造能力、分析能力、决策能力、组织能力方面增长 33.60 倍、16.11 倍、8.96 倍、9.35 倍。思维技巧的提高不仅是方法论的问题，更需要主观意识的不断修炼。“思维技能的训练”一篇将指引你的修行。

学习方法 世界要认知才能有创造。认知世界就离不开学习方法。人生就是一个不断学习、创造的过程。我们的研究证明：受训儿童在记忆力、思维深度、知识收益度方面分别增长 6.0 倍、7.26 倍、11.64 倍。本书“掌握学习方法”一篇将帮助你找到最适合自己特色的学习方法。

行为能力 许多人走了长长的路，最后却总在成功的大门外徘徊。终究不能步入成功的殿堂。我们的研究证明：受训儿童在任务完成率、自信度、动手能力等方面分别增长 17.66 倍、6.48 倍、11.29 倍。希望“行为能力”一篇能帮你握住打开大门的钥匙。

更重要的是，当你进入《亚科·雷奇宝典》的训练计划时，你会发现以上 5 方面并不是孤立的，它将是一个有机的整体。整套计划的效果并非只是简单的单项相加，它将是各项乘数积的综合效果，创造出一个崭新的新个体。而你和孩子才真正是这个奇迹的缔造者。

三人之间的协作和沟通……那次的经历让我感悟到一定是哪里出了问题。我们的孩子是没错的，是我们的教育出了问题。它已经不能培养出具备坚韧意志力、高智商、高情商、有社会观念的时代精英。从此，我开始了随后几十年的教育研究的生涯。

大学毕业后，我到斯坦福大学攻读教育心理学的硕士学



□精英型儿童的诞生□

位。在那里我形成了我的第一个理念：**高品质的教育才能改变孩子的一生**。我将这种思想详尽地论述于我的硕士论文中。随后，我来到了耶鲁大学行为科学院读我的博士学位。

在那里我形成了我的第二个理念：**精英儿童的诞生是需要系统的、全方位的、科学的培养和社会化的训练**。我在形成系统的教育思想过程中，非常感谢西方大学协会和美国教育信息资源中心。在这两个权威教育研究机构十几年的工作经历，不仅让我证实了自己的理论，同时能与众多的教育机构合作，为我的研究提供了真实可靠的数据和宝贵的事例。从而，能够为社会贡献《亚科·雷奇宝典》这一高效的教育计划。我出此书的目的就是要切实为孩子们做些事，改变他们的一生。为我们的未来塑更多的精英。现在的教育书籍大多的问题——反应模式，简单、机械、独立地去认识问题，解决问题。它效率低而且治标不治本。教育应当是一个系统工程的问题。《亚科·雷奇宝典》是第一部用系统理论进行教育的教案。通过近年十年在各州各地教育试点的成功，我可以感到一点自慰和自豪了。社会愈进步，对个体素质及能力的要求就愈全面。只有具备全面、系统、综合素养的人，才可能成为社会中优秀的专家。这正是“亚科·雷奇的教育”的核心。我总结了几十年来的教育计划及训练计划，出版了这本《精英型儿童的诞生——亚科·雷奇宝典》。它力求从系统性、全面性的角度对孩子的意志力、生活习惯、思维技能、学习方法、行为能力五个方面对孩子进行科学的教育和训练。



意志力 它是人生成就的基石。不管你从事什么领域；不管你想做成什么事，缺少它你决不会达到成功的终点。意志力不经过刻意地训练是相对较弱的。我们的研究表明：受训儿童的抗挫折力、心理承受力、环境适应能力分别增长了8.49倍、6.81倍、5.94倍。

正如本文的开篇所言，世界总在飞速地发展。我们亚科·雷奇教育资源研究中心，也在不断地挑战。今天，我们总结过去《亚科·雷奇的教育》、《亚科·雷奇训练计划》的基础上推出了《亚科·雷奇宝典》，就是要让我们的教育永远能为时代服务。过去，**少年的比尔·盖茨、雷马克·扬、利·彼得、比尔·扬克来到了芝加哥我们的亚科·雷奇教育资源研究中心。**他们圆满完成了15周年的《亚科·雷奇的教育》训练计划。今天，我们欣喜地看到他们有了举世的成就，他们耀眼的星光照亮了这个时代。我们有理由相信未来将有更多的精英从《亚科·雷奇宝典》中走向新时代。

这里要感谢我的同事们，大卫布朗教授、迈克尔·瑞弗金教授，他们为本书提出了宝贵的建议。还有我的助手杰克·波特先生。谢谢美国国家学术顾问协会、大学合作委员会、waterford研究所提供的资料和协作。还有谢谢美国教育部及联合国教科文组织对我的信任和支持。

最后希望能同你和你的孩子一起去创造下一个奇迹。

亚科·雷奇

1997年10月



译者序

我感到非常的荣幸，能有机会将《亚科·雷奇宝典》介绍给华人同胞。亚科·雷奇这位在美国教育界的传奇人物，以他精辟的理论、贴近人性的思维视角、系统性的训练手法，成为当今美国教育界的权威。他的价值和他的贡献正越来越受到美国社会的关注。几年前《亚科·雷奇的教育》由美国教育部在加州、犹它州、佛罗里达州、路易斯安那州、密歇安州、俄亥俄州、宾夕法尼亚州、纽约州等地学校实施试点后，即获得了广泛好评。即将被纳入教育部的全面推广计划。从亚科·雷奇教育资源研究中心，曾走出了**著名企业家比尔·盖茨、化学家马克·扬**（1996年诺贝尔化学奖获得者）、**三星将利·彼**（西点军校历史上最年轻的副校长）等一批时代的精英，世界的名人，他们璀璨的星光照耀着我们的时代。《亚科·雷奇宝典》正强烈地影响着美国的教育、家庭，甚至美国人的文化和思维。美国各地报纸争相报道了这场意义深远的变革。《华盛顿周报》称：《亚科·雷奇宝典》堪称惊世奇典，其科学性、严肃性发人深省，将震撼大众的心灵，带来崭新的生活。《纽约时报》称：每一位家长都应该拥有《亚科·雷奇宝典》并随身携带，因为它将使孩子一生的命运发生重大改变，无疑它称得上教育孩子的“宝典”。



《芝加哥太阳报》称：忽略《亚科·雷奇宝典》、《芝加哥太阳报》称：忽略《亚科·雷奇宝典》，就是对家庭、对孩子的犯罪。

我有幸在世界教科文组织为《亚科·雷奇宝典》举办的颁奖晚宴上，认识上亚科·雷奇博士。从而开始了我认为一生中最有意义、最值得自豪的一件工作——将《亚科·雷奇宝典》译成中文版。该书以深入浅出的理论、详尽的事例和实景训练的模式，阐述了如何训练人生中必须的五项素质：坚韧的意志力、良好的生活习惯、有活力的思维力、高效的学习方法、超常的行为能力。该书让人爱不释手，相知恨晚。不愧为教育的宝典。

教育的问题是世界性的问题。我们的祖先曾经在教育理论和方法上领先。也就曾创造了我们民族的辉煌。相信《亚科·雷奇宝典》中文译本的面市，能让我们民族再次与世界站在同一起跑线上，公平地迎接下世纪的竞争。我不想看到落后的教育水平让华人同胞再次输掉一个时代。

亲爱的朋友，你是否还在为孩子的成长烦恼？是否还在为教育方法的无效而彷徨？或是还浑然不知教育？那就让我们开始《亚科·雷奇宝典》的学习吧。

林克 1998 年 7 月于圣路易丝



目 录

原著序	1
译者序	6

意志力训练

击败挫折	4
驾驭情绪	16
赞美爱	28
告别坏习惯	35
毅力常伴左右	39
为成功而生	46

生活习惯训练

第一块奠基石	55
这里又是一个叉路口	59
习惯七巧板	66
激励	74
滴水穿石，贵在持之以恆	80
一生受益	83



思维技能训练

思维方法与技巧	89
思维方法与技巧并非天生形成	93
必须掌握的思维技能	97
达成思维技能的七种方法	104

学习方法训练

学习是一个广泛的概念	145
注意生活	150
真正地学习	156
找到正确的按钮	162
学习十二步	169
发展智力中心的七种智力	175
学习的学习	180

行为能力训练

行为是“临门一脚”	189
有意识行为的管理	196
无意识行为	208
勇气至胜	215

意志力训练



美国教育委员会就推行儿童挫折教育对 50 名儿童进行为期 10 周的试点,试点表明接受试点的儿童与普通的儿童对比结果如下:

测试指数	普通儿童	精英型儿童
社会环境适应能力	35%	243%
心理承受能力	48%	375%
抗挫折能力	63%	598%

■ 美国的约翰·西勒 8 岁起开始做报童如今已建立起美国最大的报业王国。

■ 罗伯特·巴特尔 9 岁时还口吃但通过其不懈的努力,不断地加强意志力训练现已成为一名著名的语言学家。



意志力训练

我们这代父母责任重大,在我们手中托举着 21 世纪人类的太阳。我们的失败与辉煌,决定着下个世纪的强弱与存亡,所以,我们必须成功。

我们虽然拥有我们的孩子,但我们是这一代孩子的家长,我们要精心培育好我们的每一个孩子。因为,他们不仅仅属于我们自己,而是属于我们整个民族,属于整个人类,属于宇宙这颗蓝色的星球。

或许有很多家长认为,他们似乎为孩子提供了所有的便利条件,使他们专心学习,但结果却远非所望,为什么呢?这关键就在于意志问题。**所谓意志就是指人为了达到一定的目的,在意识的支配下采取的一系列选择、决定和执行的心理过程。**意志和意识是不可分的,是意识的能动方面,它表现为人的意识对行为的自觉调节和控制,即借助于对客观世界规律性的认识来决定自己的活动和行为的能力。

由于意志是一种与人是否克服困难、战胜困难相联系的



□精英型儿童的诞生□

心理活动过程,因此,它对人们从事的各项活动的成败有着重要影响。

击败挫折

理论与案例

人们对于成功的定义见仁见智,而失败却往往只有一种解释:失败就是一个人没能达到他的人生目标,不论这些目标是什么。生活中充满失败与挫折,应该让孩子们懂得这点,并教会他们如何去正确对待生活中的失败、失望与挫折。

如何对待失败、失望与挫折呢?

在我们的家庭里,我们从来不认为我们做过的任何事情是失败的,我们所关心的是我们通过自己所做过的事情得到了什么样的经验?学到了什么知识?

庄纳思·思克是一个伟大的科学家,是他发现了小孩麻痹症的疫苗。他的发现使许多人避免了小儿麻痹症的病痛折磨。因为他的发现结果是通过二百次的试验才得到的,有人问他:你的最终发现是最伟大的,那么你是怎么看待你前面的二百次失败呢?他回答说:“在我的生活中从来没有过二百次



的失败,在我的家庭里,我们从来不认为我们做过的任何事情是失败的,我们所关心的是我们通过自己所做过的事情得到了什么样的经验?学到了什么知识?我在第二百零一次试验中成功了,我如果没有前面二百次的经验,就不会得到第二百零一次的成功。”

英国已故首相邱吉尔也是在一个充满鼓励的环境下长大的。他从来不认为错误是可怕的东西,如果他做了任何的事是错误的,他会仔细地把问题想一遍,以便将来做得更好。有人曾经问他:“邱吉尔先生,你在学校里所学到的所有经验中,哪一项是最有效的?如何培养了你成为一个将英国从最黑暗的时刻引向光明的人?”邱吉尔想了一分钟,然后说:“是我在高中留级的那两年。”“你是不是(考试)失败了?”“没有,我只是发现了殊途同归的原则。英国所需要的并不是聪明和智慧,而是在最困难的时期,能够坚持下去的勇气。”邱吉尔的这段话可谓至理名言。当我们鼓励我们的孩子努力去探索各种各样的可能性的时候,我们正在培养他们从失败与经验中学习的正确态度。

威尔逊要到山里去参加为期两天的野营,校方为他们介绍了营地情况,为他们的准备工作提出了建议。妈妈问威尔逊是否需要帮忙,他骄傲地说我会照顾自己。在走以前,妈妈检查了他的行李,妈妈发现他没有带足够的衣服,因为山里要比平原上冷得多,显然威尔逊忽略了这一点。再有一点,她发现孩子没有带手电筒,这是野营时经常要带着的东西,但是妈妈并没有说更多的话。威尔逊高高兴兴地走了。过了两天,等他回来的时候,妈妈问威尔逊:“怎么样,这次玩得很开心