



孩子， 妈妈陪你慢慢长大

升级版

吴文君◎著

中国华侨出版社

孩子， 妈妈陪你慢慢长大

升级版

吴文君 著



图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 妈妈陪你慢慢长大 : 升级版 / 吴文君著. —北京 : 中国华侨出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-5113-6157-8

I. ①孩… II. ①吴… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第167457号

孩子, 妈妈陪你慢慢长大: 升级版

著 者: 吴文君

出 版 人: 方 鸣

产品经理: 蔡亚林 韩 焯

责任编辑: 附 离

特约编辑: 刘青丽

封面设计: 沐希设计

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 15 字数: 215千字

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

版 次: 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6157-8

定 价: 38.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

质量投诉电话: 010-82069336

再版序

吾家有女已长成

时隔五年，又一次在电话中听到女儿用她沉静的声音告诉我：“妈妈，中了！”恍如回到五年前她被 UWC (Pearson College) 录取的那天，一切都惊人地相似！那天也是春天，也是下午，她也如当年一样接受专家的面试和考核。不同的是，今天的她已成熟很多，她在纽约的三年读书生活中享受着艺术的熏染和创作的快乐！玩得好、吃得好、学得好、生活过得好，并且越来越明确自己艺术创作的目标，及从事戏剧舞台设计的发展方向，她作为唯一一个已经被某剧团聘用的大三在校生，独立担当新戏的舞台布景师，她对自己的生活负责的同时又放松而自在。她刚刚拿到今年暑假去牛弓艺术学院 (Ox-Bow School of Art, 位于美国密西根州沙迦塔克市) 进行三个月艺术创造的奖学金项目。

届时她将在满布原始森林、沙丘、潟湖、历史建筑的自然景致中，与来自全美 12 所艺术高校各派来的 1 名优秀学生，在各自独立的工作室中进行艺术创作。这项在全美艺术高校中最被瞩目的“在学 MFA 进驻计划”，是适合硕士研究生以上艺术家激发创作，与周遭环境、社群、艺术工作者激荡艺术火花的宝贵机会，她这个学“纯艺”的大三学生，能代表 Pratt 艺术学院与她一直仰望的罗德岛艺术学院的高才生同行，难免会有小激动，



她戏称“离自己的艺术家之梦好像更近了”！

是的，当她三年前考入 Pratt 艺术学院后，一向低调的她总会不经意间用“艺术家”这个称谓，她内心的目标和渴望就这样不可阻挡地流露出来。

一转眼，这本《孩子，妈妈陪你慢慢长大》已写作五年，初版四年多了，这几年来，我收到了很多读者的邮件、信件、微博和微信。总有读者好奇，我的女儿现在发展得怎么样？他们渴望持续地了解当年那个小女孩现在与妈妈的关系怎么样，生活过得怎么样。正巧有这次再版计划，编辑让我再写一篇序，以回馈读者。

而我也只能简略地补录这四五年来发生的大事记：女儿在加拿大 UWC 读书两年，毕业后考入纽约 Pratt 艺术学院，成为一名纯艺学生。

她仍旧没有手机，也不用微信和 QQ，掌握着用 FaceTime 联系我们的主动权，平均频率是每半个月一次；校长寄来的成绩单让我们知道她拿到 3.93 分的综合学分（满分 4 分）；我们也感受到了她画作被老师点评、展览时的紧张和兴奋；也知道她一个人独来独往，通过老旧但四通八达的地铁去触摸被称为艺术家天堂的纽约。

她很忙，时间以小时为单位列入计划。她好奇的事情太多，要么是用最复杂烦琐的图案、线条，把自己定位在周末的画室中不厌其烦；要么就是在寒风中去剧院排队，希望买张便宜的戏票；要么她就去剧院做义工，或者做登高、爬梯、电焊、铁锯都会的剧务，欣喜地学习做舞台布景所需的基本技术；要么她就一个人旅游，海、陆、空交通工具全体验，去美国东部和南海岸过圣诞，去冰岛农家做牲畜饲养员……

如此丰富的生活装点着她青春的年华，她借助网络搞定自己的学习和生活，充满热情和喜悦地过着自由自在的孤独生活。

五年来，我们陪伴她的方式已改为视频前的倾听和每年假期短短的相聚，慢慢地陪伴她长大已成为永远的过去式。她以不寻常的方式影响和带动着我们，也影响着越来越多国内的孩子和家庭。今天再写序言时，我竟

然找不到我陪她成长的素材，记忆中蜂拥而至的，是她帮助我们、影响成人成长的很多故事。

四年前，当我开始为青春期的孩子开设“唤醒内在智慧生命动力营”课程时，女儿就义不容辞地成为了我的老师、助手、助教、场务总监、采买员、订餐员、课程宣传的设计师，她在晚上为学员们讲课，教孩子们玩画、玩生活中的艺术，分享英语学习秘诀，分享美国的艺术慈善——关于和平与爱的各种艺术形式欣赏！

不知不觉间，她成了孩子们的偶像——学艺术、学英语、做公益活动，学习高雅地、有创造性地玩的偶像！她被一班又一班的孩子们追随，点燃了很多孩子内心被压抑的梦想，成为孩子和成人了解更宽广世界的桥梁！

这些年我越来越忙，带领一群志同道合的伙伴们，通过唤醒者——幸福四通道家庭导师的身份，开通网络公益学院，并通过全国各地的公益巡讲，为更多渴望成长的人们提供有效的课程，把幸福家庭的种子，播撒到更加宽广的空间。

女儿早已独立，不再需要我的陪伴。我能做的，就是做我自己生命中最重要工作，把自己喜欢做、擅长做、可以为他人服务的事做得更好，让女儿看到一个每天都在学习和成长的妈妈，看到一个照顾好自己，同时为他人服务，精神富有、心灵年轻的妈妈，用自己的人生做着示范。女儿用成长激励我们，我们用成长陪伴女儿！一家人共同用真实的生命状态，彼此支持，相互影响！

去年寒假，女儿第一次回来过圣诞，短短二十天里，她不厌其烦地照顾生病的我，为我们做一日三餐，还用她特有的柔软，做我和爸爸的开心果，家中充满了欢笑和温暖！

返校前，她在网上买了磨刀石，把厨房里十多把大大小小的刀全磨了一遍，从此，我们告别了几十年的钝刀，每当享受快刀切菜的快感时，都会不由自主地想到女儿。唉，想不到她会用如此独特的方式陪伴我们！

完成这篇序言时，又是苏州桃红柳绿的春天，一个最适宜播种的季节。



孩子，
妈妈陪你慢慢长大

但愿本书能满足关心女儿成长的读者的需要，能有更多的朋友加入我们共同播撒幸福家庭种子的队伍。我们同行，好吗？我们分享更多家庭幸福的故事，更多孩子与父母共同成长的故事，好吗？

春天，约起！

2016/3/28 苏州

推荐序

吴文君老师发给我一本关于她陪伴女儿成长的书稿，希望我为她写序。我看了，觉得很好，就把它推荐给马百岗先生。

吴文君老师与她的先生冉宪海老师都是我的好朋友。我在 2002 年认识吴文君老师，当时她是苏州一所学校的心理老师，她很认同我的学问，从此走上与我一同传播这些学问的道路。与很多当代的中国人一样，冉、吴两位老师的成长与人生经历是很不容易的。他们两位都是很真诚实在的好人，身上有各种中国传统的优良美德：老实、踏实、真实地做人处世，同时心中带着爱，不停地与人分享。我研发出来的一个亲子关系导师训练课程，从 2006 年开始由吴文君老师讲授，改变了很多母亲与亲子讲师的人生。吴老师讲这个课比我讲得还好，这是因为她每天的工作就是围绕着老师、家长与孩子。

这本书是关于他们自己的孩子——冉鑫安，是关于这个妈妈如何帮助女儿走到 17 岁的今天的。虽然我觉得鑫安很优秀，但她在学校并不特别显眼，成绩不是最拔尖，也不是班干部，她甚至表现得有点内向，有点“宅”。

可是 2011 年，加拿大的 UWC（世界联合书院）给中国两个名额的全额奖学金的留学生中，鑫安就是其中一个，也是苏州市的唯一入选者。拿到一份奖学金，并不是什么大成就，鑫安不是神童，经历很平凡，可正是因为这样，我才觉得吴文君老师为她女儿做的事特别有意义，特别值得国内



的父母参考。“望子成龙”这句话已经伤害了很多孩子，影响了亲子关系，以及父母本来可以拥有的轻松、满足、快乐的生活。希望孩子是天才，比其他孩子更优秀，不断给孩子横加压力，揠苗助长，这些想法和做法对孩子身心的伤害极大，最终家长只能用老来的懊悔来做无效的补偿。让孩子健康、快乐地成长，不管是对父母还是对孩子来说，都更具意义。更重要的是，孩子长大后能够健康地带着满足、感恩、自信和爱过每一天，这才是父母帮助孩子有效成长的方向。天才伟人，百中无一，而每个孩子都可以做到鑫安这样。

几年前我就发现鑫安是个与众不同的孩子。我注意到她有几个特点：第一，她很少说话，但很有自己的思想，表面看起来内向，事实上她清楚地知道自己想要什么，能做到什么。第二，她没有跟大部分女孩子一样爱漂亮，在打扮上耗费时间，当然她很注意清洁、整齐，不过她更在乎得到别人的尊重，在说话做事上她始终守着这个界限。第三，她很有力量，有自己的主意，总是自己去争取想要的东西。她很认真，绝不含糊，负责任，守信用，因此总能得到别人的尊重。第四，她的观察与内化能力很强，这一点从她的画与印章中可以看到，线条简单，但表达的意思却很深。所以几年前，我就提醒吴老师：也许你的孩子在艺术方面很有潜质。

鑫安曾经提过她有一个梦想：在美国的农场里晒太阳。借用女儿的这个梦想，吴老师帮助女儿一步步地创造她的人生：学好英语，学好其他学科，多参加活动，使自己变得更能干，更能与别人交流。吴老师夫妇两人喜欢看书，鑫安也养成了爱看书的习惯，小学时就已经是一天一本了。母亲与女儿无所不谈，平等讨论。对女儿总是鼓励的母亲处处表示愿意放手，让女儿自己完成自己的事情，但提醒女儿要承担后果与责任。这些使得鑫安的知识面得以逐步扩充和丰富，让她在思考问题时也表现出过人的广度和深度。吴老师夫妇认为，正是这个原因让鑫安在UWC的选拔赛里胜出。冉老师与吴老师都有自己的事业，每天的工作都很忙，所以并没有把全部的时间放在女儿身上，可是很明显，从结果来看，他们放在女儿身上的时

间有非常高的效率。如今的社会里，很多父母花了更多的时间为孩子做得更多，但与孩子的关系反而不够理想，孩子的学习问题让一家人纠结，孩子的心智发展更让人担忧。在这本书中，吴老师通过事实提出了很多更省劲儿、更省时而效果显著的教子方法，值得很多父母学习和借鉴。

我们不知道鑫安以后会怎样发展，吴老师夫妇也没有为女儿设限（目标也是一种限制），可是，我可以很有信心地说，鑫安以后的发展，只会更高、更好、更成功、更快乐，因为她已经具备所有的条件与能力。想把孩子训练成为天才或者伟人的父母们，这本书不适合你；而希望孩子有成功快乐的人生，希望孩子每天都过得轻松、满足的父母们，这本书你不容错过！

李中莹

2012/5/23

李中莹：李中莹先生最早把 NLP 完整地介绍到国内，因而被誉为“华人世界的国际 NLP 大师”，他发展出大量独到而实用的思想和行为技巧，可以有效地帮助一个人培养出良好的心理素质。同时，李中莹先生在心理治疗方面的造诣颇深，尤其在运用 NLP 技巧引导人们快速提升身心健康方面，不仅享誉国内心理界，近年在欧洲的国际心理治疗大会中也得到了一致肯定。

推荐序

前言

女儿小时，我就有一个心愿：要给她写一本书，记录她成长的过程，为她留一段成长的回忆。所以从她出生起，我就开始为她写成长记录，写了几大本；也帮她录过几段录像，拍过一些照片，但写书的计划并没有真正付诸实施。

2011年3月，女儿参加了世界联合书院（UWC）的面试并入选，已于当年8月底远赴加拿大，开始她的留学生活。女儿面试成功，许多人都为我们高兴，并给予我们无数的祝福，让我们体会到陪伴孩子成长的这份收获和快乐。与此同时，很多朋友则催促我分享我跟女儿的故事，盛情难却，我便利用课堂、朋友小聚或电话、微博做了分享。不过，大家感觉还是不够，他们催促我把女儿成长的故事写成书，这样就能分享给更多有需要的父母了。以往我在课程中偶尔分享的我陪伴女儿成长的故事，一直被大家相互转述，也一直有朋友催我将这些整理成册。在这种情形下，我想是时候静下心来整理女儿成长的故事了。

女儿冉鑫安是我们的第三个孩子。第一个孩子在我们刚刚结婚、各种条件都不具备时就有了。当时我们夫妻还没有准备好去迎接一个孩子的到来，无奈之下我们选择了人工流产。第二年同一时间又一个孩子孕育了，当时我们很渴望能留下这个孩子，但不足两月，孩子还是自然流掉了。

1993年，经过充分的准备之后，我们开始期待新生命的到来。



1994年的4月27日，在北方一场大大的春雪之后，女儿冉鑫安来到了这个世界，从此我便经历了一个与她相伴成长的过程。这本书记录的是女儿17年成长经历中的一些重要琐事和点滴、在陪伴女儿成长中我自己的成长、女儿带给我的诸多惊喜和礼物等。与其说这本书是“女儿的成长故事”，不如更准确地说是“亲子共同成长的故事”。

2002年，在我的生活处在极大压力下的时候，女儿的焦虑、紧张状态给了我很大的提醒。不想让女儿重复我的命运，要让她过轻松快乐的人生，是我内心坚定的信念，也是这个信念推动着我走进了李中莹老师的“简快工作坊”，开始了一段重要的人生成长历程，开始了一个女人学习做妈妈的过程，开始了亲子导师的学习成长过程，更因此引发了我作为亲子培训导师成长，并以此为业的过程。

在这本书里，我以故事和案例记录了女儿和我的成长，这是生活中的自然记录，没有修饰，没有掩饰。我想呈现给你一个真实的我眼中的女儿和我自己的酸甜苦辣的故事——一个普普通通的中国家庭中的亲子故事，一个每天都在成长和变化着的妈妈和女儿的寻常故事。但愿这些能让打开这本书的你看到自己的影子，看到改变的可能，看到改变后的不同和希望；希望它会给你一点启发，让你感受到一些爱的光，让你相信生命和成长，也帮你增强与孩子共同成长的信心和力量。

在书里我也整理了女儿的一些文字和她创作的作品，这些文字和作品是她乐在其中、陶醉其中的自发行动的成果。不管是作为环保社的一员，还是刻图章，或者是画漫画、玩摄影，她都用这样的方式感受着美和快乐，表达着内心的某种心声和愿望。这本书的文字她没有看，她说这些只是我眼中的母女关系，并不能完全代表真正的她。她不肯写什么，我就用了她的作品代表她的某一部分，表达和说明她。这部分对仍然在行走中、在成长中的她来说，仍不是她的全部，因为她每天都在变化，都有不同。

这就是我写的关于女儿和我的书。我写这些，只为记录女儿成长的17年岁月，只为纪念我与女儿相伴成长的17个春秋，只为记录女儿成长中我

的所看、所听、所思、所行。这算是我在女儿出国后对我们的共同行囊的一次整理，也算是我跟好朋友在烛光下的一次夜话分享。

如果这本书能顺便给予所有亲子导师更多分享的案例，让亲子导师们在自己的亲子关系中，以及自己的亲子导师课堂里有更多精彩的发现和体会；能激发更多感人的亲子故事分享，而创造出更多不同版本的亲子成长故事，将是我非常开心的事。

女儿已经远行，去一个陌生的地方开始她生命的新旅程，这是完全属于她自己的未来航程，我们再也无法做她的翅膀为她遮风挡雨，她也早就等不及要开始检验、锻炼自己能力的新飞行！尽管不舍，尽管无奈，我们还是含着微笑送她启程。转眼之间，女儿外出求学已近一年。在这近一年的时间里，女儿通过网络和电话传递给我她在外学习、生活的很多信息，让我未出国门，也开了眼界。同时，我也把这些信息分享给更多的学员、亲友，让她“为这世界做些什么”的心愿种子开始落地，并在更大的空间里播撒和延续。她主动承担起了桥梁和纽带的作用，而我则是在享受和传播她的体验，在这种互动的过程中，我们更加互相推动着共同成长。

再回首，我感恩我的父母给予我的一切，感恩我的公公婆婆给予我先生的一切，让我们有如此多的力量和如此多的爱，养育一个独特的、有力量的、有爱的女儿。女儿的肩上洒满了所有爱她的亲人和朋友的祝福与支持，她有资格去活出属于她自己的、精彩而独特的人生！

站在女儿身后，我们祝福她，永远地陪伴和支持她！宝贝，我爱你！我们祝福你！

长君

2012/3/1 于苏州

目录

C O N T E N T S

1 / 再版序

吾家有女已长成

5 / 推荐序

9 / 前 言



第一章

不设限

孩子比你想象的更优秀

003 / 上学是孩子自己的事

004 / 出门看雨，连夜作画

008 / 独自外出是最好的生存教育

012 / 顺应天性去“追星”

015 / “挫败和痛苦，请让我自己尝试”

018 / 独立的孩子有颗坚定的心

023 / 自己的未来自己把握

第二章

放手

让孩子成为她自己

- 031 / 正面暗示，让女儿爱上数学
- 034 / 给女儿办人生第一次画展
- 038 / 骑在围墙上看书的孩子
- 042 / 父母要及时反省自己的局限
- 045 / 鼓励孩子参加心理培训
- 049 / 尊重她的放弃，陪伴她的挑战
- 053 / 推动梦想诞生：“我要当农场主”
- 055 / 有效沟通必不可少
- 059 / 有助考试的心理辅导
- 061 / 关于生命的深层对话



第三章

你相信什么

孩子就能成为什么



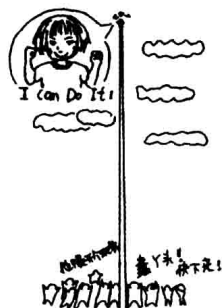
- 067 / 仓鼠事件：成长中的危机公关
- 072 / 零花钱与做家务
- 077 / 生活比电脑和网络更有趣
- 081 / 用自信迎接小升初考试
- 085 / 相信过程比结果更重要
- 089 / “练琴伤害了母女关系”

第四章

你的爱

要让孩子看得见、摸得到

- 095 / 有一天我有了孩子
- 097 / 记载点滴感动的早教记录
- 100 / 跟着爸妈去扎根
- 105 / 相同的爱，不同的教育方式
- 109 / 给爸爸的生日礼物



第五章

给孩子空间

她就能创造奇迹



- 115 / 老社长的重托
- 119 / 成为社长候选人
- 123 / 正式走马上任
- 125 / 有爱的学校和老师
- 128 / 丰富的社团活动和实践
- 132 / 平衡社团工作与学习
- 135 / 小小的工作，大大的改变
- 140 / 花房的“家庭顾问团”
- 144 / 当社长的回顾与反思



第六章

妈妈才是 那个需要改变的人

- 149 / 妈妈是最好的，孩子就是最好的
- 157 / 释放自己，就是释放孩子生命的活力
- 159 / 放下自己的负累，孩子的心魔也会消失
- 161 / 七彩能量的调和让全家人受益匪浅

第七章

我向女儿学习什么



- 169 / 孩子是父母的天使
- 172 / 长途旅行中的泪水——加拿大留学趣事

第八章

读大学，逛纽约

- 185 / 选纯艺，因为爱
- 188 / 对舍友的付出与分享
- 191 / 欧洲穷游和冰岛之旅
- 194 / 做义工，中国孩子的引领者
- 197 / 孤独而又热闹的行走者

