鲁杰家教



智慧就在教养困境中

鲁杰 著

权威专家点睛家教秘密，助力父母突破育儿困境

贴近生活的讲解，所有父母都要知道的家教铁律
不是生搬硬套的机械，而是循循善诱的点化

父母的第一本智慧教养书

贵州出版集团
贵州人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目 录

代 序 成功教养，是成熟生命体验的传递 1

Part1 天地在你心中

这些人怎么总在我心里添堵？ 5
发现他人的长处，帮助人家掩盖不足 7
要选择健康的精神食粮 8
至精至柔才能至诚 10
外界是面镜子，照出你的心 12

Part2 真爱唯一

那些常挂在心间挥之不去的烦恼 14
你在“守一”吗？ 16
迷途不知返时错乱百出 17
安定平静才能守住唯一真爱 19
守住真爱需要长年做功课 21

Part3 家庭是一个完整的生命

夫妻有分歧对孩子个性有影响？ 23
夫妻分歧升级之后 24
孩子的心是家庭的心 25
只有一个家人在受伤害吗？ 27

Part4 你爱孩子的心吗？

好孩子竟然不想上学了 28
现代社会增多了聪慧的“精神孤儿” 30

生命与心灵有一个和谐的约定 32
寻找内在的和谐，每一天 34

Part5 谁能理解你，能干的女人？
家人经常让你抓狂？ 37
你怎么确定自己的价值归属？ 39
命运之谜要用一生破解 42

Part6 是我还没有把自己培养成熟
孩子和大人都有孩子气 44
请让所有孩子气的家人都慢慢长大 46
家庭教育的大境界——“优秀班主任” 49

Part7 物质提供 VS 心灵关怀
为你付出了那么多，为什么你还不努力？ 52
物质、成绩、电脑游戏交织出的怪圈 54
你认为关心自己和孩子的精神很重要吗？ 56
心灵与爱本就是一体 57

Part8 独立，使心灵成长得更自由
全家人她只欺负我 59
追求过度自由一定要受到约束 61
精神彼此独立是父母给孩子最好的爱 62

Part9 调伏你的情绪如降伏无数头猛兽
谁脾气大就该谁做主？ 64
孩子随谁的气息而动？ 65
一个人的情绪，大家的责任 66
请调伏你的情绪来滋养孩子的健康气息 67

Part10 教养行动要有远见
孩子没头没脑、没心没肺，不对自己负责？ 69

今之果，昨之因 70
教养孩子重在清晰的远见 72
沉思自己的生命与生活 74

Part11 请用心体察与关注那些潜移默化的家庭气息
一件由谁来洗碗的小事 75
家庭里的一件小事是家庭是否健康和谐的全息投影 76
无意间的影响远胜过有意的教育 77
在最平淡无味的相伴中，有最纯粹的善良 79

Part12 你究竟能不能静下心来学习？
儿子闹腾得真让人伤脑筋 81
聪明异常的大脑与狂乱的心 83
父母的个性与生活方式之缺憾 85
父母要用一生完成对自己的教养 88

Part13 你是否能适应随时的变与动
儿子总是出状况真让人不省心 90
你是否察觉到了生活中随时存在变与动 92
你的爱中夹杂着什么吗？ 93
保有纯洁的爱及明察的心助你以静制动 95

Part14 读书人的教育理想与现实生活
谁都跟你对着来吗？ 97
动脑思考与本能直觉的冲突 98
生活中的感悟是最好的老师 100

Part15 让粗浅在觉悟与修养中磨得精深
妈妈万般痛苦是为何？ 101
粗暴简单的时刻也要记着尊重孩子记着自尊 102
不想在磨难中成长，就要不断在觉悟修养里成长 104

Part16 做一次孩子试试

你有时真的让我很烦 106
请用心滋养孩子的成长 108
走出个性孤岛，一念之间把心打开 110

Part17 家庭教育不一致是为何？

教孩子知识、教孩子遵守规矩也不对吗？ 112
价值观差异与情感隔阂的深重阻挡 114
不能用放纵的妄语把丈夫推到对立面 116
家庭教育只追求和谐不追求完全一致 117

Part18 真爱无疆

我最爱的真是你 120
父母对孩子的暗示与影响 122
不安来自于内心世界的狭窄和黑暗 125
孩子自我接纳的功课需要父母圆满的爱来完成 128

Part19 善待孩子就是开恩自己

女儿的气性何来如此之大 130
女儿是妈妈的镜像？ 132
要让你的内心渐渐温暖而开阔起来 135
父母要用一生去完成的功课 136

结篇寄语 每个孩子都有独特的“成长个性”

孩子的个性会随成长“变脸” 140
孩子的“成长个性”如何在内心世界显现 141
父母要准备面对的是：孩子成长中的个性矛盾 154
成长中的孩子需要父母做什么？ 155

需要全本请访问 www.ertongbook.com

代　序

成功教养，是成熟生命体验的传递

在我们一生中，无论外在的世界看起来、听上去、触摸着有多么真实，我们所经历的人和事都一定会出现在我们的心理世界。在孩子的心理世界里，伴随他一生，从始至终，都有一对最亲爱的人与之形影不离，那就是你们——父母。

父母，是孩子与生俱来的财富。在其童年，父母的世界，几乎就是孩子的全部天地；在其一生里，父母心底的爱，是孩子来到这个世界并热爱这个世界的根本理由。

是先有孩子的行为问题，还是先有父母的个性偏差？不可否认，每个孩子，都有着先天的气质，有的活跃，有的安静，有的过于敏感，有的迟钝，有的外向，有的更内在，有的心力稳定而强大，有的则天性较为摇摆而虚弱。然而，心智较弱的个体一定会被心智强大的个体所吸引，所感化，所作用，所影响，如同卫星被行星所吸引，行星又坚定地围绕着质量更大并且自身能发出光热的恒星旋转，孩子一旦被“抛”到这个有声有色的有形世界里，他就带着自己的身体，以及属于自己的那些先天气质，围绕着父母旋转着，变化着，被改变着，成长着，被形成着，感受着，被感受着，潜移默化，相续不断，展开了他自己的人生旅程。

孩子是怎样一回回被熏染而养成了习气？又是怎样一次次被陶冶而净化了心灵？父母的心理世界发生什么变化，与之相应的，孩子就会出现什么景象。孩子的行为个性是镜像，映衬出了父母内在与外在的景象，这些景象与镜像，如天空中的云，随时在生成变化着，消失生长着，孩子的气质也因后天的环境而被塑造着、放纵着、压抑着、掩盖着，逐渐变成了个性：好奇或麻木，丰富或苍白，机智或迟钝，深沉或浮浅，独立或依赖，自主或随波逐流，主动或被动，勤奋或懒惰，真诚或虚伪，宁静或焦虑，自律或放纵，谨慎或粗鲁，责任感强或疲软懈怠，前者都代表着成熟与真爱，后者则意味着仍需成长仍待成熟；有时，甚至同一个躯体和心理，却同时具备着个性的矛盾对立面，既勤奋又懒惰，既消沉又上进，既善良又残忍，既活泼又拘谨，既软弱又坚强，这些更是让孩子内部冲突与争斗不已，内心不和谐的人，人际关系产生冲突在所难免，个性成熟的历程更充满了艰辛。

如果说个性决定命运，那么，形成个性的过程则是源于生命体验的传递。成熟的生命体验，结出成熟的种子，心智成熟的父母传递下去的，是成熟的真爱种子。

在孩子童年的某一时刻，无论是孩子紧张害怕时妈妈一次紧紧的拥抱入怀，还是迷蒙进入梦乡时父亲带着胡楂硬刺的轻轻触吻，或是父母带着自我中心的神情与语气对孩子的一次次的痛心责骂，这些气息与信息，都带着无限的含意，如无数粒神秘的种子，印留在孩子心中，直至他长大成人，直到他结婚生子，直到他走到人生旅程终点……父母所有最细微的神情、语气、动作，都富有无限的含意，都变成了孩子生命中最重要、最内在、最核心的

那一部分力量。

可是，许多父母还是等不及，他们还是想要立刻知道：我怎么才能让我的孩子在不听话的时候，七秒钟之内就听我的话？不该做的事情就马上停止，该做什么马上就去做？过了七秒钟后，我就该爆发了，我会急躁，会声调高，语速快，语气强硬而焦虑，甚至脸上的肌肉也会变形，我会用最狠最解气的话损骂孩子，一股激烈急躁的气会扬起来我的手，不打到孩子的身上我会发狂。过后，我会对孩子愧疚，孩子不记仇了，始终不渝地爱着我，可我看着他脸上的手印，会感觉比打在我自己脸上还疼……越是常常感到焦虑并且暴躁的父母，越不习惯于反思，越不会去想克制与收敛，而只是渴求绝招，越是渴求教养绝招、热衷于成功捷径的父母，往往越不会平凡谦卑地去反身向内，越不会去坚信觉悟与修养的力量。

对于孩子的不听话、磨蹭、顶嘴、好动、注意力不集中、贪玩等这个或那个问题，我应该怎么办？我不知道用什么方法。需要药的时候就是出现了病，病去了，药也不必要留了；问题出现了，方法才被需要，问题如果不在了，方法自然失去功用。而制造出问题的人往往很难自己解决问题。问题是孩子的，还是只出现在父母心里？即使的确是孩子的问题，每一个问题，都有着无限的成长意义，而不仅是父母所要去解决的那个问题那么简单。

如果父母的心理世界没有矛盾，不起冲突，内部会自己净化，念念纯净，不想当然，那么，外部的世界就是简单、纯洁、祥和的；否则，心中起了矛盾，有了对立面就有了染污，染出外部人际关系的冲突。

孩子的问题，是父母个性心理矛盾的产物。

家庭教养中，父母的内心要尽力保持纯净、纯洁，让那些委屈、抱怨、疑惧远离我们的心，我们不会因此变得更傻，只会因纯洁诚实而更具有智慧。

纯洁的心灵最值得被爱慕，父母心地纯洁，就一定要做到“守一”，即只守住一个最重要的愿望，这个最重要的愿望就是：把你在人世间所有的愿望集合在一起，表达出来的唯一的愿望，真爱是唯一的。每一个人，所有的愿望、期待、渴求，甚至欲念，都要守住这唯一的真爱。

“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”平和的父母，才能遇到听话的孩子；有慈性才能有磁性。无论何时，都试着让你的心柔顺起来，专注于当下的此时此刻，就在那一派祥和喜悦的宁静中，祈求爱，爱孩子，爱爱人，爱老人，爱所有人，爱生命，爱生活，你就是在爱着最完整的心理世界。在那里，你的身心一定能体会到夕阳与暮色交接时，不是夜晚无止境的黑暗，而是休养生息时美好的静默，你更能体会到：这一端刚刚拉上夜幕静休的同时，却是下一端欢欣鼓舞迎接日出的时刻。能意识到生命中无限宁静与无限活力的人，才可以享受生命，享有爱。

坚信每一份最卑微的力量、每一丝最微弱的热情、每一点滴的感与知的积累，在教养中坚持去觉悟，去修养。坚定地一直觉悟修养下去，你能发现，在教养困境中，智慧与爱一直与你、与你心爱的人们同在。深深地祝福每一个生命都能真诚、纯洁、宁静、自主、勤奋、自律、朴素、严谨、柔韧、深沉、独立……成熟的生命一定拥有大智与大善。

Part 1 天地在你心中

这些人怎么总在我心里添堵?

最近家里的事情和工作的事情搅和着一起来给欣颖的内心添堵，本来黄黑色皮肤上的黑斑更加明显了，她的心更烦乱了。

可爱的女儿渐渐长大一些了，欣颖却不知怎么越看女儿越觉得不顺眼。自从把孩子接小家来住，她发现，女儿早上起床、吃饭和出门都特别磨蹭，晚上写作业也磨蹭，一说她她还别别扭扭地跟妈妈翻眼睛，跟她爸一样让人看了就有气。欣颖自己都不知道从什么

时候开始，她喷着怒火想盖住别人声音的说话方式已经被女儿和丈夫视为“咆哮”。女儿虽然停止顶嘴，可似乎为了气她“毛病”反而有增无减了。

女儿皮肤挺白嫩，女孩子秀美脸蛋的模样也渐渐露了出来，可这么大的女孩子了，怎么说发胖就胖起来了呢？小时候只是觉得她长得很结实，也没有想到现在成了个胖姑娘，大腿粗得让当妈妈的她不忍目睹。不行，一定要给她上减肥班！可自己工作特别忙，还要在报纸上给女儿找减肥班，又怕女儿吃不了苦，欣颖就格外怪公公婆婆：我把女儿信任地托付给你们，几年来天天在你们家吃住，把我女儿的体型吃得这样寒碜，你们有不可推卸的责任！女儿每天面对妈妈对自己身材的讽刺，时而装作平静无知，时而在别的事情上突然变得心情很不好，特别爱发脾气。

女儿体型的问题近来成了重压在她心上的石头。一到公婆家，欣颖就绷着脸，很不高兴的样子，而公婆恰恰是那种特别本分老实、心里有怨言也不愿与儿媳妇起冲突的老人。可公婆越是忍着，欣颖越是气撒不出去，跟丈夫天天一张嘴说话就犯横，丈夫说什么她都觉得不对劲，都觉得特别刺耳不中听，而丈夫说欣颖恐怕提前到更年期了。

欣颖每天上班特别辛苦，虽说收入还可以，可在单位里做财务主管一点儿都不轻松，月初、月底、年初、年底，每个数字都不能出任何差错，更何况做财务，还要帮老板“摆平”许多不能公开的“账”，心里时常有些忐忑不安，既怕惹火上身，又需要这份工作。欣颖又属于那种特别认真甚至较真儿的人，业务员们总想多蹭出一些没有名头的消费来财务这里“报销”，不给批就软磨硬泡地耍赖，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

要很凶的样子才能“镇”住他们；其他会计和出纳不像她这样负责任，整天嘻嘻哈哈，脑子闲着绝不肯为她为公司多考虑多负担一点儿事情。

发现他人的长处，帮助人家掩盖不足

生活中，通常来说你更喜欢发现别人的长处和优点，还是更容易突出别人的不足？

欣颖说，有朋友认为她的烦恼是太追求完美，所以总是不满足。真的是这样吗？追求完美的人就应该整天拉着脸，让家人、让自己都很不快乐吗？用追求完美来换取快乐，岂不是成本太大了？再说，沿着这条责怪别人的路走下去，最终能追求得到完美吗？恐怕还没有感受到完美的只鳞片爪时，大家都已经产生更多的不完美了。

越是强调别人的某点不足，越是强调生活中所有令你不满意的人与事，你就越是感觉到天昏地也暗。为什么会产生这样的感觉呢？生活本来很美好，到处都充满了令人愉悦的事物，每个人身上都有闪光之处，可如果你心里生起一个不好的念头，它就形成一片乌云，你用这一片乌云看投射在地上的影子，的确随处都是阴影。扩大并强调别人的不足，会让当事者双方都感到风雨欲来的不安。

这片乌云并没有遮住天，只是遮掩住了欣颖的心。

也许是天生秉性，也许因为做财务工作，欣颖很较真儿，每个问题都要有答案，每个结果都要有原因，可她偏偏只得出属于她自己的答案、她自己承认的原因。的确，欣颖很勤奋也很负责任，她

充分肯定自己的勤奋和责任心，然后从自己的角度出发，就认为所有人都是错的，只有她自己正确。

总在强调自己的长处，也是一片乌云。一个人仅仅有责任心，仅仅勤奋，是远远不够的，欣颖要善于借助观察强调别人的长处来达到自己的期待。

与人相处，你更在意大家的心空是否晴朗，还是你的心空是否晴朗？有的女人曾经这样说，在家里，谁也不能让我不高兴，只要我不高兴，全家人谁也别想好过，包括我女儿、我丈夫、我婆婆。可她总盯着别人的不足，怎么能高兴得起来？她不高兴，全家人怎么能高兴健康起来？

每个人都有他最可爱的地方，每个心灵都渴望阳光渴望慰藉，你是否感受到了所有家庭成员的心？你能否发现并时时牢记别人的每一点滴的可爱之处？你愿意许下这巨大的心愿吗？这可是一种极大的本领，这样的女人会让自己非常愉快，全家也非常愉快。可这样不会把人惯坏吗？不会，在不断发现并强调别人长处的同时，一定要尽力帮助对方掩盖缺点，时间久了，缺点渐渐就没有了土壤，会自行消失。

要选择健康的精神食粮

强调别人的错误是一种不良嗜好。

可能许多人都已知道了“胜肽”这一词。如果一种念头和情绪产生，相应的化学物质“胜肽”也在体内产生并通过血液被运送到

全身的每一个细胞；如果这种抱怨的情绪和念头不被清醒的意念控制，身体会对这种化学物质产生依赖；当那些抱怨的情绪和念头还没出现的时候，身体就会出现饥饿感，已经在期待这些“食粮”了。更糟糕的是，就像背诵单词、复习学过的数学公式一样，如果行为和身体总是复习这些“知识”，大脑则会产生相应的神经细胞的联结，这样连着大脑和全身，都一起告诉你的内心，所有人都太可气。

欣颖的不良习惯，确切地说，是不良嗜好已经产生，因此她总能习惯性地看到别人的错误、别人的不好。她就像一个安全员，到处检查着危机，到处看到了危机，似乎大家都过得那么闲适，只有她一个人的心里装着所有的难题。

尽管会让别人痛苦，她还是表达出了她的不满。过后欣颖清醒时也觉得这样不好，但强调、挑剔别人的错误似乎是一种肚子没有底的海怪咆哮怒吼着要“食粮”。她就要向爱人、向孩子咆哮怒吼着，面目狰狞着，以别人的痛苦做自己痛苦的“食粮”，甚至当她看到爱人被她骂得很烦躁摔东西、孩子的头自卑地勾到胸前时，她会暂时感到一种很舒服很释放的感觉。欣颖认为，只有把他们折磨成这样，他们才能真正觉醒，记得住他们自己犯下的错误！

然而，强悍本因性情放纵好斗，而不主要是因为有强烈的责任心。

欣颖习惯于发现别人的不足，就发现了争斗的对立面。那些爱争斗的人们很善于发现矛盾并冲入战场。可以说，争斗给他们带来一种“活力”，是他们生活中的主要精神食粮，但不是健康的精神食粮。

事实上，许多好静而喜爱平淡生活的人，明月清风就是他的精神食粮，一片落叶、一个微笑、书中的一句话，都会在他心中涌起

共鸣与感动，滋养着他生命的活力。他的心很细，很容易发觉常人不易察觉到的细微美好事物，因为心细，反倒心宽，给自己和别人非常宽阔的心路。他总是很知足，也很热爱生命，素朴与宁静是他的精神食粮。与这样的人相处，对于家人和同事来说，如同置身于清新安详的自然界中，令人心旷神怡。

至精至柔才能至诚

压制住孩子不让她有说话的机会，是非常粗暴、简单和幼稚的做法。

欣颖回忆说，小时候自己母亲工作很忙，个性也很强，学习上生活上总对她很不耐烦。如果自己学习生字时发声与妈妈不一样，妈妈总会很强权地纠正她。她特别想解释一下自己如何学会这样发音，或者问一下其他相关的问题，妈妈的声音则变得更高，压制住她想要表达的愿望。很简单，妈妈只要女儿承认错误改正错误就行了，并不想听女儿说其他的“废话”；妈妈只想强调自己说的是什么，而不想听女儿说的是什么。欣颖觉得妈妈太霸道，她说不出“自我中心”这个词，只是总觉得很伤心、很孤独。

自己当了母亲后，欣颖也发过誓，教育一定要民主，性情一定要柔和起来，一定不能像母亲对自己那样对女儿，可工作一忙，时间一久了，那些心里的誓言就淡忘了。再说，孩子放在爷爷奶奶那儿好几年，自己天天加班，月月忙报表，和女儿在一起时就是带她出去玩，给她买东西，过春节也是忙活着年饭，到处看亲戚。

每天都活在事务中，并不代表通过做事已经使自己的心灵成长了。事务的规则很粗泛，远没有人的心灵精细敏感，尤其是在孩子的教育面前，所有做事的才华、能力、成就都要归零。现在的孩子们会的知识特别多，尊严感特别强，要求被尊重被理解，甚至有的孩子爱真理爱面子甚于爱父母。因此，当代的父母们都要努力去找寻心灵相会时那最精细敏感的接触，在与孩子眼神相交最微妙的时刻，孩子就读懂了你的爱心，这样的精微心理才能真正打动孩子的心，而责骂抱怨更是粗重无比，只能使亲子双方更烦恼，彼此的心灵更封闭。

做事是需要决断力的，来不得犹豫不决和优柔寡断，而孩子的教育则是需要细水长流的。《易经》六十四卦里有一个“蒙卦”，其卦象是上面是山，下面是水，对孩子的启蒙应该是从山上流下来的涓涓细流，只有这样才能滋润孩子幼小的心灵，而不应是瓢泼大雨或滚滚洪水。事实上，对待所有人的心灵都应该以柔克刚，至精至柔的人才最真诚，真诚最能打动人心。

欣颖要面对的，不是孩子的教育问题该怎么解决，而是她自己长年该做什么功课。她要长年做一种静思反省、精细体味人心的功课，是调控好自己情绪再面对孩子的功课，这样，她的调柔能力才会很强，很容易观想孩子的道理，也很有灵性，与孩子通心。

欣颖说，自己长年不怎么带孩子，现在孩子又总在她身边，每天疲于应付生活，没精力让她做功课。的确，如果没孩子，她没有情境去训练，有了孩子，她又开始整天忙于事务……无论如何，心中坚定地去朝着更柔和而敏感的方向去努力，不管到什么程度，只要一直在坚持就好。

外界是面镜子，照出你的心

设想一个无限黑暗的空间中，一线光明从一个物体的缝隙中射出，光明所照之处，了了分明，物体没有缝隙的地方，就没有光线射出来，没有光线射出来的地方，就看不到任何景象。试想，如果这个物体是通透的，没有任何遮挡，它内在的光明向外自由播洒，周围的环境也就被照得光明透亮。

这，就是你的心。心灵本身就被爱所充满，就拥有自在光明，就被赋予了大智慧，为了心爱的孩子，你更是愿意全力发现内在的光明和智慧。可时常，会有不良习气、不良情绪、不良念头遮挡住它的光明，于是我们只能感受到灰暗和沮丧。可我们也有感受到爱、感受到欢乐的时刻，也有勤奋向上、努力付出、得到成就的肯定的时刻。心性向外投射的半路上，或明或暗地形成了每个人各自的个性。

每个人的心性都光明，可每个人的个性都不同，有优势有劣势，而且，这些个性中的优势劣势都是彼此相互连接的。比如责任心过强的人就容易指责别人，使别人拒绝听他的话；同情心特别强、心理过于柔软的父母，则容易助长孩子的不良习惯，比如躺着看电视，比如孩子咳嗽的时候仍要吃糖，父母也无力拒绝。孩子的个性随着父母或性情温和或冷热不均，或坚涩过硬或放纵瘫软。

父母的心性在照亮着孩子的心性，父母的个性在潜移默化地影响着、参与生成着孩子的个性。

需要全本请访问 www.ertongbook.com