



带你 长大

李坤珊 著

让孩子在爱和信任中成长——

教养，不只是陪伴而已。身为父母，
我们有责任去引领、教导，给孩子永不放弃的信任与爱。
教养，不是去塑造一个完美小孩。
我们能做的，是坚定地带着孩子，一起走向那不确定的未来。



带你 长大

让孩子在爱和信任中成长

李坤珊 著

图书在版编目(CIP)数据

带你长大 / 李坤珊著. --武汉: 长江少年儿童出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5560-2163-5

I. ①带… II. ①李… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第029663号
著作权合同登记号: 图字17-2014-332

《带你长大: 让孩子在爱与信任中成长》

版权所有@李坤珊

本书版权经由天下杂志股份有限公司授权
海豚传媒股份有限公司中文简体版权,
委任安泊文化事业有限公司代理授权,
由长江少年儿童出版社独家出版发行, 非经书面同意,
不得以任何形式任意重制, 转载。
版权所有, 侵权必究。

带你长大

李坤珊 / 著

责任编辑 / 傅一新 佟一

装帧设计 / 黄珂

美术编辑 / 魏孜子

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 湖南新华精品印务有限公司

开本 / 880 × 1230 1 / 32 6.75印张

版次 / 2015年5月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-2163-5

定价 / 32.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

咨询热线 / 027-87398305 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北珞珈律师事务所 王清 027-68754966-227

她，教我如何在跌得伤痕累累后，再爬起来；
她，示范着如何于绝望里咬紧牙，再往前走；

谨把此书献给我的母亲李季颖女士，
那第一个，也永远爱我的人……

目录 CONTENTS

▪ 自序	01
1 学校，家的延长线	
01 让宝宝安心上学，不害怕	08
02 给孩子一个宁静角落	17
03 把妈妈放进口袋里	25
04 请不要拿走我的小被被	30
05 爱与信任，是能力的培养皿	37
06 给孩子没有压力的期待	44
2 家，教会孩子生活	
07 没有你，我长不大	56
08 建立生活常规，从小开始	63
09 你是孩子最重要的财富	71
10 教出有责任感的小孩	77
11 从“谁是我”到“我是谁”	85
12 我不要“分秒必争”的童年	92

3 从生活中培养创造力

- | | |
|------------------|-----|
| 13 给孩子自己玩的机会 | 100 |
| 14 从真实生活中培养创造力 | 106 |
| 15 还给孩子创作的胆量 | 114 |
| 16 培育一个会思考的孩子 | 121 |
| 17 动手做，是最自然的学习方式 | 126 |
| 18 数字时代的必备生存能力 | 133 |
| 19 别再浪费孩子的时间了 | 139 |

4 读懂孩子说的话

- | | |
|----------------|-----|
| 20 我不想睡，我睡不着 | 148 |
| 21 我不要，我要自己来 | 154 |
| 22 我不会收，我讨厌收玩具 | 160 |
| 23 我哭、我闹、我打滚 | 167 |
| 24 我不会，你帮我 | 173 |
| 25 我说了很坏很坏的话 | 179 |



- | | | |
|-------------|----------------|-----|
| 尾声 | 多爱孩子一点点…… | 187 |
| 跋 | 这就是我的宁宁与小福! | 194 |
| 博客推荐 | 一本疗愈心中小小孩伤口的好书 | 199 |

自序

带孩子，长大成有用的人

不管你是一个爸爸、妈妈、或者老师，你确定你现在要孩子主攻的知识或努力培养的价值观，适用于十年后吗？

我想你不能！许多现在热门的工作，在十年前还不存在，比如说网络设计师；许多现在成为主流的价值观，是十年前被人忽视的，比如说团队合作能力。

身为父母的你，不管是三十岁、四十岁、或者五十岁，你确定你真能平平安安的，陪着孩子一路长大成人吗？

我想你不能！人生的路，有它可预测的轨道，比如说念完书后找工作；但人生的旅程，也有太多的意外，而那些意外有更多是伴随着挫败、失望、伤害、困顿而来。甚至，不容你选择的，你有可能必须提早，就与亲爱的孩子告别……

在这么多不确定里，我们该何去何从？在这么多的变量里，我们该把教养的重心放在哪儿呢？

抓住几个具有权威的育儿法或畅销教养书，就照书养吧！但那不尽然是个好办法！那些写书的人（包括我在内），是这

个年代的人，他们也不见得看得见下一个十年的趋势，他们也常常只看见自己园里的林木（不管他的身份是什么），其实他们不清楚热带雨林里的植物。有名的例子，就是 Dr. Spock 从一九四六年起横扫育儿领域的圣经，也需要被 Dr. Needlman 所增修，因为新的世代，带来了新的问题和想法。

所以我们不能依靠权威，因为那也都是一家之言。那换个方向，把许多一家之言看完，不就有全貌了吗？

假如我们走进书店的教养书区，真会吓坏了，那一丛林一丛林的教养书，书名一本比一本冗长，要你开发孩子的部分，一天比一天庞杂，你还没看完，孩子早就长大了。我常常在想，这到底是表示我们的教养知识和技巧更进步了呢？还是那其实呈现出社会焦虑的反应，或者仔细一点说，是父母的焦虑反应？

我们这个年代的父母，有更多的双薪家庭，有更长的工作时间（有了手机，下班时间等于是无限定的延后）。不但要忧虑自己的工作，还要担心能源愈来愈少，孩子的生活竞争愈来愈激烈。网络、科技的进步，并没有让父母乐观的看见未来，反而让许多父母觉得孩子更需要学这个、补那个，不然就跟不上时代了。家长焦虑，假如不会影响孩子，那还好办，但事情却没这么单纯！

任教十几年来，我发现近年有一个很明显的趋势，那就是孩子所担的心愈来愈多：“老师，这苹果是有机的吗？我妈妈只让我吃……”；“老师，这面包是全麦面粉做成的吗？我妈妈不

让我……”；“老师，那是陌生人，我爸爸说不要……”。小时候的我们，傻傻的，什么都吃，什么都玩。我们当然也会担心，但还是傻傻的，什么都看，什么都试试看。长大后的我们，不见得比未来的孩子有成就，但我们的童年比起现在的孩子，多了一份对未知的傻劲，少了一份对已知的焦虑！

与不同的父母对谈了十几年，有一个让我困惑的现象，那就是我们对“如何当父母”这件事，并没有愈来愈清楚，尽管教养的理论和著作是数百倍地增加。有时，在演讲完后，我倾听着父母的问题，我好心疼。我心疼着那一个个排队问我：“老师，我的孩子不愿意吃饭、不肯睡觉”等各式问题的爸爸妈妈，究竟是什么原因，让他们看了那么多教养书后，不但增添了许多焦虑，也失掉了自信和常识？

所以，我们不可能看遍所有的他人智慧录，基本上，那太庞杂，也有太多的假设了，多到我们无法消化。没有消化，就会搅乱我们原来的教养系统，那单纯的，我们要带孩子长大成为一个有用的人——一个有用的人，他看重自己，他关心他人，他为社会谋福利。

换言之，也就是让我们回到原点去看，去看“个人”，去看“人和他人”的关系，去看“人与环境”的位置。从这个起点，或许会让你在教养的路上，找到比较合人、合时的指南针。而这些指南针上的坐标，至少会让你少焦虑一些（为孩子担心，是天下父母无法避免的亲密负担），不会让你觉得自己做得不够好，

不会让你一定要确定未来的路。因为，未来的路，是不确定的。

你能确定的唯一的一件事，就是：“孩子，不管未来的路是平坦，还是布满荆棘，我都会和你一起走。”怎么走呢？带着他，长大！“带”这个字在它的原始意义，是表示束在腰间的带子和用带子的两端打成的结。父母不是孩子的朋友，他有责任（也心甘情愿的）去引导，去教诲，去信任，去无条件的爱；去把家庭价值，像编织腰间的丝带一样，细细的编入孩子的未来里。而那条丝带所打成的结，就变成了你和孩子间，那永远的、无可取代的亲情。所以，让我们带着孩子：

带孩子看见自己，看重自己

不管孩子天生的气质是什么？性向是什么？才能是什么？每一个孩子，是的，每一个孩子，就是一个独特的个体。你要从孩子很小开始就告诉他，无论他做了什么努力，他应该为自己感到骄傲；他尽了力就是最好的，他应该为自己的勇敢喝彩；他愿意把他的想法表达出来，他永远不要放弃尝试沟通。

带孩子了解别人，关爱别人

看重自己的孩子，还需要引导他们看见别人的需要，了解别人的观点，关爱他人。从“我”到“我们”，生命的风景才会不同，想法才能丰富；从“我有”到“你也有”，我们所拥有的不会更少，只会更多；从“我”到“你”到“他”，就有了朋友，

有了共同的努力目标，笑声就有了回音，哭声也有了回应。

带孩子在乎正义，拥有使命感

一个孩子成为大人后，假如只是更多地关心自己，他不会发现自己生命的意义！有使命感的大人，会怀着热情想办法改善这个世界。然而这样的使命感，不会长大后突然产生。从小带孩子找到他自己的热情（passion），然后鼓励他发现自己的兴趣（interest），一步步的，他会选择要贡献给这个社会的是什么（devotion）。

这本书里的文章，结集了我这三年来的工作记录、心得和体验，反应的就是带孩子成为有用的人的教养目标。年纪增长了，但那并不保证，我梳理的智慧更增加了。但是我很确定的是，因为我爱的孩子更多了，我爱的家长也更广了，我也更勇敢的、排除万难地在学校开创了新的部门、实验新的课程，我替更多人说话了，那汇聚而成的勇气、爱与信心，让我成为一个更能帮助孩子成长的老师和妈妈。

再一次的谢谢亲子天下里的每一个大人，他们相信我的热情，他们相信我选择的角度。我要特别谢谢编辑丽瑾，她像一把琉璃梳子般的，梳理着书里的每一个角落，然后内心暗暗焦急（但不给我压力）地等我完稿。

我为我自己写这本书，但我也为正在读这本书的你，写下每一个字，因为我们都是为人父母。我也和你一样，我希望我

的宁宁和小福能进最有名的学校，但他们会不会进去，我真的不在乎。因为进不进名校，与他们会不会成为一个有用的人，没有因果关联性。我更在乎，也始终相信，孩子会找到属于他们自己的路，成为一个独特的、有用的人。尽管现在有限的我仍看不见，但我要相信他们，他们会自己找到路。

而在他们找寻的过程里，我会是那鼓掌最大声的人、最心疼的人、最有耐心等待的人，那看着他们高飞却还是默默拿灯守在家门口的人。这是我在不确定的未来里，给我亲爱孩子的唯一确定——我会带你长大。而你，正在读这本书的你，让我也邀请你，让我们一起，怀抱着忧虑，但有信心地，带孩子长大。

1 学校，家的延长线

对二至六岁学前儿而言，最重要的学习，就是从家庭到学校的各方面适应。良好地适应新环境，将为孩子带来无比勇气，面对成长中的各种挑战。

01

让宝宝安心上学，不害怕



小宝贝初次离家要上学，会担心害怕，哭着不让你走？大人的犹疑和担忧，其实会加深幼儿的焦虑。选择一个好的托育环境，让孩子在上学前做好预备，不仅让大人宽心，也能减低孩子的焦虑，安心上学。

家中小宝贝要上学了！不管你家幼儿是不是第一次上学，家里的每个人，是不是都会有点紧张呢？

怕孩子适应不良、怕老师和学校不好好疼你的宝贝、怕孩子会想家、怕他会常生病、怕他没有朋友、怕他赶不上学习进度（或许也怕他不会是最聪明的孩子）、怕他不吃饭……总之，你的担心，可能占据了大部分的心思，让你对孩子上学这件事，害怕大于欣喜。

其实，孩子没有你想象的那么脆弱！你的不安和担心，是因为你把这么小的孩子送去上学，让你有歉疚感，你不

知道这样做对还是不对。只是，歉疚感不能解决问题，甚至有可能把你的担心，在不知不觉中加诸在孩子身上，让孩子更加紧张和害怕。

没错，孩子会从大人的身上，学会大人的害怕和担心！

而身为爸爸妈妈的你，是可以选择的。可以选择先认识自己的担心、了解孩子的害怕。因为“了解”，能找到问题的根源，也能让大人和孩子归纳出解决问题的方法。

孩子在婴幼儿期，能由自己的妈妈或爸爸照顾，是最理想的。但你的家庭型态，可能不允许你有这个选择。所以，不管你选择回到职场的理由是什么，先不要感到内疚，尤其是妈妈。

寻找安全、有爱的环境

父母不能亲自照顾孩子，并不会使孩子的“安全感”因而受到严重威胁，只要你能为他找到一个安全以及有爱的托育环境。因为幼儿只有在那样的环境里安顿下来，智能的学习和品格的培养，才能顺势开展，也才能稳定持久。近年来的大脑研究已证实，当孩子感觉到被了解和被接纳，能在稳定而正向的情绪下生活，智能的学习效果才会大。

所以在选择环境上，尤其是对于幼儿，首先要过滤的，是那个环境里的成人。寻求安全感是幼儿的基本需求，因为幼儿需依赖成人来生存（无论是生理和心理上），而父母与孩子间的信任和依附关系，从一出生就开始牢牢的建立，任谁都无法替代。所以跟爸妈在一起，幼儿感到最安全，也最开心。

因此出了家门，孩子首先会在“家外”，寻求他觉得安全、能接纳他和爱他的成人。因为“人”是环境的创造者，唯有“仁慈的成人”，才能开创出一个仁慈的环境，尽管那里的设备用的是二手货。反过来说，昂贵的器材、高级的教具，并不必然构成一个有爱的托育环境。唯有“仁慈的成人”，会化腐朽为神奇，会让环境里的每一个角落，对孩子都是友善的。

再来，既然“家”在孩子的经验里，是唯一赖以生存的根，所以一旦知道要离开自己熟悉的家；要离开爸爸、妈妈、哥哥或姐姐；要离开喜爱的玩具、床铺……那种害怕和不确定感，是非常巨大的。

那个巨大，不但超乎成人的理解，连幼儿也无法了解自己的想法和情绪！每年班上入学的新生，不管他的天生气质是属于比较乐天或羞怯，或早或晚都要经过一阵惊慌

失措的适应期。他们不确定爸妈什么时候会来接自己，甚至担心爸妈会不来、或忘记，他们害怕这个陌生的新环境，里面的大人和小孩也都是这么的陌生……

所以，能帮助孩子适应新环境的首要条件，就是建立孩子和新环境的信任关系；也就是为他找到一个安全、能接纳他的，有爱的托育环境。

家的延长线

可是，如何选择一个人安心和有爱的环境呢？若要针对细节一一列出注意事项，恐怕将是一长串，反而会让你在选择时难以取舍，因为没有任何一个环境是完美的。但只要了解一个原则、一个比喻，你就可以用常识来判断哪个托育环境较为理想，让你放心的把幼儿交给学校。

这个原则和比喻就是，那个环境能不能成为“家的延长线”？能不能像家一样的接纳孩子，正如一条延长线，把“安心当自己”、“足以完全信赖的成人”，从孩子的家中，延展到新环境。

而其中最重要的关键，首在孩子能不能与那个环境中的成人和小孩，建立正向的互动关系，而不在于那个环境