

木果

感谢你让我成为你的妈妈

虽然我并不完美，但我愿意为你尽力做到最好

做孩子想要的妈妈

PERFECT  MOTHER

涂翠珊 / 著



原版引进

粗养细教育儿法
华德福创办人倾力推荐

★★★★★

100万妈妈的
共同选择



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

做孩子想要的妈妈

涂翠珊——著



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

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子想要的妈妈 / 涂翠珊著. —北京: 北京联合出版公司,
2016.11

ISBN 978-7-5502-8169-1

I. ①做… II. ①涂… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第158394号

著作权合同登记号: 图字: 01-2016-5703

原文书名: 教養可以這麼自然

原作者名: 涂翠珊

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾远足文化事业股份有限公司 (自由之丘文创事业部) 授权出版中文简体字版本。

做孩子想要的妈妈

图书策划:  (www.rzbook.com)

特约编辑: 鹿 瑶

封面设计: 何 琳

责任编辑: 孙志文

美术编辑: 吴金周

版式设计: 吴金周

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)

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 13印张

2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8169-1

定价: 39.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

序

活在当下、享受自然、 学习缓慢、回到简单

这本书记录了我从怀孕到孩子4岁之间的体会。

我想写下的是孩子教会我的事以及芬兰这个国家带给我的生命启发。

在芬兰育儿让我逐渐学习到教养可以很自然。这里的自然指的既是外在的大自然也是内在的自然，那是一种“回到本质”的状态。从观察、了解孩子开始看到事物的本质与自然天性，也许就会更懂得尊重孩子以及自己内心深处的那个小孩。

教养可以很自然，因为只要我们学会放下焦虑，将关注点放在孩子与自己身上，与孩子互相尊重，孩子就可以自然地做自己。

或许是因为在芬兰育儿的生活简单而自然，正好让我有机会重新体会这样的“本质”。也或许是芬兰的地理环境让人容易亲近自然，因此让人相信自然的才是最好的。怀孕时，我开始体会到只要能顺着身体的自然韵律而行，分娩也可以是美好的生命经验；孩子出生后，大自然成了最好的生活教室；幼儿园里，随着四季的变换，关于孩子天性的教育内容不断感动着我；带孩子参加各种活动，美感也常来自于自然环境的创意启发。

芬兰人教养孩子的方式就是自然地随着日常生活的节奏而行。音乐游戏课里的主题常呼应自然、老师尊重孩子的自然天性、交响乐团也顺着孩子的自然成长过程来安排节目内容。“自然至上”成为内化的价值观与行为实践，市面上甚至不常见到五花八门的育儿参考书籍。或许是因为只要能顺着自然的韵律养孩子，尊重每个孩子都是独立又不同的个体，就不用比较也不用焦虑，教养其实可以是件很自然的事。

然而，看似简单的道理常常最不容易做到。因为我就曾经是个容易焦虑又不懂得顺应自然的妈妈。尤其是当妈的头一年，我像是患了信息焦虑症

一样，把家里变成育儿书籍图书馆，甚至中、英、芬三语都有。我努力地想做“对”做“好”，却忘了这是件很不自然的事。因为妈妈和孩子一样都会犯错，在错误中重新学习成长本就是自然的一部分。于是我才开始学着放下书，学着以生命面对生命的姿态来认识自己与孩子，重新回归自然并相信生命的道理其实都在自然里。

我越来越相信无论是育儿还是生活，少既是多，简单自然就好。而教养孩子，其实就是一个回到自然的过程。

孩子教我“活在当下、享受自然、学习缓慢、回到简单”。虽然这些功课，我学得不够好，但是孩子会一遍又一遍地给妈妈机会，原谅妈妈所犯的错误，让妈妈得以跟他一起成长。教养孩子让我不断地重新认识自己，并学习做个更能顺应自然的人。孩子，原来是我们最好的导师。

育儿的同时，芬兰这个国家也不断带给我启发。我亲身体会他们如何以尊重为前提、以自然为导师来教育启发父母与孩子，同时也以行动落实。孩子，值得给他们“最好的”。

这里的“最好”指的不是物质上的丰裕而是心灵的向度与美感的体验。

在物质上，芬兰人会给孩子买二手用品和衣物，而在美感上，他们却坚持要给孩子最高质量的艺术与最真实的体验。比如给孩子的音乐必须是最好的。因为婴幼儿的听力是一生中最敏锐的时期，所以给孩子的乐器，必须发出最真实的声音。

可见这里的“最好”指的不是将孩子养在保护重重的象牙塔里，而是放手让他们去体验真实的世界，同时又为他们塑造启发想象力的环境。让每个孩子都可以从自然本性出发，相信自己、勇于尝试，从自然与生活中，自由创造属于他们的艺术与空间。

我相信，不同的环境与个体都能找到最适合自己的育儿方式与自然体会，只要我们都能学着让生活与育儿回到自然本质，生命就会展现出一番不一样的风景吧。

目录

CONTENTS



Part 1 先改变自己，再教育孩子

别让“害怕”成为拒绝生命的理由002

怀孕，体验生命的蜕变.....006

“颠覆想象”的产检体验.....009

牙齿检查是产检的重要一环.....014

在产房里感受尊重——我的“不痛”自然分娩.....017



Part 2 慢下来，让孩子自由成长

大自然就是最好的教室.....022

厨房其实是个游乐场.....028

给“害羞”的孩子一些时间.....033

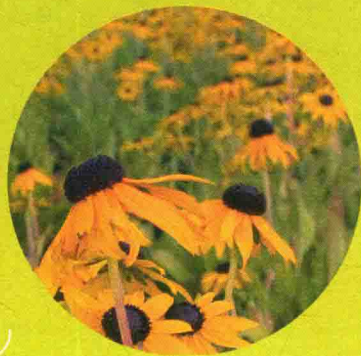
“尊重”没有年龄之分.....037

孩子可以成为父母的老师.....042



Part 3 华德福幼儿园——规矩背后是自由

- 一个像“家”的幼儿园……048
- 适应，原来也是一种学习……054
- 关于爱、安全感与分离焦虑……060
- 孩子最期待的家访……066
- 家长会居然变成艺术体验……070
- 懂得感恩，学会勇敢……076
- 独特的幼儿园生日会……080
- 秋季庆典：光之节，学习面对黑暗……085
- 冬季庆典：圣诞节，学习感受宁静……090
- 春季庆典：不像典礼的毕业典礼……094



Part 4 孩子的潜能，超乎你的想象

- 与书相遇，从出生开始……100
- 孩子创造的图书咖啡馆……104
- 三岁的小小“摄影师”……109
- 给孩子最好的图书馆……112
- 在森林里遇见小学艺术课……118
- 从幼儿园开始“研究”建筑学……121
- 别让“算计”伤了孩子的心……125





Part 5 让育儿更轻松的秘密

传说中的“芬兰妈妈盒”……132

带着小孩，畅通无阻……138

为什么到处都是免费游乐场……141

福利政策让育儿更自然……146

Part 6 懂音乐的孩子，走到哪里都幸福

神奇的芬兰音乐游戏课……154

从一本经典宝宝诗歌集说起……164

孩子的第一场音乐会……170

摇滚与饶舌原来都可以是儿童音乐……174

将儿童音乐会带到芬兰的大城小镇……177

孩子的音乐节主题竟然是“蓝调”……183

芬兰创举：让交响乐团陪婴幼儿一起成长……189

芬兰幼儿音乐教育的秘密……195





Part 1

先改变自己，再教育孩子



别让“害怕”成为拒绝生命的理由

2012年回台期间，我与一位多年未见的好友相约。说来也巧，我与好友每次相约都是在人生不同的关键点上，每次聊天我们都会对那个年纪特有的主题进行深入探讨。十几二十岁时，我们畅想着爱情和人生，生命处于展翅之际，对话里充满着对未来的想象；三十出头，爱情随着人生际遇而持续，却有了更多关于工作与追寻自我的话题；如今接近不惑之年，对话主题则走向养生、生命与人生。

那天相约也是一样，短短一个半小时的时间，我们却有一场极富深度的对话。

那两年我刚刚生养小孩，好友则是新婚还未怀孕。于是对话就聚焦到怀孕、分娩与生命的体验上。还记得那天我说了许多，仿佛是心里有个声音自动结合了我所有的感觉与思考一倾而出似的。

犹记好友说了一句：“好难想象你居然会当妈！”

同样的话，另一个好友也曾经说过。

是啊，年轻一点的时候，我大概也很难想象自己会当妈，一位高中好友曾对我说：“你根本是标准的水瓶座！”水瓶座最爱自由，因此哪怕我勉强还算早婚，却迟迟不想生育，原因就是害怕失去自由。虽然觉得总有一天我会想体验生儿育女，但“那一天”却下意识地不断往后顺延，只因为“自己”是如此重要，有那么多的愿望有待实现，时间永远不够用，哪来多余的时间给新生命呢？

然而，当我真的成为一名母亲时才恍然醒悟：那个自以为是的“自己”和理所当然的“自由”，在生命面前原来没有我想象中的那么重要。

“坦白说，生完小孩的确会有一年半载的时间失去一些自由，但是收获

也远远超过那些自由。从孩子满一岁半会走会跑开始，我在时间分配上的自由就越来越多了。”我对朋友说。

生养孩子与实现自我并不一定会冲突，虽然失去一些个人时间在所难免，但时间会随着孩子的成长而越来越多，当你发现有一天孩子不再需要你时，说不定还会怀念起孩子在婴儿期嗷嗷待哺的时光。

更重要的是，有了孩子之后我才开始有能力用更宽广的心来看待人生，很多原本我以为重要到无可比拟的事，回头看看就觉得并没有那么重要，以为非做不可的事，时过境迁后觉得不做也没什么可惜。然而有了孩子之后的生命收获，却在心头留下珍贵的人生印记，事情和愿望可以来来去去，孩子却是一辈子的珍宝与生命老师。

有孩子相伴的这三四年是我对“生命收获”感悟最多的时光，连我原本觉得无比重要的“自由”竟也可以暂时靠边站。原来，生命中真的有比自由更重要的事。因此，每当我听到朋友因为害怕失去自由而不生养小孩都觉得惋惜，仿佛看见从前的我。

我曾是个无比向往自由，并在自己的人生中多次以行动实现自由的人。我可以不在乎世俗的评价，只为了忠于自己心中的自由。因为自由，我可以独自提着两箱行李，一再搬迁；因为自由，我可以一再做出让人咋舌的人生决定；因为自由，我曾经结婚多年却没有生养小孩的欲望。如今，那个“自由价最高”的人，成了一个享受生养小孩的母亲，心甘情愿被“绑住”。这之间的转变如人饮水，若没有亲身体会，可能永远不会理解天下真的有比个人自由更美好的事。

“我还在犹豫，因为我和老公现在的生活很甜蜜愉快，我怕有了孩子后，这一切会有所改变。”朋友说。

是啊，新婚夫妻总希望保有二人世界的甜蜜，哪怕不是新婚夫妻，也有朋友因为很满意目前的生活而不希望生孩子，因为觉得没有改变的必要。别说别人了，我自己不也犹豫了七八个年头吗。我只能说，人生无论是甜蜜还是辛苦，总不会维持在同一个点上始终不变。哪怕没有生养孩子，两人世界也会随着时间的推进起伏上下，有孩子不见得会变好，也不见得会变差，但

为了害怕改变而不生养孩子，那么真正害怕的其实并不是孩子本身，而是怕失去掌控啊！

然而，那些不可预期的、可能超乎我们个人力量的改变，无论你想或不想，总是会一直发生，如果只是因为害怕改变而做某个决定，那些努力要维持不变的，总有一天也还是会改变。

“还有，我很怕痛啊！”朋友这么说。

我笑了，这不是在说我吗！从小我就是个超怕痛的人，一直不想生小孩还有个原因，就是怕痛！记得在高中的一堂生理卫生课上，老师播放了关于女性分娩的影片，走出教室时，同学们都面如死灰地沉默着。我更是立刻决定不要生小孩了！当时的同学们，后来一个个成了妈，而我则始终在脑海里记得那些可怕的镜头，完全没有想当妈的欲望。有人说，如果怕痛你可以选择剖腹产啊！拜托，这只是先痛和后痛的差别而已！

直到我自然分娩产下宝宝时，才知道自己又被自以为是的想法“绑”了好多年。说来幸运，这一切都归功于在我准备分娩的那段日子里，学习到了关于分娩的正确知识，扭转了一些被视为理所当然的观念，包括“痛”的观念，并因此得到了一个完全自然的、不痛的产程。

当然，能够自然分娩已是一种幸运。我知道不是每个想自然分娩的妈妈都能如此顺利。当我生完小孩发现居然不痛时，既感谢这样的幸运，也在心底嘲笑自己的愚昧！自以为是的害怕与痛，从高中起就影响着我对生小孩的决定，原来这全是我的偏见与想象。那么人生中还有多少事，都是因为我们自以为是的偏见与想象而被限制住呢？

人生有许多事总是跟我们想象的不一样。哪怕别人的例子里十之八九是如此，轮到自己身上也可能刚好是一个例外。

我从工作到生宝宝都奇妙地成了“幸运的例外”，原本以为的“不好”，常在亲身体验后发现它的“好”。似乎每一个人生体验，包括自我实现与生养小孩，都在不断打开我们的世界，打破自以为是的想象和那个自以为很重要的自我。但愿我能不断地在人生中提醒自己，让所有的这些经验教给我智慧。

“你真的很具有说服力，我已经在书店里翻起关于怀孕分娩的书了。”那晚，好友在信件中跟我说。

我笑了。其实，我不敢去说服别人生小孩，毕竟每个人都有自己的主客观因素要考量。我的育儿经验愉快，也不敢保证别人一定如此。但我承认，对我而言，收获与甜蜜远多于辛苦的部分，所以对于跟我心灵相通的好友，如果她们正处于犹豫要不要生养孩子的时期，我总是很乐于分享自己的体验，鼓励朋友勇敢尝试，不要想太多。

当然，不是每个人都非生小孩不可，每个人有自己的想法与追求，只是我多么不愿意看到好朋友们会因为“害怕改变”“想象中的辛苦与痛”“失去自由”等与我当年一模一样的理由而做出不生养小孩的决定。

不生养小孩，有时是不得已，有时也许是好决定。然而只是因为害怕而做出的人生决定，无论理由是什么，通常没有真正的道理可言。而在生养小孩这件事上，我所听到的拒绝理由，大多数都包含了各种缘由的害怕。

也许，这才是我真正想说的话。

谨以此文，献给所有在人生路上犹豫不决的朋友们，无论那个犹豫是生养孩子还是其他的人生决定。真心希望所有的人都能克服心中的无名恐惧，做出让生命丰实平安的选择。

这样的选择会是一个祝福。



怀孕，体验生命的蜕变

我在人生的第37个年头才成为母亲。

那个秋日，在宝宝出生前的两个月，我看着圆滚滚的肚子，欣赏着入秋中的芬兰景致。逐渐减少的日照使阳光变得珍贵，森林开始披上五彩颜色，地上开始覆满红叶，秋日的野生蘑菇开始以“雨后秋菇”的速度冒出。美丽的秋日大地正准备迎接我的宝宝诞生。

从初春到秋末，感受着肚子里的生命。萌芽、成长、律动，这个生命进行式，一路走来让我不断赞叹，感觉身心正在孕育一场奇妙的旅行。

放弃控制，相信身体与自然的智慧

怀孕本身是件很奇妙的事，跟我想象的完全不一样！

没有怀孕前只听说怀孕初期会孕吐，中期比较舒服，后期肚子很重等笼统的概念。自己怀孕后才发现，这些描述实在是太简化也太片面了。

每一个女人的身体状况都不同，每一个孕育中的胎儿也都独一无二，没有什么“一定”会如何。如果让我用最简短的方式来形容，也许可以说，怀孕之前我自以为对身体有足够的了解，知道自己能吃什么、能做什么、能走多远，可以一定程度地掌控自己的生活作息。怀孕之后就不同了，尤其是孕初期，每一天都在改变，今天想吃葡萄，隔天就突然吃不下；几周前还疲累昏睡无食欲，几周后就状况全消，能吃能睡精神好。好像身体有它自己的韵律，并不在我的掌控之中。

最让我赞叹的是身体调适的能力。尽管孕期偶尔会有一些正常的小不适，但是身体一直在努力调适。有些不适来了就走，有些可能会重复出现，

我也因此学会相信，身体总会找到最适合的方式孕育腹中的新生命。

孕程，有如驾着一条小舟在大海上航行。尽管我努力学习驾驭小舟，为自己补充体力与粮食并适时休息放松，却仍然需要尊重自然、顺着大海的韵律与波浪起伏才能航行到目的地。就某种程度来说，就是必须让习惯于控制身体的头脑“放手”，学着相信身体本能的智慧与自然的奥妙。

怀孕不再只是怀孕，而是一场奇妙的生命功课，让人不得不学着放下习以为常的思考模式与操控身体的习惯，重新体会并尊重自然的原始力量。

年轻时，想到“自然分娩”就觉得害怕，而想象中的害怕总在生命中的许多境地成为自我的制约与桎梏。怀孕这件事再度提醒了我，原来自己对从未体验过事物有那么多成见和自以为是的恐惧。

孕程让我逐渐解开更多心结，让自己的视野和心境更加广阔。

怀孕的过程，让人打破思考的框架

以产检来说，台北与芬兰的习惯和做法不同，孰优孰劣没有一定的标准，全依各人需求而定。我却从中发现，看事情的角度其实可以有很多种。

例如，在台北每个产妇大都由固定的医生进行产检与接生。在芬兰一般孕程与产程进展顺利的孕妇，都是由助产士接生，除非有特殊的状况，不然从头到尾，除了前、中、后期的三次例行内诊外不会见到医生。事实上，不要见到医生最好，这表示一切顺利，不需要医疗上的协助或干预。而接生的助产士是谁，事先也不知道，分娩当天去医院时，轮到谁就是谁，产程久的人也许助产士连换好几班也说不定。

孕初期时，我坚信回台北分娩会是最好的选择。不仅坐月子方便，还有固定医生可以产检。然而在孕程中，我的想法逐渐改变了，尽管“碰到什么样的助产士要凭运气”这点仍然让我犹疑，不过就其他层面来说，我倒开始喜欢这里崇尚自然的想法和做法。

举个例子，在芬兰，各医院的分娩政策与措施不同，一般而言都鼓励产妇自备帮助放松的音乐CD前往医院待产，产房里通常有帮助放松的瑜伽球，

有的医院还提供按摩澡盆给有需要的产妇轮流使用。所有医院都尽可能鼓励产妇自然分娩，不必要的话绝不选择剖腹产，当然也没有所谓选择特定时间进行剖腹产这回事。

此外，我刚怀孕时还听有经验的朋友说，在台北，为了帮助胎儿快速娩出，分娩时几乎一定会侧切。然而芬兰却倾向让会阴自然裂开，虽然这听起来很可怕，我因此怕了好一阵子，心想这民族也太野蛮了吧，万一裂到不该裂的地方或裂得很丑怎么办呢？后来，当我对自然分娩有更正确的了解后，才知道原来会阴不见得会裂，也不是每个女性都需要“那一刀”的帮助，此时我才理解芬兰医生尽量不侧切的做法。

而我自己对于“分娩”的想法，在怀孕过程中也逐渐产生很多变化。最大的变化就是我逐渐从“百分之百相信医护人员”的角度转而学会相信“自然之母以及自己身体”的角度。在这样的角度下，我不再依赖过往的印象，例如分娩一定很痛、会阴一定要剪，而是反过来从自己出发，试着了解自我身心的联结如何影响产程。这时，我才发现了一片更宽广的天空。

原来分娩不一定要痛；“拉梅兹”不是唯一的呼吸法；照不照超声波、打不打疫苗、分娩要怎么生都可以选择；生小孩也不一定非要在医院生，虽然芬兰的多数产妇仍前往医院分娩，但是在英国、荷兰等国家，一些妈妈会选择在家中分娩。对于那些孕期健康、有适当准备、有整体照护系统、能配合助产士的产妇来说，在家分娩也是不错的选择。

作为一个在芬兰怀孕、待产、分娩的妈妈，一点一滴的感受与观察让我逐渐体会到在这一场生命之旅中，我不仅孕育了一个小生命，更让自己也仿佛蜕变重生。

也许，当我们终于能放下一些成见，将怀孕分娩视为一个生命中的自然旅程，同时敞开心扉去体会时，才能更接近生命的本质。



“颠覆想象”的产检体验

芬兰人常将第一次产检安排在胎儿满9周左右，此时大多数胎儿已有明显心跳，能更好地确认怀孕状态。我一直以为产检就是检查准妈妈的身体，没想到护士做的第一件事是询问我和老公的饮食习惯和生活习惯，这一问就将近一小时！

产检变成了“一小时咨询”

护士先问我们是否有喝酒、抽烟、吸毒的习惯，接着谈到家族性的过敏史和病史、饮食上的建议以及这个城市对于初产妇在孕期中提供的超声波、疫苗信息等。

“先生的工作状况呢？是否与你在同一个城市工作？”护士问。

“在隔邻小镇，车程一小时而已。”

“那就好！”护士想确认孕妈妈是否有先生的陪伴与支援。

聊了50分钟后，护士才带我们去照简单的超声波。

“你看，在那里！心跳非常强啊！”我随着她的指示望向荧幕上那个跳动的小亮点，心中感动莫名。一个小生命，真的在肚子里开始成长了。

然而一个小时的产检中，身体检查居然只有最后10分钟！产检的第一步原来是要确认准父母的身体与生活状况，用以确定准父母是否能互相支持迎接宝宝，万一遇到无人陪伴的妈妈，医院可以尽早发现并提供相关协助。

准爸爸甚至拿到一份属于爸爸的信息手册，专门教他调适从孕期开始转变的夫妻关系。