



环球天下教育
英国培生教育旗下品牌

我在美国 读高中

刘婷娜 著 刘力明 译

哈佛女孩刘婷娜成长手册

马式教育PK“狼爸”、“虎妈”
优秀哈佛女孩刘婷娜为你揭开谜底

美国梦？哈佛梦？

马式教育真实案例 哈佛女孩过山车的高中生涯

环球雅思留学规划院专家

“中国最具魅力校长”、环球雅思天下教育集团总裁 张永琪

“提议恢复高考第一人”、著名经济学家 温元凯

激情力荐

广东省出版集团
广东人民出版社



环球天下教育集团
英国培生教育旗下品牌

我在美国 读高中

哈佛女孩刘婷娜成长手册

刘婷娜 著 刘力明 译

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

我在美国读高中：哈佛女孩刘婷娜成长手册 / 刘婷娜著. 刘力明译. —
广州：广东人民出版社，2012.9

ISBN 978-7-218-08071-0

I. ①我… II. ①刘… ②刘… III. ①纪实文学—中国—当代
IV. ①I25

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第182295号

Wo zai meiguo du gaozhong

我在美国读高中：

哈佛女孩刘婷娜成长手册

刘婷娜著 刘力明译

版权所有 翻印必究

出版人：金炳亮

责任编辑：肖风华 古海阳

封面设计：李桢涛

责任技编：周杰

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电话：（020）83798714（总编室）

传真：（020）83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：广州市穗彩彩印厂

书号：ISBN 978-7-218-08071-0

开本：787毫米×1092毫米 1/16

印张：15 插页：3 字数：180千

版次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价：26.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线：（020）83790604 83791487 邮购：（020）83781421



希拉里·克林顿的贺信



January 26, 2007

Tina Liu
Ossining High School
29 South Highland Avenue
Ossining, New York 10562

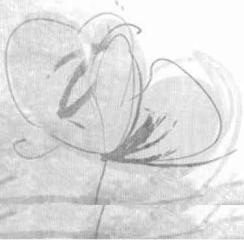
Dear Tina:

Congratulations on your achievement as an INTEL Science Talent Search semifinalist! I am delighted to join with your teachers, family and friends in celebrating your accomplishment.

Being named an INTEL semifinalist is evidence of your hard work and diligence. I hope that this is just the beginning of a bright future that brings you success and happiness.

Sincerely yours,

Hillary Rodham Clinton



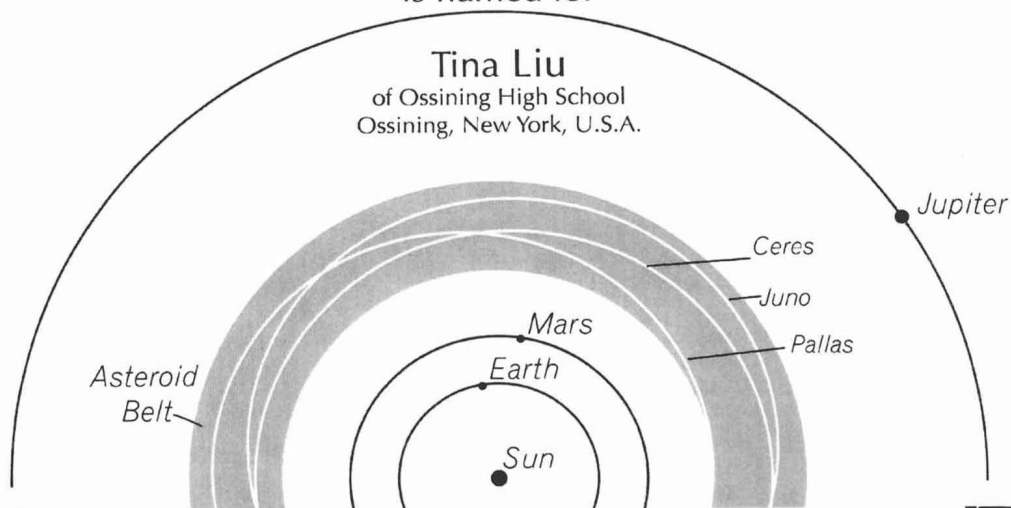


麻省理工学院林肯实验室用刘婷娜名字命名一颗小行星的命名证书

In recognition of achievement as a top award winner in the 2007
Intel International Science and Engineering Fair, a high school
science competition of Science Service and Intel Foundation

Minor Planet (23071) Tinaliu

discovered by the LINEAR Program of MIT Lincoln Laboratory
is named for



MIT Massachusetts Institute of Technology • Lincoln Laboratory 





麻省理工学院太空研究院首席研究员给婷娜的贺信

**MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
LINCOLN LABORATORY**

244 WOOD STREET
LEXINGTON, MASSACHUSETTS 02420-9185

3 January 2008

Area Code 781
981-7909

Tina Liu
33 Wolden Road
Ossining, NY 10562

Dear Tina,

It is a pleasure to announce the naming of a minor planet in your honor as recognition for your being a top place finisher in the 2007 Intel International Science and Engineering Fair. Enclosed are a certificate identifying your minor planet, an orbital plot showing the location of your planet today, and a "Ceres Connection" booklet. You may keep track of your minor planet in the future by using the ephemeris service of the Minor Planet Center accessible through the Lincoln Laboratory website at <http://www.ll.mit.edu/linear>. Accompanying the orbital plot is an ephemeris that should be good for at least a few hundred years.

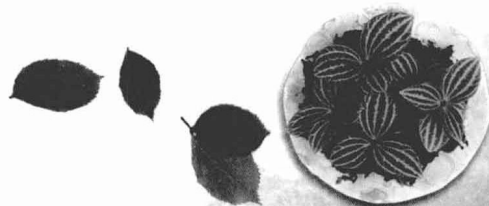
As Program Principal Investigator of the Lincoln Near-Earth Asteroid Research program (LINEAR), I am pleased that the technical accomplishments of Lincoln Laboratory can contribute to recognizing your achievement. MIT Lincoln Laboratory is proud to have this opportunity to encourage science education.

Good luck in your pursuit of education and career. You are off to a great start!

Sincerely,

Grant H. Stokes, Ph.D.
Head, Aerospace Division and
Principal Investigator, LINEAR Program

GHS/jar
Enclosures





NATIONAL MERIT SCHOLARSHIP PROGRAM

This
National Merit Scholarship

is awarded to
TINA LIU

*in recognition of academic promise and distinguished performance in the
competition of two thousand and seven.*

Bonethy E. McHine
President, National Merit Scholarship Corporation

全美国杰出才能奖
学金获奖证书



SEMIFINALIST



全美英特尔科学竞赛
半决赛奖证书

This certifies that

Tina Liu

Ossining High School

was named a Semifinalist
in the 2007 Intel Science Talent Search

Craig R. Barrett

Craig R. Barrett
Chairman of the Board,
Intel Corporation

Dudley Herschbach

Dudley Herschbach
Chairman, Board of Trustees,
Science Service



推荐序一

追梦成就卓越

我曾经说过，当一个人呱呱坠地时，一场梦便开始了。在寻梦和追梦的过程中，也就是在成长的过程中，人总会遇到这样那样的机会。但是，绝大多数的梦都会被现实无情地埋没。梦想的道路，不可能是阳光坦途；成长的风帆，也绝不可能一下子把你带到成功的彼岸。随着时间的推移，人生阅历的增长，梦想会逐渐成形。到那个时候，人便会为了这样一个成形的梦想而矢志不渝地奋斗；而那个梦想，就会成为他一生的事业。

我也曾经说过，年轻人想要成就自己的事业其实很简单：注意培养自己的韧劲，从小事做起，加强性格中的执著成分，增强执行力。性格决定命运，习惯决定人生，这是有道理的。然而，这些也并非不能改变。一个人只要有意识地训练和培养其中有益的部分，就能逐渐脱胎换骨，从此走上一条充满奇遇的康庄大道。

如《我在美国读高中：哈佛女孩刘婷婷成长手册》所述，作者的父母在孩子很小的时候就带着她们两姐妹去参观哈佛、麻省理工、耶鲁等名校。祖父母首先让孩子产生了上哈佛的梦想，然后父母进一步帮助孩子为此梦想而努力。在父母“马式教育”的影响下，在潜移默化之间，当作者上高中的时候，哈佛梦已经成了作者自身的梦。于是作者积极寻求自身发展的机会，作出孜孜不倦的努力，培养信心、耐心和恒心，磨炼坚韧的毅力，增强自信和坚持。



在这个追梦过程中，作者的综合素质提高了，各方面的能力也加强了。因而，在申请大学的时候，她顺理成章地实现了梦想，进入了哈佛。但事情并不就此而止，在实现上哈佛的梦想以后，作者发现，她在追求哈佛梦过程中所做的一切已经让她形成了一种追求卓越的习惯，而她这种追求卓越的习惯使她在诸多科研成果大赛中屡获大奖，也助她后来成为哈佛最优秀的毕业生之一。而且，作者这种追求卓越的习惯也将继续促使她开始新一轮的追梦之旅。于是，作者就能够继续期待着追梦过程中的曲折精彩，也能够继续期待着享受实现新一轮梦想后的喜悦。

无论从文采、教育理念、教育方式或参考借鉴价值等方面考量，这本书都会是一本值得反复细味的好书。

环球雅思连锁学校总校长

环球天下教育科技集团总裁

推荐序二

 下一个未来

从1977年全国恢复高考至今，35年过去了。中国的改革开放也已走了34个年头。

我并不赞同“改革开放最大的失败是教育”，但是中国教育显然缺乏改变的勇气和胸怀。市场经济和计划生育政策使中国教育面对“三千年未有之大变局”，35年后，又一次十字路口的艰难抉择不可避免。

“中国崛起”有目共睹，但不包括教育。教育改革的成就远不能和经济发展同日而语。我们如何帮助我们的孩子提高综合素质？我们如何帮助孩子培养学习兴趣、独立思考、创新思维、自信心和坚持的毅力？我们的孩子怎样才能在国际水平的竞争中胜出？我们的下一代，我们未来的领袖们会在未来的世界舞台上扮演什么样的角色？

下一个未来在哪里？在教育！只有培养更多优秀的中国人，才能让中国优秀。

走出国门，送孩子到大师云集的世界名校是我们教育改革的突破口之一。留在国内，从家庭教育开始来培养新一代全面发展的优秀孩子也是我们教育改革的突破口之一。两者紧密相关、互相促进、相辅相成。世界名校有着先进的教育资源和优良的教育氛围，这有助于培养出有国际视野的先进人才。此外，世界名校录取条件很高，这就要求孩子们在申请世界名校之前就得创造条件，努力学习，提高各方面的能力。由此，为了能帮助



孩子达到世界名校的要求，家长就得从家庭教育开始，努力培养教育好自己的孩子，让他们能成长为综合素质高且全面发展的优秀人才。

教育是没有国界的，在《我在美国读高中：哈佛女孩刘婷娜成长手册》一书中，作者刘婷娜就是这样一个优秀人才。作者的父母刘力明和张思珍都是在“文化大革命”中被埋没的人才。由于恢复高考，一直没有机会上高中的刘力明才有机会走进中山大学，继而走出国门拿到了美国加州大学伯克利分校的博士学位。刘力明和张思珍用“马”的方式来培养教育两个女儿，既对她们寄予很高的要求和期望，又对她们提供无微不至的关爱和支持，从而协助两个女儿双双走进哈佛校门，又以高等荣誉优秀生的身份从哈佛毕业。哈佛女孩刘婷娜在本书中生动详细地记载了她在高中时的成长经历，包括她如何在各项不同的课外活动中磨练自己的个人能力，如何处理好高中学业的课程关、压力关和考试关，如何在不同的竞争性项目中扩展视野，如何申请大学，以及如何在地区、全美和全球范围内的高中生科研成果大赛中赢得大奖等等。正如刘婷娜所说，高中年代刺激、美妙、充满挑战，同时也充满回报。

对学生和家长来说，不管你是有志于走出国门留学，还是准备留在国内拼搏，这本书都会是一本极佳的教育指南和学业参考书。它告诉了我们，一个普通家长怎样帮助孩子提高能力进入世界名校，一个平凡学生又是怎样通过主动寻找机遇达成锻炼和发展自我的终极目标。

我期待着越来越多的孩子会成长为优秀的、具有国际视野且全面发展的人才。

温元凯

中国科学技术大学前化学系主任

亚洲资本论坛董事

北京南洋林德顾问有限公司董事长



大约我两岁的时候，祖父母来到美国。

一个夏天的周末，我们去参观哈佛、耶鲁和麻省理工。

“但愿婷婷和颖颖以后能到哈佛或者耶鲁这样的好大学念书。”在耶鲁校园里漫步时，祖母说。

爸爸抱着22个月大的我，妈妈搂着9个月大的颖娜。

“婷婷和颖颖，以后你们想上哪间大学？哈佛还是耶鲁？”爸爸开玩笑说。

“哈佛！”我立即说了出来，尽管我当时一点也不知道哈佛意味着什么。

颖娜嘴里嘟囔了一下。“她也说是哈佛。”祖父马上宣布。

“不！我听到她说耶鲁。”祖母温柔地反驳。

在接下来的岁月里，爸妈一遍又一遍地向我和颖娜重述这个笑话。这就是为什么我和颖娜在很小的时候就已经知道哈佛和耶鲁，而且知道哈佛和耶鲁是很多人都想进去的好学校。

2011年5月，我以高等荣誉优秀毕业生的身份从哈佛毕业。

我在位于纽约时代广场的一家美国华尔街大型投资银行总部工作。

在很多人看来，我是个优秀且成功的女孩。但事实上我知道，我还正处于探索阶段和成长阶段，所以我需要寻找导师来指

导并帮助我了解人们对我的期望，我需要很长一段时间的磨炼才有可能在某一天成为一个有一定影响力的人。

然而我也知道，即使现在刚从大学毕业不久，我已经有能力在某个方面帮助别人。

我有我自己的故事。

我决定要写一本书，写我高中的经历，因为对我来说，高中年代够刺激、够美妙、够挑战，也有足够的回报。在高中年代，我就像坐过山车那样在成功的高峰和失败的低谷中高速运行，同时体验着快要成功的一时喜悦和可能失败的瞬间恐惧。在进入高中之前，我还从来没有在那么短的时间内经历过那么多的事件、尝试过那么多的活动，也成长得那么快。

我相信我的故事可以帮助那些即将进入高中的学生以及他们的父母了解美国高中生活，我想努力让他们知道，在高中年代，什么是可以预见的，机会在哪里，怎么找，怎么做，能做到什么程度。我希望这个过来人的真实故事对他们会有所帮助，这其实就是一个有关高中生如何成长和下定决心的故事。

我不是任何人的榜样，所有的人生都不能复制。我的高中生涯对我来说已是历史，对于亲爱的读者，我想，这根本不是一个励志的传说，而只是一个故事。

刘婷娜的故事。

前言：我自己的故事

第一部分 梦舟启航

7

1. 最早的老师 / 2
2. 责任是一种自信 / 5
3. 哈佛梦从高中的第一天开始 / 8

目录
Contents

11

第二部分 课外活动：个人能力的摇篮

1. 在“年轻人的美国”中练就演讲能力 / 12
2. 在学生选举中收获谦逊和人缘 / 15
3. 领导才能提升个人品质 / 17
4. 校外工作助力自我成长 / 21
5. 音符与热情共舞 / 25
6. 汗水和毅力齐飞 / 28

第三部分 高中学业：迈向哈佛的航标

35

1. 采用高效方法过好课程关 / 36
2. 培养正确心态过好压力关 / 40
3. 进行刻苦训练过好考试关 / 44

目录
Contents

50

第四部分 竞争性项目：拓宽视野的梦剧场

1. 没有最强，只有更强 / 51
2. 迎接未知的挑战 / 58
3. “近视眼”的恩赐 / 62
4. 寻师遇挫折 / 66
5. 决心、恒心和耐心 / 69
6. 酒香也怕巷子深 / 75

第五部分 申请大学：梦圆之时

84

1. 梦圆前最后的准备 / 85
2. 愉快的面试 / 97
3. “为了婷婷顺利进入哈佛，干杯！” / 104

109

第六部分 毕业前的科研成果：收获季节

1. 与“诺贝尔奖”亲密接触 / 110
2. EQ大考验 / 115
3. 吃一堑，长一智 / 126
4. 太空留名耀星瀚 / 138

第七部分 穿越高中：我的毕业致辞

144

后记：回眸学海

150

马式教育理念（刘力明）

154

1. 马式教育：用马的方式教育孩子 / 156
2. 内核：让孩子既聪明又快乐 / 161
3. 观点之一：起跑线上的输赢并不重要 / 167
4. 观点之二：就该让孩子争取上名牌大学 / 172
5. 方法之一：使优秀成为习惯 / 176
6. 方法之二：以兴趣引领教育 / 185
7. 方法之三：培养自信与坚持 / 192
8. 方法之四：开发创造力潜能 / 198
9. 方法之五：打造领导才能 / 206
10. 方法之六：帮助孩子尽快适应新环境 / 214

终极PK：马式教育与“狼爸”、“虎妈”（刘力明）

224



第一部分

梦舟启航

Part 1

“经思考而定出目标，有目标才会有行动，行动多能养成习惯，好习惯可确定品质，优品质则决定前途。”

——柴恩·爱德华