



最好的教育是陪伴

—— 耶鲁女孩培养手记 ——

一位智慧妈妈，在应试教育体制内培养了国际化、高素质的耶鲁女儿！

女儿17岁全额奖学金就读美国顶尖私立高中

19岁同时被耶鲁和普林斯顿录取

郭力 张玲玲
著

教育不只是责任，而是在孩子成长关键期的陪伴和引导。



中信出版社·CHINACITICPRESS

最好的 教育是陪伴



耶鲁女孩培养手记

郭力 张玲玲 著

图书在版编目 (CIP) 数据

最好的教育是陪伴 / 郭力, 张玲玲著. —北京: 中信出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5086-3677-1

I. 最… II. ①郭… ②张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 266355 号

最好的教育是陪伴

著 者: 郭 力 张玲玲

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14 字 数: 140 千字

版 次: 2012 年 12 月第 1 版

印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3677-1 / G · 901

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序

愿这本书，成为一个驿站

今年春天的一个中午，我还在《大西洋》杂志工作时，和两个美国同事坐在楼下的户外餐厅，一边聊天一边吃午饭晒太阳。三个二十岁出头的女孩，不知怎的谈到了以后结婚生子的事。想想父母培养自己的过程，教子是件难事——大家一致感叹，然后一些奇奇怪怪的假设开始冒出来：

“现在想想，孩子成长不好，可能出岔子的地方可真多。”

“可不是，我们能成长得这么正常，可真不容易。”

“如果我将来的孩子吸毒上瘾怎么办？”

“如果我的孩子不尊敬爷爷奶奶怎么办？”

“如果将来不喜欢看书怎么办？”

.....

听着问题越来越匪夷所思，同事随着想像的延伸越来越着急，我有点哭笑不得，忍不住打岔到：“真的会这样吗？教育你的孩子喜爱看书，教育他们尊敬老人，引导他们不要吸毒，不就好了？这些事情不是在父母的控制范围之内的吗？”

同事疑惑地看了看我，摇了摇头：“那可不一定。如果孩子注定会长成这样，父母有什么办法？”

听到这话后，我立刻释然。身在美国的第七年，我对这样的看法已经不会

最好的教育



感到诧异，对这背后反映的文化价值观已经有些了解。

如果孩子是一条小船，处在社会的湍流中，在中国传统文化里，父母可以是掌舵的船长，控制船的速度和方向，甚至未来的目的地。而在美国中产阶级的主流教育理念里，父母把自己的职责看作帮孩子清开河边的朽木和碎石，让小船能顺畅无阻地前行。从某种程度上来说，孩子在出生的那一刻起，就已经具备了自己独立的人格。

然而不一样的理念背后，隐藏的是全世界的父母对教子这一话题共同的探索和对自身方法的反思。在中国社会高压单一的教育体系里，怎样培养出西方同龄具备的广博的兴趣面，开明的头脑和心怀天下的志向？在美国以鼓励为主，尊重孩子选择，宽容叛逆和个性的社会，怎样教育中国孩子的自制力，抗压力和吃苦精神？

或许正是这种不确定性让教子成为一个争议辩论如此丰富却又如此发人深思的话题。这本书便是我的母亲在这一门广博的学科中的一点感想。然而教子不同于菜谱，按照指示将油盐酱醋葱姜蒜一股脑加入，就可以毫无悬念地做出色香味俱全的佳肴。而市面上几乎所有父母撰写的教子书，其下的潜台词，在不同程度上都是“我们的孩子是个成功案例，且看我们是如何培养的。”在这点上，我多少有些不同的看法。

如同市场上令人质疑的成功学一样，教子不应有一定之规，每一位父母的作法都有值得商榷之处，而因为每位孩子情况不同。放之四海皆准的真理是不存在的。在我的朋友里，健康快乐的孩子大有和我生长环境，家庭背景和受教育方式天差地别的。若将教子书中的建议奉为真理，照本宣科地来教育孩子，

这本身就与“让孩子自由成长，不被条条框框束缚”的希冀背道而驰，而我相信这样的希冀也是许多父母在书店拿起这本书的初衷之一。

如同教子一样，好孩子也是没有标准，难分高下的。开朗还是羞涩，精明还是厚道，奋发向上还是知足常乐，都有其可爱之处。如同走入社会以后，公务员不一定是适合每个人的岗位，而出国留学也不一定象征着康庄大道。

因此，作为这本书的“主要案例”，我恳请阅读的父母带着一些审视的目光看待书中的词句，将他们当作看法而非秘诀，非法宝，抛砖引玉，引发大家的思考和讨论。我的缺点很多，妈妈很厚道地没有在书中提到太多，但是如果当作题材或许也可以从另一角度写一本“教子应该当心的ABC”，所涵盖的内容或许也会和这本书一样值得探讨。

改革开放以后几十年中国的变化常常如同现在发达国家社会演变的快进版。当现在的老人在自己养家育儿时还在为最基本的生存需求挣扎，食不果腹，无暇照料年幼的子女时，这些子女长大以后已经开始在“教子丛书”，“育儿手册”中徘徊，将“蒙台梭利”和“杜威”教育理论挂在口中，家长的学习能力和吸收能力不得不让人感到赞叹和钦佩。在这样令人眩晕的飞速前进中，用更多的方法、理论和知识来为父母育儿添加更多的燃料或许只会让已经超负荷的孩子和家长更加的迷惑。或许是时候停下，让家长有时间思考前行的方向，听听孩子的声音。

请让这本书成为这样一个驿站。

作者女儿 月月

2012年11月16日

自序

让我们成为理性的母亲

我的女儿月月去年从耶鲁大学毕业后，在美国的主流媒体工作了一年，现在在做独立撰稿人，应多家外媒之邀，撰写介绍中国的文章。她每天都很忙，几乎每周发表一篇文章。她很满足自己现在的状态，我亦然。

月月在读书阶段是个幸运儿。她从小学到大学，都就读于中美最好的学校，接受了众人欣羡的最好的教育。这与她自己的努力有关，作为母亲的我，也为此花费了不少心血。我的理想是：让她充分接受中西方优秀文化的熏陶，形成健康的人格、普世的价值观和国际化的视野。为了实现这种理想，我也和很多家长一样，不辞辛苦地关注她、督促她，一方面帮助她在应试教育中努力做到出类拔萃，一方面注意培养她独立自强、在竞争中取胜的社会化能力。从小到大，我也带她上了很多“班”，学奥数、英语，我也帮她写作文、检查作业，我也支持她参加很多社会活动……可以说，现在家长们帮孩子做的很多事情，我曾经都做过。

经常有家长问我，我们跟你一样，在孩子身上费了不少心血，你带她做的事，我们也都做了。为什么我的孩子没有那么优秀呢？

我觉得这个问题不太好回答。因为每个孩子的情况不同，很难做简单的比较，月月在很多方面确实比较优秀，在读书方面也确实一帆风顺。但是她也有



一些缺点、毛病，也有不如其他孩子的地方。只是我们现在对孩子的评价标准过于注重学业，以至于我只要说起她的毛病，其他家长就会说“哎呀，你要求也太高了，孩子这么优秀，还不满足啊！”我也只好一笑了之。

但是，我也承认，在对孩子的教育上，我确实是有自己的方法和经验的。我虽然跟大部分家长一样，对孩子的很多事情操心费力，但是也有一些与其他家长不同的地方。

一是沟通。从小到大，我对月月提出的要求，都尽量提前跟她沟通。不让她感到这些要求是强加于她的。比如她小学的时候，不愿意学习奥数，想去练习合唱。但两个活动的时间重合，老师让二选一，我就会把学习奥数和学习的利弊告诉她，让她自己选择，并跟她说，自己要承担选择后果。她思考之后，自己选择了奥数。这样做的好处是，让孩子自己学会处理问题，承担责任。让她懂得很多事情是她自己的事情，并非是为家长而做的。

二是适度。我觉得对孩子不能不管，也不能全管，应该管的适度。这个度是最难把握的。月月小的时候，我对她的关注度很高，因为她需要我的关注。凡是她跟我提起过的事情，我都记得一清二楚。因为对她的情况了如指掌，因此她跟我谈任何事情，我都能对答如流。她能感觉到我对她的事情很关心，所以就什么话都愿意和我讲。但同时我也不过多地干预她的生活，不是大事小事都管。她不愿意做的事情，我们也不过于强求。像她小时候，也曾学过琴，但我发现她完全不感兴趣，就果断停掉，并不认为其他孩子都学，她也一定要学。

三是方向。我教育孩子的原则是要让孩子志存高远，建立正确的价值观。在这个基础上，给她充分的自由。我很早就计划让她出国受教育，并非盲目地

追逐世界名校。而是觉得中国的教育很难让她接受普世价值观，很难塑造健康的人格，学会正确的思维方式。当她如我所愿，实现了接受最好的教育这一愿望，我对她的期望就是利用所学，真正为中国做一些事情，不要急功近利，追求虚名。

以她的学历背景和社会化能力，完全可以跟其他名校毕业的孩子一样，进知名企业，拿高薪。但她没有选择这条路，而是选择做媒体人，作为一个英语非母语的孩子，在英语媒体中想谋得一席之地，确实非常艰难，但我支持她的选择。我自己是做出版工作的，从我的职业生涯中，深切地感到：中国太缺少能够与世界对话的人，缺少能够有效地向世界介绍中国的人。我很希望月月能成为这样的人。目前她正在这条路上艰难前行，而且已经有了很好的开端，作为母亲，我深感欣慰。

我现在很少过问女儿的工作了。我内心的想法是：只要孩子选择的方向是正确的，就让她自由前行吧。

最近两年，我在各地做了很多场育儿讲座，接触过很多家长，他们经常会问一些教育孩子的问题。我深切的感觉是：作为父母，我们对孩子的关心和干预太多了，其实，只要在孩子成长的关键期给予他们陪伴，就是最明智的教育。

成为一名理性的妈妈，相信我们的孩子，从心底承认他是一个独立的人，只要我们给予得当的引导，他们一定会健康成长，不负我们的希望。

郭力

2012年11月16日

目录

THE BEST EDUCATION IS
TO ACCOMPANY

推荐序	IX
自序	XIII

第一章 好父母是合格的启蒙之师	001
-----------------------	-----

孩子的天性，需要父母从日常生活的一点一滴处去关注。只有发现了孩子天性中最根本的东西，父母才能因势利导，朝有利于孩子发展的方向去培养。

1. 3岁看老——从孩子的天性看未来	002
家长课堂：给孩子选择的权利	
2. 不说儿语——奠定孩子未来社会交往的基础	009
家长课堂：好的语言环境助力孩子成长	
3. 要不要报兴趣班？——好父母善于发现孩子的喜好	015
家长课堂：如何发现孩子的兴趣？	
4. 把早教变成游戏——切忌急功近利	020
家长课堂：感兴趣、没压力是父母给孩子选择早教班的原则	
5. 广泛阅读——父母对孩子最好的人文教育	025
家长课堂：如何平衡课外阅读与课内学习的矛盾？	
6. 奥数到底有没有用？——关键看父母怎么运用	032
家长课堂：给孩子一个良性而被激发的环境	

第二章 我不强求你成功，只要你快乐 037

孩子的人生是一场马拉松，是耐心与耐力的考验。父母如果孩子每一个百米赛跑都拿第一，拿不了第一就大呼失败，是一种非常不理性的观念。童年阶段跑在前面的孩子，并不意味着后面的漫长路就能一直领先；童年阶段起跑晚也未必不会在人生的中程或者后程拔得头筹。

1. 放手是一种智慧——让孩子选择适合他的路 038
家长课堂：选择文理科的困惑
2. 人生是场马拉松——输在起跑线不可怕 043
家长课堂：孩子在某阶段表现平平并不意味着他以后平庸
3. 我不强求你成功——快乐比成功更重要 047
家长课堂：“内秀”是“优秀”的一部分
4. 理性叛逆没那么可怕 054
家长课堂：对自己的选择负责
5. 父母也要“指手画脚”——尽早帮孩子作好规划 059
家长课堂：让孩子愉快地接受父母的规划
6. 同理心——学会处理孩子购买要求的艺术 064
家长课堂：为孩子留一些温暖的记忆吧
7. 受欢迎的家教——给女儿一个学习的榜样 069
家长课堂：孩子反感请家教该怎么办？

第三章 亦师亦友——我们这样做父母 073

每个孩子都是父母的作品。这部作品最后的质量如何，考验的是父母的功力与水平。与孩子相处的过程，也是一个学习如何讲究“度”的艺术的过程。

1. 帮孩子写作业——理性保护孩子的学习兴趣 074

家长课堂：帮孩子写作业不是家长帮助孩子舞弊作假

2. 爱孩子所爱——和谐亲子关系的法宝 080

家长课堂：上班族父母陪伴孩子的质重于量

3. 成长不烦恼——陪孩子走过青春期 087

家长课堂：跟孩子保持平等对话

4. 需要时，和她一起“疯” 092

家长课堂：和孩子一起“疯”玩会丧失父母的权威吗？

5. 不杀生——孩子给我的生命教育 096

家长课堂：帮助孩子了解和认识自然生命

6. 父母的信任——让孩子更独立 100

家长课堂：孩子的处事能力并非天生

第四章 情商成就孩子 105

孩子的情商如何，意味着她将和这个世界保持怎样的关系。对立还是统一？矛盾还是和谐？从某种意义上说，孩子的情商水平，反映的是父母给予的智慧。

1. 润物无声——从点滴处培养孩子的礼貌习惯 106

家长课堂：潜移默化是最好的教育

2. “敷衍”和“淡化”——父母对待幼儿“打架”应有的态度 111
家长课堂：难以选择时考虑如何做对孩子最好
3. 摆地摊的小女孩——帮助孩子建立正确的财富观 115
家长课堂：怎样与孩子谈钱的话题？
4. 从小就要懂“社交”——为孩子铺就职场情商底色 120
家长课堂：你送孩子出国的初衷是什么？
5. 像虎妈的女儿一样坚强——孩子抗挫能力培养要适度 127
家长课堂：规矩和爱
6. 为什么一定要学会游泳——是自然求生需要更是人格的锻造 131
家长课堂：赢在现在还是赢在未来？

第五章 理性留学 137

不管是父母还是孩子，作留学这个决定最好是建立在理性分析和思考的基础之上，同时要以孩子充分了解出国留学是怎么回事儿为前提。

1. 理性留学——要“适合”，不要“赶时髦” 138
家长课堂：有条件出国，适合出国，就一定要出吗？
2. 见识比能力更重要——帮助孩子学会甄选信息 144
家长课堂：如何快速搜集孩子需要的信息？
3. 究竟为什么留学？ 147
家长课堂：要舍得让孩子吃苦
4. 父母要做狠心的老鹰——父母胸怀开阔，孩子才会轻松 152
家长课堂：有技巧地“唠叨”

● **第六章 吾家有女在国外** 157

女儿留学，得到成长的不止她一个人。有许多思考和收获，是她反哺给我们的。

1. 女儿教会我“批判性思维” 158
2. “以学生为本” 162
3. 国外文科教育给我的启迪 165
4. 是“锻炼身体”还是“热爱运动”？ 167
5. 小心！子女依赖症 169
6. 空巢不寂寞 172

● **第七章 那些父母关心的事——留学十问** 175

1. 决定要出国留学的孩子，应该具备什么样的条件和优势？ 176
2. 孩子什么时间出去留学比较好？ 179
3. 如果去国外读高中，在那里申请大学的程序是怎样的？ 183
4. 什么样的申请材料最受国外大学的欢迎？ 185
5. 在孩子留学准备的过程中，父母应该起到怎样的作用？ 187
6. 孩子从中学阶段就开始准备留学，该如何处理好学业和准备工作的关系？ ... 193
7. 孩子没有申请到美国的常春藤盟校，只是普通的大学，要不要去？ 196
8. 父母应该如何帮助出国留学的孩子？ 197
9. 孩子出国后，父母与孩子之间什么样的沟通才是有效的？ 200
10. 对即将毕业的孩子来说，父母应该如何帮他们作好职业选择？ 204

第一章 好父母是合格的启蒙之师

孩子的天性，需要父母从日常生活的一
点一滴处去关注。只有发现了孩子天性中最
根本的东西，父母才能因势利导，朝有利于
孩子发展的方向去培养。

1. 3岁看老——从孩子的天性看未来

孩子的天性中都有非常好的东西，只要父母善于引导，这些天性都能转化成他们生命中的正能量。

月月才四五个月大。有一天我带她去姥姥家，把她放在小床上哄睡了之后，我们大人在一旁聊天。正聊得热闹呢，突然听到“吭哧吭哧”使劲的声音。回头一看，月月醒了，不哭也不闹，正在自己翻身呢。其实那会儿她还不会翻身，但那天不知怎么了，她一遍遍地使劲翻，小脸憋得通红。一次翻不过去，翻第二次；第二次还翻不过去，使劲喘两口气再来……就这样折腾了不知道多长时间后，小月月终于完全凭借自己的力量和努力成功地翻过了身。这是她人生中第一次翻身！我妈在旁边看了很久，感叹了一句：她的这股劲头，你们谁都没有……



从这个细节，我深切地看到了女儿身上霸道的一面。湖南人说“霸道”，意思是做事特别拼命、努力、较劲。什么事情一旦激起她的兴趣，就会拼命达到目的。后来的事实证明，月月的性格中确实有相当大霸道的成分。她做事情努力、好强，对自己感兴趣的事力争做到完美。比如她从小性格外向，平时跟任何人沟通交流都没有问题，但就是演讲的时候容易怯场。她曾经写过一篇作文叫“恐惧演讲”——“……我这个人特别爱神侃，跟人神侃的时候话很多。但不知道为什么，一上台演讲，就浑身发木，直冒冷汗，特别紧张……”上中学时，因为月月在学生会任职，学生会的工作对演讲能力有需要也有要求，月月自己就有意识地、努力地克服这个弱点。初中时她参加学生会的竞选需要演讲；之后在美国也需要经常在课上公开发言……这样慢慢地，月月不但把演讲恐惧症这个弱项的“坑”填平了，她还渐渐让演讲成为了她技能中的一个较强项，在后来的课外活动、申请留学的过程中，月月的演讲能力起了很大的作用。

霸道，是典型的事业型性格，对学业和职业来说是相对较好的特点，但从我的理性角度来看，如果生活中对己对人要求都很高，身边的人容易累，自己也容易累。所以我经常在一边提醒她，对于某些事情，不要那么要求尽善尽美。

常言道：“江山易改，本性难移。”每个孩子的性格特点，有许多是后天养成的，但也有一些是属于天性中的东西，没法改变。针对这些，父母所能够做的，只能是从孩子日常生活一点一滴的言行举止中发现他天性中最根本的东西，然后因势利导，把这些特点朝有利于孩子发展的方向去培养。

日常生活中，我不放过任何一个可以观察月月的机会。比如她学走路的时候，我通过比较她和其他孩子的不同，总结出她性格特点的另外一个侧面。有