

<<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

图书基本信息

书名：<<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

13位ISBN编号：9787506346047

10位ISBN编号：7506346044

出版时间：2009-6

出版时间：作家出版社

作者：张欣武,刘卫华

页数：445

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

### 内容概要

刘亦婷讲述了多姿多彩的哈佛校园生活和社会实践。

刘亦婷父母深入细致地介绍了在《哈佛女孩刘亦婷——素质培养纪实》里“点到为止”的具体方法。

如：优秀素质体系怎样从无到有？

怎样培养创造力？

怎样掌握各科学学习方法、记忆方法及考试方法以增强学习能力？

怎样有效地辅导孩子学习？

如何实行强身健脑的生活方式？

如何把握家庭性教育的方法与时机？

怎样检查婴幼儿的心智发育进度……详细回答了各界读者关心和咨询的与素质教育相关的各类问题。

从2004年3月问世到2009年改新版之前，此书已持续畅销60万册。

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

### 书籍目录

#### 引子

读者朋友，让您久等了

无数读者提问，让我们日夜惦记

又一本心血结晶，回答各类咨询

#### 第一章 刘亦婷，你在哈佛还好吗？

开学前，另一种形式的充电

初进哈佛，感悟“谎言”与“真理”

野营：不是军训，胜似军训

室友与校友，各有各的“酷”

理解与歧视，我的朋友与处境

哈佛如此开放，又如此安全

课外活动：“让世界走向中国”

学生能把事情做多大？

伙伴们推举我当主席

课程设计：意在培养“完整的人”

自己选的课，越学越来劲儿

教学管理：既严谨，又灵活

勤奋学习，成绩依然优秀

边学习边打工，忙并快乐着

管中窥貌：中美大学的四点区别

毕业后，先工作，再深造

补记：用特别的方式告别哈佛

#### 第二章 成功需要哪些素质？

什么是刘亦婷心目中的“成功”

哈佛看重“优秀素质”究竟是什么？

我们有意培养的“十大必备素质”

#### 第三章 优秀素质体系，怎样从无到有？

#### 我们的思路和四个基本方法

基本方法之一：我们怎样做到“顺应天性”？

#### 对我们启发较大的三类书

从0岁开始，用爱培植亲情

优化三大天性，培养成才的内驱力

好奇的天性，需扬长补短

爱玩的天性，可因势利导

好胜的天性，要扬长避短

基本方法之二：我们怎样进行“积极引导”？

全面激发有益兴趣

主动预防人生缺憾

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

高效利用教育资源

基本方法之三：我们怎样实施“个性化培养”？

家里的个性化培养，任务与学校不同

形成理想个性的三个途径

承认差别，量身定制培养方案

基本方法之四：婷儿怎样实现“自主发展”？

养成遵守约定的习惯，学会自我管理

养成专注敏捷的习惯，学会高效思维

养成独立思考的习惯，学会理性判断

养成主动求学的习惯，学会规划人生

养成定期反省的习惯，学会自我促进

希望改进的读者。

可以从何入手？

分析现状，把问题具体化

理清头绪，把问题条理化

分解目标，把措施细化、量化、行为化

锲而不舍，积小胜为大胜

第四章 怎样培养创造力？

创造力并不神秘，可以培养

婷儿创新能力的培养过程

八种方法，开发联想能力和想象力

六项措施，培养科学的质疑精神

怎样强化探索精神？

创造力的翅膀：创造技法

五种创造技法及思维训练

强化创新直觉，激发创新灵感

创新活动的辅助能力

创新人才的六种类型

怎样优化知识结构？

自信心和自我纠错能力

我国中学生的创造力排名为何落后？

给中小学生和家长的几点建议

第五章 刘亦婷的学习方法：小学篇

入学前，做好身心准备

上学伊始，培养专心习惯

练字好处多，方法有讲究

巩固字词句，夯实“基础的基础”

要想孩子数学好，父母宜知道学什么

重视开发空间想象力

速算扑克牌，开发数学潜能

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

利用棋类，开发逻辑思维能力  
不搞标准答案，鼓励一题多解  
练熟“公式恒等变形”  
做作业，要先复习  
打草稿，要有顺序  
会预估得数，答案不离谱  
左手指右手抄，减少抄写错误  
“错漏本”，防错漏  
为何会做的题也出错？

熟能生巧，不熟生“不巧”  
熟练是减负，也是能力升级  
运用“水桶理论”，提高学习效率  
怎样“诊断”数学的薄弱环节？

单项训练：化整为零，化难为易  
语文学不好，数学受拖累  
诊断语文“短板”的方法  
旧作业本：有用的“信息库”  
知道学什么，学习更主动  
第六章 刘亦婷的学习方法：英语篇  
好成绩=兴趣+方法+勤奋  
丢开拐杖，养成“英语思维习惯”  
“词不离句，背、用结合”，单词记得牢  
重视遗忘规律，合理安排复习密度  
精听与泛听——提高听力的两条路  
强化听力的几种技巧  
学英语的口音选择  
精读、泛读、背诵、语感  
多管齐下，让口语流利自如  
词根与前后缀——用“偏旁部首”背单词  
充分交流，须跨越文化障碍  
影响成败的几个心理因素  
学好英语需要多少时间？

学习英语的黄金时期  
第七章 刘亦婷的学习方法：作文篇  
第八章 刘亦婷的学习方法：中学数学及其他  
第九章 掌握必要的考试方法  
第十章 行之有效的记忆方法  
第十一章 强身健脑的生活方式  
第十二章 家庭性教育的方法与时机  
后记 还有一些心里话  
附录一 丹佛小儿智能发育检查表（0-6岁）  
附录二 3-6岁儿童智力测试表  
附录三 常用英语前缀、后缀、词根表  
主要参考书目

<<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

### 章节摘录

第一章 刘亦婷，你在哈佛还好吗？

时光回到1999年8月1日，婷儿在首都机场告别亲人，开始了她人生新的奋斗历程。

随着婷儿手拉行李箱的身影在国际出发厅渐行渐远，挂牵之情便丝丝缕缕地拴牢了父母的心。

其实我们挂牵的内容不多，“平安”二字就足以概括。

放不下的大都是多余的担心，却又忍不住这些担心——知道她重视锻炼和保健，还是担心“会不会生病？

”知道她习惯于安全第一，还是担心意外和车祸。

尤其是婷儿大一那年，美国接连发生了几起中国留学生被害的血案，其中之一就是个成都女孩；2001年美国又发生了“9·11”劫机撞楼恐怖袭击；2002年春季40天内国内外竟接连发生了4起空难……家有游子，这类新闻总是格外刺眼锥心！

婷儿出发之前，已经听说哈佛学生忙得平均每天只能睡五六个小时。

为了既不给婷儿增加负担，又可以让父母安心，我们事先约好，除了婷儿想要倾诉什么或有事要谈，平时常用电子邮件发个“好！

”报声平安就行了。

半年后，婷儿觉得写电子邮件没有打电话过瘾，不如每个月多打一两小时工，用多挣的一二十美元每次和爸妈谈个够。

于是，每隔十天半月，婷儿就会和我们通一次电话。

每当她在我们的午后美国的半夜1点多打来电话时，各种新信息便天女散花般从听筒里往外冒，其间穿插着许多深层次的交流探讨，足以让我们高兴好几天。

然后，又是等待，又是牵挂。

很多读者也在牵挂着婷儿，关心她学业是否顺利？

关心她是否适应哈佛？

关心她有没有遇到歧视？

关心她将来如何发展……这些牵挂满溢着读者对婷儿的真心关爱。

为了报答这份关爱，我们一直在记录婷儿给我们打来的电话，每年暑假和婷儿的短暂相聚，更是免不了有空就聊，有趣就记。

有了这些积累，再加上婷儿的订正补充，便有了本书的第一章：“刘亦婷，你在哈佛还好吗？

”——这是读者询问人次最多的问题，所以优先回答。

[刘亦婷自述] 开学前，另一种形式的充电 1999年9月4号，在美国东部马萨诸塞州的海滨城市波士顿，天空和我刚来时一样蓝得诱人。

拉瑞夫妇开着他们心爱的越野吉普车，把我和我的两箱+两包行李送往哈佛。

当我在4份录取通知书中最终选择了哈佛之后，拉瑞建议我至少提前一个月飞到美国，以便进一步了解和适应美国生活，并提高英语写作能力。

来美国后的前半个月，我住在华盛顿特区兰登中学的艾丽老师家，在她的指导下练习英语写作。

然后，拉瑞夫妇邀请我跟他们一起到波士顿海滨度假，他们还邀请了哥伦比亚大学的中国留学生孙维佳来共度假期。

孙维佳高我一届，她在上海复旦附中读书时，比我早一年被拉瑞主持的WBSE（华盛顿-北京学者交流项目）邀请访美。

孙维佳也是全奖本科生，哥伦比亚给她的是由华裔Z.Y.Fu捐助的Fu奖学金。

这是一种纯粹赠与性的奖学金，不含贷款和校内打工，还提供假期的生活费用，本科4年没有任何经济负担，任何学生得到它都会感到极其荣幸。

哥伦比亚给我的也是Fu奖学金，放弃它的确令我惋惜，但想到学校会把这份厚礼转赠给得到“候补录取通知”的大陆学生，还是让人高兴。

孙维佳是哥伦比亚品学兼优的好学生，听她介绍在美国名校就读的亲身体验，为我增添了不少信心。

那是一段极其轻松愉快的日子！

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

——高中的求学计划已经完成，被哈佛录取的惊喜和随之而来的忙碌琐碎，早在出国前就变成了“过去时”。

——新的阶段性目标在情况不明的过渡期也难以具体化，但只要去哈佛报到时没人说“对不起，新生名册上没有你的名字”，那就一切都不成问题；——到哈佛会不会学习跟不上呢？我也并不为此而担心。

因为我的行为准则是“尽力而为，问心无愧”，我自信不会为分数高低而精神崩溃。何况我总是能够迅速适应升级调档的学习，出国前我自学美国高中化学教材的愉快感觉，也使我对哈佛的学习生涯只有憧憬没有畏惧。

在到处参观游玩的那两个星期，每天都有新鲜的见闻和体验。

感受最强的，是拉瑞和他的朋友们的生活态度。

他们都敬业、守法，积极进取并富有爱心。

当然，他们也拥有很多物质财富，不过，这一点对我的心理冲击并不大。

我从小就没有和别人攀比的习惯，总是专注于自己的计划和目标，所以优越感和自卑感都不发达，自尊心也很难被虚荣心所伤。

我所拥有的，是“脚踏实地，追求理想”的从容和自信。

说到这儿，我很感激父母对我的悉心教育。

他们有意把我培养成不爱攀比、不慕虚荣的人，使我能做到“不论对方比你强还是比你弱，都要既平等待人，也平等待己”。

拉瑞夫妇和他们的同龄朋友们虽然都已年过半百，但童心还特别重，竟会在草坪上尽情地玩类似中国儿童玩的集体游戏“过城门”。

这些忙人习惯于自我调节工作压力和生活节奏，所以非常重视享受周末和假期。

我发现他们身心放松和绷紧的切换速度很快，几乎没有所谓的“收心”过程。

我意识到，这也是自我管理能力的一部分。

这个发现对我在哈佛的留生活很重要。

当我也进入了越来越忙似乎永远也忙不完的运行轨道之后，我深深地体会到了在劳逸之间快速切换的重要性。

如果你切换的速度不够快，或者切换的频率不合理，就可能运转失灵，不是健康的弦被绷断，就是各种事务积重难返。

正因为如此，我申请过的美国大学在挑选新生的时候，都很重视学生的自律能力。

初进哈佛，感悟“谎言”与“真理” 吉普车轻快地在公路上行驶，浓密的绿荫中建筑物渐渐多了起来。

“这是哈佛所在的剑桥城，马上就要进入校园了。”

拉瑞兴奋地说。

我好奇地打量着车窗外的各种建筑，希望早一点看见哈佛的大门，好停车来留个影。

临行前到湖北和姥姥他们告别的时候，几个舅妈特别嘱咐过：“别忘了在哈佛大学门口好好照张相寄回来。”

可是直到拉瑞把车子停在了校园里面的“赛尔楼”跟前——这是我今天报到的地方，我也没看见可以称之为“哈佛大学校门”的东西。

拉瑞说：“是的，哈佛没有一个正式的校门。”

不过你可以在哈佛铜像跟前拍照留影。

后来，我的亲戚和老师们都得到了这张我在哈佛铜像下微笑的照片（《哈佛女孩刘亦婷》里用的也是这张照片）。

拿来送人的照片都是原照翻拍的，因为拉瑞给我家寄出照片没多久，就在一次车祸中受了伤，我不能在这种情况下请他为我找底片。

可能是铜像太高焦距不好对，我的脸拍得不够清晰，翻拍之后几乎认不出是谁了，我只好请爸爸在每张照片下打上一行字：敬爱的某某留念——刘亦婷在哈佛。

哈佛铜像在美国非常有名，据说是美国摄影留念最多的四大名雕像之一（另外三尊是自由女神像

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

、林肯总统雕像和富兰克林总统雕像)。

哈佛铜像纪念的是哈佛大学的第一位捐赠人约翰·哈佛。

这位英国剑桥大学的硕士1637年移居北美，1638年便不幸死于肺结核，年仅31岁。

临终前，他把260册图书和一半家产（700多英镑，几乎是官方建校拨款的两倍）捐赠给刚创立两年的当地学院（哈佛大学那会儿还没有校名，仅有1名教师9名学生）。

为了感谢和纪念约翰·哈佛，当时的殖民地议会决定用“哈佛”为学院命名。

为了永远纪念他，校方请来林肯总统雕像的作者，在灰色的“大学楼”前为约翰·哈佛铸造了这尊铜坐像。

哈佛铜像完成于1884年。

不知从何时开始，哈佛铜像有了一个美丽的传说：“摸一摸铜像左脚尖能给人带来好运。”

这个说法不禁让我想起了成都人在青羊宫摸青铜羊和在宝光寺摸“福”字的热闹情景。

和青羊宫的青铜羊一样，哈佛铜像的左脚尖早已被历代游客摸得油光锃亮了。

看来，“祈福+好玩”的模式古今中外都深得人心啊。

哈佛铜像还有一个幽默的绰号：“三个谎言铜像”。

第一个谎言是铜像的外形名不副实。

因为约翰·哈佛没留下任何图像资料，雕像作者只好请一个学生做模特来代替他。

第二个谎言是捐赠人约翰·哈佛被错刻成了“创办人”。

第三个谎言是哈佛的建校时间被错刻成了1638年，比实际晚了两年。

初次仰望哈佛铜像，“三个谎言”的典故一笑而过，挥之不去的感受却是：肉体的速朽与精神的永恒！

约翰·哈佛只活了短短的31年，后人连他长什么样也无从想象，但他的灵魂却因一个高尚的选择而获得了永生。

约翰·哈佛的故事当时就感动了很多新移民慷慨解囊，数百年来，一直激励着历届校友积极捐资兴办教育。

校方用校友捐款设立的“哈佛基金”在理财专家的运作下逐年增值，迄今价值已超过190亿美元。

如此雄厚的经济实力，使哈佛既可以聘请最好的教授，也可以招收最好的学生。

事实上，哈佛在招收学生的时候，只看你有多优秀，不看是否交得起学费生活费，只要愿意录取你，缺多少钱就提供多少奖学金（用“免交费用+校内打工+提供助学贷款”的组合方式）。

哈佛给中国大陆本科留学生的奖学金，也是来自校友的慷慨捐赠。

我读大三的时候，一位华裔校友兼捐资人还到哈佛来看望过我们。

据说美国名校的奖学金大都来自校友们的捐款。

很多哈佛学子追求财富的动机之一，也是希望有朝一日能加入慈善家的行列，用自己创造的财富回报社会，也回赠母校。

毋庸讳言，哈佛对捐款无私而有效的管理和使用，也是校友们踊跃捐赠的重要原因。

哈佛铜像底座的左侧，刻着哈佛大学的校徽：一个盾牌图章的中心，用倒三角形排列着三本打开的书，书上刻着7个拉丁字母“VERITAS”

，意为“真理”。

这是简化了的哈佛校训和座右铭。

校训的全文是：“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友。”

”上上个世纪的哈佛校长昆西对此做出了更明确的解释：“大学最根本的任务是追求真理，真理本身，而不是去追随任何派别、时代或局部的利益。”

”这种追求真理的执著和勇气，不知俘获过多少游客和年轻学子的心！

和哈佛铜像一样，哈佛校徽也有一些意味深长的典故。

据哈佛网站的“校园历史”介绍，这个校徽设计于1644年，但那张设计草图一直被遗忘在当年的会议记录里，近两百年都无人想起。

直到1836年，筹备建校200周年校庆活动的昆西校长偶然翻看了那份老文档，哈佛校徽才得见天日。

这个昭示真理并奇迹般“复活”的校徽，被用来开发了很多可爱的纪念品，总有一种能打开学生或游

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

客的钱包。

不少学生选择印着校徽和英文“爸爸”或“妈妈”字样的白瓷杯给父母做礼物，我也是。

## <<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

### 编辑推荐

“哈佛女孩刘亦婷”系列持续畅销260万册纪念版。

<<刘亦婷的学习方法和培养细节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>