

陪女儿 一起成长

一位妈妈22年的育女励志手记



◎ 程砚翠 著

一位母亲，好好养育孩子是她最重要的事业。

母爱是不放过一个孩子成长的细节，不放过一次欣赏孩子的机会，让爱点点滴滴、丝丝缕缕游走在母女的信息气场。

陪女儿一起成长

——一位妈妈22年的育女励志手记

程砚翠 著

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪女儿一起成长：一位妈妈22年的育女励志手记 /程砚翠
著.——上海：上海锦绣文章出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5452-1011-8
I. ①陪… II. ①程… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第205701号

策 划 李炳刚
责任编辑 李炳刚
整体设计 王建军
技术编辑 李 荀

书 名 陪女儿一起成长
著 者 程砚翠

出版发行 上海锦绣文章出版社
网 址 www.shp.cn
网 店 http://shjxwz.taobao.com
地 址 上海市长乐路672弄33号（邮编200040）
经 销 全国新华书店
印 刷 上海一众印务中心
规 格 700×1070 1/16
印 张 20
版 次 2012年1月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5452-1011-8/J. 640
定 价 28.00元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 021-56477080
版权所有 不得翻印

舍 得

自 序

哪个母亲都疼爱自己的儿女。因为，爱自己的孩子是连母鸡都知道的。

可是，母亲不是母鸡，只会给孩子一把谷子。

那么母爱应该是什么样子的呢？

我认为，一个母亲，首先要知道自己为什么要孩子，其次，要知道如何养育孩子。

我要孩子的目的，一是和相爱的人共同完成一项使命，二是竭尽所能培养一个能自食其力、对社会有益的人。

为了实现这一想法，二十多年来，我认真履行着母亲的职责。怀胎时，我注意科学饮食，以无比喜悦的心情盼望她（他）的到来；生下她后，我力求科学喂养，和她一起读书看报，让她不仅有一个健康的肌体，还要有一个快乐的精神世界；上学后，我逐步引导她树立正确的世界观、人生观、价值观，塑就她独自行走于世的能力。

常言说，没有规矩不成方圆；吃得苦中苦，方为人上人。为了实现上述目的，我始终遵守“舍得”二字：为了孩子的健康成长，不仅要舍得自己，更要舍得孩子。

☆一个母亲要全身心地爱孩子，首先要对自己的人生有取舍

当孩子在我身上发芽的时候，我就告诉自己：从此，这个世界上第一等重要的事就是孩子。因为，我既然选择了要这个孩子，就必须为这个孩子负责，否则，就是犯罪——不履行母亲职责的渎职罪。

为了让腹中的胎儿健康生长，我的“物质”生活每天以一部孕妇营养书做指导，把该吃的东西尽量都吃到，不管味蕾感觉好还是不好。

我必须每天精神愉快。怀孕期间，单位实行双向选择的用人制度改革，我不仅不能去竞争自己喜欢和业务成长快的工作岗位，而且面临待岗的窘境。但我告诉自己：岗位与孩子相比，孩子更重要。

一个母亲，好好养育孩子是她最重要的事业。从个人角度来说，这个世界上什么都有变数，惟独母爱不会变，所以，养好孩子

是只有成功没有失败可言的事，从社会角度讲，母亲付出精力和心血培养孩子，也是在为社会做贡献，因为她培养出的孩子不是关在笼子里自己欣赏，而是要到社会上工作生活，再去好好地承担人类繁衍、社会繁荣的义务。

基于此，在我生命的旅途中，不论遇到什么样的选择，我第一考虑的是会不会影响女儿的成长。1995年，市里招考女县级干部，面对许多朋友的鼓励和县级干部职位的巨大诱惑，我心思动都没有动，当然，也是因为自己非常满意于当时的工作。2004年，丈夫去世，塌天之祸面前，我决然擦干眼泪，独自牵起女儿的手说：只要我们自己不倒下，就没有什么能让我们倒下。我命令自己坚定信念，想方设法将女儿推到自由飞翔的站台。2007年，我送女儿到清华大学报到，单位领导打来电话让我速速回去，次日组织部门到单位考察县级干部。望着女儿刚到学校还一无所知惶惑不安的眼睛，我毅然决定留在女儿身边，等她入校的一应事情办妥后再回去。

都说养孩子辛苦，要我说，养孩子是最有成就感的事业。只要你付出，她每天都在向你阐释“成功”两个字。二十二年过去了，女儿第一次对我笑的样子还在脑海里，女儿含混的“妈妈”声还在耳边，女儿使劲勾着我的手的感觉还在掌心，女儿蹒跚学步的身影还在眼前……一切都恍如昨日，可是，站在我眼前的女儿已的确确是个子比我高、学历也比我高的大人了，尽管在我眼里她永远是个孩子。更让我这个当母亲骄傲的是，女儿把我的幸福与否当成了自己最重要的事。

女儿长大成人的事实表明，在我带着女儿向前走的过程中，我虽然准备着付出，但事实却是收获了许多。

因为决心要为孩子付出，所以生活中芜杂的东西对我失去了诱惑力，让我始终处在一种简单、宁静、快乐的幸福心态中。

因为要给孩子讲童话故事，所以我把从未看过的童话故事都学习了一遍，并能用普通话朗读。

因为要教孩子唱歌，所以我也天天在唱。

因为要教孩子养成良好的习惯，所以我自己先遵循着良好的工作学习生活习惯。

因为女儿的长大，生活中的许多问号女儿会给我解答。

女儿给我的收获真的不是言语所能表达的。

☆ 爱孩子还得舍得孩子。为了让她树立正确的世界观、人生观、价值观，为了赋予她独立行走于世的能力

人生来就有满足自我、追求享受的本能，塑造一个具备健康身

体、高尚思想及丰富学识的孩子，就必须忍心、耐心、科学地一点一滴消灭孩子的这种本能，进而使其练就一种勇于克制自己、战胜自己的能力。这就要求母亲不能对一切都懵懂中的孩子百依百顺，不管自身的家庭条件多么优越，除了在教育投资上不惜财力，其他各方面都必须舍得孩子吃苦。她该有的观念要让她树立，她该经历的要让她经历，她自己该做的事大人不要包办。

我希望自己的女儿成为一个这样的人：

有一颗善良感恩的心。只有善良、知道感恩的人，才能懂得生活快乐的奥妙。为此，我很早就让女儿懂得，她来到这个世上，要感谢爸爸妈妈、姥姥奶奶等所有亲人，没有这些人就没有她；吃东西时，要先让爸爸妈妈（有老人在就先让老人）吃，不能吃独食。百善孝为先，一个连自己父母都不懂得孝顺的人，是很难和她讲爱国家、爱民族、爱他人的道理的。这一点，绝不能因为孩子小不懂事就由着她，从而导致她自幼产生所有家人都应该爱她、而她则只是享受者的错误观念。

善于团结他人。只有性格开朗、会结交朋友的人，才能在一生中不缺少爱。父母毕竟不能陪孩子走一生，更不能时时刻刻在孩子身边，这就需要朋友。但这种性格也不是与生俱来的，需要家长引导。比如女儿在幼儿园时，我会鼓励她带小朋友到家里玩，对伙伴，要善于撒手自己心爱的东西，对伙伴们的东西要珍惜，如果喜欢，要通过友好的方式取得对方的同意再玩耍，不能强行霸占，女儿上学后，我鼓励她竞选班干部，和爱学习的好同学交朋友，锻炼组织管理能力；做什么事都要讲道理，对无理取闹者要敢于指正等等。

有“第一等好事只有读书”的认识。女儿小时候知道爸爸妈妈是无所不知的，所以遇到问题就问我们。在她三岁的时候，我告诉她，我和爸爸也不是什么都会，爸爸妈妈也要天天看书学习，只有书才是无所不知的老师。通过引导和示范，女儿逐渐有了读书瘾。

能行万里路。读书是藏在屋里就完成的事，但培养孩子认识世界和独立生活的能力，还必须让她走到大千世界中。所以，在女儿小学毕业后，我强按下担惊害怕的心，放她独自跟旅行社外出旅行。

有正视失败不甘认输的好胜心。一般小孩子多害怕失败，还容易一蹶不振，而我越是遇到孩子失败的时候越是鼓励她，从反方面夸赞她：这样的事情大家都不知道怎么做，你即便是做失败了也是好样的，鼓励她直至成功。这种引导锻炼了她后来能够逆风飞扬的能力。

能与人交往。读万卷书行万里路不如阅人无数，只要有机会，

我们就会带着女儿外出参加集体活动，鼓励她独自和人交往。同时我们会就所见的人展开话题讨论，让她就某个人的说话、表情、动作，判断对方是一个什么样的人等等，然后再告诉她，对什么人应该怎么应对等等。

有尽义务的认识。女儿上学后，我专门告诉她，人在生命的每一个时期都有自己的特定生活内容，而这特定的内容就是人生活在世的义务。比如你上学以前的义务就是玩得高兴，上学后的义务就是把书读好。这种所谓义务的概念引导，促使女儿养成了对自己份内的事认真负责的精神。

就这样，从零岁到二十二岁，我的其实并不十分聪明的女儿，取得了一个个成功，而且不管取得什么样的成绩，她都不会沾沾自喜。她认为：我本来就应该这样的。

当我回首女儿成长的点点滴滴，不禁泪花闪烁。我想起了冰心老人的那首小诗：

“成功的花，
人们只惊慕她现时的明艳！
然而当初她的芽儿，
浸透了奋斗的泪泉，
洒遍了牺牲的血雨。”

当我回味自己是如何当一个母亲时，我觉得：母爱是不放过一个孩子成长的细节，不放过一次欣赏孩子的机会，让爱点点滴滴、丝丝缕缕游走在母女的信息气场。

所以，本书是一部女儿的琐屑生活故事，充满了欢乐也充满了辛酸，充满了无奈也充满了坚定。

2011年10月

目录

- 1 女儿简历/1
- 2 淘到一本另类的书/2
- 3 上天的安排/2
- 4 面包会有的/3
- 5 终于见面了/5
- 6 天使的微笑/6
- 7 诶小姐/7
- 8 满月礼物——书/8
- 9 好奇的眼睛/8
- 10 有规律的生活/9
- 11 婴儿体操/11
- 12 说大人话/12
- 13 样样都吃身体棒/13
- 14 在模仿中长见识/14
- 15 断奶/15
- 16 学步/16
- 17 不能分离/17
- 18 自己跌倒自己爬起来/18
- 19 入园/19
- 20 涂鸦/20
- 21 且歌且舞/21
- 22 小书迷/23
- 23 邻家有姐是榜样/24
- 24 只买一样/25

- 25 妈妈的肚子曾是你的房子/26
- 26 自己的事情自己做/27
- 27 一粒一粒米/28
- 28 拆表/29
- 29 长大要为人民立功劳/30
- 30 一起做游戏/31
- 31 三岁演习/32
- 32 何必追问男孩还是女孩/34
- 33 登莲花山/35
- 34 齐鲁新苗/36
- 35 一盘没有下赢的棋/37
- 36 长大想当国家主席/38
- 37 一天只吃一块雪糕/40
- 38 接待姥姥姥爷/41
- 39 出疹/41
- 40 小医生/43
- 41 登泰山/44
- 42 当上小学生/44
- 43 当上学习委员啦/46
- 44 有了自己的房间/47
- 45 小记者/48
- 46 记帐员/50
- 47 掉进冰塘/52
- 48 可贵的“错误”/53
- 49 卖破烂/54
- 50 小画家/55
- 51 擀皮儿/57
- 52 吃书/57
- 53 对话/59
- 54 写作文/61
- 55 爱上小动物/62
- 56 “偷看”《还珠格格》/63

- 57 学电子琴/65
- 58 京津之旅/66
- 59 十佳少先队员/68
- 60 报名与狂欢/69
- 61 初中生的第一课/70
- 62 竞选宣传委员/72
- 63 群发为什么/73
- 64 你长得很有特点/74
- 65 度过网惑关/75
- 66 华东之旅/76
- 67 我们家的科学制件/77
- 68 到北京看我/78
- 69 去旅游/79
- 70 夜宿王石门/80
- 71 我长大了/82
- 72 书，真是我的好朋友/83
- 73 写给女儿的第一封信/84
- 74 我也要成为哈佛女孩/87
- 75 不会花钱就不会赚钱/88
- 76 你知道我同学的妈妈开摩的吗/89
- 77 一个人过夜不害怕/90
- 78 面对鲜艳的五星红旗/91
- 79 月末沙龙/93
- 80 作文不及格/94
- 81 参加英语能力竞赛/96
- 82 轻松走进初四/97
- 83 原来写作文这么简单呀/98
- 84 烦这个老师/101
- 85 添加课间餐/102
- 86 只求是个上进的孩子/103
- 87 考一个不花钱的分数/105
- 88 奇怪的发烧/106

- 89 我就报考一中吧/107
- 90 为爸爸祈祷/107
- 91 我多跳一下，爸爸好的希望就大一些/108
- 92 爸爸，我还没有报答您/109
- 93 就给爸爸买最便宜的墓地吧/110
- 94 站在蟠龙山上/111
- 95 爸爸，上西方路呀/111
- 96 妈妈吃，我就吃/112
- 97 老师九岁就没了父亲/112
- 98 你们说话呀，不停地说/113
- 99 人只要不失去方向/114
- 100 最好的总会到来/115
- 101 命运掌握在自己手中/117
- 102 我要扼住命运的咽喉/119
- 103 火车里的日出/120
- 104 让琴声驱赶生命中的孤单/121
- 105 重新洗牌/123
- 106 和妈妈说说学校的事/124
- 107 竞选学生会副主席/126
- 108 你这样做不值得/127
- 109 放下包袱/128
- 110 我要学理科/129
- 111 这是民主的大敌/130
- 112 学会逆风飞扬/131
- 113 妈妈，我来剁鱼吧/132
- 114 沉溺在歌声和快餐文学里/133
- 115 去黄河入海口/134
- 116 问计老师/138
- 117 写给16岁的女儿/139
- 118 行胜于言/141
- 119 到学校去住/143
- 120 告知“兄弟”/144

- 121 寻找回来的世界/146
- 122 泪水滂沱/147
- 123 步行回家/148
- 124 崴脚/148
- 125 要坚守贞洁/149
- 126 雪中的春节/150
- 127 全市第七名/151
- 128 当选学习之星/152
- 129 调宿舍风波/154
- 130 你看着办吧/155
- 131 老师一直笑着和我说话/157
- 132 17岁话题/159
- 133 月考第一名/161
- 134 剪发/162
- 135 生活有两条路/163
- 136 试高考/164
- 137 大浪淘沙/165
- 138 没有爸爸的忧伤/167
- 139 市十佳中学生/168
- 140 申报自主招生考试/171
- 141 妈妈，我害怕/172
- 142 从上往下看了/174
- 143 省优秀学生/175
- 144 保送落空/176
- 145 过年考试与公鸡打鸣/178
- 146 一起学踢毽子/179
- 147 高考的战略与战术/180
- 148 加餐海参/181
- 149 高考压力征/183
- 150 小红马/184
- 151 试看清华才女/185
- 152 致文章高考前的一封信/186

- 153 保健大夫/189
- 154 考前“号啕”/190
- 155 高考/192
- 156 凯旋/193
- 157 棋山聚会/194
- 158 谁是贾琏的哥哥/195
- 159 这分数好像与她无关/196
- 160 去看梦中的校园/197
- 161 走进清华/199
- 162 不害怕/200
- 163 志存高远/201
- 164 听杨振宁述说清华情结/202
- 165 这样的问题刘亦婷怎么做/203
- 166 当上团支书/205
- 167 凭吊陶然亭/206
- 168 比高中还累/208
- 169 铸“妈妈生日快乐”/209
- 170 困难只是目前的/209
- 171 鲁迅的四弟哪去了/212
- 172 特殊党费/214
- 173 去长白山/214
- 174 中国名片/215
- 175 小小烦恼/218
- 176 只为今天/221
- 177 送给妈妈的mp3/224
- 178 不是反对妈妈找人/225
- 179 会见哥哥/226
- 180 这是我有过的最好的假期/227
- 181 二十岁，向下一站出发/230
- 182 把蛋糕扔掉/230
- 183 骑上小红车/231
- 184 祖国万岁/232

185 我没想读博士/233

186 一封挂号信/234

187 获得直博资格/236

188 实习纷争/237

189 直博的煎熬/238

190 收获失败/240

后记/242

1

女儿简历

- ☆ 1989年春，出生在一个教师之家；
- ☆ 1995年秋，进入小学一年级读书；
- ☆ 2004年春，失去了挚爱自己的爸爸；
- ☆ 2007年夏，走进清华大学读书；
- ☆ 2010年秋，被清华保送直博。

女儿乳名，程程，缘于我的姓；大名，谢文章，取义于李白的诗：“蓬莱文章建安骨，中间小谢又清发。”

1989年3月27日上午9：45分，星期一，生于市第二人民医院，超了预产期两天。当天凌晨三点，我感到肚子痛得越来越厉害，而且出现了书上说的阵痛现象，我就和她爸爸谢来到了第二人民医院。选择这家医院的理由是，当时那里不搞母婴分离。

虽然是第一次生孩子，但书上说的生产过程我已烂熟于心，再经过医生的科学辅助，孩子顺顺当当地来到了人间。

女儿只“哇”地哭了一声，像跟我报了个到就再没了声音。医生把安安静静的女儿包好送给等在走廊里的谢，说：女孩，六斤二两。

也许是一生下来就饿了一天两夜的缘故，所以从小到大一路走来，女儿吃什么都是香的，从不挑食。

一岁半时，女儿被奶奶抱回老家。那时，每到星期六下午下了班，我就骑自行车没命地往家赶。两岁半时，女儿进入公办幼儿园，四岁，女儿到市机关幼儿园，次年，被评为山东省齐鲁新苗，谢文章的名字第一次被写进荣誉证书。

六岁半，女儿进入市第二实验小学。一直担任班里的学习委员和数学课代表。上了小学的女儿很忙，和我一起行动的机会很少，课余时间，排练节目、找同学玩、搞课外制作、读课外书等等，小日子过得充实而快乐！临近小学毕业的时候，她被评为全市十佳少先队员。

十一岁半，女儿进入陈毅中学。她通过竞选当上了班里的宣传委员，当上了学校小记者。在学校，老师表扬，回到家，父母夸奖。凭借出色的学习成绩，2003年，她获得了该校设立的福根奖学金。

十五岁半，女儿以全市总分第五十名的成绩考入一中。这三年，是她成长最快的时期。期间，她获得了一个高中学生所能获得

的几乎全部的荣誉称号——市十佳中学生、全省优秀学生干部、全省三好学生、省级优秀学生等，同时，她还光荣地加入了中国共产党。她坚韧地挺过了生命中最沉重的打击，把丧父的悲伤深埋心底，用不屈的信念创造了属于自己的美好生活。

十八岁，女儿高中毕业，作为全市的理科状元被清华大学工程物理系录取。

二十二岁，女儿大学本科毕业，被清华大学保送直博。

故事从1984年开始。

2

淘到一本另类的书

1984年，谢大学毕业前夕的一天，我们又去书店淘书。

在山东农业大学的小书店里，我看到了一本毫不起眼的小册子——《从零岁开始的教育》，原作者是日本的松原达哉，王树本、耿广银、祝寿臣翻译，不到二百页，书价只有0.69元。内容提要中说，本书从婴幼儿心理学的角度出发，以丰富的资料为基础，具体地叙述了对从出生到六周岁的不同年龄孩子的教育方法和指导方法，阐述了培养身心健康而又品学兼优的孩子必须从小教育的重要性，可供广大幼教工作者以及年轻的家长阅读参考。

平时在书店里找寻的都是文学、历史和美学方面的书，农大书店的书也多是面向学生的，怎么还有这样的书？我感到很好笑。但是，想到将来自己也要有孩子，而且，一定要当一个让孩子喜欢的母亲，谢看了一下也笑着说：“买，将来会有用处的。”

以后不管走到哪里，我都一直好好地保管着这本书。从1984年到1988年，我们有好多书都“没了”，可是这本薄薄的小册子却一直完好无损。

我很庆幸自己看到并买下了这本书，因为从此以后，在我所去过的书店里没再看到这本书，更因为，我从这本书中学到了许多做母亲的知识。

3

上天的安排

1987年国庆节，我和谢结婚了，但并没想接着要孩子。我们婚后住的是单位分房，每月租金两块多钱，不过九平米大小，除了房

梁上吊着的一盏电灯，没有一样家电，双方都是大家庭，人情事比较多，再加上两人同时上着函授，学费支出也是一大项，生活很拮据，这是其一。另外，我还担任着高中毕业班的语文老师，工作压力大。所以，尽管婆婆总是打量我的肚子，我们还是想等两年之后再要孩子。

但是，命运中总有人所不能左右的东西，来的会一定来，不来的再强求也无济于事，女儿的到来就应了这句话。1988年的7月，中考刚结束，是我准备从学校到报社工作的间隙，女儿与我们不期而遇。

经过向医生咨询，自己再三权衡，我们决定要这个孩子。

人的主观欲望的能量有时是十分惊人的。一旦决定要这个孩子，很想在“事业”上有所成的我才知道，教育孩子比什么都重要。我们认为，将来没有什么事比陪伴孩子一起成长更重要，一定尽两人所能，为拥有一个善良、勇敢、富有的孩子而努力。因为，这个孩子是上天安排给我们的。我们马上翻找出《从零岁开始的教育》学习。

4

面包会有的

孕妇营养的好坏，直接关系到胎儿的发育和以后的成长。如果各种营养素跟不上，胎儿会从孕妇的自身组织中获取营养，这样会使孕妇营养不良，出现骨质软化、贫血症等等，同时容易引起小产、早产、死胎或先天性畸形等，还可能导致新生儿患病率高。因而，孕妇对营养素的要求特别高。

我每天必看《从零岁开始的教育》，并广泛浏览其他关于孕妇生活常识的书。再从自身出发，为自己制定了一套准妈妈食谱。不管是不是我愿意吃的，只要是该吃的，我就努力吃下去。要感谢女儿的是，我们母女肌体融合的第一关就合作得比较顺利。她好像知道我初到一个新单位是不该以孕妇的面目出现的，所以孕期反应很轻微，头三个月风平浪静地过去了。

只是在这风平浪静中，胃受到了格外的“礼遇”，我每天都要吃下超量的食品：

早餐，起床后喝一杯牛奶，去操场溜达一圈，然后喝一碗面条外加两只荷包蛋。

午餐，非鸡即鱼，外加一两样青菜，主食是馒头或米饭。

晚餐，玉米稀饭一大碗，新鲜动物肝脏，青菜，主食是馒头或