

♥ 好爸好妈分享系列 ♥

爱孩子， 是父母的修行

一个智慧母亲的15年育子心得



夜深◎著



面对孩子出类拔萃的天赋，她拒绝培养“神童”；
为了让孩子学会独立面对世界，她要做“狠心”的妈妈。

当孩子感受到生活中的痛苦，她认为这是内心强大的表现；
当孩子偶尔撒谎，她说，撒谎未必是消极的，而父母的信任肯定是积极的。

用共情与欣赏的心，呵护和发扬孩子天性中自有的优美，是她给孩子最好的爱；
从厨房到书房、琴房，从20、30到40，她一步步走入丰美、从容、舒展的生活，
是她为孩子、为自己所做的最好的事。

她笃信，学会爱孩子，是父母的第二次成长，是父母必需的修行。
她期待，有一天孩子展翅高飞，成为一个精神自由、内心快乐、灵魂幸福的人。



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

爱孩子， 是父母的修行

——一个智慧母亲的15年育子心得

夜深◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

爱孩子, 是父母的修行: 一个智慧母亲的 15 年育子心得/夜深著

北京: 中国经济出版社, 2012. 4

ISBN 978 - 7 - 5136 - 1116 - 9

I. ①爱… II. ①夜… III. ①家庭教育—经验 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 200861 号

责任编辑 崔姜薇
责任审读 贺 静
责任印制 张江虹
封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社
印 刷 者 北京市京津彩印有限公司
经 销 者 各地新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 19
字 数 278 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 次 2012 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 1116 - 9/G · 1646
定 价 32.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037
本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390) 服务热线: 010 - 68344225 88386794

♥序♥

理智的母爱

文/卢元锴

每当人们提及“母爱”这个词时,总是和“伟大”“无私”“崇高”等形容词联系在一起。人们的脑海里浮现出的与“母爱”有关的形象,是在大地震中,母亲用脊梁和臂膀支撑出一个空间,保护了孩子,并用手机给孩子留下临终遗言;在泥石流突然到来时,母亲把孩子高高地举过头顶,自己却淹没在泥石流中;在2011年《感动中国》中,年轻的母亲毫不犹豫地接住从十层楼上掉下来的别人的孩子——然而,这些都是在极端条件下,刹那间迸发出来的“母爱”的闪光。

我在思考另一个问题:在中国有一亿多个的家庭,在和平环境中过着波澜不惊的平常日子,父母上班工作,孩子上学念书,家里面全是“柴米油盐酱醋茶”的琐碎小事,伟大的“母爱”又如何体现出来呢——这是一个更具有普遍意义的问题。

我们常常告诉孩子要学会“感恩”,要懂得和感谢父母的“养育之恩”。“养”是什么?那就是“十月怀胎”“父忧母难”“移干就湿”“含辛茹苦”,这些是所有父母都要经历的,共性大于个性。而“育”可就千差万别了。某些“官二代”“富二代”“星二代”,有完美的家庭、优越的条件,上名校、请家教,却总是惹出各种各样的“祸”来,有的让父母丢“官”,有的让父母丢“脸”。问题出在哪里?就出在这个“育”上了。他们的家庭“硬件”可能是令人羡慕的,但他们的教育“软件”是令人无法恭维的。

《爱孩子,是父母的修行》(以下称为《爱孩子》)一书,非常感人地回答了我上面提出的问题:绝大多数的平凡家庭中,是如何实现“育”孩子的?书中没有任何惊天动地的大事,只是将作者和她的儿子北北之间15年来的真



实故事娓娓道来,细腻的情感,智慧的交流,幸福的体验,充分体现了一个母亲理智的母爱。

作者说,婚姻错了,还可以选择离婚,但孩子无论如何不能换、不能退。是的,孩子不是家庭的“产品”,正像学生不是学校的“产品”一样,因为一旦使用了“产品”这个概念,就意味着应该实行“三包”制度。

学校应该为学生提供的是高质量的教育和服务,家庭应该为孩子提供的是高质量的情感氛围和细腻理智的母爱。《爱孩子》的作者是一个单亲妈妈,她很好地处理了自己和孩子的爸爸的关系,并让孩子在无法与父亲经常相处的情况下充分感受到父爱。他们母子曾过着“北漂”的生活,租房子住,北北借读,上最普通的小学。但是,北北是幸福的,他享受到了一份坚强的、细腻的、理智的母爱,他在这份母爱的呵护之下,健康而茁壮地成长,成为一个人见人爱的好孩子。

我一直以各种渠道申明我的一个观点,那就是学校教育和家庭教育完全是两回事。

有的教育著作中说,“家庭教育是学校教育的延伸”。这个观点把学校和家长都大大地误导了一把:一方面,学校把自己该干的事,或者没干完的事,推给了家庭,让家长苦不堪言;另一方面,有的家长却认为,我们实在太忙,我们就不做这个“延伸”了,全都“拜托”给你们学校好了,我们就不用管了。“孩子要五块钱,我都给他十块了,还要我怎么管?”这是25年以前,我当校长时,一位家长同我讲的一句话,对此我感到七分无奈、三分悲哀。我想对持有“延伸论”观点的人问一句:“人类是先有学校,还是先有家庭?”你们先把历史整明白了,再写书,好不好?

一个完整的人,通常必须接受三种教育:接受家庭教育,做一个好孩子;接受学校教育,做一个好学生;接受社会教育,做一个好公民。

家庭教育是做人的基础。我有一个观点,“一个孩子,就是家长的名片”。你看一个孩子在公众场合干了讨人厌的事儿,周围的人会说:“这孩子怎么这么没有家教?”绝对没有指责班主任的,更没有去指责思想品德课老师的。

什么是家庭教育?那就是以血缘和亲情为纽带的,在日常家庭生活和

学习当中,以学会如何做人为主要内容的,以潜移默化和榜样引领为主要方式的一种有意识、无意识及潜意识的教育。它不同于学校那种有课程、有教学计划的教育。家庭教育中,可以说天天无大事,但事事有教育,教育的机会可能是随机出现的,就看父母有没有足够的教育意识、智慧和能力去把握它和运用它。《爱孩子》一书的作者做得很好,她发掘了北北的同情心、好奇心、善良心,培养了他的勤劳、自立、抗挫折的能力,建立了他的责任意识、规则意识、环保意识,形成了他诚实、友善、幽默的良好人品。

我曾经说过这样的话,“孩子的好习惯、好品德是家长教出来的,相反,孩子的坏习惯、坏品德是家长惯出来的”。有的家长在孩子小的时候不明白这个道理,等到明白的时候已经晚了,孩子已经长大成人。有的孩子从小就学会了迁怒,是因为大人帮他在别的东西上撒了气;有的孩子从小就懒惰,是因为事事大人都替他干好了;有的孩子从小就贪婪,是因为大人的占有欲在孩子身上被“放大”了;有的孩子从小就极端自私,是因为大人总是在说“这年月,有便宜不占白不占”;有的孩子从小就有暴力倾向,是因为大人在家庭中就有暴力行为;有的孩子从小就放纵而不知节制,是因为大人溺爱的结果。

《爱孩子》这本书不仅生动地讲述了作者15年中与孩子之间共同成长的经历,并且在书中对当前教育中的诸多热点问题,发表了很有见地的看法,比如“教育不能输在起跑线上”的问题,孩子“富养、穷养”的问题,“狼爸、鹰爸”教育模式的问题,早恋的问题,网络游戏的问题,择校的问题,课外班的问题,“神童”教育的问题,等等。这些问题都需要家庭、学校,乃至社会共同来思考和解决。

《爱孩子》是一本值得一读的好书,准备做父母的人应该读,已经做了父母的人应该读,教育工作者也应该读。

(卢元锺,北京教育学院教授,中国教育学会教育管理分会副理事长。)



第1章 女性一生中最重大的事情——可能不是嫁人，而是做妈妈

1. 做好准备再怀孕——母亲的责任从怀孕前就已开始 4
2. 孕早期——那一半慵懒一半性感 5
3. 孕中期——美丽孕妇那段桃红色回忆 7
4. 孕晚期——胎教，宁信其有用 9
5. 男孩，还是女孩——爱它如它所是 10
6. 血腥的艰难时刻——挺过去，做母亲就是要强悍起来 12
7. 为什么没人说他漂亮——妈妈眼中有特殊的爱 15

话题1 选择顺产还是剖宫产 17

话题2 妻子是否应该要求丈夫陪同生产 18

话题3 关于孩子的性别与堕胎问题 20

第2章 出生~6个月——感谢孩子带我们回归爱与美

1. 哺乳之难——月子产妇最需要家人同心同力 27
2. 产假里的负疚日记——我要做更懂孩子的母亲 28
3. 为幸福而画——留下与孩子的共同纪念 30
4. 姥姥家的绿色食品——幼儿餐要兼具营养和美味 31
5. 养儿方知父母恩——孩子成了我与父母的情感新纽带 33
6. 幸福是一只小翠鸟——我陪孩子在大千世界里找幸福 35

话题4 母乳喂养，毁掉身材？ 36



第3章 THREE

6个月~2岁——保持心的警醒与柔软, 体察孩子的真实需求

1. 断奶,别断掉情感抚慰——给孩子足够的心理安全感 41
2. 牙牙学语,一步准确到位——不要低估孩子的学习能力 43
3. 学会跟玩具相处——引导孩子投入和专注,才能开发智力;
体察孩子真实情感,才能保护他的心灵 46

话题5 断奶之后,妈妈应该努力恢复身材 51

第4章 FOUR

2岁~3岁——培养规则意识,真理也需要重复一千遍

1. 活学活用“口红的口”——随时随地在生活中识字 55
2. 千变万化“妹妹等我”——娱乐玩耍要有创意 57
3. “妈妈给我讲个道理吧”——真理也需要重复一千遍 59
4. 变“求孩子吃饭”为“孩子求吃饭”——读懂孩子,坚持原则,
不被要挟 61
5. 培养清晰明确、长期遵循的生活规则——现在适当约束,未来才真自由 63
草莓一次只吃8颗/雪糕只能天热的时候吃/拒绝垃圾食品的诱惑/
摔倒了,怪天怪地就不怪自己?/躺下打滚?妈妈坚决不买账!

话题6 从16岁博士张炆炆的成长看早教

——“不能输在起跑线上”是一句暧昧而阴险的洗脑广告 71

第5章 FIVE

3岁~4岁:妈妈考研,北北监督 ——让孩子积极参与家中大事

1. 同上幼儿园,为什么北北高兴、乐乐哭闹——提前做足功课,
积极暗示很管用 79
2. 第一次输液没有哭——了解和接受了真相,孩子才能战胜恐惧 82
3. 北北学会了赞美别人——父母的肯定与赞美,培育孩子的宽容与
体谅 85

4. 我要考研——作为母亲,依然可以有梦,并去实现它 87
5. “妈妈你真棒,蹲下来让我亲亲你”——追梦的路上,孩子是妈妈最好的见证者,妈妈是孩子无形的榜样 91
- 话题 7 育省心的孩子,做轻松的母亲 93**

第 6 章 **4岁~6岁——拒绝打造“神童”, 511 培育一个心中有爱的孩子**

1. “想妈妈的北北,祝妈妈好好学习!”——远隔千里,手写的书信连着母子心 99
2. 北北的数学天分:“ $8 - 10 = -2$ ”——面对孩子的天赋,我拒绝培养“神童” 102
3. 小年夜路遇拾荒老人——给孩子创造机会,感受同情与爱 105
4. “妈妈也不会玩这个,一起学吧”——用积极的暗示,消除孩子的自卑与焦虑 108

话题 8 作为母亲,尽量不要与尚幼小的孩子分开 110

话题 9 “鹰爸”:造神有风险,下手须谨慎 111

第 7 章 **6岁~11岁:在最普通的小学,在单亲家庭, SEVEN 北北健康成长——快乐和幸福是最重要的能力**

1. 三个小孩一台戏——引导孩子照顾弱小者,但尊重他的天性 119
2. 姥姥坐过站,我在原地等——6岁的淡定,来自妈妈的理性教育 121
3. 带5条红领巾的理由,妈妈相信你——孩子的撒谎未必是消极的,父母的信任肯定是积极的 123
4. 从重点小学转学到普通小学——从容面对巨大落差 125
5. 彻底告别“西班牙楼梯”——妈妈在哪里,哪里就是最好的家 129
6. 小黄帽丢了怎么办——孩子不必被修剪成没有任何毛边的标准版好儿童 133



7. 在北京郊区当一把野孩子——快乐地学,疯狂地玩 135
8. 关于“单亲家庭”和“离婚”的对话——不隐瞒不欺骗,直面孩子的担忧 137

话题 10 离婚对孩子的伤害到底有多大? 143

话题 11 小学阶段疯狂择校真的有必要吗? 147

第8章 EIGHT

青春前期:从拧巴冲突到幽默和解
——共情与欣赏,让孩子成为优美的自己

1. 做作业到半夜,妈妈心疼又愤怒——放下偏执,为孩子的坚韧与执著而喝彩 153
2. 妈妈第一次动手打孩子——父母的暴力是丑陋与无能的表现 156
3. 拒绝背“新概念”课文——改变策略,“曲线救国”,殊途同归 159
4. 母子之间“近似朋友关系”——共情与欣赏,调侃与幽默 163
5. 作文写不好,何必急功近利——多看课外书,只要孩子乐在其中就会有收获 165
6. 对身高的忧虑——是追求完美,还是爱慕虚荣 168

话题 12 共情与欣赏,让孩子成为优美的自己 170

第9章 NINE

课外班和小升初的那些事儿
——量力而行,将效率提到最高,将焦虑降到最低

1. 只上两个课外班:奥数 and 英语——增加学习的挑战性,但不能成为负担 177
2. 第一次参加数学竞赛,意外获得“走美”一等奖——歪打正着,带来了信心与激励 179
3. 北北和乐乐的寒假快乐奥数——这样的学习不但是乐趣,而且是珍贵的记忆 182
4. 娘儿俩的春天,每个周末都是那么刺激——北北参加竞赛,妈妈在咖啡屋写小说 184

5. 获奖“专业户”遭遇不愉快的三件事——超脱对待,保护孩子心灵,
让不愉快随风而去 186
6. 卡着鱼刺去考试——如鲠在喉,祸不单行,苦中作乐 188
7. 签约人大附中,谢绝理工大附中,放弃东城区推优——其实不管哪一种
选择,我们都高兴 190

第10章 **TEN** 适当放手,让孩子独立面对世界 ——做个“狠心”的妈妈,孩子才能健康长大

1. “无人陪伴儿童”第一次乘飞机——初尝独自出行的乐趣 198
2. 孩子独自去 ZY 教育上夜课——锻炼自立能力,也要顾及安全 200
3. 独自坐火车硬座回姥姥家——是为了“赚”100元,还是为了自我
磨炼 202
4. 首都机场被困8小时,写下意识流随笔——见证孩子应对突发
情况的能力 204
5. 与妈妈在地铁上走散——父母的崩溃是因为低估了孩子的能力 207

话题 13 母爱中最有价值、最值得赞美的部分
——是本能的爱,还是理性的、建设性的爱? 209

第11章 **ELEVEN** 人大附中:NB哥的寄宿生活 ——给他沃土,他就会茁壮成长

1. 坚定地选择中学寄宿——为了北北独立,也为了妈妈自由 218
2. 妈妈帮忙写检查——有时候,妈妈比老师更了解自己的孩子 220
3. 逐渐适应寄宿生活——要独立,要自由,也要情感链接 223
4. 看武侠小说惹来横祸——变堵为疏,培养孩子真正的自律 226
5. NB哥的个性与思想——全面成长和学习成绩一样重要 229
6. 看淡物质虚荣——真正的自信来自于精神世界的富足 231

话题 14 男孩要穷养,女孩要富养? 234



第12章 TWELVE

青春期:我和北北一起经历 ——理智引领,情感呵护,心灵链接

1. 让北北独自去找父亲——父亲不在身边,父爱仍可以不缺失 241
2. 三更半夜的母子谈话——触到孩子心灵的交流,才是有效的交流 243
3. 北北的“国王早餐”——宠爱不是溺爱,不用担心爱太多会宠坏孩子 253
4. 邀请北北“提供服务”——学会给予,才能更深刻地体会幸福 255
5. 母子“同学”——相互探讨,共同提高,生命永远新鲜 257

话题 15 为什么单亲妈妈养育的男孩会遭受“歧视” 259

话题 16 不怕恋得早,就怕恋得糟
——面对孩子早恋,父母应该怎么做 262

第13章 THIRTEEN

单亲妈妈的“花样”幸福生活 ——美好人生不设限,自我完善无止境

1. 要做好妈妈,更要做好的自己——不但不矛盾,而且相辅相成 269
2. 网络改变生活,博客改变人生——你是什么样的人,你就吸引什么样的人 274
3. 婚姻可以无,真爱必须有——我对自己有信心,对人生本身有信心 277
4. 从厨房到书房、琴房——做个心灵有力量的母亲,孩子受益终生 281

后记 做父母是一种修行 287

第1章

ONE

女性一生中最重大的事情
——可能不是嫁人，而是做妈妈



在女性的一生中，什么是最重大的事情？

过去，民间有“嫁汉嫁汉，穿衣吃饭”的俗语，将女性生命中的两件大事，嫁人和吃饭，颇意味地联系在了一起——女性嫁人，基本上等于谋生。

到了张爱玲的民国时代，女性发生了爱的觉醒，嫁人被赋予了“谋爱的期待”，谋生与谋爱之间便产生了一些微妙的，有时候甚至尖锐的矛盾。但不管怎样，谋生与谋爱，开始成为女性生命中的重大事情，尤其是每每面临决断的时刻，常令女性有一生之荣衰尽在这一“博”（赌博的博）的肃穆悲壮之感。

然而，似乎很少有女性将做妈妈看成是人生中最重大的事情——

有的女性把生孩子当做婚姻的自然连带反应。不考虑经济上能否承担、心理上能否承受、教育上能否胜任，先生了再说。连猫狗都会生儿育女，咱们做人的终究也不能差到哪去。

有的女性把生孩子当做疏导母性的渠道。这是一些天生具有强烈母性的女性，从小时候抱着布娃娃开始，就在练习做母亲，现在有了婚姻作为依托，梦想可以成真了，岂能不生。

有的女性把生孩子当做拴住男人、巩固婚姻的手段。没有什么比一个活生生的孩子更能扯住男人的衣角了，如果可能的话，生他三五个，看男人还有心思和精力在外面招蜂引蝶不？

关于女性与生育，还有一种说法，大意是：如果一个女性实在找不到人生的价值，就生养一个孩子吧，再卑微的女性，都可以在做母亲的过程中获得价值感。

当然，在现代社会里，也有那么一小部分女性，在对待生孩子的问题上，十分自我、十分理性、十分谨慎，却又十分矛盾：生，还是不生——这是个问题。到底是有孩子更充实，还是没孩子更快乐？我是否能成为一个合格的母亲？

在我看来，女性决定做母亲，是比决定嫁人更重大的事情。如果嫁错了人，你还可以反悔、“退货”；生错了孩子的话，你却不能反悔，不能把孩子退回去。由此看来，最后一种女性倒是有一种严肃的责任感——不轻易承诺，是因为不愿意失信。

生错了孩子，不是指生的孩子不称心如意，而是指你自作主张把孩子带到这个世界上来，却又没能做一个称职的母亲。

人们习惯在文字中将母亲和母爱捧得很高，伟大、崇高、无私、牺牲，这些词

用在母亲身上,我们一般不会觉得肉麻。但是,身为母亲的我,对这些词却真的不感冒,感觉它们煽情又矫情。做一个称职的母亲,这是我应尽的职责,是我自作主张将孩子带到这个世界来的时候,应对他/她做出的百分百的承诺。我想,作为母亲,称职已经足够了,已经很不容易了。

事实上,我经常有些心虚地自省:我做母亲是否足够称职?有时候,我甚至还会想:做母亲,是不是应该“持证上岗”呢?

也许,随着社会的进步、教育意识的提升,将来真的会出现做母亲之前的培训考核呢。至少,生理、心理、心智的成熟,经济条件的许可,这些都应作为考虑的因素吧。而我们这些已然无证上岗的母亲,就只能边做边学了。

养育孩子确实是个不一般的辛苦活儿,它需要我们有一种庄重的责任感,还要有一颗充满爱的谦卑的心。



做好准备再怀孕

——母亲的责任从怀孕前就已开始

28岁的那年春天,蠢蠢欲动的母性使我没有坚定的决心做“丁克”。既然早晚要生,28岁也不小了,筹备吧。一位非常热心的女同事听说我准备怀孕,便送了一本书给我,介绍如何科学计算最佳怀孕时间,选择一个父母双方在智力、体力综合值最高的时间,这样,胎儿更聪明健康。这正好符合我喜欢什么事情都有计划、有准备的性格,便按照书中的介绍,计算了一个最佳的怀孕时间。

现在想来,年轻真是好,身体完全成熟了,机能又正旺盛,怀孕真是小case。按照我计算的最佳怀孕时间,就那么一次,一个小生命就着床了。

早孕36天的时候,我就迫不及待地去医院做检查,看到单子上的“阳性”符号,我没有特别惊喜,因为都在我意料之中。打电话告诉北北的爸爸,他也没有特别惊喜,却不忘习惯性地调侃我:“你行,你能。”

真是奇怪,一旦身体中真实地孕育了生命,此前想象的那些恐惧、尴尬都不见了,关注的东西也开始变化。最有意思的是,从前出门的时候专喜欢看那些身姿窈窕的姑娘,怀孕之后再出门,竟满眼都是孕妇,也不再觉得她们那臃肿的身形、蹒跚的步态奇丑无比了。

通常把怀孕3个月之前的孕期称为孕早期,大多女性在孕早期会有比较明显的身体反应,最常见的当然是恶心呕吐,其实,除了身体上的早孕反应,还有容易被忽视的心理上的早孕反应,比如恐慌、怀疑、矛盾、抑郁等负面情绪。

心理上的种种早孕反应,大都指向同一个原因:没有做好充分的怀孕心

理准备。如果不是心甘情愿地、有计划地去怀孕，大多女性都会在孕早期被诸如此类的负面情绪困扰，这不仅会加重生理反应，更可怕的是会影响到胎儿的健康发育。所谓“母子连心”，在胎儿的孕育过程中就已经开始应验了。有的女性在孕早期因为恐慌和矛盾，还可能患上抑郁症，天天以泪洗面，甚至潜意识中期待发生流产。有研究说明，母亲的这种强烈的负面情绪会传递给胎儿，严重的还可能真的导致胎儿“自杀”——流产或者胎死腹中。

在无计划的怀孕中，还可能出现一种情况，就是怀孕之时恰好烟酒过度（尤其是母亲），甚至服用了某些容易影响胎儿发育的药物（比如感冒药等）。这样，在要还是不要这个孩子的矛盾中，在是否会严重影响胎儿发育的担忧中，女性在孕早期很容易被负面情绪所困扰，甚至在整个孕期，这种担忧的情绪都挥之不去。

所以，从母子的健康出发，怀孕前应该有比较充分的心理准备，最好按计划进行。

2

孕早期

——那一半慵懒一半性感

正因为我在怀孕前已经有比较充分的心理准备，完全是按计划进行的，所以孕期没有任何诸如此类的负面情绪困扰。孕早期我的身体反应也比较轻，稍稍有些食欲不振，没有到恶心呕吐的程度。

不过，我有轻微感冒症状，表现为嗜睡，一天可以睡上十几个小时。那时候我在中专学校当老师，课不多，而且不坐班，自由的时间很充裕，可供我无限奢侈地用以睡眠。正是仲春时候，阳光明媚、暖风熏人，晒着太阳睡得昏天黑地，醒来也觉身体沉甸甸的，一种酥透了的慵懒。一想到这是因为在