

YU HAIZI
YI QI LIAN AI

与孩子 一起炼爱

——妈妈导师鲁稚谈真爱与成长

鲁稚 著



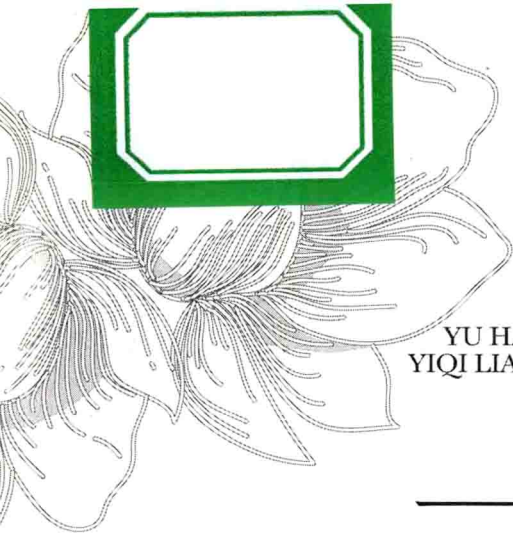
从爱到真爱——父母跨出一小步，孩子成长一大步

“妈妈学院”首席导师

 新浪亲子中心 特聘专家
baby.sina.com.cn

感动全亚洲无数平凡家庭的经典力作

 电子工业出版社
http://www.phei.com.cn



YU HAIZI
YI QI LIAN AI

与孩子 一起炼爱

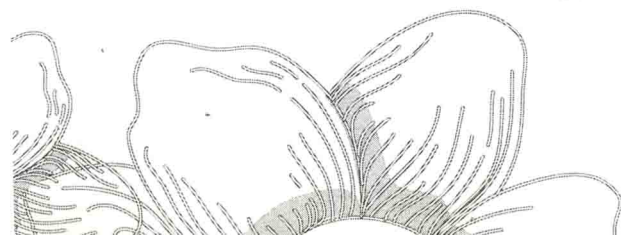
——妈妈导师鲁稚谈真爱与成长

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

与孩子一起炼爱：妈妈导师鲁稚谈真爱与成长 / 鲁稚著. —北京：
电子工业出版社, 2013.1

ISBN 978-7-121-18883-1

I. ①与… 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265941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 字数：235千字 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。

元上都遗址

市林園



1

2

3

4

1. 我们一家在元上都遗址
2. 亲昵的父子俩
3. 与儿子一起在雪地上玩
4. 走不动了，儿子拉我爬山



1	2
	3
	4

1. 美丽的山水，我与儿子快乐同行 2. 握个手吧，我已长大 3. 儿子陪外公一起锻炼
4. 母亲节，儿子送我一束花

白序

父母就是孩子的上帝

带孩子最辛苦之处就在于，只要他有需要，你就要照顾他，而他的需要是事无巨细、随时随地的，父母的付出也就成了事无巨细、随时随地的，这就像个无底洞，永无止境地吸取着你的精力，让你常常有一种快被吸干的感觉。

带孩子之辛苦、之疲劳，凡是亲自带过孩子的父母，都有感受。然而，这却是伴随着孩子的成长你必然要经历的过程。

在自然界，小动物总是跟随着母亲，直到可以独立生存。猛兽总是亲自哺乳，亲自保卫，亲自教孩子生存的技能。母亲亲自养育孩子，可以说是动物的本能。无论环境多么恶劣，小兽总是能够和母亲在一起，这就是物种能够延续的秘密。

人类比其他动物进化更快，已经占据了生物链的最顶端，可以支配其他动物的命运，人类自身的存在方式也比其他任何一种动物复杂得多、炫目得多。但是，人类并不一定比其他动物更幸福。世界上没有一种动物会痛苦到想自己结束生命，而人类的自杀率却与日俱增。

据说，一些特殊情况下的动物会得忧郁症，甚至精神分裂，但这些所谓的“特殊情况”都与人类有关，譬如被常年关在笼子里供人取胆的黑熊，被常年关在笼子里供人观赏的大猩猩，被常年关在笼子里供人做实验的小白鼠……“被常年关在笼子里”，这是一个最容易产生精神疾患的条件，哪怕不被取胆、不被做实验，只要被关在笼子里，就意味着失去自由、失去同伴、失去安全感、失去自我掌控的可能性。

这是一种最悲惨的境地，然而，很多时候，我们人类，尤其是人类的孩子，却恰恰就生活在这样的境地中。那些说什么“孩子要哭就哭吧，把他关在屋子里，什么时候哭够了，什么时候再放他出来”的人，想想笼子里的动物，就会明白，我们人类很多病态的心理是怎么产生的了。

生命的成长其实并不复杂，每一个物种之所以能够延续下来，都有自己生存的本能，最好的成长模式就是顺应这个本能。马斯洛的需求层次理论就很好地解释了这些问题，如果一个人在幼年时期，连最基本的生存需求——生理需求和安

全感——都得不到满足，他就很难向更高的需求层次发展，其情感和归属需要、自尊和尊重他人的需要、自我实现的需要，都可能出现问题的。

其实，很多理论、很多观念，不是我们不知道、不赞成，而是我们做不到。为什么做不到？很多时候就是因为自身有心理缺陷。

我发现，凡是有耐心的父母，与自己的上一代也大多有着很好的关系。自己小时候受到很好的照料，成人后往往能和年迈的父母相处融洽，在自己也成为父母后，对自己的孩子同样会心态柔和。小时候受到漠视的女孩，长大后很难成为一个好母亲，很难尽心照料自己的孩子，不是她不想给孩子温暖，相反，其实她很想让孩子不再重复自己的不幸，但很多时候她却不由自主，因为孩子的哭闹会唤起她童年的记忆，当年的焦虑感又会重现，不知不觉就会受到“心中那个小孩”的支配，产生和童年一样的反应。有的父母能够烦躁到失手打死孩子，或许不是他们不爱孩子，而是难以克制内心的焦虑、恐惧、愤怒和憎恨，这些都是他们童年时期曾经饱受痛苦，他们不能够再忍耐下去。

更多的父母虽然没有做出过激的行为，但却会采取逃避的办法，干脆视而不见、充耳不闻，要哭你就哭去吧，哭够了你自己就不哭了，其实他们自己小时候就是被如此对待的。有的父母干脆把孩子交给老人或保姆，让孩子远离自己，让别人帮自己完成这件烦人的事。小时候不是由父母亲手带大的孩子，自己长大后成为父母后，往往也不会自己亲手带孩子。当然，理由很多，但什么事情是没有理由的呢？带有带的理由，不带有不带的理由，就看你内心的天平倾向哪一边。

养育孩子是人生的一部分，怎样对待孩子，实际上就是怎样对待人生，而在这个过程中，你又塑造着孩子的人生。很多人，在他的童年时期，没有学会以更好的方式与人相处，没有学会以更好的方式来表达情感、处理人际关系中的各种矛盾，他从自己的亲身经历中，学会的是一种错误的方式，他自己成人后也只会以同样的方式处理自己面临的问题。我一再说过，幸福是可以遗传的，同样，不幸福也是可以遗传的，很多时候，无论我们多么不愿意，都总是在重复上一辈的命运，这种复制效应，不只是源于生物意义的基因，也源于精神层面的遗传。

性格决定命运，父母决定性格。可以这么说，孩子的命运源于父母，父母就是孩子的上帝。

Contents

目 录

001 自 序 父母就是孩子的上帝

Chapter 1 第一章 无条件的爱

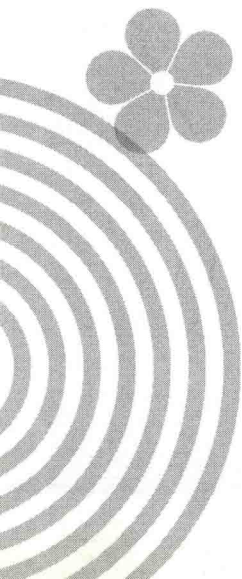
001 只有他自己的妈妈，才会那样温柔地叫他，那样毫不犹豫地亲他、抱他。在妈妈眼里，那块难看的胎记根本就不存在，他就是她的儿子，不需要任何理由。

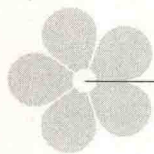
Chapter 2 第二章 种什么，收什么

023 你怎样对待孩子，孩子也会完完整整地还给你，和你给他的一模一样！不仅会还给你，还会传递给他的孩子、他的家人。

Chapter 3 第三章 爱是温柔陪伴

049 只有柔软的、正在生长中的树根，才会去抱住一块石头。在孩子幼小的时候，你没有和他在一起，也许两颗心就永远失去了彼此抱住的机会。





Contents

第四章 爱是平等尊重

他在乎的不仅是那包零食，更是我的态度、我的尊重。孩子虽然说不出很多道理，但所有的事情，其实他都明白，他能感受。要尊重孩子，只有你尊重他，你才能得到他的尊重。

第五章 爱是恒久忍耐

孩子失败、受挫，大多有他自身的原因，往往他确实有错，确实不该，有时候甚至确实很可恨。这就像我们的身体，确实有病毒，确实有细菌，确实长了些不该长的东西，我们生病，往往就是因为我们自己没有保养好。但我们希望医生因此来教训一顿吗？

第六章 溺爱不是真爱

给植物浇水太多，植物会死亡，因为这超出了它的需要。父母如果给孩子太多的帮助，超过了他的需要，也会窒息他自己的活力。

Chapter 4

063

Chapter 5

093

Chapter 6

107

Chapter 7

121

第七章 控制不是真爱

家长不能太正确，处处都是你对，孩子一无是处，最后结果往往是双输。孩子他说不赢你，却会用行动来证明你是错的。

Chapter 8

143

第八章 责罚不是真爱

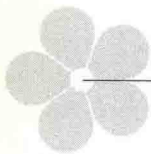
很多时候，我们受自己情绪的影响，在对孩子做出负面评价时，不是客观、公正、善意、平和的。“你从来……”“你总是……”“你一贯……”，凡是用这种句式来评价一个人的，都是指责，都带着强烈的情绪色彩，都违背了就事论事的原则。

Chapter 9

167

第九章 沟通需要真爱

心里怎么想的，要让孩子知道，憋在心里不说，生闷气，发脾气，让孩子去猜，都于事无补，反而更糟。没有什么不好意思的，敞开心扉才能彼此了解，才能知道真实的想法，孩子才不会迷茫，才知道该怎样做。



Contents

第十章 巧妙化解冲突

弗洛伊德说，再完美的父母，他的小孩也是伤痕累累。冲突不可避免，但冲突并不可怕，关键是冲突之后的交流和修复。在关爱中长大的孩子，即使挨了打，也不会记仇，擦掉眼泪很快就会露出笑容。

第十一章 管好自己的情绪， 多多反省

快乐是可以传染的，不快乐也是可以传染的。可以想象，假如我以这样的呵斥对待他——“这么晚了还不起来?! 喊你早点睡你不睡，每天这么晚才起来，还做不做作业了?” 他的心情会怎样?

第十二章 母爱、父爱和父母 之间的爱

男人和女人，性格不同，对世界的着眼点不同，行为的方式也不一样，男孩的世界里只有女性教育者，无论如何是件遗憾的事。让男孩子接触父亲，就是接触男性的思维、男性的方式，就是在完善孩子的人格，让他更好地成为男人。

Chapter 10

189

Chapter 11

201

Chapter 12

219

Chapter 1

第一章 无条件的爱

只有他自己的妈妈，才会那样温柔地叫他，那样毫不犹豫地亲他、抱他。在妈妈眼里，那块难看的胎记根本就不存在，他就是她的儿子，不需要任何理由。



成长日记

母亲去世后，我和父亲清理她的遗物，发现了一个很旧的红皮笔记本，里面记了些很多年前的琐事。其中有一篇是1964年的，只写了半页，开头一句就是“我的秀华会笑了”。“秀华”是我当时的名字，那时候我还不到一岁。我会笑了，这个笑竟带给母亲如此大的喜悦，以至于定格在笔记本里，并且在几十年后重新显影，分量之重，让我想起来就胸中哽咽。

时间是最伟大的艺术家，它能让思想和情感中最精华的部分积淀起来，成为生命的丰碑。所以当我终于快做母亲时，我决心也要给儿子留下这样一件凝固时间、震撼心灵的东西，那就是成长日记。

于是我准备了一个精美的笔记本，开始认真记起来。从第一次听见胎音（像火车在隧道里行驶），到第一次感觉胎动（像小兽在夜色中爬行），从猜测他是男是女，到担心他是否健全，一天天，一笔笔，孩子就随着这些日记渐渐成熟，直到呱呱坠地。

大概天下的母亲都有同样的愿望，所以善解人意的产院给每个新妈妈发了一本《宝宝日记》，里面设计了很多栏目，如身高、体重、入院、出院等，让你分门别类地记录。但遗憾的是，这本花花绿绿、价格不菲的日记本，有很多人的直到今天还干干净净地空着，而我自己的那本，也越写越少、越写越短了。现在，当我再去翻阅儿子出生前写的那些，竟会产生一种惊讶，那时候怎么会有那么多的想象、那么多的语言？

关键是有那么多的时间！有时间才能记得丰富！

我终于懂了，为什么我的母亲一辈子并没做出惊天动地的事，人却那么憔悴苍老。一个真正的母亲，儿女就是她最大的事业，是她欢乐和痛苦的源泉。就像原野，默默地哺育着树木——我就是她怀中的树木，我的葱郁就是对她的最大回报，她的生命全都给了我！

现在终于轮到我了，我的怀中也有了一棵树，有了一棵苗，新一轮哺育开始了。

哺育注定是平凡而琐碎的，每天喂奶、把尿、逗乐、学步，事情就是这些事情，似乎每天重复而又变化万千。孩子乖起来爱他爱得忘乎所以，烦他时又恨不得甩他几巴掌，时时觉得度日如年，可一转眼孩子就大了。而我自己，除了新增几根皱纹，就是多了许多牵挂。我再不能潇潇洒洒地出门了，甚至找不到一段清静的时间坐下来看一会儿书。时装早已收进了衣柜，连同许多雄心勃勃的计划，都只好暂时淡忘，其中也包括“成长日记”。

似乎有很长一段时间，我都没在上面记下过什么了，不是我不想记，实在是不得空闲。生活中的精彩片段往往是一闪而过，当时无暇弯腰拾起，过后又有了新的精彩，堆积多了，无从清理，也就干脆放弃了。当然，这是个遗憾，儿子的历史虽然还不长，我却已经说不清他是哪一天开始笑，哪一天会喊“爸爸”“妈妈”，哪一天掉了第一颗牙，甚至他额头上那条显眼的伤疤，我也有点记不清是哪年哪月摔伤的了。我已经遗忘了很多细节，随着他的成长，将来肯定还有更多的东西会被我们遗忘。这样看来，那本精美的日记就更像一座象牙之塔，尽管我们难得再去叩开塔门，但它的存在本身就是一种美好的象征，是生命和爱的纪念。

而更加真实丰厚的笔记，是我们用日常生活的点点滴滴写出的一个活生生的儿子。他是纸上的任何形象所无法比拟的，他的成长本身就说明了一切。许多东西是用不着用笔去记录的，它在我们生命中会永久存在。纵使将来我自己已经淡忘儿子在襁褓中的往事，但儿子还会有他自己的孩子，总有一天，他也会重复我们现在所做的一切。那时候，历史就会复活，一本新的成长日记又会开始。而我只希望我所记的这本，是周而复始的生命之链中无比美好的一环。

没有任何理由



买菜回来，刚走到楼下停车，一个女人也在旁边停车。单元门里出来一位老奶奶，手里牵着一个小孩。小孩只有二三岁大，看见停车的女人，嘴里叫着妈