

幼教专家为您传授育儿经验



# 认出我们的孩子

RECOGNIZE OUR CHILDREN

陈亚男·著



中国出版集团现代教育出版社

# 认出我们的孩子

RECOGNIZE OUR CHILDREN

 陈亚男·著



中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认出我们的孩子 / 陈亚男著. —北京: 现代教育出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5106-0806-3

I. ①认… II. ①陈… III. ①幼儿—心理健康—健康教育  
IV. ①B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 182793 号

## 认出我们的孩子

著 者: 陈亚男

出版发行: 现代教育出版社

地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编: 100011

电 话: (010) 64257032

传 真: (010) 64251256

责任编辑: 郝 娜

装帧设计: 高新迪

印 刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开 本: 150mm×210mm 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-5106-0806-3

定 价: 22.00 元

---

版权所有, 侵权必究

# 生命是一条坚强的河流

——对陈亚女士《认出我们的孩子》的浅析与导读

常剑雅

非常单纯、明净、清澈如水的眼眸给人天空一样深蓝的感觉，儒雅、端庄、秀丽，一个女人所能够拥有的美集中从陈亚女士身上温馨的散发开来。不，不仅仅是美，还有一种高贵的智慧给人的透彻感，温情像一弯溪水给身边每一个人投射着一份灵魂的光。其实跟陈女士不是很熟，一个非常幸运的偶然，在北京哈佛摇篮国际园经潘先生的介绍认识了陈亚女士，更有幸的是得到了陈女士赠予的她的新著作《认出我们的孩子》。简单大气的封面上一个美丽女人正怀着一份悠然的温情静静地守望着，也许是在寻找，也许是在等待，也许是在沉思。

纯粹的女人的细腻，怀着对生命无限的惊喜，一串串文字像温柔的海波在阳光下向我奔涌而来。每一个生命与母体的剥离都伴着一份母体的悸痛，而被剥离的那个生命的原点对疼痛却是无知的，纯然的无知无欲，连恐惧都没有，因为恐惧也属于经验的范畴，属于大脑。这是最初的人类，是宇宙的灵感之光，曾靠着一根脐带连接宇宙的能量与意志，在母体飘渺的黑暗里享受着生命属灵的脉搏。当脐带被剪断，我们跌落在这个尘世，宇宙温情的能量被隔绝了，我们不知道是我们拒绝了母体还是母体排斥了我们，也许都不是，这是一个几千年来哲学、科学和宗教都没有想通的问题。对于这样一个问题，陈亚女士也没有做过多的陈述，也许这是一个只有神才能解答的问题。陈亚女士对生命初始的感觉做了非常科学的推理，光、寒冷、饥饿、声音、各种触觉。一个五花八门光怪陆离的世界在每一个时间单元和每一个空间单元绝不停息地冲击着我们的感觉世界，于是经验、恐惧、感情一股脑的诞生了，在潜意识暗流的深处我们开始寻找一个极其模糊的记忆，那是还没有和母体

断开的日子，那是宇宙用最圣洁的意志营造的一个梦。我们开始了用现有的物质世界所给予我们的极其有限的主观智慧对宇宙母体曾给予我们的那个梦境的寻找，这就是“小我”的诞生，这就是痛苦之身的起源。宗教、哲学、社会伦理洋洋洒洒几千年来浩如烟海的无数典籍究竟在述说些什么。所有人性的痛苦与纠结来自哪里，陈亚男女士用一个简单而明确的概念告诉了我们。尽管不是很系统但却很坚定有力，我感到在高山云天相接的地方一个浑厚而温柔的女人的声音在时光的纬度上荡漾开来。我们把这个世界定义成我们认为应该的理想状态，并且坚信世界就应该如此才是对的，正反两极都开始了对一体感的疯狂寻找，开始了对那个模糊的理念与梦境的疯狂追忆，寻找响应，拼接与进入的隧道。恐惧的“小我”在疯狂嘶叫，痛苦之身在成长，戴上信念的眼镜，满世界贴满标签，在每一个“小我”都要求世界要符合自己的标准时，那标准究竟是什么。“小我”开始不断制造冲突，痛苦之身的自我感更加贪婪，世界开始充满硝烟，在这种状态下，痛苦与悲剧是呈几何级增长的。此时圣人、哲人甚至神都站出来了，孔子在两千多年前的杏坛下，望着一抹金色的夕阳深沉而平静地咀嚼着忠恕二字。耶稣坐在撒玛利亚的井边对妇人说：喝了你的井里的水还要再渴，到我这里来，这里有生命的活水，喝了我所赐的水就永远不渴。佛陀也来了，大声喊着见山不是山，见水不是水。在此不敢深论神与哲人的话更深的生命意境，只是简单的做个旁证，说明一下陈亚男女士的著作从第一章《源头的孩子》到第四章《痛苦的痕迹》，其论述范畴所达到的高度与广度。悲痛与纠结的本质，欲望与意识最原始的动力，陈亚男女士的著作似乎超出了所谓的育儿经的范畴而进入了精神分析学和心理学的领域，不仅仅如此，很多章节还弥漫着一份博大的宗教精神。这是一个女人的情怀和视角吗？我甚至迷惘

而怀疑了，然而品读着那些像阳光一样真实的文字，感受着那从智慧深处透射出来的馨香，我也只有对着书本轻轻地发出一声惊喜的呼叫了。

真的是一位女性，无论有着多少超出常人的智慧都不可能丢弃她那来自女性本质的细腻与柔美，像蓝色的浪花随时准备扑跌在人生的海岸上，像午夜的月光随时准备着用它无限的温柔去亲吻每一个生命的梦。读陈亚女士后几章对一些家长生活与教育问题的细致解读，你肯定可以感受到她对生活对工作毫无底线的热爱与坦诚，生命的状态只有像风一样奔跑着才是最美的。只有以爱为旗在人生的竞技场上才能做永远的胜者，一个有觉智的观察者，一个从哲学与精神分析学的角度去思考身体与疾病的关系的开拓者，用她温和的春风一样的声音向我们的心灵娓娓道来。我们都想拥有幸福，所以我们要清楚幸福的构建，在爱的背景里让我们学习对每一个生命的信任、鼓励、欣赏与接纳。放下主观心灵手中的刻刀，停止小我的一切妄为，建立灵魂的禅境，以一颗无我的心接纳任何一个对方以及整个世界。停下一切抗拒，享受来自内心深处的平安与祥和，战胜“小我”，拯救“痛苦之身”，陈亚女士从一个既细腻又广阔的角度给我们指引了心灵的方向。寻找一个内在目的与外在目的的高度统一与醒觉，透过支持他人有力量而显现自己的力量。通过自己内在的品质与能量对他人发出美丽的感召。此时我不禁又想起耶稣在《新约圣经》的两句话：你们在世上要做光做盐，你们要到列国去，传福音给万民。陈亚女士不是一个基督徒，但我此刻清楚的看到她的灵魂，高度与亮光都远远超过了我这个基督徒。真的很汗颜。耶稣说你们要保守你们的心胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出的。陈亚女士总结出：丰富和贫穷都是我们内在的状态，我们用它创造了外在的我们的世界。耶稣说：我给你们任何环境都是对你们的爱，因为神

的智慧高过人的智慧。你们要凡事谢恩，不住的祷告。陈亚男女士说：对宇宙的赋予心怀感激，不再坚持自己的认为，不再总是试图证明谁对谁错，可以帮我们开阔视野，看到事物的全貌。读着这些话语，想着《圣经》的教诲，我真的感到神的智慧正通过一个美丽的天使的声音化作一条蓝色的纯净的河流，向着我的灵魂潺潺而来。

事实从来不会产生任何心理的痛苦，是我们对事实的解释带给我们痛苦，痛苦是我们制造出来的，因为那是我们的解释。不做任何信念的反应，只是接纳它的发生，只是中立地观察事件本身。就像用心灵的阳光去观照春天里一枚树叶的影子。一切都怀着宁静的声音，怀着一份最自然的本纯，荡去一切意识的尘埃就是智慧与灵性的开始。事来则应，事去则清，转身放下，活在每一个当下，活出幸福，活出喜悦，活出爱和健康的人生，做孩子们人生的榜样。走出“小我”的桎梏，破碎“痛苦之身”，把孩子们的人生放在喜悦与希望的阳光里用一切人生的正念，用一切春天的梦想去带领他们。洗净自己，再带着一份纯洁的美去观照和带领孩子。陈亚男女士字字珠玉，给我们的人生，给我们的灵魂寻找着一个又一个的出口，更为现代教育理念掀开了彩虹一样光鲜的一页。

孩子是上帝给我们的最好的礼物，是从天堂里寄给我们的一行诗，是最顽强的爱在帮我们建立灵魂里本属于天使的空间，是我们人生最美丽的一份成长。细读陈亚男女士的第十章：找回生命的礼物，放下角色的面具，体验喜悦的人生，思考该怎样做好孩子们最干净最明亮的人生的镜子。成长是一份美好的呼召，更是善与美的相互影响，道德的宣判。德雷莎嬷嬷的故事，把我们人生的正向放在大爱与哲思的滚滚洪流里，让我们跟着那温柔的涛声勇敢地向前，只要是跟孩子们在一起，聆听他们轻轻地呼吸，感受爱的心跳，天荒地老一切都不再重要。此刻也

许我们可以一起感受陈亚男女士灵魂上空那份轻盈如梦的美。

育海拾贝，陈亚男女士用一份极其生活化的温暖而娴静的笔触为我们打开了教育契机的神秘大门，就像罗曼·罗兰所说的一样，我们的世界，我们的生活绝不缺少美而是缺少发现美的眼睛。教育犹如浩瀚大海边上广袤的沙滩，所谓契机便是散落在沙滩上众如繁星的贝壳，只要用心，它们便定居在我们的眼眸里。我不知道陈亚男女士是用的怎样的如风似水的细腻的柔情去观察孩子们的，但我坚定地相信她有着一颗珍珠一样明亮的童心，用童心去观察童年，真正地从一个孩子的视角到孩子的世界里去和他们一起思考，真诚沟通，一起喜怒哀乐。耶稣曾经说，你们若不转回身像这个小孩子断不能进入我父的国。老子也曾经说过，含厚德譬如赤子。对，转回身像一个小孩子，以纯然的明亮的无知无欲去观察这个世界，陪伴孩子们一起成长，也许童心更是我们生命的导师。

哈佛摇篮国际园的西侧五百米左右是运河公园，也是京杭大运河最宽阔美丽的部分，我曾经站在晚霞里久久的凝望，浩浩荡荡深情的蔚蓝千百年来无声地流着，以无限温柔的力量划开平原坚硬的胸膛，让大地心头的汁液流出来哺育着我们的生活与梦想。而每一个人生呢？不也像一条坚强的河流吗？顽强地从生命幽暗的谷底冲出来，向着理想的光芒一路奔腾。在这样一个宽广而美丽的意念里，陈亚男女士作为一名执着而智慧的教育者给我们明确了一个怎样的教育理念呢？观察、引导、陪伴、欣赏，就像我们这个民族千百年来对于河流的态度。我品味着、思考着、感叹着。我无法把陈亚男女士的这本书当做一本简单的育儿经验的分享，因为她给了我太多智慧的启迪，想起古人的一个比喻：白鹭立雪，愚者观鹭，智者观雪，仁者观白，神者观道。我能说的也许只能这么多吧。





## 认出内在那个孩子

决定写这本小书，用了很长时间。

做幼儿教育近二十年了，不知与多少父母一起讨论过孩子的问题。在每次交流中，绝大部分家长所关注的大多是关于孩子的“问题”，或者是他们认为是的“问题孩子”。尤其是妈妈，初为人母的喜悦、幸福，伴随孩子的成长，逐步被孩子的淘气、哭闹、挑食、逆反、说脏话、不去幼儿园等等“不良行为”所困扰，经常恼火不堪，或手足无措。

养育孩子的过程，渐变为压力和苦恼。

为什么呢？

我试图帮助她们。于是经常与来找我的年轻父母促膝长谈，一个“问题”一个“问题”地解答、讨论。每次，我都看着她们轻松地“满载而归”；而没过多久，她们必会带着一大包“问题”再次面带愁容而来。

最终我发现，“问题”无法终结，层出不穷的新问题不断替代和覆盖着老问题。那些我们商讨出来的“技术”，根本无法治愈孩子身上的“问题”。

于是，我开始思考：孩子们的“问题”源于哪里？孩子们所有行为的背后是什么？孩子们与生俱来的喜悦、爱和宁静被什么遮盖住了？父母的不快乐真的源于孩子的“问题”吗？

我开始踏上寻求之路。在世界伟大的心灵导师、教育思想家、心理学家奥修、埃克哈特·托利、瑞哈夏、克里斯多夫·孟、海林格、克里希那穆提、赫伯特·斯宾塞、杜威、荣格等人的著作中，我感悟着：在“心

灵成长”、“动态静心”、“生命数字”、“家庭系统排列”、“九型人格”等体验式课程中，我体验着；在陪伴我女儿、侄儿成长的过程中，我经历着；在自己面对家人、孩子、朋友的挑战中，我觉醒着……

在过程中，有过困惑，有过痛苦，有过抱怨，有过想放弃……直到两年前的一个清晨，十岁的女儿大叫：“嗨！妈妈，能到你床上睡会儿吗？”我顿悟了：认出内在那个孩子，爱就在那里。

陈亚男

2011年1月1日于北京



# 认出我们的孩子

RECOGNIZE OUR CHILDREN

## 目录



### 第一章 源头的孩子

在浩瀚的宇宙中，我们都是一颗颗被父母、家庭和社会熏染过的种子。我们在母亲的子宫里成长，母亲用她的所有包围着我们，各种养分源源不断地通过脐带进入到我们的身体，转化成能量。不仅有营养，还有爱与温暖。

（一）出生的瞬间 /3

（二）体验分离 /5

### 第二章 和孩子一起成长的“小我”

我们一天一天成长，努力适应着这个全新的世界。渐渐地，我们认识周围的事物，也明白了“我”的所指，然后开始在自己周围到处张贴“我的”标签。伴随着这些标签的张贴，我们的“自我感”“小我”形成了。



- (一) 要不不完的“小我” / 9
- (二) 四处寻找认同 /12
- (三) 结束不了的角色扮演 /16
- (四) 停不下的抱怨 /23

### 第三章 贴满标签的世界

在世界很小很小的时候，一切的一切都未经定名而悠然地存在着，未经定名的同时也未经评判，整个世界清丽而纯粹，宛若一部没有任何瑕疵的完美童话。然而，随着世界的“长大”，它被定名、被解释、被贴上种种标签。

- (一) 应该是这样的 /27
- (二) 投射的镜子 /34
- (三) 信念的框框 /36

### 第四章 痛苦的痕迹

人生注定要被很多痛苦所填充，这似乎是我们来到这个世界时的第一声啼哭就定下的底色或基调。于是，在我们成长的每一个阶段都或多或少地留下了“痛苦”的痕迹，它们与“快乐”相携相伴，共同谱写着我们各自不同的生命之歌。

- (一) 情绪从哪里来 /43
- (二) 演绎的世界 /46
- (三) 痛苦从哪里来 /48



## 第五章 父母问题

“幸福的家庭都一样，不幸的家庭却各有不同”。如果将文学巨匠的这一经典句式进行粗略的套用，我们或许可以说“成功的父母都一样，失败父母的问题却各有不同”。有趣的是，我们经常会发现，所谓的“父母问题”往往像个连环套，承自于上一辈又影响着下一代。

(一) 张仪的惶恐 /63

(二) 安华的烦恼 /65

(三) 任源的困惑 /67

## 第六章 孩子问题

近来有这样一种说法：“中国人的信仰就是孩子。”足见孩子问题在中国人心目中的分量。“孩子问题”显然不是孤立存在的，往大里说，关乎民族的兴衰；往小里说，它纠结着很多父母。

(一) “我家孩子总是不理想” /71

(二) “我都是为她（他）好” /73

(三) “孩子不喜欢我” /75

## 第七章 “问题”孩子

中医上讲究“标本兼治”，如果把“问题孩子”所表现出来的种种问题视为“标”，那么造成这些“问题”的因由便是源头和根本，不根据原因“对症下药”的引导和教育便是“治标不治本”。



- (一) 焦虑中的格格 /79
- (二) 阴影里的威廉 /81
- (三) 渴求关注的小迪 /83
- (四) 期待认可的阿贝 /87

## 第八章 父母在家庭的教养原则

父母怎样才能平凡而又繁杂的日常生活中保持觉察，利用与孩子相处的每个契机、发生的突然事件，给孩子以引发、支持和帮助呢？父母首先要知道自己的“功能”，明确自己所扮演的重重“角色”，然后才能赋予他们正向能量。

- (一) 父母的功能 /91
- (二) 父母赋予孩子的正向能量 /102

## 第九章 告诉孩子的秘密

家长总是希望能把自己或成功、或失败的人生经验尽可能多地告诉给孩子，帮助避免绕弯或误入歧途，寻得一条通往理想人生境界的捷径。这些经验零零总总，不一而足，我们或可概而呼之曰“秘密”。在父母指向孩子的情感流动中，除了爱的倾泻，还有秘密的倾诉。

- (一) 心想事成的秘籍 /129
- (二) 开启“快乐”宝箱的钥匙 /132
- (三) 转化情绪烦恼的密码 /134
- (四) 驱遣恐惧的“魔法” /136



## 第十章 找回生命的“礼物”

造物主在赋予我们生命的同时也馈赠给每个生命以神奇的礼物。伴随着落地时的第一声啼哭，我们开始了自己的人生之旅。旅途中，我们不断地体验着其中的甘苦滋味，不断地寻找造物主在生命之初馈赠予我们的礼物，人生由此而富丽，生命由此而圆融。

(一) 做自己的观察者 /145

(二) 放下角色的面具 /148

(三) 体验喜悦的人生 /150

## 第十一章 开始我们的修炼

在晴朗的夜晚，夜空辽远而深邃；在傍晚寂静的山林里，鸟儿的歌唱如梦似幻……都是大自然对我们的馈赠，要想觉知这些，我们就必须时常保持一种“定静”的状态。想达到这种理想的“定静”状态就需要我们做一番功课，我们可以与孩子一起，这便成了一场父母和孩子共同完成的游戏；我们也可以独自进行，这将是一场对每个人有益无害的身的修行，心的锤炼。

(一) 停下抗拒 /164

(二) 释放能量 /168

(三) 放下练习 /171



## 附：育海拾贝——识别孩子的教育契机

“教育”犹如浩瀚大海边上广袤的沙滩，所谓“契机”便是散落在沙滩上多如繁星的贝壳，只要用心，它们便“定居”在我们的眼眸里。“育海拾贝”，在我们眼前呈现的是一幅悠然、闲适且充满生机与情致的画面。

即将与您分享的是在我们的日常生活中俯拾可见的“贝壳”，斑驳的、绚丽的、粗糙的、精细的……或许您会发现，原来，所谓的“教育契机”之于我们而言并不陌生。

- 1、案例一：绕弯弯 /175
- 2、案例二：吃饭是自己的事儿 /177
- 3、案例三：我不想你这样 /179
- 4、案例四：妈妈，你跟爸爸的身体不一样 /181
- 5、案例五：破坏大王 /184
- 6、案例六：爱抱怨的紫嫣 /189
- 7、案例七：失灵的遥控器 /192
- 8、案例八：老师说我“不调协” /196
- 9、案例九：你来选择 /198
- 10、案例十：帽子和刷子 /200
- 11、案例十一：抱住你的球，要不丢了就没有了 /202
- 12、案例十二：我是小宝宝 /204
- 13、案例十三：巫婆在沙发上 /207
- 14、案例十四：我们家的心情树 /213
- 15、案例十五：这里受伤与其他地方受伤没有不同 /215





## 第十章 找回生命的“礼物”

造物主在赋予我们生命的同时也馈赠给每个生命以神奇的礼物。伴随着落地时的第一声啼哭，我们开始了自己的人生之旅。旅途中，我们不断地体验着其中的甘苦滋味，不断地寻找造物主在生命之初馈赠予我们的礼物，人生由此而富丽，生命由此而圆融。

(一) 做自己的观察者 /145

(二) 放下角色的面具 /148

(三) 体验喜悦的人生 /150

## 第十一章 开始我们的修炼

在晴朗的夜晚，夜空辽远而深邃；在傍晚寂静的山林里，鸟儿的歌唱如梦似幻……都是大自然对我们的馈赠，要想觉知这些，我们就必须时常保持一种“定静”的状态。想达到这种理想的“定静”状态就需要我们做一番功课，我们可以与孩子一起，这便成了一场父母和孩子共同完成的游戏；我们也可以独自进行，这将是一场对每个人有益无害的身的修行，心的锤炼。

(一) 停下抗拒 /164

(二) 释放能量 /168

(三) 放下练习 /171