

PEARSON

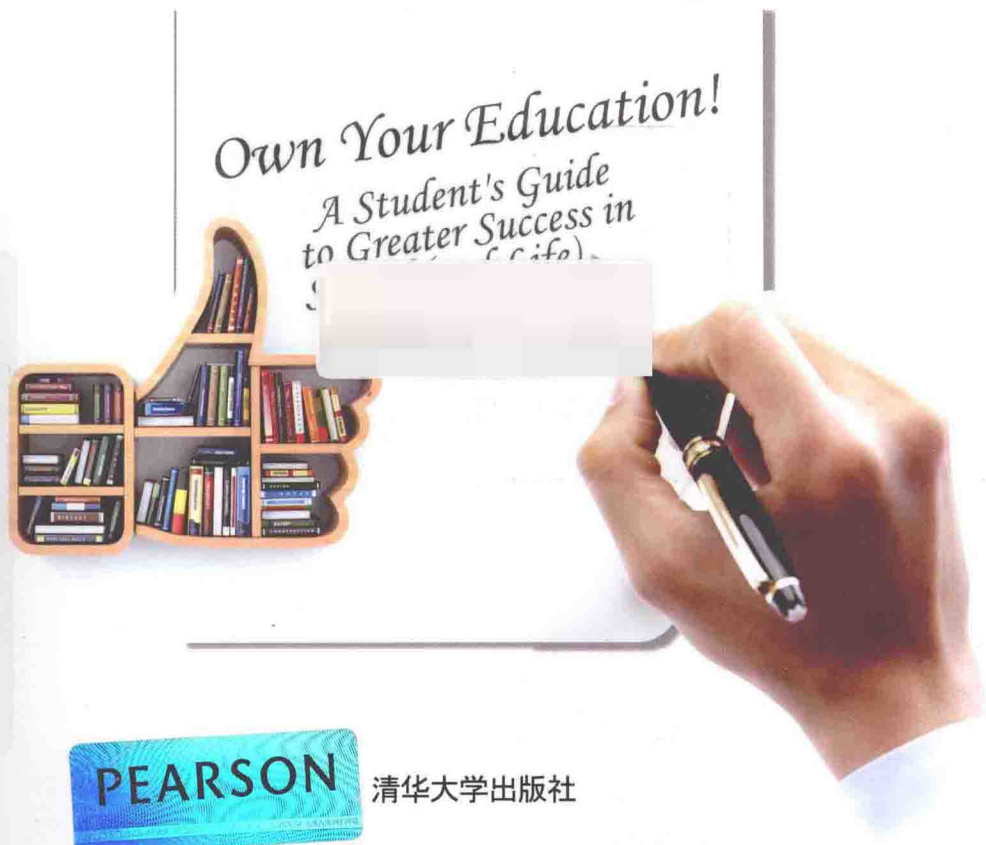
Own Your Education!

A Student's Guide to Greater Success in School (and Life)

优秀是后天养成的

从“要我学”到“我要学”

[美] 梅根·斯通 (Megan Stone) 著
田之泓 译



PEARSON

清华大学出版社

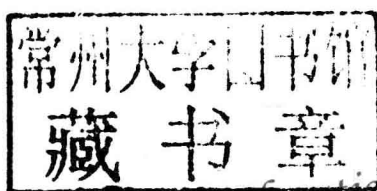
Own Your Education!

A Student's Guide to Greater Success in School (and Life)

优秀是后天养成的

从“要我学”到“我要学”

[美] 梅根·斯通 (Megan Stone) 著
田之泓 译



Own Your Education!

*A Student's Guide
to Greater Success in
School (and Life)*



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书贯穿的基本理念是：自主是通向成功的金钥匙。全书内容围绕自主教育的主题而展开，既阐述自主教育的一般理论，又传授自主教育各种技能的练习方法。一旦掌握自主教育的技能，他或她就会在学习和生活中表现出责任心、坚韧、上进心等特质，这些特质反过来又进一步帮助他或她学习进步和全面发展，并从中获得自豪感和自信心。

本书不仅有良好的教育理念，而且有可操作的、实用性强的练习方法，是一本指导读者取得学业成功，实现从容生活的必要参考。

Authorized translation from the English language edition, entitled OWN YOUR EDUCATION!: A STUDENT'S GUIDE TO GREATER SUCCESS IN SCHOOL (AND LIFE), 1E, by STONE, MEGAN, published by Pearson Education, Inc., Copyright ©2014 by Megan Stone.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD., and TSINGHUA UNIVERSITY PRESS LIMITED Copyright ©2014.

本书中文简体翻译版由 Pearson Education 授权给清华大学出版社在中国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区)出版发行。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2014-5098

本书封面贴有 Pearson Education(培生教育出版集团)激光防伪标签，无标签者不得销售。版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

优秀是后天养成的：从“要我学”到“我要学”/(美)斯通(Stone, M.)著；田之飒译. —北京：清华大学出版社，2015

ISBN 978-7-302-38183-9

I. ①优… II. ①斯… ②田… III. ①成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 227806 号

责任编辑：文开琪

封面设计：杨玉兰

责任校对：李玉萍

责任印制：王静怡

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

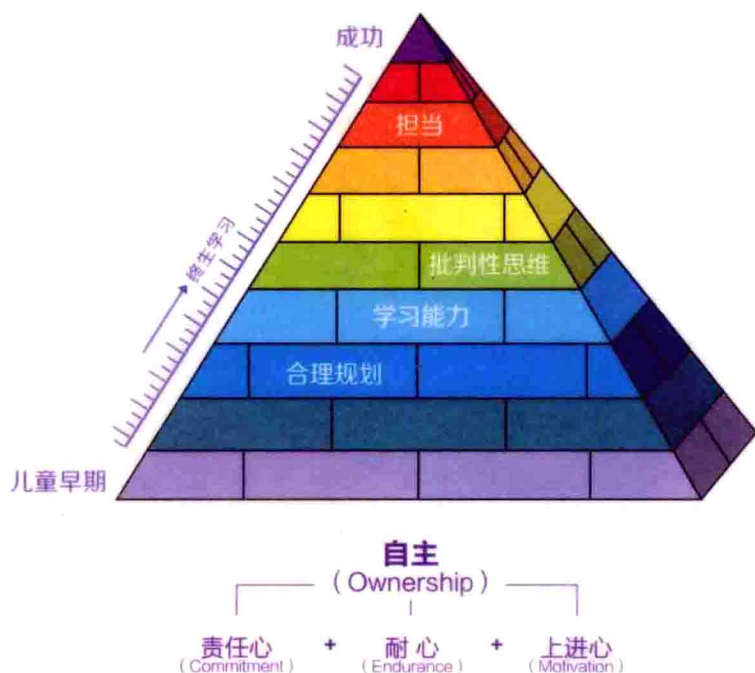
开 本：160mm×240mm 印张：10.5 插页：1 字 数：144 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~3500

定 价：39.00 元



本书推荐语

这是一本值得精读、熟读的书，不仅要读，而且要照着书的引导来做。学生如此，培养学生的老师乃至家长更应该如此。“万物皆备于我”，学习如此，什么事情不是如此？

学习就是学如何自主——自己掌握自己的命运；教育就是教学生自主——让学生早日具备自主的素质。可惜，现在关注“民主”的多，关注“自主”的少，没有自主，何谈民主？

每个人都希望自己掌握自己的命运，其实，人的命运从来都是自己掌握的，由个人的素质掌握的。没有自主精神的人，他的命运仍是由自己掌握的，只是貌似被他人控制而已。读了这本书，可以使你知道自主的重要；照这本书说的去做，不仅可以提高学习成绩，而且可以获得自由自在的人生。

——吴鸿清，国家开放大学教授，书法教育家，中国伏羲教育创始人



01 合理规划

组织能力，长远思考，时间管理，自律，主动，平衡

02 学习能力

主动听讲，高效阅读，持续复习，寻求知识，获得自信

03 担当

思维清晰，适度承诺，坚持到底，自我认知，有效沟通，自我维护

04 批判性思维

提问，分析，评估，开放性思维，客观，思考的目的性

译序：唯有“自主”能致高远



今年4月刚刚毕业的我得知清华大学出版社准备出版这本教育类书籍并有幸承担了翻译工作。正式开始翻译工作是在5月初，持续了一个半月左右。翻译的过程不仅是对语言能力的检验，更重要的是使我系统了解了自主教育的理念和方法。现在，翻译工作告一段落，我愿向读者交待一下本书关键词的选用，愿与读者分享我对此书内容的一些所思所想。

从“所有权”到“自主、自主权”

本书的关键词之一是“Ownership”，是名词，直译为“所有权”。这个词在书名和第1章就出现了，在其后各章也有着很高的使用频率。我在翻译过程中遇到的第一个问题就是寻找“Ownership”最贴切的中文表达。我感觉，在中文语境中使用所有权概念，有些地方合适，有些地方不太合适。例如，我们可以说“所有权的特点”，但不太好说“所有权是什么样子的”；我们可以说“所有权的结果”，但不太好说“所有权的技能”等。到底怎样传达出“Ownership”的“神”呢？为此我颇费了一番脑筋。

我从“所有权”的概念入手寻找合适的词汇。所有权又称财

产所有权，这是一个法律概念，指的是财产所有人的一些权利。如果某个物品归某人所有，他对这个物品就有了占有、使用、收益、处置等权利。他只要依法行使这些权利，他的行为就是自由的、别人无权干涉的。经过对所有权概念的探究，我发现了一个有趣的词性转换的现象。本来，所有权是个名词，但是，所有权的行使却是一系列动词，这些动词包括占有、使用、受益、处置等。我又想，这一系列动词有没有共同点呢？有的，共同点就是财产所有人对自己财产的自主支配。

一下子，自主这个词蹦进了我的脑海。我想，学生接受教育和参与学习的过程是一系列人的活动的过程，对这一过程，学生自我负责，主动参与，不依赖他人，不抱怨环境，这不就是自主吗？而学生之所以能够自主，不就是因为 he 或她拥有对自己教育的自主权（所有权）吗？于是，我试着将自主或自主权的概念带入书中，发现这两个词在任何地方都用得通。例如，我们可以说自主的特质、自主是什么样子的、自主的结果、自主的技能、自主是一种“粘合剂”等。

用简单的箭头可以比较清楚地说明从所有权到自主概念的演化：所有权→占有、使用、受益、处置→自主（自主权）；反过来，自主（自主权）→占有、使用、受益、处置→所有权（拥有）。从所有权到自主，再从自主到所有权，两个概念之间的通道就这样形成了。在本书中，自主可以在动词和名词两种意义上使用。动词的自主是指个体在学习和生活中展现出的负责任、坚韧、积极上进、勇于担当、有批判性思维、能制定有效计划等特质或技能。正是因了这种自主，我们看到了一个人对自己学业和生活高度负责、坚韧不拔、积极有为的精神气质。名词的

自主是指自主权，通过不断的、反复的练习，我们每一个人都能习得责任心、坚韧、上进心、担当、批判性思维、有效的计划、学习策略等技能，从而对这些技能拥有了自主权，能随心所欲地、自由娴熟地将其用于追求学业和事业成功的过程中。

我想，Ownership 一词虽然被意译为自主，但我想这个意译是符合作者原意的，带入书中的任何地方也是没有障碍的。自主使每个学生将自己的教育和今后的人生把握在了自己的手里，这的确是人类最重要的价值之一。

从一块砖到整个金字塔

本书的内容有着很强的逻辑性。这种逻辑性既表现为全书的整体逻辑，也表现为各章的局部逻辑。

从全书的整体逻辑看，作者的写作是沿着“自主总论→自主分论”的线路进行的。第1章到第8章，作者对自主进行了一般性阐述和分析，内容涉及自主的特质、自主与不自主的另一种表达（拥有与租借）、自主的益处、自主缺失的自我检测、不自主的原因、通向自主之路、对学习和生活中自主与不自主的具象描述等。第9章到第12章，作者对于她所认为的处于教育金字塔较高层次的四项自主技能作了具体阐述和分析，内容涉及担当、批判性思维、有效的计划和学习策略。这种从一般到具体、一般与具体相结合的写作方式，全景描述了自主的概念。

从各章的局部逻辑看，作者的写作通常是从案例入手，然后从案例推导出观点或标准，再然后是让读者对照有关标准进行自我检测，最后为读者开出如何实现自我改进、自我完善的“药方”。这种写法的逻辑性表现在以下几点：观点或标准的导出务必基于

活生生的人或事，否则读者难以接受，难以认同；读者以自己接受和认同的观点或标准进行自我检查，能够更清晰地认识自己，尤其是认识自己的“短板”；读者认识自己并非最终目的，自我完善才是最终目的，而自我完善的路径就是一项一项地学习和练习自主的技能并最终拥有这些技能。在这一逻辑下，读者既认清了标准，又认清了自我，还知道了如何完善自我，形成了一个从自我认知到自我完善的完整过程。

例如，作者在第 4 章提到“教育金字塔”。教育金字塔是作者对个人教育结构的一种形象化比喻。从这个角度看，每个人都拥有一座教育金字塔，差别就在于有些人的金字塔是残缺的、摇摇欲坠且无法支撑学业和事业成功的，而有些人的金字塔是完整的、牢固并足以支撑学业和事业成功的。从内部结构看，教育金字塔是由人的一项项技能构成的，这相当于金字塔的一一块块砖，这些技能可以是某种知识、某些经验，可以是单个人的个性特征，还可以是做人做事的其他本领。所有这些技能都要随时间的推移和人生阅历的增加而习得。以此观之，当一个人还是一名职业学生时，从某种角度看，他就开始了建造自己教育金字塔的历程。那么，如何建造呢？或者说如何学习呢？作者的逻辑是：我们首先要评估自己缺失哪些知识或技能，然后通过不断的练习，循序渐进地逐一修补缺失的砖块，最后给自己建设一座无比坚固的并足以支撑成功人生的教育金字塔。从一块砖到一座金字塔，这不正是一种逻辑和一条必由之路吗？

从了解自主到实现自主

本书第 1 章就为我们诠释了什么是自主。自主就是人们宣称某物归其所有和掌控，由其承担责任。那么，通过本书，我们还

可以从哪些角度更全面、更深入地认识自主呢？

- 自主是全面的，它贯穿于人的学习和生活中。校园生活要贯彻自主，例如做课前预习，保证出勤，积极参与课堂讨论，独立和按时完成所有作业，上次作业没做好知道下次如何改进，测验和考试前做充分准备，与各科老师取得联系并在需要时寻求帮助，使用计划本记录学业和生活中的责任等；同样，社会生活也要贯彻自主，例如看管好属于自己的物品，在团队中做好自己的分内之事并取得其他队员的信任，遇事秉持自己的原则和主见，衣食住行选择自己认为适合的方式等。所以，自主更像是附着在人身上的一种能力或素质，无论你是做学生还是做店员、当护士，自主都会带给你自豪和自信。
- 自主是寻找内因，不将自己遭遇的窘态和困境归咎他人和环境。无论你是谁身份，无论你身处何地，不可否认的是，你周围的人或事或多或少会对你产生影响，可能是积极的影响，也可能是消极的影响。但是，少一点抱怨而多一点自主，则是本书作者所希望的。有了自主，你就不会怨天尤人，也不会在遭遇困境和挫折时感到恐惧和不知所措，你会勇敢地担当起本属于你的责任，不让他人代替你做事，因为你知道，只有你才是那个真正握有自己人生自主权的人。
- 自主如何习得呢？俗话说，知易行难。无论自主的前景多么美好，但只要不迈出第一步，不坚持练习，自主的获得就是一件遥不可及的事。自主性的培养不是一两天的事，需要认知与行动相统一并坚持不懈。作者在书中

说到，自主有三个特质，即责任心、坚韧、上进心。这三个特质如何培养呢？答案其实很简单，就是从日常生活的每件小事做起，一件一件地来。例如，日常生活中我们有很多培养责任心的机会，按时作息、体育锻炼、个人卫生、自我反省、操心自己的未来、家务劳动、不乱丢垃圾、说话算数等。看起来，这些都是一个人从小学开始就要做的事，但现在看来，很多成年人都没有做到，这就是缺乏坚韧，没有持之以恒的缘故。

- 自主的全部技能是相互联系、相互支撑的，缺失了哪一项技能，其他的技能也得不到很好的发展。例如，一个学生掌握了某些技能，证明他同时也拥有责任心、坚韧、上进心等特质，否则他无法掌握这些技能。相应地，习得自主的过程也是一个循环，需要评估、学习、练习、掌握这四个环节的彼此借助、彼此互动。从评估自己缺乏的技能开始，然后学习这项技能，再然后反复练习这项技能，最后彻底掌握这项技能。以此观之，所有对自主的了解都不是目的，真正的目的是实现自主。人能自主，人的学习和生活才会更有理性，更有目标，更自由独立、更少依赖，更能实现人生的价值。

本书还有什么引入入胜之处

阅读本书是开心愉快的，这种愉快不仅源于我们找到了开启学习和人生成功之门的最重要的一把钥匙，而且源于阅读带给我们的亲近感和阅读中的参与。

本书的每一章都有生动的案例，每个案例都是写人的。从自主的角度看，这些人有的自主，有的半自主，有的不那么自主。

在书里，我们遇见了能把诸多事情做好的亚当，精心呵护自己爱车的内森，诚实付账的劳伦，凡事都想在前做在前的莱蒂莎，不再抱怨数学课的克劳迪娅，工作后仍然在上夜校的比尔，身上总携带着计划本的宝琳娜；我们也遇到了撞坏车还满不在乎的米格尔，学习上总依靠朋友的雅各布，在论文截止的前一天晚上“抓狂”的卢克，因学习成绩不及格而流泪的珍妮，总是陷入“追赶式”学习模式的肖恩，向老师请求延期交作业的弗兰克，在团队中给别人带来麻烦的肯德尔，习惯做有现成结论作业的约旦，在毕业舞会上被问题“轰炸”的艾玛……还有好多好多的人。这些人像一面面镜子，照出了我们的影像，或给我们以启迪，或给我们以警示。这些人是谁呢？这些人就在我们中间，就是我们的同学、同事，亦或就是我们自己，这怎么能不令人感到亲近呢？

与其他书更不同的是，本书为读者参与读书进行了精心设计，参与的方式多种多样，有自评自测、人物角色辨析、建构自己的教育金字塔、回答问题、情境描述等。阅读在推进，我们的参与也在推进，不知不觉中，我们的角色就发生了变化，从一个单纯的读者、旁观者，变成一个当事人和作者。书读到最后，假如我们做了书中的测试，回答了书中的问题，写下了某个特定情境下自己的所作所为，我们收获的就不仅仅是知识和技能了，我们会穿越到自己生命历程的某个时刻，对那个时刻曾经发生在我们身上的事进行自省与反思。这种反思会帮助我们自我完善，帮助我们在现在和将来做出理性的选择。

本书引申出来的思考

中国是一个文明古国，也是一个正处于现代化过程中的大国。从古到今，中国的自然和社会都发生了沧海桑田般的变化，

但不变的是国人对教育的重视和期盼。事实是，当代中国的教育问题多，变革难度大。但越是这样，越要回到原点思考一些有关教育的最基本的问题，即教育的目的是什么。从“社会人”的角度看，我想教育的最主要目的就是培养具有健全人格的人，一如教育家蔡元培先生所说：“教育是帮助被教育的人给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子的责任，不是把被教育的人造成一种特别器具。”本书作者希望学生在校内外都能取得成功，但什么是成功？成功有固定的标准吗？其实没有。但是，从教育的目的出发，有一点可以肯定，即不能以单一标准论成功，在学校不能单以成绩论成功，在职场不能单以名利论成功。因此，阅读本书还要全面理解本书。本书所描述的成功学生都是一些在社会生活中全面发展的、平衡的人，他们积极上进，自律自省，持之以恒，担当责任，信守诺言，自豪自信……从这个角度看，成功人士的首要标志是精神的强大和人格的完善，其后才是其他层面的东西。我想，作者想要表达的也正是这个观点。

这本书篇幅不长，却有思想，有文化内涵。翻译这样的书也是学习的过程。在翻译过程中，老师和家人给了我许多指导和支持，她们的敬业态度和周到的工作为我树立了今后职场学习的榜样。在本书即将出版之际，向她们表达深深的谢意。

译者

北京·安华里

致 谢

当我还是一个在校奋斗的学生时，我怎么也没想到我会成为一名作者。这说明，一切皆有可能。创作本书是一项心甘情愿的工作，也是一段激动人心的旅程。在本书创作过程中，我得到了许多杰出人士的帮助。对他们，我要表示由衷的感谢。

感谢斯通团队（Rick, Lauren 和 Nathan），你们的耐心、理解与爱贯穿着我的整个创作过程。

感谢妈妈和爸爸，你们一直鼓励我做事情要竭尽全力，一路上始终都全力支持我。

感谢 Erin Deakyne，多年前与你共事时开发出了许多自主学习的技法。

感谢你，Becky Danielson，我永远的导师和“啦啦队”队长。

感谢斯通基础学习的员工和辅导员，你们每天都在帮助不同的家庭和孩子们成就最好的他们。

感谢 Molly Schmidt, Jodi McPherson 和 Tim Market 对自主系列的鼎力支持和抱有的坚定信念。

感谢我的家人和朋友，在成书的整个过程中为我祈祷，给我关怀。

前 言

未来，你想成为一个什么样的人？未来的你，是当下你做的事和你做事的方式所造就的。那么，你想成为一个怎样的人呢？

我

融入了明媚的六月天……我的毕业舞会。客人们可以看到，舞会帐篷的色调是我校的代表色——绿、白、黄，横幅上写着“祝贺你，艾玛”，还有毕业证书、贺卡和刚入学时的每张照片。为了参加我的毕业舞会，希拉祖母甚至也从遥远的达拉斯赶来了。我想，这是属于我的一天。在这一天，我放松，享受着自己的成功，品尝着自己喜爱的墨西哥菜肴，我和好友们在一起。但是，我错了。

“你准备主修什么专业？”

“这个夏天你去打工吗？”

“你今后有什么实习计划吗？”

“你去哪里留学？”

“你想辅修什么？想修双学位吗？”

“你见过你的室友了吗？”

“学校里的所有开销你准备怎么付？你会在学校打工吗？”

我从未想到自己会被这些生活问题“狂轰滥炸”，我需要为今后的生活寻找答案和制定计划，而且这就发生在我美好的毕业舞会上！

艾玛是一个典型的高中应届毕业生。她整个的生活就在前面，她要为此制订多项计划。如果你正在阅读本书，那么，你可能也是其中的一员。

宇航员，王妃，还是职业运动员

长大以后你想做什么？还记得小时候被问到这个问题吗？你可能幻想着成为下一个伟大冰球手韦恩·格雷茨基（Wayne Gretzky）、灰姑娘、一名消防员或一名动物管理员。有的成年人甚至可能以调侃的语气说道：“我不知道长大会干什么。”这个问题永远是一个不错的话头，但你同时还要考虑几个问题：“眼下你的职业是什么？你有职业吗？你在校内外的日常工作是什么呢？”

列出你目前的工作和/或职责：

你写没写学生是你的职业？如果没写，请检视一下你是如何看待学生这一人生经历的。学生也是一项全职工作。如果你确实写了学生是一种职业，那么你是学习的主人，还是依靠他人读完课程？

不论怎样，阅读本书是一个不错的选择！我们会一起讨论掌控自己学业和把握自己人生的理念。我向你保证，不论在校内还是校外，你都会信心满满。

你的工作是什么

刚才，你可能已经列出了除学校工作以外的许多其他职责。你要干家务、做兼职、从事志愿者工作、参加体育活动、艺术创作，还要对其他你所承诺的需要付出辛勤劳动的工作承担责任。学校的学习其实也一样。无论选择做什么，回报都是值得的。学生这个职业的“工资”是知识、技能和能力，而这些都是你当下和未来取得成功的根本基石。谁不想获得成功呢？

想象一下，篮球运动员练习罚球投篮直到夜幕降临；双簧管演奏员每天只需要练习 30 分钟，但他却练习了 45 分钟；校园剧的候补演员在和她的弟弟对台词——为的是临阵救场。这类额外的努力为他在校队赢得了一席之地，使他成为乐队首席，使她成为校园剧的主角。如同其他工作一样，你对学生这一职业投入越多，未来的好机会也就越多。

在所有这类情境下，知道自己的期望，凡事做在前头，超出常规多下些功夫，这些努力都会将你引上成功之路。无论教育、工作还是其他你尝试的事，机会加上你对达到目标的渴望，将引领你走向成功。你需要了解必备的条件，接受训练，不断练习，提出疑问，听取反馈，然后肩负起独立执行的责任。

萨姆的故事

“我的第一份工作是餐厅服务员。经过短时间的培训后，老板表达了他对我的期望和每日交班前我要完成的任务。我学会了