

郑世英

愿你和孩子

把日子过成诗



中國出版集團



現代出版社

冯尘
著

愿你和孩子
把日子过成诗



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

愿你和孩子把日子过成诗 / 冯尘著. —北京: 现代出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5143-7076-8

I. ①愿… II. ①冯… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第096653号

-
- 著 者 冯 尘
责任编辑 杨学庆
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里504号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市金泰源印务有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 8
字 数 210千字
版次印次 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5143-7076-8
定 价 39.80元
-

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前言



愿你和孩子把日子过成诗

我从来没有想象过，幸福原来会有如此具体的形象，丰满而充实。

温馨的午后，我和先生坐在写字桌前，他在处理工作，我为自己的新书写序。

五岁的小苹果，坐在沙发上翻看他的绘本。阳光斜照进来，给他小小的身体披上了一层金辉。柔柔的光线穿过他软软的头发，像是戴上了一顶金冠。有时我从文字间抬起头来看他一眼，一恍神，以为是天使降临。

噼里啪啦噼里啪啦，唰，噼里啪啦噼里啪啦，唰。

——安静的空间里，只有我俩敲击键盘和小苹果偶尔翻书的声音。先生的键盘声音又柔又缓，我的又脆又响，而孩子翻书的声音，更像是一种天籁，提示时间的流逝，提示幸福的真实性。

忽然间，我有股流泪的冲动，内心充满感恩。在有孩子之

前，我从来不知道，幸福原来是一种充实又生动的感觉。

就像一幅好画，静默着，却也述说着，它毫无力量，却能直击人心。

1

我曾无数次努力去回忆，当初为什么要生孩子，但是从来没找到答案。

模糊觉得，大概是因为到了合适的年龄，家中长辈又不断催促，所以就听了他们的“在什么年龄做什么事情”，稀里糊涂地把这件事情给办了。

把结婚和生孩子当作任务来完成，这听起来十分草率，却是许多国人不得不去面对的压力。

因此，我曾无数次对朋友说，如果可以重新选择，我会晚几年再生孩子。因为总觉得自己当初生育时，并没有做好准备，于是走了许多弯路，留下许多遗憾。

怀孕时，经历了一次胎停育，第二次才怀了小苹果。可还是没能逃过先兆流产，整个孕期有一半时间在卧床静养，其间还经历过一次晕厥，可谓一波三折。他还在肚子里，我就给他取名苹果，图个平安的意思。

从怀孕开始，我就知道，苹果小朋友是老天派来磨炼我的。孕前期先兆流产，卧床静养；孕中期稍稍稳定，在超市晕倒，继续卧床静养；到了孕晚期，终于进入稳定状态，这位小朋友却赖在肚子里不肯出来。预产期早过了，可肚子一直没动

静。怀了42周，撑到最后处理期，打了三天催产针，还是毫无反应，医生只好将他剖了出来。

一声响亮的啼哭之后，助产护士将一个小肉团端到我眼前，说：“请确认一下，是个男孩。”

其实我什么都没看到，那个小肉团被端到眼前时，我本能地被吓了一跳，然后侧着脸“嗯”了一声。

护士说：“睡吧。”

我便像被催眠了一般，一秒钟就沉睡了过去。

那时我还没有意识到，从此我的生命中，多了一个小人儿。而我的生活，也将以此为分水岭，发生天翻地覆的变化。

2

苹果诞生之后的头几天，我常常看着他发呆，搞不清楚状况。为什么家里凭空多了一个丑兮兮、红乎乎的小肉团？还把全家的注意力都给吸引过去了，所有人都在围着他转。

他出生后的第八天，我把自己裹得严严实实，独自走去医院拆线。那天大雪，城市一片纯白，一轮白日高挂在天，周边罩着一圈温柔的光晕。大片的雪花在我身边飘舞着，鞋子踩进雪地里，和过去一样，绵软又坚韧的触感，咯吱咯吱的声音。我喜欢雪天，每到雪天心情就格外雀跃。

可是这时，有一个名字忽然出现在我的脑海里：小苹果。似乎在提醒我：你再也不是以前的你了。

抬头，漫天的雪花似乎对于小苹果的诞生毫不知情。而我

的快乐，却因为有了这一丝血脉的牵连，有了黏度，加了甜度，变成了一颗含在嘴里永远都不会化的糖果。

从前他并不存在，是我把他从虚无中带到这个五光十色的世界。

这是一种多么神圣的联结。

3

听许多人说，孩子出生后，会有很多次想把他再塞回去的冲动。可我从来没有，大概是因为走过艰难路程的人都不怕坎坷吧。

哪怕他从不好好睡觉；哪怕他总是要求我抱着他在地板上走来走去；哪怕他身上脸上长满湿疹，触目惊心，看得我崩溃落泪……我还是觉得，比起孕期的担惊受怕，这都不算什么。能看到他四肢健全、五官正常，是个普普通通的人类小孩，我就觉得很安慰了。至于那些养育的难关，一关一关过呗。

苹果很爱哭。一岁之前，他大部分的时间都在哭。无休无止地大哭，打着挺大哭，扭着身子大哭，不肯睡觉一放床上就大哭。作为一个经历了糟糕孕期、心态十分脆弱的新妈妈，我总担心他哭是因为患有某种隐疾，于是一趟一趟跑医院，可每次得到的答复都是“长大了，就好了”。

“长大了，就好了。”在当时的情境下，听着是一句没用的废话。可后来每每回忆，却觉得这是我听过最安慰的一句话。原来所有的痛苦都会被时间打败，然后幻化成充满成就感的

回忆。

那些为初生的婴儿而纠结而痛苦的日子，正是我快速成长的岁月，也是我和小苹果日渐磨合的过程。后来，我读懂了他的每一声哭泣。而他，随着长大，也渐渐学会了其他的表达方式。我们从他单方面的要求和表达，变成了双方面的互动和协作。

熬过即成长，放在育儿这件事上，是铁律。

真的很好。

4

人类真的是很精明的动物，那些痛苦的过往，总是很容易就忘记了，快乐和感动，却能永恒地烙印在记忆中。

小苹果是个高需求宝宝，曾经差点把我折磨到精神崩溃。可是无论什么时候，我想起新生儿时期的小苹果，都只会想到他在梦中、在姥姥怀中、在爸爸肩头，所露出的谜一般的微笑。

他曾经无数次用尖厉的号哭表达他的需求，可我记忆最深刻的，却是一次无声的夜奶。那时他刚出生十几天，那天我做了一个特别舒服的梦，梦中有个柔软的东西，在不断地蹭着我的腿，像是天使的抚摩，我的整颗心都酥酥的。

当我从梦中睁开眼睛，发现身边的小婴儿在窸窸窣窣地舞动着他的四肢，摇晃着他的脑袋，张着嘴巴在到处找他的食物。而我梦中温柔的触感，就是他软软的身体在不断触碰我的腿。

他张着的小嘴，似乎在诉说对生活的渴望，没有一种渴望

比它更强烈。而他的小身体给我的温柔触感，就是对我以自身为他提供食物的回报，没有一种回报，会比它更珍贵。

他吃着母乳，我默默流下了眼泪。这个崭新的小生命，看似什么都要依靠别人，却能够给人最强有力的感动。

5

我们这一代妈妈，很多都在照着书本养孩子。

书上说的第一件事，就是睡眠质量决定发育质量，孩子在睡眠中会分泌生长激素，新生儿需要保证每天14~17个小时的睡眠。可苹果小朋友从出生起，睡眠时间就很少能够达到14个小时。为此我十分焦虑，每天要花好几个小时来哄睡。

抱着哄，站着哄，走着哄，每天都筋疲力尽。可小朋友从不会因此就放过我，明明在我身上睡得很沉了，可往床上一放，就开始扭着身子放声大哭，有时我半个晚上都得抱着他在地上散步。

到他三个月时，有一次我实在累极了，看他在我肩上睡着了，就抱着他小心翼翼地斜着身子倚靠在被子上，好让自己休息一下。因为害怕一放床上他又醒来哭闹，所以把他轻轻地抱在了胸口。谁知，他竟一口气睡了四个半小时。我一直保持那个姿势，即使全身发麻也不敢动，只能睁着眼睛看窗外。夕阳渐渐消失在远处的高楼后面，天黑了下來，房子的轮廓渐渐消失，世界变成一片墨黑。

在这空灵的黑夜里，小苹果偏着头，蜷曲着双腿，趴在我

的胸口均匀地呼吸着，小小的身体一起一伏，迎合着我心脏的律动。那是他出生以来睡得最长的一个午觉。在那四个多小时里，我凝视了白天，也凝视了黑夜，冥冥中像是明白了什么叫命运。

我把他带到这个世界，我还要带大他，这就是命运。

有那么一个人，他把自己生命的全部都交给你，你怎样对待他，他都会全盘接受。这是一种荣幸，而这种荣幸，会激发出一种叫作母爱的东西，让女性变得宽容，然后伟大。

后来的两个月里，苹果常常趴在我的胸口入睡，他的睡眠质量终于好了起来。而我，在和他同呼吸的日子里渐渐明白，能够和他共命运，是我的使命，也是我的荣幸。

苹果长大之后，性格十分平和，在同龄的孩子里也显得成熟大气，我总觉得和那段时间的亲密接触密切相关。婴儿时期来自母亲最亲密的爱意，对孩子来说，不仅仅意味着安全感，也是取之不尽的爱之库存。

6

家中有苗不愁长。

小苹果很快就变成了大苹果。在这个过程中，我无数次焦虑抓狂，无数次歇斯底里，有时甚至情绪崩溃，觉得生无可恋。可神奇的是，熬过之后，他成长了，渐渐变成一个性格开朗、懂事明理的小男孩。而我，也在过程中不断反思、不断历练，慢慢磨去了过去的戾气，成为一个平和理智的妈妈。

我终于明白，原来孩子是上天派来拯救庸碌的大人的。他们赤条条地来，却带着世间最本真的情感；他们一无所有，却用每一个眼神、每一声啼哭，告诉大人们生活的真谛。

做父母，真的是一场修行。

你可以放纵自己沉溺在孩子的屎尿屁里面，为这个小生命放弃掉自己的一切生活，让他把你支使得原地打转，让每一件小事摧毁你的情绪，折磨你的心性，把生活过成一地鸡毛。

你也可以用一双充满爱的眼睛，去发现这个新生命带给你的种种美好，用一种更好的心态，去迎接新生命带给你的每一次挑战。然后，和新生命一起成长，变成更好的大人，把生活过成一首诗。

一切，全在于自己的选择。

7

现在，仍然有许多年轻的朋友问我，人为什么要生孩子。

莎士比亚曾经在他的十四行诗中，用了大量的篇幅去劝他的青年友人结婚生子。生了孩子，你的美好基因便永远不会在世间消失，它会在孩子的身上，得到一代又一代的传承。我从没觉得这有什么说服力。因为，我自认没什么太过优秀的基因，即使有，也并不在意它们能否得到传承。

后来我生了孩子才渐渐明白，生育，并不是简单的复制和传承，而是另一个内在的自我，以新生命的形式，来助我长成真正的大人。他带给我又一次的童年，我借此弥补了过去的种

种遗憾；他也教会我责任与担当，我借此享受了掌控，也学会了负重。因为孩子，我变成了自己喜欢的样子。

这世间所有的爱，都以聚合为目的，唯有父母之爱，注定要分离。我知道他的翅膀迟早会硬起来，然后毫不犹豫地单飞，连回眸都来不及。

可是，在成长的过程中，他早已经用顺从、用反叛、用坚强、用脆弱、用柔软的爱、用偶尔坚硬的冷漠，把他的灵魂，复刻了一份，存进我的灵魂。

他的肉体会离我远去，去寻找独属于他自己的海阔天空。可他的灵魂，永远都留了一份来陪伴我的灵魂，因此，我的余生都会诗意盎然。

我们为什么要生孩子？

因为孩子，会把我们的日子，变成诗。

目录

CONTENTS



前言 愿你和孩子把日子过成诗 / 01

谢谢你，

愿意做我的孩子

Chapter 1

爸爸妈妈，请持证上岗 / 002

让孩子像孩子一样长大 / 010

父母最高级的爱，是和孩子肩并肩 / 016

孩子，就是用来“惯”的 / 024

充满仪式感的养育，才是真正的富养 / 032

谢谢你，愿意做我的孩子 / 038

孩子， 你可以慢慢长大

Chapter 2

- 请给孩子留些自由空间 / 044
- 接纳孩子的情绪，到底有多重要 / 051
- 孩子别怕，妈妈会保护你 / 058
- 别让我们的想象力限制了孩子的未来 / 065
- 最好的爱，是“我能看见你的感受” / 072
- 别让你的付出感，绑架孩子的人生 / 080
- 好的教育，是用心浇灌，静候花开 / 087

请成为 你曾渴望的父母

Chapter 3

- 你不必成为完美妈妈 / 096
- 世界上最极致的美味，是妈妈的味道 / 103
- 爸爸，是孩子最好的玩伴 / 109
- 爸妈，你们爱的是我，还是手机 / 118
- 你说的每句话，都会嵌入孩子的灵魂 / 125
- 父母真的不能当着孩子面吵架吗？未必 / 132
- 如何温柔而坚定地和孩子立规矩 / 140

愿你被世界 温柔相待

Chapter 4

- 命令式育儿，真的能培养出理想的孩子吗 / 150
- 别在孩子最需要你的时候，暴跳如雷 / 157
- 请勿再以爱之名，剥夺孩子的勇气 / 163
- 每个没担当的孩子背后，都站着过度保护的父母 / 169
- 父母打人时，孩子在干吗 / 174
- 该如何保护你，我的孩子 / 181

以温柔和爱， 静候花开

Chapter 5

- 你是在为孩子消费，还是在自我安慰 / 190
 - 从孩子会说话开始，就要教会他好好说话 / 200
 - 中国小孩该不该过外国节日 / 207
 - 这才是陪孩子写作业的正确打开方式 / 212
 - 过多的兴趣班，正在扼杀孩子的专注力 / 218
 - 为什么学了那么多育儿知识，还是带不好自己的孩子 / 225
- 番外 苹果同学的几个小段子 / 235

Chapter 1

谢谢你，

愿意做我的孩子





爸爸妈妈，请持证上岗

日本作家伊坂幸太郎说，一想到为人父母居然不用经过考试，就觉得真是太可怕了！

许多人会说，从古至今，为人父母从来都是依靠本能摸着石头过河就可以了，哪里需要什么考试？可是，近年来越来越多的事例让我们不得不去正视一个客观事实：父母整体能力和素质的提升，没能跟得上时代的发展。

事实上，每一位父母都该进行一次自学和自测，然后为自己颁发准入证。

如果为人父母需要通过考试获得准入门槛，会考些什么呢？打分的标准又是怎样的呢？

1

客观地讲，低收入家庭的孩子安全系数更低，意外指数更高。社会新闻里被拐卖、被留守、被侵害的孩子，大多出自低收入的家庭。

每次有类似的恶性事件发生，都会有人质问当事人：你那