

阳光女孩

吕卓颖 吕红兵 / 著

阳光教育

赢在中国教育的美国名校女孩



一个 16 岁留学女孩，
快乐体验国外三年高中生活，
史无前例地被美国名校富兰克林·马歇尔大学全奖录取。
生活就是如此简单，生命就要这样绽放；
25 年的中国父母教育经验，向你展现中国教育的智慧和精华；
告诉你，一个中国女孩的成长教育轨迹……

阳光女孩

阳光教育

吕卓颖 吕红兵 / 著

赢在中国教育的美国名校女孩



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

阳光女孩 阳光教育: 赢在中国教育的美国名校女孩 / 吕卓颖, 吕红兵
著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5636 - 7

I. ①阳… II. ①吕… ②吕… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 069504 号

策划编辑 刘淑娟
责任编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远
责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5636 - 7/G · 0618

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 张 14.25 印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

字 数 197 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言



一个土生土长的中国女孩，忽然决定去美国读高中，而且在美国陌生又新奇的环境下很快适应，且如鱼得水，使自己的生命如花一般的绽放。究竟是什么样的心态能够做到如此这般呢？这样的心态又是怎么炼出来的呢？

读完这本书，上面的问题全部迎刃而解。

“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”每每读到或者说起法国文豪雨果的这段名言，无数人都表现得心驰神往。其实，心驰神往倒是比较容易，真正理解继而做到，可是“难于上青天”的事情。

自有人类以来，人们就在探讨人生的价值与意义，探讨人生应该怎样活。结果却是，越探讨离目标越远。

一个小女孩，用她的经历告诉我们，人生本来很美好，也很简单。不想却让我们自己弄得既不简单，也不美好，看自己是身心俱疲，看世界则是满目疮痍。因为我们的那颗心太沉重了，沾染了太多的杂质。

很多家长望子成龙、望女成凤，结果往往事与愿违，大失所望，再来责怪孩子，甚至影响到亲子关系。不禁让人感慨万千。家长都不知道什么叫龙凤，又怎么知道如何成龙、成凤？美好的愿望未必就能结出美

好的果实，中间的间苗除草、浇水施肥、修枝打杈，不仅要及时，而且还必须保证方法正确。换言之，想做好一件事情，不仅要用心，而且还要会用心。

不论是为自己还是为孩子，想要成就如花一般绽放的人生，就静下心来读一读这本书吧！

作者

2015年3月



我在美国读高中

我是一切的开端	4
面试	7
签证	11
寄宿家庭——我在美国的家	13
到美国的第一天	13
越南寄宿家庭——美味的食物，即使不完美我也感恩	15
美国当地寄宿家庭——这里充满爱	18
第一份工作体验	25
寄宿家庭妈妈的大爱	29
十八岁生日	30
现任寄宿家庭——我的化学老师	32
勇于尝试的心	33
舞蹈——尝试后变成一辈子的事	35
足球体验——就算丢人我也尝试过	38
我的美国高中	40

高中课程	41
第一次做家教	44
我的社团	44
和我最亲的老师	46
可以依靠的妈妈老师	50
热心的老顽童老师	51
最有情调的老师	53
具有正能量的老师	53
美国南部的访校之旅	54
学习那点事儿	70
我为我容	72
我喜欢你	73
不拿自己和别人比	75
中国朋友	75
美国的中国朋友	77
在美国过中国年	78
美国朋友	80
美国日记	82

吕卓颖爸爸的家教之道

——吕红兵教育智慧

爱孩子就让他（她）能独立	126
培养女儿的心大到海洋	128
培养女儿发现别人的优点，并告诉他	133

让孩子在理财中长心智、提高能力	137
德是福报的核心	142
培养孩子积极阳光、没有限制	148
体验让生命绽放	151
让孩子内心强大的秘诀	153
轻松学习的智慧	156
爱的顺序对吗	173
做完美的、真实的自己	174

附 录

附录1 中国老师对吕卓颖的评价	181
附录2 美国老师和寄宿家庭对吕卓颖的评价	186
附录3 吕卓颖独特的访校经历	197
附录4 富兰克林·马歇尔大学录取通知书	203
附录5 吕卓颖母亲教育心得分享	204
附录6 家长们的感言	215



我在美国读高中

生命如花，其魅力就在于如期且灿烂的绽放。

走走停停，萌生过很多次写书的想法，也曾静下来记录过平淡的偶尔开出一朵小花的生活，但终究没有灿烂成花海。

满怀着向全世界分享快乐的心情，终于，我在一个星期五的晚上，惬意地靠着抱枕在床上敲下上面这样一段文字，我想这会是此书的开端。

在美国生活的三年不仅让我开了眼界，还让我变得更加独立。我喜欢那些在每天的生活中体会为人处世之道，在课堂上体验从未尝试过的领域的经历。我想写一本书记录我的生活、想法以及体验。我希望看到这本书的人快乐，更重要的是能够帮助那些即将出国但还没出国的家长、学生们，看看他们或许将要面临的种种；还要帮助所有对我的故事感兴趣的人们，希望他们得到快乐。

快乐的人像个孩子。很多朋友说我幼稚得像个需要长大的小孩，把一切事情都想得太美好。我想说，能够让自己快乐也是一种成熟的标志，不是不快乐就是成熟，爱笑就是幼稚，可以让自己笑是一种超能力。我的故事充满了欢笑，我想快乐的我写的书，看到的人也会快乐吧。

爸爸说过，所有我想到的事情都是让我去实现的。这本书也是我的一个梦的实现。在写书之前我也曾经有过自我设限，还没开始就觉得自己不行，可是有了家人与朋友的鼓励，我愿意创造一个奇迹。这本书是我用一个暑假完成的，所以整个十一年级暑假，都会看到一个抱着 iPad（平板电脑）敲字的 19 岁女生，朝着她的梦想一步步前进。

每个人都有自己的故事，每个人的身心都在不断地成长。我想做的事情就是在我 19 岁这年夏天记录下我所经历过的事情，我所体验过的喜怒哀乐，我所面临的成长，以及我是怎样快乐地活着。想到的事情都是让我去实现的，我正在一步一步用我的人生印证这句话。

19 岁的我，在距离中国河北廊坊的家 20000 多千米的美国加州圣何塞快乐地活着。现在的我终于可以用这本书，描绘出一朵朵盛开在我生命中的小花。当你看到这本书时，那就是我已经把一朵朵小花组织成了花坛；如果你不介意，我干脆把它夸张成花海吧。

我是一切的开端

我，吕卓颖，英文名 Jenny，对，就是那个河北省小学英文课本里加拿大小女孩儿的名字。生日是 1995 年 3 月 18 日，双鱼座。今年 19 岁，正在奔二的美丽道路上。留美高中生，今年十二年级。



我

有必要在这里说明一下，我之所以 19 岁还在上十二年级，是因为小的时候，我家从老家山西搬到廊坊时，我多上了一年学前班，而到美国上高中时，又多上了一年九年级。

但是，我一点都不后悔，我相信老天这么安排自有其理由，而且时间在一一天天地证明给我看。

我有着爱我但是我出国后又不怎么想我的爸爸、妈妈，在美国和他们视频的时候，我总调皮地问他们想我吗，妈妈就会调侃地说不想不想，我总会开玩笑地回答：“我也不想你们呀。”可谁都知道，怎么可能不想念呢？爸爸、妈妈是我这 19 年的时光里最最重要的两个人，他们并不完美，但他们教会我如何快乐地活着。



我们一家

16 岁那年我们全家做出了一个相当重大的决定，当然我是这件事情持有最终决定权的发起者，那就是我要去美国上高中。有了这个想法后，我和爸爸妈妈便开始了一系列的准备工作，保密工作做得相当严密，就连住在我家隔壁楼的姥姥、姥爷，都是在我收到录取通知书那天晚上才知道我

要去美国上高中的。嘿嘿，厉害吧？

我们全家一起努力申请美国高中，那才是具有传奇性的故事。记得最早萌生想要去美国上学，是小学二年级的事情。当时，我在爸爸开办的学校“奥宇思维训练学校”上情商教育——性格培养思维训练课程。其中情商课中有一个内容是制定目标，我想都没想就写下了出国留学，还画下了自己在国外的大房子前站着的画。爸爸问我知道什么是出国吗？我当时并不知道什么是出国，但潜意识中却知道那是我想要达成的目标。

其实，我一直都有一种直觉，那就是每个人从一出生就有了自己这一辈子的使命。所以，我们能够想到的事情都是用来实现的。

后来到了五年级，我的表哥和他当时的女朋友（现在的妻子）去了美国康奈尔大学读研究生。那时我就觉得，出国这件事情离我很近很近。他们的出国带给我以巨大影响，也可以说哥哥和嫂子的出国，让我去美国读高中的种子就此萌芽了。初中那段时间，我们班主任黄老师让全班同学写理想，我想都没想就写上了四个字：“出国留学。”

初三那一年，我和爸爸、妈妈正式达成共识——去美国读高中。出国的目的很明确，就是想看看外面的世界，体验没有经历过的事，欣赏没有看过的风景。

在做出了这个决定之后，我们就找了中介公司，开始了一系列出国之前的准备。

当时，得知我的哥哥和嫂子从康奈尔毕业以后去了美国西海岸，在加州圣何塞工作，所以我们的愿望就是找一个离他们近的高中，这样家人在附近彼此也有个照应。

跟中介表明了我们的想法后就开始了择校的环节。择校的环节对于一般的申请者来说，是个很重要而且很复杂的环节。可是到我这儿，就成了最轻松的环节。因为和中介机构有联系的加州圣何塞的高中只有一所——

Valley Christian High School（山谷基督高中），我们就一口敲定，一定申请这所学校，也一定要申请上这所学校。可是中介机构给我们的信息是：山谷基督高中是一所学术性很强的学校，还是美国的蓝带学校，不仅要求SLEP（出国语言考试）成绩，还要提供托福成绩（当时很多和中介建立联系的学校都不要提供托福成绩）。当时刚上初三的我虽然在学校里英文成绩不错，但是要达到出国的英文水平还是有待进步。

即使看起来困难重重，但我们的目标依然非常明确，无论如何我都要上这所学校，而且我只想申请这一所学校。总之，我们全家都有一种我一定会上这所学校的感觉，信心满满，充满力量。

后来就开始了准备材料阶段，如成绩单、老师推荐信、财产证明等都需要一样一样准备。我非常喜欢全家人一起准备出国这件事的状态，每天都信心满满，充满力量。并且把我要出国的消息告诉了在美国的表哥表嫂（以后我就称表嫂为姐姐，表嫂就像我的亲姐姐一样，平时我也叫她姐姐）。

哥哥、姐姐帮我实地考察了山谷基督高中，拍了好多照片给我看。还给我讲了该所学校位于一个小山包上，有很多运动场。当时有一个建筑正在施工，但不知道是做什么用的，还拍了很多教学楼内部的照片，如公告栏、门牌等。看到这些照片，我的学校离我更近了。

面 试

申请山谷基督高中还需要视频面试。为了面试，我好一通准备。当时我把所有面试可能问到的问题都整理到一个小本上，每天上学，同学上政治课、历史课的时候，我就在下面拿个小本子背面试问题，中午午休时间也背。对于口语和听力，我花了很多时间在家看美国电影，当然不是那种

看着玩的方式，而是有目的地看：听一句，暂停一下，模仿语音语调；然后再听一句，再模仿语音语调。一部电影看到不用说，就能知道主人公下一句要说什么的程度，口语就会有明显的进步。

为了给招生官留下更深刻的印象，面试前我还把电脑所在的爸妈卧室精心布置了一下。我们把从学校官网上找到的一张学校全景鸟瞰图彩喷了出来，大大的，贴在我视频面试背景的那面墙上。后来想想，这张鸟瞰图还为我的成功录取帮了不少忙呢。

在面试前几天，在美国的表哥和姐姐与在中国的我进行了模拟面试。哥哥当面试官，姐姐当旁听为我提意见。我记得很清楚的一点是，姐姐让我表述的时候多加点手势，因为西方人讲话都手舞足蹈的；还有当面试官问到关于缺点的问题时，不要正面回答自己的缺点，找一个不是缺点的缺点，比如，可以说自己做事太细心，太追求完美，以至于花的时间比别人都长，这样就很巧妙地回答了缺点这个问题。这也算是一个很厉害的讨巧诡计吧，呵呵。我很感谢姐姐对于我的口语给予的极大肯定，让我更有自信。

视频面试的时间是早上七点，也就是美国西海岸时间下午四点。我们的摄像头还有网络，前一天晚上都检查好了，所有的东西都妥妥的。我记得当时我穿了一件格子衬衫，看起来既有学生样，又不至于太正式。在面试官呼叫我之前，心里还有些许紧张，手上拿着写满面试问题的小本子看了又看。终于，我的 Skype（网络电话）账号上有人呼叫我，为了保证我的发挥，爸爸妈妈离开去了我的房间。

于是，面试开始了。

“Hey, Can you hear me?”（“你好，你听得到我说话吗？”）

哇，这是面试官的声音耶，我既兴奋又紧张。

“Yes! Yes!”（“可以！可以！”）

就这样我们开始了面试。

给我面试的招生官是斯科特·韦斯林 (Scott Wessling)，看起来 50 多岁的样子，瘦瘦的，戴副眼镜。果然，视频刚打开的时候，韦斯林先生就发现了我视频背景的那幅无比巨大的山谷基督高中鸟瞰图。他好像惊呆了的样子，问我怎么把这幅图打印成这么大的？我告诉他我妈妈拿去彩喷的。他就问我为什么要贴一个学校鸟瞰图在家里墙上，我回答这样我去美国上学后妈妈就有个念想，能天天看到我所在的学校，就好像和我在一起一样。韦斯林先生笑着说，看来你真的很喜欢我们学校呀！

待我仔细观察韦斯林先生的屋子时，我惊喜地发现他竟然在自己家里面试我。我很惊奇地问他，你竟然在家面试我呀？他就开始给我介绍自己的家，还把家里的中国风摆设拿来给我看，看来我这个面试官还是蛮喜欢中国文化的。

后来聊着聊着就聊嗨了，他告诉我他前几天刚从亲戚的婚礼上回来，还给我介绍了他的家庭情况。我也向他介绍了我的家庭情况。东聊聊西聊聊，感觉聊了好久好久。

终于韦斯林先生一清嗓，问了我一个像样的面试问题。他说我们学校有好多好多的活动，问我会不会选择参加。我早就想好了这个问题。当然要参加啊，我回答道。我想去山谷基督高中的原因就有想要参加各种各样的活动，体验我没体验过的事情。

后来我问了韦斯林先生学校的选修课里有没有舞蹈课，我想上舞蹈课。他说，学校正在进行的一个春季演出，就是舞蹈课选修同学们的汇报演出（后来我去学校第一年也参演了这个春季演出），还说学校有很多很多选修课。就这样聊聊课程，聊聊活动，不知不觉已经聊了快两个小时！

韦斯林先生最后对我说，还有什么关于山谷基督高中的问题，都可以问。哈哈，我早都准备好了。我说在加州的哥哥和姐姐已经去学校看过