

兰永辉 著

我送儿子上 清华

一位父亲

18年的教子笔记

每个孩子

都是我们把他们带到了这个世界

我们应该尽自己的最大努力

让他们的生活

充满阳光、智慧与笑声



中国纺织出版社



与天下父母

分享成功经验与教子心得



教育的效果取决于学校和家庭的教育影响的一致性。如果没有这种一致性，那么学校的教学和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。

——苏霍姆林斯基

孩子们的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。

孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄

策划编辑：张永俊

封面设计：王俊法

ISBN 978-7-5064-8136-6



定价:22.80元

我送 儿子上清华

——一位父亲 18 年的教子笔记



兰永辉 ◎ 著



中国纺织出版社

内 容 提 要

父母教育孩子的过程，也是自身不断学习和感悟的过程。因此可以说，父母是在与孩子一起成长。本书正是贯穿了作者的这一家庭教育思想。

作者按照时间顺序，以自己的教子实践为基础，在全面展现一个优秀孩子的成长历程的同时，将自己的体悟和思考融入讲述之中。作者更多的是站在普通家长的角度发表自己的“经验谈”，而不是高高在上地向读者抛出一些生硬的原则和条条框框。每个孩子都是一个独立的个体，其成长之路不可复制，但本书所选取的教子事例具有很强的普适性和可借鉴性。因此，阅读本书，定会给广大父母带来极为有益的启示。

图书在版编目(CIP)数据

我送儿子上清华：一位父亲18年的教子笔记 / 兰永辉著.

—北京：中国纺织出版社，2012.3

ISBN 978-7-5064-8136-6

I. ①我… II. ①兰… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第254243号

策划编辑：张永俊 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：160千字 定价：22.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

序

从来都没有想过要写一本书，而且是写一本培养和教育孩子的书。在与朋友、同事交流有关家庭教育的问题时，发现大家对我们的故事和经验非常感兴趣，而且也感到有实际意义。在大家的鼓励之下，于是萌发了将经验整理总结出来的想法。我的太太啸秋有整理和保存家庭档案的好习惯，我也有记日记的习惯，所以孩子从出生到参加工作的经历，能够比较清晰地回放展现。应该说，这是本书能够顺利完成的一个重要条件。

记得孩子还没有出生，我们就已经有了这样的观念：每一个孩子都不是自己要来到这个世界，是我们把他们带到了这里，我们应该尽自己的最大努力，让他们的生活充满阳光、充满智慧、充满笑声。在学习和研究育儿知识的同时，我们明白了要落实上述观念，需要与孩子一起成长，这成为了日后近 20 年我们培养和教育孩子的思想主线。孩子每天都在变化，孩子面对的环境也在不断变化，因而站在孩子的立场去观察世界，引导孩子去适应环境，就能取得事半功倍的效果。依照这条主线，我们研究孩子的思想和行为，及时调整我们的引导方法，到后来我们自己也实实在在地获得了成长。

养育孩子的过程，总是辛苦与快乐相伴。孩子出生的时候，我在陕西，远离家乡四川，当孩子上幼儿园中班的时候，我们又举家从四川迁往深圳，当孩子上高中二年级的时候，我又从深圳前往北京工作。

这些变化都给孩子的世界带来了很大的变化，也给我们与孩子交流带来了挑战与困难。但“与孩子一起成长”的思想，帮助我们渡过了一个又一个难关，而且让我们与孩子一直保持着良好的沟通。

在孩子的整个成长过程中，我们优先培养孩子良好的行为习惯。也就是说，面对众多的兴趣班、技能班，我们没有强求孩子参加，而是注重培养孩子良好的学习习惯、礼貌习惯、劳动习惯、卫生习惯等，并没有被高价格、赶潮流而失去童真的各种课外班牵着鼻子走。今天孩子已经参加工作，这些良好的习惯让他受益匪浅。

在陪伴孩子成长的过程中，面对激烈的竞争和浮躁的世态，我们十分注重平和心态的教育和科学观念的教育。当我们挤在深圳十分狭小简陋的出租屋里生活的时候，我们和孩子并没有失去理想与快乐；当高考前夕同学们多在开夜车的时候，孩子接受了科学观念，该吃就吃、该睡就睡，始终让自己保持在最佳状态。

孩子成长都要经过心理的逆反期，能否平稳度过非常重要。孩子小的时候比较好办，进入高中阶段难度增大。为此，我们引入商业思维模式，所取得的效果比较好。也就是说，当孩子因为某个思想问题而出现逆反行为的时候，我们会一起做SWOT分析^①，这会帮他慢慢进入理性的思维状态，危机自然就会随之化解。

回想起来，在孩子的整个成长过程中，我们一直注意培养和锻炼孩子的理财能力。上小学一年级就在银行为他开设了一个储蓄账户，春节得到的压岁钱、劳动得到的奖励等都及时存入，再引导其计划开

① SWOT分析是一种企业内部分析方法，即根据企业自身的既定内在条件进行分析，找出企业的优势、劣势及核心竞争力之所在。用在引导孩子时很简单，就是与孩子一起进行优势与劣势分析，通过综合比较，选择一个相对最有利的行动方案。

支。到了中学阶段之后，让孩子一起参与家庭经济管理，清楚家里的经济来源与状况，参与决定家里的重要开支。这种培养和锻炼让孩子较早认识了经济问题与理财的重要性。

近年国内出现了填鸭加强迫式教育模式，用各种课程将孩子的时间完全占用，这被西方媒体大加炒作，并被视为典型的东方教育方式。对此，大陆和台湾的学者都纷纷起来反驳，认为这种模式的教育完全不是中国式教育的代表，它完全是家长为了满足自己虚荣心的需要而为，或者是为了表现自己，而以孩子为道具并实施其极端的方式来引起别人的注意。我赞同这样的观点。其实，东西方在培养和教育孩子的问题上，都有可借鉴之处。中国自古就重视因材施教，举一反三。我身边也有这种填鸭加强迫式教育孩子的家长，但是很遗憾，我们不得不为他们的行为而难过并表示同情。

这本书讲述的故事和经验有其局限性，但我真心地希望它能起到抛砖引玉的作用，为教育孩子的事业添砖加瓦，让所有的孩子都能生活得更阳光、更快乐。

在写作本书的过程中，我得到了原国家建设部部长叶如棠先生的大力帮助，同时也与中国纺织出版社张永俊编辑进行了充分的、愉快的交流与沟通，在此，向他们表示敬意和感谢。还要感谢我的太太和儿子，在整个写作过程中，他们都一直在给予我支持和帮助。我还想借此机会，向本书的读者表示感谢，并希望得到你们的意见和建议。

作者

2011年11月

目录

Contents

1

第一章 学前时光——懵懂与启蒙

- 3 孩子出生给家庭生活带来欣喜与变化
- 6 让孩子一个人睡觉
- 9 让孩子学会整理自己的物品
- 12 经常和孩子及老师沟通
- 16 多带孩子出门看世界
- 19 让孩子明白自己不是世界的中心
- 22 培养孩子独立解决问题的能力
- 26 孩子好习惯的培养从不挑食开始

31

第二章 小学阶段——淘气与耀眼

- 33 孩子的“劝告书”：夫妻不要吵架

- 36 尊重他人：把小保姆当姐姐
- 38 当孩子犯了错误时，怎么办
- 41 培养孩子的财商
- 44 身体力行：做孩子的好榜样
- 47 让孩子学会管理自己：谈好条件再玩游戏机
- 50 与孩子一起成长：开展电脑打字比赛
- 53 不要束缚孩子的笔：让天性在作文中自由表达
- 57 注重孩子观察能力的培养
- 62 孩子成长的过程需要挫折
- 66 注重行为规范教育

71 第三章 初中阶段——玩耍与转变

- 73 孩子并不像我们想象的那样脆弱
- 77 锻炼孩子的生活自理能力
- 81 书本学习不是孩子的全部职责
- 84 培养孩子的社会责任意识
- 88 在家长大会上介绍家教经验
- 90 让孩子勤思考，勤作文
- 96 提高孩子的人际交往能力
- 101 尊重孩子的想法

- 107 鼓励孩子参加学生干部竞选
- 111 鼓励孩子参加夏令营
- 115 鼓励孩子作自己的选择
- 118 千里传书，为孩子释疑解惑
- 123 全家总动员：上清华不仅仅是孩子的事情
- 126 和孩子共同面对人生路上的风和雨
- 130 架起沟通的桥梁，及时疏导孩子的消极情绪
- 133 大学三选一：家长的愿望与孩子的选择

- 139 初入大学时的困惑
- 141 国庆清华之行，享受沟通的快乐
- 144 面对分歧，与孩子一起成长
- 147 大学转系，尊重孩子的学习兴趣
- 149 深入了解社会、增加实践经验
- 152 孩子给妈妈的一份特殊礼物
- 160 做个有心人，争取宝贵的实习机会
- 163 感恩母校——在中学校庆上发言

167 继续读书还是创业

170 暑期美国之行

175

第六章 研究生阶段——试翼与单飞

177 繁忙的实习：在历练中提升综合能力

183 找工作的波折：确定人生的坐标

186 天高任鸟飞：硕士毕业前的洗礼

191 附录 孩子成长档案

198 后记



第一章

学前时光——懵懂与启蒙



我送儿子上清华

——一位父亲18年的教子笔记

孩子出生给家庭生活带来 欣喜与变化

孩子给家庭带来欢乐，是未来的希望。

——一位父亲

19⁸⁶年10月，兰峰在四川省乐山市人民医院出生，该医院由加拿大教会人士于1911年创建。医院坐落在大渡河畔的白塔山上，医院的员工社区则紧靠大渡河边。兰峰的外婆家就在员工社区里，来往很方便。

乐山风光十分秀美，苏轼所写的“少年不愿万户侯，亦不愿识韩荆州，颇愿身为汉嘉守，载酒时作凌云游”，表达的就是他对乐山风光的怀念与追忆（乐山市在古代叫汉嘉或叫嘉定府）。“载酒时作凌云游”一句中所指的凌云山，位于乐山城东的岷江、青衣江、大渡河三江汇合处，与

乐山城一水之隔。在外婆家里，无论观景、阅读，还是品茶、聊天，只要一抬头，就能看到远处凌云山上著名的乐山大佛，看到凌云山和乌尤山上的景色，看到开阔的江面与游船，看到三江汇合口，因千百万年冲击而成的太阳岛，看到江对岸农家的田园与房屋，看到更远处的山丘、丛林和飘动在蓝天的白云。白天晚上总能听到滔滔江水声，有一种天人合一的感觉。

听兰峰的外公讲，兰峰刚出生的时候，手术室内的医生们都忙着抢救剖腹产的母亲，这个时候没有听到婴儿的哭声，外公外婆在现场很着急，于是提醒医生和护士，护士赶忙将兰峰倒提起拍拍屁股，一口羊水从口中吐出后，婴儿便大哭起来。多亏外公的细心，后来护士说，看到孩子的皮肤都变紫色了，真有些后怕。其时，外公外婆已经在这家医院连续工作了三十多年，外公已是主任药剂师。兰峰出生时，作为父亲的我远在北京为硕士论文进行课题调研和查阅资料，所以将所有的事情都拜托给了岳父岳母。

自己有了孩子，才真正理解“养儿方知父母恩”的说法。

我得知母子平安的消息非常高兴，一周之后，我乘火车先从北京赶回在陕西的学校，向导师汇报了工作，随后便告假再乘火车赶回成都，大约凌晨四点钟到达成都站，问了售票处才知道要等到早上八点钟才有汽车开往乐山市。由于舍不得花钱为几个小时休息而住进招待所，于是就在火车站的广场上等待天明，广场上寒气袭人，这个经历给我留下了深刻的印象。

现在从成都到乐山走高速公路只需要1个多小时，但当时却花了4个小时，中午之后才回到家里。添丁之喜充满整个家庭，兰峰的外公说：永辉回来只有一周时间，感受一下喜庆，体会一下带孩子就可以啦，于是我开始感受和体会。由于孩子主要吃奶粉，所以冲奶粉和洗尿布都是重要工作。孩子每隔三四个小时就需要进食一次，这让夜间的工作变得异

常辛苦。孩子饿了，必须赶快冲奶粉，但刚冲好的牛奶又太烫，孩子等不及就会大哭，闹得大家不得安宁。好不容易等孩子吃好之后，还需要抱着他一阵子，因为马上放下他就会将奶吐出来，等他打过饱嗝，排空肠胃里的空气后，才能将他放下让他重新入睡，此时离他下一次需要进食的时间已经不太远了。这样两三天下来，我已经完全招架不住，随时都想打瞌睡，当时最大的愿望就是睡觉。我研究了怎样才能在夜间用最短的时间冲好奶粉。入睡前，先按奶粉和开水的比例冲成较浓的牛奶，夜间再按照比例将保温瓶的开水冲入奶瓶即可，这样，孩子刚想进食，就能很快满足他的需要，有时候他还来不及哭出声，奶嘴已经喂到他的口中，这样一来，大家都轻松了不少。一周时间很快过去，即将返回学校的我得到了全家人的表扬，但是漫长而劳累的工作，还需要外公、外婆和家人帮助完成。

让孩子一个人睡觉

如果我不能给孩子财富，那就给他寻找财富的信心；如果我不能给孩子智慧，那就给他获得智慧的信心；如果我不能代替孩子生活，那就给他生活的信心。

——[英]社会学家、哲学家、教育家赫伯特·斯宾塞

我和兰峰的妈妈啸秋在教育孩子方面很少有意见不一致的时候，我们深知让孩子独自睡觉对孩子的成长很重要，它不是一个简单的睡觉问题，而是发展孩子的独立性、锻炼孩子自主能力的重要途径。再往高处说，让孩子一个人睡觉，就是为了给孩子独立生活的信心。

那么，让孩子一个人睡觉究竟有什么必要和意义呢？

首先，利于孩子的身体健康这一点谁都无法否认。孩子夹在爸爸妈妈中间，这样的呼吸环境是很不好的。如果大人生病，更会对孩子造成