

正能量让孩子 内心强大

ZHENG NENGLIANG RANG HAIZI
NEIXIN QIANGDA

——妈妈导师鲁稚谈心灵与力量

鲁稚 著



寻找生命的力量，让孩子长成最好的自己

“妈妈学院”首席导师



新浪亲子中心
baby.sina.com.cn

特聘专家

感动全亚洲无数平凡家庭的经典力作



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



正能量让孩子 内心强大

ZHENG NENGLIANG RANG HAIZI
NEIXIN QIANGDA

——妈妈导师鲁稚谈心灵与力量

鲁稚 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

正能量让孩子内心强大:妈妈导师鲁稚谈心灵与力量 / 鲁稚著. —北京:
电子工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-121-18880-0

I. ①正… II. ①鲁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第265821号

责任编辑:郭金珠 文字编辑:刘香玉

责任校对:张莉 美术编辑:杨楠

印刷:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装订:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本:720×1000 1/16 印张:16.25 字数:239千字 彩插:2

印次:2013年1月第1次印刷

定价:29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。



打开一片成长的天空

妈妈学院

生活就是如此零散，教育就在点点滴滴。
我相信，翻开任何一页，都会有触动你的地方。



1

2

3

4

1. 鲁鲁在专心地作画
2. 鲁鲁在少年宫练鼓
3. 鲁鲁自己动手办报
4. 鲁鲁在海中玩得欢



1	2
	3
	4

1. 登上峰顶的鲁鲁 2. 鲁鲁和老爸下象棋 3. 我和鲁鲁的协作
4. 和小伙伴一起过生日

自序

让孩子内心强大

很多家长把学习看得很重要。确实，学习是重要的，但不是最重要的。知识对一个人来说，只是一种工具，犹如一把刀，可以用来切菜，也可以用来杀人。

世界上有知识而不成功的人很多，同样，知识不多却活得滋润的，也大有人在。是什么决定一个人的成功与否？又是什么决定你幸福或不幸福？知识只是因素之一，而不是全部！

这段时间，鲁鲁的第一部小说快要出版了，他又在积极准备学生会竞选，奖学金也轻松拿到了。进入高中以来，他的能量如井喷一样，似乎一切都易如反掌。但其实，走到这一步，并非一个轻松的过程。

外人很难想象鲁鲁小时候是什么样子，我也一度很困惑，他为什么会那么差？“差”这个词，在他面前，在任何人面前，我都从来没有说出过，我怕伤害他的自尊，更怕这个词从我的口中说出来，强化了别人的印象，我只能尽一切力量帮他往好的方面转化。

鲁鲁是个慢性子，不管是动作还是思维，都显得不那么机灵。他的内心有很深沉的东西，但是却不为常人所欣赏。人们所谓的聪明，其实指的就是“快”，反应快、动作快，眼珠子随时都在骨碌碌地转，那就是聪明。而鲁鲁，他不太会对周围的事情做出快速反应，总是慢悠悠的。“慢”又被理解为迟钝，迟钝就等于笨！虽然没有任何人在我面前说过他笨，但他们的态度会无声地流露出来。

这种态度，对鲁鲁构成极大的压力。慢，不仅让他在日常生活中被忽略，而且成为他学习上的障碍。由于慢，他可能跟不上老师的节奏，当他还在那里慢慢消化一个问题时，老师已经讲到下一个问题了。为了解开一个问题，造成更多问题堆积，一环跟不上，环环跟不上，结果欠下的债越来越多。

成绩不好，自然处处不得志。慢悠悠的儿子，外表鲁钝，内心却丰富而敏感，一切都被他纳入心底，成为自卑的根源之一。

自卑的根源之二，就是胖。虽然鲁鲁的体态并没有胖到臃肿的程度，一直结实有力，运动也十分灵活，但用当下流行的标准去衡量，他毕竟不苗条，压力便

随时存在。外人的评头论足固然是种伤害，就连我们这些亲人，我们经常挂在嘴边的善意的规劝，也会给他留下根深蒂固的印象：我不行，我有问题，我不被别人所喜欢。

学习上的落后、个性和体态上的不乖巧，或许还有天生的胆怯，使鲁鲁从小就是一个灰色的人。

记得还是鲁鲁上幼儿园大班的时候，某个著名的英语培训机构拉我们去参加活动。活动的安排是这样的：大人在小礼堂听讲座，孩子被领到后面学英语，一小时之后汇报表演。讲座的主讲人是个年轻女子，口才很好，主要讲了从小学英语的重要性，以及他们那所培训机构的江湖地位。

一小时之后，孩子们出来了，分成几拨，开始汇报表演。家长们坐在台下，兴奋地看着自己的小不点儿，就在这短短一小时里，他们竟然学会了唱英文歌，还会随着老师的英文口令，准确地指出自己的鼻子、耳朵，立竿见影啊！很多家长当场就填表、交钱、买光盘，少则几百，多则几千。

好不容易盼到鲁鲁那一拨表演了，孩子们被一个女老师领出来。鲁鲁走在最后面，与大部队拉开了两三米的距离。当他们全部站在台上时，鲁鲁被挤在一个角落里。老师出来整队，把散得太开的孩子们归拢到台中央，但她却独独遗忘了鲁鲁。表演很快开始了，老师热情洋溢地指挥着孩子们唱歌，指鼻子、指耳朵，她显然没有注意到，角落里的鲁鲁正怯生生地望着她。鲁鲁似乎想要加入，似乎又想逃离，别的孩子越是投入，他越是不知所措。我看见他呆呆地站在那里，笨拙而胆怯地指指鼻子、指指耳朵，总是比别人慢半拍，周围有人发出笑声，还有人指指点点。我突然想哭，想起一首诗，里面有一句“孩子，你在外面，不知道别人会不会善待你”。我的儿子，此刻的他，孤独地站在那里，站在热闹的人群之外。他开始向台下张望，我知道，他在找我。我鼻子一酸，眼泪终于掉下来。

从那以后我就明白，许多所谓“为了孩子”的事情，其实不会真正为了孩子，更不可能为了“每个孩子”。那天的情景，还让我明白了一个现实，鲁鲁不属于舞台中央，在将来很长的时间里，他可能都会被人遗忘，都只能在某个角落里笨拙地张望。那情景让我痛心，也让我意识到自己的儿子只能靠自己呵护，谁也不能替代你，你只有亲自去做、亲自努力，让他自己强大起来。

现在，读者就不难理解了，我出版的几本亲子教育书，书名为什么叫《与孩子一起炼爱》《有梦想的孩子不寻常》，还有《正能量让孩子内心强大》。我的书不是为那些天才儿童所写的，也不是为超人的父母所写，我是为我自己所写，因为我在养育儿子的过程中，经受了如此多的困惑和艰辛，我的儿子远不是完美而强大的，但我爱他，我要让他幸福。我写书是为了自我发现、自我鼓励、自我成长，只有我自己强大了，才能让我的儿子强大。这些文字记录了我的探索过程，这个过程呈现出来，对有着相同处境的家庭，或许具有启发的价值。

现在鲁鲁已经上高中，一米八五的小伙子，胸怀梦想，生气勃勃，也取得了这样那样的成绩。但让我最感欣慰的是，他可以不用我们操心了，他知道自己是谁，知道自己要做什么，知道目标在哪里。

回顾这些年走过的路，我一直在做的，就是帮助儿子建立信心、建立价值体系，让他对世界、对自己、对生活，有一种豁达的认识，有一种从容的态度。除此之外，就是培养各方面的能力，取得一些现实的成绩。人生犹如马拉松，未来的路很长，我不可能陪他一辈子，但有了内在的力量，有了强大的心灵，就足以应对复杂多变的生活。而获得一些现实的成功，有助于他自我强化、自我鼓舞。这个世界是复杂多变的，唯有能够掌控自己的人才能立足。有着健全的人格，就自会有魅力产生，总是以善意对待他人，也必能得到善意的回报，对他来说，为人处世就不是问题，生活就必定和谐美满。

我所做的，是一个打地基的工作。大厦的建成有赖于地基，但地基受关注的程度却远远不如大厦。这是一个浮躁的时代，被催生的东西太多，到处是又肥又嫩的鸡鱼，到处是又鲜又大的瓜果。在教育界，则是越来越多的天才！

我的儿子很平凡，至今也没有成为天才的迹象。在小学四年级之前，他没有任何可以炫耀的表现，一直是那个角落里的孩子，默默地存在着。但我不嫌弃他。我相信：世界之大，一定有他容身之地；星河灿烂，只要是恒星，就一定能够闪耀。一个人幸福与否，不是由一时的成败所决定的，人生有无数的沟沟坎坎，能否坚持到最后，往往不是看谁出拳最狠，而是看能不能承受重拳而不颓然倒地。

鲁鲁正因为他的平凡、正因为曾经的落后，让他提前感受了人生的沉郁，这个追赶的过程才格外可贵。不错，他现在确实取得了一些成绩，但他获得的不仅

是成绩本身，而且是一种人生的经验，是一种精神的钙质。

记得那一次，我们去参加一个比赛。鲁鲁沉稳地走上舞台，做了常规的自我介绍后，他坐到自己的架子鼓前，平静地注视着评委，问：“可以开始了吗？”那时他才小学六年级。我突然心中一震，他那种气度让全场静默。这并不是事先演练的，其他所有选手都没有与评委直接交流，只有他。在那一刻，我被深深地感动了。我知道，我的儿子再也不是那个角落里的孩子，他已经有了强大的内心的力量！

宇宙浩如烟海，世界随时在变，知识是永远不够的，人生需要不断学习。有着一颗强大的心，就会对世界保持着好奇和敏感，像一棵健壮的树，把根深深地扎进地下，吸收自己所需要的一切营养。它不会因为一时的干旱而放弃生长，只会把根扎得更深，也不会因为偶尔折断就怨天尤人、自暴自弃，它会在尚存的枝干上重新发芽，它必定还会枝繁叶茂！

翻阅已经完成的书稿，望见来时路，鲜花盛开。但这不是所有的事实！就像登上峰顶的人，往往沉醉于来路的雄奇，却忘了一路的艰辛。养育孩子是一个非常烦琐的工程，孩子不是机器，可以任你操控，更不是面团，你想揉成什么样就是什么样。经常感到付出太多而收效甚微，感到做人太失败，伤心绝望，竟至潸然泪下。

我虽然在写书，写了家长要有好心态，关注平凡孩子的养育，但其实，我自己也难有真正的平和，我自己也经常处于矛盾和烦躁之中。人无完人，此言不虚啊。写书其实就是在自我救赎，就是在不断地说服自己、教育自己，写书其实就是一个自我认识、自我修炼的过程。

阅读也应该是同一个道理。我们都需要成长。

鲁 稚

2012年7月6日

Contents

目 录

001	自 序 让孩子内心强大
-----	-------------

Chapter 1	第一章 你是独一无二的
-----------	-------------

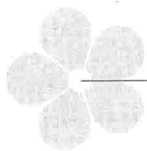
001	每种性格都有它的价值，一个人不需要改造自己的性格，只需要做适合自己性格的事。只有适合自己的才是最好的，永远不要钻牛角尖。
-----	--

Chapter 2	第二章 人生需要梦想
-----------	------------

025	伸手摘星，即使摘不到星星，也不至于两手泥污。人确实是需要理想的。有梦想的人是自信的，知道自己要什么，敢于藐视潮流，敢于孤身前行。
-----	--

Chapter 3	第三章 尊重的力量
-----------	-----------

045	“自尊”并非人们理解的高傲、不屈、要面子、争强好胜。很多时候，表面上的宁折不弯，恰恰是内在脆弱的表现——不能接纳现实，不能接受挫折，封闭自己的心灵。
-----	--



Contents

第四章 堂堂正正做人

授权就要放权，如若不放权，还不如自己专权。所以，从现在开始，如果你已经同意让孩子自己做主的事，你就绝不要再说三道四，不要既让他自己决定，又不停地否定他，让他无所适从。无论他做得怎样，他自己的事，自己负责！

第五章 自由之可贵

自由就等于允许，就等于不干涉、不束缚。其实对一个孩子来说，需要的也就是这么多，只要你允许他做、让他去做，他就可以自己去创造他的快乐了。

第六章 生命需要激情

进了小区，鲁鲁说，反正都湿了，干脆下去踩踩水。我说去吧。鲁鲁跳下车，张开双臂在雨中疯跑，雨披像一对红色的翅膀，飞翔。我被感染了，站在雨中笑，傻子一样。

Chapter 4

065

Chapter 5

079

Chapter 6

097



Chapter 7

113

第七章 自信才有承受力

当鲁鲁认为自己不能游泳，因而选择放弃游泳，宁愿留在岸上被人嘲笑也不冒险下水，这恰恰说明了他的勇敢。

Chapter 8

133

第八章 独立是生命的本能

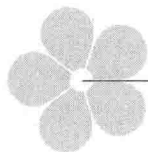
脚是长在孩子身上的，能不能行走他自己应该知道。但当他最信赖的人——母亲，不断地暗示他，“你有病，你不能走路”，他就真的不能走了。

Chapter 9

163

第九章 没有什么不能怀疑

成长的一个重要内容就是否定，就像蝉蜕一样，必须抛弃旧有的壳，才能获得新的更强大的身体。孩子随着他自身的日益壮大，也会改变自己衡量世界的尺度。标准变了，评价也自然会变，他对于旧知识、旧观念、旧生活的反叛就成了必然。



Contents

第十章 不要太紧张

对待病的态度，其实就是一种人生态度，病是一种痛苦，和人生中其他的挫折一样，都不会让你舒服，但只要你把该做的做了，该吃药吃药、该打针打针、该休息休息，病终究会好。

第十一章 打击容易教育难

从某种角度来说，诚实并不全是诚实者的美德，说谎也并不全是说谎者的罪过，说谎的人是可怜的。诚实要由宽容造就，诚实是一朵娇嫩的花，不可能开放在高压之下。

第十二章 人人都有个青春期

犯错误，是青春期的特权。青春期是一个独立的时期，叛逆是必然的表现，因为要展现自我，挑战权威，“犯错误”是一种打破固有秩序的体现。

Chapter 10

173

Chapter 11

201

Chapter 12

231

Chapter 1

第一章 你是独一无二的

每种性格都有它的价值，一个人不需要改造自己的性格，只需要做适合自己性格的事。只有适合自己的才是最好的，永远不要钻牛角尖。



