



完整的成长

——儿童生命的自我创造（珍藏版）

孙瑞雪 著

儿童在爱与自由、规则与平等的外在环境中
经历完整的成长
构建内在自我，成长为完整的人



手机扫描进入
孙瑞雪官方网站



手机扫描进入
中国妇女出版社



完整的成长

——儿童生命的自我创造

(珍藏版)

孙瑞雪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

完整的成长：儿童生命的自我创造 / 孙瑞雪著. —

北京：中国妇女出版社，2015. 3

ISBN 978-7-5127-1049-8

I. ①完… II. ①孙… III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 012033 号

完整的成长——儿童生命的自我创造 (珍藏版)

作 者：孙瑞雪 著

责任编辑：李志国

封面设计：吴晓莉

封面绘画：马媛媛

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×230 1/16

印 张：24

字 数：300 千字

插 页：12 面

版 次：2015 年 3 月第 1 版

印 次：2015 年 3 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-1049-8

定 价：45.00 元 (软精装)

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

第二版序

4年前，我着手写《自由中的规则》。在这本书中，关键性的两个词汇是“自由”和“规则”。基于做实际工作的经验，我担心阐述时被读者误解，就不得不从“自由”开始谈起。

20年的职业生涯让我知道，我们成人都是在权威中长大的。在权威中长大的人，意味着已经有了一套思维模式，例如，“没有绝对的自由，自由是相对的”。这是一种思维的套路。用已有的模式理解“自由”和“规则”，就会回到我们已经走过的老路上，“禁锢又产生了”。我试图想让读者尝试走出固有的模式。

成长的目标，是尽可能地由儿童自己创造出一个完整的自己，未来达到自我实现的程度。这是衡量成长状态水平的一个度量计。

我还有一个目的，期望不要停留在文字上，我期望思想可以实施在我们的生活中，由此使我们生活得更好。它应该呈现现在我们作为人类最显著的特征上——创造一种生活，由此使你的孩子——我们共同的后代可以以崭新的生命状态活在这个地球上，成为新人类。

自由最核心的概念：做自己的主人——做自己身体的主人，做自己感觉的主人，做自己情绪的主人，做自己心理的主人，做自己认知的主人，做自己精神的主人，由此由儿童自己创造一个完整的自我。

在阐述自由的过程中，我原本想把这个理论系统放在“自由”这个命题里，但发现文字太多了，它是一个庞大的生命系统，正如马斯洛所说：“一个自我实现者，他的成长过程，最重要的是自由。”所以，在阐述一个生命在自由中是如何长大的时候，就先诞生了另一本书《完整的成长》，而且把这一部分内容从《自由中的规则》里完全剥离了出来。

在这本书第二版出版的时候，需要再写一个序。这时候生命有了更深入的成长，关于自我的部分，我有了更深切的体会和思考。一个生命成长的历程，从生到死，是有阶段性的，我们称为“成长”。但是，如果把一个生命体，放在整个人类上下6000年的文明史中来看，我们称为“进化”。我提出这样一个思考的结果，就是在我们此刻的这个时代，此刻进入一个关键的时期，人类开始形成自我。而这个自我的形成是依靠儿童自己完成的。这是个体意识进化的一个标志。也许，几千年以后回视，这个自我的状态可能是一个较为原始的状态，但今天，自我的进化是人类文明的一个标志。有了这个台阶，我们才能从一种意识状态中上升到另外一种意识的状态，这是生命的又一次诞生，意味着我们归属于自己，从权威中走向平等；意味着我们成为自己，从自身的生命中找到真理；意味着我们可以真正地意识到我们是整体的一部分，而不是迷失在一个整体中。自我的诞生，终于像人

类的第二次出生一样，可以在今天被呐喊了出来。它的意义是重大的。期望有更多的人发现这一点。也许这正是这本书的意义所在。

感谢所有的孩子的陪伴，感谢所有的孩子对我们生命的滋养。

感谢学校里的每一位老师，一起从事“爱和自由”的教育。她们都是“爱和自由”教育精神的实施者。正是她们的努力工作，这个教育才得以实施。

感谢杨利霞，在这本书的编辑过程中，她做了大量的工作，并和我一起度过了一段又一段的精神时光。

感谢王晓燕，在这本书的精神和情境里面，她总是能和我达成精神的共振。

感谢杨丽宁，她总是能提供自己孩子最翔实且最具连续性的材料，并且和我一起探讨。而且也让我有幸去和孩子交谈，并且观察孩子。

感谢叶万红，她总是和我热情洋溢地谈论孩子的状态，我一直为她作为一个母亲为孩子所做的事情而感动。

感谢薛梅和我在教育精神上的讨论。

感谢安长喜、段武宽、李燕，他们总是和我在一起探讨并提供小学孩子最真实的生活情境和资料。

感谢刘红梅、刘佳、王芸、唐双环、吉野宁，她们总是可以和我一起兴高采烈地谈论儿童，谈论一个小的生命发生了什么。那些精微的生活情境，总是给我们很大的热情和享受。

感谢丁淑红，感谢她对精神的敏感，并同时提供了她的孩子内在的真实的想法和记录。也感谢李丁玉丹，丁淑红的孩子，就在前不久，已经成人的她，在学校里义务实习，我为她的生命的觉察和自信，万分感慨。

感谢王树、何智明，没有她们的催促和触动，这本书的第一版不会以那么快的速度与读者见面。

也许，还有很多没有感谢到的人，但是，如果这本书对其他人有所帮助的话，那份感谢就存在着。



2014年3月

目
录
Contents

开篇语 / 1

第一章 什么是完整的成长 / 5

我们是由这些部分——结构组成：身体的、情绪的、感觉的、心理的、认知的、精神的。这是我们内在的环境，是我们的一个系统，但不是我们的核心，核心是我们的精神胚胎。儿童要依靠精神胚胎，并借助于这些结构，创造一个自我，所以，完整的成长的核心点在精神胚胎和自我。

第二章 儿童是自己身体的主人 / 9

身体的自由是走向人的起始！自由使用和支配自己的身体，不仅能发展身体，同时也能发展儿童的情绪、感觉、心理、认知与精神。禁锢一个人，无疑是从身体的禁锢开始的。

第一节 什么是主人	10
第二节 唤醒身体	11
第三节 身体的禁锢对儿童成长意味着什么	15
第四节 不同阶段的身体发展特征	24
第五节 隐藏在儿童身体里的生命力	32

第三章 儿童是自己情绪的主人 / 39

一个孩子来上幼儿园，这是他第一次离开妈妈。妈妈把孩子送到幼儿园后对孩子说：“妈妈现在要上班去了。”孩子便抱着妈妈的脖子撕心裂肺地大哭。分离使孩子充满了恐惧，就像出生时孩子离开妈妈的身体一样。

第一节 儿童天然拥有情绪	40
第二节 情绪共生	50
第三节 儿童有认知情绪的内驱力	54
第四节 怎样陪伴儿童情绪的成长	57
第五节 儿童自己管理自己的情绪	64
第六节 伴随情绪，儿童进入生命深处	73
第七节 精神情绪	76

第四章 儿童是自己感觉的主人 / 91

感觉不可能被人代替完成，也不可能被人教出来或是被人灌输进去，它是自己内在世界发生的生命体验。

第一节 感觉是发现的智慧	92
第二节 感觉是儿童认知的基础	95
第三节 感觉让儿童发现自己的内在世界	105
第四节 感觉带领儿童进入自己内在的精神世界	114
第五节 感觉是良知和善（道德）的来源	122
第六节 对感觉的新认识	126

第五章 儿童是自己心理的主人 / 133

对于儿童来说，他对世界、对自己的接纳，首先要经历感觉和心理，然后才流向认知的程序。这个过程才是对的，而不是直接跳跃到认知的层面。

第一节	心理，扩展了儿童内在的空间	134
第二节	历经心理过程，外在的事件被接纳	140
第三节	历经心理过程，外在的人和物被接纳	143
第四节	经历不同的心理过程，得出不同的认知结果	146
第五节	父母对儿童心理成长的影响	150
第六节	关系中，儿童心理的成长	156
第七节	心理成长的缺失，阻碍儿童认知的发展	171
第八节	心理、意识和思维	177

第六章 儿童是自己认知的主人 / 181

儿童时期就是精神胚胎的发育期，是一系列能力发生、生成和成长的时期。我们能看到的首先是兴趣。长久的兴趣就是注意力，就是专注力。

第一节	从感觉上升到概念，就是智力	182
第二节	兴趣，是儿童认知的内驱力	188
第三节	环境的真实，是儿童认知的条件	196
第四节	意志力的产生和形成	200
第五节	认知，在真实的生活 中发展	203
第六节	认知被局限在头脑的系统中	216
第七节	认知和儿童内在生命的成长	224

第七章 儿童是自己精神的主人 / 227

精神生活是人类共同的嗜好，人类的核心正源于此，而儿童尤为敏感。只是成人并没有预备这样的精神环境。我们的生活中缺少精神生活，这阻断了儿童的精神生活对自己内在精神的呼应。

第一节	儿童是天生的“精神贵族”	228
第二节	儿童天然向往并敏感于精神	229

第三节 走出精神，创造自我	240
第四节 与儿童共享精神生活	248
第五节 如何为儿童创造精神成长的环境	252
第六节 在“爱和自由”中，儿童精神的成长	260

第八章 精神胚胎的引领 / 275

只有把精神胚胎作为起始和基础并由它引领，人才有可能创造出自我，成为完整的人。人依靠内在的指引，就不会偏离成长之道。

第一节 精神胚胎	276
第二节 无与伦比的觉察	281

第九章 自我创造的历程 / 283

自我对人意味着什么？意味着自主、自我价值感、意志、自律、独立、自爱、力量和完整的、统一的内在管理系统，意味着创造的天赋，意味着与真善美同行，意味着拥有和生命系统联结的机会。

第一节 自我的萌芽：“我的”便便是我的	284
第二节 自我意识的萌芽：“我的”私有财产	290
第三节 自我的诞生：“我的”想法是我的	294
第四节 自我的力量	300
第五节 自我的丧失	308
第六节 自我的替代品——小我	312
第七节 一切创造始于儿童的自我创造	314

第十章 完整的人 / 321

完整，不是完美。人不会完美，也无须做到完美。健康的人格接纳自己的不完美，接纳自己的缺失如同接纳自己的美德。

第一节 自己做自己的主人	322
第二节 完整的人	326

第十一章 再谈感觉 / 335

从婴儿开始，感觉就陪伴着我们。儿童每时每刻都生活在内心的感觉中。

第十二章 不同角度的洞见——儿童成长阶段的几个经典理论 / 347

无论我们从哪一种理论出发，至少宏观地把孩子0~18岁的状态装入我们的心里，再看当下自己孩子的成长，这对我们的教育、对父母养育孩子有着至关重要的帮助。

第一节 成长阶段的发现	348
第二节 皮亚杰关于儿童认知发展阶段的阐述	353
第三节 蒙特梭利关于成长阶段的划分	355
第四节 鲁道夫·斯坦纳关于生命成长阶段的阐述	358
第五节 爱利克·埃里克森关于生命成长阶段的阐述	360

附录：词语释义	370
---------------	-----

后记：金色的希望	373
----------------	-----

开篇语 >>>

婴儿和成人根本不同的、也是高于成人的地方，就是婴儿时刻在成人已经没有感觉的事情中创造着自我。

这个8个月大的婴儿，站在学步车里，看着父亲从客厅的屋门进来又出去……他安静地观察了一会儿，一动不动，表情很专注，然后嘴巴不自觉地微微张开，像是深深地走进了自己的内部，像一台计算机在沉静地运行一样。他沉浸在自己内在的世界里……然后他警觉地盯着那扇门。

突然父亲推开了门，婴儿用最快的速度，带着他的学步车滑冲过去……父亲完全明白他的动机，因此在进门的瞬间，门已经在身后严严实实地被关上了。

婴儿又退回到原处等待……

当父亲再开门出去时，婴儿再次滑冲过去。但是当他滑到时，门正好又被关上了，父亲被关在了门外。婴儿仿佛知道父亲还会再回来，所以，这样的举动他尝试了很多次，但都没有成功。事实上，婴儿无法出去，因为父亲了解他要出去的愿望，但父亲不想让他出去。

父亲也只是婴儿看到的这世界的一部分，对于婴儿而言，父亲的意义似乎并不比门更多。

非常有趣的是，婴儿在反复尝试之后，放弃了这样的做法。

婴儿开始观察屋门，再次进入自己的内在世界，然后再走出来。他发现门把手上拴着一条白色的布带，于是开始尝试用手抓住这条白色的布带。他努力伸展身体和手臂，抓到了它。然后他用力拉，可是学步车挡住了门，门无法打开。他开始用身体带动学步车向靠近门把手的一边滑动，门被拉开了一条缝。他继续向一旁滑动，门也逐渐被开大、开大，可是手的长度又不够了，手开始抓不住布带了。突然，婴儿松开了手，在松手的空当，学步车旋转着挡在了门和门框之间，然后学步车带着婴儿冲了出去。婴儿仰着头咯咯地大笑起来，父亲在门那边微笑……

屋门依然是原来的屋门，父亲依然是原来的父亲，世界依然是原来的世界，

似乎什么都没有改变，但婴儿已经变了。婴儿的内在世界已经改变，现在的世界和刚才的已经不同了。

婴儿经历了一个创造自我的历程。

儿童总在绕过或躲过成人有意无意设置的障碍，一步步创造着自己，一步步完整着自己。

10个月前，这个婴儿还是一个胚胎，身体还没有完全成形，作为婴儿的他还不存在。婴儿出生时，身体刚刚形成，那时的他还从来没有使用过手和脚。

现如今，他的意识已经不在手脚上了。他的意识穿过了屋门。随后，他把意识转向了屋门——那阻碍他的意识的东西，并将屋门上的布带和屋门的开启与自己即将出现的能力联系起来。

婴儿和成人根本不同的、也是高于成人的地方，就是婴儿时刻在成人已经没有任何感觉的事情中创造着自我。

就像成人习惯了光线的明暗，他们想象不到婴儿看见明暗相间的光线所产生的快乐。

我们相信这样的成长过程，相信人的成长都将从身体开始，经历情绪、感觉，上升到心理、认知，然后由精神升华——这是人内在的不同存在层面。这些奇妙的内在部分将协助儿童自己创造出一个独一无二的自我。

第一章 >>>

什么是完整的成长

我们是由这些部分——结构组成：身体的、情绪的、感觉的、心理的、认知的、精神的。这是我们内在的环境，是我们的一个系统，但不是我们的核心，核心是我们的精神胚胎。儿童要依靠精神胚胎，并借助于这些结构，创造一个自我，所以，完整的成长的核心点在精神胚胎和自我。

完整指两部分，“完整的人”和“完整的成长”。

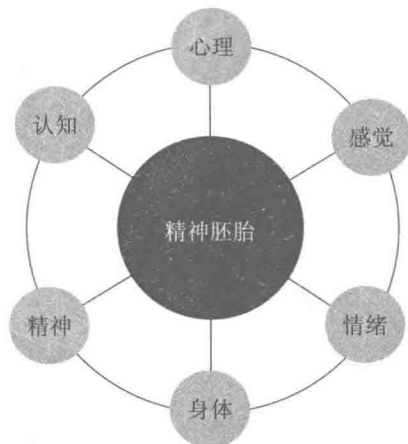
“完整”不是“完善”，不是“完美”，“完美”指的是没有缺陷。

你看到一把椅子了吗？无论风格有多么不同，无论你偏好哪一种，无论它是漂亮还是丑陋，豪华还是简陋，它都是由四条腿、一个椅背和一个座椅组成的。这是一个结构，这个结构保证了它的完整性。它不能缺一条腿，缺失了，就不完整了。

人的身体也有其完整性，那是已经既定好的模式，肢体的完整，五官的完整，内在系统的完整，从这个物质化的身体来看，它也是靠一个结构来保证它的完整性的。不能缺失，缺失了也不完整。

我们知道，身体不是我们的全部，它只是我们的一部分，是我们结构中的一个。这一部分是唯一的以物质形态出现的。作为人，我们是一个完整的系统，或者说，我们是一个完整的结构。缺少任何一样，都是不完整的。

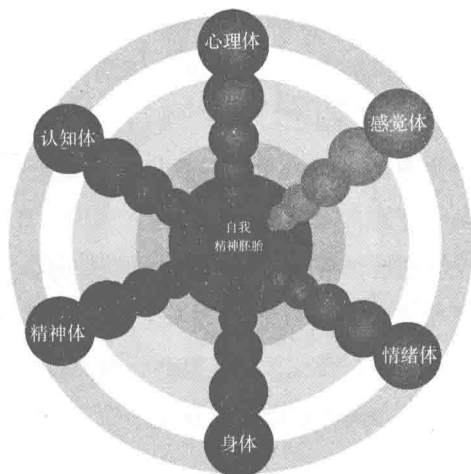
我们是由这些部分——结构组成：身体的、情绪的、感觉的、心理的、认知的、精神的。这是我们内在的环境，是我们的一个系统，但不是我们的核心，核心是我们的精神胚胎。儿童要依靠精神胚胎，并借助于这些结构，创造一个自我，所以，完整的成长的核心点在精神胚胎和自我。



图示：完整的人雏形

这就好比人们说的曼陀罗模式，人的曼陀罗指的就是人的完整性。

这样一个完整的人，需要一个漫长的完整成长的过程。虽然我们结构性的那一部分，也就是我们系统的部分，在早先的时候只是一个雏形，在自我创造的历程中，这些雏形会逐渐地发展起来，延伸开来，发展出不同的层面。发展成为身体、情绪体、感觉体、心理体、认知体、精神体。



图示：完整的成长

所有这些内在的环境，也就是系统性的部分，都是来支持我们的核心的，它不能变成我们的主人。但它可以在自我逐渐形成和逐渐发展的过程中，也发展出自己的次第。

例如感觉，从最初的五种感觉，发展得越来越精微，层次就出现了。有的人由于感觉这部分没有得到很好的发展，所以就会非常迟钝，没有感觉，或者叫感觉的原始化；有的人的感觉在成长的过程中，发展到了一个极高的层面。例如画家莫奈，他对自家门前池塘里光和色彩变化的感觉，达到了极致的状态。一天24小时，几乎每一个时刻，对光线照射在池塘里而产生的变化，他都有敏锐的感觉，能精准地捕捉到。长达20年的时间，他把那种色彩的微妙变化一张又一张描画出来，形成了以睡莲为主题的不同的光和色的系列画作。

再例如情绪，在完整成长的过程中，有的人在童年时期某一部分由于依然存在于那个原始状态，没有持续地有序地成长起来，所以情绪的状态依然停留在最