

朱丹／著

巧规划，
放养进名校

侃侃儿谈

从改不掉吃手习惯的小P孩，

到加州大学伯克利分校 2013 级大学生的成长历程。

一个“放手式”妈妈 19 年不急躁、不包办、
润物细无声的养儿手记。

做父母的，应该盛装出席孩子的童年！



侃侃儿谈

巧规划，
放养进名校

朱丹／著



中国
广播
电视
出版
社

图书在版编目 (CIP) 数据

侃侃儿谈：巧规划，放养进名校 / 朱丹著. -- 北京：中国广播电视出版社，2014.5
ISBN 978-7-5043-7137-9

I. ①侃… II. ①朱… III. ①教育-经验 IV.
①G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 061392 号

侃侃儿谈——巧规划，放养进名校

朱丹 著

策 划 丛沛恩 朱彤 刘媛
责任编辑 黄月蛟
封面设计 嘉信一丁
北京清大卓筑文化传播有限公司

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtip.com.cn
电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京振兴源印务有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数 120(千)字
印 张 12
彩 插 4 面
版 次 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7137-9
定 价 39.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

序

我是丛沛恩

在这本你即将阅读的书里，我老妈管我叫 P；在伯克利，我的教授和同学管我叫 PC。《侃侃儿谈》这个书名，取自“侃侃 Sports”，这是我在高三那年创办的运动组织。我小时候，我的父母对我实行开放政策，没有强迫我去学习任何一项技能，而是帮助我发展了自己的兴趣，把对我的人格培养放在了最重要的位置上。相信很多家长可能会觉得这个逻辑很匪夷所思，而我的故事证明了：要趁孩子还小的时候尽量地释放天性。我爸妈都是很善于学习的人，他们那么投入地去学习如何做好父母，是我的幸运。在他们的羽翼下我恣意地成长，他们让我把天性发挥到了极致。

我没觉着老妈给我做过什么规划。于我，一切都是那么自然而然地发生着，我很享受这种自然，现在看来，无招胜有招，的确是武林的最高境界。

创建“侃侃 Sports”是在 2012 年的 12 月份。当时正值大学申请的最后时刻，大家都在忙着写 essay 和考试，我却在一步一个脚印地“分神”去做自己喜欢的事儿。每件事都有它的起因，我还很清楚地记得“侃侃”是怎样诞生在一班从香港飞回北京的飞机上的：

2012 年的 12 月是神奇的一个月，我参加了人生中最后一次 SAT 考试（现在想想如果前几次考得太好，可能也就没有“侃侃”了）。同时也正式步入了 18+ 的行列。因为我本身对商业就有浓厚的兴趣，而且我总觉得应该给 18 岁的自己留下一些有意义的东西，再加上我这人本身就闲不下来，必须给考完 SAT 的自己找点麻烦。于是，我就利用从香港飞回北京空中这短短三个小时，在一张 SAT 复习材料的纸上头脑风暴了数个创业想法，其中就包含了“侃侃”。其实当时我最想做的是把美国一个叫 Task Rabbit 的网站改良并移植到中国，其基本思路是：人们可以通过自己的特长互相帮忙去赚钱。这里我想说一下，很多人可能会唾弃说这完全就是抄袭嘛，没有什么创业价值。对于这个问题我首先想说，这种想法的借鉴和移植不是想象中那么简单的，不同的国家和市场，文化和政策有很大的不同，简单地照抄过来绝对是会一败涂地的。美国和中国国情的不同也是这个想法最后没能成功实现的主要原因之一。其次，我认为年轻人创业的劣势是没有金钱和社会关系，所以我们一定要通过好的想法去以低成本“借力”，一步一个脚印地向前走，除非你托父母的福不用工作都能吃喝玩乐一辈子。回归主题！于是乎，在和数个风投切磋过后，我意识到了这个网站的想法有很多致命的漏洞，同时也需要巨大的资金投入，所以我就果断地浪子回头回到了“侃侃”，这个我非常有信心，对这个想法的思路也非常得清晰。

“侃侃 Sports”主要是开展在纯英语环境下，由外国教练实现的美式体育项目。目前的受众群体是北京的初高中学生。我们希望能寓教于乐，让更多的中国学生接触到纯正的西方体育教育，在运动中锻炼英语能力，在学习英语的同时强健体魄，并且掌握几项美式运动。我们希望能让大家体会到真正的运动的快乐！特别是致力于出国读书的同学，掌

握几项西方主流体育项目，将极大地帮助他们在外国快速融入当地人群中，通过运动结交到志同道合的朋友。

“侃侃”让我收获的东西很多，其中包括所有事情都要自己盘算清楚，对于我来说，每个细节都是至关重要的，很多时候做一个文件要做到凌晨三四点，同时还要和各种各样的人去打交道，包括学校领导、场地的负责人、赞助商、家长、同学，等等，这让我初次体会到了什么是“社会”。

在做“侃侃”的过程中有太多的朋友都在尽心尽力地帮助我，没有他们的帮助我相信侃侃是绝对不会走到今天这一步的。同时我感到非常幸运的是，通过“侃侃”我有机会交到了一帮要好的朋友，这也越来越让我感到：朋友其实是人一生中最宝贵的财富。在此特别对所有帮助过我的朋友们表示感谢！

序

P 这孩子我是听着长大的

欣闻丹丹和 P 要出书了。我第一时间的反应是，自古英雄出少年，可怜天下父母心。

在 P 出生不久，我就飘洋过海了。每次回国探亲，最过瘾的除了与家人团聚外，就是和老友丹丹吃喝玩乐、说私房话，顺带脚讲讲 P 小毛孩儿的趣事。渐渐地，随着丹丹生意的兴隆，她讲起商场故事来神采奕奕，而孩子的主题也丝毫不能损失，欲罢不能，于是我们聊得时间也越来越长。从给 P 选小学，到尝试让他打冰球，从对朋友的仗义，到对小女友的一往情深。贪玩爱漫画的他不仅在班里具有公认的好人缘，而且居然也赢得了老师们不亚于对优等生那样的青睐宠爱，连当妈的丹丹讲起来都惊讶中透着骄傲，得意里渗着不解。

由于在个性张扬的美国待久了，我倒对 P 这样的孩子觉得蛮熟悉的。不仅是因为 P 更像外国孩子的行为举止，充满自由自在的奇思怪想，更因为他的父母对他的宽容、放手甚至纵容，使他得以把他的个性发扬光大，而不是被早早扼制，甚至扭曲。有时即使不认同他的肆意妄为，他们也从不简单制止或说教了事，以至于有时会睁着眼，甚至有幸灾乐祸之嫌地看着孩子闯祸，让孩子自己尝到苦头，再趁热打铁地晓之

以理。而不会像国内大多数家长那样，事先拦着、护着，尽量让孩子不犯错、不摔跤。当然，这其实并非易事。丹丹本人是那种一向严于律己，品学兼优的典范，而偏偏摊上这样一个让她又爱又愁又搞不明白的小家伙，到底是严加管教，把他管束成自己这样的；还是依其天性，培养他的独特个性，她时时陷入矛盾，连我都能感受到她在其中的挣扎与纠结。出于母爱，更出于对 P 个性的尊重，她在培养 P 的同时，也在不断地进修学习，挑战自己，突破自我。可以说，她也是跟 P 一起成长的。

渐渐地，一方面越来越懂事的 P 让妈妈越来越省心；而另一方面，主意越来越大的他，也让妈妈越来越操心。我们再聊起天来，已经把工作、老公抛在一边儿，一心一意就只聊孩子了。刚经历了小升初的考验，就开始聊他的发展，像大多希望孩子赴海外求学的家长那样，讨论过 P 出去的最佳时机（中学还是大学）、最佳地点（欧洲、澳洲还是美洲），甚至学习的方向，而 P 对此似乎并不在意。直到他后来出国去夏令营，去游学，见识到更大、更广阔的天地时，孩子才自发地开始专注于许多以前充耳不闻的事来。他开始自觉地起早贪黑地背英语单词，自己报名去考托福，甚至自己去学西班牙语，其初衷不过是为了和在国外交到的朋友通信、打游戏和再会面。

一流的国内基础教育，加之体育运动、海外经历，固然促进了 P 的成长；家庭的影响、父母的言传身教和忘我专注的培养，也帮助 P 发展成独具特色的人才。我就职的光辉国际公司，不仅在高管人才招聘方面处于国际领先地位，而且在高端人才培养及领导力咨询方面也独占鳌头。基于常年与各行各业高端人才亲密接触的经验，公司曾把衡量一个人是否具备成才的潜力归纳为这样一个公式：潜力 = （原材料 + 锻炼素

质能力的经历) × 学习敏锐度。简而言之,智力、性格特质是每个孩子的“原材料”;因材施教,各种形式的雕琢、磨砺是“经历”;而在多变的环境中,面对各种陌生或突发情况,边从以往的经验及当前的摸索中学习,边从容应对,而且能有效处理、解决问题的能力就是给前两者做催化剂的“学习敏锐度”。这一催化剂也是领导型、开创型人才不可或缺的重要素质。我以为,P的优秀,不在于他是传统意义上的优等生,而在于他表现出的“学习敏锐度”。在心智上,在人际关系上,在变革中,在成果中,以及在他对自我的认识上。由于这一催化剂的作用,他充分借助各种“经历”,将自己的“原材料”淋漓尽致地发挥、发展。作为孩子,他似乎介于有意无意之间,只是顺其自然地长大,而在这条路上的每一步,无不映射着各个关爱他的老师、长辈,还有同龄人的影响。

我们常讲,21世纪最缺的是人才。以往那种老燕喂食样的灌输型教育,无论在知识的传播,还是在能力素质的培养上,显然都无法满足当今日趋国际化、信息化的社会变迁,下一代不可避免地会叛逆、会尝试、会经历前辈闻所未闻的境遇。如何与时俱进地将孩子培养成人,是所有富有责任心的父母所面临的巨大挑战。父母能够直接左右的,是先天的“原材料”和后天的“经历”,而是否具备关键的“学习敏锐度”,就要看这些因素的综合作用了。如果能够像丹丹及家人这样注意提高自身的“学习敏锐度”,对孩子的潜移默化无疑会胜过让其孤军奋战。P的成长,偶然中蕴含着必然,既独一无二,又大有借鉴之处,我想,这就是P母子想跟大家分享这些故事的一部分缘由吧。

我还清晰地记得他来美参加斯坦福夏令营时的情景。当时他才初二,而我也有一两年没见过他了。在机场,当我正四处找这个古灵精怪

的小机灵鬼儿时，眼前却突兀地出现了个已戴上黑边眼镜，比我高出一头，哈利波特似的大小伙子。不过，他貌似稳重成熟的外表，依然掩饰不住他那属于 14 岁孩子的活泼、顽皮又充满好奇的童心。他很健谈，却并不聒噪啰嗦，清楚自己的喜好，懂得取舍，行事有礼有度，即使初次见面的人，也会不知不觉地被这个小人儿吸引，喜欢上他。后来聊多了，发现他果然很讨老师同学的喜爱，而且已习惯自己独立出门去闯荡见识，结交新朋友。他兴致勃勃地给我讲了不少他在国内外经历的奇闻趣事。在他看来，这仿佛都是很自然、很有趣的经历。想起他启程前，丹丹在电话中一百个不放心的千叮万嘱，我不禁莞尔。孩子，无论多大，总是比爱他疼他的父母认为得更强大、更独立。在我看来，他的言谈举止的确不乏与之外貌相匹配的、超越同龄人的成熟与自立。等到了斯坦福报到，他又自来熟地和负责接待的老老小小的老外寒暄。尽管英语说得还不溜儿，可那副应对自如的神气蛮让人放心，仿佛这就是他的地盘。后来，他曾得意地给我讲起他去后跟同学打篮球时，发现自己的英语不仅能让美国人明白，而且数学题还比他们做得棒。再听到他的消息时，他已平安回家了。

曹苗

* 曹苗：毕业于美国斯坦福商学院，后直赴华尔街，先后在花旗、摩根大通、麦肯锡工作，在管理咨询领域拥有近 15 年从业经验，是资深人力资源顾问。

序

母子如是

我很负责地说：我是写过教育类书籍地！而且还就是跟体育相关地！

但这并不代表我应该或有资格为这本书写序，符合这样条件的我的同行、前辈和晚辈都很多，和他们相比，我自惭形秽。之所以写下后面的这些字，主要有两个原因：一是因为书的主人公，那个男孩子；二是因为那个男孩子他妈。

先从孩子妈说起，不得不提我的母校——北京二中，在那里，按照传统观念我算个差生，理科差生。和学习成绩优异且同出北京二中的哥哥和姐姐相比，我差得几乎可以让我自行了断了。我哥哥是个在哪里都很优秀的学生，而且开朗活泼，自然会有很多班里的好朋友，书里的孩子妈——我的师姐朱丹——就是我哥的好朋友之一，其名字“很有名”，而且在我看来，这位孩子妈比她同名同姓的那位我的同行要优秀很多。

之所以这样说是因为素昧平生，她就托我哥找我，为的是帮助她的儿子。我刚一听说还以为又是“拯救失足少年”或者“充当知心大叔”的桥段，虽然不是什么都教授或者窝心的“金叹欧巴”，但这样的事情

我在篮球场边做得多了，也有一定心得。可实际上这本书的主人公丛沛恩来到我面前，我才明白，他没什么可让人担心的，我需要做的是，解释他在自己热爱的冰球和体育推广中碰到的诸多问题。

你没有看错，尽管他见我第一面的时候还是个中学生，但是他问我的问题全部都是关于中国如何推广发展校园体育和社区体育的。说实话，幸亏我有所准备，否则很有可能让这个热爱冰球并最终加盟 NCAA 大学冰球队的男孩失望。

丛沛恩恐怕不属于传统的老师所喜欢的学生，没事儿，我也不属于；恐怕他也不算那种学习成绩拔尖儿的男孩子，没事儿，我也不算；在我看来，对于一个学生，最为重要的根本不是这些，而是，有没有担当，或者说，有没有责任心。这种责任心，体现在对别人，更体现在对自己。最基本的就是，你对自己的身体是否有责任心。

当你用课业负担紧张或者学校要求多来当借口不去参加体育锻炼时，是否会想到校园时光会是自己身体锻炼的最佳时光？你浪费的、没有参加的其实是对你最有用的历练，而那些所谓再创新高的学习成绩真的会在你的生活中，乃至整个生命中对你有多大作用？倘若你偏巧是一个没有通过运动，学会对自己负责的人……

我不夸大体育和运动对一个年轻人的作用，但看着丛沛恩我会觉得，他终将是一个走在这个社会前沿的人。在后来的交往过程中，丛沛恩很“不敬”地要跟我比试体能训练，包括跑步、体能（crossfit）以及肌耐力练习。当然，老家伙没有让他失望，全部赢下。而他表现出来的不服输、继续不懈努力争取自己进步的态度，是我认为一个年轻人成长的正确方向。他未必比别人聪明太多，也未必比别人优秀太多，但对于自己身体的责任心会随着他的成长蔓延到他生活周遭，让他成为一个

被身边环境所信任的人，这样的人，会一直不落后于时代和社会的发展。

按照目前学校教育的状态，我倒更愿意相信他能够有此状态是因为家教，朱丹师姐的为人处世在其后慢慢给了我答案：平等对待孩子，努力寻找适合而可行的沟通方法，认可体育运动对孩子成长的帮助。尽管她因为第一次见面我耐心回答丛沛恩的问题，对我多次感谢，但作为一个新晋奶爸，我想我更应该感谢她，让我提前明白了应该给予我的孩子什么样的成长过程。

因为这些，我愿意为这对很可爱的母子新出的书写推荐，也很期待看到他们在书里写的成长故事，以便我学习之。

于嘉

* 于嘉：中央电视台著名体育评论员，《跑步圣经》译者。

目 录

我是丛沛恩(丛沛恩)	1
P 这孩子我是听着长大的(曹苗)	4
母子如是(于嘉)	8
不要“听话”的孩子	1
在公共场合说“不”	2
满足需要和坚持规矩	3
学前锻炼专注力	4
学前训练记忆力	4
自由思维和创造力	5
怎么夸奖孩子	7
分享不是让出去	8
身体第一	9
学习成绩不是唯一指标	12
玩就是任务	13
让大自然激发好奇心	14
从承担小的责任开始	15
学习是自己的事	16
把自己孩子当“别人”	17
给孩子失败的权利	20
尝试 Just try it	21
换房不换家	24

序

【家庭教育篇】 家长是孩子的规划师

【体育教育篇】 每个孩子的必修课

敢想敢做	25
为别人做点事儿	26
给老妈打工	27
没有“不务正业”的爱好	32
领导力——影响他人的能力	33
驾驭情绪——父母和孩子都要“好好说话”	35
体魄和精神的磨炼	39
侃侃 Sports	40
LOGO 的设计	41
推广和招生	42
通过篮球,爱上艾佛森	43
关照他人和团队精神	43
社交平台	44
聪明地打球——Play Smart	44
棒球队的各种集训	45
关照小队友	47
去日本打棒球	47
曾经的队长(陶建利)	50
冰球菜鸟入门	53
美国教练开小灶	56
客厅里也能练冰球	58
坚定不移的后卫	59
把握传球通道	60
冰球故事多,渥太华 Bell Capital Cup	61
在新加坡被罚下场	63
凶残的香港台风队	65
好球员,拿什么杆都能进球	66
进入成人队	67
冰球社交圈	68
冰球社团始于“分享”	69
招新成功后的烦恼	70

冰球社团小露锋芒	71
对商业体育模式的最初探讨	72
大胆筹建冰场	74
西方体育和文化如何影响中国孩子(马克)	76
上过三个幼儿园	79
小学自己选	81
小升初,临阵磨枪	82
为了打棒球,选择 101 中学	85
一个学校,两张门票	86
环校而居	87
英语老师有请	88
中考,一分儿也没浪费	89
传统高中还是国际高中	90
第一次试水去牛津	90
斯坦福的两个暑期课程	92
初三暑假与“魔兽”有约	95
两条路,齐头并进	95
人才济济的 101 中学	96
忙碌的高一	97
“老师政治学”	98
自发考托福	100
练就“有质量”的口语	102
高一去 UPenn 读学分课程	103
沛恩小记(许航)	107
SAT 这只“老虎”	111
申请大学,跟分数较劲	115
如何选校	116
文书素材	120
打磨简历	122
选择推荐人	123
智斗 EA/ED 学校	126

【学校教育篇】

选对学校 事半功倍

【人文教育篇】

不文艺 枉少年

文书写作——“照镜子”	127
越申越 High	131
早申结果和再次选校	131
黑白黄面试	132
尘埃落定之后	135
应试教育可以休矣(何川)	138
追京剧《白蛇传》	140
跟父母一起旅行	142
街舞是个体力活	143
生命里的吉他	144
到底爱不爱生物	145
为赢球赛学编程	147
奥林匹克头脑大赛	147
训练精确叫牌法	148
学油画	148
混进小吃培训班	149
写春联,剪窗花	150
因为信任,所以放手(梁旭鹏)	152
亲爱的沛恩(孙小林)	156
未雨绸缪,长期规划 润物无声,水到渠成	166

后记