

育儿先育心

包林运◎著

著名育儿专家
林怡亲自作序

联合国儿童基金会项目
艺术教育专家
胡晓珮 大力推荐

新浪育儿频道《健康世界》《家庭·育儿》杂志 联合推荐

東 方 出 版 社

育兒
先育
心

東方出版社

责任编辑:高晓璐
装帧设计:艺和天下
版式设计:艺和天下

图书在版编目(CIP)数据

育儿先育心/包林运 著. —北京:东方出版社,2011.6
(包林运育儿丛书:世界因你而美丽)
ISBN 978-7-5060-4213-0

I. ①…育 II. ①包… III. ①儿童心理学②儿童教育:
家庭教育 IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 098830 号

育儿先育心

YUER XIAN YUXIN

包林运 著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京凌奇印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 880 毫米×1230 毫米 1/32 印张: 7.625

字数: 150 千字

ISBN 978-7-5060-4213-0 定价: 29.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539



献给所有深爱孩子的父母



序

孩子：父母的魔镜

睿智的人往往更容易吸引我。

林运正是这样一个人。

林运是最早活跃在林怡育儿论坛的会员之一。网络上长期的切磋，使得我们虽未谋面，但早就有了相知的感觉。

今年2月的一天，林运一家三口来会所参加“后元宵节”活动。那是我们第一次会面。真是文如其人，她温润优雅，友善的目光里满是智慧。

她的女儿大雪，也是第一次来会所。

到一个陌生环境、接触一些陌生人，大雪反应适度，在活动中表现得专注、意向明确而富有创意。大雪的状态告诉我，林运的育儿随笔《育儿先育心》应该是值得大家分享的。果然，我的感觉没错。

细读林运的书，有一种遇到知音的感觉。这些年，在各种教育理念冲击下，我们进入了一个育儿理念与模式全面蜕变的时期。“给孩子爱”，“给孩子自由”，“情商比智商更重要”……许多提法颠覆了国人传统的育儿观念。对于那些时髦的育儿理念，林运无疑了若指掌。不过，林运读书经历

了一个消化、吸收与排泄的过程。于是，由博览群书进入无书的境界，书成了她思想的养分，并在此基础上生发出诸多智慧：

“孩子是脚，教育是鞋。鞋合不合脚，只有脚知道。没有哪一双鞋会适合所有的脚。”

“重视‘起跑线’并非要在起跑线上比输赢，既然是为人的一生打基础，‘起跑线’上的很多功底可能要在几十年后才慢慢显化。”

“父母的很多焦虑追根求源，大多是比较带来。”

.....

这些睿智的语言像珍珠一样，点缀在字里行间，娓娓道来，给我们豁然开朗的感觉。

接触大量家长与孩子之后，我发现，父母与孩子之间有着某种神秘的关联。孩子直觉发达，往往能敏锐地感知父母内在的某些东西，并受其牵引，或引发某些问题，或进入更好的状态。要保证我们对孩子的这种无形的影响朝着良性的方向发展，家长自身的状态至关重要，有时候甚至起着决定性的作用。也因此，反思成了我们需要经常关注的环节。林运的书里有很多反思的成分。这些反思发人深省，可以为众多的父母纠偏，也为父母们尝试自我反思提供一个参考的模式。我认为，这是本书最有价值的内容之一。

林运与大雪互动的方式也让我感叹：哈，原来这个事情还可以这样处理！就像练武功一样，顺势而为才是真功夫。

林运是顺势而为的高手。

如果家长将这种顺势而为的功夫学到手，育儿之路便处处是坦途了。

著名幼教专家：林怡

2011年3月

自序

为孩子的心灵准备一张小床

我怀孕的时候，像很多妈妈一样，忙着为孩子准备小衣服、奶瓶等满足小婴儿身体需求的物品。当我在考虑给宝宝买一张婴儿床的时候，忽然想到，我是不是也该为宝宝的心灵准备一张小床，满足宝宝特殊的心灵需求呢？

看看我们的周围，父母们都知道，想保证孩子的身体健康成长，就需要根据孩子的身高体长准备合适的衣服鞋袜，关注孩子的冷暖饥饱，喝奶吃辅食以适应孩子娇嫩的肠胃，不会走的孩子要抱，不会穿衣要有人照顾。孩子在身体上的能力局限是如此明显，父母们都会给以理解和照顾。可是，心灵上的能力局限呢？有多少父母想到孩子的心灵也很幼稚，也需要这样细心的照顾，才能像身体一样茁壮成长呢？

我想到，我不仅要抚育孩子的身体，也要抚育孩子的心灵。我希望孩子不仅有强健的体魄，还能拥有健全的人格。强健的体魄可以让她拥有漫长的人生，而健全的人格、成熟的心灵，会让她漫长的人生道路上洒满阳光。我希望自己能在孩子幼小的心中种下一颗太阳，让她在将来或平坦或坎坷

的人生道路上可以充满力量，走出自己最美好的人生。

我决定要为孩子的心灵准备一张小床，心灵的小床当然是无形的，它应该在妈妈的心里打造。我想第一步就是了解孩子心灵的特点，了解他们的特殊需求。这样，我带着肚子宝贝走进图书馆，借阅了意大利教育家蒙台梭利的著作，由此开始了探看孩子心灵之秘的神奇旅程。

读书、育儿、与网友交流，四年多来，我一直在努力了解孩子、了解自己、思考人生，也很乐意与更多朋友分享我的思考。在抚育孩子心灵的过程中，我收获了自己的成长，我的生命因为孩子的到来翻开全新的篇章。这些一路走来的文字，是我的自我教育，也是与朋友们分享的一份快乐。

在育儿与交流的过程中，我深深感到，家庭教育中父母观念的作用远远大于一些具体的方法。家庭教育不是体力活，一分汗水未见得有一分收获，生活中不乏对教育费尽心机最后效果不佳的父母。对于家庭教育，做做务虚的工作，探讨一下观念问题，是磨刀不误砍柴功。我自己的体会是很多一时难以理解的观念，一旦了解之后往往给我的生活带来很大的改善，长期有效，恰恰是最为实用的；相比之下一些容易掌握的方法，虽然见效快，但可能局限性大，容易失效。为此特别希望您能跟我一起，展开对家庭教育的思考。

这是我的第一本育儿书，主要侧重孩子的心理、情绪方面，我打算在广大第二本小书中谈谈孩子的学习与行为，第三本书希望可以与父母共同探讨自我修养问题。

虽然只是一本小书，但对于既要上班，又要照顾孩子的我来说，还是颇费了些力气才得以完成，草率谬误之处，还望读者见谅。借此机会，感谢女儿带给我的智慧，感谢家人给我的支持与照顾，感谢老师们或我心中当作老师的朋友所给我的指引，感谢朋友们的帮助，感谢众多网友的关注，感谢您的阅读！

愿深爱着孩子的父母们，能为孩子的心灵准备一张小床；愿我们的孩子可以更健康、更茁壮地成长；愿孩子们长大后的世界，比今天更美好！

包林运

2011年5月

序 孩子：父母的魔镜

自序 为孩子的心灵准备一张小床

第一章

教育目的：让世界因你而美丽 / 001

“起跑线”断想 / 001

世界因你而美丽 / 005

谈谈我对“天才”的理解 / 010

妈妈的梦和反省 / 013

第二章

爱：心灵之厦的地基 / 019

女儿告诉我早教的核心 / 019

爱与幸福的教育 / 021

自信源于父母之爱 / 026

断奶，建立母子的新联结 / 032

影响安全感的三件事 / 037

第三章

给孩子自由：精神重于行为 / 045

理解重于满足 / 045

孩子的行为界限在妈妈心里 / 049

别让孩子为你的情绪负责 / 056

不当鼓励给孩子带来的压力 / 062

顺着孩子不等于尊重孩子的感受 / 065

三种谎言别对孩子说 / 069

第四章

表扬与批评：请父母放下权威 / 077

表扬与批评的原则 / 077

“批评”孩子的三种语言策略 / 083

目 录 contents

表扬的误区：你是最棒的！ / 089

如何给孩子讲道理 / 096

如何对待孩子的“偷” / 102

表扬与批评两技巧 / 106

魔镜的力量 / 111

第五章

情绪处理：魔鬼与天使是同一人 / 119

共情：用接纳化解负面情绪 / 119

理解孩子无止境 / 125

小心！别让你的态度给孩子增加委屈 / 132

持续三天的“反抗期” / 138

一天的好心情从早上开始 / 141

新生入园：父母心态好，孩子更顺利 / 148

知情权帮孩子轻松看病 / 155

父母情绪的无害化处理 / 160

第六章

可怜天下父母心 / 169

攀比遮住父母的眼 / 169

虚荣心，我要三十年 / 172

有信心的妈妈不担心 / 175

父母爱孩子，先应爱自己 / 180

妈妈的童年阴影与性格的家族遗传 / 188

新理念妈妈的优越感 / 194

打破对读书的崇拜 / 199

附录：蒙台梭利：对孩子充满信心 / 208

第一章

教育目的：让世界因你而美丽

“起跑线”断想

人生不是竞赛

“让孩子赢在起跑线上”这句颇具蛊惑性的话，受到不少有识妈妈的怀疑。起跑线上的输赢只在短跑比赛中意义重大，对马拉松式的长跑比赛就无所谓了。人生，显然不是一场百米短跑。不过，人生就是一场马拉松么？在人生的终点上，会有领奖台、裁判和观众吗？

等在人生终点的，不过是人尽相同的寂静。

把人生比作一场竞赛，好像顺理成章。很多妈妈在感叹：现在社会竞争越来越激烈，将来孩子要如何面对这些竞争！看看就业形势，再看看“择校风”，不就是一场竞赛嘛！

现代社会确实存在很多竞争，但竞争之外还有合作，有

时候是为了合作而竞争，有时候是为了竞争而合作，竞争与合作，相辅相成。就人生的意义来说，我觉得合作比竞争更重要。

从个人的角度来看，常言道“一个好汉三个帮”，自身的本领再大，单打独斗，又能走多远？就算孙悟空神通广大，若没有诸佛的帮助与取经的团队，也是到不了西天。竞争意识，有时可以给我们增加动力，然而合作意识，却是助我们达到成功彼岸之关键。人与人，因为协作更有力量。

就人类社会而言，从原始的群居生活，到现代社会日益细化的分工，正是靠着合作才拥有了称雄自然界的强大力量。社会愈发展愈细分，愈是细分，人与人之间的依赖愈强，每个人是社会的一分子。把更多的人协调到一个系统中去完成一件事，是人类增强自身能力的重要途径之一。

有时候我会想，我们每一个人到世上来，难道就仅仅是为了获得个人的人生成功？或者就是为了追求个人的幸福？

树的生长，不仅是为自己长高长大，它还释放出对生命意义非凡的氧气；蜜蜂采蜜，不仅酿造自己的食粮，还为植物延续物种传播花粉……看生态平衡中大自然的神奇安排，没有一个物种仅仅为了自己而活，延续自身生命不是生命的意义所在，用这生命服务于其他物种，维系大自然和谐美好的运作，才是每一个生命的意义。

人又何尝不是如此？我们每个人的存在都必然有其意义，但我们的价值，不在于我们打败了多少竞争对手，获得

了多么大的个人成功；而是在于，我们帮助了多少人，我们为让这个世界更加美丽做出了多少贡献。

人生不是一场竞赛，人生是互相帮助、共寻福祉的过程。

“起跑线”的意义

这样说起来，“让孩子赢在起跑线上”就是一句无稽之谈吗？我却觉得，“起跑线”这个比喻也有一定的积极意义，那就是人生的头几年确实对人的一生影响重大。中国的老话说“三岁看大，七岁看老”。西方的心理学研究显示，人生头几年的经历会潜藏在人的潜意识之中，终生对人发挥重大而难以自觉的影响。古今中外的生活经验与科学研究都告诉我们：一个人的心理人格基础是在6岁以前，特别是3岁以前形成。人生头6年所形成的人格基础会在今后60年乃至更漫长的人生岁月中始终发挥巨大的作用。蒙台梭利曾说，对成年人进行呼吁几乎是徒劳的，因为很多东西对于他们来说实在难以改变，教育如果希望发挥作用，一定是在人还可以被塑造、可以轻易改变的时候。那就是在人生的头六年，特别是头三年，在性格的形成过程之中。

“起跑线”就是人生的头几年，是为孩子的一生定调子、打基础的几年，意义非凡。有人说，21世纪是儿童的世纪，对于儿童的发现和重视，将是人类从自身发掘更大潜能，获得飞跃发展的新动力。

只不过，重视“起跑线”并非要在起跑线上比输赢，既然是为人的一生打基础，“起跑线”上的很多功底可能要在几十年后才慢慢显化。何况人与人各不相同，做最好的自己，并没有一定的输赢比较标准。“起跑线”上一时一事的输赢，更没有意义。

人生不是一场竞赛，人生是互相帮助、共寻福祉的过程。所以“起跑线”上的成长很重要，输赢不重要。

世界因你而美丽

我曾看到有网友讨论：希望孩子成为什么样的人？总结的观点是，希望孩子成为幸福的人。

天下每个母亲都希望自己的孩子幸福，这是不言而喻的。关键问题是，孩子如何获得幸福？

现在有些父母和教育者非常强调自由对孩子成长的重要意义，希望孩子在完全自由的环境中发展出强大的内心世界。凭借这个强大的内心就可以抗衡外部世界所有的风风雨雨，可以藐视外部世界的评价标准。如果孩子真练就了如此功夫，一切以自己的内心为评价标准，的确可以保证孩子无论在怎样的人生际遇中都感到幸福。因此说到底，幸福就是个人的一种感觉而已。

这种教育理念的初衷很好，但需提防发生偏差。我曾在博客里转载一位网友的自述：她的母亲作为教师，得风气之先，早在30年前已了解很多西方的教育理念。在母亲精心呵护的自由之下长大，母亲利用自身的便利，使学校的规定总是对女儿网开一面，幼儿园里不睡午觉，上学后作业选择完成，高中分科后文理两班串着听课等等。各方面能力超强的她，高三那年因自己强大的优越感，觉得难以融入同学之