



心鏡

宋沛蒨 著

華夏出版社

我和她一起成长

心

我和她一起成长

宋衲蒨 著

鏡

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

心镜:我和她一起成长/宋纳蒞著. - 北京:华夏出版社,2007.1

ISBN 978-7-5080-4104-9

I. 心… II. 宋… III. 纪实文学-中国-当代 IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141704 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京圣瑞伦印刷厂印刷

787×1092 1/16 开本 9.75 印张 100 千字

2007年1月北京第1版 2007年1月北京第1次印刷

定价:25.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



宋訥蒨 Rhiannon

首席执行官品牌资产管理有限公司 CEO

www.ceobrand.com

E-mail: rhiannon@ceobrand.com



书名题字 / 杨奥壹

责任编辑 / 许 婷 倪友葵

装帧设计 / 灵智工作室

得故菩提薩
若波羅密多
罌無罌
恐怖遠離顛
究竟涅槃三
依般若波羅
得阿耨多羅
菩提故知般
密多是大神
明咒是無上
等等咒能除
眞實不虛故
波羅密多咒
日揭諦揭諦

般若波羅密多心經
觀自在菩薩行深般若
波羅密多時照見
五蘊皆空度一切苦
厄舍利子色不異空
空不異色色即是空
空即是色受想行識
亦復如是舍利子是
諸法空相不生不滅
不垢不淨不增不減
是故空中無色無受
想行識無眼耳鼻舌
身意無色聲香味觸
法無眼界乃至無意
識界無無明亦無無
明盡乃至無老死亦
無老死盡無苦集滅
道無智亦無得以無
所得故般若波羅密
多故心
般若波羅密多故心
無罌罌無罌罌故無
有恐怖遠離顛倒夢
想究竟涅槃三世諸
佛依般若波羅密多
故得阿耨多羅三藐
三菩提故知般若波
羅密多是大神咒是
大明咒是無上咒是
元等等咒能除一切
苦眞實不虛故說般
若波羅密多咒即說
咒曰揭諦揭諦波羅
揭諦波羅僧揭諦菩
提薩婆訶

《心經》 楊奧壹 書

2005 年初，印度洋海嘯給人類帶來了一場意外的災難。為了幫助友鄰重建家園，中國的企业家與中華慈善總會聯合發起了“愛心中國”義拍活動。楊奧壹作為本次捐獻活動唯一的兒童，將自己書寫的《心經》作為義拍作品。《心經》是佛教大乘經典之一，這部經雖然只有 260 個字，但却是大乘佛經中的精華。此經意義很深，主要目的是要眾生覺悟、解脫、快樂、自在。

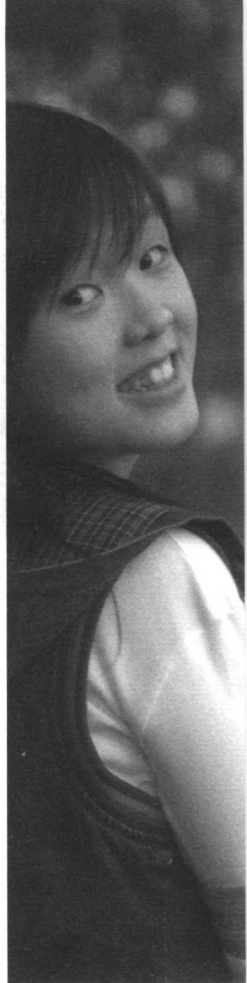


做一个母亲，我不知道是否合格，因为我还要继续做下去，只是觉得这个不可替代的角色，我要做好。我想把我与她的故事告诉你们，将要做母亲的和已是母亲的人们，因为我们是朋友，大千世界，这里是我说悄悄话的地方。

——作者心语

目录

序	1
一. 现在的她	5
二. 她来了	15
三. 她给你带来了快乐	23
四. 给她生命, 给她时间	29
1. 我不许自己在孩子大哭后, 不管不顾地离去	32
2. 3-5岁是孩子最重要的启蒙阶段, 从现在起你是她的伙伴	35
3. 给她机会, 让她自己去选择	40
五. 给她尊重, 给她快乐	51
1. 给她、让她快乐是第一位的	54
2. 可以严厉地批评, 不能轻易动手打孩子	61
3. 在最好的学校受教育, 小学最重要	63
4. 给她优越的环境和丰富的物质, 不如给她尊重	68
5. 不给她学习上的压力, 要她自己安排学习时间	73
6. 适当地给予鼓励, 但不要把夸奖总挂在嘴边	77
7. 把她当朋友一样交谈	80





六. 给她思想, 给她能力	91
1. 要她知道, 她不是一个人生活在这世界上	94
2. 只有勇敢面对才能战胜恐惧	99
3. 告诉她做个独立的人, 这个世界谁也代替不了谁	101
4. 自信心是做事成功的根本	108
5. 人要有责任感, 也要有使命感	113
6. 爱自己, 才能够爱别人, 自己有了爱才能给予别人爱	119
七. 爱是相互的	125
1. 不要吝啬你的温柔	128
2. 她又给了我重新面对生活的勇气	137
3. 她的成绩, 我的动力, 我只想做她的小手电	143
后记	147



序

我真的没有想过写书，但是却想记录下我与她的真情故事，本想在晚年无事可做时再写，可是很多人看到她，都问我是怎么教育她的，很多人看到我，都说你原来是个妈妈呀，不知道你是怎么保持的，你玩也玩了，工作也做了，事业也正处在好时候，孩子也长大了，你是在什么时候培养孩子的呢？

是的，我是个很时尚的人，天生外表的美丽让很多人羡慕，在外企做了十年的白领，30岁后却非要自己奋斗。我是一个很有个性的女人，从小独立的我，随着现代的节奏长大，在变迁的社会里快乐地迎接着一个个缘分的开始和结束。

在我的眼里，世界一切空明，美好的万物，总让我快乐由心而生。当然人生怎么能没有悲苦呢，回头看那只是黎明前的黑暗。

把快乐带给我身边与我今生有缘相见的每一个人，是我做人的标准。努力工作，用自己的劳动换来的财富养活好自己，让自己快乐，是我对自己应尽的责任。

我从没有想过要当妈妈，因为自己一直有颗孩子般的心，可是随着她的到来我真的当了母亲，而孩提时我所经历的一切好像是昨天的事。

是的，时间真是太快了，让你来不及想，让你阻挡不了。

是她，让我的人生丰富；是她，给了我人生砥砺的机会；是她，使我的生活不断地完整；是她，让我享受了人间那美妙的点滴快乐，不能言语，只有回味；是她，让我的心慢慢坚定，慢慢透明；是她，让我真的体会到生活，就是这么复杂又简单；是她，让我知道了自己的价值；是她，使我更加珍惜生命，生命真的不单单属于自己，是属于爱你的每一个人。

做一个母亲，我不知道是否合格，因为我还要继续做下去，只是觉得这个不可替代的角色，我要做好，我想把我与她的故事告诉你们，将要做母亲的和已是母亲的人们，因为我们是朋友。大千世界，这里是我说悄悄话的地方。

36岁是人生的一个重要里程碑，我已成熟，在未来的生命时光里，等待我的是金色，因为我将收获一个鲜美的果实——她。

四季交替，万物依
旧更新，我和她的故事
还在继续着……



一

现在的她

现在的她，乌黑发亮的一头长发，结实健康的体魄，时尚又自由的个性，快乐地对世界充满了求知和热爱。她没有空闲的时候，除非她睡觉的时候，她的时间好像永远不够用，几次都是，正做着事情的时候她睡着了。

她从小就不喜欢睡觉，她不知道身体需要休息，也不清楚为什么要睡觉。因为世界上的东西太吸引她了，她无时无刻不沉浸在她的世界里忙碌着。一岁的时候带她出去吃饭，她兴奋地手举一个小小的窝头看个不停，高兴地又叫又笑，最后翻得她把头靠在她爸爸的手上坐着就睡着了，她爸爸的手还悬在半空中，好可爱的样子。从她的嘴里永远不会说我翻了。三岁的时候，春节大年三十晚上，她也与我一起熬夜，半夜了，我要她去睡，她回答：我真的不想去睡，我见她两眼通红，就耐心地告诉她：“宝贝，人的身体需要休息，就是用睡觉来充电，电要是没有了，身体就会不舒服的，干什么也没有力气了，妈妈问你还有电吗？”看得出她是那么不想睡，可是又无法抗拒睡意，她不情愿地说：“快没有了。”说着话就倒下睡着了，我很心疼又觉得有意思，睡觉让她很苦恼，如果有办法她不会选择睡的。

现在我也要提醒她：快没有电了，注意啊，就这样她也突然会倒在床上睡去。她精力很旺盛，思想永远在活跃着。要不是这个身体束服着她，她会永不停歇。

她真的很忙，但她已经知道怎么去安排了，而且是那么主动，在她的书桌上方，有她自己画的一个回家作息时间表，上面是她的时间安排，写作业、自由活动、准备休息，每天都会充满热情地去完成她的作业，九点半到十点是她准备休息的时间，自觉地去洗澡换衣，并把换下的衣服放到洗衣机里。是的，她已经开始利用自己的生命了，真正拥有了对自己的控制权。

每天清晨，是她房间的小闹钟用她自己最喜欢的乐曲将她从睡梦中叫醒，穿上昨晚自己准备好的衣服，整理好书包后，她会把我昨天晚上给她准备好的早点，从冰箱拿出来，放到微波炉里加热，带好水——她怕吵醒我，轻轻地把房门打开，并从外面锁好，上学去了。

她每天回家后，放下书包，打开电脑，放上她喜欢的音乐，开始写作业，学习也是她玩的一项。这时候的她是不喜欢被打扰的，她在房门上贴上一幅她自己的画：一个可爱的卡通小女孩子，大大的嘴，小小的手，指着一行字：敲敲我的门。她已经开始要求别人了。写完作业后就是她自由活动时间了，她有时候会去她的小琴房弹琴，都是最流行的歌曲，她会边唱边找音调，直到把它弹熟了，晚上等我回家的时候她会弹给我听，有时候她也会拿起她的画笔去画一张卡通画，小小的人物在她的手下生动活泼。休息时间到了，她总是被迫被我按到床上，怀里还抱着我给她买的像布娃娃一样软的玩具小羊，那是她最喜欢的，偶尔她去外地要很多天不回家的时候，她也会把它带上。有的时候她偷偷地看一本她酷爱的书，怕我看到，她会钻到被子里打着一个小手电，这个小手电是她学习上得的奖品，我也会睁一只眼闭一只眼不去管她，我想让她享受一下童年的乐趣，真的到时间了，我才会去制止她，这时候她会迅速睡着，因为她身体上早就睡了，只是她的精神不管不顾地忙碌着。