



完整的成长

——儿童生命的自我创造（全新增订第二版） 孙瑞雪 著

儿童在爱与自由、规则与平等的外在环境中
经历完整的成长

构建内在自我，成长为完整的人



手机扫描二维码
孙瑞雪教育研究所



手机扫描二维码
爱和教育出版社

赠送孙瑞雪原创诗篇明信片

中国妇女出版社



完整的成长

——儿童生命的自我创造

孙瑞雪 著

图书在版编目 (CIP) 数据

完整的成长：儿童生命的自我创造 / 孙瑞雪著. —北京：
中国妇女出版社，2014. 1

ISBN 978 - 7- 5127- 0829- 7

I. ①完… II. ①孙… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 002885 号

完整的成长——儿童生命的自我创造

作 者：孙瑞雪 著

责任编辑：刘 宁

封面设计：吴晓莉

封面插图：马媛媛

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×230 1/16

印 张：21

字 数：300 千字

插 页：12 面

版 次：2014 年 4 月第 1 版

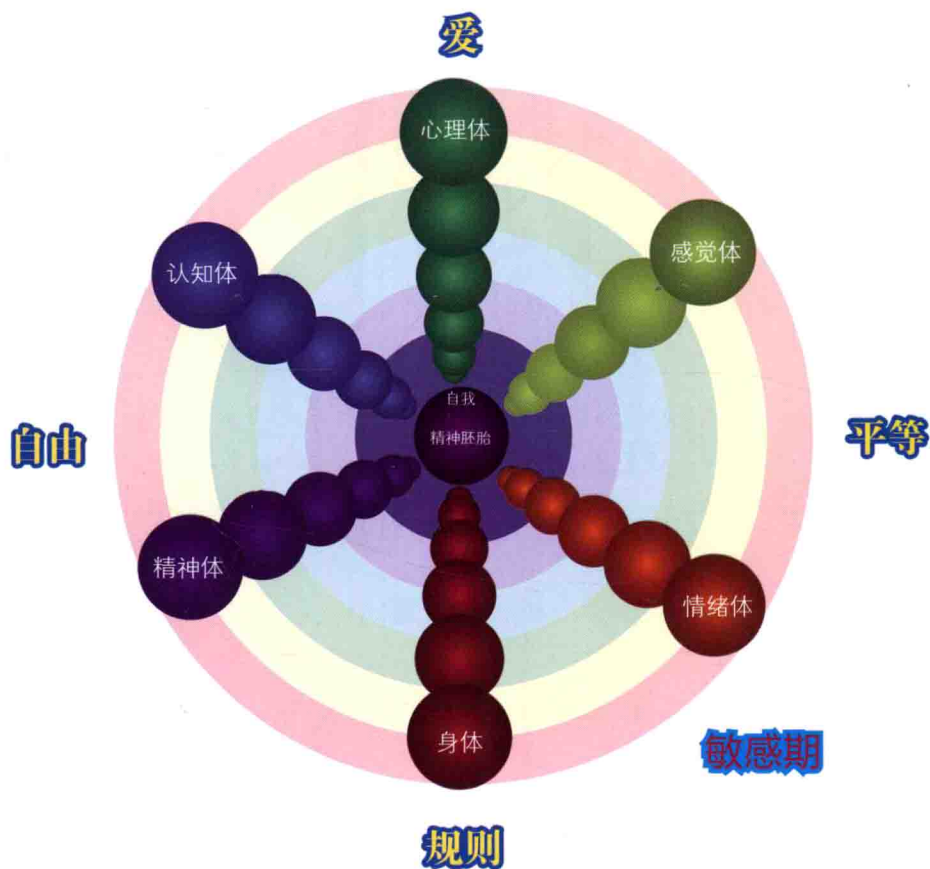
印 次：2014 年 4 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7- 5127- 0829- 7

定 价：39.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

爱和自由教育思想体系图示



- 精神胚胎引领完整的成长。精神胚胎作为起始和基础，并由他引领，人才有可能创造自我。
- 身体、情绪、感觉、心理、认知、精神，是内在环境，这些部分为创造一个真正的自我提供了过渡、转化、容纳、组织、整合、发展，以及建构和创造自我的资源。
- 爱和自由、规则与平等，是儿童成长的外在环境，是儿童经历完整成长历程的外在环境。
- 敏感期，是儿童生命内在世界的外在呈现，通过敏感期来观察儿童内在发生了什么。

还是那句老话：“只要是符合人性的、真正的、唯一的真理，我坚信！”

我庆幸的是，多年以来，我一直在谨慎地观察着、保护着孩子对美的那份独到的风格所再现的认识和心灵的感觉。

以下作品是我校六年级孩子的一次课堂习作的部分作品，这样的绘画习作是孩子们日常学习生活中的一部分。孩子的画作代表着他们对美的独到的认识 and 追求，对生活的真实感受和心灵的感觉。

保持和拥有这份真实的感觉是我和孩子们一生所追求的。

安长喜

（孙瑞雪教育机构资深美术教师，宁夏蒙特梭利国际学校校长）



《思》马媛媛 13岁

闭上眼睛，你就是世界！



《远足》
付羽昕 11岁

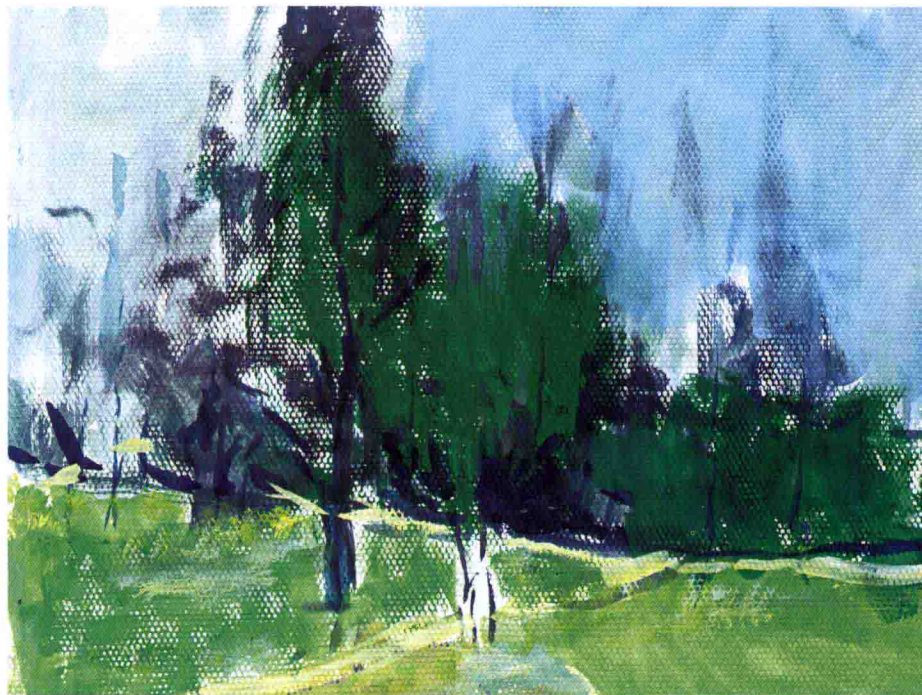
山的那一边，远方的远方，孩子的思绪……



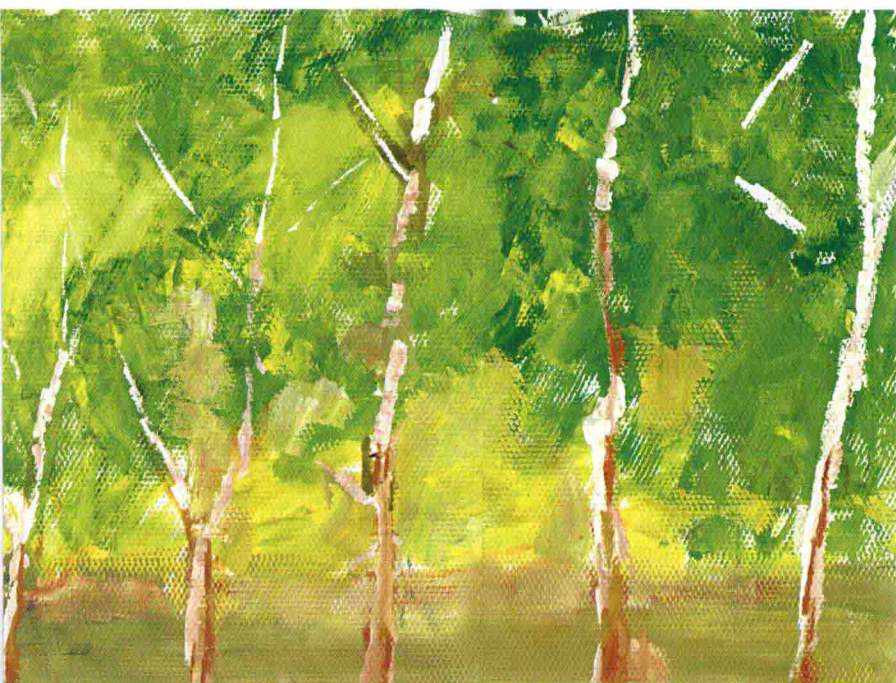
《绿荫下》
赵彦若 13岁

这是一个炎热的下午，一个孩子躲在绿荫下，捕捉着烈日与森林的和谐……

《远方》
孙钰祺 12岁



几棵树摇曳在夏日雨后的滋润中，一条路伸向远方……



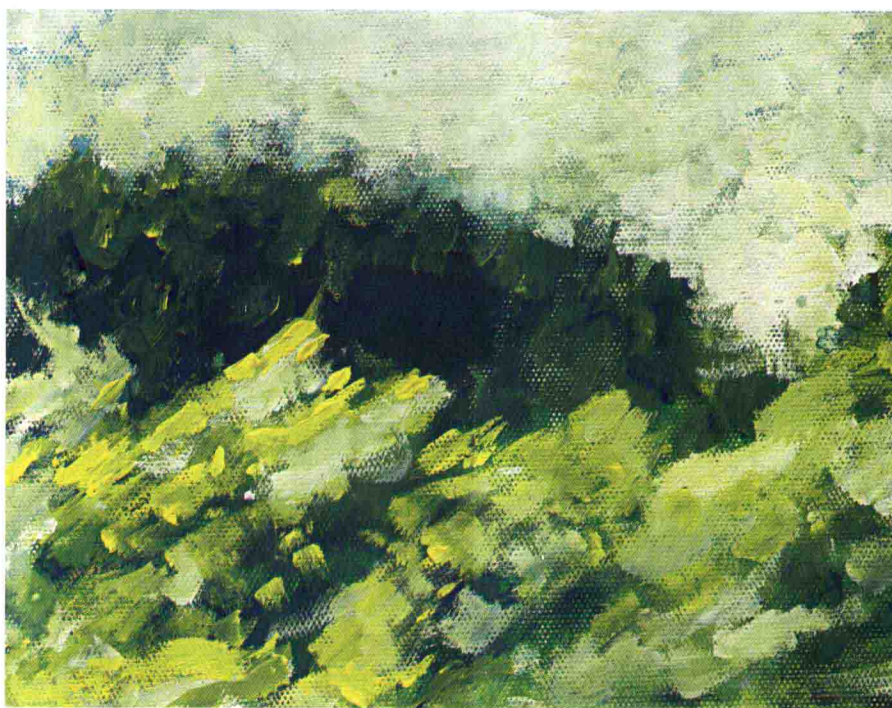
《阳光下的桦树林》
张子韬 13岁

健康、挺拔、向上，体验着阳光下的桦树林，
体验着自己，体验着生命……



《律》
孙钰祺 12岁

简单与复杂、朦胧与清晰的背后，蕴藏着生生不息的律动。



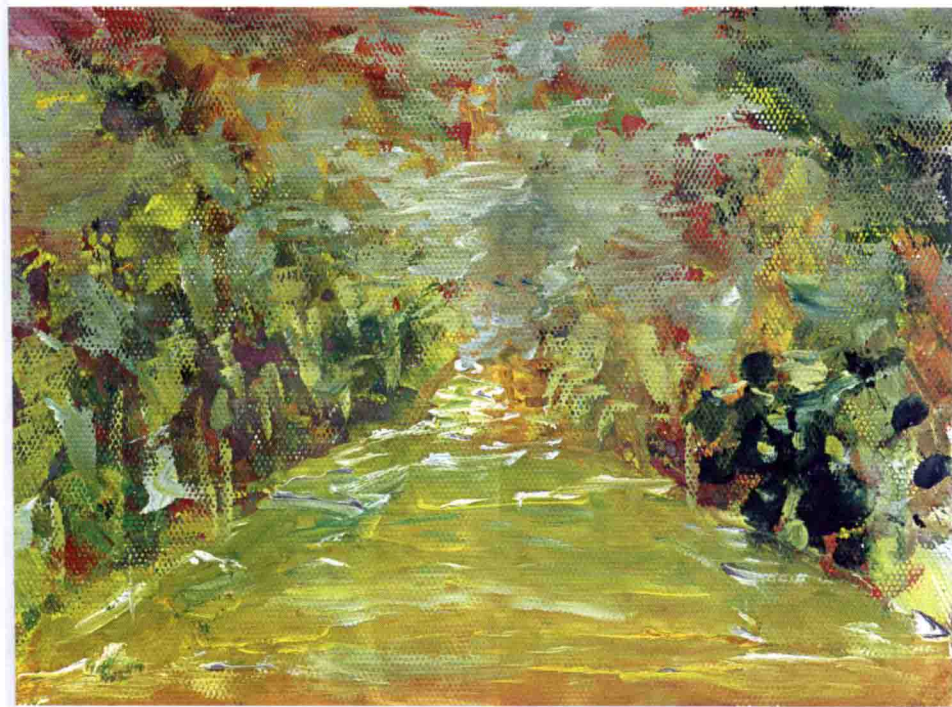
《春浪》
吴昊 13岁

嗅到生命的气息，仿佛走进孩子博大的心境。

《小径》
程田紫 13岁



丛林之间，一条幽径，躲藏着对生命的好奇与思考、成长的
脚印与童年的秘密……



《秋》
程田紫 13岁

用尽所有的色彩表达都不及画者的洒脱与大气更似秋的品质！



《律》
王妮妮 11岁

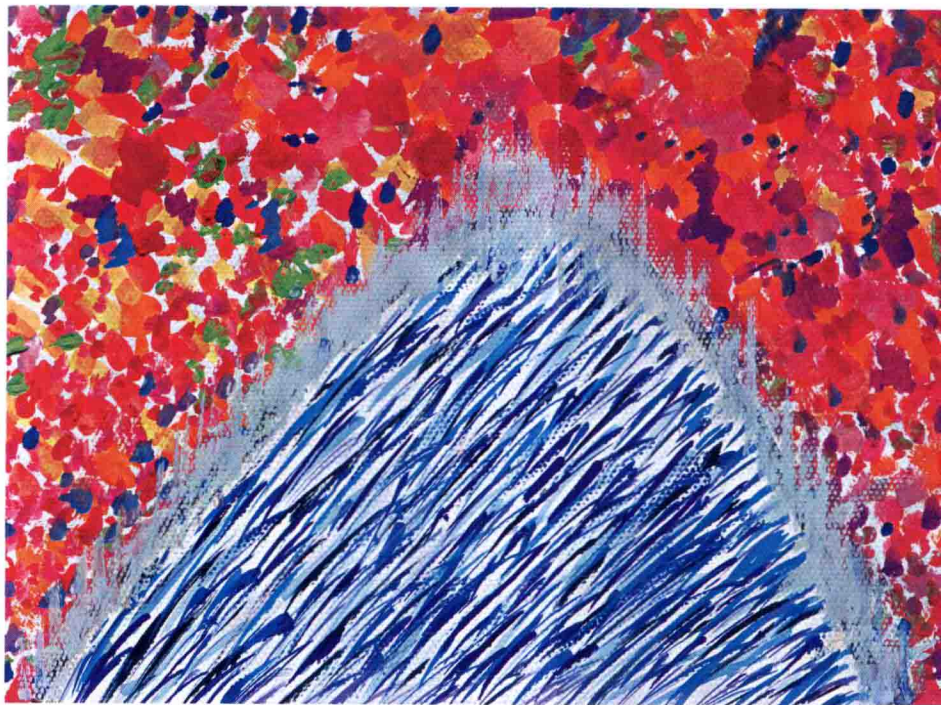
纯真、稚气、本真，生命的力量！



《刮》
赵彦若 13岁

此时，画者的情绪在飞快地挥动中流淌，他手中的画笔、色彩与大自然中的狂风、大树融为了一体。

《放飞》
付羽昕 11岁

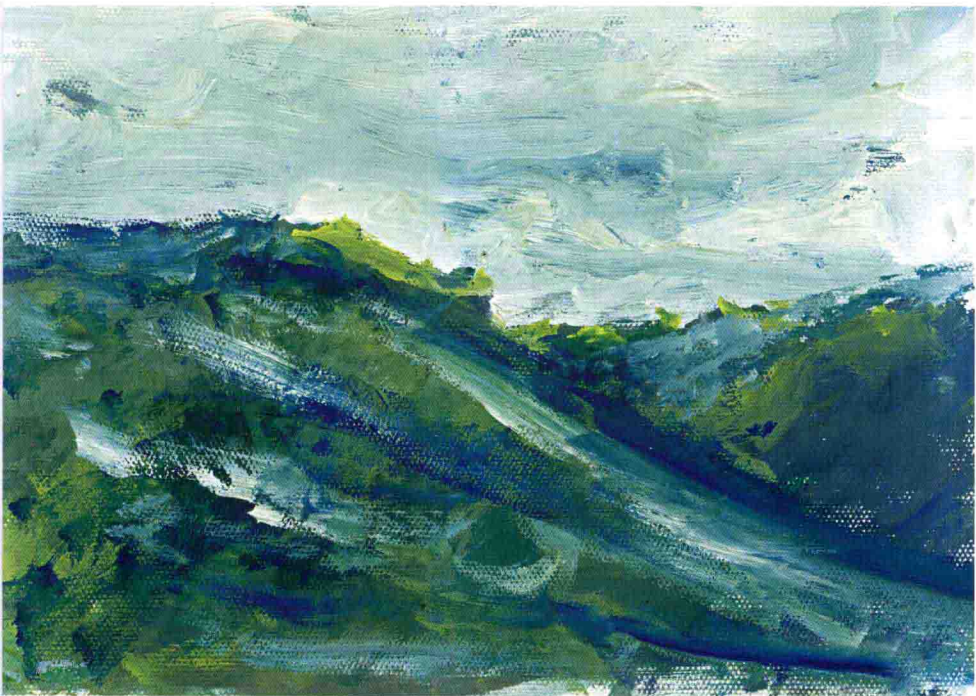


激情、理想、生命，抑制不住的能量向上、向远、向宇宙扩散开来……



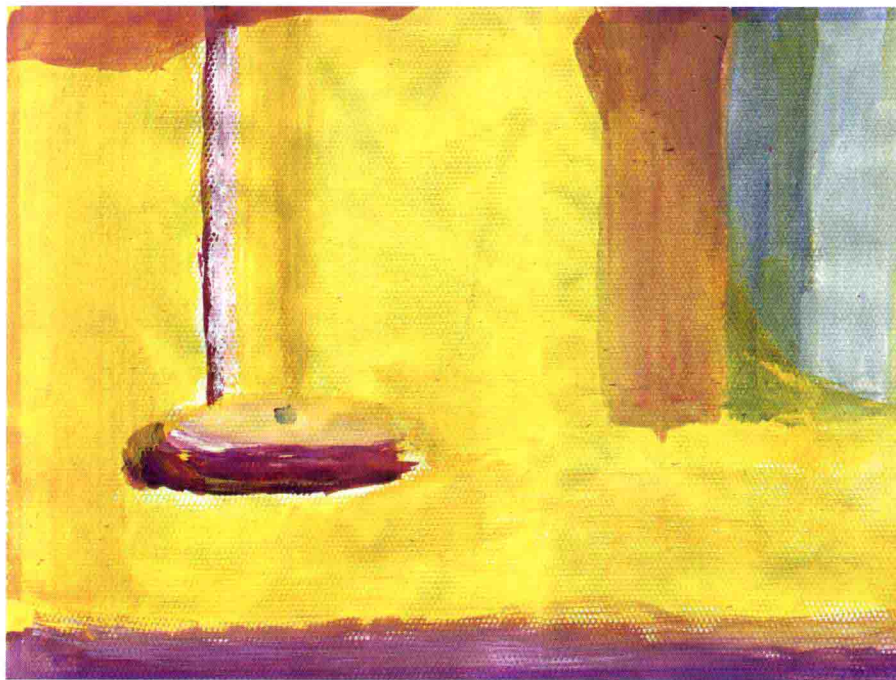
《梦》
苟庚 13岁

画面上充满了相似与不同、神秘与色彩、幻想与不解，就像梦一般……



《向往的地方》
杜新园 12岁

在山的尽头，在天的边际，在消失的地平线，有我们追逐的梦。



《静》
蔡婧 11岁

仿佛又回到了寂静的夜：书桌前，台灯下，望着窗外，万家灯……活着，真好！

第二版序

4年前，我着手写《自由中的规则》。在这本书中，关键性的两个词汇是“自由”和“规则”。基于做实际工作的经验，我担心阐述时被读者误解，就不得不从“自由”开始谈起。

20年的职业生涯让我知道，我们成人都是在权威中长大的。在权威中长大的人，意味着已经有了一套思维模式，例如“没有绝对的自由，自由是相对的”。这是一种思维的套路。用已有的模式理解“自由”和“规则”，就会又回到我们已经走过的老路上，“禁锢又产生了”。我试图想让读者尝试走出固有的模式。

成长的目标是，尽可能地由儿童自己创造出一个完整的自己，未来达到自我实现的程度。这是衡量成长状态水平的一个度量计。

我还有一个目的，期望不要停留在文字上，我期望思想可以实施在我们的生活中，以此使我们生活得更好。它应该呈现在我们作为人类最显著的特征上——创造一种生活，由此使你的孩子——我们共同的后代可以以崭新的生命状态活在这个地球上，成为新人类。

自由最核心的概念：做自己的主人——做自己身体的主人，做自己感觉的主人，做自己情绪的主人，做自己心理的主人，做自己认知的主人，做自己精神的主人，由此由儿童自己创造一个完整的自我。

在阐述自由的过程中，我原本想把这个理论系统放在“自由”这个命题里，但发现文字太多了，它是一个庞大的生命系统，正如马斯洛所说：“一个自我实现者，他的成长过程，最重要的是自由。”所以，在阐述一个生命在自由中是如何长大的时候，就先诞生了另一本书《完整的成长》，而且把这一部分内容从《自由中的规则》中完全剥离了出来。

在这本书第二版出版的时候，需要再写一个序。这时候生命有了更深入的成长，关于自我的部分，我有了更深切的体会和思考。一个生命成长的历程，从生到死，是有阶段性的，我们称为“成长”。但是，如果把一个生命体，放在整个人类上下六千年的文明史中来看，我们称为“进化”。我提出这样一个思考的结果，就是在我们此刻的这个时代，此刻进入到了一个关键的时期，人类开始形成自我。而这个自我的形成是依靠儿童自己完成的。这是个体意识进化的一个标志。也许，几千年以后回视，这个自我的状态可能是一个较为原始的状态，但今天，自我的进化是人类文明的一个标志。有了这个台阶，我们才能从一种意识状态中上升到另外一种意识的状态，这是生命的又一次诞生，意味着我们归属

于自己，从权威中走向平等；意味着我们成为自己，从自身的生命中找到真理；意味着我们可以真正地意识到我们是整体的一部分，而不是迷失在一个整体中。自我的诞生，终于像人类的第二次出生一样，可以在今天被呐喊了出来。它的意义是重大的。期望有更多的人发现这一点。也许这正是这本书的意义所在。

感谢所有的孩子的陪伴，感谢所有的孩子对我们生命的滋养。

感谢学校里的每一位老师，一起从事“爱和自由”的教育。她们都是“爱和自由”教育精神的实施者。正是她们的努力工作，这个教育才得以实施。

感谢杨利霞，在这本书的编辑过程中，她做了大量的工作，并和我一起度过了一段又一段的精神时光。

感谢王晓燕，她总是在这本书的精神和情境里面，能和我达成精神的共振。

感谢杨丽宁，她总是能提供自己孩子最详实而最连续性的材料，并且和我一起探讨。而且也让我有幸去和孩子交谈，并且观察孩子。

感谢叶万红，她总是和我热情洋溢地谈论孩子的状态，我一直为她作为一个母亲为孩子所做的事情而感动。

感谢薛梅，和我在教育精神上讨论。

感谢安长喜、段武宽、李燕，他们总是和我在一起探讨并提供小学孩子最真实的生活情境和资料。

感谢刘红梅、刘佳、王芸、唐双环、吉野宁，她们总是可以和我一起兴高采烈地谈论儿童，谈论一个小的生命发生了什么。那些精微的生活情境，总是给我们很大的热情和享受。

感谢丁淑红，感谢她对精神的敏感，并同时提供了她的孩子内在的真实的想法和记录。也感谢李丁一丹，她的孩子，就在前不久，已经成人的她，在学校里义务实习，我为她的生命的觉察和自信，万分感慨。

感谢王树、何智明，没有她们的催促和触动，这本书的第一版不会以那么快的速度与读者见面。

也许，还有很多没有感谢到的人，但是，如果这本书对其他人有所帮助的话，那份感谢就存在着。



2014年3月

开篇语 / 1

第一章 什么是完整的成长 / 5

我们是由这些部分——结构组成：身体的、情绪的、感觉的、心理的、认知的、精神的。这是我们内在的环境，不是我们的核心，是我们的一个系统，我们的核心是我们的精神胚胎。儿童要依靠精神胚胎、借助于这些结构创造一个自我，所以核心点在精神胚胎和自我。

第二章 儿童是自己身体的主人 / 9

当我在社区里看到2岁多的孩子还坐在婴儿车里不被允许下来走动时，当我在幼儿园里看到5岁的孩子一下再一下地把双脚依次落在台阶上，像幼儿一样下楼梯时，我的眼前就会出现2岁的孩子到处游走和触摸，5岁的孩子快乐而惊险地跨在楼梯的扶手上，顺势滑下、飞奔而去、充满活力的身影。

第一节 什么是主人	10
第二节 唤醒身体	11
第三节 身体的禁锢对儿童成长意味着什么	13
第四节 不同阶段的身体发展特征	21
第五节 隐藏在儿童身体里的生命力	28

第三章 儿童是自己情绪的主人 / 33

一个孩子来上幼儿园，这是他第一次离开妈妈。妈妈把孩子送到幼儿园后对孩子说：“妈妈现在要上班了。”孩子便抱着妈妈的脖子撕心裂肺地大哭。

第一节	儿童天然拥有情绪	34
第二节	情绪共生	43
第三节	儿童有认知情绪的内驱力	46
第四节	怎样陪伴儿童情绪的成长	48
第五节	儿童自己管理自己的情绪	54
第六节	伴随情绪，儿童进入生命深处	62
第七节	精神情绪	64

第四章 儿童是自己感觉的主人 / 79

孩子把数棒握在手里，握住1个数棒、握住2个数棒、握住3个数棒、握住4个数棒……以此，孩子用手握的感觉发现“越来越多”。用感觉发现数和数的序列，如同学骑自行车一样，通过感觉你吃了进去，这个序列就被肉体化了。肉体化的本质就是你内在的潜质的基础。感觉不可能被人代替完成，也不可能被人教出来或是被人灌输进去，它是自己内在在世界发生的生命的体验。

第一节	感觉是发现的智慧	80
第二节	感觉是儿童认知的基础	82
第三节	感觉让儿童发现自己的内在世界	91
第四节	感觉带领儿童进入自己内在的精神世界	98
第五节	感觉是良知和善（道德）的来源	105
第六节	对感觉的新认识	108

第五章 儿童是自己心理的主人 / 115

人的不同的心理状态（之前累积的），使人拥有不同的心理历程；不同的心理历程得出不同的认知结果。至于是否最后能够得出一个精神的结果，那纯粹是要看这个过程是流淌的，还是被阻塞了。

第一节	心理，扩展了儿童内在的空间	116
第二节	历经心理过程，外在的事件被接纳	121
第三节	历经心理过程，外在的人和物被接纳	123

第四节 经历不同的心理过程，得出不同的认知结果	125
第五节 父母对儿童心理成长的影响	129
第六节 关系中，儿童心理的成长	135
第七节 心理成长的缺失，阻碍儿童认知的发展	148
第八节 心理、意识和思维	153

第六章 儿童是自己认知的主人 / 157

兴趣是婴儿智能发展和一切关系的起始，也是专注力和意志产生的起始。长久的兴趣就是注意力，就是专注力。

第一节 从感觉上升到概念，就是智力	158
第二节 兴趣，是儿童认知的内驱力	163
第三节 环境的真实，是儿童认知的条件	169
第四节 意志力的产生和形成	172
第五节 认知，在真实的生活 中发展	175
第六节 认知被局限在头脑的系统中	186
第七节 认知和儿童内在生命的成长	193

第七章 儿童是自己精神的主人 / 195

童童每天早晨到幼儿园，都必须从幼儿园大厅右边的楼梯上楼，尽管左边的楼梯离他的班级近，但是如果妈妈想要从左边上楼，童童就坚决反对。右边的楼梯上挂着现代派画家的画，有梵·高、塞尚、高更……转过楼梯，二楼的走廊里，挂着文艺复兴时期的画……童童需要每天从右边上楼，每天认真观看每一张画，一直看到教室里……童童最喜欢的一幅画，挂在班里，叫《宇宙原素》。

第一节 儿童是天生的“精神贵族”	196
第二节 儿童天然向往并敏感于精神	196
第三节 走出精神，创造自我	206
第四节 与儿童共享精神生活	212