

# 快乐女孩 成长笔记

KUAI LÈ Nǚ HÁI CHÉNGZHǎNG BÌ JÌ

## 15岁考上清华大学

彭嘉陵◎著

一个女孩，10岁考入北京八中少儿班。

15岁以677分的高分考入清华大学建筑学院建筑学系。

这个有些传奇的女孩，有着怎样的成长足迹呢？

女孩的妈妈以女人细腻的笔触记录下孩子成长的每个细节。

中国华侨出版社  
青少年图书中心

让孩子快乐健康成长

并不是难事

让孩子在快乐中学习

在学习中获得快乐



# 快乐女孩 成长笔记

KUAILENUHAICHENGZHANGBIJI

——15岁考上清华大学

中国华侨出版社  
青少年图书中心

## 图书在版编目 (CIP)数据

快乐女孩成长笔记: 15岁考上清华大学/彭嘉陵著. —北京:  
中国华侨出版社, 2006.5

(学习型父母丛书)

ISBN 7-80222-119-6

I 快... II. 彭... III. 家庭教育—通俗读物  
IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)第 039712 号

## ●快乐女孩成长笔记 (学习型父母丛书)

---

丛书主编: 杨 郁

丛书策划: 李晓娟

著 者: 彭嘉陵

责任编辑: 杨 郁

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32 印张 10.5 字数 292 千字

印 刷: 北京中兴印刷有限公司

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80222-119-6/G · 104

定 价: 22.80 元

---

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部 (010)64443937 64443056

发行部 (010)64443051 传真: (010)64439708

## 前 言

2002年，我们的女儿南南以677分（满分750）考进清华大学建筑学院建筑学系。这个分数在北京地区排名大概在20名以内，而她当时还不满16岁。

考进清华本已不易，考进清华最好的院系之一更是难上加难，而15岁多考进国内顶尖大学最好的院系，就似乎成为奇迹了。为此，听说的人，不管认识不认识，都问我们到底是如何教育孩子的，孩子成绩好有什么诀窍？我们还接待过同事或朋友介绍过来的几个家长，他们专程来向我们请教如何提高孩子的学习成绩。我们不得不一遍遍地给他们讲述。

收到清华的录取通知书后，北京有关方面在军事博物馆组织了一次全市高考前百名考生答2003年考生和家长问的一次活动，南南穿着“2002年北京优秀考生”的T恤衫，一天接待了数十名学生和家長，讲得口干舌燥，几乎说不出话来。

可见，大多数学生都希望自己学习好，但往往不得法；大多数家长对孩子的教育最上心，都盼望

孩子上个好学校，长大成为有用之才，却不知如何才能帮上孩子的忙。

这几年，我们看过一些培养孩子成才的书。但感觉许多孩子的成长经历都有一个共同点：大都学得太累，不是被家长逼着学，就是被老师强迫学，几乎没有玩耍的时间。有的孩子从出生到整个成长阶段，家长几乎完全按照事先订好的计划行事，甚至还要培训与孩子接触的所有家人。这就使孩子在整个成长过程中，始终把学习当成一项与生俱来的繁重的任务。

而我们女儿南南的成长经历，总体来讲，生活和学习是比较快乐的，多数情况下，学习是不太困难的，在许多时候，甚至是很快乐的。可以说，南南不仅有快乐的童年，也有较为轻松和幸福愉快的少年时代，现在正进入她非常独立、自主的青年时代。

回忆起来，我们对她的家庭启蒙教育，应该算是自然教育法，学习对她来说是一种乐趣。我们觉得，这种家庭教育法更具有可操作性，大多数孩子和家长都可以做到。

南南的成功，还受益于北京八中少儿班。少儿班系统而正规的教育，使南南能够这么快速地成长。

其实，早在2001年，南南就已考上北京某重点大学。那一年，她才14岁。由于她仅以10分之差没能考上北大，考虑再三，还是不甘心，要上最好的大学。专门提及这，是想说明，南南15岁考上清华并非特例，或者说还不是最好的、最小的。她所在的北京八中少儿班的30多个学生，大都是十四五岁上大学，而且全都上的是全国重点大学，其中约一半进了北大、清华。就在本书即将出版之际，少七班不少学生已被保送到北大、清华、中科院等顶尖学府读硕士或博士研究生，有的还被国外重点大学录取为硕士或博士，而此时他们才十八九岁，正是一般孩子考大学的年龄。

是不是少儿班学生天生就智力超常，就能学得轻松，学得好呢？据少儿班老师说，这帮孩子，并没有一个是真正天生就智力超常的，只不过是早期智力开发得比较好，后来学校教育方法比较得当。因此，我们认为，年龄并不是主要问题，关键是早期教育，特别是家庭启蒙教育；同时，学校的素质教育也很重要。

与大多数孩子一样，南南从小也是个非常淘气的孩子，有时甚至比许多男孩都淘气，简直就是个“假小子”。从一个“淘气包”到“天才”，从一个普通婴孩到“超常”少女，我们觉得，南南较为顺利的成长经历，主要是我们从小没有限制她，而是任由她自由发展，并适时给予智力开发，能够进入北京八中少儿班，说明我们这种方法的初步成功；而少儿班正规、系统的素质教育，进一步开发了她的智商、情商等潜能，才使她得以在小小年纪考入清华大学，成为所谓的“天才”少女。

简言之，成长初期家长的正确引导，加上后来学校正规系统的教育，以及家长的协助、配合，促成了南南的初步成功。

本书试图结合南南的成长历程，以及北京八中少儿班的成功实践，探讨早期教育和素质教育对孩子成长的重影响。同时，告诉读者一个道理：家长毋须花费太多工夫，就完全可以、也能够帮助孩子取得学习进步，并帮助其思想成熟，健康成长。

美国天才威廉·詹姆斯·塞德兹，11岁就进入哈佛大学。其父亲，心理学家、教育学家塞德兹博士认为，与其说天才是由先天的遗传、禀赋等因素所决定，莫如说是由后天的环境影响和教育等因素所决定的。天才儿童全是某种教育的结果。我们非常认同这一观点。从南南的成长经历，我们认为，孩子应该从小培养。也就是说，早期教育相当重要。如果家长们都愿意对孩子从小培养，大多数孩子都可能成长为聪明孩子。

我们把南南成长的故事写出来，算是我们探讨孩子教育的一点经验体会，希望给渴望培养儿女成才的家长们一点启发。

本来，南南爸爸对南南的教育花费了更多心血，起到了更为重要甚至是关键的作用，但他工作忙，这本书就只好由我来写了。

作者 彭嘉陵

2006年5月

## 第一章 “不速之客”的快乐童年/1

俗话说，男孩要淘，女孩要闹。因此，婴幼儿时期，应该让孩子尽情玩耍。玩出名堂，耍出潜能。



### 1. 科学养育，快乐成长 /2

- (1) 出生在传染病医院的早产儿/2
  - ◎ 艰难的孕育/2
  - ◎ 牛奶加蔬菜水/5
- (2) 尽情享受幼儿时期的快乐时光/7
  - ◎ 转椅不坐推着跑，发泄体内多余能量/8
  - ◎ 不愿回家的“野丫头”/11
  - ◎ 周末爬山好快乐/13
  - ◎ 鼓励孩子玩出新花样/14
  - ◎ 玩法新奇、刺激、快乐/19
  - ◎ 酷爱蹦床，体验飞翔的感觉/21
  - ◎ 旅游的乐趣和收获/22
  - ◎ 养成良好习惯/28
  - ◎ 动静结合，拼图剪画/30

### 2. 发挥父母亲情优势，尽量避免隔代教养/32

- (1) 养不教父之过/32
- (2) 公共汽车上的游戏/36
- (3) 投其所好/38
- (4) 天天都上幼儿园/39

## 第二章 开发潜能从看图识字开始/42

许多家长在孩子根本没有兴趣之时就强行教他认字，认不出就骂他笨，这会大大挫伤孩子认字的积极性。其实，教孩子认字很简单，就是先培养对书籍的兴趣，再用好听的故事吸引他，然后因势利导地用好看的图画打动他，从而顺理成章就认字了。

### 1. 让孩子早早接触书籍/42

- (1) 讲故事与看书/44
  - ◎ 尽量让孩子多阅读/47
  - ◎ 常给孩子买新书/49
- (2) 好提问与看书/50
- (3) 希望孩子爱学习，父母首先崇拜书/51



## 2. 抓住时机教孩子认字/52

- ◎识字启蒙有理论依据/52
- ◎早识字打开孩子心智/55
- ◎在阅读中识字/56
- ◎讲故事促进阅读，自然识字/57
- ◎说儿歌与认字/59

## 3. 怎样教孩子认字/60

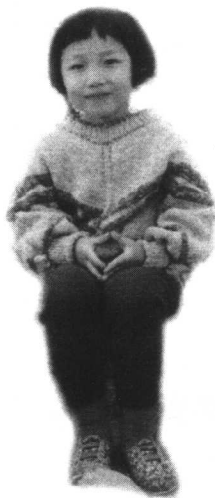
- (1) 先看书，再认字/62
- (2) 给孩子慢慢“念书”/65
- (3) 讲清字形字义及衍生意义/67
- (4) 不必制定什么教学计划/70

## 4. 教孩子学算术讲清递进关系/73

## 5. 早认字培养成就感和自信心/75

- ◎五岁半主持姥爷生日宴会/75
- ◎半小时背会世界第一古长联/76
- ◎不刻意背唐诗宋词，不必上辅导班/78

# 第三章 小小读书郎的快乐与苦闷/81



不到六岁上小学，却比班里的“大”孩子聪明；因好动被老师安排坐在眼皮底下；老师常“告状”；老师多次夸南南“灵”，并多次在教学观摩课上让她充当“托儿”。

### 1. 比大孩子聪明也更淘气/81

### 2. 厌烦机械重复的学习方式/85

### 3. 没当上“好儿童”，也与班长无缘/88

### 4. 学校不应按部就班/89

### 5. 家长不要强加兴趣/91



## 第四章 少儿班的素质教育/99

因材施教是家庭教育的原则，对智力突出的孩子尤应如此。南南通过初试、复试、试读三关，终于被北京八中少儿班录取，获得了一个在学校也能因材施教的环境，使她能快速成长。

### 1. 过关斩将，终被北京八中少儿班录取/98

- (1) 偶然得知少儿班招生消息/99
- (2) 少儿班是干什么的/100
- (3) 有的孩子已多次报考/102
- (4) 通过复试后参加一周试读/105
- (5) 宁缺勿滥，少儿班比计划少招了一个人/107

### 2. 学得轻松，玩得愉快/109

- (1) 语文，培养理解和应用能力/111
- (2) 英语，以实际应用为目的/120
- (3) 数理化教学培养兴趣、调动能力/127
- (4) 了解社会，增加许多课外活动/128
- (5) 少儿班的创造——自然体育课/139
  - ◎让学生有一副好身体/139
  - ◎锻炼克服困难、战胜自我的意志力、忍耐力/145
  - ◎培养团结协作的精神和集体主义意识/148
  - ◎战胜困难的愉悦感终身难忘/150

### 3. 少儿班的教学方法值得推广和应用/154

## 第五章 勇敢放弃 冲击高峰/156

人生的道路是漫长的，但是关键的地方往往只有几步，冲过高考的独木桥可能就是这几步中最关键的一步。我们和南南一起果断地放弃不够理想的重点大学，而最终跨入清华园，这就是关键时刻的勇敢选择。



### 1. 14岁，与北大擦肩而过/156

- (1) 放弃免试就可上的浙江大学，一心要上清华、北大/156
- (2) 10分之差，没能进入北大，却被北京某全国重点大学录取/158
- (3) 犹豫再三，果断选择复读/160
- (4) 北京某重点大学希望南南去就读/165

## 2. 备战高考的四大秘诀/166

- (1) 主攻弱项 稳住强项/166
- (2) 调整心态提高效率——快乐女孩介绍临战经验/168
- (3) 紧张之余锻炼身体/170
- (4) 家长不要事事包办/172

## 3. 是否复读因人而异/174

# 第六章 家庭教育如何配合学校教育/178

家长对孩子的教育起着不可替代的重要作用，不要把所有教育任务全部推给学校；孩子成绩差点不要急于请家教，父母帮助更有效。



## 1. 家长的作用不可替代/179

- (1) 成绩差点不要急于请家教，父母帮助更有效/179
- (2) 南南的英语在父母帮助下迅速提高，并一直在班里领先/181
- (3) 数学本来较差，在爸爸“陪练”下，迅速赶了上来/186
- (4) 家长的帮扶不是嘴上说说而已/191

## 2. 采取正确方法激励孩子/195

- (1) 自己的前途自己奔，谁都靠不上/195
- (2) 不要和别的孩子比，最好和孩子纵向比/197
- (3) 以城乡差别、东西部差别、过去和现在的变化来激励孩子/198
- (4) 特殊的环境下如何给孩子激励和刺激/202

## 3. 学习要讲效率而不是拼时间/203

- (1) 寒暑假，尽量让孩子走出去，不要老补课/203
- (2) 开卷有益，孩子应多看“闲书”/220
- (3) 高三学生熬夜得不偿失/221

## 4. 家长如何成为孩子的朋友/222

- (1) 多理解、信认，少埋怨、教训/222
- (2) 给更多的自主权，孩子才能长大/224
- (3) 教育孩子，父母思想要统一/226

## 第七章 清华小学子/228

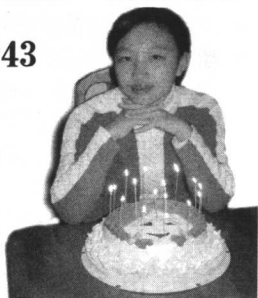


15岁上大学早不早？能适应大学紧张的学习和生活吗？学校的评语是综合素质名列前茅；不仅具有较强的自我管理能力，还积极为同学们服务；参加了六七个运动队和社团；主动献血为社会做贡献。

1. 比许多大同学更有自我管理能力/230
2. 运动队和社团的积极分子/233
3. 完全能够适应大学生活，学习成绩中偏上/236
4. 自己做主，献血献爱心/241

## 第八章 成功家庭教育背后的缺憾/243

我们把南南送进了清华大学，在许多人眼里，我们对孩子的教育是很成功了。但我们觉得，回想起来，还有一些做得不够。如果从头再来，以下教训是我们应该记取的。希望对年轻的家长们有所帮助。



### 1. 教训/243

- (1) 启蒙教育没有计划，不够系统/243
- (2) 忽视了动手能力的培养/245
- (3) 没有根据情况要求学校升级/246
- (4) 对于较弱学科的补课，没有抓落实/247
- (5) 没有特意教孩子与人交往、待人接物/249

### 2. 启示/252

### 3. 面对应试教育的无奈/253

## 第九章 聪明孩子要从小培养/256

很多家长总羡慕别人家的孩子聪明。其实，只要从小培养，你的孩子也会成为聪明孩子；掌握聪明孩子的鉴别方法，使你的孩子及早得到正确的教育。



### 1. 让更多孩子成为“神童”/256

◎许多国家对超常教育都十分重视/256

◎古代许多杰出人物都是“神童”/258

### 2. 如何鉴别你的孩子是否聪明/262

◎认知（智力）方面/262

◎个性特征方面/263

◎创造力方面/264

### 3. “神童”需要正确引导/266

### 4. 超常教育适应聪明孩子的身心发育，不是拔苗助长/268

◎社会对超常教育的误解由来已久，有必要澄清/268

◎不要忽视全国有300—900万高智商儿童/269

◎少儿班的素质教育应该在全社会推广/270

## 后记/273

## 南南感想/277

## 附录：南南云南游记/279



## 第一章 “不速之客” 的快乐童年

俗话说，男孩要淘，女孩要闹。因此，婴幼儿时期，应该让孩子尽情玩耍。玩出名堂，耍出潜能。

玩耍不仅是婴幼儿身体发育的需要，也是智力发展的需要。通过玩耍，孩子不仅可以从小练就一副好身体，而且孩子会身心愉悦，心智快速成长。

鼓励孩子玩那些看似不太安全的、具有挑战性的玩具，对锻炼孩子胆识和勇气、树立自信大有好处。

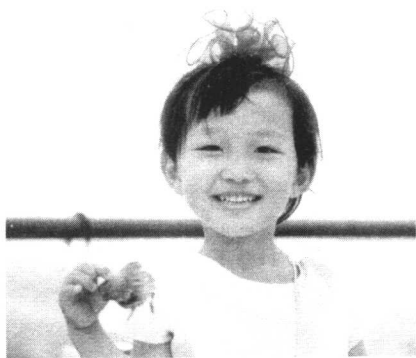
许多家长认为，聪明孩子是天生的，自己的孩子天生就笨，再怎么教都不行。其实，大多数孩子生下来都差不多，

差异在于家长如何启蒙。因为孩子在进幼儿园和小学之前，家长与他接触最多，最直接，可以说，家长是孩子的第一任启蒙老师。家长是否尽责，教育方法是否正确，对孩子的成长至关重要。

闻名世界的德国天才卡尔·威特和美国天才



眼睛里露出的是微笑，大脑里生出来的是智慧！



在海边捡到的只是贝壳，而心中涌出的是喜悦。

威廉·詹姆斯·塞德兹，都是父亲教育的成果。这是两个经典的范例。

许多家长认为，自己的孩子天生淘气，不如别人的孩子老实听话，不好教。其实，一般身心健康的孩子，都是淘气的。淘气并不是孩子的弱点，从某种意义上说还是优点，是与生俱来的东西，说明他精力

旺盛、充沛，只要引导得好，就会健康成长，不仅身体发育好，而且智力也会大大长进。

当然，孩子有一副强壮的身体，对他后天智力的正常发育大有好处。我们女儿南南算得上一个大“淘气包”，有时甚至比男孩都淘，是典型的“假小子”。我们认为，她天生具有一副强壮的身体，这是她智力发展较快的保证。

## 1. 科学养育，快乐成长

孩子都喜欢运动。顺应孩子天性，让他尽情玩耍，自由发展。每天在户外活动两小时以上，既强健了骨骼，从小练就一副好身体，又愉悦了身心，养成开朗活泼的性格。

### (1) 出生在传染病医院的早产儿

怀孕期间，中医号脉，西医听胎心，都说是男孩——从小有一副好身体；由于母乳不足，出生不久就喝牛奶，辅以蔬菜水，营养得到保证；四小时喂一次奶，两小时喂一次水，生活很有规律，身体发育良好。

#### ◎ 艰难的孕育

南南出生于1986年11月28日，比预产期足足提前了半个月。而



且，南南出生在北京第二传染病医院，作为母亲，我是怀孕后期被查出得了肝炎而被迫住进这家医院的。但是，至于我是否真得了肝炎，至今仍是个谜。因为后来医生同意我出院后给孩子喂奶，这说明我并没得肝炎。

1986年春天，我发现怀孕了，而上个月刚刚看过中医，吃了中药，前些天还因为牙痛吃了西药，担心对胎儿有影响，对于要不要这个孩子，我和丈夫有点犹豫。咨询了医生，说没关系，才继续妊娠。说起发现怀孕，还得多说几句。那天是周末，我和丈夫一同上街购物，正值春天，天开始热起来，从前门坐公共汽车去王府井时，我突然感觉车内憋闷，然后就晕倒了，不省人事，南南爸爸赶紧扶我下车，在车站坐了好一会儿，才缓过气来。长这么大，我从没出现过这样的情况。以前身体一直不错，也不贫血。到医院检查，才发现是怀孕所致。过了一段时间，有一天早上，我坐公共汽车出去采访，车上没座位，站了几站地，突然又晕倒了。两次晕倒，比较蹊跷。后来我才慢慢联想起来，可能是这孩子在孕育期所需养分太多，因为后来南南出生后我再没发生过这样的事。

怀孕到五六个月时，大约是七八月份，正值夏天，中午一觉醒来，发现自己半边嘴歪了。在中医里这叫“受风”。可我始终没想明白，自己关着门窗睡觉，没有一丝风，如何受的风呢？没办法，病还得治。由于怀孕，不能吃药，只能到协和医院中医科针灸。记得当时挺着个大肚子，每天乘公共汽车去协和。大概扎了十几天的针，才慢慢好转，但也没有完全矫正。如果不彻底矫正过来，今后就一直是歪嘴了，南南很可能生下来就有一个歪嘴妈妈了。那可怎么见人呀！后来南南爸爸打听到一个偏方：用鳝鱼血抹脸。他马上到农贸市场去买鳝鱼回家取血，或将鳝鱼血要回家。抹了几次，还真管用，慢慢彻底矫正过来了。

眼看着快生了。我在《人民日报》社工作，平时住在报社集体宿舍里，南南父亲当时还在海军航空兵做文官，远在丰台，两地相距三十多公里。本来我可以在单位的合同医院协和医院生，也离报社不近，而南南父亲也离得太远。为了生产后好照顾，我们决定换到南南父亲所在的部队医院海军总医院生。为此，我不得不谎称自己是外地来京

的随军家属。不曾想这一谎称却出了问题。海军总医院规定，对外地来京的病人，住院前要先体检，有传染病拒收。结果一查，就查出我转氨酶奇高：高达1400多！为此，海军总医院坚决拒收“外地来的肝炎病人”。这个结果太出乎意料了！

八九个月以来，我一直在协和医院做定期围产保健和检查，一直很正常。怎么到了海军总医院，就有这么严重的病了？协和医院是全国有名的医院，难道查不出我有肝炎吗？这时，离预产期只有20来天了，怎么办？我们两个来京仅一两年，在北京不仅没有亲戚，也几乎没有任何关系。最后只好托报社跑卫生的记者，联系上到了北京惟一的一家既治疗肝炎又有妇产科的医院——北京第二传染病医院（现改名叫佑安医院）。经这家医院检查，转氨酶没那么高，只有200多，也没查出其他问题，就是单项转氨酶高而已。

直到现在，我仍认为，南南在自己体内吸收了太多的营养，才使我的身体透支。从怀孕初期牙疼（以前没疼过，后来也没再疼）、两次晕倒，到中期脸歪，后期转氨酶偏高，种种非正常现象，都表明了这一点。

入院后，医生给我听了胎心说，你怀的大概是男孩吧！心跳这么有力！其实我早已做过B超，知道是个女孩了。但对于经常听胎心、从胎心辨认男婴女婴的妇产科医生把南南当成男孩，仍然觉得不可思议。西医妇产科大夫听胎心认为南南是男孩，也许并非她没经验，有中医大夫号脉也说是男孩。还是在怀孕三四个月时，我跟别人去看一个有名的懂点气功的女中医，她一号脉就说，恭喜你怀了个男孩。当时我很高兴，因为公公婆婆想要个孙子。中医一般通过号脉判断女人是否怀孕，从脉搏律动判断怀的是男孩女孩，应该比较准。看来，南南作为一个女孩，却有着男孩的胎心和脉搏，这表明，南南天生具有强健的体魄。

刚住进医院两天，南南就出世了。比预产期足足提早半个月。那天下大雪。

顺便提及一下，我生南南时刚刚24岁，不算早也不算晚，是女人比较适合生孩子的年龄。这也是使南南先天身体条件比较好的原因吧。





### ◎ 牛奶加蔬菜水

出生后，南南在医院的暖箱里只呆了一天，就先由她爸爸抱回家带。因为医生还没确认我的病（检查指标还没出来结果），不敢让我喂奶。由于提前半个月出生，来帮忙的奶奶还没赶到，爸爸看着这个几乎是突然降临的小不点发呆，有点不知所措。他急忙去书店买了一本育儿的书，照着书一步一步做，严格按照程序，四小时喂一次奶，两小时喂一次水。

大约十多天以后，我获准出院，并被允许给孩子喂奶。但我奶水很少，小南南吃着吃着就睡着了。后来仍以牛奶为主。他爸爸心细，每次喂奶和水都作了详细记录：几点几分，喂的什么？喂了多少？几月下来，记了几大本。南南饮食特别有规律：到点就要喝水、喂奶。往往在喂完奶后四小时还差几分钟的时候，南南就开始哭——特别准。喂完奶和水各十分钟左右，肯定会小便——特别有规律。

后来奶奶来了见到南南的这种特别有规律的情况，说，这孩子就跟个小闹钟似的，到点就闹。南南到点就有动静，我们就会相互开玩笑地说：闹钟又响了。

掌握了南南的规律，我们觉得这孩子特别好养。把尿也容易，尿布也少洗许多。

除喂奶外，喂水很有讲究，我们给南南喝的都是蔬菜水。南南光吃牛奶，易上火，大便不畅，常常憋得小脸通红，也很难拉出来。怎么办？给她抹过香油，喂过蜂蜜，都不见多大成效。后来有人介绍，应该喝点蔬菜水，可以帮助清热，并可增加维生素和矿物质。这对南南身体发育相当有帮助，在此，我们又要多费点笔墨了。

当时正值严冬，又是80年代中期，商品经济还不够发达，蔬菜很少。而我们当时住在北京丰台，当时算是郊区，商业很不发达，买东西十分不便。南南父亲和奶奶不得不踏着厚厚的积雪，走路到数里外的地方买菜，当时正值隆冬，很少有新鲜蔬菜，主要是芹菜、胡萝卜等价廉物美的蔬菜。奶奶和爸爸把它们买回家，切成小块，在水里煮一煮，什么都不放就给南南喝，她还很爱喝。后来有了味觉，就需要