

一个普通的母亲，用她独特的平民阳光教育方法，  
把一个平常的孩子培养成一个不平凡的人才。

# 母亲的路 孩子的天

王开敏 姜鹏 著

中国青年出版社

MU QIN DE LU HAI ZI DE TIAN



# 母亲的路 孩子的天



一个普通的母亲，用她独特的平民阳光教育方法，  
把一个平常的孩子培养成一个不平凡的人才。

王开敏 姜鹏 著

中国青年出版社

WANG KAIMIN JIANG PENG ZHU

长期以来,人们把单一的成绩好坏当做衡量一个孩子的标准,虽然越来越多的有识之士认识到标准一元化的弊端,但目前这一标准更有愈演愈烈的倾向,人们都在疯狂地让孩子追求成绩,家长的盲目和短视是用孩子的前程为代价的,很多家长的独生子遇到了这样那样的困惑:他们心里孤独,害怕与人交谈,内心对外界恐惧,更不敢在公开场合表达自己的意见;孩子们做事情依赖父母,犹豫不决,缺乏信心,意志力不坚定;独生的一代缺乏朋友,不善于与人交往、沟通,独立意识不强;孩子们身体体质差,要么肥胖,要么明显偏瘦,精神面貌不够好……

当前的孩子们到底遇到什么问题了呢?家长们可能百思不得其解,自己并不是不关心孩子,自己每天都为孩子殚精竭虑,这样的困惑长期萦绕在家长心头。的确如此,目前家长累,孩子也累,感觉到不快乐,可孩子们的问题还是并不见少。如何把他们内心的恐惧和犹豫转化为信心和行动,过上更幸福、快乐、充实的生活,不仅要引起父母们的重视,更是我们为人父母的神圣职责。

追根溯源,其实是我们的家庭教育方法和理念出现了偏差。长期以来,一味地追求成绩,一些非智力的因素,譬如心理问题、身体素质、交际能力、意志品质

等问题就像堆积在火山口的火山岩，积重难返，总有一天会爆发。出现上述的情况不仅是一个家庭的可悲，更是一个民族发展的瓶颈。其实，这些问题原本可以轻松地解决，而不至于成为一个全社会性的问题。

在我的眼里，孩子们应该享受到快乐的人生，在快乐中成长起来，他们的可塑性是最强的，所以只要给予孩子足够的关注和关爱，并采用合理恰当的方法，制定阶段性的目标和任务，并努力去完成，任何孩子都是希望之星。

我是这样想的，也是这样做的。我用了18年时间实践，选择我的儿子艾天作为试验田，将我从事教育多年学习到的知识和教育理念运用到他的身上，在享受快乐的人生中从健全人格、强健体魄、学会学习、持续发展等家庭教育法则入手，按照婴儿期、小学、中学等阶段各自设定家庭教育各阶段的目标和任务，并且始终如一地坚持自己的教育理念；我的家庭教育是可持续性的，在总的终极目标的牵引下，规划一个一个的阶段，并不为眼前的“诱惑”而偏离轨道；同时我的培养是具有前瞻性的，站在全局的制高点去培养艾天，因此总比别人领先一步。功夫不负有心人，我终于让一个平常的艾天最终能够在众多佼佼者中脱颖而出，荣获“威斯里安弗里曼亚洲奖”，18岁的时候就飞往大洋彼岸的美国留学深造。

事实证明，我的这种教育模式是成功而有效的，我把它称做“平民化的阳光教育”。在我的理念中，这种教育的根本是关爱、关注，我没有把成绩作为考察儿子的惟一标准，更多的是教给他学习的能力和掌握适合自己的学习方法，我更是花了大量的时间培养艾天的非智力方面的能力，结果正是因为艾天拥有了其他孩子并不具备的这些能力，水到渠成，成绩也上去了。我的教育方法不是以怎样取得高分分为取向，而是以孩子的健全人格为取向，这就好像一座高楼大厦的地基要打牢固一样，将艾天的非智力因素培养起来，大厦也就自然屹立起来。这些非智力因素包括情商、意商、德

商、和商、健商、性商等方面,当这些因素都齐全之后,艾天的智力也得到了巨大的发展,高分也就不是什么奢望了,而且有了非智力因素的保证,这样搭建起来的大厦是最稳固的,也具备可持续发展的动力。

我把自己培养艾天的教育历程、教育理念和以文字的形式展现在大家的面前,供大家参考,用自己的成功事例告诉天下的父母,夜以继日、马不停蹄地学习、学习、再学习,并不是通往成功的惟一出路,孩子的成材道路非常宽广,而且同样可以获得快乐。

在我的眼里,艾天是个平民,他并没有过人的天赋,而我是一个普通人,更是一个普通的母亲,我能做到的,天下的父母同样能够做到。我的家庭教育方法注重可操作性,教育模式甚至可以克隆,而且带有平民化的烙印。只要有心的父母,都可以轻松地从这个教育模式中获益,使孩子更加健康地成长,在幸福和快乐中获得成功。

艾天的成功让我获得了快乐和幸福,我要用这些集聚18年经验的文章与众多的母亲进行心灵与心灵之间的交流,让大家和我一起分享育子成才的幸福。长期以来,我奔波于全国各地巡回演讲,又忙于本书的写作,幸好我有武汉大学新闻系的研究生姜鹏的协助,这位记者认识到了我的经验以及我倡导的“母亲文化”的重要性,通过他敏锐的眼睛总结和梳理我的先进经验与核心思想,我们共同期待着大家能够从我的经验里获得一些收益,从我的思想中得到一些启发,那将是一件非常令人高兴的事情。

王开敏

国外有一则耐人寻味的故事：

在美国历史上有两个“声名远播”的家族，分别是爱德华家族与麦克瑟克家族，两个家族中很多人都拥有很高的智商。爱德华家族的始祖爱德华是一位治学严谨、成就卓越的哲学家，在对待后代方面，非常注重家庭教育；而麦克瑟克家族的始祖却是个酒鬼，常常酗酒闹事，目无法纪，对待子女则疏于教育，这两个家族均已繁衍了八代。同样是“声名远播”，爱德华家族的八代子孙中，因为培养出了13个大学校长，100多位教授，60多位医生，80多位文学家，20多位议员，一位大使，甚至还有一位副总统而声名显赫；而麦克瑟克家族八代子孙中却因为出现了300多个流浪者，7个杀人犯，60多个诈骗犯、盗窃犯，还有40多人死于酗酒械斗而声名狼藉。

两个家族史之所以会有如此的差异，家庭教育的重视程度与示范作用起了很关键的作用。家庭教育、家庭氛围会对子孙的成长产生至关重要的作用，如果麦克瑟克家族能从源头上重视家长的示范作用，端正自己的行为，注重家庭教育的话，麦克瑟克家族完全可能取得与爱德华家族同样的成就。

家庭教育往往能创造奇迹，人们对美国盲人海伦姑娘成长的故事耳熟能详，同样在中国也有自己的海

伦,这位女孩儿的名字叫周婷婷。

出生在南京市的周婷婷,1岁半时,因发高烧,打了一针庆大霉素,导致失聪,这个全聋全哑的女孩儿从此生活在静寂的无声世界里,无尽的苦难向她袭来,周婷婷的父亲周弘虽然是一名工人,但他决心用自己的教育彻底改变女儿的命运。尽管困难重重,周弘从不放弃,他帮助女儿进行语言训练和智力开发,使女儿恢复了一点儿听力,周婷婷3岁半时能开口说话了,认识了许多汉字,而且能和同龄人同步前进,父母和家人的不懈努力结出了硕果;6岁时她已经博览群书,就读正常小学后连跳两级;8岁时熟背圆周率小数点后1000位;10岁时发表6万字的幻想小说。周婷婷还先后获得“中国十佳少先队员”、“中国海内外十大时代女性人物”、“台湾第六届全球热爱生命奖”等荣誉称号。1995年,她在出席“全国自强模范”代表大会时,受到江泽民、胡锦涛等中央领导的亲切接见。2004年,24岁的周婷婷同时被美国哥伦比亚大学和波士顿大学录取为博士生,目前正在波士顿大学攻读博士学位。

周婷婷从无声世界进入了一个色彩斑斓的完整世界,父亲周弘就像一个技术精湛的画师,凭借着对子女的爱,为女儿描绘了人生广阔的蓝图,创造了一个奇迹,他的家庭教育方式给众多的身有疾患的孩子带来了福音。

麦克瑟克家族的故事,我们发现在悲剧之后是家庭教育的缺失,麦克瑟克家族吞下的是父辈目光短浅、未能尽到家庭教育责任的苦果;爱德华家族的光辉故事告诉人们重视家庭教育和父母的示范作用是多么的重要;周婷婷的故事更是让人懂得家庭教育甚至能创造奇迹。

我们的世界往往是公平的,大多数的孩子并没有美国两个家族的智商和天赋,同样他们也不需像周婷婷那样承受身体缺陷带来的超常的艰辛,孩子们大多是普通人,艾天就是千千万万平常孩子中的一位,但就是这样一个平常的孩子,却取得了全球最高奖学

金——弗里曼亚洲奖 (The Wesleyan Freeman Asian Scholars),4 年总共18万美金,折合人民币约近150万元。

艾天的求学道路并没有什么特别之处,成绩也并非第一二名,而是徘徊在前十名左右。他平时好动,爱好相当广泛,还特别爱玩儿,保持着孩子般的童心,即使在高三的时候,还坚持收看电视剧《康熙大帝》,特别是他在学习上投入的精力远远低于其他同学,而且令人诧异的是,他从来没有参加过“培优”,也没有选择知名重点学校,而是采取就近学校入读的原则。

艾天的母亲并没有把孩子在学业上取得的成绩当成衡量艾天的标准,在她看来,培养一个身体健壮、心灵开放、拥有健全人格的艾天,远比艾天只会学习更加重要,而且有益。

艾天是平常的,而她的母亲王开敏则显得与众不同。18年来,她以母爱的巨大力量、独特的教育理念,以超前、不落俗套的家庭教育观念,采用灵活而富有创造性的教育方法引导艾天的成长。王开敏从不让艾天上各种培训班,而是让孩子支配自己的业余时间,满足孩子爱玩儿的的天性,她也不给艾天有意识地选择好的学校,而是就近上学。但王开敏对艾天并非放任自流,而是把所有的心血和精力都放在艾天身上,从教育的最根本的关爱、关注上下工夫,从中发现孩子真正的成长需要,设计出孩子需要的环境及教育模式,再根据有效的科学程序,设计出科学的、有效的、可操作的、易做的、不同阶段的教育目标,从而把艾天培养成一个具有健全人格、阳光心灵、阳光心态、全面发展的孩子。在王开敏的教育理念的指导培养下,使艾天掌握了一套适合自己的学习方法,不仅拥有很好的智商,也有很好的德商、情商、和商、意商、健商等非智力因素的均衡发展……这些都是艾天可持续发展的动力和源泉,这些可以可持续发展的动力慢慢地让艾天逐渐脱颖而出。

艾天高二的时候,王开敏觉得艾天能够轻松地应付学习,同时她还希望能给艾天另辟蹊径,拓宽他求学的道路,于是鼓励艾天参

加托福考试。2001年3月,正读高二的艾天在母亲的鼓励和指导下开始精心准备托福考试,并于当年8月25日参加了托福考试,10月中旬得到成绩,取得617分的高分。通过国际互联网,他向美国众多高校发出留学申请。在他申请的众多美国高校中,先后有12所高校表示愿意接收他为学生。2002年2月25日他参加了威斯里安大学弗里曼基金会挑选助学金候选人的活动,经过弗里曼本人的亲自考核,最终他从众多优秀的竞争对手中脱颖而出,夺取了这份高达18万美金的助学金。2002年4月9日,艾天接到了来自美国威斯里安大学的录取通知书。7月20日艾天飞往了大洋彼岸,开始了新的求学历程。

自2002年9月16日《武汉晚报》进行了首次详细报道后,《北京晨报》、《南京日报》、《华商报》、《鲁中晨报》、《潇湘晨报》等多家媒体都对艾天获得巨奖的新闻进行了专题报道,并引发了“艾天现象”的大讨论。

王开敏是孤独的,作为一个教育工作者,她不能将自己的教育理念和方 法应用在学校教育中,而只能选择自己的孩子作为试验田里的惟一苗芽,事实胜于雄辩,艾天的成功也是王开敏家庭教育理念的成功。作为“艾天现象”的总导演,王开敏以及她的“平民家庭教育”观念,不仅成为人们街谈巷议的焦点,一群准妈妈拜王开敏为师,家中的电话成了热线,全国各地邀请她进行教育报告会,王开敏乐此不疲地奔波于每个需要她的地方,她的教育方法和理念同时还吸引了教育工作者的关注并进行研究,尤其是那些有过国外经历的学者更是对她的教育理念推崇备至,认为王开敏的教育理念与国际接轨,领先国内的教育方法近10年。

艾天并非王开敏“平民家庭教育”观的惟一受益者,王开敏的妹妹在国外工作,任务繁重,但她很放心地将自己的两个小男孩儿交给王开敏教育。王开敏也将自己的教育方法运用在这两个小男孩儿身上,非常注意培养他们养成良好的行为习惯和与人亲近的

能力。果然,与其他的小朋友不一样,两个小男孩儿在幼儿园的时候就表现出了接受早期家庭教育带来的收获,他们从不乱扔果皮纸屑,而是拿在手里到处找垃圾桶,在幼儿园老师中传为佳话。小男孩们3岁之后到了日本,一句日语也不会说,但他们一到日本的学校,就用刚学会的日语向老师问好,为了表达自己对老师的喜爱,他们跑上去就要和老师拥抱,让日本老师惊叹小男孩儿的热情可爱。

王开敏从不吝啬使用自己的教育方法,她的一位同学的孩子俊俊,从小受到良好的教育,但长期以来,家长和俊俊之间缺乏沟通。俊俊大学毕业时第一次考研究生失败了,由于长期与家长交流不够,他向王开敏吐露出失望和悲观的想法,王开敏不忍心看着俊俊这样沉沦下去,就鼓励他重新树立信心,为了便于指导,俊俊甚至就住进了王开敏家中,在她的照料和鼓励下,他逐渐地敞开了心扉,用积极的心态迎接挑战,第二年,俊俊的英语成绩提高了20分,考上了武汉大学的研究生,并成为我国第一个踏上北极的硕士研究生,目前正在攻读博士学位。

路漫漫其修远兮,王开敏用了18年去培养艾天,为了期盼的家人们,她又在四处奔波,并为母亲文化而呐喊,因为王开敏有一个梦想,让千千万万的家长能了解到自己的教育方法和理念,更重要的是全社会更要认识到母亲作为一种文化在我国文化中的根基地位,母亲的素质关系着我们公民和整个民族素质的提高。

姜 鹏

# 目录

## CONTENTS

第一章	丰收“试验田” .....	1
	一、起跑线上开始赢 .....	2
	怀孕：偶然中有必然// 父母可以给孩子什么	
	二、走好关键那几步 .....	6
	习惯的培养// 培植成功的“种子”——兴趣、 执著// 安全教育	
	三、配合学校行家教 .....	13
	学问的含义// 师生间找个平衡点// 惩罚有 技巧// 夏令营中苦与甜// 吃苦也是福// 择校有学问// 英语学习// 成绩和名次// 锻炼好身体// 孩子的兴趣和爱好// 真 诚——人际交往的钥匙// 一颗感恩心	
第二章	让孩子飞得更高 .....	29
	一、高二闲来考托福 .....	30
	二、申请留学经验谈 .....	32
	日程安排// 选择学校// 申请“十要”、“十不 要”// 多一手准备	
	三、面世之中有机遇 .....	51
	进入复试// 精心准备// 初战告捷// 面试 内容// 不轻松的 Party// 脱颖而出// 一 波三折	

### 第三章

艾天在美国的生活 .....	55
一、耶鲁大学培训 .....	56
二、初识威斯里安大学 .....	57
三、东西校园文化差异 .....	58
校园观光// 专业选择// 自主选课// 校园 管理// 考试方式// 成绩评定// 娱乐休闲	
四、威斯里安大学的生活片断 .....	66
交友// 施政// 回报	
五、夏威夷,感恩弗里曼 .....	68
六、成熟的阳光男孩儿:母亲眼中的艾天 .....	71

### 第四章

阳光教育四阶段 .....	73
一、孕育时期:学做阳光父母 .....	76
为孩子降临提前做准备	
二、婴儿阶段:创设阳光氛围 .....	78
走好人生第一步// 0—3岁练技能	
三、幼儿阶段:传递阳光语言 .....	86
3—6岁是关键	
四、小学阶段:佑护阳光心灵 .....	89
培养一个勤劳的孩子// 孩子成长早规划// 让生活充满阳光// 学会善待他人	
五、中学阶段:多予阳光鼓励 .....	94
听也讲艺术// 表扬的力量// 惩罚多方 式// 不要盲目攀比// 学会适度纵容	
六、高三时期:生活充满阳光 .....	101
拥有健康开朗的心态// 克服焦虑情绪// 营 造宽松环境// 细心照顾起居// 帮助择校择 业// 考后放松不放纵// 为大学入学做准	

备// 做孩子的人生助理

第五章	阳光教育四法则 .....	109
	一、健全人格 .....	110
	责任与感恩——德商// 执著与坚强——意 商// 宽容与大度——情商// 共处与择 友——和商// 自尊与自爱——性商	
	二、强健体魄 .....	125
	健美形体// 合理饮食// 积极运动// 和谐 身心	
	三、学会学习 .....	130
	发现兴趣// 培养兴趣// 统筹安排// 创新 求变	
	四、持续发展 .....	137
	安全意识伴终身// 再富也要穷孩子// 锻炼 孩子的韧性// 压力与快乐相伴// 坚定既定 目标	
第六章	我的“母亲文化”观 .....	145
	一、从母爱“异化”谈起 .....	146
	二、“母亲文化”及其含义 .....	149
	三、母亲，家庭中的重要成员 .....	151
	四、家庭阳光教育的第一责任人 .....	153
第七章	做一个合格的母亲 .....	155
	一、母亲角色观 .....	156
	生为人女// 择偶“牵马理论” // 嫁为人 妻// 身为人母	

	二、母亲自我观 .....	166
	每天给自己一个好心境// 做个不断学习的母亲// 营造属于自己的空间	
	三、母亲育子观 .....	171
	四、母亲家庭观 .....	171
	家庭需要经营// 精神世界需要维护// 家庭生活最幸福	
	五、母亲社会观 .....	173
	好主妇创造好生活// 天职工作是抚育孩子// 生存工作成就完美事业// 女人永远无下岗	
附 录	弗里曼亚洲奖简介 .....	181
	新托福简介 .....	183
后 记	用“母亲文化”来构建和谐家庭与社会 .....	195

## 第一章 丰收“试验田”

---



## 第一章 丰收“试验田”

在18岁的艾天走上飞往美利坚合众国的飞机的那一刻，我觉得自己是天底下最幸福、最幸运的母亲，我目送着艾天搭乘的飞机直插云霄，默默做出了一个一直藏在心中的决定：我的家庭教育让我和我的儿子获得了巨大的收获，我也要与天下的父母一起分享我的育子经验。我相信我能做的事情，天下的父母也一样能够做到。

让我们一起回味艾天成长的点点滴滴以及艾天在异国他乡的见闻，这些故事无不渗透着我对孩子艾天的关爱和浓浓的母爱，在这些故事的背后，更有我对当前家庭教育的洞察和反思，我用行动为艾天的成长铺就了一条阳光大道，使得艾天在18岁的时候留学美国，并让他的成功一直延续下去……

### 一、起跑线上开始赢

#### 怀孕：偶然中有必然

孩子是爱情的结晶，我和丈夫决定让我们的爱情结出果实：生个小宝宝。受过高等教育的我们非常相信科学，为了要一个健康的宝宝，我们制定了细致的计划，我还买回了大堆有关生育方面的书籍，尽管在1983年，优生学还是个陌生的名词儿。

我尽量利用机会去了解生育方面的科学知识，一次到北京出差，我特意跑到北京医科大学医院，向医生询问这方面的知识，在

那个年代,这些都还是平常人难以启齿的“秘密”,我很自然、大方地向医生询问这方面的知识,那位医生先是被我提的问题愣了一下,他可能没有想到,一个女青年在没有怀孩子的情况下就如此仔细地询问生育方面的专门知识。

也许我的真诚和感激打动了这位医生,他认真地给予我很多指导,其中一句话我至今仍记忆犹新:

“子宫就像一块土地,有肥沃的地方,也有贫瘠的地方。如果精子和卵子都很优秀和健康的话,当它们结合后,就有能力寻找一块肥沃的土地着床,这样不仅怀孕期间没有痛苦,生出来的孩子也是最健康和优秀的。这就需要选择最佳的时机、最佳的心情、最佳的环境、最佳的心态情况下受孕。”

听从专家的指导,28岁的我怀上了小宝宝。

由于科学的受孕,我在怀孕的日子里,没有什么反应和痛苦,怀了孩子1个月之后,我还参加了学校的教师排球赛,身材高大的我还担当主力,可惜最后的决赛被闻讯赶来的母亲阻拦了,这样我才与品尝排球冠军的滋味失之交臂。

即使孩子慢慢长大,我仍然挺着大肚子快快乐乐地给丈夫做饭,料理丈夫的生活。甚至包括买米这样的体力活,我依然坚持着去做。

怀孕后,我每天都坚持测量体温,并坚持适量运动,努力使自己的身体总是处于最佳状态。

孕妇在受孕期间的心理变化会间接影响到胎儿的发育成长,所以在这段时间,我尽量保持良好的心情,无论在工作还是生活中,我都调节自己的心情,尽量保持心情愉快。丈夫艾勇在我怀孕期间对我更加关心、爱护,他给我的安全感,营造温馨的家庭生活,这些都让我心情舒畅。即使在我情绪沉闷时,艾勇就试着用各种方法逗我开心,这种关爱温暖着我。因为我们都有共同的目标,以最