

鲁杰家教



# 智慧就在 教养困境中

鲁杰 著

权威专家点睛家教秘密，助力父母突破育儿困境

贴近生活的讲解，所有父母都要知道的家教铁律  
不是生搬硬套的机械，而是循循善诱的点化

父母的第一本智慧教养书

贵州出版集团  
贵州人民出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

智慧就在教养困境中 / 鲁杰著 . -- 贵阳 : 贵州人民出版社 ,  
2012.7

ISBN 978-7-221-10419-9

I . ①智… II . ①鲁… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 165108 号

## 智慧就在教养困境中

Zhahui Jiu Zai Jiaoyang Kunjing Zhong

---

作者 鲁杰

责任编辑 武波 范春雪

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线 : 010-59623775 010-59623767

北京诚信伟业印刷有限公司

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 102 千字 印张 10.25

ISBN 978-7-221-10419-9

定价 20.00 元

---

版权所有 · 翻印必究 未经许可 · 不得转载  
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。

# 代 序

## 成功教养，是成熟生命体验的传递

在我们一生中，无论外在的世界看起来、听上去、触摸着有多么真实，我们所经历的人和事都一定会出现在我们的心理世界。在孩子的心理世界里，伴随他一生，从始至终，都有一对最亲爱的人与之形影不离，那就是你们——父母。

父母，是孩子与生俱来的财富。在其童年，父母的世界，几乎就是孩子的全部天地；在其一生里，父母心底的爱，是孩子来到这个世界并热爱这个世界的根本理由。

是先有孩子的行为问题，还是先有父母的个性偏差？不可否认，每个孩子，都有着先天的气质，有的活跃，有的安静，有的过于敏感，有的迟钝，有的外向，有的更内在，有的心力稳定而强大，有的则天性较为摇摆而虚弱。然而，心智较弱的个体一定会被心智强大的个体所吸引，所感化，所作用，所影响，如同卫星被行星所吸引，行星又坚定地围绕着质量更大并且自身能发出光热的恒星旋转，孩子一旦被“抛”到这个有声有色的有形世界里，他就带着自己的身体，以及属于自己的那些先天气质，围绕着父母旋转着，变化着，被改变着，成长着，被形成着，感受着，被感受着，潜移默化，相续不断，展开了他自己的人生旅程。

孩子是怎样一回回被熏染而养成了习气？又是怎样一次次被陶冶而净化了心灵？父母的心理世界发生什么变化，与之相应的，孩子就会出现什么景象。孩子的行为个性是镜像，映衬出了父母内在与外在的景象，这些景象与镜像，如天空中的云，随时在生成变化着，消失生长着，孩子的气质也因后天的环境而被塑造着、放纵着、压抑着、掩盖着，逐渐

变成了个性：好奇或麻木，丰富或苍白，机智或迟钝，深沉或浮浅，独立或依赖，自主或随波逐流，主动或被动，勤奋或懒惰，真诚或虚伪，宁静或焦虑，自律或放纵，谨慎或粗鲁，责任感强或疲软懈怠，前者都代表着成熟与真爱，后者则意味着仍需成长仍待成熟；有时，甚至同一个躯体和心理，却同时具备着个性的矛盾对立面，既勤奋又懒惰，既消沉又上进，既善良又残忍，既活泼又拘谨，既软弱又坚强，这些更是让孩子内部冲突与争斗不已，内心不和谐的人，人际关系产生冲突在所难免，个性成熟的历程更充满了艰辛。

如果说个性决定命运，那么，形成个性的过程则是源于生命体验的传递。成熟的生命体验，结出成熟的种子，心智成熟的父母传递下去的，是成熟的真爱种子。

在孩子童年的某一时刻，无论是孩子紧张害怕时妈妈一次紧紧的拥抱入怀，还是迷蒙进入梦乡时父亲带着胡楂硬刺的轻轻触吻，或是父母带着自我中心的神情与语气对孩子的一次次的痛心责骂，这些气息与信息，都带着无限的含意，如无数粒神秘的种子，印留在孩子心中，直至他长大成人，直到他结婚生子，直到他走到人生旅程终点……父母所有最细微的神情、语气、动作，都富有无数的含意，都变成了孩子生命中最重要、最内在、最核心的那一部分力量。

可是，许多父母还是等不及，他们还是想要立刻知道：我怎么才能让我的孩子在不听话的时候，七秒钟之内就听我的话？不该做的事情就马上停止，该做什么马上就去做？过了七秒钟后，我就该爆发了，我会急躁，会声调高，语速快，语气强硬而焦虑，甚至脸上的肌肉也会变形，我会用最狠最解气的话损骂孩子，一股激烈急躁的气会扬起来我的手，不打到孩子的身上我会发狂。过后，我会对孩子愧疚，孩子不记仇了，始终不渝地爱着我，可我看着他脸上的手印，会感觉比打在我自己脸上

还疼……越是常常感到焦虑并且暴躁的父母，越不习惯于反思，越不会去想克制与收敛，而只是渴求绝招，越是渴求教养绝招、热衷于成功捷径的父母，往往越不会平凡谦卑地去反身向内，越不会去坚信觉悟与修养的力量。

对于孩子的不听话、磨蹭、顶嘴、好动、注意力不集中、贪玩等这个或那个问题，我应该怎么办？我不知道用什么方法。需要药的时候就是出现了病，病去了，药也不必要留了；问题出现了，方法才被需要，问题如果不在了，方法自然失去功用。而制造出问题的人往往很难自己解决问题。问题是孩子的，还是只出现在父母心里？即使的确是孩子的问题，每一个问题，都有着无限的成长意义，而不仅是父母所要去解决的那个问题那么简单。

如果父母的心理世界没有矛盾，不起冲突，内部会自己净化，念念纯净，不想当然，那么，外部的世界就是简单、纯洁、祥和的；否则，心中起了矛盾，有了对立面就有了染污，染出外部人际关系的冲突。

孩子的问题，是父母个性心理矛盾的产物。

家庭教养中，父母的内心要尽力保持纯净、纯洁，让那些委屈、抱怨、疑惧远离我们的心，我们不会因此变得更傻，只会因纯洁诚实而更具有智慧。

纯洁的心灵最值得被爱慕，父母心地纯洁，就一定要做到“守一”，即只守住一个最重要的愿望，这个最重要的愿望就是：把你在人世间所有的愿望集合在一起，表达出来的唯一的愿望，真爱是唯一的。每一个人，所有的愿望、期待、渴求，甚至欲念，都要守住这唯一的真爱。

“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”平和的父母，才能遇到听话的孩子；有慈性才能有磁性。无论何时，都试着让你的心柔顺起来，专注于当下的此时此刻，就在那一派祥和喜悦的宁静中，祈求爱，爱孩

子，爱爱人，爱老人，爱所有人，爱生命，爱生活，你就是在爱着最完整的心理世界。在那里，你的身心一定能体会到夕阳与暮色交接时，不是夜晚无止境的黑暗，而是休养生息时美好的静默，你更能体会到：这一端刚刚拉上夜幕静休的同时，却是下一端欢欣鼓舞迎接日出的时刻。能意识到生命中无限宁静与无限活力的人，才可以享受生命，享有爱。

坚信每一份最卑微的力量、每一丝最微弱的热情、每一点一滴的感与知的积累，在教养中坚持去觉悟，去修养。坚定地一直觉悟修养下去，你能发现，在教养困境中，智慧与爱一直与你、与你心爱的人们同在。深深地祝福每一个生命都能真诚、纯洁、宁静、自主、勤奋、自律、朴素、严谨、柔韧、深沉、独立……成熟的生命一定拥有大智与大善。

# 目 录

代 序 成功教养，是成熟生命体验的传递

Part1 天地在你心中

这些人怎么总在我心里添堵？

发现他人的长处，帮助人家掩盖不足

要选择健康的精神食粮

至精至柔才能至诚

外界是面镜子，照出你的心

Part2 真爱唯一

那些常挂在心间挥之不去的烦恼

你在“守一”吗？

迷途不知返时错乱百出

安定平静才能守住唯一真爱

守住真爱需要长年做功课

Part3 家庭是一个完整的生命

夫妻有分歧对孩子个性有影响？

夫妻分歧升级之后

孩子的心是家庭的心

只有一个家人在受伤害吗？

Part4 你爱孩子的心吗？

好孩子竟然不想上学了

现代社会增多了聪慧的“精神孤儿”

生命与心灵有一个和谐的约定

寻找内在的和谐，每一天

#### Part5 谁能理解你，能干的女人？

家人经常让你抓狂？

你怎么确定自己的价值归属？

命运之谜要用一生破解

#### Part6 是我还没有把自己培养成熟

孩子和大人都有孩子气

请让所有孩子气的家人都慢慢长大

家庭教育的大境界——“优秀班主任”

#### Part7 物质提供 vs 心灵关怀

为你付出了那么多，为什么你还不努力？

物质、成绩、电脑游戏交织出的怪圈

你认为关心自己和孩子的精神很重要吗？

心灵与爱本就是一体

#### Part8 独立，使心灵成长得更自由

全家人她只欺负我

追求过度自由一定要受到约束

精神彼此独立是父母给孩子最好的爱

#### Part9 调伏你的情绪如降伏无数头猛兽

谁脾气大就该谁做主？

孩子随谁的气息而动？

一个人的情绪，大家的责任

请调伏你的情绪来滋养孩子的健康气息

#### Part10 教养行动要有远见

孩子没头没脑、没心没肺，不对自己负责？

今之果，昨之因  
教养孩子重在清晰的远见  
沉思自己的生命与生活

**Part11 请用心体察与关注那些潜移默化的家庭气息**

一件由谁来洗碗的小事  
家庭里的一件小事是家庭是否健康和谐的全息投影  
无意间的影响远胜过有意的教育  
在最平淡无味的相伴中，有最纯粹的善良

**Part12 你究竟能不能静下心来学习？**

儿子闹腾得真让人伤脑筋  
聪明异常的大脑与狂乱的心  
父母的个性与生活方式之缺憾  
父母要用一生完成对自己的教养

**Part13 你是否能适应随时的变与动**

儿子总是出状况真让人不省心  
你是否察觉到了生活中随时存在变与动  
你的爱中夹杂着什么吗？  
保有纯洁的爱及明察的心助你以静制动

**Part14 读书人的教育理想与现实生活**

谁都跟你对着来吗？  
动脑思考与本能直觉的冲突  
生活中的感悟是最好的老师

**Part15 让粗浅在觉悟与修养中磨得精深**

妈妈万般痛苦是为何？  
粗暴简单的时刻也要记着尊重孩子记着自尊  
不想在磨难中成长，就要不断在觉悟修养里成长

## Part16 做一次孩子试试

你有时真的让我很烦

请用心滋养孩子的成长

走出个性孤岛，一念之间把心打开

## Part17 家庭教育不一致是为何？

教孩子知识、教孩子遵守规矩也不对吗？

价值观差异与情感隔阂的深重阻挡

不能用放纵的妄语把丈夫推到对立面

家庭教育只追求和谐不追求完全一致

## Part18 真爱无疆

我最爱的真是你

父母对孩子的暗示与影响

不安来自于内心世界的狭窄和黑暗

孩子自我接纳的功课需要父母圆满的爱来完成

## Part19 善待孩子就是开恩自己

女儿的气性何来如此之大

女儿是妈妈的镜像？

要让你的内心渐渐温暖而开阔起来

父母要用一生去完成的功课

## 结篇寄语 每个孩子都有独特的“成长个性”

孩子的个性会随成长“变脸”

孩子的“成长个性”如何在内心世界显现

父母要准备面对的是：孩子成长中的个性矛盾

成长中的孩子需要父母做什么？

# Part 1 天地在你心中

这些人怎么总在我心里添堵？

最近家里的事情和工作的事情搅和着一起来给欣颖的内心添堵，本来黄黑色皮肤上的黑斑更加明显了，她的心更烦乱了。

可爱的女儿渐渐长大一些了，欣颖却不知怎么越看女儿越觉得不顺眼。自从把孩子接小家来往，她发现，女儿早上起床、吃饭和出门都特别磨蹭，晚上写作业也磨蹭，一说她她还别别扭扭地跟妈妈翻眼睛，跟她爸一样让人看了就有气。欣颖自己都不知道从什么时候开始，她喷着怒火想盖住别人声音的说话方式已经被女儿和丈夫视为“咆哮”。女儿虽然停止顶嘴，可似乎为了气她“毛病”反而有增无减了。

女儿皮肤挺白嫩，女孩子秀美脸蛋的模样也渐渐露了出来，可这么

大的女孩子了，怎么说发胖就胖起来了呢？小时候只是觉得她长得很结实，也没有想到现在成了个胖姑娘，大腿粗得让当妈妈的她不忍目睹。不行，一定要给她上减肥班！可自己工作特别忙，还要在报纸上给女儿找减肥班，又怕女儿吃不了苦，欣颖就格外怪公公婆婆：我把女儿信任地托付给你们，几年来天天在你们家吃住，把我女儿的体型吃得这样寒碜，你们有不可推卸的责任！女儿每天面对妈妈对自己身材的讽刺，时而装作平静无知，时而在别的事情上突然变得心情很不好，特别爱发脾气。

女儿体型的问题近来成了重压在她心上的石头。一到公婆家，欣颖就绷着脸，很不高兴的样子，而公婆恰恰是那种特别本分老实、心里有怨言也不愿与儿媳妇起冲突的老人。可公婆越是忍着，欣颖越是气撒不出去，跟丈夫天天一张嘴说话就犯横，丈夫说什么她都觉得不对劲，都觉得特别刺耳不中听，而丈夫说欣颖恐怕提前到更年期了。

欣颖每天上班特别辛苦，虽说收入还可以，可在单位里做财务主管一点儿都不轻松，月初、月底、年初、年底，每个数字都不能出任何差错，更何况做财务，还要帮老板“摆平”许多不能公开的“账”，心里时常有些忐忑不安，既怕惹火上身，又需要这份工作。欣颖又属于那种特别认真甚至较真儿的人，业务员们总想多蹭出一些没有名头的消费来财务这里“报销”，不给批就软磨硬泡地耍赖，要很凶的样子才能“镇”住他们；其他会计和出纳不像她这样负责任，整天嘻嘻哈哈，脑子闲着绝不肯为她为公司多考虑多负担一点儿事情。

## 发现他人的长处，帮助人家掩盖不足

生活中，通常来说你更喜欢发现别人的长处和优点，还是更容易突出别人的不足？

欣颖说，有朋友认为她的烦恼是太追求完美，所以总是不满足。真的是这样吗？追求完美的人就应该整天拉着脸，让家人、让自己都很不快乐吗？用追求完美来换取快乐，岂不是成本太大了？再说，沿着这条责怪别人的路走下去，最终能追求得到完美吗？恐怕还没有感受到完美的只鳞片爪时，大家都已经产生更多的不完美了。

越是强调别人的某点不足，越是强调生活中所有令你不满意的人与事，你就越是感觉到天昏地也暗。为什么会产生这样的感觉呢？生活本来很美好，到处都充满了令人愉悦的事物，每个人身上都有闪光之处，可如果你心里生起一个不好的念头，它就形成一片乌云，你用这一片乌云看投射在地上的影子，的确随处都是阴影。扩大并强调别人的不足，会让当事者双方都感到风雨欲来的不安。

这片乌云并没有遮住天，只是遮掩住了欣颖的心。

也许是天生秉性，也许因为做财务工作，欣颖很较真儿，每个问题都要有答案，每个结果都要有原因，可她偏偏只得出属于她自己的答案、她自己承认的原因。的确，欣颖很勤奋也很负责任，她充分肯定自己的勤奋和责任心，然后从自己的角度出发，就认为所有人都是错的，只有她自己正确。

总在强调自己的长处，也是一片乌云。一个人仅仅有责任心，仅仅勤奋，是远远不够的，欣颖要善于借助观察强调别人的长处来达到自己的期待。

与人相处，你更在意大家的心空是否晴朗，还是你的心空是否晴朗？

有的女人曾经这样说，在家里，谁也不能让我不高兴，只要我不高兴，全家人谁也别想好过，包括我女儿、我丈夫、我婆婆。可她总盯着别人的不足，怎么能高兴得起来？她不高兴，全家人怎么能高兴健康起来？

每个人都有他最可爱的地方，每个心灵都渴望阳光渴望慰藉，你是否感受到了所有家庭成员的心？你能否发现并时时牢记别人的每一点一滴的可爱之处？你愿意许下这巨大的心愿吗？这可是一种极大的本领，这样的女人会让自己非常愉快，全家也非常愉快。可这样不会把人惯坏吗？不会，在不断发现并强调别人长处的同时，一定要尽力帮助对方掩盖缺点，时间久了，缺点渐渐就没有了土壤，会自行消失。

## 要选择健康的精神食粮

强调别人的错误是一种不良嗜好。

可能许多人都已知道了“胜肽”这一词。如果一种念头和情绪产生，相应的化学物质“胜肽”也在体内产生并通过血液被运送到全身的每一个细胞；如果这种抱怨的情绪和念头不被清醒的意念控制，身体会对这种化学物质产生依赖；当那些抱怨的情绪和念头还没出现的时候，身体就会出现饥饿感，已经在期待这些“食粮”了。更糟糕的是，就像背诵单词、复习学过的数学公式一样，如果行为和身体总是复习这些“知识”，大脑则会产生相应的神经细胞的联结，这样连着大脑和全身，都一起告诉你的内心，所有人都太可气。

欣颖的不良习惯，确切地说，是不良嗜好已经产生，因此她总能习惯性地看到别人的错误、别人的不好。她就像一个安全员，到处检查着

危机，到处看到了危机，似乎大家都过得那么闲适，只有她一个人的心里装着所有的难题。

尽管会让别人痛苦，她还是表达出了她的不满。过后欣颖清醒时也觉得这样不好，但强调、挑剔别人的错误似乎是一种肚子没有底的海怪咆哮怒吼着要“食粮”。她就要向爱人、向孩子咆哮怒吼着，面目狰狞着，以别人的痛苦做自己痛苦的“食粮”，甚至当她看到爱人被她骂得很烦躁摔东西、孩子的头自卑地勾到胸前时，她会暂时感到一种很舒服很释放的感觉。欣颖认为，只有把他们折磨成这样，他们才能真正觉醒，记得住他们自己犯下的错误！

然而，强悍本因性情放纵好斗，而不主要是因为有强烈的责任心。

欣颖习惯于发现别人的不足，就发现了争斗的对立面。那些爱争斗的人们很善于发现矛盾并冲入战场。可以说，争斗给他们带来一种“活力”，是他们生活中的主要精神食粮，但不是健康的精神食粮。

事实上，许多好静而喜爱平淡生活的人，明月清风就是他的精神食粮，一片落叶、一个微笑、书中的一句话，都会在他心中涌起共鸣与感动，滋养着他生命的活力。他的心很细，很容易发觉常人不易察觉到的细微美好事物，因为心细，反倒心宽，给自己和别人非常宽阔的心路。他总是很知足，也很热爱生命，素朴与宁静是他的精神食粮。与这样的人相处，对于家人和同事来说，如同置身于清新安详的自然界中，令人心旷神怡。

## 至精至柔才能至诚

压制住孩子不让她有说话的机会，是非常粗暴、简单和幼稚的做法。

欣颖回忆说，小时候自己母亲工作很忙，个性也很强，学习上生活上总对她很不耐烦。如果自己学习生字时发声与妈妈不一样，妈妈总会很强权地纠正她。她特别想解释一下自己如何学会这样发音，或者问一下其他相关的问题，妈妈的声音则变得更高，压制住她想要表达的愿望。很简单，妈妈只要女儿承认错误改正错误就行了，并不想听女儿说其他的“废话”；妈妈只想强调自己说的是什么，而不想听女儿说的是什么。欣颖觉得妈妈太霸道，她说不出“自我中心”这个词，只是总觉得很伤心、很孤独。

自己当了母亲后，欣颖也发过誓，教育一定要民主，性情一定要柔和起来，一定不能像母亲对自己那样对女儿，可工作一忙，时间一久了，那些心里的誓言就淡忘了。再说，孩子放在爷爷奶奶那儿好几年，自己天天加班，月月忙报表，和女儿在一起时就是带她出去玩，给她买东西，过春节也是忙活着年夜饭，到处看亲戚。

每天都活在事务中，并不代表通过做事已经使自己的心灵成长了。事务的规则很粗泛，远没有人的心灵精细敏感，尤其是在孩子的教育面前，所有做事的才华、能力、成就都要归零。现在的孩子们会的知识特别多，尊严感特别强，要求被尊重被理解，甚至有的孩子爱真理爱面子甚于爱父母。因此，当代的父母们都要努力去找寻心灵相会时那最精细敏感的接触，在与孩子眼神相交最微妙的时刻，孩子就读懂了你的爱心，这样的精微心理才能真正打动孩子的心，而责骂抱怨更是粗重无比，只能使亲子双方更烦恼，彼此的心灵更封闭。

做事是需要决断力的，来不得犹豫不决和优柔寡断，而孩子的教育则是需要细水长流的。《易经》六十四卦里有一个“蒙卦”，其卦象是上面是山，下面是水，对孩子的启蒙应该是从山上流下来的涓涓细流，只有这样才能滋润孩子幼小的心灵，而不应是瓢泼大雨或滚滚洪水。事

实上，对待所有人的心灵都应该以柔克刚，至精至柔的人才最真诚，真诚最能打动人心。

欣颖要面对的，不是孩子的教育问题该怎么解决，而是她自己长年该做什么功课。她要长年做一种静思反省、精细体味人心的功课，是调控好自己情绪再面对孩子的功课，这样，她的调柔能力才会很强，很容易观想孩子的道理，也很有灵性，与孩子通心。

欣颖说，自己长年不怎么带孩子，现在孩子又总在她身边，每天疲于应付生活，没精力让她做功课。的确，如果没孩子，她没有情境去训练，有了孩子，她又开始整天忙于事务……无论如何，心中坚定地去朝着更柔和而敏感的方向去努力，不管到什么程度，只要一直在坚持就好。

## 外界是面镜子，照出你的心

设想一个无限黑暗的空间中，一线光明从一个物体的缝隙中射出，光明所照之处，了了分明，物体没有缝隙的地方，就没有光线射出来，没有光线射出来的地方，就看不到任何景象。试想，如果这个物体是通透的，没有任何遮挡，它内在的光明向外自由播洒，周围的环境也就被照得光明透亮。

这，就是你的心。心灵本身就被爱所充满，就拥有自在光明，就被赋予了大智慧，为了心爱的孩子，你更是愿意全力发现内在的光明和智慧。可时常，会有不良习气、不良情绪、不良念头遮挡住它的光明，于是我们只能感受到灰暗和沮丧。可我们也有感受到爱、感受到欢乐的时刻，也有勤奋向上、努力付出、得到成就的肯定的时刻。心性向外投射的半路上，或明或暗地形成了每个人各自的个性。