

SANGEYUE
GAIBIAN
HAIZI YISHENG

8位妈妈，
9位宝贝，
3个月的原生态日记

90天的坚持，
她们都有怎样的收获？

LI KEFU
ZHU

三个月改变 孩子一生

李克富 / 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

李克富 / 著

三个月改变 孩子一生

SANGEYUE
GAIBIAN
HAIZI YISHENG

8位妈妈，
9位宝贝，
3个月的原生态日记
90天的坚持，
她们都有怎样的收获？



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

三个月改变孩子一生 / 李克富著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5552-1462-5

I. ①三… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第003009号

书 名 三个月改变孩子一生

著 者 李克富

参与编写 徐少波 李德鲜 赵慧慧 漆琼娟 (琪琪妈妈) 陈思纬 (东东爸爸)
姜 靛 (仔仔妈妈) 贾小飞 (蹦蹦跳跳妈妈) 姚雯雯 (大澍妈妈)
孙磊彦 (轶凡妈妈) 爱希尔 (希希妈妈) 宋 樱 (雨琪妈妈)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

责任编辑 尹红侠

责任校对 谢磊 赵慧慧

封面设计 祝玉华

插 图 青岛五千年文化传播有限公司

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 33.5

字 数 500千

书 号 ISBN 978-7-5552-1462-5

定 价 68.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

本书建议陈列类别: 亲子家教类 儿童心理类

目录 Contents



第一章 孩子的改变始自父母 90 天的重复13

第二章 琪琪妈妈日记19



编者导语 享受拥有的快乐	20
92 篇琪琪妈妈日记	21
琪琪妈妈感言 爱和陪伴	80
李老师点评 把快乐和幸福植入孩子心里	81

第三章 东爸东妈日记83



编者导语 现实版的“神勇奶爸”	84
92 篇东爸东妈日记	85
东爸东妈感言	144
李老师点评 全职奶爸的“智”与“慧”	145

第四章 仔仔妈妈日记147



编者导语 给予爱，接受爱	148
92 篇仔仔妈妈日记	149
仔仔妈妈感言 谢谢你的爱	214
李老师点评 “做到”比“做好”更重要	214

第五章 蹦蹦跳跳妈妈日记217



编者导语 妈妈等你	218
92 篇蹦蹦跳跳妈妈日记	219
蹦蹦跳跳妈妈感言 发现平和的自己	272
李老师点评 孩子是母亲内心的风景	272

第六章 大澍妈妈日记275



- 编者导语 母女之间的爱恨情仇 276
- 92 篇大澍妈妈日记 277
- 大澍妈妈感言 334
- 李老师点评 为了孩子，父母须做出改变 335

第七章 轶凡妈妈日记337



- 编者导语 妈妈是我的大玩伴 338
- 92 篇轶凡妈妈日记 339
- 轶凡妈妈感言 392
- 李老师点评 爱孩子的妈妈，是对孩子最好的爱 393

第八章 希希妈妈日记395



- 编者导语 拥有发现美的眼睛 396
- 92 篇希希妈妈日记 397
- 希希妈妈感言 452
- 李老师点评 学会掌控自己的情绪 452

第九章 雨琪妈妈日记455



- 编者导语 爱要说，爱要做 456
- 92 篇雨琪妈妈日记 457
- 雨琪妈妈感言 三个月的修行 514
- 李老师点评 “好妈妈”才能看到“好孩子” 515

第十章 孩子的成长和心理的帮助517

SANGEYUE
GAIBIAN
HAIZI YISHENG

8位妈妈，
9位宝贝，
3个月的原生态日记
90天的坚持，
她们都有怎样的收获？

LI KEFU
ZHU

三个月改变 孩子一生

李克富
/ 著



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

《三个月改变孩子一生》是一本适合在水中阅读的游泳教材：与其说是在教你学游泳，倒不如说是“引诱”着你先下到水中。经验告诉我们，只要身体力行像这8位妈妈一样开始去做，你就会反复地翻动这本书：不是补充欠缺的知识，而是寻找体验层面的共鸣。

书中呈现的只是8位妈妈在漫漫时空中留下的片刻缩影，但这片刻的缩影是对历史的记录，也是每位妈妈爱的见证，更是孩子幸福成长的足迹。

心中有什么，眼中就能看到什么，笔下就能写出什么。

SANGEYUE
GAIBIAN
HAIZI YISHENG

8位妈妈，
9位宝贝，
3个月的原生态日记
90天的坚持，
她们都有怎样的收获？

责任编辑：尹红侠

封面设计：祝玉华（E-mail: 35502902@qq.com）



您的孕婴专家
全程呵护每一天
关注即送大礼包



青岛出版社官方母婴微信公众订阅号 妊娠分娩育儿

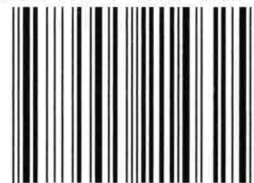


新阳光亲子帮
微信公众二维码

上架建议：家庭教育·心理

ISBN 978-7-5552-1462-5 定价：68.00元

ISBN 978-7-5552-1462-5



9 787555 214625 >

李克富 / 著

三个月改变孩子一生

SANGEYUE
GAIBIAN
HAIZI YISHENG

8位妈妈，
9位宝贝，
3个月的原生态日记
90天的坚持，
她们都有怎样的收获？



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

作者简介

Brief Introduction to Author



李克富，出生于上世纪60年代，医学硕士，医生，心理咨询师，青岛新阳光心理研究所法人代表，宁夏医科大学等多家高校客座教授。

自1991年起，工作于青岛大学医学院附属医院；2000年后独立执业，从事与性暨生殖健康相关的知识普及和临床治疗；2003年创立青岛新阳光心理研究所，并获取国家劳动与社会保障部职业心理培训师资质，专职于心理咨询与心理治疗，以及企事业单位与心理相关的职场减压、阳光心态培养、积极思维、

心理服务等培训。目前已经累加个案咨询数万小时，并有千余小时的培训经历。

临床咨询尤擅长于亲子关系、恋爱、婚姻、性心理问题，以及各类神经症。培训始终秉持好听、实用的风格，获得受众的广泛好评。常年被聘为中科美塑等多家知名品牌推广暨企业员工援助计划（EAP）顾问，每年为各学校、企事业单位讲座数百场。曾在国内数家媒体开辟心理专栏。



友情提示：

亲爱的读者，由李克富老师组织的《三个月改变孩子一生》家庭教育心理研究课题将作为常规的课程，持续推广。如果您有意参加，或想了解李克富老师更多有关亲子教育的讲座或文章，欢迎关注“新阳光亲子帮”微信公众号订阅号，亦可加读者交流QQ，QQ号：2297972559。

编者的话

The editor's words

在这个世界上，有一门学科叫“父母”，父母对孩子的教育，是一项最复杂最重要的系统工程。有一个地方叫“家庭”，家庭对于孩子成长的作用至关重要，是保证孩子健康成长、决定孩子能飞多高的关键。有一种工作叫“妈妈”，妈妈是孩子最温暖最幸福的守护天使，妈妈为孩子撑起了一片天，给孩子的幼小心灵撒进爱的阳光。孩子只有和“家”、和“父母”建立起牢固的情感链接，才能真正实现内心强大，独立自强，成就人生。

孩子最需要父母的保护和爱的维系，父母给予孩子充分的爱抚、关注、积极回应和正面鼓励，能让孩子形成最初的安全感和自信心，为将来的成长打下良好的基础。父母与孩子，尤其是母亲与孩子，制造了孩子最核心的人格。人格决定了孩子将来能够取得的成就高度和幸福指数。

父母不经意的一句话、一次短暂的离别、一个小小的挫折，都有可能在孩子幼小的心灵上刻下伤痕。童年所经受的负面刺激会形成不同的心理阴影，对孩子的一生产生不容忽视的影响。孩子长大后出现的心理问题或精神症状都与幼年的养育偏差有关。

父母养育方式的偏差、来自父母和家庭的负面因素，都会影响孩子的心理成长，抑制孩子的创造力，让孩子难以调整和控制自己的情绪，孩子将来会在人际关系方面发生困难，甚至影响学业，甚至无法寻找到属于自己的人生幸福。

如何让孩子对自己和身边的一切充满阳光自信，如何让孩子顺利度过“第一

叛逆期（3~4岁）”和“青春期（10~14岁）”，如何避免亲子冲突，如何让孩子免受负面打击或创伤恐惧，如何做一个温柔、平和、体贴、宽容且富有同理心的妈妈呢？

没有完美的父母，没有完全免于痛苦的生活。如何克服人生中的各种困苦，如何用阳光心态去塑造孩子，是每位父母的永久课题。

青岛出版社与青岛新阳光心理研究所心理专家李克富老师联合开展《三个月改变孩子一生》的家庭教育心理课题研究，筛选出8位妈妈参与课题研究，通过妈妈坚持三个月每天观察孩子的成长，写下孩子的成长日记，交由李克富老师点评，李老师将从专业心理医生的角度来观察和评析每位妈妈每天的思想动态，通过指导妈妈关注孩子每天的进步点滴，通过短短三个月的时间，让每个妈妈都变成积极阳光正面的心理导师，学会用平和温和的态度去教养孩子，从而实现三个月改变孩子的一生。

课题组的8位妈妈坚守了自己的承诺，坚持三个月，每天细致观察着孩子身上令人感动的闪光点，每天用文字记录着孩子的阳光日记。日记中，每位妈妈的拳拳爱子之心跃然纸上，展现的8个家庭、9位宝贝的幸福生活，让人动容，令人羡慕。8位妈妈的92篇精彩日记，共计736篇，全部收录在本书之中。

三个月来，李老师在完成平时日常繁忙工作的前提下，每天都对8位妈妈的日记进行精彩的点评回复，即使承受着如此高强度的工作量，也从没有间断对每位妈妈的温暖指引和善意建议。李老师精彩的反馈和温暖的指引，是每位妈妈坚持下来的坚强动力，让每位妈妈都变得如此内心强大和阳光积极，如同脱茧化蝶般的美丽蜕变，这样的阳光妈妈必然感染着孩子，让孩子也无比坚强，在自己人生的征途上坚不可摧，所向披靡。

三个月来，作为编辑，我每天都能收到妈妈们的日记和李老师的回复，每两周组织一次课题交流座谈，可以说，是见证着这736篇日记一篇一篇完成的。

三个月来，因为深入的参与，让我对这8位妈妈以及这本书都产生了深厚的感情。我每天都在为9个可爱宝贝和8个幸福家庭的幸福生活而感动喜悦，我每天都在接收着来自大家源源不断的正能量，每天都能让自己的内心得到滋养和浇灌。

三个月来，参与课题组的8位妈妈爸爸经历了人生中的一次修行。

三个月的修行——

让琪琪妈妈学会坚持的智慧，懂得如何接纳自己的情绪。

让东东爸爸心态更阳光，情绪更淡定，家庭氛围也更加和睦幸福。

让仔仔妈妈看到人生最美好的风景，也意识到了曾经错过的那份最真实的感动和喜悦。

让蹦蹦跳跳妈发现了平和的自己，提升了自己的幸福感。

让大澍妈妈学会控制自己的情绪，也懂得了要珍惜牵着孩子手的短暂时光。

让轶凡妈妈学会静下心来关注自己的内心，也慢慢参悟“妈妈”二字的含义。

让希希妈妈懂得了母女相处之道，加深了母女之间的感情。

让雨琪妈妈拥有了一双发现美的慧眼，体会到了养育孩子的乐趣，享受到了为人母的幸福。

三个月的修行，给予8位妈妈爸爸一个共同的成长机会——重新觉察自己，关注孩子，审视自己的家庭，也收获了一份珍贵的人生财富。

书中的日记除了因篇幅所限字数有所缩减外，都保留了原汁原味的呈现。这既是课题的要求，也是希望通过本书，让更多的爸爸妈妈能感受到，在看似平常普通的生活中，李老师在心理学层面的精彩深刻解读，而不是育儿理论的空谈。

《三个月改变孩子一生》这本书呈现的只是8位妈妈爸爸在漫漫时空中留下的片刻缩影，时间是流淌不息的长河，片刻的缩影也是对历史的记录，也是每位妈妈爱的见证，更是孩子幸福成长的足迹。

沉甸甸的一本书，凝聚着李老师团队的心血，呈现出8位妈妈精神的洗礼、自我的救赎，以及脱茧化蝶般的心灵蜕变，更传递着深厚的爱，相信这种深厚的爱，能通过这本书传送到更多的家庭、更多的妈妈、更多的孩子身上。

感谢李克富老师，感谢李老师助手徐少波老师、李德鲜老师，感谢漆琼娟老师（琪琪妈妈）、陈思纬老师（东东爸爸）、姜靓老师（仔仔妈妈）、贾小飞老师（蹦蹦跳跳妈妈）、姚雯雯老师（大澍妈妈）、孙磊彦老师（轶凡妈妈）、爱希尔老师（希希妈妈）、宋樱老师（雨琪妈妈），感谢每位读者。

编 者

2014年11月

序 言

Preface

当下有关亲子教育和心理指导的书籍——谈理论的讲方法的、简洁明快的纷繁复杂的，用“汗牛充栋”来形容一点也不过分。但是，有必要首先声明，《三个月改变孩子一生》与这类书是完全不一样的，因为我们有着完全不同的动机和目的。

作为一名在和求助者面对面的临床心理医生，根据近年来的统计，前来我们门诊寻求帮助的，2/3 以上是因为孩子，包括家长对孩子的学习成绩不满意、网络迷恋、品行不良、意志力缺乏等诸多问题。稍加分析就会发现，这些认为孩子有问题的家长，和那些意识到自己有问题或“被认为有问题”的孩子，相较于那些没有求助的“好家长”和“好孩子”，他们所读过的书籍，所秉持的养育或教育理念、他们每天对孩子的耳提面命……一点都不欠缺，甚至还高出一些，这就意味着，对各种各样的道理他们不是不明白。再仔细询问或观察，也会发现，因为觉得自己或孩子存在问题而需要教育，家长们会通过各种渠道网罗与此相关的至真至理；孩子也正因为自己的问题或被问题化，自然少不了来自各方面的道理灌输。

可是，为什么懂得如此多的道理，问题依然得不到有效解决？是道理错了？还是我们的思维方式或其他方面出现了问题？

“医生，我到底该怎么办啊？”这是寻求心理咨询者最关心的和最普遍的问

题，有人更直截了当：“医生，你就直接告诉我答案，千万别让我想！这事儿，我一想就头疼。”无疑，他们是为寻求能解决其自身或孩子问题的“灵丹妙药”而来。他们以为这样的灵丹妙药就存在于心理医生的锦囊之中，可以像其他商品一样，用钱就可以买到。

可是我们没有，真的没有。

心理帮助的原则是“助人自助”或“助自助之人”。心理医生坚信，求助者所迫切需要并孜孜以求的锦囊妙计，其实就蕴藏于求助者自身！当求助者开始开发或挖掘这些宝藏时，心理医生不过是在旁协助而已。

协助的方法有很多种，当然也包括讲道理。由于始终信奉“有效比正确更重要”，我们认定所有方法的有效性必须经过尝试才能确定。但心理医生指导下的尝试，基于一个基本的前提，那就是首先得弄清楚求助者所提出的问题（Question）背后那个存在已久的问题（Problem）——只有实现了对问题本身的回归，才能做到有的放矢。

为此，我们致力于对那个基本前提的有效技术的寻找，日复一日，年复一年，期间之甘苦如鱼吞水。经过筛检和比较，效果最好且最具可操作性的，就是在我们的指导下让求助者坚持写观察日记——心理医生和求助者协同作战，一起来直面问题、看清问题、解释问题、解决问题。

这一发现让我们惊喜！因为这意味着，我们找到了一种在临床上可操纵并可控制的方法：用我们的努力和意志——只要每天对日记进行回馈，就可以提升对方的意志力，并进而达到双方商定的目的。

10 年的时间跨度，无数次验证，我们已经对这种方法确定无疑。

《三个月改变孩子一生》所呈现的，就是又一次的验证。8 位妈爸记录了 90 天，我们紧跟其后给出了 90 天的回馈。成熟的经验告诉我们，就像我们期待着每位妈妈都能坚持完成每一天的日记一样，这些妈妈们每天也同样都期待着我们及时的回馈，他们不在乎我们说了什么，而在于我们在一起完成一件事儿；妈妈们也坦言，如果没有每日回馈的引导或“引诱”，她们很可能坚持不下来。正如读者所见，我们的回馈更多的是对妈妈们毅力的喝彩，而非对日记中所描述现象的点评——这当然也是一种心理技术，但不是具体的指导。我们的目的是，除了让妈妈们坚持记录外，还要把口头的教育落实到行动中，以便更好地体验“教

子的过程”。

相较于注重结果，注重过程的体验是一种更务实的心态。身处这个社会转型、经济转轨、文化重构、人格重塑的浮躁时代，很多人已经忘记了“百年树人”的古训，受当下凡事都追求短平快的影响，常常只给孩子讲大道理，而自身却置身事外，不想也不愿做出任何改变。孩子的成长绝非一朝一夕，只有注重过程，才能活在当下、关注当下；也只有注重过程，才是真正地关注那个活生生的儿女，也才能为他们美好的未来奠基。

孩子的成长是个过程，自有其规律，养育必然在这个过程中进行。道理是统一的、普遍的，孩子和父母则千差万别。普遍性寓于特殊性之中，可大一统的道理怎么才能落实到千差万别的父母和孩子身上呢？

这是个问题！如果回答不了，最终自身就会形成难以解决的问题。

《三个月改变孩子一生》就是为回答这个问题而设计的；我们和8位妈妈爸爸90天的互动，也给出了“如何避免出现问题或有效解决问题”的答案。

作为本项目的设计和指导者，我用两个字来形容此时的心情：欣慰。除了每两周一次的见面交流之外，在这90天的时间内，我和两位助手徐少波和李德鲜，每天都用超过3个小时的时间，仔细阅读8位妈妈爸爸的日记并予以回复，以期通过文字内容和叙述方式来加深对她们的了解，并引诱着她们坚持下去。

路是人走的，能走什么样的路，取决于是个什么样的人。

希望本书所呈现的理念能够给更多的父母带来帮助。

感谢青岛出版集团科技出版中心母婴部的编辑们能策划这个课题，感谢给予课题帮助的所有人员。

李克富

2014年10月

目录 Contents



第一章 孩子的改变始自父母 90 天的重复13

第二章 琪琪妈妈日记19



编者导语 享受拥有的快乐	20
92 篇琪琪妈妈日记	21
琪琪妈妈感言 爱和陪伴	80
李老师点评 把快乐和幸福植入孩子心里	81

第三章 东爸东妈日记83



编者导语 现实版的“神勇奶爸”	84
92 篇东爸东妈日记	85
东爸东妈感言	144
李老师点评 全职奶爸的“智”与“慧”	145

第四章 仔仔妈妈日记147



编者导语 给予爱，接受爱	148
92 篇仔仔妈妈日记	149
仔仔妈妈感言 谢谢你的爱	214
李老师点评 “做到”比“做好”更重要	214

第五章 蹦蹦跳跳妈妈日记217



编者导语 妈妈等你	218
92 篇蹦蹦跳跳妈妈日记	219
蹦蹦跳跳妈妈感言 发现平和的自己	272
李老师点评 孩子是母亲内心的风景	272

第六章 大澍妈妈日记275



- 编者导语 母女之间的爱恨情仇 276
- 92 篇大澍妈妈日记 277
- 大澍妈妈感言 334
- 李老師点评 为了孩子，父母須做出改变 335

第七章 轶凡妈妈日记337



- 编者导语 妈妈是我的大玩伴 338
- 92 篇轶凡妈妈日记 339
- 轶凡妈妈感言 392
- 李老師点评 爱孩子的妈妈，是对孩子最好的爱 393

第八章 希希妈妈日记395



- 编者导语 拥有发现美的眼睛 396
- 92 篇希希妈妈日记 397
- 希希妈妈感言 452
- 李老師点评 学会掌控自己的情绪 452

第九章 雨琪妈妈日记455



- 编者导语 爱要说，爱要做 456
- 92 篇雨琪妈妈日记 457
- 雨琪妈妈感言 三个月的修行 514
- 李老師点评 “好妈妈” 才能看到“好孩子” 515

第十章 孩子的成长和心理的帮助517