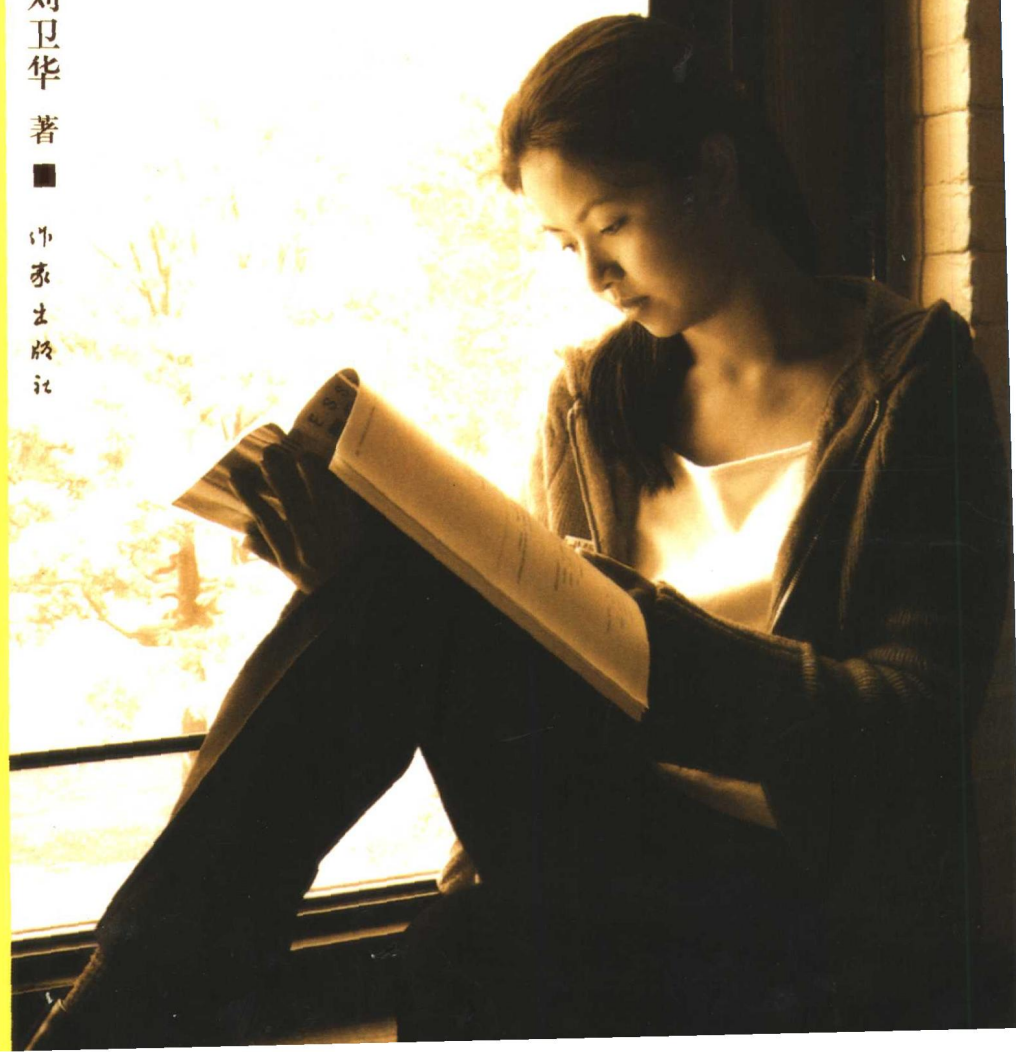


《哈佛女孩刘亦婷》之二

刘亦婷

的学习方法
和培养细节

■ 张欣武 刘卫华 著 ■
作家出版社



《哈佛女孩刘亦婷》之二

刘亦婷的学习方法
和培养细节

张欣武 刘卫华 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刘亦婷的学习方法和培养细节/张欣武, 刘卫华著. - 北京: 作家出版社, 2004.2

ISBN 7 - 5063 - 2891 - 7

I. 刘… II. ①张… ②刘… III. 纪实文学 - 中国 - 当代
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009117 号

刘亦婷的学习方法和培养细节

作者: 张欣武 刘卫华

责任编辑: 应 红

装帧设计: 张晓光

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65389299 (邮购部)

E - mail: wrtpub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiaclubanshe.com

印刷: 北京二七〇七工厂

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 350 千

印张: 14

插页: 2

印数: 001 - 200000

版次: 2004 年 3 月第 1 版

印次: 2004 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5063 - 2891 - 7

定价: 22.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

目 录

引 子	读者朋友，让您久等了 /	1
	无数读者提问，让我们日夜惦记 /	1
	又一本心血结晶，回答各类咨询 /	2
第一章	刘亦婷，你在哈佛还好吗？ /	5
	开学前，另一种形式的充电 /	8
	初进哈佛，感悟“谎言”与“真理” /	9
	野营：不是军训，胜似军训 /	14
	室友与校友，各有各的“酷” /	19
	理解与歧视，我的朋友与处境 /	22
	哈佛如此开放，又如此安全 /	24
	课外活动：“让世界走向中国” /	27
	学生能把事情做多大？ /	29
	伙伴们推举我当主席 /	33
	课程设计：意在培养“完整的人” /	37
	自己选的课，越学越来劲儿 /	39
	教学管理：既严谨，又灵活 /	43
	勤奋学习，成绩依然优秀 /	46
	边学习边打工，忙并快乐着 /	50

管中窥豹：中美大学的四点区别 /	55
毕业后，先工作，再深造 /	57
补记：用特别的方式告别哈佛 /	61
第二章 成功需要哪些素质？ /	63
什么是刘亦婷心目中的“成功”？ /	66
哈佛看重的“优秀素质”究竟是什么？ /	68
我们有意培养的“十大必备素质” /	70
第三章 优秀素质体系，怎样从无到有？ /	73
我们的思路和四个基本方法 /	75
基本方法之一：我们怎样做到“顺应天性”？ /	77
■ 对我们启发较大的三类书 /	78
■ 从0岁开始，用爱培植亲情 /	81
■ 优化三大天性，培养成才的内驱力 /	89
基本方法之二：我们怎样进行“积极引导”？ /	101
■ 全面激发有益兴趣 /	102
■ 主动预防人生缺憾 /	105
■ 高效利用教育资源 /	117
基本方法之三：我们怎样实施“个性化培养”？ /	121
■ 家里的个性化培养，任务与学校不同 /	121
■ 形成理想个性的三个途径 /	123
■ 承认差别，量身定制培养方案 /	127
基本方法之四：婷儿怎样实现“自主发展”？ /	132
■ 养成遵守约定的习惯，学会自我管理 /	132
■ 养成专注敏捷的习惯，学会高效思维 /	134
■ 养成独立思考的习惯，学会理性判断 /	137

■养成主动求学的习惯，学会规划人生 /	138
■养成定期反省的习惯，学会自我促进 /	140
希望改进的读者，可以从何入手？ /	143
■分析现状，把问题具体化 /	143
■理清头绪，把问题条理化 /	144
■分解目标，把措施细化、量化、行为化 /	144
■锲而不舍，积小胜为大胜 /	145

第四章 怎样培养创造力？ /	147
创造力并不神秘，可以培养 /	150
婷儿创新能力的培养过程 /	152
八种方法，开发联想能力和想象力 /	155
六项措施，培养科学的质疑精神 /	159
怎样强化探索精神？ /	162
创造力的翅膀：创造技法 /	163
五种创造技法及思维训练 /	165
强化创新直觉，激发创新灵感 /	169
创新活动的辅助能力 /	171
创新人才的六种类型 /	175
怎样优化知识结构？ /	176
自信心和自我纠错能力 /	177
我国中学生的创造力排名为何落后？ /	179
给中小学生和家长的几点建议 /	181

第五章 刘亦婷的学习方法：小学篇 /	183
入学前，做好身心准备 /	186
上学伊始，培养专心习惯 /	188

练字好处多，方法有讲究 /	189
巩固字词句，夯实“基础的基础” /	191
要想孩子数学好，父母宜知道学什么 /	193
重视开发空间想象力 /	195
速算扑克牌，开发数学潜能 /	198
利用棋类，开发逻辑思维能力 /	201
不搞标准答案，鼓励一题多解 /	203
练熟“公式恒等变形” /	204
做作业，要先复习 /	205
打草稿，要有顺序 /	206
会预估得数，答案不离谱 /	206
左手指右手抄，减少抄写错误 /	207
“错漏本”，防错漏 /	208
为何会做的题也出错？ /	208
熟能生巧，不熟生“不巧” /	209
熟练是减负，也是能力升级 /	210
运用“水桶理论”，提高学习效率 /	210
怎样“诊断”数学的薄弱环节？ /	213
单项训练：化整为零，化难为易 /	214
语文学不好，数学受拖累 /	215
诊断语文“短板”的方法 /	216
旧作业本：有用的“信息库” /	217
知道学什么，学习更主动 /	218
 第六章 刘亦婷的学习方法：英语篇 /	 221
好成绩 = 兴趣 + 方法 + 勤奋 /	223
丢开拐杖，养成“英语思维习惯” /	225

“词不离句，背、用结合”，单词记得牢 /	227
重视遗忘规律，合理安排复习密度 /	229
精听与泛听——提高听力的两条路 /	230
强化听力的几种技巧 /	233
学英语的口音选择 /	235
精读、泛读、背诵、语感 /	238
多管齐下，让口语流利自如 /	241
词根与前后缀——用“偏旁部首”背单词 /	245
充分交流，须跨越文化障碍 /	248
影响成败的几个心理因素 /	250
学好英语需要多少时间？ /	251
学习英语的黄金时期 /	255
 第七章 刘亦婷的学习方法：作文篇 /	 259
不想当作家，也应学好作文 /	261
先培养表达兴趣，再学习写作方法 /	262
培养表达兴趣，可与学说话同步 /	264
从“一句话日记”开始，培养动笔习惯 /	267
写童趣日记练笔，只求“真实、具体” /	270
弄清段落特点，练习谋篇布局 /	273
捕捉情感焦点，抒写满腔深情 /	279
揣摩名作技法，提高表达能力 /	280
从“口头议论文”开始，熟悉论证方法 /	281
学搭“说理框架”，有助于尽快入门 /	285
扩大观察范围，拓宽素材来源 /	288
针对高考要求，做好应试准备 /	292
调动作文积累，写好“个人陈述” /	293

第八章 刘亦婷的学习方法：中学数学及其他 /	297
婷儿学数学，收获真不少 /	299
学好数学，天赋正常就行了 /	300
婷儿的话：我的“实战经验” /	301
初中学数学，当心脚下的“坎” /	304
高中，预防数学“滑坡” /	306
课前先预习，掌握更透彻 /	309
记课堂笔记的正确方法 /	310
当天复习有技巧 /	311
整体掌握，融会贯通 /	312
“题不二错”，强化批判性思维 /	315
“精题多思”与创造性思维 /	316
中学物理学习方法 /	318
对学好其他学科的一点建议 /	323
 第九章 掌握必要的考试方法 /	 325
调整竞技状态，需要科学知识 /	327
进考场前，先做“热身” /	328
拿到卷子，先做三件事 /	329
多数题目，力争一次成功 /	329
难题暂放后 /	330
不轻易放弃每一分 /	331
中途小休息，精力消耗少 /	332
自我暗示，保持考场好心态 /	333
考完一门，丢开一门 /	335
关于写字速度 /	335

模拟考试：练出考场好心态 /	336
考试期间的饮食与作息 /	338
其他注意事项 /	339
第十章 行之有效的记忆方法 /	341
“遗忘曲线”给婷儿的启示 /	343
花多少时间去记，才不至于遗忘？ /	344
“多通道记忆”效率高 /	345
婷儿的多通道记忆方式 /	345
“及时”复习，效果才好 /	346
“试图回忆”法，使复习增效三倍 /	347
补漏法：使记忆更完整 /	348
框架记忆法，系统掌握知识 /	349
怎样运用“框架记忆法”？ /	349
强化记忆的三种状态 /	350
影响记忆的几个心理因素 /	351
三个常用的记忆技巧 /	353
强身健脑，辅助记忆 /	355
第十一章 强身健脑的生活方式 /	357
营养均衡，保持健全的脑力 /	359
科学调理，保持旺盛的食欲 /	361
合理安排，保持足够的睡眠 /	363
防治感冒，保持通畅的呼吸 /	366
第十二章 家庭性教育的方法与时机 /	369
婷儿的性教育，灵感来自鲁迅 /	372

锁定三大目标，找准实施途径 /	373
讲述孩子出生，渲染爱与欢欣 /	376
启蒙性知识，花儿是最佳“教具” /	377
借助动物交配，区分人性、兽性 /	379
设计安全措施，当好监护人 /	383
怎样称呼性器官？亲切自然为宜 /	385
培养隐私意识，从快上小学开始 /	386
培育“性美感”，从每天换内裤做起 /	390
指点“美、妙”境界，追求持久魅力 /	392
偶得日本性教材，对照一番多惊喜 /	396
如今色情信息多，预防“性污染”要先行 /	398
早期没搞性教育，如何点破“性”之谜？ /	400
 后 记 还有一些心里话 /	 405
读者的理解，令我们感动 /	405
读者的追求，令世界瞩目 /	411
 附录一 丹佛小儿智能发育检查表(0—6岁) /	 417
附录二 3—6岁儿童智力测试表 /	428
附录三 常用英语前缀、后缀、词根表 /	433
主要参考书目 /	438

引 子

读者朋友，让您久等了

无数读者提问，让我们日夜惦记

再写一本书答《哈佛女孩刘亦婷》读者问，是2000年底就有了的想法。

当时，《哈佛女孩刘亦婷——素质培养纪实》刚刚问世4个月，已经加印到30万册。不断加印的新书，像泼到沙丘上的水一样，迅即被市场吸干。这种势头一直延续了12个月，直到加印至126万册，加印的频率才渐渐慢了下来，但仍然在持续加印，目前的印数已达165万册（2004年1月第55次印刷）。

随之而来的是读者来信不断增多。从几岁稚童，到7旬老人，很多父母和大、中、小学生都把我们视为朋友，坦率地倾吐自己面对的种种困惑，希望听取我们的看法和建议（很多人更希望采用传统的书写信件，而不是需要具备上网条件的电子邮件，但我们只能采用费时较少的电子邮件。对此，我们深感抱歉）。来信的读者文化程度相差悬殊，从小学生到大学教授都有。除了少数读者只是单纯地表达他们的赞扬和感谢之外，多数读者都是为了探讨和咨询与素质培养及个人成长有关的各种问题。

从我们收到的数千封读者来信，和与数万名读者的面对面交流，以及在报纸和互联网上看到的读者自发性讨论来看，《哈佛女孩刘亦婷》拥有的是一个渴望优秀、追求卓越的读者群体。这个庞大的群体张扬着中华民族重视教育、积极进取的本性。他们对新信息的高度敏感；他们不囿于成见的开放心态；他们对素质教育的理解和关注；他们让亲友分享他人经验

的慷慨热情（几本几十本地买书送人是常事）……都深深地久久地感动着我们，并引起了中国媒体的重视，和西方主流媒体的持续关注及正面报道（详见《后记 还有一些心里话》）。

权威的中央教育机构也一直对我们持肯定的态度——从2001年10月到2002年4月，教育部基础教育司、团中央少儿部、全国妇联妇女儿童部、中央教育科学研究所、教育部关心下一代工作委员会家庭教育中心等机构，分别邀请我们在三个素质教育论坛上发言。我们的育儿心得也分别入选上述机构选编的《更新家庭教育论文集》和《成功家教100例》。中国书刊发行协会两度把《哈佛女孩刘亦婷》评为2000年及2001年的“优秀畅销书”。

读者的好评、媒体的宣传、教育机构的支持以及坚持销售正版书的各家书店……种种因素形成了一种强大的合力，把《哈佛女孩刘亦婷》造就成了罕见的中国原创超级畅销书，以至于出版时间已逾三年，读者的E-mail仍络绎不绝。这些电子邮件和我们在各地的交流活动中收到的数千张提问字条（大半都来不及当场回答），代表着无数渴求上进的灵魂，让我们日夜惦记，不敢懈怠。

我们把给读者回信当作回报社会的一种方式，希望尽量为读者提供有价值的建议（尤其是对那些深陷苦恼或困境的读者）。但电子邮件提供的信息毕竟有限，于是，如何避免误导读者，就成了需要反复思考的问题。经常的，为了提出副作用最小、实用性最强的建议，我们动手回信的时间远没有考虑如何回信所用的时间多。

在不慎重不行，慎重又太慢的情况下，尽管我们经常熬夜到凌晨2—3点写回信，积压的信件仍在增多。当然，盗版书的猖獗也是来信增多的一个原因。一些读者来信说买不到正版只好先买了盗版，我们可以拒绝在盗版书上签名，却不忍拒绝给盗版书的读者回信，因为不能拒绝他们的诚实。于是，等待回信的读者就更多了，其中包括借书来看的读者，和一连几天跑到书店站着把书读完的学生。

又一本心血结晶，回答各类咨询

识到以下三点：

1. 由于分身乏术，我们没有足够的时间跟读者进行一对一的交流，哪怕是排除了面谈、电话和书信之后的电子邮件。

2. 即使是电子邮件，也只顾得上集中回复和有选择地单独回复。

(顺便解释一下：由于2001年9月之前我们只有一台电脑，处理完每天的“硬任务”之后，可用于给读者回信的空当不多，得到单独回信的读者也较少。当我们增加了一台电脑，2002年3月又上了宽带和更新了邮箱软件之后，得到单独回信的读者就大大增加了。不过，我们优先给积压的来信写的回复邮件，却屡屡收到“无法递交”的通知，只好放弃了这种努力。在此，特地向2001年3—8月来信的读者说一声“对不起！”另外，在我们改变收信方式之后，我们的“自动回复”失灵了几个月才偶然被发现，并重新启用。在此，还要向连“自动回复”都没收到的读者说一声“对不起！”)

3. 需要再写一本书，才能把在《哈佛女孩刘亦婷》里“点到为止”的许多方面说清楚。

由于我们的《哈佛女孩刘亦婷》是通过一个孩子的素质培养纪实介绍0—18岁的育儿新思路，内容侧重于记述成长过程，很多具体的培养方法和学习方法都只能“点到为止”。这本《刘亦婷的学习方法和培养细节》，则深入细致地介绍了在《哈佛女孩刘亦婷》一笔（或几笔）带过的培养方法和学习方法，详细回答了各界读者关心和咨询的各类问题。比如说，由婷儿讲述多姿多彩的哈佛校园生活和社会实践，回答读者最关心的：“刘亦婷，你在哈佛还好吗？”用哈佛申请表格上透露的信息，回答众多读者追问的：“哈佛看重的优秀素质究竟是什么？”用我们归纳的“0—18岁整体素质培养法”，来回答重视素质教育的读者探寻的：“你们怎样培养了刘亦婷的哪些素质？”此外还有“怎样培养创造力？怎样掌握各科学学习方法、记忆方法及考试方法，以增强学习能力？怎样有效地辅导孩子学习？如何实行强身健脑的生活方式？如何把握家庭性教育的方法与时机？如何用《丹佛小儿智能发育检测表》检查孩子的心智发育进度……”

看看目录，您就会发现，这本书比单独讨论某个方面的个别回信更有参考价值，可与《哈佛女孩刘亦婷》互为补充。

2000年12月16日，我们启用了一封长长的“自动回复”，集中回

答最为常见的一些咨询，使提问的读者不至于等得太久。对那些需要用一本书的篇幅才能谈得较透彻的问题，我们先在“自动回复”中提出几点原则，同时给读者一个承诺。比如说：

1. 基础很好（或基础不够好）的孩子应该怎样培养和提高？

答：力争把科学的教育理论和方法与孩子的具体实践相结合，像我们一样，把爱心化作耐心与信心，坚持“立足现实，设法在原有基础上前进一步是一步”。具体做法将是我们下一本书的一项内容，请耐心等待。

始料不及的是，这一等就是三年。其间与各地读者见面交流和出《哈佛女孩刘亦婷》增订版用去了一年的时间，写作这本《刘亦婷的学习方法和培养细节》，又用去了两年——刚动笔时婷儿还在读大三，等到初稿完成进入修改阶段的时候（2003年6月初），婷儿都大学毕业了！

急于出增订版的主要原因是，有很多错过早期教育的学生对自己的发展前景感到困惑。我们有责任尽快在增订版里加上有关的理论依据和事例，提醒他们注意到人类主观能动性的极大潜力和成长方式的多样性。同时还增补了早期“科技熏陶”、“消除安全隐患”等有关章节，共计50页，以至于书价被调高至20元——这实非我们所愿。另外，这本《刘亦婷的学习方法和培养细节》本来可以写得很快——如果我们采用省时省力的办法，把现成的资料分类编排一下，最多个把月就可以交稿。但我们不想这样做，就像我们当初不肯用粗制滥造的方式写作《哈佛女孩刘亦婷》一样。我们坚信，水管里流的是水，血管里流的是血，读者分得清血与水的不同。

数次推迟交稿日期后，我们终于在2003年12月底交出了这份认真写成的书稿。但愿我们没有辜负读者的等待和期望。

需要提醒您的是，和《哈佛女孩刘亦婷》一样，这本《刘亦婷的学习方法和培养细节》也只是我们的一家之言，仅供各位读者参考。欢迎您把新的感想和看法寄到我们的读者信箱：tingfm@2911.net

又及：有意选载或连载本书的报刊，务请在刊登时注明本书的正式书名——《刘亦婷的学习方法和培养细节》。

谢谢！

第一章

刘亦婷，你在哈佛还好吗？

——答《哈佛女孩刘亦婷》读者问

