

年轻妈妈的
幸福密码

张湄 / 著

Happiness Code

上海文艺出版总社
百家出版社



年 轻 妈 妈 的
幸 福 密 码

张 湄 / 著

Happiness Code

上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

年轻妈妈的幸福密码/张湄著. —上海:百家出版社,
2007.8

ISBN 978-7-80703-699-9

I. 年... II. 张... III. 女性-生活-知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 115217 号

书 名 年轻妈妈的幸福密码

著 者 张 湄

出 品 人 丁国联

责任编辑 利春蓉

出版发行 上海文艺出版总社(www.shwenyi.com)

百家出版社(上海市茶陵路 175 弄 3 号 200032)

经 销 全国新华书店

印 刷 江苏句容排印厂

开 本 890×1240 1/32

印 张 7

字 数 130000

版 次 2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80703-699-9

定 价 18.00 元

序

这是一本用心写就的书,说的是作为母亲的女性心灵成长的奥秘。

做母亲的女儿,做孩子的母亲;做丈夫的妻子,做他人的朋友;幸运的,倒霉的;拥有爱情与亲情的,失去爱情与亲情的……女人的生活经历和生命表象有着很多的相似和雷同。可为什么,到头来,这个女人和那个女人还是会有很不一样的生活呢?

有的女人用心,有的女人不用心。

用心的女人,珍爱生命,她知道天底下最可贵的是人的生命,而生命是那么有限,因此她用心生活,不会为了一些身外之物而自我困扰;她用心生活,追求心灵的自由变成她的生活享受;她用心生活,提升灵魂的层次成为她的生活目标。

正因为用心,熨一块桌布,挂一个画框,做一道菜,甚至清扫干净一个角落,她都能收获生活的乐趣。哪怕她姿色平平,丈夫是出租车司机,早出晚归,窄小的公寓,廉价的家具,一切都是那么普普通通,却会因为女主人一双仔细的手,变得温馨而富有情趣。

也正因为用心,电视上的一条新闻,窗外的一枝新绿,朋友的一番牢骚,甚至公交车里的一声招呼,她都能迅速感应生活的一份情愫,体会出人世的一种况味。别人糊里糊涂、视而不见,她却敞开了心怀,拥抱人生的万千意义,倒是在不知不觉中,变得丰富和大气。

能做这样的女人,那么无论做什么别的:母亲、朋友、老师、妻子……都会从容而安顺。

做这样的女人,难吗?在这个纷纷扰扰的时代,似乎并不容易。但是,为什么不试一试呢?

本书作者张湄,曾经被我领导,后来又领导了我,我们前后共事了八年。她在意什么,对什么恬淡,我很了解。我们经常聊个没完。

用心地爱,用心地做自己想做的一切。一个用心做人、做事的女人的感悟,她都用心地写进这本书里头了。

《为了孩子》杂志首席编辑 任雪蕊

自序

你好,很高兴我们能在这里相遇。

生命是一种缘,我相信有缘的人总会相遇。

这是一本专门为你,一位年轻妈妈写的书。我也是一位妈妈,在我彷徨无助的时候,很希望有这样一本书如同天使一样陪伴我。

这是我的第一本书,是我的母亲给了我最初的灵感。她已离开人世,但她用生命教导了我:一个女人要关注自己心灵的成长,要满足自己内在的需求,活出自己内在的智慧!

有人说:国家与国家之间的竞争,就是母亲素质的竞争。

还有人说:推动世界的手,就是摇篮的手。

一代又一代的女人正是通过母亲这个角色而走向成熟的爱,她们美丽的背影是人类历史上最温暖的阳光。

在人生的不同阶段,会有不同的考验与挑战出现,当母亲就是人生中很大的挑战。成为母亲后,我开始重新认识自己,踏上了探索内在空间的心灵之旅。

愿这些文字帮我展开成为一位母亲之后的心灵地图,愿这些旅途中的一草一木,能给你带来一点慰藉与启示。

愿我们因为爱与分享而彼此相连,愿我们的生命如花一般开放,而内在一一片葱绿、繁茂!

让我们一起铭记:生命本身就是爱。

目 录

第一辑 活在喜悦中 1

- 生命如瓶 3
- 选择的力量 5
- 心灵时间 8
- 爱你的内在小孩 11
- 重写你的生命故事 15
- 为生命减压 18
- 花五分钟拥有美丽心情 21
- 女性友谊有助身心健康 23
- 做自己的观察者 25
- 简化你的生活 27
- 爱自己的十二种方式 29
- 用自己的优势经营人生 32
- 心存感激 = 天天好心情 35

第二辑 关系的花园 37

- 走向真爱的旅程 39
- 亲密关系的四个关键期 41
- 爱的“存款” 45
- 男人来自火星 女人来自金星 48

小动作,大智慧	52
亲爱的,我没听见	55
完美的“贝壳”是不存在的	57
家不是一个讲理的地方,是一个讲爱的地方	60

第三辑 做教练式父母 65

每个孩子都是卓越的种子	67
科学家的童年	70
刷新你的语言系统	74
注意力在哪里,哪里就成长	77
根与翅膀	80
学习做“一分钟教练”	83
妈妈总是有办法	87
生命的过程需要体验	90
无比幽默的你	93
潜意识教育的力量	97
爱与恐惧	100

第四辑 亲子沟通“心”主张 105

猜猜我有多爱你	107
我们是在养小孩,不是在养花	111
解读孩子的心灵密码	113
睡前与孩子“谈情说爱”	116
送出积极的暗示	118

孩子的自信需要五千次的肯定	121
让孩子跟他的感觉在一起	124
先用心,后用脑	126
鼓励孩子异想天开	129
教孩子管理自己的情绪	131
不是不可能,只是暂时没有找到方法	134
细节决定成败	136

第五辑 不可不读的成长故事 139

培养男子汉	141
完美的答案	143
没有责备	146
花婆婆	149
成为湖泊	153
一片叶子落下来	155
一切都是最好的安排	158

第六辑 人生钻石 161

快乐而又自由地奔跑	163
把挑战当作一份生命礼物	165
给梦想一把梯子	168
爱自己,也要爱他人	171
用心生活	173
归于中心	175

跳出来看你自己	178
外在的一切都是你内在的镜子	180

第七辑 妈咪问答 183

孩子在幼儿园午睡为何老尿床	185
尊重孩子的内在“成长表”	188
为何妈妈舍不得放手	193
如何处理孩子的负面情绪	196
与孩子一起超越死亡的恐惧	200
不当差的天使走了	203
孩子最害怕被忽略	205
小咪猪的烦恼	208

后记 212

第一辑 活在喜悦中

你可以不再受到外在的影响

而以你内在的和平影响周遭世界

喜悦、宁静与爱来自于你的内心

你是这一切的源头



生命如瓶

生命如漂浮在大海中的一只透明水瓶,什么都会来,什么都会去。喜悦与悲伤会来,你就跟它们在一起,在一起深深地坠落,好好体验一下这种感觉,不需要任何抗拒。

人生就如同登山。从一个小女孩到母亲的生命历程中,我们似乎有着太多的抗拒,有着太多的挣扎。

比如,当有人与我们意见不合时,我们总是试图去解释得更清楚,总是试图说服别人接受我们的观点与想法。有时候,我们似乎还想改变别人,比如自己的家人,后来发现,这是很多女人都曾经犯过的错误。

生活中的每一天并没有像童话故事那样美好。心中的王子出现了,但他并没有带来我们所期待的幸福。有时候,与你朝夕相处的亲密爱人,无法理解你的想法与感受,他只是—味地在嘴上敷衍了事。这是最让你揪心的时刻。身体离得那么近,心却离得那么远,这到底是为什么?幸福到底在哪里?

与你一样,我也经历了一路风尘,有一天,我在自己的生

命字典里增加了一个新的词汇：顺流而下。

有一个故事，说的是老子与他的学生一起出游。有一天他们路过一条大河，水流湍急，一位老者往水中一跃。孔子与他的学生急了，正设法去救这位“想不开”的老者，不料，这位老者居然唱着歌儿水淋淋地出现在前面的岸边，满脸容光。他们俩忙上前询问老者：你是怎么穿越这湍急河流的？老者微微一笑：顺流而下啊！

我们从小到大都被人教导说要努力，要竞争，要奋斗——事实上，生命成长的历程如同弹钢琴一样，有时需要弹白键，有时需要弹黑键，有时，则什么也不需要弹，让灵魂休息，让我们的身、心、灵合为一体。

停顿，是的，美妙的停顿，你什么也不必做，只需要静心地与自己在一起，体验一下顺流而下的感觉。

生命如漂浮在大海中的一只透明水瓶，什么都会来，什么都会去。喜悦与悲伤会来，你就跟它们在一起，在一起深深地坠落，好好体验一下这种感觉，不需要任何抗拒。无论你在当下是什么样的状态，接受它，邀请它来到你的生命里，与你在一起。

该来的一定会来，该走的也一定会走。生命的历程需要等待，更需要顺流而下。

白键，黑键，或者就是美妙的停顿，什么也不需要做。

生命因此而走向成熟，如同一枚成熟之果，散发出迷人的芳香。

选择的力量

人生的遥控器一直就在我们自己手里,我们生命中最大的力量就是选择的力量。

你一定会喜欢这个故事:

故事发生在美国,一位名叫塞尔玛的女性随丈夫从军。部队驻扎在沙漠地带,住的是铁皮房,与周围的印第安人、墨西哥人语言不通。当地气温很高,在仙人掌的阴影下都高达五十一摄氏度。更糟的是,后来她丈夫奉命远征,留下她孤身一人。

无奈中她只得写信给父母,希望早一点回家。

久盼的回信终于到了,那封信里只有短短的几行字:“两个人从监狱的铁窗往外看,一个看到的是地上的泥土,另一个看到的却是天上的星辰。”

她非常失望,还有几分生气。经过反复琢磨,她终于发现:过去自己习惯性地低头看,结果只看到了泥土。为什么不抬头看?抬头看,就能看到天上的星辰!

她开始行动起来!

她主动和印第安人、墨西哥人交朋友,结果令她惊喜异常,因为他们都十分好客、热情,还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物,慢慢地,他们成了好朋友。她开始研究沙漠的仙人掌,欣赏沙漠的日落日出,感受沙漠中的海市蜃楼。她发现生活变得越来越美好。

回美国后,她根据自己这一段真实的心路历程写了一本书,叫《快乐的城堡》,引起了轰动。

其实,人生的遥控器一直就在我们自己手里,我们生命中最大的力量就是选择的力量。

看星星,还是看地上的烂泥? 是你自己的选择。

在我们的身边,选择看星星的人,都活得星光灿烂;而选择看地上烂泥的人,都活得泥泞不堪。

这一切,都是我们自己选择的结果。

古往今来,无数生命大师都向我们传达了改变人生的幸福密码:当下。

是的,当下,你就可以作出不同的选择,当你选择了另一条路径,你就通向了一个崭新的未来。

比如,你面对一个人的批评与指责,可以有多种选择:生气,并给予反击;不生气,与对方沟通,说明真相;把愤怒吞下去,生闷气。

智慧的你,会选择哪一种?