

第2版

林巨 / 著

爱是呼应、连接和接纳

请妈妈，
这样
爱我

数十万妈妈口碑相传
畅销经典再度升级
著名教育专家林巨
讲述孩子
天大的小事

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

久在樊笼里，复得返自然

第2版

林巨 / 著

妈妈，
请这样
爱我

爱是呼应、连接和接纳

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 请这样爱我 / 林巨著. —2版. —北京: 北京联合出版公司, 2017.1

ISBN 978-7-5502-8797-6

I. ①妈… II. ①林… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 234662 号

妈妈, 请这样爱我 (第 2 版)

作 者 : 林 巨

选题策划 : 木晷文化

策划编辑 : 朱 笛

责任编辑 : 牛炜征

特约编辑 : 刘 卿

全书图画 : Dola Sun

版式设计 : 郝薇薇

封面设计 : YunYard 熊琼

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 179 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.5 印张

2017 年 1 月第 2 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-8797-6

定价 : 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或者全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序

生命的教育与成长

何谓生命教育？

每一个生命，要想获得真正的宁静、幸福和自在，必须处理好三大关系：和环境、和他人以及和自身的关系。

传授生命处理这三大关系的学问的教育，就是生命教育。

在现实生活中，不管是传统教育，还是新教育，大家都会在不知不觉中习惯性地把重心放到如何处理和环境、和他人的关系（又称“对外”的关系）上，却忽略了和自己的相处（又称“对内”的关系）问题。长此以往，我们会习惯于漠视自己的情绪、情感、意志、欲望、心声、念想……我们会习惯于压制自己、批判自己乃至谴责自己……我们会习惯于追逐外界、迎合外界直至丢失自己……以此来解决所谓的与环境、与他人的关系。也就是说，在现实生活中，在生命三大关系的处理中，我们习惯性地首先考虑的是牺牲和自己的关系；我们已经习惯了把与环境，尤其是与他人的关系（对外的关系），置于远比和自身的关系（对内的关系）更高的位置；他人和

外在的观点和看法，远比我们自身的真实感受和需求重要。用这样的方式，我们看似维护了与环境、与他人的关系，但显然严重伤害了我们与自己的关系。

这样下去，我们的心灵注定会伤痕累累。问题是，当我们的的心灵伤痕累累，一如惊弓之鸟时（外界稍有风吹草动，即心旌动摇，不安、焦虑、恐惧、纠结成为自身心灵的常态），我们真的有能力解决所谓的与环境、与他人的关系问题吗？我们是真的解决了，还是在伪装，在自欺？或者只是为了通过这种方式来保护自己受伤的心，又或者，靠外界暂时的平静获取身心暂时的平静？不管怎样，结果只有一个：身心的状态几乎百分百地取决于变化无常的外界状态。这就是身心完全外驰、对外关系成为生命第一关系的自然的唯一结果。这个时候，生命想获得长久的宁静、幸福和自在，绝无可能。同时，比上述事实和结果更为可怕的是：因为我们自己的内在一贯被忽视，因为我们从来没有得到过如何与自己相处、如何与自己心灵沟通的教育，以致在绝大多数时候，我们根本就看不到自己的问题、自己心灵的伤。其实，我们的内心已经伤痕累累，但我们却总是看不见，总是若无其事，这才是人世间最大的殇。

举个例子，孩子哭的时候，我们脱口而出的第一句话总是：别哭。

我们为什么要说“别哭”？

因为在我们看来，哭是不好的，是懦弱的，是不够坚强的，是无力和无能的，是解决不了问题的……只是，这些都是外界的观点，都是外界的所谓价值观的评定标准。而从生命的内在需求看，他为什

么要哭？有没有道理？应不应该哭？哭好还是不哭好？应该哭多长时间？……当我们脱口而出“别哭”的时候，我们有没有考虑过这些？我们考虑的是生命外在的关系、外在的标准，还是生命内在的关系、内在的需要呢？

再比如，带孩子去打针，总跟孩子说“不疼”，这又是谁的需要？谁的角度？谁的眼光和视野？对于孩子生命的内在来说，他是“疼”，还是“不疼”？他可不可以“疼”？我们为什么不能允许他“疼”？明明疼却硬要告诉他“不疼”，这又是在干什么？为什么生命真正的内在需要，总要被外面的声音纠正和打压呢？

从这本书开始，请每位父母试着开始全新的思维，全新的教育，全新的生活吧。拿这两件显而易见的事情举例，只是想说清楚，在日常生活中，我们绝大多数的回应模式，都是在处理生命对外的关系：与环境和与他人的关系，而不是在真正地教会生命学会处理和自己的关系。

这样的事情，实在是太多了。可怜的生命，它内在的心声，从来没有被尊重、被倾听、被充分满足过。这么些年来，它真实的内心世界，原来一直是在被漠视、被压制、被伤害。

如果你的孩子是在这样的环境下成长，他的生命，又会变成什么样呢？

看看我们自己，答案就很清楚了。

看看人类文明几千年，人性还是如此，答案就更加清楚了。

家庭教育是一切的根源。因为它事关人格的塑造、人性的苏醒，而这才是文明的真正基石。

我们想想，对内的关系——和自己的关系，对外的关系——和环境与他人的关系，到底哪个重要？哪个才应该是核心？哪个才是教育真正要去关注和处理的呢？

这三大关系中，与自身的关系（对内的关系）是重中之重。一个人，唯有真正解决和自己的关系，才能真正解决和环境、和他人的关系（对外的关系），才能达成生命三大关系的完美平衡。

这样的教育，就是生命教育。

生命教育的核心和基石，是传授生命如何和自己的心沟通，如何处理和自己的心的关系的学问，所以，生命教育又称心灵教育。而无论是生命教育，还是心灵教育，其着眼点都是要了解人性、尊重人性、顺应人性，进而促进人性的净化和回归。所以，生命教育、心灵教育又称人性教育，这三者是一回事。

重点放在处理和自己的关系的教育，即是生命教育。

重点放在了解人性、尊重人性、顺应人性的教育，即是生命教育。

重点放在和自己的心相处、和自己的心沟通的教育，即是生命教育。

从这三个角度入手，也就是说，当我们从孩子内心需要的角度、从人性发展的角度、从心灵健康成长的角度入手，那么，我们会惊奇地发现：

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，都是在满足生命内在的需要，都是在满足人性本能的

渴求，都是在渴望发展心灵的力量和智慧，我们要无分别地去尊重、理解、信任和接纳，而不要妄加评判、妄分好坏、妄加干预。

这就是“无分别的爱”。

这是生命教育自然而然的也是唯一的理念和法则。

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，是不是意味着孩子可以想干什么就干什么？

自然不是。

孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，只是想告诉大家：

在所谓的“教育”展开之前，我们要问自己，我们是不是真的做到了充分地尊重孩子、理解孩子和信任孩子？

我们所谓的“爱”“耐心”和“包容”，是否真的足够，真的是从孩子的角度，真的放下了成人的自以为是？

我们的心，是否真正的和孩子的心在一起？是否真正在帮助解决孩子与他自己的心的关系呢？

根本上，孩子所有的思想、行为、情绪、情感、欲望……都是自然的、健康的、合理的，是要我们做到最高程度地尊重、理解和信任生命，也就是说，不是孩子的行为“没有底线”，而是我们对生命的爱“没有底线”。那么，怎样才能让我们的爱“没有底线”？唯有我们的心和孩子的心紧密连在一起。当两颗心紧紧相连相守，当生命之间彼此的心门彻底向对方打开的时候，真正的教育就自然而然地到来了。

所以，爸爸妈妈们，无分别的爱，不是让你在面对孩子的各种

表现时无所作为。恰恰相反，无分别的爱，是帮助你对孩子的一举一动，一个念想，一个情绪，都了如指掌。在此基础上，你自然有能力，举手投足，语言神态，思想心情，总是能走进孩子的心里去，总是能有效影响和帮助你孩子宁静、幸福、自在地成长。

打个比方，希望能帮助大家更加直观地了解什么是“无分别的爱”，什么是“道”的层面的教育。

请问：什么样的人，会是你最好的朋友？

真正的答案只有一个：知心朋友。也就是说，一定是彼此的心在一起的朋友，才是最好的朋友。当彼此的心在一起，你的一言一行，自然会有效地影响到你的朋友。但是，你自然也不会“乱”影响你的朋友。

这就是“无分别的爱”，其间蕴藏了无穷智慧和力量，只是，需要你的明悟。

教育和人生，孩子和大人，本来就无分别。

道者，通也。

这本书，通过讲述花径美德幼儿园的真实案例，和大家分享“无分别的爱”的生命教育理念，分享生命成长的规律，人性净化的法则以及心灵圆满的智慧，分享教育的“道”，希望能帮助大家达至“无为而无不为”的生命大自由之境。

林巨

目 录

序 生命的教育与成长 ...VI

- 1 摔倒的故事——无分别的爱 ...001
- 2 吃手的故事——满足孩子的安全感 ...005
- 3 生病的故事——真实的价值 ...009
- 4 糖果的故事——接纳生命的天性 ...014
- 5 起床的故事——从自己的心出发 ...023
- 6 把尿的故事——关注内在的自我 ...029





- 7 被打的故事——倾听来自心的声音 ...036
- 8 怪癖的故事——爱不需要理由 ...042
- 9 幽默的故事——做一个好玩的教育者 ...048
- 10 狗屁的故事——语言和力量 ...051
- 11 抠手的故事——输赢的学问 ...056
- 12 “撒谎”的故事——没有压力的世界 ...064
- 13 学习的故事——爱上学习的艺术 ...072
- 14 早产的故事——重建生命的信念 ...078
- 15 “完美”的故事——规则与教育 ...084
- 16 伤痕的故事——人生成功的标准 ...094

- 17 “凶恶”的故事——无条件的信任 ...100
- 18 发火的故事——打开心灵的大门 ...108
- 19 玩具的故事——放下紧张与情绪 ...117
- 20 害怕的故事——给予孩子成就感 ...126
- 21 努力的故事——让孩子自由生长 ...135
- 22 哭泣的故事——做真实的自己 ...145
- 23 索爱的故事——理解孩子的“非行” ...153
- 24 “胆小”的故事——向着太阳生长 ...168
- 25 iPad 的故事——放开“心的限制” ...181





- 26 静心的故事——掌控自己的身心 ...194
- 27 醉酒的故事——学会好好爱自己 ...201
- 28 “太好”的故事——重塑父母之爱 ...206
- 29 提起的故事——诚实面对自己 ...214
- 30 陪伴的故事——印心的智慧 ...223
- 31 老师的故事——灵魂的工程师 ...229
- 32 班级的故事——精神的家园 ...241
- 后记 生命的意义 ...250



1

摔倒的故事——无分别的爱

那天周六刘老师值班，一位妈妈带着3岁的孩子来咨询，奶奶在旁边陪着。

刘老师带妈妈参观教室，孩子对幼儿园很好奇，东跑跑西蹦蹦，摸摸这碰碰那，奶奶在一边不停提醒“不能这”“不能那”“别这”“别那”的。

忽然，孩子摔倒了，“哇”地大哭起来，奶奶急忙把孩子抱起来，一边埋怨一边哄。忙乎了一会儿，孩子哭声不见消停，奶奶就打起了身边的地板和凳子：“宝贝别哭，都怪这地板，还有这破凳子，奶奶给你出气……”

可孩子还是“哇哇”哭着，甚至变本加厉地躺倒在地上，看样子

一时半刻是停不了了，奶奶在一旁唠叨，束手无策。

刘老师走过去，蹲在孩子身边，问孩子：“宝贝，摔疼了吧？我可以把你扶起来吗？”

孩子满脸都是泪水，点了点头。

刘老师把孩子抱了起来：“宝贝，摔疼了吧，来，老师揉揉。”

刘老师轻轻地揉起了孩子的膝盖，孩子渐渐安静下来。

“好点了吗？”

孩子点点头。

刘老师把手从孩子膝盖上拿开，说：“现在，老师要揉揉地板，还要揉揉凳子，它们刚才也很疼啊。”

说完，刘老师轻柔地抚摸地板和凳子，孩子惊奇地看着这一切，完全忘记了哭泣。

“你愿意帮老师一起，揉揉地板和凳子吗？”

“嗯。”孩子回答道，也蹲下学着刘老师的样子抚摸地板和凳子。

“好了，我听见地板和凳子说不疼了。它们还说谢谢你。”

“来，我们俩握握手，老师替它们谢谢你。”

刘老师和孩子握了握手，代替地板和凳子谢谢孩子，看得出来，孩子很开心。

剩下的时间，孩子很安静地在幼儿园玩着。

妈妈感慨万千，走的时候对刘老师说：“原来应该这样跟孩子说话啊，真是想不到。到了这个地方，怎么感觉自己的心就变了，有一种说不出的感觉。”

我坚持在教育中提倡“无分别的爱”。

什么是“无分别的爱”？

正如这个小故事告诉我们的：真正的生命教育、心灵教育、人性教育，必须无分别地爱所有的一切。

这就是无分别的爱。

地板和凳子，没有任何反抗的能力。打它们，也许，不仅仅是“玩”那么简单。

我们要知道，孩子也是不折不扣的弱者，他们也没有多少反抗的能力，比地板和凳子强不了多少。

我们更要知道，在很多时候，在很多场合，我们也是弱者，比孩子强不了多少，也没有多少反抗的能力。

假如，当我们是弱者的时候，我们遭受了不公的待遇，那么，反过来，当我们面对弱者的时候，也许，生命的惯性会让我们也不公地对待他们。

如果这样下去，这样一代一代的下去，人类永恒的幸福，就永远不会到来，反过来，历史只会在轮回中重演相似的悲剧。

怎么办？

就让我们从这一刻开始，从对待地板和凳子的态度开始转变吧。

当生命连地板和凳子都可以怜爱的时候，还有什么，是不可以唤醒和转变的呢？

就这样，渐渐地，让我们从“有分别的爱”转变为“无分别的爱”吧。