

考上名校不是偶然
家长如何赢在起跑线？

北大新生家长的亲笔家教手记，
从教育理念到操作方法，从学习成绩到生活习惯，
分享父母与孩子共同成长的艰辛与快乐。

我送孩子上北大3

—— 28位北大新生家长的家教手记

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



考上名校不是偶然
家长如何赢在起跑线？

北大新生家长的亲笔家教手记，
从教育理念到操作方法，从学习成绩到生活习惯，
分享父母与孩子共同成长的艰辛与快乐。

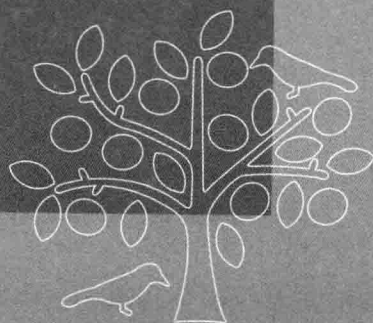
我送孩子上北大3

——28位北大新生家长的家教手记

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



图书在版编目(CIP)数据

我送孩子上北大. 3: 28 位北大新生家长的家教手记/秦春华主编.
—北京: 北京大学出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-301-23223-1

I. ①我… II. ①秦… III. ①中学生—家庭教育—文集
IV. ①G78-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 219641 号

书 名: 我送孩子上北大(3)——28 位北大新生家长的家教手记

著作责任者: 秦春华 主编

责任编辑: 赵学敏

标准书号: ISBN 978-7-301-23223-1/G·3703

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电子信箱: zyjy@pup.cn

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者: 三河市博文印刷厂

经 销 者: 新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 14.75 印张 180 千字

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

举报电话: 010-62752024 电子信箱: fd@pup.pku.edu.cn

编 委 会

组织编写：北京大学招生办公室

顾 问：初育国 刘明利

主 编：秦春华

副 主 编：舒忠飞 王亚章 林 莉

卿 婧 易 昕 熊光辉

序

北京大学校长 王恩哥

北京大学创建于1898年。作为我国近代建立的第一所国立综合性大学，北京大学始终与国家民族的命运紧密相连。从“百日维新”孕育的京师大学堂到位列当今世界名校“50强”，从“五四”新文化运动的呐喊到“团结起来，振兴中华”的时代强音，从最早传播马克思主义、中国共产党的创立到“小平您好”的问候，从高擎民主与科学的火炬到始终坚持“实践是检验真理的唯一标准”，一个多世纪以来，北京大学始终是中国思想文化领域的引领者，是代表“爱国、进步、民主、科学”的一面旗帜。胸怀家国天下的北大人，总是向着“好的，向上的方向”奋斗，为民族的独立与解放、国家的振兴与发展、社会的文明与进步作出了不可替代的贡献。这些贡献使北大远远超越了一所高等学府的有形存在，成为无数青年学子和现代人文学者、科学家所向往并依恋的精神家园。这种文化的向心力和精神的魅力，历久弥新，必将继续影响当代中国社会的进程和发展。

作为人类智慧和知识产生、汇集和传播的场所，大学承载着人才培养、科学研究、社会服务和文化传承创新等重要使命。大学之所以成为大学，最根本的就在于她具有穿越时空的精神力量和文化价值。大学精神的影响，不仅局限于校园之内，更有助于生成和塑造一个民族的精神内核和文化品格。一个优秀的民族，必然拥有能够体现本民族文化精髓的一流大学；一个强大的国家，必然拥有能够代表本国先进生产力的著名学府。文脉即国脉，古今中外，概莫能外。

当今世界，国家与国家之间的竞争，越来越多地体现在其所拥有的顶尖大学之间的较量。一所杰出的、一流的大学，其宏大而明确的抱负，就是要在知识的各个主要领域达至卓越，并以其源源不断的杰出人



才保持和延续这种竞争力。如今，以北京大学为代表的一批中国高校，在创建世界一流大学的道路上已经迈出了坚实的步伐。截至目前，北京大学已有18个学科进入全球学术和科研机构的前1%，学科实力、科研水平和教育教学质量总体达到了世界先进水平。

我们一刻不停地在努力，并且永不止步地追求更高更远的目标。北大人也充满了自信和期待：有朝一日，当北京大学的学者以其杰出的学术成就赢得国内外同行发自内心的尊敬；当北京大学的学生在世界任何一个地方就职都能以其实力赢得肯定和信任；当北京大学在过去与未来解决了国际前沿、国家急需的重大问题，并起到创新人类文明、引领社会发展的作用；当提到“北大”两个字时，我们的师生、校友，我们的同行、朋友，世界各地熟知或不熟知我们的人都能发自内心地肃然起敬。那时的北京大学，应当就是当之无愧的世界一流大学。这是北京大学奋力前行的目标，也是新的时代赋予北大有不容辞的历史担当。

“中国梦”是中华民族的共同梦想，“中国梦”也是由我们每个人、每个群体一个个梦想所组成。北京大学将是同学们圆梦的理想地方——你们将在这里接受最好的本科教育，你们的个性将得到最充分的尊重，你们的才华将在最广阔的舞台上得到展现。一个人要有梦想，一所大学也要有梦想。在北京大学这个追求思想自由的地方，这个精神与文化的圣地，我们每个人的梦想可能各不相同，但在所有这些梦想中，我们都有一个共同的愿望——那就是希望北京大学的明天更加美好。这个“北大梦”将激励着我们戮力同心、不懈努力。

亲爱的同学们，金秋九月，一段精彩的大学时光在等待着你们。我真诚地欢迎你们加入北大人的行列！让我们从燕园起步，共同为实现伟大的“北大梦”、“中国梦”作出自己无愧于历史的贡献！

北京大学校长
中国科学院院士
发展中国家科学院院士

2013年4月

目 录

Contents



1 ▶ 一路花开

高中阶段，除了重要考试外，我们从不过问女儿平时的成绩，因为我们深知，成绩难免起伏，女儿必须学会根据考试检验的结果调整自己的学习，必须学会面对挫折调整心态。而这些能力，在学习上、在未来的人生道路上，都让女儿受益终生。

8 ▶ 执着北大梦 敢拼才会赢

由于学习负担很重，加之女儿身体瘦弱，不仅学习时间不够用，睡眠也远远不足。考虑到健康和时间的原因，女儿高中以来从没有上过任何课外班。我们所能给予女儿的只是良好的家庭学习氛围和必要的学习指导。

13 ▶ 梦圆北大

好孩子是夸出来的，但并不是一夸孩子就会“变好”，成绩就会上去，而是要持之以恒地相信孩子行，要耐心、耐心、再耐心。每当儿子在学习上遇到困惑，学习成绩或棋艺有所波动时，我都是鼓励他、激励他。无论他做什么事情，即使做得很糟糕，即使学习成绩非常不理想，我也从没有责骂过他，没有说过一些家长经常说的“人家成绩那么好、那么聪明，你怎么就那么蠢呢”这样的伤他自尊的话。

23 ▶ 无为与有为

如果说“无为”指向的是孩子成长的宏观方面，引领其顺势



而为，夯实基础，形成“大气”；“有为”则指向孩子成长的微观方面，必须明确孩子不同成长阶段的目标要求，规范学习的行为习惯，总结利弊得失，确保孩子在成长之路走得坚实、有序。

29 ▶ 梦想成真

健康有益的书就像一位无声的老师，能给孩子渊博的知识和深奥的启迪。家长有计划地为孩子铺设一条读书之路也是促进他学习的一个良好方法，孩子的知识渊博了，知识面广了，思维也就打开了，学习方法也就灵活了。十二年来，孩子没有参加过任何补习班，能考上北大与他灵活的学习方法是分不开的。

33 ▶ 孩子是这样走入北大的

在孩子做出很大努力，取得一定成绩时，要及时给予肯定，让孩子看到自己的能力，从而更有信心去面对新的困难。在孩子陷入严重挫折的情境时，要及时进行疏导，给孩子一定的时间，帮助孩子分析遭受挫折的主、客观原因，找出失败的症结所在。在平时，则要善于观察孩子的活动，把握其发展趋势，帮助孩子更好地克服困难，解决问题。

41 ▶ 陪伴·影响·引导

从儿子稍微懂事起，我就是他的大玩伴，陪着他，与他一起长大。没有刻意的说教，只有自然的参与、积极的投入、适时的引导。这样坚持下来，慢慢地满足了他对外界的好奇心和求知欲，培养了他对生活的热爱，养成了良好的习惯，形成了良好的品格。虽然生活在农村中，经济条件差，但物质的简单，教学资源的缺乏，并没有让生活失去多彩的本质，也不影响智力的开发。

51 ▶ 梦想并不遥远

我在要求孩子看书时，自己也会拿一本书来看。有时还会和



他一起交流对书中内容的看法、体会等。每当寒暑假时，我会带着儿子一起背唐诗、宋词，还在书上标上日期。现在拿出那些书来看，常常唤起当时母子俩齐背书的温馨场景。也许有的家长会说，我的文化水平低，谈不出什么看法，怎么办？那你倾听，他做得好时表扬他，这是可以做到的。也许，你这种虚心学习的态度也会感染孩子的。做个学习型的家长，是时代的要求，更是我们家庭教育的要求。

61 ▶ 成就北大梦的思考

将有意识的引导化作貌似无意识的自然行为，使孩子在兴趣高涨时“自然”地探究，始终让孩子在本性的驱使下学习，充分地让孩子自我感知导出结果的过程。这些做法皆是基于“结果是过程的结果”的认知。如果希望达到一个可控的好结果，就必须首先有一个好的过程。对达到良好结果的过程的总结、反思与回味，应该是持续达到良好结果必须有的良好习惯，也就是通常所说的可持续发展的能力。

72 ▶ 当智慧型家长 养优秀型孩子

在培养孩子的自信乐观方面，我们还特别做到以下几点：①尊重孩子，尽可能听从孩子的意见；②让孩子走在前头，为我们带路；③自己有意站在错误的立场，让孩子在争论中取胜，然后及时给予表扬和鼓励；④练习当众发言，练习正视别人；⑤经常用暗示的方法，使孩子相信自己是个有出息的人；⑥当孩子遇到较大的失败时，及时给予安慰让孩子不气馁，讲实例进行开导，让孩子懂得“胜败乃兵家常事”“失败是成功之母”的道理。

81 ▶ 教育孩子是父母一生的责任

父母是孩子的第一任教师，在孩子心目中的地位，是谁也不能替代的，父母的一言一行都在潜移默化地教育、感染孩子。女儿生性活泼好动，从幼儿园开始，我们每天晚上给她半小时时



间，静下心来做自己喜欢的事情，可以做手工，可以绘画，但不能走动，我们在旁边读书、看报。这样做的目的是培养孩子能静下心来做事，去除她浮躁的情绪。

91 ▶ 我的平民教育

孩子具有好奇、好问、好动的特点，成人应充分利用这些特点来激发孩子的学习兴趣。对孩子的提问要积极回答，如果不会，则可告诉他弄明白后再告诉他，但是说到要做到，切不可敷衍了事。如果家长骗了他，以后孩子不懂的问题他也就不问了，这样就会挫伤孩子的积极性和好奇心。让孩子动手做自己感兴趣的事情，当孩子专心做事时，即使做得不对，家长也不要跟在旁边随时提醒，待他向家长求助，家长再适时地提出指导性建议。

97 ▶ 做孩子的朋友

家长是孩子的依靠，我们应该主动出击，及时与他们沟通，交流想法，理解他们“小大人”的想法，如果出现意见不合的情况，不应该一味地拿出家长的架子来，或者把自己的意愿强加到孩子身上，这会很容易让孩子产生逆反的情绪。理解孩子，是对他们的一种尊重。而且，在家长与孩子的平等沟通中，我们可以语重心长地说出自己对孩子的期望，这种和谐平等的交流，我想是能够让孩子欣然接受的。

106 ▶ 不刻意上北大

从小就要培养孩子对事物的专注力，也就是集中精力。我和她说话，都看着她的眼睛，她也看着我。我要她听别人说话也这样专心，这样才能更好地明白人家的意图，也是对别人的尊重。养成了习惯，她上课就看着老师的眼睛，紧跟着老师的思路，学习效率自然就高些。



117 ▶ 悄悄地躲在你的身后，望着你一步步朝前走

学习上，父母也要“躲”。学习，是学习者自己的事。学习的过程，是学习者自己体验的过程。过程“出”经验，过程“出”思维，过程“出”能力，过程“出”思想。这个过程，父母代办不了，也省略不了。父母的“躲”，是为了让孩子充分享有这个过程的时空。让孩子在这个过程中学到经验，锻炼思维，提升能力，升华思想，获得自信。

124 ▶ 与孩子一起成长

在和孩子的交往中，我感受最深的就是：如果父母勤劳，孩子就勤快；如果父母热情，孩子就大方；如果父母主动，孩子就积极；如果父母礼貌，孩子就学会了尊重。相反，如果父母懈怠，孩子就懒惰；如果父母骄横，孩子就跋扈；如果父母不懂节约，孩子就会铺张浪费；如果父母虎头蛇尾，孩子就不会善始善终……孩子的头脑就是一张白纸，我们的一举一动都会反映在孩子身上。

130 ▶ 恰同学少年

当他遇到困难时，不要急着去解决。适当让他去感受困难带来的体验。太急地去解决困难，会减弱他对困难的承受力，不要试着拿掉属于他的烦恼。但是父母需要做到的是让他感觉到父母在身边，双方探讨着去解决这个困难。

136 ▶ 我家有子初长成

每一个家长都希望自己是孩子的保护伞，是孩子的楷模，让孩子尊重，但如果你不够强大，知识不够渊博，不能与时俱进，不仅保护不了孩子，还会和孩子产生代沟。久而久之，孩子会减少和家长的沟通，使代沟越来越深。



143 ▶ 写给展翅飞翔的雄鹰

告诉孩子谋事在人、成事在天，遇事向最好处努力、向最坏处打算；做事要有恒心，要坚持到底，要更多地关注努力的过程，不要过分看重结果。

152 ▶ 带着爱和孩子一起成长

做孩子的粉丝，并不代表就盲目地溺爱。在女儿做错事情的时候，我们会正面地、直接地告诉她，这是错误的，应当怎么做，我们称之为“原则性的问题要坚持”。只要不是大的、原则性的问题，都好商量，慢慢的孩子自己就有能力辨明是非，知道什么是对的，可以做；什么是不对的，不能做。

159 ▶ 和儿子一起成长

他父亲为了激发儿子对理科学习的兴趣，总会在新学科开始前就给孩子买回相关的书籍和实验器材，物理、化学方面的实验器材最多。每次新学科开始前儿子就已经掌握了很多知识，因此学习兴趣特别高，钻研得也很透，每次考试成绩都很好。

167 ▶ 孩子的成功，家长的期望

赏识孩子，还要创造一个赏识的环境。赏识不仅是表扬、鼓励，也不仅是语言，而是藏在心里，一种由内而外的爱。赏识是在孩子遭遇困难时的一种鼓励，是孩子犯错误时的一种合理的宽容，是风平浪静日子里的一种扬帆开进的动力。

176 ▶ 家庭教育重在价值观的影响

父母在孩子成长中的作用，与其说是“教育”，不如说是“影响”。这种影响是家庭文化的影响，是家庭的核心价值观念的影响，而家庭文化中的核心价值观念往往渗透到家长的行为中。一个孩子，只要其核心价值观念是积极、健康、向上的，那么在他青春期之后，当他能用理性主导他的行为时，他的成长就自然



阳光健康了。

181 ▶ 与子同行

玩，是孩子最喜欢的活动方式，也是我认为最佳的教育方式。在玩的过程中，不仅可以让他们获得无尽的乐趣，还可以学到各种知识，通过游戏还可以让他们感受成功的喜悦和失败的苦恼。

186 ▶ 中规中矩，向梦想进发

孩子喜欢阅读，既然是一种好习惯，作为父母的我们就应经常陪伴他逛书店或图书馆，时常推荐一些有代表意义的中外名著让他阅读，同时不失时机地与他讨论书中的人物和精彩片段。根据孩子不同的年龄段和兴趣爱好，尽量引导他多阅读一些中外名著或科普图书。

194 ▶ 随性而不随意：放手让孩子去飞

现在每家基本上都是一个孩子，大家都以孩子为中心，一些家长对孩子的坏毛病不管不问。但我认为“树大未必自然直”，孩子一些不好的习惯如果小的时候不及时纠正，那么等他长大之后就很难再扭转过来。我们虽然很尊重孩子的想法，但放手不代表不闻不问的放任，特别是在孩子思想和行为出现偏差的时候，做家长的要通过适当的鼓励、引导甚至棒喝来让孩子走向正轨。

203 ▶ 我家女儿读哲学

初二时，她的学习成绩由班内前五名跌至十几名，地理、生物两科刚刚及格。一位心理咨询师助我找到了消除困惑的正确方法。我们不再把注意力放在她的试卷和分数上，而是以平等的姿态把生活的主动权、学习的主动权、交往的主动权还给了孩子，然后静观其变。聪明的孩子自己会扭弯，没过多久她就把精力集中在了学习上，而且主动找老师分析落后的原因。到了期末，地



理、生物已成为她的强项。

210 ▶ 不经历风雨，怎么见彩虹

如果说不过多干预是给孩子心灵成长留有空间，意志坚强则是孩子快乐成长的保障。有时候，我们必须做“狠心”的父母，孩子吃苦受累不能心软，更不能娇惯孩子，培养出“娇”“骄”二气。只有这样，孩子在遇到困难和挫折时才能不气馁、不退缩，才能坚持不懈。

219 ▶ 后记

一路花开



高中阶段，除了重要考试外，我们从不过问女儿平时的成绩，因为我们深知，成绩难免起伏，女儿必须学会根据考试检验的结果调整自己的学习，必须学会面对挫折调整心态。而这些能力，在学习上、在未来的人生道路上，都让女儿受益终生。



家长姓名：张立勤、吴雪霞

学生姓名：张翔雁

录取院系：光华管理学院

毕业中学：福建省泉州第五中学

获奖情况：全国中学生英语能力竞赛一等奖

2011—2012 年度福建省“三好学生”

2011—2012 年度福建省优秀学生

2009—2010 年度、2010—2011 年度获吴长榆优秀学生奖学金一等奖

2012 年 6 月 25 日中午 12 点左右，这是个值得纪念的时刻。当在网上查到女儿的高考成绩（667+10 分）时，我们万分激动。下午 2 点左右，当北大、清华招生组相继打来电话，告知女儿是今年福建省高考文科原始分及投档分状元时，此时我们和女儿的心情已经平静了。我们知



道，考出好成绩，是实力；成为状元，却是运气。

望子成龙、盼女成凤是每个家长的愿望。2009年泉州市中考，女儿便是投档分状元。如今再创佳绩，确实有运气的因素，却也折射出女儿十几年的成长历程，有汗水，有泪水，也有笑容，历历在目，仿佛昨日。正如白岩松所言，“回望中的路总是惊心动魄的”。

我们在教育孩子方面与千千万万个望子成龙的家长一样，都是在不断探索、不断总结的过程中形成自己的教育理念、方法和风格。回望一路走来的时光，我们在教育孩子时主要有如下几个特点：严格、引导、尊重、鼓励、远见、良好的亲子关系。



严格

我们对女儿严加管教主要是在女儿读小学及刚入初中的阶段。小学时，孩子还小，还没有形成自己的世界观、人生观、价值观，容易受到他人的影响。所以家长必须当好孩子的老师，帮助孩子辨别是非，形成最基本的为人处世的原则，塑造孩子的性格品质和精神气质。初入初中时，孩子刚刚脱离小学老师无微不至的教导和照顾，进入了有更多自由也需要更多自主自觉的初中生活，很可能遭遇不适应、跟不上等问题，也很可能因为日渐长大、日渐要求独立而无意中走上弯路，因此需要家长的严厉教导。这些都是孩子成长的塑造期、转折期，家长尤其不能松懈，这也是为孩子日后更好地做人、学习打下坚实的基础。此外，还要注重引导孩子加强锻炼，培养健康的体魄。



引导

在孩子日渐成熟尤其是进入高中后，早年“严管”的效果就将慢慢显现。孩子在年幼时候形成的一些观念会伴随其一生，在低年级培养的自学能力和自觉态度是其成绩优异的基石。在这个阶段，我们退居幕后，不再直接干涉孩子的学习，而是担当起引导的责任。高中阶段，除了重要考试外，我们从不过问女儿平时的成绩，因为我们深知，成绩难免起伏，女儿必须学会根据考试检验的结果调整自己的学习，必须学会面对挫折调整心态。而这些能力，在学习上、在未来的人生道路上，都让女儿受益终生。但是我们并不是不关注女儿的学习生活，相反，我们尽力给孩子一些方向上的指导。平时，我们很注意历年优秀学生的学习经验谈，时常把报纸上、杂志上一些有启发性的文章剪下来供女儿学习，也会收集一些有人生启迪意义的优秀刊物、作品给女儿阅读。同时，我们告诫女儿，不要过分拘泥于这些经验，在尝试过后适合自己的方法方式才是最好的。比如，制订完善的计划、错题集等，都是女儿尝试过并且取得很好效果的方法，应该继续保持。我们也告诉女儿，要做一个有主见的人，独立思考，不能人云亦云，要用批判性的眼光看待许多观点。因此，女儿在学习中一直有自己的风格和方法，很重视自学和总结，一直保持着良好的心态，并且逐渐形成了自己的价值观和在很多事情上独到的观点。

尊重

从小到大，在女儿面前，我们都十分注重培养较为平等的氛围，即