

边过日子边教育丛书

# 老人家和小人家

写给和老人一起养育孩子的父母

吴斌荣 著·绘



这是一本关于  
家庭教育的书

一本关于

为人父母者自我成长的书  
写给那些

将要或正和老人家

生活在一起的年轻家长

这本书里

有真实的故事

有对生活和教育的领悟

每一个三代同堂的家庭

都能从中

寻找到各自需要的力量

老人家、小人家和年轻家长

在生活中接受教育

在彼此陪伴里成长

其中的每个人

都是生活和教育的主人



上海科技教育出版社

边过日子边教育丛书

# 老人家和 小人家

写给和老人一起养育孩子的父母

吴斌荣

著

绘



上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

老人家和老人家:写给和老人一起养育孩子的父母/  
吴斌荣著绘. —上海:上海科技教育出版社, 2016.10

(边过日子边教育丛书)

ISBN 978-7-5428-6487-1

I. ①老... II. ①吴... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218170号

责任编辑 顾 菁

装帧设计 杨 静

边过日子边教育丛书

老人家和老人家

——写给和老人一起养育孩子的父母

吴斌荣 著/绘

出版发行 上海世纪出版股份有限公司

上海科技教育出版社

(上海市冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 [www.sste.com](http://www.sste.com) [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

经 销 各地新华书店

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

开 本 720×1000 1/16

印 张 9.5

插 页 4

版 次 2016年10月第1版

印 次 2016年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5428-6487-1/G·3704

定 价 27.00元

# 目录

## 写在前面

### 自序一二三 /2

为什么是我 /2 为什么是它 /4 我的这个它 /7

## 在生活中看到自己

### 第一部分 缘起 /12

上有老 下有小 /13

一位小人家降生 /18

两位老人家入驻 /24 抑郁始末 /24 产假期满 /29

### 第二部分 相处 /35

微妙的称呼 /36

日久可生情 /41 爱与哀愁 /41 笑中有泪 /46

困而知之 /53

静默的力量 /61 默默行事的人 /61 不言不语的物 /71  
楼底下的园子 /79

### 第三部分 精进 /85

提供优质陪伴 /86 我能为她做些什么 /86 晨起和  
入睡的考验 /88 练习有觉知的  
生活 /93 爱是一场冒险 /96  
陪伴是相互的 /99

努力到达通透 /102 什么是通透 /102 老人家的通  
透 /105 我的通透 /108 向死  
而生的日子 /110 不着急 慢慢  
来 /114 从今往后宠爱她 /117

守根基 纳万物 /121 根基宜守不可失 /121 在生活中  
互相成就 /123 焕发天赋神  
力 /125 重回五岁之单纯 /127

### 写在后面

什么是最好的人生 /130

# 写在 前面

# 自序



## 为什么是我

为什么由我来写这样一本书，而不是别的什么人？

那是在过了很长很长的一段时间之后，差不多十几二十年的样子，我才刚刚发现自己原来一直是有两个本事的。一是我发现很多人，无论是相熟的还是第一次见面的，甚或是未曾谋面只在网上交流的，都愿意打开心扉和我讲他们的心里话。大概是我有一张不像坏人的脸，一双倾听的耳，一颗宁静的心，容易给予别人信赖和安全感。我了解到更多人的生活，他们的欣喜、担忧和期待，他们对待子女教育的态度和方法。二是我发现我比较擅长或是热衷于将生活中十分繁杂的、细碎的、瞬间即逝的发现和感悟，与人和人、人和物、人和自然、人和天地之间建立起某种纽带或某些联结。很多时候，这种建立联结的能力自然而然、随时随地被使用，



迅速、准确、劲道，身不由己一般，仿佛我是被安排到世间专门承担这项任务的。

这两个本事让我有别于其他人，大部分的、别的人。

哪怕同样身陷于某种生活的处境之中，比如生子之后与老人家同住而产生种种困惑和烦恼，比如伴随着小人家一天天长大而带来的各式各样的矛盾、冲突和挑战，比如和自己的纠缠和理不清……有的人看着是过去了，却过得消沉，总是悲观，总是无奈，日子熬着过；有的人过得磕磕绊绊、鸡飞狗跳、头破血流，几乎要过不下去了；有的人过得不错，顺顺当当，人前尽是欢颜，羡慕人的好福气。于我，无论生活摆在我面前是哪一种处境，难题或是顺意，我都能从中找寻到力量和能量所在，并让它们营养自己、服务他人。

这种能量转换，算作是我的第三个本事。

它们并不是先天就有的。这些本事除了得益于我对生活本身的好奇、热情和观察，对生命意义孜孜不倦的探寻，很大程度上还得益于九年来我对瑜伽哲学的研读和瑜伽体式的练习。瑜伽，慢慢地成为我生活的一部分，帮助我改变，帮助我整合所学所知，不管是身体的还是心灵的，尤其是看待自己和看待世间万事万物的角度、眼光和态度。若没有瑜伽的协助，或许我也是可以悟到和习得一些的，但恐怕会来得辛苦一些，要付出更多迂回和苦楚的代价，连带着累及家人和身边人。

上述三个本事，让我得以有了一些过生活和担当教育的基本功。

紧接着写作的本能和野心来了，甚至出版的机会也跟着来了。一切看似顺理成章地发生，其实又是那么合理！虽然，我可能除此三个本事之



外,再别无他长了,只剩下些愚钝的笨功夫。

我通过我的句子、照片、手绘和我的语言,把那些我听见的、看到的、经历过的生活表达出来,留存下来,宣讲出去,用以自我的生长,用以改善亲子关系和家庭关系,使之呈现和保持一种良好的发展态势。我知道,我正走在一条共生共长的道路上。在这条通往已知的或未知的道路上,和我自己,和身边人,和你们,和生活,和当下,和万事万物,共生共长。

走在这样一条人生的路上,我感到无比的踏实和轻盈。

## 为什么是它

随着《儿童空间——童年无法重来》《有一种教育叫做生活——父母教育孩子的37个生活细节》《慢吞吞急诊室》《做更好的父亲》等著作一本接一本出版发行,随着“边过日子边教育”从一本书的书名“升格”成为丛书名并被作为一种优质的教育理念和生活方式加以研讨和丰富,随着“花儿传播”公众微信号百余篇原创微文的陆续推送和订阅者的不断增长,“老人家和小人家”这个选题被不由分说地、自然而然地、迫不及待地摆在了我的面前。

它不是想当然的选题,是深思熟虑的结果,经由时间的沉淀,通过生活的筛选和考验,逐渐清晰。它是一个人的悟到,一个人的实践,经由时间的熬制,通过生活的锤炼和刻蚀,逐渐成形。

六年前,《边过日子边教育——父母教育孩子的37个生活细节》出版发行。对于一本书来说,加印和再版是最务实的一种赞扬了。这本书从最初得以“诞生”以及后来的屡次加印和去年初的再版,传递给我和编辑



们两个讯息：一是读者喜欢这种紧贴生活现实且读起来轻松愉悦的书，就像有读者在网店留的评论：接地气；二是“边过日子边教育”这个观点为越来越多的人认同和欣赏，并愿意今后跟随和践行它。

三年前写《做更好的父亲》时，我身陷数次自我否定、颠覆性调整写作提纲的痛苦里。在那煎熬的日子里，在每一个和我的孩子、和家里老人相处的平凡日子里，我深深切切地体会到“边过日子边教育”不仅仅是一个观点、一个书名，更是一种有效务实的教育理念和生活方式，值得我花更多时间去主张和介绍，引发、带动读者投入到生活和教育的实践中去。我的宣介不会是无源之水，《有一种教育叫做生活——父母教育孩子的37个生活细节》（再版后的书名）无疑是最经典的诠释这种教育理念和生活方式的实操读本，《做更好的父亲》紧随其后。

差不多同一时期，《新闻晨报》上一篇“自认育儿不够科学，参加育婴师培训，不求证书只为学习——为带娃纠偏，祖辈热当学霸”的大篇幅报道引起我的注意，为社会上那些“年轻”的老人家们提升自己以适应孙辈教育的迫切之心打动，回顾我自己十几年和家中老人共同生活的经历、冲突和感悟，我萌生了在“边过日子边教育”主旨之下写一本给爷爷奶奶外公外婆们看的书的想法，这个想法很快得到了编辑们的赞同。

我从寻找切入点和呈现方式开始着手。最初，它是一本打算写给老人家看的书。我的想法是：呈现一系列家庭教育中存在的现象，帮助老人家们认识自己在教育孙辈方面可能存在的问题，发现自己的长处和好处，并尝试一些有效的新方法，找到适合自己家庭实际情况的教育方式，协助子女更好地参与到孙辈的教育中来。帮助老人家们找到自己在生活中、在教育中恰当的位置，找回生活和教育的信心——想的很不错，做起来却

行不通了。

我发现我压根不敢写一本给老人家看的书。“天哪，老人家们已经到了这个年纪了，居然还要他们去学习、去反省、去改变？这种概率究竟有多大？”“天哪，你疯了吗？你认为老人家们会吃你这一套？”“你不觉得这样做对老人家们很不公平，他们做得还不够多吗？”我的内心有一些声音，不停地在和我对着干。

是啊，年轻的父母亲，作为老人家和小人家之间的中间层，在三代同住的生活和教育中扮演着最重要的角色，承前启后，承上启下。他们才是我最该去关注的人群啊！他们那么年轻，塑造和精进的空间很大，意义更加深远。他们的点滴觉悟和改善，将使老人家和小人家同时受益。

年轻夫妇在有了孩子之后，生活变得不同往常了。由于现实的原因，往往是由家里的老人协助小夫妻担负起了部分、大部分甚至全部的家事和抚养孩子的重任。原本自由自在、无拘无束、精力充沛、恩爱非常、独享二人世界的一对年轻人，一方面要面对产后恢复和孩子养育的种种知识缺乏、经验不足，要应付体力上的挑战、精神上的压力；另一方面还要面对和老人家在养育理念、养育知识、生活习惯上的不一致，应对各种冲突，包括夫妇之间的矛盾。

很多年轻父母感到焦虑，一些三代同堂的家庭常常充斥着怨言和怨气，身在其中的人们日子过得好艰难。如何协调好三代人在共同生活中的关系，如何缓解和化解教养孩子方面观念上的对立，使彼此身心舒坦、家庭生活舒心，是年轻父母和老人家都想做好的，也是孩子们愿意看到的。

身为父母，是务必通过探索自我、不断学习和寻求改变，担当起优化、



改良生活和教育责任的那个人,非他们莫属。切莫成为我目光所及之处的有些年轻人:把孩子全盘推给老人家,假装事业忙碌,早出晚归,对家事、子女的事不闻不问,对老人家的好和不好一概不声不响,整天只会抱怨老人家这个想法老套了、那个做法不科学,对小人家的则是各种的看不上。他们唯独不把自己放进生活里去,因为他们不敢,他们懒惰,他们逃避。我不知道他们会懒惰到什么时候才觉悟,会放任自己到什么程度才作罢。

是时候有人对他们说两句了,当头喝止,于他们最起码不会是坏事。

## 我的这个它

这些年我不间断地在做一件事情,一件可能需要一直做下去的事。那就是不断审视自己,不断剔除那些浮夸的、虚假的、不切实际、毫无意义的部分,试图剥离出、还原出本真的自己。写作也是一样,我不蒙混别人,更不蒙混自己。

在这本我亲爱的第五本著作里,我打算用更加深入的方式,继续和你们分享我的故事、我的经验、我的思想。所谓更加深入,是指所有的素材都来源于过去的十六个年头里我、小布(妹豆的父亲)和老人家(妹豆的爷爷和奶奶)、小人家(女儿妹豆)的共同生活。

我不打算把那些道听途说的别人家的故事精心编撰、心思巧妙地安置进这本书里,不打算借用别人的口气列举所谓的例子,凑些字数、制造些出彩来填塞进这本书,像之前一些好心人好意指导我的那样去做。事实上,从第一本书的写作开始,我就没有遵从那些好心好意。虽然那个时

候我对完成一本书毫无经验,缺少章法,缺乏考虑所谓读者需求的心思,生生怀着一腔激烈的情绪嘶吼出来了一本不厚不薄的书。然而,我心里清楚对于那些好心好意当时我的蠢蠢欲动、跃跃欲试,尤其是在写作过程中愁苦不堪、徘徊在拐角处的时候。

今时今日,我十分确定了。我确定那些非我亲身经历的,也就绝非是我可以负责任地写下来并把它们负责任地呈献出来的。因为我知道但凡道听途说的、编撰加工过的东西,往往有不少细节和过程被听闻者和传播者有意无意疏漏了,甚或是出于某种目的篡改了。我需要真实的、实在的东西。我追求这种坦诚,无须虚张声势,不要遮遮掩掩,而真实和坦诚,只在我的亲历里头才有。

我是花费了很长的时间、下了很大的决心这么做的。因为最开始我很担心书里提及的诸多往事被爷爷奶奶、小布和妹豆读到可能会不高兴,无端生出一些不愉快来。究竟是用“我”这个第一人称来写作,还是假装一切发生在别人家而选用“他们”一词;写我们的日常写到什么程度是合适的,那些桥段和讲述如何落笔才不算是揭了自己和别人家的短了,需要把握好怎样的原则才不算是隐私泄露……好几个月过去了,书稿只字未动。

所有的纠结每天在我的脑子里盘旋,甚至上蹿下跳,写作进度极其缓慢,我几乎要绝望了!有一天,我试着把一个写好的小段落发给编辑菁看,并告诉她我这次的打算。她看完后回复:“我看了一下,挺好的,生动有趣,像讲一个个故事,读者应该喜欢看。”这句回复让我有些忐忑的心稳稳地落地,因为这种写法完全有别于过往的几本书,几乎像是一本现实题材的纪实小说。无论如何,我可以按照我的打算写下去了。



在这本书里,所有的文字和手绘生发于十六载里每一天的朝夕相处,真真切切的喜怒哀乐,对教育、对生活、对生命的新观察和新尝试,以及据此提炼出来的若干关于生活、关于个人成长、关于子女教育的感悟。我老实实在地写下来,供你们拿去参照自己的生活,参照自己的成长,参照对待老人家和小人家的态度。我相信每一个三代同堂的家庭,虽有个中不同、情况不一,却都可以从这本书里寻找到各自需要的力量。

还是那一天,我看到一位读者发的微博:早读,科尔姆·托宾《诺拉·韦伯斯特》。自打看过托宾的《布鲁克林》,就迷上了他……我爱看人们的日常生活。我也一直以为,在日常的、琐碎的生活中,蕴藏着这世界全部的秘密。好的作家,能看到,他(她)完全不需要离奇的情节来吸引读者,毕竟,我们每一个人,就在这“平庸无奇”的生活之中……

这位不曾相识的、普通的却有着非凡见地的读者极大地鼓励了我,让我更加坚信平凡的伟大,坚信微小的巨大。多么希望你们能够在接下去读到的这些日常的、琐碎的、我的生活中,发现已经有人先于你们哭过、笑过、痛不欲生过了,就会释怀和轻松一些,能够顺利地、如愿地找寻到蕴藏其间的这世界全部的秘密!



在生活中  
看到自己



## 第一部分 缘起

我不记得大家有坐下来讨论这种住在一起的生活会持续多久,大概到什么时候搬走。爷爷奶奶就那么直接地、顺理成章地住进来了。带几件换洗的衣服和洗漱的牙刷毛巾,住进来了。原因只有一个,我产假期满要去上班了。我们认为需要老人家的帮助,他们也觉得我们是需要他们的。于是一拍即合,一住十六年。