

在生命开始的地方，看见孩子内在的丰盈，也看见我们自己的匮乏。
只有实现生命本质的真正连结，才能真正懂孩子，也才能真正爱孩子。
为了孩子，让我们走上一条探索自我生命的成长之路。

透析童年

——探寻成人和孩子生命的内在连结

王树◎著

全新修订
第2版



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

透析童年

——探寻成人和孩子生命的内在连结

王树◎著

全新修订
第2版



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

透析童年 / 王树著. — 2 版. — 北京: 中央编译

出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5117-2159-4

I. ①透… II. ①王… III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 102251 号

透析童年

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 廖晓莹

出 版: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612342 (编辑部)

(010) 66161011 (团购部) (010) 52612332 (网络销售)

(010) 66130345 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctphome.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 15.5

版 次: 2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阁律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

各方好评



* 都说“养儿方知父母恩”，但我们往往是成了别人的父母后，才发现心底有一处极疼的所在，那是童年经历在我们的的心灵里留下的某种我们并不自知的印记。所以，某种意义上讲，孩子是上天派来帮助我们感知自己并与过去和解的使者，帮助我们完成一次重返童年的疗愈，完成自己的第二次成长。如果你也在经历这份成长，那么推荐你看王树老师的《透析童年》。它带给了我很大的帮助，引领我一次次面对模糊的记忆，一次次拥抱当年的自己，一次次获得今天的力量。希望，它也能温暖到你。

——《父母世界》执行主编 朱正欧

* 我读过王树老师的书，参加过王树老师的工作坊，甚至有幸同她私下聊过天，不管是接触到王树老师的思想灵魂，还是接触到王树老师本人，都让我感觉美好、滋润至极。她以及她的精神世界真的就像是一颗丰盈的树，充满生命的绿色，时刻提醒我不忘生命本身的美好。

我在亲密自然育儿的路上走了一些弯路，后来因为接触了王树老师以及一些其他父母觉醒类的书籍，经过很深刻的反省，才慢慢回归正途。不过即使是现在，也不敢说自己的心灵完全洗涤通透，还需

要时时去“抚摸”一下王树老师这棵丰盈美好、充满生机的心灵树，以滋养自己，坚定信念。

——盐妈网胡其萍

✱ 这本书于我而言，是一个很好的礼物。作者认为，儿童的成长不只是认知的发展，而是身体智慧、心理认知智慧和精神智慧的合一发展……这是一个新角度！这样的角度，或许还不能被这个时代的大多数人所理解，但，我需要！因为我相信，个人的幸福感、个人的自我感、个人在精神上愉悦的需求，才是更高层次的人的状态。我向往这样的状态，我希望也坚信我的儿子应该生活在这样的状态中。藉由此书，我透析我自己的童年，尝试梳理自己的成长过程，尝试弄明白，我之所以成为今日的我，其中的偶然与必然；分辨什么是我的本然、什么是父母的影子、什么是境遇的创伤、什么是环境的枷锁……并尝试理清父母作为孩子最重要的成长环境，如何影响孩子的生命成长；尝试创造一个环境，让我的孩子获得爱和支持，并无障碍地成长为他自己！感谢王树！感谢这本书！

——壮爸

✱ 与其说这是一本关于儿童教育的书籍，倒不如说这是一本身心灵成长的手册。“父母对孩子天然的爱”是上天给予我们开启自我成长之门的钥匙，正是因为孩子，我们踏上了这段“英雄之旅”。《透析童年》通过孩子的眼睛让我们开始审视自己的内在，它指引我们直面的其实是自己的童年。

当我开始学着像书中描述的那样，用自己的眼睛和角度（而非父母或别人的）来发现和探索这个世界，开始关注自己的身体，开始更多地与自己对话时，当我平静地看着心里流淌的各种情绪，学着接纳内心深处那个脆弱的小女孩，看着她长大并走向成熟时，我心里充满了感恩。感谢王树老师，是她唤醒了我生命的内在，而这束充

满智慧的灵性之光将不仅照亮我，并将照亮我的孩子。

——城城妈

- * 看着王树老师的书稿，一阵阵悲喜交加，泪流满面，想到了我自己这几年心灵成长的历程，从如何真正爱孩子，到爱自己，接纳自己，到有勇气面对自己、穿越自己，一路走来，真是满心的辛酸、又是满心的欢喜。

从王树老师的课程中，我领悟到了：爱自己，只有自己爱自己，才有足够的能量爱孩子、爱家人、爱社会，生命才能够像花儿一样绽放。从女儿身上，我欣喜地看到了一个完全不同于我的生命，一个智慧、高贵、圣洁、优雅、自我的生命，一个具有创造力、想象力、有爱心、自尊、自爱的生命！

——祎祎妈妈

- * 很荣幸成为王树老师《透析童年》第一批读者，一口气看完，内心充满了平静、喜悦和一种“正中下怀”的舒畅。我深深地懂得了：“只要给予正确的足够的爱和自由，孩子自己会成长得很好，而大人的成长，往往要经历艰苦、漫长的历程……”我知道，我已经走在成长的路上，感谢王树老师以及和王树老师一样引我上路的人。

——TT 妈妈

- * 在王树老师的课堂上，我开始了我的第二次成长。当我重新拥有一颗柔软的心，我发现生活中到处都是美好的事物。我能够进入孩子的世界了，他快乐时，我的心也灿烂；他伤心时，我能感受到他那颗敏感脆弱的心是多么难过。改变自己的过程是漫长的，会时有反复或停滞不前，甚至还会回到最初混乱的状态。但是我知道我的心底，有一朵花正在慢慢绽放。我相信我能够成为孩子最好的支持。

——卢瑾

✱ 要想帮助孩子成长首先要了解孩子的成长规律，要想了解孩子必须先了解我们自己。在现在的生活中，我尝试着用探索冰山的方法去了解自己的内在，当自己难过、愤怒、失落的时候，会试着去接受自己的感受，思考感受之下的感受，渐渐地懂得放下心中的期待，内心就会慢慢恢复平静。虽然还没有办法完全与自我进行连结，但是心中一直有那么一股力量在支撑自己走下去，相信只要努力，只要坚持，一定会有所收获，一定会获得成长。非常感谢王树老师为我们所做的一切，也希望她能给我们带来更多更好的理念！

——巫少峰

✱ 王树和儿童的连结让我感动不已。那份欣赏、那份尊重、那份一致，如同让我换了一个天和地。我惊讶地发现她眼中的孩子和我眼中的不一样，我发现孩子在她面前美好、愉悦、积极和顺从，可到我这里怎么就不一样了。她说：“为什么你们看不见？！”那就是在说：“为什么你们不能和儿童连结？”她努力地把她的感受与大家分享，让父母首先改变自己，自我成长，最终实现与孩子的连结。

——六六妈妈

✱ 那天王树老师的课堂讨论时，乱哄哄的教室忽然没有任何征兆地就静了下来，只见她非常缓慢、非常轻柔、非常优雅地在做一个动作，像羽毛般轻盈。我确实惊呆了，我感受到她身体散发出来的能量，荡漾在整个房间的每一个心灵中！那是宁静的力量——只有内在先安静下来，外在才能平静。透过她的这个行为带来的感受，我终于明白了，儿童更喜欢宁静，儿童需要缓慢、清晰的演示。

——顾敏

第1版序言

打碎自己的童年

孙瑞雪

肯·威尔伯（Ken Wilber）在谈到“转化”这种人自我进化的过程时说：“转化，需要探索自我，深入观察自我，掐紧自我的脖子，直到窒息而死。转化不是一种信仰，而是要使信仰者死亡；不是诠释这个世界，而是转化这个世界；不是找到慰藉，而是在死亡的彼岸找到永恒。”对许多人来说，这只是某个人的理论和认识，但对王树来说，这里所描述的一切，就发生在她的身上。她经历了一个转化的过程。这个过程并非突然间的大彻大悟，但却常常是把自己打碎，再重新组装，然后再打碎，再组装。这个过程，需要巨大的勇气来面对自己，需要巨大的勇气承受痛苦，并在痛苦中升华，这正是她自我创造的里程。与此同时，她也在做着转化这个世界的工作。这两个过程，同时并进，而这本书，正是王树这两部分工作的结果。

这本书的写作，是王树探索自己内在世界的结果，也是王树转化世界的工作经验。一方面，是有关儿童成长的，它必须发现儿童自我形成的自然法则，也要清楚儿童无法形成自我的原因；另一方面，是有关成人成长的，它必须了解成人的障碍更多地出现在哪里，以及成人这种障碍对于儿童成长的影响。基于对这两部分的领

悟，王树所提出的问题，正是每位父母育儿以及个人成长过程中，都会碰到的基础性问题。所以，这本书对父母养育孩子和他们自我的成长，都将会有所帮助。

这本书的写作角度，和其他书有所不同，它是用感觉触摸人内心深处东西，触摸一些本质性的问题。它试图用一种氛围将人包裹住，让人回到自己的童年，让所有的时间和感觉都回去，然后重新组装自己的童年。这是一个治疗的过程，对有些人是陌生的，但如果你尝试着走进去，那将是一个全新的感觉。

成长，不仅仅是儿童需要，相信越来越多的成人会觉得自己需要成长。当越来越多的成人有了内在的成长愿望的时候，他可能需要一种支持，这本书或许正可满足这个需要。他在打碎自己的时候，在经历痛苦的时候，知道和发现曾经有人也经历过这一切，这对他将是一个极大的安慰！

2009年3月19日

（孙瑞雪，“爱和自由”教育精神提出者，著名儿童教育专家）

第1版自序

走向生命的成熟状态

我们都曾是孩子，拥有美好而丰富的内心世界。只是，在成长的过程中，面对环境中的爱的缺乏、粗暴、压制和伤害，我们封闭了自己的心灵，使自己变成了一个感受缺失、单求生存的机器。而指导和捍卫这种机器般生活的就是我们的头脑，这个完全由外部世界建构起来的部分，不仅掌控而且取代了我们生命中其他宝贵的资源——我们丰富的感受、美好的心灵、灵动的肢体以及鲜活的内在生命力。能留下的就是头脑支配下的一个躯体，而这个躯体又被众多外部世界所附加的规条所束缚。就这样，我们已经不再是一个完整的人！可是，我们那些最宝贵的资源并没有消失，它们依然被包裹在我们生命的最深处，直到今天，它们依然还处于孩童状态！

现在，我们有了孩子。当我们面对自己的孩子时，虽然表面冷静，但内心却惶恐得一塌糊涂。因为我们发现，自己早已遗忘了所有孩童时候的内在需求。同时，我们对自己的生命状态也几乎一无所知。因此，我们无从了解孩子的内心世界。我们能做的，或者说我们正在做的，就是用我们头脑中自以为正确的方式，来对待和要求孩子的成长。但是，我们并不知道，这让我们与我们的孩子永远

生活在两个频道中，让我们难以通过心灵之爱与孩子产生内在生命的连结。

今天，为了让我们的孩子可以成长为一个完整的人，未来能够以完整的人格状态幸福生活，我们所要做的，就是重新了解自己，寻找我们生命中那些曾经弃之不用的宝贵资源，让我们的生命重新开始成长，并以此来了解、伴随和支持孩子的成长。与此同时，也让自己逐渐走向真正成熟的生命状态。

王 树

2009年3月17日

第2版自序

这五年

偶然，就走到了青海湖边！

放弃了广州舒适的物质生活，放弃了多年的生活习惯，只为在纷乱喧嚣的城市与平实宁静的乡村之间，寻找一份物质与精神的平衡与和谐，让内心得到真正的安宁喜悦。

于是，面对青海湖，盖了一个不大不小的院子——我把它称之为“心灵树·生活艺术家”。

野花开在无垠的草甸上，太阳照在院子的小道上，我坐在小道的椅子上，放牧内心的小孩。

走在成长的路上，方向却不断折返。本是一颗带刺的榴莲，却尝试拔掉自己身上的每一颗刺，只为不扎到别人。总想改变自己，让自己成为一个符合大家期待的人，却总像要榴莲变成菠萝，一直摇摆在自己的本真与别人的期望中。

曾经在极度的困扰中，向生命的内在探索。才发现生命中除了伤痛，还有太多的妙不可言。榴莲也罢，菠萝也罢；闻着臭也罢，吃着香也罢，我就是我，独一无二的自我才是生命的真谛所在。这也正是教育的真谛所在。

这五年，发生了很多事。一部 iPhone，差点一统天下，幸好还有三星；一个不到 140 字的微博，可以主导舆论，却迅速败给了微信……还有就是，幼儿园、学校各种暴力事件频现，各种心理问题频发……

说这些，是因为我看到了两点：一是，我们永远不能把握未来的世界，唯有让孩子保持学习探索世界的能力；二是，无论父母还是教育者，我们自身的生命状态决定我们所营造的儿童成长的环境。

作为教育者，我对文学知之不多，我对数学知之不多，我对物理知之不多……我甚至无以教我的孩子。我能够努力做的，只有不断修为自己，以一个更好的生命状态，来创造一个更高状态的成长氛围，让孩子们有机会展现出更高的生命状态；并且不为我的愚昧与浅薄的标准答案所困缚，保持自由而主动探索世界的冲动和能力，从而形成主动的学习能力，这是让他们足以应对具有无限可能的未来的根本。

作为教育者，作为父母，都该如此，须知我们的所知，实在只是沧海之一粟，我们所认为的对，未必为对，而我们所认为的错，也未必为错。

生活即教育，教育不是说教，而是言传身教。耳闻目睹各种对孩子的暴力——不只是肉体的，更多的是心理与精神的——更知教育之艰难。当下教育者本身之成长环境，让教育者的生命本身也处在需要成长的光景与状态中。如何可以超越自我的生命状态，为孩子提供更懂爱、更自由、更安全、更文明的成长环境？

深刻领悟教育者的内核，在于修为自我。深刻领悟做一个好父母，亦在于修为自我。

我，我们，唯有在修为自身中，陪伴孩子前行！

自 2010 年起，每年的暑假，与三五好友，一起在青海湖边，做家庭亲子夏令营。召集来自五湖四海的家长，来到这个陌生而新奇的高原上，寻找到陌生而新奇的开放和柔软，做着陌生而新奇的

探索，进行陌生而新奇的亲子沟通。每一期的家长，来到营地，总能奇怪地看着上一期的家长和孩子，泪眼婆娑着告别，然后7天之后，在下一期家长和孩子奇怪的目光中，自己也泪眼婆娑着告别。

“没有什么可以轻易打动人，除了内心的爱。没有什么可以轻易打动人，除了前进的脚步。”

我所做的，我所能做的，不管是写下这本书，还是我的讲座与工作坊，还是每年暑假的夏令营，只为一个目的：坚守在成长的路上，传播爱，传播尊重生命、创造生活的教育理念，并创造一种身心灵合一的艺术生活，让生命充满希望！

王 树

2014年4月2日



目

录

Contents

第1版序言 打碎自己的童年 孙瑞雪 /1

第1版自序 走向生命的成熟状态 /3

第2版自序 这五年 /5

引 言 连结生命，你准备好了吗 /1

连结，完全是一种心灵的感知和生命的相遇。孩子天生就具有这种能力，而大人却在成长过程中“丢失”了这个能力，因此，孩子的需要和大人的给与完全处在两个无法连结的不同频道。为了孩子，大人们需要走上一条探索自我生命的成长旅程，回到每个新生命的出发地……

第一章 满足孩子的渴望，给孩子建立归属感 /11

第一节 也许是我们的父母，也许是我们自己，也许是我们的孩子！ /14

一个有着美丽羽翼带着爱的使命的天使来到人间。然而，在这个世界上，她的羽翼却一点点消失。她失去了与爱的连结，没有了归属感，她一直在做一个灰黑色调的梦，她仿佛失去了自己。她还能找回自己吗？

第二节 探索生命，发现自己 /25

家族负向能量延续在你身上的时候，你看似长大成人，内心却充满孩子般的无助。我们需要的是接纳：接纳父母，接纳家族系统，接纳自己的历史，并尝试与我们的生命力连结。

第三节 对孩子说：“我们的生命连结在一起！” /31

没有父母不愿与自己孩子的生命连结。但由于失去了那份生命的归属感，我们不知道如何连结。我们需要透过发现自己发现孩子，感受生命的神圣与高贵，因为我们只有真实地看见自己，才能真实地看见孩子。

第二章 了解孩子的内在需求，给孩子一个安全的家 /43

第一节 也许是我们的父母，也许是我们自己，也许是我们的孩子！ /45

一个有着美丽羽翼带着爱的使命的天使来到人间。他有

一个情绪化的母亲，他所处的大家庭让他觉得变化莫测。他渴望保护，渴望安全，却总是被伤害，因而即使长大成人，他的内心也常常被恐惧所充满。

第二节 连结滋养心灵的能量 150

面对生命的缺失和匮乏，我们需要内在的能量来完成重新成长的过程。音乐的曼妙，肢体的灵动，冥想的净化，自然的宽厚，都能使我们获得滋养生命的泉源。

第三节 对孩子说：“世界是安全的！” 155

连结，没有安全感的家庭，在孩子生命中种下的是安全感缺失的种子。之所以如此，是因为大人的安全感缺失在先，因而我们需要重建——就像清理一件华贵的礼服，探索心灵成长的过程并不轻松，但只要你相信生命中绝对拥有这样的潜能，你就能够完成身心的自愈。

第三章 放下你的期待，学会认同你的孩子！ 163

第一节 也许是我们的父母，也许是我们自己，也许是我们的孩子！ 165

一个有着美丽羽翼带着爱的使命的天使来到人间。只因他的身体特征不同于其他孩子，他的生命中便经历了太多的评判与苛责，来自别人，也来自亲人。传统的教育方式使我们每个人都在被评判和被比较中长大，也使我们失去了自己独特的天赋和那个独一无二的自己。人们不知道的是，存在