

杨文 麓雪 著



和儿子 一起成长 2

成长的节奏

洞悉生命成长的节奏
做孩子真正需要的好父母



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

杨文 麓雪 / 著

和儿子 一起成长²

成长的节奏



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

和儿子一起成长. 2/ 杨文, 麓雪著. —北京: 北京师范大学出版社, 2013.6
ISBN 978-7-303-16115-7

I. ①和… II. ①杨…②麓… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 059746 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悅读新浪微博 <http://weibo.com/bsdsercb>

HE ERZI YIQI CHENGZHANG

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 240 mm
印张: 15
字数: 175 千字
版次: 2013 年 6 月第 1 版
印次: 2013 年 6 月第 1 次印刷
定价: 34.00 元

策划编辑: 谢雯萍 责任编辑: 刘畅
美术编辑: 袁麟 装帧设计: 红杉林文化
责任校对: 李茵 责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

洞悉生命成长的节奏

《和儿子一起成长》一书出版后的六年时光里，我和这本书的策划人麓雪在忙碌工作之余，回复了很多父母的教子问题，也和很多的母亲沟通座谈。我们发现，千万个父母，就有千万个问题，因为家庭是不一样的家庭，孩子是不一样的孩子，人不是从流水线上下来的机器，是活生生的、独具个性的，不可能用一个“药方”去解决孩子教育的所有问题。所以，很多时候，我们感到力不能及，不仅仅是因为我们的时间不够用、我们的学识不够渊博，还因为很多父母都想拿到一套教育孩子的锦囊妙计，然后，就像拿一本菜谱一样，照本宣科地去“烹调”“教育”自己的孩子。

但事实是，生命的成长有它内在的秩序，需要遵循自然规律，尊重个性特点，洞悉生命成长的节奏。更多、更直接有效的家庭教育，来自于父母的言行示范、家庭文化的熏陶，来自于父母对儿童身体、心理成长规律的认识，那些面对孩子的教育方法，就是在这样的一个大前提下进行的。父母心智成熟，有科学的育儿理念和知识，面对自己的孩子时，心中就有数，面对出现的问题，就会有不同的方法来应对和疏导。我认为这就是

“随机教育”。那些适时而变的方法和技巧，不是从别人那里照搬来的，而是在科学的教育理念引导下，面对自己的孩子随机而生的，随机而变的。它来自于母亲的内心，是悟出来的教子法宝。

我们在养育孩子肉体胚胎的同时，还要关注孩子精神胚胎的成长。孩子有一个非常完整、精密的内在秩序系统，有一颗丰富的、有吸收力的心灵。这本《和儿子一起成长 2——成长的节奏》所展示的教子问题，更多的从“精神胚胎”养育的角度，去分析家庭教育中所遇到的问题。这些问题来自于这几年来我们接触过的众多父母，虽然是个性化的，但它也反映了教育孩子中较为普遍的问题，是我们做父母的需要理解和领悟的。

让我们倾心去认识、理解孩子生命成长的韵律，去更好地担当起“教育者、示范者、提供者”这三种角色，把“无私的爱、科学的爱、推出的爱”给予孩子，使孩子在“读万卷书、行万里路、与万人谈”中，成为具有成熟人格、鲜活个性、良好专业技能和社会适应能力的人。

杨 文

2013 年春节

第 1 章 | 父母是孩子成长的配角 / 1

关注当下，“优质陪伴” / 3

全职妈妈的意义 / 6

父母只是孩子成长的配角 / 9

妈妈要学会接纳负面情绪 / 13

孩子本身便是父母教子的引路人 / 17

父母的权威不在于严肃的面孔 / 20

尊重老人但坚持原则 / 23

第 2 章 | 成长的烦恼 / 27

“秩序敏感期”来了 / 29

妈妈离不开孩子的心理 / 35

孩子的“依恋游戏” / 37

是谁剥夺了孩子自我成长的权利 / 41

“破坏”中隐藏着成长的秘密 / 45

说谎在不同年龄意味着不同的问题 / 49

温和也是一种竞争力 / 53

以谦逊和慈爱代替权威和严肃 / 56

一句句“都是为你好”引发的亲子冲突 / 59

第 3 章 | 成长的节奏 / 63

比节俭更重要的是孩子的创造力 / 65

“有意思”才会对孩子“有意义” / 68

少些说教，多些理解 / 71

亲情培养也有关键期 / 74

每个人都有自己的天赋和个性 / 78

缓慢和沉思是正常的儿童心理 / 81

改变对“学习”概念的认识 / 85

从一个新的角度，去看待孩子的淘气 / 88

孩子是问路的客人，请多些耐心和技巧 / 91

单亲家庭的孩子也能快乐成长 / 95

搬家后，关照好孩子的心 / 98

不要当着孩子的面去贬低批评他的朋友 / 101

不恰当的帮助阻碍孩子的独立 / 105

每个年龄的孩子都有自己的恐惧 / 109

培养孩子独自睡觉的习惯 / 114

家庭是孩子人际关系的第一演练场 / 118

父母不善言谈，如何培养孩子好口才 / 122

别逼孩子成为“讲礼貌”的小大人 / 126

藏起一半爱，培养孩子的抗挫折能力 / 129

如何说孩子才会听 / 132

引导孩子正确面对不良情绪 / 136

父亲是孩子通往外部世界的领路人 / 139

第 4 章 | 和孩子一起成长 / 143

从孩子的角度发现并唤起兴趣 / 145

电子媒体时代，不要捂住孩子的眼睛 / 149

不要空讲“打人不好”的大道理 / 152

接纳孩子“犯错误” / 155

孩子不必太听话 / 159

面对青春逆反期，需要调整的是父母 / 163

比起电子产品，幼小的孩子更需要感受真实的世界 / 167

以时间、耐心与智慧缓解孩子“入园难” / 170

为孩子选择玩具的智慧 / 173

早教班要不要上 / 176

正确认知孩子的“专注力” / 179

一位诺贝尔奖获得者记忆中的幼儿园 / 183

别拿成人的道德观压垮了孩子 / 186

“穷孩子”的自卑来自父母 / 191

第 5 章 | 做孩子学习的好助手 / 195

善用假期，别盲目将孩子托管给“补习班” / 197

“学习”是个大概念 / 199

会玩的孩子才会学 / 202

考试焦虑症到底是焦虑什么 / 206

帮助孩子缓解“学习焦虑” / 210

当孩子不被老师认可时 / 213

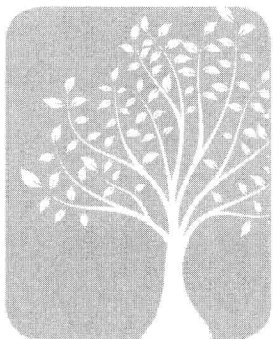
只能赢不能输，了解孩子好胜心背后的心理因素 / 216

孩子厌学，了解原因后对症下药 / 220

成绩不是评价孩子的唯一标准 / 224

阅读是一种习惯和生活方式 / 228

后 记 | 因为懂得 所以会爱 / 231



第 1 章

父母是孩子成长 的配角

事实上，是儿童用他们自己的心理为教育者了解人类精神的建构规律指明了心路。每个儿童自身就是一个辛勤而又娴熟的“老师”。

关注当下，“优质陪伴”

所谓“压力”和“焦虑”都是源于自己的一种思维状态。如果我们在忙碌烦躁的时候，能冷静下来，把注意力放在眼前出现的问题上，而不是自怜或者埋怨，解决问题的方法就一定会有的。

我是一个新妈妈，在一家外企上班，孩子七个月，休完产假上班很忙，还要经常出差，孩子几乎全权托给了婆婆。很多教育书说孩子三岁以前妈妈的陪伴很重要，作为新妈妈不能给孩子更多陪伴的时间，工作、孩子两头牵着，经常有一种无法分身的焦虑。很羡慕杨老师事业和教育孩子都做得很成功，请问如何才能像您说的“担起两种角色”？

● 关注当下，“优质陪伴”

很理解一个忙碌的职业女性当了新妈妈之后的感觉。

孩子三岁之前有妈妈陪伴，对于他安全感的建立的确很重要。这种陪伴并不是说一定得保证多长时间，但必须是有质量的陪伴。即使每周只有一天能和孩子在一起，这一天如果妈妈能够心无旁骛地倾听孩子，关注孩子，和孩子交流，让孩子感觉得到妈妈的心是和他在一起的，就能在孩子心中注入“安全感”的有效能量。

有的妈妈可能和孩子待的时间很长，但心不在焉、唠唠叨叨，不懂得怎样倾听和读懂孩子，有时候还会不耐烦、发脾气，这是没有质量的陪伴，是浪费她自己和孩子的时间。

我认识一位3岁男孩的妈妈，她是一家私营企业的高层主管。孩子不到

5个月她就上班了，孩子8个月后她经常出差，而且她的丈夫也是经常出差。但她是一个很豁达开朗的女性，很快解决了自己的职业和家庭之间的矛盾，把娘家妈妈搬到自己所在的城市，雇用了每天都来的钟点工，而她自己很忙碌、很有序、很快乐地游弋在工作和家庭之间。母亲自身处于健康快乐的状态中，才有可能把幸福传递给孩子。所以，她3岁的儿子现在心智非常健康，她自己也因工作业绩突出而一再被嘉奖。

她的做法是：不管多忙，每周抽出一天的时间来专职陪伴孩子；不管走多远，她每天必定和孩子在电话里说话，不管孩子是否听得懂，但她让孩子感觉妈妈的爱就在身边。陪伴的这一天，她关掉手机，忘掉工作，排除很多的干扰，给自己和孩子完全在一起的时间和状态。这样，孩子在妈妈这一天的“优质陪伴”中，已经获得的满足感足够建立他自己的安全感。

这个妈妈很少因为孩子和工作的事情纠结，眼前是什么状况，她就把手头的事情做好，从不把当下不能做的事情纠结于心。我也曾经多次跟很多新手的职业女性妈妈分享过我的一点体会：**当你感觉忙得三头六臂也忙不过来的时候，就试着分清事情的重要性和必做性的次序，先做眼前必须做的，关注当下。**事情都是一件一件完成的，人只有一个脑子一双手，别当“超人”，想做“超人”的人就容易焦虑和不快乐。做工作时心里别想着孩子怎样怎样，和孩子在一起时别再牵挂着工作。不过也可能两者会在某个时间段内搅到一起，那就首先做到心别乱，别着急，别产生和困难不匹配的情绪影响自己和他人。冷静下来，分清眼前的事情哪是轻哪是重，心乱不但不出效率，焦虑急躁中，于事无补还会火上浇油。

有个词叫“活在当下”，它能让我们专注于眼前的人和事，静下心来更好更快地把事情做好。这是一种生存的能力，说起来容易做到难，但为了生活的平衡和安宁，我们女性应该有意地去修炼和获得这样的能力。

一个妈妈不自怜，不怨天尤人，经济和精神上是独立而快乐的，是她给孩子的良好示范教育。听见不少妈妈说，“工作忙还得管孩子，真是累啊，烦死啦。”这样的语言实际上就是一种自我情绪认同，说的次数多了，不烦也得烦了。女性要有决断力，选择了什么样的生活，就不要纠结，就要快乐地过好这种生活。能够忙而快乐，这是一种能力。

我一直认为女性在生活中是要担起两种角色的，尽管这样的担当付出会很多，但也正是这样的付出，才让我们女人的生命有了更多的内涵和意义。如果家庭的需要和我们自我的需要，让我们选择了不做全职妈妈，那也应该会有一种兼顾的艺术来弥补其中的缺憾，就像那位私企高管妈妈。

“担起两种角色”，是我们生为女人的艰辛，也是我们生为女人的自豪，就看用怎样的智慧和定力，用怎样的判断力和抉择力在这个跷跷板上行走了。



| 小贴士 |

“压力”和“焦虑”源于自己的思维状态

很多职业女性在打拼事业和教育孩子之间都有困惑。人的精力是有限的，职业女性工作压力大，而且还要做好母亲，这确实考验着女人的意志力。女性只有从传统的贤妻良母的惯性思维中走出来，才能真正解决和面对这个问题。

工作繁忙，孩子幼小，家务繁重……这些几乎是每一个职业女性都会遇到的问题和压力。很多女性在这样的压力之下，会产生与困难不匹配的焦虑情绪。其实我们在这个世界上活着，就是不断地来解决问题的。一个不太容易情绪化的人，越遇到问题会越清醒和冷静。所以，所谓“压力”和“焦虑”都是源于自己的一种思维状态。如果我们在忙碌烦躁的时候，能冷静下来，把注意力放在眼前出现的问题上，而不是自怜或者埋怨，解决问题的方法就一定会有有的。



全职妈妈的意义

家庭教育是在抚养孩子“肉体胚胎”的同时，进行着对“精神胚胎”的养育。

中国有句俗语叫“3岁看老”，心理学上说3岁之前是孩子性格形成的关键期，搞教育的人说0~6岁是孩子教育的关键期。想和您探讨一下家庭教育的关键是什么？家庭教育对孩子的影响在多大年龄之前是最重要的？还有，我曾经是一家外企的中层主管，现在是一对一岁半双胞胎儿子的全职妈妈，有时候也困惑，应不应该为了养育双胞胎儿子而放弃了自己的工作。您认为全职妈妈对女性有没有意义？

● 有吸收力的心灵

你能站在这样一个角度，去考虑家庭教育对孩子的影响，说明你是一个善于思考的妈妈。你所思考的这个问题，会让你游刃有余地伴同你的一对双胞胎儿子，和他们共同成长。

想必你已经从一对双胞胎儿子身上感受到了孩子幼小的生命所蕴涵着的丰富的秘密。“儿童有一种未知的力量，这种力量可以引导我们进入美好的未来。如果我们真的想革新这个世界，教育就必须将发展儿童的潜能作为目标。”^①从这个角度说，孩子来到我们的生命里，其实是帮助我们成

^① [意]蒙台梭利：《有吸收力的心灵》，北京，中国妇女出版社，2012。

长的。

人在不同的成长阶段具有不同的心理特点，而且这些阶段之间的界限十分明显，不同阶段的变化也非常之大。即便是刚刚出生的婴儿，也有着显著的心理活动。可以这样说，**家庭教育是在抚养孩子“肉体胚胎”的同时，进行着对“精神胚胎”的养育。**不管是卢梭的《爱弥儿》，还是蒙台梭利关于儿童教育的系列著作，都强调了这个问题的重要性。

在0~3岁阶段，成年人很难了解儿童的心理。在这个时期，抚养者几乎无法直接对孩子施加教育，所以幼儿园的招生一般从三岁开始。但是，这个时期的孩子有一种神秘的内在力量，这种力量的创造性非常巨大，它在无意识中促使着儿童通过他们周围的环境建立自己的精神世界，蒙台梭利称此为“有吸收力的心灵”。你看他，在襁褓中睁着眼睛咿呀学语，一点一点地学会做各种动作，经常模仿大人的很多行为，挤眼睛、咳嗽……他在嬉戏玩耍间就学习了他来到人世间所看到和感受到的东西，母语及抚养者的行为等，都深深地印在了他的脑海中。

这些不是父母教育的结果，而是孩子无意识学习的结果。但从三岁之后，他就变得完全有意识，并且能够通过自己的行动去完善自己。所以，在三岁之前，父母在对孩子进行家庭教育的过程中，主要还是“提供者”和“示范者”的角色。为孩子的成长创设良好的环境，不越俎代庖，不拔苗助长，让这个小小的生命中那种内在的神秘力量，成为主导他生命成长的主角，而不会因为成人的世界受到阻碍。这样，孩子就能形成健康良好的心理结构，自然也会有一个好的性格。

● 全职妈妈的意义

女性在某个时期，能够自由地选择与她眼前的生存现状相吻合的生活

方式，是一种幸运，也是一种具有抉择力的表现。家庭是人类最小的社会单元，你能用你的勤劳、智慧，为自己的孩子和家人创造美丽的人生“第一秩序”，也是很大的功绩。从这一点上说，你这个全职妈妈担当着两个好男儿的“示范者”“提供者”“教育者”，谁又能说不是价值非凡呢？

当然，在这样的守护和陪伴中，你自己也需要不断地学习，保持与社会、与他人的联系和互动，这对你更好地带给孩子一个丰富的成长环境也很有益。同时，当孩子长大，不再需要你的陪伴时，你还有能力找到你新的生活基点，充实自己的生命而不会有“空巢”之后的“空落”。

这一天对今天的你来说虽然还早，但结果往往是因为过程。和孩子一起成长，不仅仅是父母陪伴孩子，更有父母自己在其中的成长和领悟。

建议你不妨再读一读一些经典教育著作，真正领会之后再面对孩子时，会有一种心领神会、豁然开朗的感觉。你会觉得你是那样懂得那个小生命的一举一动，理解他稚嫩的生命需要妈妈为他付出什么。我当年在儿子出生之前精心研读了这些专著，在我的儿子出生之后，我感觉自己能读懂那个小小的生命，我能知晓他喜怒哀乐的情绪背后传达了怎样的一种心理状态，所以和孩子相处时，就不会紧张焦虑，也不会无奈烦恼，能够自然面对。

因为懂得，所以会爱。每个妈妈都是用心爱着自己的儿女的，只是有时我们给予的爱，却不一定是孩子们需要的，是凭着我们自己的感觉和想象去给予的，这种爱有时甚至可能还成了孩子自我成长的障碍。

所以，真正用心爱孩子，那就让我们成为谦虚的学习者，用心去学习懂得孩子，这份爱才能滋养他的生命健康成长。