

# 生命合伙人

Life Partner

美育

从妈妈开始

Inspiring Children  
Through Art,  
Nature and Life

孩子的审美水准  
就是“妈妈的味道”

从卢浮宫到MoMA都在用的艺术教育秘笈  
用美和艺术构建有深度的家庭关系

戴亚楠 / 著

中国青年出版社

# 生命合伙人

Life Partner / 美育从妈妈开始

---

Inspiring Children  
Through Art,  
Nature and Life

戴亚楠 / 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

生命合伙人:美育从妈妈开始/戴亚楠著.—北京:

中国青年出版社,2017.2

ISBN 978-7-5153-4648-9

I. ①生… II. ①戴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311661号

中国青年出版社 出版 发行

社 址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网 址:<http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜Liushuangcyp@163.com

编辑部电话:(010)57350508

电 话:(010)57350370

三河市京兰印务有限公司印刷 新华书店经销

870×1240 1/32 8.25印张 18插页 300千字

2017年2月北京第1版 2017年2月第1次印刷

定 价:39.80元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)57350337

**最好的教育  
就是此刻我们在一起**

送给  
东黎、悠然  
永远爱你们

# 目录

contents

<b>自序：我们的爱超越时间</b>	/ 001
<b>导读：写一本看完不焦虑的教育书</b>	/ 005
<b>1/ 你最尊贵，妈妈舒服是教育第一要务</b>	/ 007
一切从尊重自己的感觉重新开始	/ 008
突破舒适圈，父母也有无限潜能	/ 014
从集体出走，成为内心强大的人	/ 020
你也能像孩子一样感知和爱世界	/ 025
<b>2/ 美的教育，从享受生活开始</b>	/ 033
审美水准就是“妈妈的味道”	/ 034
除了生存，更要让孩子过上有意义的生活	/ 041
用艺术教育塑造完整的孩子	/ 047
没有批判思维，人与咸鱼无异	/ 052
<b>3/ 妈妈，你要守护住孩子的创造力</b>	/ 059
权威扼杀了创造力	/ 060
有创造力孩子的十个特征	/ 066

从小培养创造性思维，才能应对不确定的未来 / 072

提升孩子创造力的五大策略 / 076

#### **4/ 家庭美育能做的比想象更多 / 081**

轻松区分好的、不好的艺术教育 / 082

中国的儿童艺术教育在干啥 / 088

艺术启蒙就是一起玩儿和聊 / 094

其实不是为了培养艺术家 / 101

#### **5/ 尊重孩子艺术能力发展的时间表 / 109**

为什么大多数父母的绘画水平停留在10岁 / 110

关于儿童涂鸦，父母了解这些就够了 / 116

引导孩子的艺术兴趣要顺势而为 / 122

12岁是儿童艺术学习的分水岭 / 130

#### **6/ 和孩子一起发现生活之“美” / 135**

为孩子设计一间“画室” / 136

逛美术馆是和去超市一样的必需活动 / 141

闭上眼睛看见自然的美	/ 147
带着幽默感和孩子解构都市	/ 154
<b>7/ 创造家庭共有的情感记忆</b>	<b>/ 161</b>
艺术是和孩子心灵交融的纽带	/ 162
和孩子一起创作是种什么体验	/ 168
零基础爸妈也能让孩子爱上艺术	/ 174
建立秘密的艺术家庭语境	/ 182
<b>8/ 让孩子带我们回归本真</b>	<b>/ 189</b>
鼓励就能让孩子走得更远	/ 190
无条件的爱不打分	/ 197
全身心倾听，心怀孩子般的热情	/ 203
感谢孩子给了我第二次生命	/ 210
<b>外 / 五个家庭艺术“实验”</b>	<b>/ 217</b>
随时随地的线条游戏（2~7岁）	/ 219
我们都是当代艺术家（3~10岁）	/ 221
尝尝你的作品（4~10岁）	/ 226

符号猎人 (3~10岁)	/ 228
小小收藏家 (3~10岁)	/ 230
<b>代后记：你们的世界和我不一样</b>	/ 232
——假装 N 年后给娃的一封信	
<b>跋：用心抱抱，你生命中的合伙人</b>	/ 235
附件 1/1~18岁艺术能力发展时间表	/ 238
附件 2/ 家庭艺术教育工具的使用参考	/ 241
附件 3/ 用卢浮宫秘籍制订一个完整的家庭 美育出行计划	/ 248
附件 4/ 主要参考文献暨推荐阅读	/ 253



## 自序：我们的爱超越时间

听说，时间是一种错觉  
和孩子一起成长  
我们验证了时间

这一次的写作之旅是我的人生中最为跌宕起伏的一段。第一次见编辑的时候是在2015年仲夏，在一家茶餐厅相洽甚欢畅谈着这本未来的美育书而忘记了时间。孩子的爸爸那时候还没有去世，因为个展而忙碌了很久的他在旁边睡着。那天的景象还在眼前，一个家庭的崭新画卷好像就在徐徐展开，一切却戛然而止。

如果注定分离，一切还有意义吗？  
还是正因为注定分离，一切都有了更多的意义！

## 陪伴不是义务，而是彼此生命的见证

如果生命只有一个月，你会做些什么？如果生命只有一个星期，你又会做什么？无论清单上有什么相信鲜有人关注股市的走向或是娱乐八卦，做父母也一定希望把最珍贵的时间投注在孩子身上。事实是我们不必等到被宣判的那一刻才开始这样做。因为不是每个人都会得到提前一个月、一个星期的通知。生命并不是租房子，尽管我们的确是借住在一个躯壳里而已。

看到玩具箱里掉出来一个小鱼玩具，孩子们黯然神伤：这是爸爸给我买的；吃着吃着饭，孩子说：“我想爸爸和我玩儿，他用胡子扎我的脸……”在最初的日子里，每个这样的生活桥段都是

一个悲伤的回忆，但我却是安慰的，因为毕竟曾经有很多的陪伴，而孩子们还有着很多的记忆存在。在搜集插图的过程中，翻出散落在硬盘里、旧电脑里的照片，就像一帧一帧的生活在回放。

无论生命的无常是什么，对孩子而言，这一个个片段串起的是爸爸的印象，让他们并没有想象中的凄惶。

## 最奢侈的教育资源是时间

在玩具被丢满地，妈妈即将发威的时候，孩子们突然会说：“你还是像组织活动的时候那样笑才好看！”这让我啼笑皆非。他们所说的组织活动就是指从2015年以来发起的亲子生活美学实验。我们一起用彩色面粉涂抹，在自然中触摸，嬉笑怒骂表演戏剧，一起做斑斓的月饼、一起喝茶、一起制作皮影、一起编故事写绘本……这很像瑞吉欧所描摹的一个乌托邦，充满希望的教育社区，父母和孩子都有归属感，并激励支持对方。

因为忙碌、因为压力，大部分父母都把教育作为一项消费和服务在看待，“外包”是更舒服和方便的方式。可是，教育不仅是一项“消费品”，教育的真相就在父母和孩子共度的时间里。吃喝拉撒以及生活关照都可以外包，但孩子的精神生活不能外包。

在一次卢浮宫的艺术教育讲座上，我听到教育项目负责人介绍，他们的项目鼓励那些离婚之后，但未获得抚养权一方的父母和孩子一起参观博物馆，因为不在一起生活而在短暂的相处之中，美术馆的环境和艺术的话题是培养父母和子女深层次交流和沟通最适合的场所。

人与人之间能够奉献的真正有价值的只有时间，每个人的时间都是生命的一段，缘分修到才可能相见。与孩子的缘分又何尝不是如此，错过了，便失去一个了解他的机会，也失去一段共同的记忆。他们一天天长大，我们一天天老去，高品质的陪伴，

才能够在家人中建立共同的情感纽带，才是孩子的安全感和对未来建立家庭的信心的关键。

## 找到最好的，把孩子带到跟前

教育中的“软性”内容，比如美和艺术，是孩子的成长中重要的养分，给他们精神力量。我们都有这样迫切的诉求，找到最好的，把孩子带到跟前。而最好的到底是什么呢？

在一次与公司同事的普通午餐上，不经意地我们聊起各自成长的话题。在座的六个成年人当中，每人都亲身经历和目睹对孩子的家庭暴力的发生。天才工程师，直升小学三年级的90后，边吃面条边笑着形容：“打断两根皮带……”80后的已为人父的同事则深深记得除了被暴打之外的精神屈辱；还有HR经理目睹过因为家暴母亲尝试各种方式自杀……中国人真的不会做家长吗？或是不知道如何处理家庭关系？或许这本是正常的，但没有任何渠道来帮助我们？

似乎是从这一代家长开始的，受到各种新型开放式的教育理念的影响，想做到最好，给他最好，又深深感到自己所受到的局限。跳脱束缚成为自己认同的理想家长又谈何容易？！这一代父母正在蜕变，需要一点无畏的创业家精神，把育儿也当成生命的一段有无数挑战而又绝不后悔地踏上的旅程。

在孩子们探索生命宏大主题的成长过程中，用艺术、自然和生活，给他们充足的空间和自由的呼吸。这些磕磕绊绊的生活，就是最好的，就在眼前。

## 和孩子做生命的合伙人

每个父母都走在教育创业的路上，既然不能回头，我们何不把孩子作为这份人生事业的合伙人？唯有用热情，用创业家精

神创造性地激发出孩子和父母两个合伙人的潜力，这份创业才可能成功。没有唯一正确的解决方案，有的是与孩子共同的探索、成长的耐心、无条件的爱以及永不放弃的心。

走在这个“不求回报”的创业路上，合伙人的信任、共同的价值观是事业进步的保障。平等相待、互相欣赏、花时间了解孩子、探究孩子的内心、接受彼此的变化……终于，共同的经历和努力会成为这条路上最美的风景。

如果把人生的每一天当作最后一天，就会知道与孩子陪伴是我们能做出的最好的决定。即使未来孩子会离开我们，去开创自己的人生，毋庸置疑的是，在一起的时光会成为孩子成长的基石，信心的来源，和孩子远行后总会回来获取的能量密码。

命运送来一个礼物，却包着丑陋的包装，我打开礼物的方式，就是专心去接收生命的启示分享给你。那些一起随意谈谈艺术的时光，那些和孩子泼洒颜料的时刻，那些一起看过的画展，那些稚嫩却生动的涂鸦，那些读来分外过瘾的艺术教育专著，那些自然中拂过脸庞的风，都在这个写作过程中推动指尖在键盘上跳跃。

听说，时间是一种错觉

无论走多远

都希望孩子们能够感知到

我们超越时间的爱

感谢所有为这本书的出现付出心力的亲人和朋友，感谢蝌蚪姥姥，感谢工作伙伴，感谢对教育充满热情的妈妈们。感谢编辑一年多的等待。

感谢你们付出的时间，感恩所有的遇见。

## 导读：写一本看完不焦虑的教育书

几个号称“不焦虑”的妈妈聚在一起聊天，没出五分钟就暴露了各自焦虑的“软肋”。

“全班四分之三都会弹钢琴！还学马术、高尔夫……”

“几岁适合把孩子送出去读书呢……”

“约着一起玩儿？可是周末完全没有时间啊……”

“我只有屏蔽那些让我焦虑的圈子，否则我也会焦虑……”

无论如何屏蔽，那些因为各种目的推到妈妈耳边和眼前的制造焦虑的信息，的确在一点点吞噬着我们——担心没有发生的，懊恼已经过去的……

要知道各种情绪之中，焦虑是最没用的。

在以制造焦虑为主的教育市场上，艺术教育同样愈加急功近利。想用这本书和大家一起探讨美和艺术的教育对孩子成长更高层面的意义，以及作为“零基础”的父母如何在生活中轻松上手践行美育，帮助孩子的成长，也帮助自己的成长。

收拾书架，大概数数，一共看了古今中外几百本艺术教育相关的书，浏览了一堆各种国内外艺术教育协会的相关研究和报告，参与了各种国际顶尖的教育大会和工作坊。跟随着这个方向，和妈妈们以及各类机构做了上百场与艺术相关的亲子活动、儿童课程……

在所有这些下意识的“研究过程”中我发现，还没有一本专门写给父母的美育书，好像一提到艺术，一提到美育，父母就缴械投降，立马退后，让位于受过专业艺术训练的老师，好像只有艺术世家才有资格讨论这件事。

这本书的目的只有两个：

一、和妈妈们一起放下焦虑——总有一个让我们“活命”的教育方式吧！

二、自信地开启家庭美育之路——艺术让我们和孩子建立更深刻的亲密关系。

好的艺术课堂和家庭的素养固然很重要，但更重要的是一个家庭带给孩子的美和艺术的环境、氛围，以及家长判断艺术和艺术教育品质的能力。身边越来越多的妈妈致力于花艺、绘画、茶道、烘焙……其实生活中的美好就是给孩子最好的美的教育和启蒙。

这是一本“必须要写”的书。在这十年当中，从焦虑的小白妈妈到基本算是淡定的散养妈妈，经历过不少指导、棒喝，也得到了太多的安慰、支持……父母的成长和修炼之路着实不易。

孩子因我们而来，独立于我们，并且分离的一刻总会到来。

和他们一起的时候，就全心全意好好度过，过好自己的人生，也成就孩子的人生。

教育当然可以很简单。

看完你不焦虑，这本书的目的就达到了一大半。

# 1

## 你最尊贵， 妈妈舒服是教育第一要务

成年人因“教育”反而失去了自由，追求“标准答案”而忽略自己的感觉和最本真的状态。

教育方式来自于父母的成长环境，反思家庭关系模式，并且永远保有对自己和对孩子的信念。

因为孩子，我们有了机会突破舒适圈，这个过程是成长，更是获得自由的必经之路。

一切从尊重自己的感觉重新开始  
突破舒适圈，父母也有无限潜能  
从集体出走，成为内心强大的人  
你也能像孩子一样感知和爱世界

## 一切从尊重自己的感觉重新开始

孩子通过我们而来，却不因我们而存在。他是一颗奇妙的种子，我们勤奋地“耕耘”，他却未必完全按照我们的设计开花、结果。做一个好的父亲、母亲，并非需要把这些生命的种子种植在温室里，而是要掌握气候变化和土质营养，且在天地和他一同汲取自然的精华与养分，舒展自己的人生。这才是上选。就喜欢心理强大的妈妈们说：“我们的孩子总不会差吧！”相信自己的感觉，一切就对了！

我们被养育的方式很大程度上决定了我们养育孩子的方式，如果想逃离这样的“宿命”，对抗并不是方法。回到最真实的状态，给自己、给孩子以信念——你们的独一无二、无与伦比。

### 你足够完美，你就是独一无二的存在

成为父母本来就是生命中重大的一个变化，我们不想有纰漏，不想留下遗憾，我们孜孜以求地学习各种“理论”，我们膜拜不同的教育流派，希望孩子获得最正宗、最好的教育。我们如此努力，为什么焦虑却成为父母的常态？

“孩子太安静了怎么办？”“太胆小怎么办？”“太活泼了怎么办？”“吃得太少怎么办？”“不爱学习，总撒谎怎么办？”……是我们的孩子不够完美，还是我们习惯性地把目光刻意错过完美？每次在听各种父母讲座之后，无论哪种理念，最后都归结到这样一些非常具体的问题上，有一次，一个我非常钦佩的教育专家直接回答：“没有办法！”家庭背景不一样，父母和孩子的关系不一样，这些问题大都要到根源上去找答案，有些或许根本不是问题，有些是深层次的家庭关系问题。如何在简单的几句描



述中给一个办法出来？我们着急地头疼医头，脚疼医脚，这个焦躁的节奏不仅于事无补，而且加重了家长的焦虑。

在杰里·比格纳（Jerry J. Bigner）的《亲子关系——家庭教育导论》这本书里，他提到三种基本的家庭教养方式：专制型、放任型和权威型。而这些教养方式大部分来自于个体在儿童期观察自己父母的教养模式。也就是一个人如何被养大，很大程度上决定了如何养育自己的孩子。

在传统的父权社会里，专制型是很多家庭的常态，似乎家长，尤其是父亲的角色就是打击孩子：“你不够好，非常不好！”专制型的教养最终掠夺了儿童的自我精神，抑制儿童正常的情感发展，令他们的自尊心严重受损。

放任型的父母“允许儿童尽可能地管理自己的活动，避免使用控制，同时不鼓励儿童遵守外部定义的标准”（Baumrind, 1996）。教育专家普遍认为，在这种教养方式下成长的儿童依赖性很强，不具有好奇心，并缺乏自我控制。

权威型被认为结合了专制型和放任型的优点，强调儿童在合理限制内的自主性发展。孩子在这种方式养育之下比较独立，拥有良好的自我控制，容易知足，充满求知欲和探索精神。权威型养育鼓励儿童的参与和对家庭规则的遵从，允许儿童参与家庭决策（权威一词感觉不是特别精准，且当成温柔有原则来理解吧）。

这基本的几种教养方式其实不是一成不变的，在儿童的不同成长期，甚至在父母对于教育理解的不同阶段，家庭成员之间的关系变化等因素都会影响其取舍和走向。我想最重要的是，在养育的过程中，秉承“温柔而坚定”的态度，共同制定规则和界限，并且遵守执行。那些焦虑提问的家长应该做的反而是暂时放下问题，回头看一看自己和孩子之间是一种什么样的关系