



# 爱要刚刚好

——新好爸妈的48堂行动教养课

TJ老师 著



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

幼教老师的“行动教养”——在最适当的时刻，给孩子“刚刚好”的爱与学习力，让孩子学会尊重、责任、分享、信任、情绪管理、接受挫折与沟通能力。

她的用心，像种子般温柔洒在孩子心田。

原来最好的教养，来自父母的身教、自省，以及生活中的每一刻。



# 爱要刚刚好

——新好爸妈的48堂行动教养课

TJ老师 著

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

**图书在版编目(CIP)数据**

爱要刚刚好 / 吴亭仪著. —北京: 华夏出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5080-6305-8

I. ①爱… II. ①吴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 032202 号

本著作之中文简体字版本经宝瓶文化事业有限公司授权出版发行。

中文简体字版专有出版权: ©2011 华夏出版社

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2010-5044

**作 者** 吴 亭 仪

**责任编辑** 韩 平

**封面设计** 灵智传播

**责任印制** 刘 洋

**出版发行:** 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

**经 销:** 新华书店

**印 刷:** 北京集惠印刷有限公司

**装 订:** 三河市万龙印装有限公司

**版 次:** 2011 年 5 月北京第 1 版

2011 年 5 月北京第 1 次印刷

**开 本:** 880×1230 1/24 开

**字 数:** 154 千字

**印 张:** 12.5

**定 价:** 35.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

## 自序：母亲之路

夏蝉鸣叫不已，竟到不可思议的嘈杂程度。

二十世纪八十年代初的一个夏天，天空蓝得不像话，田野也绿得不像话，伫立校园里的凤凰木群，正虎视眈眈地想要分散一片火红。树荫下的教室里，零落散坐着几个中年级的学童，台前坐着三个担任裁判的老师，台上站着一个腼腆稚嫩的小女孩，原来今天举行小学生朗读比赛。

小女孩站在台上良久，手中的稿子早已捏烂，她涨红着脸，一言不发，眼眶里的泪水，她噙忍着不让她掉下来。

她的天花板旋转着，她的思绪纷乱着，发抖与害怕，是她此时与裁判老师唯一的对话。时间好像过了一个世纪那样长，周围只有夏蝉的鸣声越来越大，直到时间终止的铃声响起，她才如梦初醒，怔怔地走下台来。

下台后的孩子，独自走到教室外一角，她放声大哭。

高一的段考后，她第一次接到成绩单，不仅是班上的最后一名，也是





全校的最后一名。父母淡淡地安慰她，别难过，还有进步的空间啊！但是她自己却忍不住伤心地掉着泪，成绩单成了心痛的烙印，被狠狠地丢到垃圾桶里。

那段不堪回首的苦涩青春期，她找不到自己的信心，找不到希望，也找不到自己。她开始学习逃避，学习叛逆，也学习自我放弃。

直到她遇见一位老师，一位影响她极深的好老师。

那年的寒假将至，老师丢了一大袋的书给她，他告诉她：什么都可以放弃，就是不能放弃自己。一句话、一大袋书，开启了她不同的人生眼界，在无法理解的成长挣扎中点燃了一盏小灯。

大学联考再度失利的那年，她几乎决定放弃升学了。前途茫然的她，意外收到朋友的邀约，一起报考师专。原本对任何考试都已经心灰意冷的她，只得在父母亲的催促推动下，不太情愿地虚应着去试试看。

直到考试前一天，她仍然被动地不做任何准备，潜藏在心里的声音幽幽地说，她已经放弃考试，决定不再努力了。但是什么都不准备的她，竟然考上了，在老天爷不经意的安排下，人生，开始有了意外的变化。



初知怀孕时，她的喜悦满溢，几乎要超过她从小到大所有的欢喜。

然而幼教工作对孕妇来说却是高风险的，在随时可能被孩子碰撞的危险环境，以及巨大的工作压力下，她怀孕满四个月後，不得不开始请假在家，因为医师严正交代，再不休息，就要面临流产的危险。

怀孕近七个月时，两个孩子因母体莫名地感染发炎而被迫早产，躺在产台上的她，看着医生分别将一千三百克与一千七百克的娃娃匆促地抱离，并送往儿童重症病房时，她的眼泪往肚里吞，心如刀割般的痛。

检验结果出炉，也发着烧的男婴被细菌感染了，医生慎重地表示，如果无法有效控制，可能会出现难以预料的后果。

这是老天爷一再给予的考验吗？疑问与惊慌在她心中不停地盘旋着，所幸由于诸神庇佑以及医护人员的用心，两个孩子的状况渐渐稳定，她在孩子出生一个多月后，终于第一次抱到恩爱俩宝贝。

那一刻，她在心里郑重地告诉自己，不管将来孩子变成什么样子，她永远也不会放弃他们。

那个大哭的小女孩是我，那个放弃自己的女孩是我，那个对未来茫然的女孩是我，那个遇见意外人生的女孩是我，那个不想放弃孩子的女人也



是我。

因为经历过，所以体会深刻；因为体会过，所以感同身受。

追寻自我是一条漫长而艰辛的道路，很多人走了一辈子，还不知道自己想要的是什么，也未发现自己错过的是什么。

我庆幸，至少目前我知道我自己的路。因为其实我们心里都明白，明白想要与能要的差别，而人生总有许多的意外，意外中却也总有许多的不意外。

我的父母亲都是老师，他们从不给孩子任何课业上的压力，他们让我跟弟妹都尽量快乐地成长学习。然而，作为老师的孩子却不可避免地要面对外界比较的眼光，当表现不甚理想时，周遭亲友过度关心的压力就会出现，这样的沉重，而我的父母却未曾因此而特别对我强调或是要求什么。如今想来，也许当年的他们，其实也深为这个大女儿的特立独行感到困扰吧。

我小时候是个安静害羞的孩子，有着父母温暖的呵护与照料，在安顺平静的环境中成长的自己，却在长大后，不断地遇到挫败，也不断地被要求要与挫折相处。细细回忆，老天爷的安排一定有他的道理存在，也因为如此，让自己对生活有了不一样的体会。





现今的自己，很难想像当年的自己，而当年的自己，想必也很难想像现在的自己。当妈妈后的自己，只有在夜深人静时，才能真正地静下心来，借着记录孩子，来审视与省思自己的生活心情与态度，而我竟在一篇篇记录孩子成长的文字中，无意间看见幼时的自己与青少年时的自己，并在每一篇记录孩子的文章里，无意识地反射出自己内心曾有过的喜怒悲伤。

时间，对人来说，是一个奇妙的魔术师；孩子，对母亲来说，却是一个随时会反观自我成长历程的奇幻魔术师。

我在这样的空间历程里走着，也呼吸着，我呼吸着，也学习着，这条漫漫母亲之路，我才刚刚开始。



自序:

母亲之路/1

## Part1 好品格这样教

- 01 学习面对冲突——打人一定是不对吗? /2
- 02 当名叫害怕的朋友来报到/7
- 03 学习分享/16
- 04 当孩子无理取闹——隔离与谈天/23
- 05 争执是学习人际成长的第一步/29
- 06 学习处理情绪——当孩子发脾气/34
- 07 读懂孩子的语言——我愿意被打? /41
- 08 读懂孩子的暗示——拗脾气/47
- 09 与孩子讨论什么是“自由” /53



- 10 关于分离这一堂课/66
- 11 生命教育——从绿豆开始/71
- 12 接受挫败的经验/79
- 13 来交好朋友——来堂娃娃社交课/85

## Part2 教养来自生活

- 14 给孩子体验的机会——不会吃鸡腿的孩子/90
- 15 看见优点——天使爱气球/94
- 16 与孩子一起做家务——折衣随想/100
- 17 信任与责任——给孩子勤劳的机会/105
- 18 与孩子一起享受安静/109
- 19 游戏里的创意——黏土变成画/114
- 20 规律的生活习惯/118
- 21 培养自动自发——懒妈妈与勤劳宝宝/122
- 22 勇气——第一堂游泳课/130
- 23 长大了吗？——皮蛋青春期/135



- 24 性别教养课——男孩和女孩/143
- 25 孩子的独特——是的，我们不一样/148

### Part3 爱与亲密，玩出大能力

- 26 孩子的温柔/156
- 27 石狮子的启蒙联想/160
- 28 珍惜每一分钟的呼吸/166
- 29 享受散步的时光/171
- 30 今年夏天，我们要跟尿布说拜拜/180
- 31 甜蜜的上瘾/182
- 32 独眼龙宝贝/185
- 33 徜徉故事海/189
- 34 关于阅读、绘图、建构的随想/196
- 35 建立默契的好帮手——有趣的小游戏/200
- 36 共读经典绘本/206
- 37 亲子共听音乐/213





爱要刚刚好



## 38 完美的小孩/218

### Part4 省思，让亲子更美好

#### 39 爸爸日/224

#### 40 有主见的孩子/227

#### 41 笑笑说拜拜/231

#### 42 妈咪的坚持/236

#### 43 想像在飞舞/240

#### 44 成就/244

#### 45 学习慢慢/247

#### 46 当孩子打架，妈咪偷偷地祈祷/250

#### 47 孩子教我的故事——感受旁人的情绪/254

#### 48 用阅读取代电视/259

#### 附录：恩爱爸爸的保温箱日记/261





PART 1

# 好品格这样教



## 01 学习面对冲突——打人一定是不对的吗？

有时孩子的争执，是因为他们不知道用正确的态度解决问题，他们以为用打就可以解决掉很多问题。

有时孩子打人，是因为他不知道交朋友还有其他的方法，打人只是引起注意的一种方式。

有时孩子打人，是因为他们不明白这样的动作是一种伤害人的动作，他们只是学习大人，学习社会的动作。

前几天，班上发生了一起打人事件。

打人的孩子是一个脾气温和、个性敦厚的女孩，而被打的是一个在班上总是调皮捣蛋、很爱打人与捉弄人的男孩。这真是令人意想不到。角色



刚好跟平常的印象对调。我请他们跟我说明事件的始末。

原来，男孩追着女孩闹着玩，可是女孩不想玩追逐，跟小男生说了好几次不要，都没得到正面回应，然后忍不住就用力往男孩身上打下去。力道之大，连被打的男孩自己也吓了一跳，于是两人起了争执。

知道缘由后，我要求两个孩子互相道歉。我请他们好好听听老师的想法和理由。

我告诉小女孩，当我们被迫，感觉不舒服时告诉对方，这是正确的，能把自己的感觉说出来，老师觉得这样很好。

如果他不听，那就可以告诉老师，请老师帮忙处理，但是最后用打人来解决问题，就会变成自己理亏，本来没有不对，却会因为打人而变成不对，于是请孩子以后不要再犯这样的错误。

我也告诉小男孩，追人游戏是很好玩，但是如果对方告诉我们不想玩，我们应该尊重他的想法，马上停止追逐。否则会让对方感觉很不舒服，换作是自己，



孩子的感觉最敏锐。  
他们其实喜爱安定的生活与作息。



是不是也会有同样的感觉呢？

在跟孩子说完，解决好纷争后，我跟全班的孩子一起做了个小小的讨论，如果以后你们遇到这样的事情发生时，你们会怎么处理？

1. 应该告诉追的人，说我不喜欢你这么做，请你停止。
2. 不可以打人，因为打人是不能解决问题的，要用嘴巴和头脑解决问题。
3. 不要让人家觉得不舒服，要尊重他的想法。
4. 如果追逐得太过，反而会很容易跌倒受伤。
5. 如果打人的话，会很容易让对方受伤，这样自己也会受伤。
6. 解决问题要用头脑和嘴巴，不可以用动手打人来解决问题，这样是没有用的。

这是和孩子讨论后的结果，我记录了下来。

打人的孩子一定有错吗？反击也一定是不对吗？我想是不一定的。尤其当我们在解决孩子的问题时，更要留意到事情的前因后果，留意到双





方孩子的感受。

有时孩子的争执，只是因为他们不知道用正确的态度解决问题，他们以为用打就可以解决掉很多问题。

有时孩子打人，只是因为他不知道交朋友还有其他方式，打人只是引起注意的一种方式。

有时孩子打人，是因为他们不明白这样的动作是一种伤害人的动作，他们只是学习大人，学习社会的动作。

我相信暴力的动作，绝不是天生而来的。

就像动物们的天性，也不是天生就会危害人类，只有当人类危害侵犯到他们，让他们有被威胁的感觉时，他们才会攻击人类。

蛇平日是温顺的，但一旦感觉到有威胁，它可是会毫不客气地奉上一大口，让人类感受它们的愤怒；马不轻易攻击人类，但一旦感觉被威胁，他也会毫不留情地踢上一大脚，让人类知道它的不安。

孩子的感觉最敏锐。他们其实喜爱安定的生活与作息。在游戏过程中，一旦他们感觉到不安与焦躁，争执的状况便可能会增多，谈话的音量也许会提高。