

孩子的成长仿佛一瞬间的事，错过的陪伴不会重来

慢下来， 和孩子享受 小时光

亲子共读

饶雪莉 ◎ 著



畅销书作家

饶雪莉

给父母的
暖心启示

10年记录女儿的成长点滴，73件平凡又动人的小事

有些事你没陪孩子做过，也许永远都不会做了……

孩子十二岁之前，不能错过的亲子小时光

译林出版社

慢下来，
和孩子享受
小时光

亲子共读

饶雪莉◎著

译林出版社

图书在版编目(CIP)数据

慢下来,和孩子享受小时光 / 饶雪莉著. — 南京: 译林出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5447-5869-7

I. ①慢… II. ①饶… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第241919号

书 名	慢下来,和孩子享受小时光
作 者	饶雪莉
责任编辑	韩继坤
特约编辑	悠 悠 张 心
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京尚唐印刷包装有限公司
开 本	900mm×1280mm 1/32
印 张	7
字 数	80千字
版 次	2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-5869-7
定 价	32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



爱到最美是陪伴

你是我心底最柔软的弦
轻轻牵动
爱与温柔
你是我手心洁白的花
纯净的香甜的
一点一点地绽放
有一天
你也会像你盛放的青春
你的幸福你的疼痛
转身
都会在我温暖的注视里

——给安朵

序

最好的礼物

2004年，我做了妈妈。

在这之前，对于做妈妈这件事，坦白说，我是很抗拒的。记得上学时在宿舍卧谈，我也曾信誓旦旦地告诉室友：“我以后才不要生小孩呢！”

但是，我还是生了小孩。

幸运的是，她是个健康聪明的宝贝，我想这是上天给我最好的礼物。

我还记得，她出生那天，特别冷。因为太冷，病房外的空调外机结冰了，空调没有效果，我盖了三床被子还是冷得发抖，眼泪止不住地往下流。

我的先生拿着刀站在阳台上锉空调上的冰，在“欸欸”的声音中，我看

着小小的她睡在我的旁边，紧闭着双眼，长长的睫毛，粉红的小脸蛋，小塌鼻梁。我流着泪，一直看着旁边的这个小不点儿，心里荡漾着水一般的温柔。我想深深地记住她的样子，她是我的女儿，我们终于见面了。

先生让我闭眼休息，但是我总是忍不住睁开眼睛看她，似乎一闭上眼就会忘了她的模样。慢慢的，我感觉不那么冷了，心情也渐渐平复下来，再一次默默确认：我做妈妈了。

我给她起名“安朵”，是希望她像一朵花一样安安静静地绽放。但愿她的生命不张扬，不浮躁，单纯且快乐，聪明而慈悲。

然而，做妈妈并不是一件容易的事情。尤其像我这样内心一直像个孩子的妈妈，刚开始的时候，总是缺少耐心。也曾狠狠骂过安朵，最严重的一次，还和三岁的她打架，最后两败俱伤，我俩分别躲在房间哭。

做妈妈的过程中，我也在自我修复，自我成长，慢慢地懂得了该如何去做一个妈妈。

安朵的性格和我有太多的不同，她从小喜欢拼图、画画、做手工，我从小喜欢玩洋娃娃、办过家家；她内秀，不爱表现自己，而我从小喜欢出风头；她看到感人的电视节目从不流泪，我却早已哭得稀里哗啦；她喜欢听动感的电子舞曲，而我偏爱柔软的慢歌……

我也逐渐明白，她就是她，我就是我。她虽是我的女儿，但绝不是我的复制品，我不能按照我自己的梦想去规划她的人生，她有选择的权利生活的自由。而我，只需要温柔地陪在她身边，每一段微小的时光里，每一件平凡的小事中，我们在一起，就足够。

我一点一点记录着和安朵在一起的时光，不想错过任何刹那的美好。没想到，这一写，就是整整十年。这是我写得最久最用心的一本书吧！没有华丽的辞藻没有修饰的语句，透过这些零散的记录，沿着时光的脚步追溯我们牵手走过的路，一天天一幕幕，仿佛还在昨天，但身边的小孩，已经从那个粉嫩的小丫头长成了清秀的少女。

我知道，终有一天，安朵会离开我，去追寻自己想要的生活。我只希望，多年后，也许是在落日的河畔，也许是在开满豌豆花的路边，也许是在汹涌的云朵下，又也许是在她为她的女儿扎马尾的瞬间，她回首童年，会发现，原来妈妈给她最好的礼物是——陪伴。



成长，仿佛一瞬间的事
错过的陪伴，不会重来



- 和孩子一起看天空的颜色 天空真干净 \ 2
- 偶尔在冬天吃一盒冰淇淋 冬天是冷的，冰淇淋也是冷的 \ 5
- 静静地陪着孩子 我会一直在你身旁 \ 7
- 鼓励孩子大声唱歌 混唱歌手 \ 10
- 听孩子讲故事 永远讲不完的故事 \ 12
- 坐在爸爸肩上看世界 豌豆公主 \ 13
- 让浴盆成为孩子的乐园 这种感觉是不是叫孤单 \ 17
- 和孩子角色互换 “不是我” \ 20
- 试用化妆品 长大是多大呢 \ 23
- 雨后，闻一闻青草的味道 爸爸不用买茶叶了 \ 26
- 尝一尝雪花的味道 雪花像冰淇淋 \ 27
- 引导孩子画个一比一的自己 另一个自己 \ 30
- 和孩子一起锻炼 八圈 \ 32
- 和孩子在被窝里玩游戏 充满想象力的被窝 \ 34



让孩子重温你的童年时光 用狗尾巴草做一只小动物 \ 38

给孩子创意的空间 我家有面艺术墙 \ 40

让孩子享受不睡时光 一晚不睡又如何 \ 43

对着树洞说话 把秘密装进树洞 \ 45

用喜欢的方式亲子共读 你读故事我猜名 \ 48

走过落叶铺成的地毯 有一天，你也会等我也 \ 50

淋浴时大声歌唱 一首无限循环的歌 \ 53

静静享受一个温暖的午后 两只慵懒的猫 \ 55

偶尔一次恶作剧捉弄孩子 手指遥控器 \ 56

记录秋天的云 每一朵云都是一首优美的诗 \ 60

给孩子独处的时光 起床，不想让你知道 \ 62

做孩子的保护神 妈妈守护你 \ 64

闭上眼睛感受周围的事物 心能看得见 \ 68

鼓励孩子尝试一种新运动 妈妈教你 \ 70

找一个忘记烦恼的方法 跟烦恼“say goodbye” \ 73



- 做一张全家福拼图 我爱我家 \ 76
- 给孩子讲述旧照片的故事 原来我小时候这么丑 \ 79
- 在海边无拘无束地玩耍 看海 \ 82
- 观察彼此的影子 追影子 \ 84
- 自制泡泡水 美丽的瞬间 \ 87
- 坐一次绿皮火车 慢火车 \ 89
- 把听写当作游戏 你演我猜 \ 92
- 用拳头化解不满 来吧,宝贝 \ 94
- 晚饭后下一盘棋 不到最后关头绝不轻易认输 \ 96



- 为享受一款美食说走就走 美味章鱼烧 \ 102
- 换一种方式催促孩子 愉快地讨价还价 \ 105
- 给小动物洗澡 给小狗洗澡 \ 108
- 用电子地图找路 我们都是在错误中长大的 \ 111
- 观察毛毛虫破茧成蝶 毛毛虫真的能变成蝴蝶吗 \ 113
- 偶尔变换亲子昵称 我不是你的亲 \ 116
- 给孩子讲讲你的老师 也许晚了 \ 119
- 看看纸飞机能飞多远 飞在风里的纸飞机 \ 122
- 带着孩子去上班 我想做老人 \ 125
- 分享同一份食物 等你一起吃 \ 128
- 每年计划一次亲子旅行 苏梅岛的夜 \ 131
- 陪孩子做喜欢的事 折纸和朗读 \ 134
- 让孩子当老师 向孩子请教如何玩游戏 \ 136
- 享受坐公交车的感觉 心平气和地等待 \ 139
- 给孩子独自出门的机会 总有一天，你要一个人走 \ 141
- 每天抱一抱孩子 幸福的拥抱 \ 144
- 和孩子用不同的语言交流 我中意你 \ 148
- 和孩子享受温暖的现在 为你按摩 \ 150



用特别的方式送孩子礼物 寻找属于你的礼物 \ 163

适当享受孩子的照顾 懒妈妈的幸福 \ 155

欣赏孩子喜欢的音乐 走进孩子的世界 \ 158

考试后轻松地聊天 东方不败 \ 160

跟孩子聊聊学校里的事儿 世界上最遥远的距离 \ 164

让孩子了解家族历史 我就是我 \ 166

和孩子聊聊她的心愿 生日愿望 \ 170

和孩子一起整理衣橱 致我们逝去的时光 \ 172

让孩子了解父母的爱情 回忆过去 \ 176

让孩子当你的造型参谋 上头条 \ 178

和孩子打破一次常规 在大雨中奔跑 \ 181

做孩子的发型师 发丝缠绕的温柔 \ 185

和孩子徒步远行 走远远的路 \ 188

抽时间接孩子放学 惊喜 \ 191

偷拍孩子成长的点滴 照相 \ 194

做孩子友情的后盾 友情的力量 \ 197

周末和孩子宅在家里 最真实的我们 \ 199

童稚

和孩子 一起看天空的颜色

天空真干净

傍晚，抱着两岁的安朵出去散步，微风吹拂，湿润的空气中飘着淡淡花香。抬头望去，天空蓝得清透，没有一丝杂质，让人心情十分愉悦。我指着天空对安朵说：“宝贝，看，清澈蔚蓝的天空！”安朵仰起小脸，望向天空，片刻，感叹道：“妈妈，天空真干净啊！”

天空很干净！没有华丽的辞藻，没有动人的形容，只是干净。在孩子心中，一切都是如此简单。

还记得那首歌叫《天空的颜色》：“疏离的城市和轻狂的年少/苦的甜的只有自己知道/有个声音不能忘掉/还记得外婆对我轻轻唱/孩子不要忘记了人间的遭遇有它的规则/有一天当世界都变了/别忘记天空原来的颜色。”是的，天空本无色，它本身就是干净的。

