

和宝宝

一起成长

发现智慧的自己

三个孩子的母亲/
高校教师/
心理咨询师/
讲述家庭教育之道

包新宇◎著

没有一种放诸四海而皆准的育儿理论
混搭、跨界、颠覆权威、自我实践可能是当下最适合你的育儿之道
每个孩子都是独一无二与众不同的，如何找到适合自己孩子的教育方法：

自我反省 + 自我定位 + 方法简易 + 坚持力行

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

和宝宝

一起成长



发现智慧的自己



包新宇 ● 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

和宝宝一起成长：发现智慧的自己/包新宇著. —北京：
化学工业出版社，2016. 2

ISBN 978-7-122-26000-0

I. ①和… II. ①包… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第004705号

责任编辑：丁尚林

文字编辑：谢蓉蓉

责任校对：宋 玮

封面设计：纪晓菁

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张13 字数145千字 2016年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言



在写这本书的过程中，我试图把两种态度有机地结合起来，以呈现出一个最为真实的自我。一种态度是最随性的自我，质疑权威，怀疑存在的合理性，这种态度是我写作的源头。另一种态度是感恩的自我，满足当下，感恩于我目前所获得的一切，以谦卑来承接现实，这种态度促使我不断回到读者的视角，不要以说教的口吻来试图指责、说服，或是用虚假的温情来欺瞒读者。在质疑权威和谦卑感恩之间，我试图保持平衡，既保持对现实的足够警惕，也保持一份注重分享，随时接纳的心态。可能我还做得不够圆润娴熟，我还像一个三四岁的孩子一样，刚学会奋力奔跑就欣喜不已。而这个年纪，正好是本书很多案例中孩子的年纪。

这本书里的每一个案例或者是我亲身经历的，或者是我亲耳听到的，都基于现实生活，因为我不愿意杜撰现实中不会发生的完美故事，在我讲述的案例里，可能你也会感到我做得不够圆满，还有待完善，这正是我需要和你分享，也期待你来帮助我进一步完善的地方。这也正是一个最为真实的我。我也只是个在育儿道路上正在探索的母亲，我只是希望把自己从生活中汲取到的智慧和经验教训跟读者分享，而不是从童话故事或者过于完美经典的专家案例里提取标准答案。这本书的价值就在于它是基于生活的，可能会有点粗糙，有点急促，有点匆忙，但如同你正穿着那双每天出门都要陪你走几个小时的鞋，你穿着它，感到心里最踏实。我所讲述的案例，也希望能带给读者这种感觉：外表不那么光鲜美丽，但内在很实在而真切。读完我讲述的案例和简要的思考、分析之后，但愿你会像吃完火锅后喝了杯大麦茶一样，解渴、舒坦。这里没有昂贵的红

酒，只有生活的大麦茶。

与大家平时可能常读到的育儿书籍不同，这本书的结构，不是从如何解决孩子的问题展开的，而是从分析父母的焦虑，进而帮助父母找到自身的优势，并如何运用这些优势来展开详细论述的。基于我也阅读了尽可能获得的育儿书籍，我也非常尊重这些作者们提供的智慧养料，但我发现，在实际操作过程中，我依然无法根本性地缓解自己的焦虑。把自己的挣扎过程记录下来后，结合自己所实际运用的心理学等理论前沿，找到了一条自己的解脱之路。我发现，没有找到解决之法的根本原因，不在于我们不懂得如何对待孩子，而是我们不知道如何提升我们自己。如果我们依然把全部注意力放在孩子身上，我们可能永远不会解决这些问题。我们需要承认一个连我们自己都害怕承认的现实：孩子的问题，绝大多数都是父母自身问题的反射。根本问题，还是出在我们自己身上，根本源于我们自己许多错误的理念，是理念导致了问题发展的方向。

我们不仅没有在正确地爱孩子，我们甚至根本就不知道如何正确爱自己，一个连自己都无法正确爱惜的人，是无法正确爱他人的。

正如这本小书的名字所提示的，这本书中所蕴藏的所谓“奥妙”，其实就埋藏在我们每个人的心里。书中所罗列的一些看似“高深”的能力，并非来自于多么专业、玄奥的理论。其实我也是在育儿过程中逐渐发现了自己的潜能，我们得用自己理性的反思，和反复实践、不断修订的勇气，拭去蒙蔽在我们心灵之镜上的尘埃，重新发现自己所蕴含的智慧光芒，我们将会在不断寻找和尝试中，重新发现自己内在的一片广阔的新天地。儿童天赋的活力，会带给我们在面对困难和挑战时更多的勇气，当我们不知道该做什么的时候，可能我们需要停下来，看看孩子怎么做，或许就明白自己该何去何从了。

我也相信，本书的实践和反思的思路，很可能也会帮助更多处于焦虑中的年轻父母。如果你准备好了，让我们一起来重新发现自己。

包新宇

2016年1月



目录

第一章 初为父母的心灵成长 / 1

● 第一节 焦虑的父母 / 2

1. 父母渴望得到孩子的爱 / 6
2. 更高的收入、更稳定的职位、更高的学历、
更……可以保障更好的生活 / 8
3. 我就是控制不住自己的情绪 / 9
4. 我走不出自己原生家庭的阴影，我走不出
自己的精神迷局 / 11

● 第二节 不断试错的父母 / 13

● 第三节 我不是优等生，我能做称职的父母吗 / 26

第二章 父母自我成长的基本能力 / 33

● 第一节 如何应对来自宝宝成长的压力 / 36

1. 宝宝的睡觉困扰——冷静、科学地评估孩子的
生理成长变化 / 36
2. 宝宝有点小自私——品格修养的正向引导 / 42

3. 谁带随谁——养育者自身的反思习惯
决定了育儿的成败 / 44

● 第二节 幡动，心不动——淡定应对外界的干扰 / 48

1. 我是怎样给宝宝选亲子班的 / 49

2. 我是一怎么给宝宝选幼儿园的 / 54

● 第三节 从现在开始，武装好你自己 / 61

1. 高知高收入家庭的优势仅仅是有钱有闲吗？ / 61

2. 没有多余的钱和时间，我们有最宝贵的资源——习惯 / 63

 第三章 想象力和创造性是育儿的基础能力 / 69

● 第一节 施肥在根部，才会结硕果 / 71

1. 父母用心，宝宝才会越来越好带 / 73

2. 为什么我们看重这些表面文章？ / 74

3. 安全感的建立——不靠威胁，不靠贿赂 / 76

● 第二节 会玩才懂教育 / 79

1. 游戏的力量——启动教育执行力的杠杆 / 80

2. 疲于应付还是乐在其中——构建创造性的教育方式 / 84

3. 最笨拙的示范也胜过雄辩的说教——示范教育能力 / 85

4. 不是你不懂教育，而是你用得不够灵活——对教养等问题的思考 / 91

5. 每周的日程安排——不是CEO也需要计划 / 100

● 第三节 变吃苦受累为享受——情商要靠后天培养 / 102

1. 物欲横流的世界里，我该如何领航 / 102

2. 给宝宝打针吃药——负面的事是可以转化为
积累正能量的契机 / 107

3. 该不该把选择权交给孩子——我们会付出多大的成本？ / 111

4. 平衡的艺术 / 113

❧ **第四章 做父母应有敏锐洞察力和足够耐心** / 118

● 第一节 看到该看到的，不该细究的要放过 / 119

1. 做个耐心、细心的“农夫”——发现和培养宝宝
广泛的兴趣 / 121

2. 有颗“贵族”心——社交能力的培养 / 128

3. 凡事慢半拍 / 134

● 第二节 磨砺心性，放宽心量 / 138

1. 从“不要哭”到“你可以哭，我陪着你” / 140

2. 一边继续害怕着，一边小心地试试看 / 147

3. 我很不开心，但我可以和自己安静地待一会儿 / 149

❧ **第五章 父母必备的勇气和意志力** / 154

● 第一节 关于战胜自己惰性和陋习的勇气 / 155

● 第二节 关于管教和体罚 / 156

第六章 孩子同理心和风险意识的养成 / 163

- 第一节 培养孩子的同理心 / 164
- 第二节 风险意识的养成 / 171

第七章 最后要说的 / 177

1. 用正确的理念爱自己 / 178
2. 我们总是以看似合理的理由回避最重要的问题 / 179
3. 陪孩子成长，我们应该放下杂念 / 181
4. 关于“慢养育” / 183
5. 关于父母的虚荣心 / 186
6. 父母如何看待失败 / 188
7. 再谈优势视角 / 189
8. 法无定法 / 194

后记 / 197

推荐书单 / 199

第一章

初为父母的心灵成长



第一节 焦虑的父母



我们生活在一个可能比以往任何时代都更容易引发焦虑的时代，作为年轻的父母，我们承载了很多压力，“焦虑”这个词，几乎每天都会出现在我们的生活中。如果我们询问大部分年轻的父母每天养育孩子的感受，可能“焦虑”这个词是出现最为频繁的一个负面词汇。虽然养育孩子是一个充满希望的过程，但我们也发现在这个充满未知数的旅途中，缺乏经验的父母总是像一对匆匆踏上旅途的旅客一样，对前途充满了忧虑。比如，我们往往会怕孩子输在起跑线上，怕孩子的智能得不到全面的开发，怕孩子的身体和精神两方面能力难以抵御未来激烈的竞争，怕自己掌握的资源不够，不足以让孩子上最好的学校……

年轻的父母走上了一条高速培养流水线，而我们生命的延续——孩子成了流水线上的产品。很多父母可能觉得，培养孩子越早开始越好，越快越好，不计成本，让孩子获得较同龄人更大的竞争力。似乎你周围的每个人都在这么做，你难道可以不跟着这么走么？当你听到同小区的孩子在下幼儿园之后，又去上了英语班或艺术班；当你发现自己孩子童年的玩伴已经获得了跆拳道证书，当你听到邻居家每天晚饭后都传来悠扬的钢琴声，你还坐得住吗？我们读了不少育儿教养秘籍，生怕自己做错了什么，遗漏了什么，一不小心，稍有懈怠，就拖



了孩子的后腿，让孩子跟不上世界前进的脚步；生怕在童年错失了什么，就让孩子未来与我们所想象的有保障，乃至有品质的生活无缘。

其实，我们错就错在把自己的孩子当成了经济投资的对象，把家庭当成了与工作同等价值，可以与工作原则相替代的等价物。很多家长心里也许会说：难道不是吗？孩子是最好的投资品，是最有价值的潜力股。难道我不应该这么投资吗？

这本书的一个最重要的目的，就是最大限度地降低年轻父母，也就是本书目标读者的精神焦虑，因为作者也曾经是一位焦虑的母亲，我希望把我本人从高度焦虑，一错再错，到最终幡然醒悟，逐渐释然的过程如实地分享给读者。当你读完本书后，你可能会惊喜地发现，你看孩子乃至看世界的眼光有了新的变化。焦虑似乎像高浓度PM2.5一样，被一阵大风吹散了。是什么导致了你的内心重新恢复平和？答案就在我们接下来要探索的旅途中。

我从事临床心理咨询工作有七年了，尽管算不上一个老资格的行业专家，但也接触了很多鲜活的案例。我在学校和志愿服务期间，更多接触的是遇到现实问题的年轻人，他们虽然性格各异，生活处境不同，但似乎都隐含有一个潜在的共同特点：他们的内在不像他们的外表看上去那么光鲜，他们大多有着中等或中等偏上的经济收入，或有着令人艳羡的高学历，或有着宽裕舒适的家庭物质条件，但他们依然感到精神上的困扰。他们看似正常，实则已经感到自己面对现实各种挑战的内在的匮乏与无力。对于这些努力挣扎着的年轻人，美国有一个专用名词“kidult”，它表示一个人虽然有着成人的外表，但实际上缺乏成年人那种为人处世的成熟心智，因此就其实质而言，他们还是一个藏在成年人躯体里的孩子。甚至当成年后，他们获得了所有的外在成功，生活得好像很幸福，当其中很多人面对真实的自我时，却发



现自己内心空虚，精神破产，感觉孤独，过着痛苦的以自我为中心的生活。看起来“时髦”而聪明，实则毫无智慧可言^①。

而我把这类人群，称为“半成品”，“半成品人”有如下的特征：从外表看他们或许拥有令人羡慕的工作或学业成绩，他们在环境较为顺利时，可以表现出自己较为优秀稳定的水平。如果处于持续的压力环境下，或者当他们感到自己的优势地位处于随时被挑战的状态，就会产生极大的紧张。如果一段亲子以外的亲密关系中途结束，尤其是当对方主动提出时，他们往往不敢相信这个残酷的现实，这总是会彻底颠覆他们自信满满的自我评价。由于不可修复的关系的破裂，他们很快将陷入相当长一段时期的情绪低落，甚至将自己贬低得一无是处。但这也为“半成品”提供了构建完整人格的难得的时机，只有面临前所未有的挑战、质疑时，只有当他们意识到必须为自己的行为负责时，他们获得解脱的机会才算是到来了。

从上面关于“半成品”的分析中不难看出，缺失的爱，容易导致自我评估体系的偏差，孩子用一个扭曲的镜子在观察世界，更为可怕的是，在观察他自己。当我们面对哈哈镜时，我们会清醒地一笑置之，但当我们用心灵的哈哈镜观照自己和世界时，我们会固执地认为我们看到的的就是最真实的状况。

从理想状态而言，一个人格健全的人，应该是家庭教育、学校教育和社会教育这三种渠道相结合的产物。其中任何一项的缺失或偏颇，都可能会影响人格的成熟与完整，而构建基础的，恰恰是在现代社会最容易被忽视的家庭教育，尤其是来自父母的那种以日复一日的安全感陪伴，无条件接纳，智慧引导为核心的爱的教育和陪伴。大部分家

^①【美】蒋佩蓉著：《下一代的竞争力——美国麻省理工学院中国总面试官的教子手记》，漓江出版社2012年版，自序，第6页。



庭把应该由家庭承担的教育责任，转而推给学校或社会来承担，而有些涉及本能，与情感有关的教育，除了父母，其他人是难以替代的。家庭教育的不足因此导致了社会上大量出现看似成绩优异，智力优良，而爱的能力匮乏的“半成品”。

聪明的读者可能已经明白，我们中很多人正是这条流水线上的这类“半成品”，在缺乏爱 and 人文关怀的氛围中，以所谓经济化投资模式培养出来的人，就是有着这样多重矛盾的个体，可能过着日进斗金，挥金如土，消费名牌的生活，但却缺乏深刻的思辨能力；应对多变的环境和挑战，也缺乏灵活强韧的自我调节能力。难道我们要把自己的下一代也培养成这样的人吗？我也曾是个“半成品人”，我知道自己还未能完成不偏不倚的评价尺度的构建，但我正在试图加工改造自己。如果我们不断地改造我们观察世界的镜子，我们也将给孩子做一个好的示范。

但是，如果你认为这样的一种生活方式非常有必要，是未来的趋势和潮流，那我就不浪费笔墨试图说服你了。你可能需要先看一些本章附录里的书。请你现在放下这本书，不要浪费你宝贵的追逐名利的时间。如果你觉得还是希望让孩子与你换一种活法，那我们再接着讨论。

在开篇里，我想最重要的一件事，是告诉大家，是哪些错误的想法导致了我们的焦虑。我们都曾听过这样一句话：引发烦恼的不是发生了什么，而是我们怎么看待这件事。大部分聪明的父母可能还没有完全设身处地地理解这句话。在这里，我不想耗费过多的笔墨再重复前人的经典理论，大家可以抽点时间阅读附录里的推荐书籍。我想借着自己的体验和感悟来告诉大家，经过一段时间（长则2个月，短则几小时），我们是完全可以脱离自设的心理罗网的。有哪些最常见的错误理念，困扰着父母的内心呢？



1. 父母渴望得到孩子的爱

难道这也是错误的吗？爱虽然维系于多个主体的关系互动，但从某种意义上看，爱其实是一种一厢情愿的表达，是不求回报，毫无条件的馈赠。最典型的被爱所伤的例子就是，我们深爱或迷恋一个人，而得不到对方的回应。本质上，这不是对方的问题，当我们渴望对方因为我们爱的付出而做出我们期待的回应时，恰恰证明了我们的自我定位出了问题。我们需要通过别人的肯定来定位自己的价值，这是不够成熟的表现。虽然作为一个有着正常情感需求的普通人，难以做到像菩萨和基督那样，无条件地施予爱而不谈回报，但这条定律的可贵之处在于，它揭示了人性的弱点：我们总是通过别人来界定自己的价值。我们总是以别人的行为反馈来决定自己的喜乐与否。与孩子的相处，暴露了我们人性中最大的弱点。即使对于这样一个小天使，我们还是期待得到他的回应，或者说，期待他的回应满足我们自己对于爱和自我肯定的渴望。我们以关心孩子为幌子，实际上试图满足自己对爱、亲近、关注、自我价值、权威等的需求。我认为，如果用道德评价来评估这种心态，是不公平的，我也期待孩子正面的爱的回应，需要他不断告诉我：他是多么爱我。

在高度压力的竞争环境下，年轻的父母把对于牢固情感依赖的寄托，转嫁到了孩子身上，换句话说，不仅孩子在生理和心理上需要父母的照料和陪伴，父母更需要孩子来缓解缓冲心理压力。我曾在不少育儿书籍中读到过这样的案例，孩子已经到了可以与父母分床睡的年龄，或者到了可以逐步接触社会化教育的年龄，但与母亲过度依恋的关系成了家庭的一大困扰，影响了正常的家庭生活，妈妈觉得孩子离不开自己，实际上是妈妈自己在心理上离不开孩子。



有育儿专家和教育者不断指出，父母对于孩子的爱，不是无条件的，而是潜意识里有条件的，除了上述原因之外，还有一个最重要的因素，正如一位社会研究者所指出的：我们在孩子身上寻找那些社会曾拒绝给予我们的东西——情感的稳定，安全感和个人的重要性，还有对幸福的渴望^①。稚嫩的孩子成了父母有待健全的人格的代偿品，如果以前我们尚不自知，我们现在可以扪心自问，是不是我们将难以在现实中获得的那些价值和渴望转嫁给了孩子来承担？这就好比夫妻生活中，一方将心中难以在现实中实现的愿景，强加在配偶身上一样，如果作为一个成年人都难堪心理的重负，更何况心智未成熟的孩子？

我们一方面认为要无保留，无条件地爱孩子，另一方面，又在潜意识里，设立了过高的情感需求目标，将自己的情绪依赖于他人，尤其是孩子的反馈。这就产生了两种截然相反，但本质原因是一体的行为导向：或者过分满足孩子的各种需求，或让孩子依附屈从于自己的权威。放纵和严厉，表面上是两极，但实际上，是父母希望通过孩子满足自己的爱的幻想，是父母对自己人生价值的定位出现了较大的偏差。在现实中，我们也看到，孩子成了原本紧张的夫妻关系的纽带，成了实现家族梦想的新希望，甚至成了父母和家庭的抗抑郁良药。如果我们想正确地爱孩子，首先必须正确地爱自己。从本书的逻辑和读者的阅读习惯角度考虑，我将这个最重要的问题，放在最后一章详细论述。这里先开一个头，留下一个伏笔。

我觉得，不断反思让我们更加成熟，更加接近爱的真谛，虽然我们还有期待，还有发自内心诉求的企图，但我们知道，当孩子生气时，我们该以什么样的心态来应对。我们要警惕的，是我们这些习以为常

^①【德】勒默尔著，唐陈译：《超级可怜的超级小孩》，光明日报出版社2012年版，第10页。



的心理习惯，是这些习惯削弱了我们爱的能力，而非我们不具备爱的能力。唤起真正的爱的能力，就需要先去除尘埃，去除我们以爱的名义，怀有自恋自私企图的私心。不认识到这一点，即使熟读再多的育儿经典，也无法根本解决问题，甚至读得越多，对孩子的破坏力越大。我也曾就此询问过周围的亲友，我问了他们这样一个问题：“你们爱孩子是因为内心希望孩子也以同样的程度爱你们，对吗？”结果得到了两种截然相反的反馈：一种是表现出来些许不屑，“连这个也不理解，你书读多了，脑子变傻了吧。”另一种是对方在表现出震惊后一言不发和长久的沉思。

2. 更高的收入、更稳定的职位、更高的学历、更……可以保障更好的生活

这个观点也是错误的，本质上是由于安全感的缺乏，导致一系列焦虑情绪的产生。

我们表面上看是不断向外争取能满足安全感的物质保障，本质上是希望获得一张在有生之年永不过期的诺亚方舟船票，无论是对于工作职位、婚姻关系的保障承诺，还是身为父母的权威感和存在意义。理性告诉我们：世界上没有任何一张保障书可以保证我们所渴求的那些权益永久有效。配偶爱我们，不是因为那一纸婚书；孩子爱我们，也不源于一张出生证明。但我们因为缺乏自爱的正确示范，好比一个已经欠债累累的赌徒，不断举债投注希望翻盘，我们极度渴求通过获得物质层面的保障，来维护我们内心对于重返伊甸园的幻想。世界究竟是什么样子的，应留给孩子自己去探索。原本充满未知的新奇，被我们庸俗的世界观和贫乏的讲述，改造得如同一个机械版的原始森林：弱肉强食，危机四伏，残酷冷漠。难怪有尚在花季的孩子感叹：活着