

# 妈妈， 请这样 爱我



国内第一本儿童健全人格心灵教育手册

没有伤害的教育，才是最好的教育

**我们的爱，是否给孩子带来了沉重的负担  
什么样的爱才不会伤害孩子**

陪孩子一起面对恐惧、退缩、愤怒、失落、不知所措……

养育出内心充满力量的孩子

林巨◎著

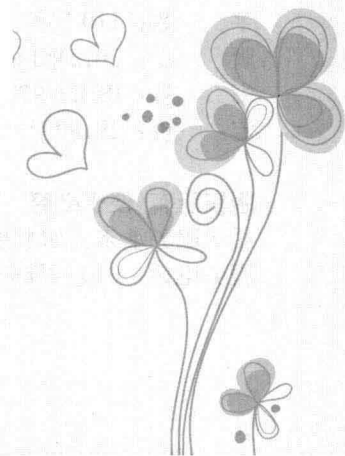
北大心理学系毕业  
北京电视台《家有儿女》、  
中央人民广播电台等节目嘉宾



广西科学技术出版社

# 妈妈， 请这样爱我

林  
二  
白



## 图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 请这样爱我/林巨著. —南宁: 广西科学技术出版社, 2013.1  
ISBN 978-7-80763-879-7

I. ①妈… II. ①林… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第294649号

MAMA, QING ZHEYANG AI WO

妈妈, 请这样爱我

---

作 者: 林 巨  
策 划: 张 俊  
责任编辑: 陈 瑶 张 俊  
营销编辑: 栗 伟

装帧设计: 于 是  
责任印制: 陆 弟  
责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学  
社 址: 广西南宁市东葛路66号  
电 话: 010-85893724 (北京)  
传 真: 010-85894367 (北京)  
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社  
邮政编码: 530022  
0771-5845660 (南宁)  
0771-5878485 (南宁)  
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店  
印 刷: 北京盛源印刷有限公司  
地 址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区  
开 本: 710mm×980mm 1/16  
字 数: 110千字  
版 次: 2013年1月第1版  
书 号: ISBN 978-7-80763-879-7/G·255  
定 价: 29.80元

邮政编码: 101109  
印张: 14.5  
印次: 2013年1月第1次印刷

### 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。  
服务电话: 010-85893724 85893722



## ● 编者序

# 和孩子的心在一起

在编辑这本书期间，我和女儿发生了一件事。

参加女儿期中家长会，打开她的数学卷子看见75分，她从未考过的低分，我气不打一处来。想起家长会几天前她只告诉我语文和英语的分数，说数学成绩没有公布。原来她是知道自己这个分数但刻意隐瞒。想着她在骗我，不够诚实，我心里的愤怒开始升级。坐在那里，老师说什么都无心听，一直想着回去怎么和她说这事。这似乎是父母不愿放弃的绝佳教育孩子的机会，没考好，说明了什么，上课没听讲，学习不够努力……然后让孩子保证，下次要考好，我们就是这样被教育大的。

是的，我们就是这样被父母教育的，然后沿袭下来，再用这种方式来对自己的孩子。在没有孩子之前，也许我们还沾沾自喜，觉得现在不错的、还比较优秀的自己就是父母成功教育的结果。如果没有认识林巨老师，没有编辑他的这本书，没有了解到和孩子的心在一起的理念，那天家长会之后，我和女儿之间会上演教育和被教育的一场戏，我会扮演儿时父母的样子，她则扮演儿时的我。我会因为这75分，痛心疾首地告诉她学习不好会怎么样……她会像我小时候一样哭着保证下次一定努力考好。

坐在教室，我想起林巨老师这本书里谈到的核心理念，也是他一遍一遍不厌其烦重复的：和孩子的心在一起。我试着用这个“和女儿的心在一起”的理念，尝试着想她为什么不告诉我数学成绩，因为她怕妈妈生气，怕妈妈训斥她，这种怕，也许有一点点恐惧，也许很恐惧，她因为无力改变这个事实而选择逃避，但家长会让我最终还是知道这个结果，这时候的她会不会一

直在忐忑不安？

她为什么没有考好？因为疏忽大意，检查不够认真，还是其他的原因？但考75分肯定不是她的意愿，她当然愿意考好了，比如她英语考了98分，比我们还高兴，数学没考好她一样会比我们还难受！她才四年级，一次期中考试数学的失误能说明什么？说明她不是个好孩子？说明她不够努力……当然不是的。这次数学没考好，长大后的她一定不会记得，但如果我生气，我训斥，却一定会深深地烙在她心里。虽然她依然爱我，我是她妈妈，但未来当她的孩子某天也考得不够好，他们之间会不会拷贝今天发生的事……

林巨老师在书中《努力的故事》一章中谈到：“每个孩子都在努力，只是，是按照他们自己的方式、自己的节奏、自己的天赋，而不是按照我们成人的臆想和自以为是。”

突然，很心疼女儿了，她是多么不容易，在学校的学习压力已经很大了，比分数，比名次……在中国的应试教育环境下，她每天背负沉重的学习负担，一次考试的失误，由于害怕我生气，还把数学没有考好的秘密隐藏在心里，重重地压着自己，不知道压了多少天……

家长会结束后，回到家，女儿开门看着我，有些担忧的样子，我很平静地把卷子给她，用轻松的口气说：“看看数学卷子上错了的题有没有不会的，如果有，想办法把它弄懂，好吧？”女儿接过卷子，开心地说：“好的，妈妈！”然后，我开始准备晚饭，女儿改卷子。这件事，我最终的处理方式未必是最好的，但至少那天没有因这75分而发生什么，平常如昔。

林巨老师通过这本书提醒父母：“当我们总是认为孩子不够对、不够好，去努力地教他对起来、好起来的时候，我们就是在迅速地、有效地教坏我们的孩子。孩子没有不对、没有不好，孩子都是好，都是对，都是真善美，当你真真切切、诚心诚意地确实这么认为的这个当下，最好的教育，就已经展开了。”

谢谢林巨老师！和孩子的心在一起，无分别的爱，让孩子按照自己的方式、节奏和天赋成长，就是最好的教育，也是爱孩子的最好的方式！



## ● 序

# 生命的教育和成长

何谓生命教育？

每一个生命，要想获得真正的宁静、幸福和自在，必须要处理好三大关系：和环境，和他人以及和自身的关系。

传授生命处理这三大关系的学问的教育，就是生命教育。

在现实生活中，不管是传统教育，还是新教育，大家都会在不知不觉中习惯性地把重心放到如何处理和环境、和他人的关系（又称“对外”的关系）上，却忽略了和自己的相处（又称“对内”的关系）的问题。这样长期下去，渐渐地，我们就会习惯于漠视自己的情绪、情感、意志、欲望、心声、念想……我们就会习惯于压制自己、批判自己乃至谴责自己……我们会习惯于追逐外界、迎合外界直至丢失自己……以此来解决所谓的与环境、与他人的关系。也就是说，在现实生活中，在生命的三大关系的处理中，我们经常习惯性地首先考虑的却是牺牲和自己的关系；我们已经习惯了把与环境，尤其是与他人的关系（对外的关系），置于远比和自身的关系（对内的关系）更高的位置；他人和外在的观点和看法，远比我们自身的真实感受和需要重要。用这样的方式，我们看似解决了与环境、与他人的关系，但显然，同时，我们也严重伤害了我们与自己的关系。

这样下去，我们的心灵，注定会伤痕累累。问题是：当我们的心灵伤痕累累，一如惊弓之鸟时（外界稍有风吹草动，即心旌动摇，不安焦虑恐惧纠结成为自身心灵的常态），我们真的有能力解决所谓的与环境、与他人的关系吗？我们是真的解决了，还只是在伪装，在自欺，又或者，只是为了通过

这种方式来保护自己受伤的心，又或者，靠外界暂时的平静获取身心暂时的平静。不管怎样，结果只有一个：身心的状态几乎百分之百地取决于变动无常的外界状态。这就是身心完全外驰、对外关系成为生命第一关系的自然的唯一结果。这个时候，生命想获得长久的宁静、幸福和自在，绝无可能。同时，比上述事实和结果更为可怕的是：因为我们自己的内在一贯被忽视，因为我们从来没有得到过如何和自己相处、如何与自己的心灵沟通的教育，所以，导致在绝大多数时候，我们根本就看不到自己的问题、自己心灵的伤。其实，我们的内心已经伤痕累累，但我们却总是看不到，总是若无其事，这才是人世间最大的殇。

举个例子，孩子哭的时候，我们脱口而出的第一句话，总是：别哭。

我们为什么要说“别哭”呢？

因为，在我们看来，哭是不好的，是懦弱的，是不够坚强的，是无力和无能的，是解决不了问题的等等。只是，这些都是外界的观点，都是外界所谓的价值观的评定标准。而从生命的内在需求看，他为什么要哭？有没有道理？应不应该哭？哭好还是不哭好？应该哭多长时间……当我们脱口而出“别哭”的时候，我们有没有考虑过这些呢？我们考虑的是生命外在的关系外在的标准，还是生命内在的关系内在的需要呢？

所以，请每一位家长从现在开始，试着开始全新的思维，全新的教育，全新的生活吧。拿这件显而易见的事情举例，只是想说清楚，在日常生活中，我们几乎100%的回应模式，都是在处理生命的对外的关系，与环境和他人的关系，而不是在真正地教会生命学会处理和自己的关系啊。

这样的事情，实在是太多太多了。可怜的生命，它的内在的心声，从来没有被尊重被倾听被充分满足过。这么些年来，它的真实的内心世界，原来一直是在被漠视被压制被伤害的。那么，如果你的孩子是在这样的环境下成长，他的生命，又会变成什么样的呢？

看看我们自己，答案就很清楚了。

看看人类文明几千年了，人性还是如此，答案就更加清楚了。

幼儿教育，是一切的根源。因为，它事关人格的塑造、人性的苏醒还是泯灭，而这才是文明真正的基石。

我们想想，对内的关系，和自己的关系，对外的关系，和环境和他人的关系，到底哪个重要？哪个才应该是核心？哪个才是教育真正要去关注和处理的呢？

这三大关系中，与自身的关系（对内的关系），是重中之重，是真正的核心和基石。一个人，唯有真正解决和自己的关系，才能真正解决和环境、和他人的关系（对外的关系），才能达成生命三大关系的完美平衡。

这样的教育，就是生命教育。

生命教育的基石和核心，是传授生命如何和自己的心沟通，如何处理和自己的心的关系的学问，所以，生命教育，又称心灵教育。而无论是生命教育，还是心灵教育，其着眼点，都是要了解人性，尊重人性，顺应人性，进而促进人性的净化和回归，所以，生命教育，心灵教育，又称人性教育。这三者是一回事。

重点放在处理和自己的关系的教育，即是生命教育。

了解人性、尊重人性、顺应人性的教育，即是生命教育。

和自己的心相处、和自己的心沟通的教育，即是生命教育。

从这三个角度入手，也就是说，当我们从孩子的内心需要的角度、从生命的人性发展的角度、从心灵的健康成长的角度入手，那么，我们会惊奇地发现：

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，都是在满足生命的内在的需要，都是在满足人性的本能的渴求，都是在渴望发展心灵的力量和智慧，我们要无分别地去尊重、理解、信任和接纳，而不要妄加评判、妄分好坏、妄加干预。

这就是“无分别的爱”。



这是生命教育自然而然的也是唯一的理念和法则。

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，是不是意味着孩子可以想干什么就干什么？

自然不是的。

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，只是想告诉大家：

在所谓的“教育”展开之前，我们要问自己，我们是不是真的做到了充分地尊重孩子、理解孩子和信任孩子？

我们所谓的“爱”“耐心”和“包容”，是否真的足够、真的是从孩子的角度，是否真的放下了成人的自以为是？

我们的心，是否真正和孩子的心在一起？是否真正在帮助解决孩子与他自己的心的关系呢？

根本上，孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，是要我们去做到最高程度的尊重、理解和信任生命，也就是说，不是孩子的行为“没有底线”，而是我们对生命的爱“没有底线”。那么，怎样才能让我们的爱“没有底线”？唯有我们的心和孩子的心紧密连在一起。当两颗心紧紧相连相守，当生命之间彼此的心门彻底向对方打开的时候，真正的教育，就自然而然地到来了。

所以，爸爸妈妈们，无分别的爱，不是让你在面对孩子的各种表现时无所作为，恰恰相反，无分别的爱，是帮助你对孩子的一举一动，一个念想，一个情绪，都了如指掌。在此基础上，你自然有能力，举手投足，语言神态，思想心情，总是能走进孩子的心里面去，总是能有效影响和帮助你的孩子，宁静、幸福而自在地成长。

来打个比方，希望能帮助大家更加直观地了解什么是“无分别的爱”，什么是“道”的层面的教育。

请问：什么样的人，会是你最好的朋友？

真正的答案只有一个：知心朋友。也就是说，一定是彼此的心在一起的朋友，才是最好的朋友。当彼此的心在一起成为知心朋友，成为最好的朋友的时候，你的一言一行，自然会有效地影响到对面的你的朋友。但是，你自然也不会去“乱”影响你的朋友。

这就是“无分别的爱”，其间蕴藏了无穷的智慧和力量，只是，需要你的明悟。

教育和人生，孩子和大人，本来就无分别。

道者，通也。

这本书，通过讲述花径美德幼儿园的真实案例，和大家分享“无分别的爱”的花径生命教育理念，分享生命成长的规律，人性净化的法则以及心灵圆满的智慧，分享教育的“道”，希望能帮助大家达至“无为而无不为”的生命大自由之境。

林巨 2011年8月29日凌晨



# 目 录

## 1. 摔倒的故事——无分别的爱 ..... 15

唯有我们的转变，才可以在生命至关重要的幼年时期，帮助我们的孩子，在心灵深处，种下“无分别的爱”这颗高贵的种子。

## 2. 吃手的故事——满足孩子的安全感 ..... 19

生命必然的天性，都是有其积极的价值和意义的，自然，这其中也包括吃手。

## 3. 生病的故事——真实的价值 ..... 23

孩子怕的，是被欺骗，是被一次又一次地欺骗，一遍又一遍的所谓“不疼”的谎言。

## 4. 糖果的故事——接纳生命的天性 ..... 28

很多时候，我们对生活和生命太悲观、太紧张、太纠结。生活并不可怕，糖果也好，零食也好，电视也好，游戏也好，都是生活必要的组成部分。

## 5. 起床的故事——从自己的心出发 ..... 35

真正的教育，是人性的净化和回归，是人性光芒照耀的结果。生命要发出人性之光芒，就不能对孩子粗糙，不能对自己粗糙。所以，我们除了要学会爱孩子，也要学会爱我们自己。

## 6. 把尿的故事——关注内在的自我 40

孩子的情感、情绪、意志、思想、欲望等自我，随时随地，都在改变，都在更新，不和孩子的心时时在一起，不随时努力去跟进和了解孩子的情感、情绪、意志、思想、欲望等自我，怎么展开教育呢？

## 7. 被打的故事——倾听来自心的声音 47

有些父母认为，孩子就是白纸，是无知的，需要我们先给他打好底色，搭好框架，甚至很多时候，需要手把手教会他怎么做，怎么说，这样才行，若任他自由发展，就会长偏。这自然也是教育，只是，这是第三第四流的教育，如此而已。

## 8. 怪癖的故事——爱不需要理由 53

教育的方式看起来千变万化，区别很大，但是，教育的本质和精髓，是无条件的尊重、理解和信任，这个却是从始至终，没有改变也无需改变的。

## 9. 幽默的故事——做一个好玩的教育者 58

好玩的人，就一定能成为好老师、好父母、好人。

## 10. 狗屁的故事——语言和力量 61

我们只需要尊重他、理解他、接纳他，当这个时间段过去后，脏话会失去新鲜感，也不会再带给生命什么力量感了，孩子也就不说脏话了。

## 11. 抠手的故事——输赢的学问 66

很多家长一味关心孩子的行为，一味去努力纠正孩子的行为，殊不知，真正强化孩子“不良”行为的，正是这些爸爸妈妈的“奋斗”精神，正是这些爸爸妈妈的要执着证明孩子不对、要孩子“输”的精神。

## 12. “撒谎”的故事——没有压力的世界 73

没有压力，自然健康长大的孩子，心灵是自然本真纯净的，自然而然就会展现人性的光辉。

### 13. 学习的故事——爱上学习的艺术

80

生命厌恶的，不是学习，而是“一定要学好”，而是“学不好”后带来的严重后果，带来的无尽的痛苦、烦恼和伤害。

### 14. 早产的故事——重建生命的信念

86

当我们把孩子和孩子的行为分成三六九等，当我们的心和孩子的心不在一起，当我们忘记了尊重、理解和信任……各位，生命就很容易种上“我不行”的“早产儿”信念，而人生的悲剧，几乎皆源于此信念。

### 15. “完美”的故事——规则与教育

92

规则天然是一种限制，一种约束，是对力量的某种打压，所以，规则不是不可以用，但是，使用时要慎之再慎，要小心再小心，是要讲究高超的智慧和艺术的。

### 16. 伤痕的故事——人生成功的标准

100

每一个有分别的爱，注定都会给生命留下伤痕，哪怕只是轻轻一句话，简单一个动作，随便一个眼神，轻微一个表情，都会对孩子造成伤害。

### 17. “凶恶”的故事——有分别的爱的根源

106

生命教育讲信任孩子，是无条件的，就是不管孩子你做得怎么样，做得好还是“坏”，有没有证明，你都是永远地值得信任和尊重的。

### 18. 发火的故事——打开心灵的大门

114

只是诉说自己的情绪感受，只是诉说自己的喜怒哀乐，只是诉说事件的客观过程，不夸张，不变形，不攻击对方，不指责对方，也就是说，只是倾诉自己的心声，就是“和心在一起”的表达方式。

### 19. 玩具的故事——努力的方向

123

孩子需要我们解决的，到底是什么呢？当孩子的心真正沉静下来，很多时候，他们自己就会找到解决问题的办法。

## 20. 害怕的故事——生命之殇 ..... 131

当我们总是认为孩子不够对、不够好，去努力地教他对起来、好起来的时候，我们就在迅速地、有效地教坏我们的孩子。

## 21. 努力的故事——精神的导师 ..... 139

每个孩子都在努力，只是，是按照他们自己的方式、自己的节奏、自己的天赋，而不是按照我们成人的臆想和自以为是，如此而已。

## 22. 香香的故事——做真实的自己 ..... 148

“最好的自己”的背后，往往是最扭曲的自己，最委屈的自己，最可怜的自己，最压抑的自己，最痛苦的自己，最纠结的自己……问题是，这样的自己，真的会是“最好的自己”吗？

## 23. 索爱的故事——理解孩子的“非行” ..... 156

对于孩子来说，最最可怕的就是认识到、了解到、知晓到：爸爸妈妈不爱我。爸爸妈妈并不怎么爱我。我不是爸爸妈妈心目中最重要的人。世间没有恐惧可以超过这个恐惧，也没有任何伤害可以超过这个伤害。

## 24. “胆小”的故事——生命之阳 ..... 170

当我们不尊重、不理解和不信任孩子，我们的孩子就会缺失力量和信念，就会很容易让我们失望；当我们做不到赞美和欣赏孩子，我们的孩子就会很容易失落，很容易黯淡无光。

## 25. IPAD的故事——如何管理孩子的网游 ..... 181

当家庭教育是“有分别的爱”，当父母给予孩子的爱和满足很缺乏，网络游戏的地位就会大幅提高，往往会成为孩子的精神伴侣，孩子就必然会依赖上网络游戏。

## 26. 静心的故事——亲子关系的幸福之道 ..... 193

静心的方法和能力，就是帮助孩子主动应对外在环境、主动掌控自己身心的超级武器。

## 27. 醉酒的故事——成功的捷径 ..... 200

真正的教育，都是以身作则。但是，最难的也是这个，因为我们都是被破坏的生命，都是不完美的生命。

## 28. “太好”的故事——重塑父母之爱 ..... 204

我们曾经的伤痛、悲哀、恐惧、焦虑、不安、迷茫、纠结、失败、不堪……往往跟我们的父母息息相关，往往跟家庭教育息息相关。

## 29. 回顾的故事——成长的魅力 ..... 215

我们管不了社会，我们管不了学校，但是，至少，我们可以在家庭内部，打造“和心在一起”的生长环境。

## 30. 陪伴的故事——印心的智慧 ..... 224

“无分别的爱”，是恰到好处地接纳和帮助，不是代替、干预和破坏，而“溺爱”经常是过多的代替、干预甚至是破坏。

## 后记 心灵教育之路 ..... 230



# 1. 摔倒的故事

——无分别的爱







今天周六，刘老师值班，一位妈妈带着3岁的孩子来咨询，奶奶在旁边陪着。

刘老师带妈妈参观教室，孩子对幼儿园很好奇，东跑跑西蹦蹦，摸摸这碰碰那，奶奶则在一边不停提醒“不能这”“不能那”“别这”“别那”的。

忽然，孩子摔倒了，“哇”地大哭起来，奶奶急忙把孩子抱起来，一边埋怨孩子，一边哄孩子，忙乎了一会，孩子哭声不见消停，奶奶就打起了身边的地板和凳子，说：“宝贝别哭，都怪这地板，还有这破凳子，奶奶给你出气……”

只是孩子还是“哇哇”哭着，还变本加厉地躺倒在地上，看样子一时半刻是停不了了，奶奶在一旁唠叨着，束手无策。

刘老师走了过去，蹲在孩子身边，问孩子：“宝贝，摔疼了吧？我可以把你扶起来吗？”

孩子满脸都是泪水，点了点头。

刘老师把孩子抱了起来：“宝贝，摔疼了吧，来，老师揉揉。”

刘老师轻轻地揉起了孩子的膝盖，孩子渐渐安静了下来。

“好点了吗？”

孩子点点头。

刘老师把手从孩子膝盖拿开，说：“现在，老师要揉揉地板，还要揉揉凳子，它们刚才也很疼啊。”

说完，刘老师就去轻柔地抚摸地板和凳子，孩子惊奇地看着这一切，完全忘记了哭泣。

“你愿意帮老师一起，揉揉地板和凳子吗？”

“嗯。”孩子回答道，也蹲下学着刘老师的样抚摸地板和凳子。

“好了，我听见地板和凳子说不疼了。它们还说谢谢你啊。”

“来，我们俩握握手，老师替它们谢谢你。”

刘老师和孩子握了握手，代替地板和凳子谢谢孩子，看得出来，孩子很