

蔡颖卿
著

教养不是一个寻找答案的过程。
它更像铺路，得一天天、一寸寸地做。
让我们持续为做一个好大人而努力；
让我们以热情生活的身影，
投递美好讯息的语言，成为孩子的榜样。

在爱里相遇

做个好大人，给孩子一份没有亏欠的爱



北京大学
著名教授

钱理群

台湾阳明大学神经
科学研究所教授

洪兰

著名亲子作家
「知心姐姐」

卢勤

温暖
推荐

漓江出版社

蔡颖卿
著

教养不是一个寻找答案的过程。
它更像铺路，得一天天、一寸寸地做。
让我们持续为做一个好大人而努力；
让我们以热情生活的身影，
构造美好讯息的语言，成为孩子的榜样。

在爱里相遇

做个好大人，给孩子一份没有亏欠的爱

漓江出版社

本书简体字版由时报文化出版企业股份有限公司授权出版,并只限于中国内地发行及销售。版权所有,不得翻印。

著作权合同登记号桂图登字:20-2012-115

图书在版编目(CIP)数据

在爱里相遇/蔡颖卿 著. —桂林:漓江出版社, 2012. 9
ISBN 978-7-5407-5768-7

I. ①在… II. ①蔡… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 139956 号

策划组稿:单 鹏
责任编辑:单 鹏 谢 阅
营销编辑:莫 琪
内文制作:李星星

出版人:郑纳新
漓江出版社有限公司出版发行
广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002
网址:<http://www.lijiangbook.com>
全国新华书店经销
销售热线:021-55087201-833

山东临沂新华印刷物流集团印刷
(山东临沂高新技术产业开发区新华路 邮政编码:276017)
开本:960mm×690mm 1/16
印张:17.50 字数:120千字
2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
定价:35.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印单位联系调换。

(电话:0539-2925888)

目 录

- 【推荐序】省思、忠告与喜悦 / 洪兰 002
 答案尽在字里行间 / 心岱 004
 唯有欢欣执行 / 邓美玲 006
- 【自序】做个好大人，给孩子一份没有亏欠的爱 / 蔡颖卿 008



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 生活之爱 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

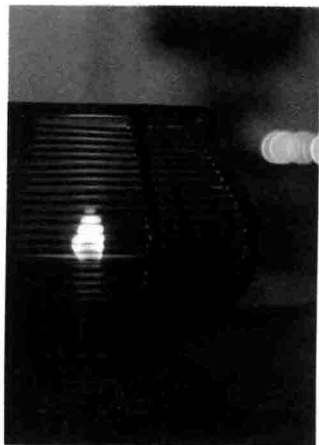
- 生活的秩序 016
跟时间好好相处 020
家事导师 022
食物与爱 028
 “安静”的滋味 032
错过的何止是一餐饭 041
希望的羽翼 045
孩子的眼泪 051
让生命稳稳流动 054
孩子 058
小斗士 063
跑吧！星期一 066
接受 068
怕 071
结 074

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 爱与管教 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 成全生活的美好 078
也许，我们应该当更自私的父母 083
语言是一种过时的教养吗？ 088
如果我们能好好说话 093
也谈“打孩子” 098
我心中的歌 101
乐在参与 104
左撇子 108
给孩子真正的自由 111
留一片完整的时间 116
灯下课子小记 119
让写作变成愉快的活动 122
爱的教育 125
从一份招生简章看学习 130

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
作为父母
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- 柔软、坚韧、希望 138
用画笔说话的小孩 141
字条妈妈 146
一位父亲的信 149
坚定的温柔 153
哺乳动物 157
在变动中学会安定 160
用心了解小小孩 170
阿公与被被 175
欣赏自己 178
用阅读培养自己 184
做个“好大人” 188
爱的资源 194



◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇
为爱放手
◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

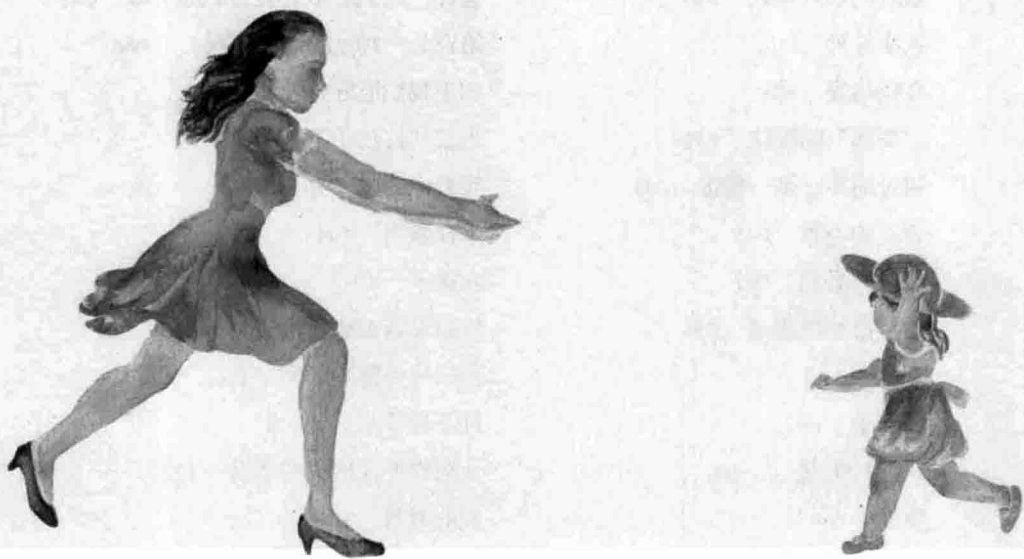
- 为爱舍得 200
我女书旂 204
手足十年 208
生日赠言 211
放手前的依依回顾 214
副驾驶上路 217
漫漫成长路 219
我的宠爱 222
开学日 226
重修分别的功课 231
远 234

【别册附录】

与好大人的教养对话

- 关于时间 02
关于生活 05
关于管教 08
关于学习 12
关于责任 17
关于了解 23
关于家庭 28

只有非常幸福的人
才能在爱里相遇
做为亲子 或为手足 成为伴侣 识为知己



【推荐序】

省思、忠告与喜悦

台湾阳明大学神经科学研究所教授 洪兰

看蔡颖卿的书是一大享受，每次都迫不及待地把它看完，好像一场心灵的飨宴，颊齿留香，回味无穷。她的文笔流畅、语意真切，所叙述的教养孩子生活中的点点滴滴小故事，看了令人频起共鸣。是的，孩子可以没有青春叛逆期，我的孩子就没有，这关键就如她说的，孩子不是在某个年龄突然不跟父母讲话，而是跟父母慢慢疏离时，未被察觉。曾有个初中主任跟我说，他以前每天接送女儿上下学，在路上的时光就是父女沟通的时光，女儿吱吱喳喳地把学校发生的事说给他听，父女没有隔阂；后来女儿考上了高中，学校有校车可搭，他便不再接送女儿，结果才一学期，女儿就变了，高墙筑起来了，有话不跟他说了。因此他当机立断，退掉校车，还是自己接送，虽然一趟要四十五分钟，没有什么比亲子关系更重要，宁可牺牲点睡眠，也不能让女儿有话不跟他说。

我为这位主任喝彩，如果每一个父母都能像颖卿一样，孩子就不会叛逆了。其实颖卿也是职业妇女，也是蜡烛两头烧，但是她有许多小地方，例如给孩子留张纸条，让孩子可以感受到父母的爱与关心。当沟通

管道畅通时，孩子的负面情绪一出现就被疏导掉，自然不会有火山爆发的场面发生。她说得很对，早上叫孩子起床时，温柔一点会有很大差别，她轻抚孩子的脸颊，使他们慢慢醒来，而不是大声喊叫：“还不起来，要迟到了！”让孩子一惊跳起，整天都心情不好。一日之计在于晨，好的开始是成功的一半，看到颖卿叫她女儿起床的方式，令我会心地一笑，我母亲就是这样叫我们起床的，我也是这样叫我儿子的。母亲的温柔可以消弭青春期的风暴，因为孩子会永远记得母亲的脸是张温暖的脸，在外面碰到了挫折，会想到回来与母亲诉说。

天下没有不劳而获的东西，一个孩子要教养成功，父母本来就要花很多心力，最重要是父母教养的观念要正确，自己以身作则，勿以善小而不为，勿以恶小而为之。孩子看着父母的影子长大的，只要父母的身教足以做孩子的楷模，孩子不可能变坏。

我看这本书最感动的地方，是作者小女儿的道德勇气。当医生没有好好替她洗牙齿时，她敢挺身而出，指责医生不敬业，她义正词严地给医生留条子：“很明显的，你并没有以你的工作为荣，当这种态度影响到别人应有的权益时，我觉得是不可原谅的。”Bravo！能够教出这样孩子的母亲，值得我立正敬礼。但愿所有的孩子，都有这种正义感与道德勇气。

古人说：“玉不琢，不成器。”孩子要教才会成材，但是要怎么教呢？请好好读一下这本书，自己是个“好大人”，孩子自然就是个“好小孩”了。相信这本书会像颖卿的第一本书《妈妈是最初的老师》一样，带给父母很多的省思、忠告与喜悦。

【推荐序】

答案尽在字里行间

作家、前时报出版副总编辑 心岱

多年前，有文友为我介绍 Bubu，当时她虽然旅居新加坡，但仍在台南开“公羽家”餐厅。这家餐厅只供应外卖，当时 Bubu 经营的立意，是为了鼓吹“餐桌是最佳的亲子互动场所”，要让忙碌的上班族家长可以把餐食带回家，与孩子一起布置餐桌，全家人坐下来分享这美好的亲子时间。

这就是 Bubu，一个令人不可思议的爱做厨事、继而推广教养之爱的中年妇人。她的餐厅，更以健康、美味、超值为经营目的，为很多家庭点燃起美丽、温馨的火种。

人不在现场的 Bubu，却能在偶尔回台的时间，或日常通讯往来中，将餐厅的大小事，从进货食材、菜单、厨事、服务到管理等等，每一项都指挥若定、安排得宜。在她的手中，似乎握有“仙女棒”，一切的一切都是这样顺理成章，仿佛启动“按钮”一般的简单，大家都觉得十分“神奇”。在当时，Bubu 其实就已在博客上书写她的“厨房耕读日志”，一篇《抹布之歌》四处被转寄传阅，只是当年她的著作尚未正式出版，

真正的 Bubu 本尊大家还没有见识。

因缘际会，我先是做了 Bubu 的读者，而后才成为她的朋友。她的“妈妈书”——《妈妈是最初的老师》——甫出版，便像浪涛席卷了沙滩，整个教养书籍市场为之震撼。接续的这两年中，“蔡颖卿现象”陆续发酵，而在这段期间，更大的张力也落在 Bubu 的博客上，截至目前为止，超过三百万人次的点阅率，十分惊人，因为它不仅彰显出我们的社会在“亲子教养”领域的问题指标，更象征了多少妈妈渴求帮助的迫切。Bubu 从厨事与教养所结合、累积的个人经验，就像一颗千回百转的石头，既能坚毅不移地承担，更能释放无限能量；她书写着私体验的软文章，恰恰颠覆了一板一眼的理论课，难怪读者为之风靡与敬爱。这时，大家明白了 Bubu 的“神奇”其来有自，她的功夫就是“处处用心”。

Bubu 到底是怎样的人？她是如何经营家庭与教养儿女的？阅读她的书，答案都在字里行间了。读者如此钟爱她，因为这些书页流露出了“妈妈”的使命，因为这些书页贯穿了改变社会的力量。《在爱里相遇》这本书，尤其突显了 Bubu 这最动人的单纯意念。四个章节的内容，相系在“内隐学习”的诉求中，逐一揭示品德、仪礼、敬业、责任、表达、追求、价值观等教养细节的真相与真理。

从新加坡返台的 Bubu 结束了台南的餐厅，但随即又在三峡*开了另一种型态的餐厅。她依旧进入厨房，专心她的“耕读”，无论人们称她“作家”亦或“厨师”，她的意向与理念都不曾改变。她永远甘于“母亲”的角色，也永远以“妈妈”这个头衔为荣。

* 三峡：台湾地名，位于台北西南。——编注

【推荐序】

唯有欢欣执行

亲子教育工作者 邓美玲

农历年前收到《在爱里相遇》的一校稿时，厚沉沉一大本，我忍不住想：Bubu 这一年不是忙坏了吗？除了一场接一场的演讲和专栏邀约，亲自打理新家的装潢设计施工，也让梦想中的小区教学餐厅 Bitbit Café 在三峡住家附近如期开张、运作了，她怎么还有余裕处理繁琐的出版工作？

不过，继之一想：这就是 Bubu！大家看到她总是以超乎常人的效率，把一件又一件想做的事付诸实行，不免怀疑她到底哪来这么丰沛的精力。据我的观察，她的能量来源就是本书的主题——“爱”。但请读者仔细分辨，这“爱”并不是盲目的感性觉受，而是通过每一天、在分分秒秒的实践中累积的行动轨迹。然而就像在《哺乳动物》一文中，Bubu 提到她总在倡导家事的好处，但说了又说，却发现这是“说起来最简单，却不容易被欢欣执行的观念”。

年假中，我和一位以人格教育为教学主轴，并已完成从小一到小六全科自编教材与教学实践的小学教师，谈到“品格教育”无法真正落实的问题，她写信告诉我：

别看那么多人喊着“人格教育”，你看看他们自己如果有孩子，会不会去拼知识、技术、能力教育，而且还自认没有放弃人格教育。特殊学校现在很多，在教育过程中的人格是如何定位的？父母是因为人格去选择这类特殊学校，还是因为这种小学能让孩子“学到更多”？更多的知识、能力、技术，使孩子“卓越”。这类学校，真的有把人格放在上位，引导教学吗，还是只不过活泼些、野外些、社团些、自由些，最终还是要求自己的孩子“卓越”？而我设计的教学，不过是要求教师要成为“正常的教师”、教学要“正常的教学”。在形式上，这太平凡了，不像那些灿烂的成果，一点都不吸引人。我走过二三百个初中、小学，每一场演讲、示范教学都引起某些听懂的人震撼，你也亲自看过，但何以无能为继？很多人知道我的教学好，但是“做起来太累了！”。形式看来平凡，教师做起来又太累，这几乎是不可能推广的。

Bubu 也走过很多学校。她曾在台湾中部一所初中带孩子进行实作课程，事后，安排课程的老师告诉我，该校的老师们传看镜头下工作中的孩子，忍不住问：明明是一群让人头疼的调皮捣蛋鬼，怎么一个个看起来都像资优生？今年二月，Bubu 已经在 Bitbit Café 带领了一群小学生为父母亲做晚餐，Bubu 告诉我，很多父母都不相信孩子做得到，也不相信生活中的实作教育可以培养孩子真正的能力，她只想带孩子证明给大人看。

因为没有真正相信，也就无法在生活的每一天“欢欣执行”，所以，尽管 Bubu 说了又说，也做了一场又一场示范教学，如果读者只有短暂的“感动”，而没有持之以恒的“行动”，Bubu 令人惊叹的效率与生活品质，就永远只是高不可攀的神话了。

【自序】

做个好大人， 给孩子一份没有亏欠的爱

蔡颖卿

当我在自己的餐厅工作的时候，总是很专注地享受烹饪或制作甜点的乐趣，因此，我很少离开工作的岗位。在厨房里，我是一位创意自由的厨师；在我的厨房之外，我希望客人可以透过食物，在我布置的空间中慢慢体会我的文字里曾经描绘的生活之美与工作之爱。

有一个晚上，厨房自动门间歇的开合中，有好一阵子不断地传出小女孩的尖叫与喊闹声。大约半个多钟头的喧闹与外场服务人员的无法处理之后，我自愿走向客席去一探究竟。

一走出厨房，我马上跟一位幼儿园大小的小女孩打了个照面。她正紧贴着咖啡调理区的蛋糕柜，大声向服务人员要巧克力糖。那糖并不是我们店里的商品，而是另一位服务员的零食。稍早因为这小女孩太吵，大家试着用糖来安抚她，看看能不能使她不要吵到别的客人，没想到却越弄越糟。

我蹲下身去抱住那个孩子，好言对她解释在餐厅用餐应遵守的规矩，

因为她执意要糖，所以我答应她：“你乖乖去坐在位置上，等会儿要走的时候，我让大哥哥帮你包一块巧克力当礼物。”没想到她老实不客气地对我大声喊着：“我不要，我要叔叔现在给我糖果。”我们几番沟通完全无法达成共识，我对那个孩子完全无惧于大人劝导的顽强感到非常惊讶。我仍然想抱紧她，好好跟她说话，但她灵活的身手一下子挣脱了我，往柜台的另一边跑去，更大声、更乖张地爬上一处不应站立的灯光区。我隔着柜台继续跟她对话，不时看到烛光摇曳下，正期待在宁静的气氛中享受美好晚餐的客人。

当时，四周的气氛好极了，只是我与小女孩谈判似的沟通完全破坏了这种景致。我快速地环顾一下周围，看到了不只一桌的客人对我无言地点头微笑，而我完全了解这微笑之后，自己在别人餐厅用餐时也曾有过的无奈与期待。

我想起了“亏欠”这个词，所以，当我蹲下身去抱住这个孩子的时候，我可以感觉到自己的发抖。我在生气自己为什么需要去“对付”一个小小孩；我在生气这么小的孩子本应人见人爱，但因为大人亏欠她一份正确的生活教育，使这一刻的餐厅中，没有人能付出对天真孩童应有的欣赏与怜爱。

我不能不回头去想——

我们该如何做一个好大人？

到底，教育孩子比较重要，还是影响父母比较重要？

我记得 Bitbit Café 刚开始营业之初，我曾经接过一通电话。来订

位的母亲在电话那头非常客气地问我：“我有一个一岁八个月的孩子，不知道你们觉得这种年龄适不适合到餐厅用餐？”我回答她：“其实我真的不知道这个问题该如何回答。因为，有些孩子虽然十八岁了，也并不适合外出用餐；但有些孩子虽然一岁八个月，却可以成为餐厅怡人的风景。”

的确是这样的，就在我走出厨房去劝导孩子的那个晚餐时刻，我为小女孩指出的学习对象，就是一位坐在婴儿椅上乖乖巧巧的小弟弟。即使是婴儿，在那种孩子的身上，你也很容易就会看到许多好大人的身影，交叠在他所焕发的平和稳定中。

“亏欠”是一个责备的词，还是一个反省的词，这跟我们对教养的期待与心胸的界线，一定有紧密的相关。

去年，曾有位读者写信问我孩子不受管教的事，我的想法也是“亏欠”两个字：

我知道有时候小孩子会闹情绪，是因为想得到别人的关怀与注意，但每每我与他分享心里的想法时，他总是不领情，让我很灰心。当我在教学时，常常会觉得：为什么好好的跟你说，讲道理给你听，你都不接受；反而别人对你大声斥责、严厉对你时，你才会收敛一下呢？您不是说爱自己的孩子，也要对别人的小孩有同理心，怎么他都不知道老师这样是为他好呢？

虽然这个小朋友暂时不在我班上，但我依然期待他能知道，我希望他修正自己的脾气，不然将来他会很吃亏。

我的先生说：都是你一开始教的时候对他们太好了，没有

来个下马威的缘故啦！真的是这样吗？

我当时写信回答她：

我了解你所说的状况与心中的无力感。但是一个基础完全歪斜的孩子要改变，真的不是短时间内可以彻底做到的事。我们的环境、父母不正确的行为与观念已经是一个反向的拉力，这些状况都让我觉得，成人亏欠孩子许多。

下马威可以平一时之乱，因为他们就是在那种大声喊叫的环境里长大，所以总在试探自己要停在那一个高音中。连家里的父母都常常这样有口无心地喊，喊到没有办法了，来个怒吼，孩子忽然停了，于是父母得到一个结论：这才是有效的教育方法。但是这个方式无法改变一个孩子真正的行为，只会让我们常常需要不停愤怒地再下马威。



在爱里
相遇



让我们继续为做一个好大人而努力；
让我们以热情生活的身影，投递美好讯息的语言，成为孩子的活榜样。