

# 最好的良方 爱是



## 守护爱动的天使


抽动症患者康复指南

不一样的孩子成就不一般的妈妈，  
不一样的孩子需要不一般的妈妈，  
我们有不一样的孩子，  
所以需要我们成长为不一般的妈妈！



海夫人◎著

知名主播敖国珠、北辰倾情作序

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 爱是最好的良方

守护爱动的天使  
抽动症患者康复指南

海夫人◎著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

爱是最好的良方 / 海夫人著. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5552-4076-1

I. ①爱… II. ①海… III. ①小儿疾病-神经系统疾病-康复 IV. ①R748

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第141356号

- 书 名 爱是最好的良方  
著 者 海夫人  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 0532-68068026  
责任编辑 尹红侠  
特约编辑 同明书坊 王呈祥  
责任校对 赵慧慧 李靖慧 王 韵  
封面设计 祝玉华  
摄 影 厉晓东  
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2016年12月第1版 2017年3月第1版第3次印刷  
开 本 16开 (710mm × 1010mm)  
印 张 23  
字 数 300千  
印 数 18001-26000  
书 号 ISBN 978-7-5552-4076-1  
定 价 45.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

## 推荐序一：爱可以疗愈一切

在儿子上小学的时候，我才知道妥瑞症（抽动症）。儿子说患妥瑞症的同学总是动来动去的，当时孩子不觉得怪，我也没有把这件事放心上，只是顺势提醒他，看看同学需不需要帮助。女儿上学后，也发现班上有这样的同学。我同样也是借机会教育了她一番。可能我觉得这些孩子在正常的班级上课，他们的问题应该是不算严重的，所以我以前并没有特别关注妥瑞症。

直到我采访有名的年轻花艺师吴尚洋，才真正见识到什么是妥瑞症。妥瑞症让他总是无法控制地抽动和发声，但这并没有妨碍他成为一名优秀的花艺师。吴尚洋的花艺课非常受欢迎，他还经常去国外授课并进行交流学习。

吴尚洋不由自主的抽动频率很高，不时还会伴随无法控制的尖叫。我发现，他会用更大声的尖叫或更大的肢体动作将无法控制的尖叫声掩盖过去，于是在我的报道中，我用“顺势而为”四个字来形容他对症状出现的反应。吴尚洋从不抱怨自己的不一样，反而是跟这个先天问题和平相处，家人也没把他当病人看，而是用爱陪他成长。他告诉我，他的很多朋友看了我的报道后，才知道他有妥瑞症。他对我说：“你害我顿时成了罕见疾病专家，我不断地向朋友说明和解释。”你看，他多豁达啊！

我采访吴尚洋的时候见到了另一个妥瑞症患者大蒋，蒋云生，我的东北老乡。他为了让大家更清楚地认识妥瑞症，决定拍纪录片，而且特地采访吴尚洋。通过大蒋我又知道了海夫人，知道了她的故事和经历，并拜读了她根据亲身经历写成的书稿《爱是最好的良方》，至此我对妥瑞症才有了一个比较全面的了解。

随着时代的进步，很多问题似乎越来越集中地通过孩子来表现，比如自闭症、多动症、妥瑞症（抽动症）等。为什么会这样呢？海夫人的看法是，在团体环境中，最先感受到压力、困惑和干扰的通常是团体环境中最弱的那个人，而孩子就是家庭中最弱小的那个人。随着现代生活节奏的加快，人的压力越来越大，如果家长的压力太大，而他自己又没有调节好，就会将自身的压力、困惑传递到孩子身上。按海夫人的说法，许多家长并没有意识到这一点，尽管自己做得偏激了或者过分了，还蒙在鼓里，所以这种对待孩子的不良方式才会持续下去。有一句话叫“大乱方能大治”，当然这不是说我们可爱的宝贝们“大乱”了，我认为海夫人的理解是对的，宝贝们其实是用“抽动”的方式来提醒

家长注意教育方式。当孩子有了抽动障碍时，家长需要反省一下自己，是否平时无意识中转嫁给孩子太多的焦虑。这个时候家长不能总盯着孩子，数落孩子，首先需要调理和平衡好自己。

海夫人说，妥瑞症患者要增强体质，多运动。其实现在很多孩子都缺乏运动。如今城市寸土寸金，高楼大厦取代了绿地，孩子们可以自由嬉戏、自由奔跑的地方越来越少，“宅”其实是被时代逼出来的。这一点我自己也深有体会。我不喜欢我的孩子宅在家里，我愿意让他们出去玩、奔跑、打球、玩游戏，一有时间我便带他们去旅游。

海夫人提到的情绪疏导，我觉得这正是当前人们普遍需要的。许多成年人都有这样的需要，更别说孩子了。说到情绪疏导，又不得不提到刚刚所说的“宅”。一个人“宅”得多了，有可能觉得闷，“闷”其实就是情绪的不通畅。当一个人情绪不好的时候，我们会说他闷闷不乐，也就是不开心，甚至烦躁，严重时还会乱发脾气。海夫人所说的情绪疏导，可以给情绪一个温暖的流动空间，这是非常有道理的！

海夫人所说的心力，也就是内心的力量，培养孩子积极勇敢、乐观阳光的性格，对于成长中的孩子都是很好的。海夫人提出的核心理念就是通过运动和情绪疏导，保持心理健康，达到身心平衡。海夫人认为，抽动问题的出现，本身就代表不平衡，身心不平衡了，和谐被打乱了，所以问题就来了。

我的东北老乡大蒋，他的症状比吴尚洋轻多了，我们在吴尚洋的花艺教室相处了几个小时，我观察到他只是偶尔眼睛跳一下。不过，我心中清楚，对妥友来说，无论他们病情严不严重，都跟正常人不一样，都会被另眼相看，都会受伤。要无畏异样眼光，真的不容易！

台湾的吴尚洋，上海的大蒋，还有青岛的海夫人，他们都做到了用爱勇敢面对一切！海夫人，一位伟大的母亲！她用爱治愈了自己患妥瑞症的儿子。海夫人将亲身经验写成书，不仅对妥友和妥友家庭适用，而且对普通家长也是一种教育。认识它，了解它，就能接受它，因为爱能治疗一切。



知名电视台制作人、主播

2016年3月7日

## 推荐序二：爱是你身后的那片海

用心，用情，我花了半月余的时间认真而专注地读了这本书。

很久以来，我在读书时都是被干扰的，事情繁杂，心神不宁，往往一目十行，点到为止，而读这本书，我着实花了些心思。原因很简单，一位抽动症孩子的母亲源自心底的爱打动了我。

现代社会多元文化、各种理念并存，科技飞速发展，人类的物质财富不断累积增长，各类信息迅速传播。信息、理念、文化以及各种物质财富，这一切都在影响着人们，于是焦虑不可避免地成为现代人较常出现的心理问题。

作为心理学专业人士，我深深地感到惭愧。本书作者海夫人并不是医生，她却把自己活生生地训练成了专业致力于儿童抽动症研究的专家，这期间她所花费的心力可想而知。这也再次验证：爱，其实是最好的良药；爱，具有无穷无尽的力量。

在本书中，你会发现作者在陪伴孩子和梳理孩子问题的同时，作者自己的心理问题也得到治愈，并获得了心态的提升。

爱汇聚成海洋，需要的是分享和传播。海夫人不仅使自己的孩子受益，还一直帮助更多的抽动症孩子和家长寻找康复方法，她让这份爱得以升华和完善，书中诸多案例也说明这一点。如何让患有抽动症的孩子在社会上学会生存、发展，像普通人一样享有幸福的权利，本书将带给你许多有价值的思考和借鉴。

《爱是最好的良方》是抽动症患儿的康复指南，这本书不仅仅是一部工具书、方法论，更是爱的汇集和滋养，它能让抽动症患儿的家长干涸的心灵得到慰藉。

这就是一个母亲，耗时八年的时间，用母爱挖掘出来的那片海。



2016年5月5日

北辰：中央人民广播电台中国高速公路交通广播心理情感节目《北辰在找你》主持人，北辰全国巡回演讲创始人，实战心理专家，国际认证心理咨询师。



## 推荐序三：爱是照亮心灵的那束光

我和海夫人在同一个城市——青岛，我们曾一起交流过对抽动症的看法。海夫人专注于抽动症的研究，她不断地将新的文章和案例无私地分享给那些饱受困扰的抽动症儿童家长。海夫人建的“沐浴阳光群”，帮助了不少处于痛苦中的抽动症患者家庭。也许是自身孩子的经历，让她深深地体会到抽动症孩子的家长多么需要帮助，所以才给了她巨大的精神力量，让她成为照亮抽动症家庭的那束光。

海夫人的亲身经历，以及深入持续的分享交流给她提供了丰富的实践土壤。她是一个聪慧、有悟性的人，有着深厚的人文底蕴，对心理学也有独到的见解，逐渐总结和提炼出不少有效的理念和方法，这些理念和方法的实用性、可操作性都很强。实践是检验真理的唯一标准，“沐浴阳光群”中许多成功的案例证明了这些理念和方法是有效的。

抽动症的症状是内在紧张焦虑和身体不舒服感的外在表现，我们可以通过改变教育方式来减少孩子负面情绪的产生，及时疏导孩子的情绪，关注孩子的心理，并且长期坚持如此，孩子就会变得放松、快乐，症状自然随之减少。我也做过抽动症孩子的咨询，也采用这种方法，并取得了良好的效果。

海夫人专注于抽动症的研究，全面深入了解抽动症家庭的困惑，在抽动症康复方面积累了丰富的经验和案例，这些经验和案例在本书中都有充分的展现。这本书是系统研究抽动症康复的专著，书中在介绍抽动症的机理、帮助抽动症孩子康复、心理疏导、亲子教育等方面，都有精彩阐述，您可以从中了解抽动症康复的系统方案。书中涉及了与孩子相处的大部分常见问题，您的很多困惑都可以从中找到答案。海夫人提出了不少切实可行的抽动症康复方法，比如通过心理疏导提高孩子心力、如何解决发声问题等。书中案例丰富，语言通俗易懂，就像海夫人面对面地回答您的问题，所以它是一本很好的自助康复读物。

“当你救了一个人，就等于救了全世界。”对于一个家庭来说，孩子有时就是父母全部的世界。如果本书能给抽动症患者家庭带来光明，那真是善莫大焉！

维尼老师

畅销书《顺应心理，孩子更合作》著者

2016年4月23日

## 推荐序四：爱让一切改变

作为一名妥瑞症（抽动症）患者，我在2015年拍摄了国内第一部聚焦抽动症人群真实生活的励志纪录片《妥妥的幸福》。因海夫人是其中一集的主人公，我对这位平凡而伟大的母亲有了更加深入的了解。也因海夫人，我对自己身体里的“妥瑞小伙伴”有了更加透彻的认识。

为海夫人撰写本书的序言，我的心情无比激动。其实，我对海夫人也是充满感激和崇敬的。她从一位重度抽动症患儿的母亲，变成一位对抽动症的护理康复有贡献的民间博主，这一切都是因为爱，无私而又伟大的爱。正是这份爱，让海夫人用耐心、理性、勇敢和坚强，帮助曾经是重度抽动症患者的儿子走向康复，还让海夫人改变了原有的事业轨迹，并让她将自己身体力行的经验无私地通过网络分享出去。她的博文帮助了不计其数且素未谋面的抽动症患者家长，让许多家长重新认识抽动症，改变了许多家长对待抽动症患儿的不当的观点和态度，并激励他们通过努力，帮助孩子战胜顽疾和心魔，还帮助他们抹去了家庭中的不和谐音符，也使得他们和孩子一起沐浴阳光，健康成长……

虽然海夫人没有任何医学背景，但我认为她对抽动症的认识和贡献不亚于国内某些专家。海夫人可以用同理心去对待所有患儿和他们的家长，而有多少人能真正地做到和抽动症小天使们共情呢？也许只有那些身患抽动症的人和他们的家人才可以深切感受吧……

《爱是最好的良方》这本书是海夫人多年来的心血之作。本书记录了海夫人与很多患儿家长和部分成年抽动症患者的沟通交流内容，收录了海夫人多年来查阅的相关文献、国内外抽动症科学研究报告和自己孩子的病情观察日记，对抽动症的成因、病理，尤其是抽动症的非药物康复方法进行了系统详尽的分析，用通俗易懂的语言和大量的实例向读者们展现了抽动症的本质和应对抽动症的理想方式。但我想恳请各位患儿家长朋友们注意：不要把这本书当成“解药”一样去看待，真正能够帮助孩子们走向康复的，正是阅读此书的你们和你们真真切切的行动！

在拍摄海夫人这一集的时候，我曾经私下里问过海夫人，这本书对她意味着什么。她是这样回答的：“我希望这本书的出版不仅可以帮助更多的患儿家长，而且也能让我从紧绷的生活中彻底放松。也许这本书出版以后，我就可以‘退休’了。”



是啊，很多人也许只看到了海夫人数百篇的博文、数以百万计的文字和活跃在“沐浴阳光群”的身影，但他们没有看到海夫人每天不断地面对患儿家长们充满负能量的诉苦时的辛劳付出。而这不仅仅是时间的付出，还有这些信息给她的内心所带来的压力和对身体承受力的考验。在我与海夫人一家朝夕相处的一个月拍摄时间里，我目睹了海夫人的辛苦，而这种辛苦并非每个人都可以承受的。所以，我也希望这本心血之作的出版可以让这位43岁的女人、18岁孩子的母亲、丈夫的贤妻和民间的博主好好地歇一歇。

最后，我想用海夫人写过的一段话做个结尾：

“我觉得自己像是一个使者，上辈子和抽动症患者们有个约定，今生来替他们向家长们传递心声。告诉家长们每一个抽动症的孩子都是一个特别的小天使，他们带着使命而来，他们是来提醒父母的，让父母知道不一样的孩子成就不一样的父母。”

本书不仅对抽动症患者家长有着非凡的意义，而且对正常儿童的家长在亲子教育方面也有一定的启发和帮助。希望阅读此书的你能感受到爱的力量。因为爱可以治愈一切。

大 蒋

纪录片《妥妥的幸福》导演，患有妥瑞症的摄影师

2016年3月10日

## 作者序：爱是最好的良方

我出生于一个普通的工人家庭，自幼体弱，性格敏感，喜欢看书。

1998年，我的孩子出生了。孩子1岁多的时候表现出自闭倾向，眼神不和人交流，总是一个人玩，不看动画片，只看广告；孩子两岁多时开始出现抽动症状，频繁眨眼，同时出现情绪障碍，不会表达情绪、情感，他要么生闷气压抑自己，要么乱发脾气。孩子的表现让我感觉如五雷轰顶，深深地刺激并触动了我。我的焦虑、烦躁、抱怨、愤怒和情绪化给年幼的孩子带来了非常大的恐慌，这使他不断地往自己的内心世界躲，因此自闭倾向便开始显现。

孩子的状况让我看到了自己。孩子是家长的镜子，如果你对镜子里的人不满意，这个时候不应该责怪、抱怨镜子，而应该通过镜子审视自己，审视一个更真实的自己。我们只有看见了自己，才会有真正意义上的改变。

于是，我开始努力，努力帮助孩子，同时修复自己。伤害的递增远比爱的递增来得快，当你觉知到一切的时候，“万里长征”只是刚刚开始。

多年来我有阅读的习惯，书和文字已经成为我生命的一部分。以前，我看了很多优秀的文学类书籍，哲学类书籍接触得并不多，但是到后来哲学类书籍占了主导。文学类书籍表达的是环境和人性，是在不同的环境中人的发展变化；哲学类书籍探讨宇宙和人类的存在，也就是精神和物质的关系。再后来我开始接触心理学书籍，因为有了前面的知识，我对心理学的领悟如鱼得水。

当发现孩子的问题后，我除了疯狂学习、了解相关知识以外，还在努力实践。我每天都写观察日记，思考孩子的种种表现，审视自己内心存在的那个“黑洞”。不能不说，我曾经看过的那些书，还有大师们卓越睿智的思想和美好高尚的心灵一直在指引着我，影响着我。之前获得的知识给了我思想上的累积和准备，帮助孩子和自己的过程又让这些理论和实践完美地结合在了一起。

我转变后，孩子的自闭倾向迅速好转，紧接着抽动症状表现——频繁眨眼与情绪障碍表现都逐渐减轻。“当一个人不能正常表达自己的愤怒时，就会出问题，所以孩子情绪不好，表达出来是好事！”这是我现在经常对抽动症孩子家长讲的一句话。虽然很多家长害怕看到孩子的恶劣情绪，但其实问题及时表现出来远远比隐藏着好。

当我开始尝试换一种方式对待孩子时，他压抑的情感开始释放，对于孩子释放的过程，我先接纳后引导，这便是我最初摸索出的一种方法——心理疏导。

情绪和心理相关联，情绪障碍或者情绪淤堵久了，心理阴影便相应产生，所以心理疏导也就是接纳孩子的情绪，帮助孩子疏导不良情绪，要做到先疏通后引导。孩子内心的淤堵疏通后，症状便会奇迹般减少，甚至消失不见。

抽动症症状的幕后指挥者是心，而环境又对心产生着影响。身体是我们内在世界和外在世界的媒介、桥梁，如果环境的干扰太大，而孩子内在的世界尚未建立起来，这样的矛盾和紊乱首先就会从身体上表现出来，抽动障碍便由此而来。抽动症症状有三种表现形式：一是身体表现，二是情绪表现，三是心理表现。与此相对应的解决方法便是加强体质锻炼，同时做好情绪疏导和心力的培养与提高（增强心力）。心强大了，才能够自主平衡环境对身体的干扰。

当初我的孩子症状太厉害，不仅出现抽动症的三种表现形式，如身体抽动、情绪障碍、心理阴影等，而且脾气大、强迫、焦虑、自己打自己等。当时我并没有奢望孩子能好，只希望尽我所能，努力帮助孩子健康阳光地面对他的抽动症，然而孩子现在好了，抽动障碍已不复存在。事实上，生活回馈给我们的总是多过我们想要的。

孩子让我知道什么是爱！

## 分享经历

2009年1月，我开始通过QQ空间分享发布关于抽动症的文章，开始在网络上和家长们接触。这么多年过去了，我接触了无数位不同年龄、不同职业的家长，通过他们我了解到了许多抽动症孩子的情况。2010年，我的新浪博客（海夫人）开通；2015年，微信公众号（海夫人：HFRCDWX）开通；2015年12月，青岛海夫人优酷视频开通。

书和文字带给我的最大好处是我可以用这样的方式分享，和更多的人进行沟通、交流和共鸣。我的文章甚至吸引了一些精神科医生参与讨论，这些专业的医生给我提供了专业的资料。我的文章中多次引用的专业文献——《欧洲儿童少年精神病学》杂志2011年20期《欧洲抽动秽语综合征与抽动障碍临床评估准则》就是医院的工作人员提供的。

不断分享的过程让我不断收集整理案例，不断思索，不断总结，不断完善在实践中摸索出的理论和方法。这本书便是从实践到理论，再从理论到实践的过程。

## 不能只有医生知道

这些年我接触了许多家长，大多数家长对抽动症一无所知，我自己刚开始面对孩子的抽动症时也一样迷茫，我们没有关于抽动症的基本常识，不知道抽动症属于什么障碍，成因是什么，家长们该如何面对抽动障碍。关于抽动症的基本常识和问题不能只有医生知道，家长们也需要知道。

这本书可以帮助家长们了解一些最基本的抽动症常识。人们对事物的认识符合“无知才会恐惧”的人性特点，只有了解了才不会害怕，才不会盲目焦虑。因为太多家长不了解抽动症，一旦孩子出现抽动症状，往往会让整个家庭陷入极度恐惧和慌乱中，绝大部分家长首先会经历打骂、制止、搜索信息、崩溃、寻医问药、复发、吃药这样循环反复的过程，这给无数家庭造成了痛苦。

目前，世界上还没有一种药物可以治愈抽动症，所有的治疗都只是降低抽动的频率，这是一个事实，那么抽动症孩子是不是就没有机会康复了呢？当然不是。“一般来说，抽动症状会随着时间推移而减轻。临床调查表明，10岁以前就伴有抽动症状的患者中，有80%的患者在青春期症状明显减少，到18岁时，虽然客观评定表明，大多数人仍然有轻微的抽动，但症状的强度与频率均会减弱或降低，大多数患者不会再受到抽动所带来的影响。”（摘自《欧洲抽动秽语综合征与抽动障碍临床评估准则》）

现在抽动症属于世界难题，成因不明，所有的书籍，无论是专业书籍，还是非专业书籍，给出的答案都是比较含糊的。

抽动症的主要病因有以下几种：

（1）抽动症孩子的神经类型：强而不平衡型（敏感，神经的平衡性却相对弱）。“巴甫洛夫提出的高级神经活动类型特点和个性有密切关系。它不仅是气质的直接生理基础，也影响性格的形成。强而不平衡类型有较长的紧张而有力的活动周期，但在形成成熟时，有许多多余的和违反抑制性要求的动作，属于其他类型的人多余动作则较少，而且随着熟练的形成便很快消失。”（摘自由高玉祥所著的《个性心理学》，北京师范大学出版社出版。）

（2）环境因素：社会环境和家庭环境，包括母亲怀孕时遭遇的刺激事件和不良环境、母亲的情绪状态等。

（3）遗传因素。

(4) 其他因素：主要包括以下几个研究方向。

① 抽动症神经解剖学研究。

② 抽动症神经生化研究（大家非常关注的多巴胺）：在抽动症的发病机制中，多巴胺的变化规律尚不清楚，其改变是原发性的，还是继发性的呢？这有待进一步研究。

③ 抽动症的免疫因素与感染：与链球菌感染有关的儿童自身免疫系统疾病有待进一步研究。

……

尽管抽动症的形成与遗传、感染、生化、免疫及社会心理因素有关，但是哪个因素都不能完全解释该病的特殊表现和严重程度，该病可能是由遗传因素、环境因素和非遗传因素共同发挥作用所致。Leckman JF 等强调，具有抽动症遗传素质的儿童，当遇到不利的环境条件，超出神经系统的耐受力或内环境平衡遭到破坏时，可促使发病。他提出的遗传因素、其他危险因素和保护性因素与神经生物学发育因素相互作用导致抽动、强迫及其他抽动相关症状的观点，目前已得到众多学者的认可。基因的分离和最后的成因还有待于进一步研究。（摘自杜亚松主编的《儿童心理障碍诊疗学》，人民卫生出版社出版。）

## 爱能创造奇迹

多年积累的事实和经验告诉我，积极的态度和方法能够让你带着孩子勇敢面对疾病，成功面对疾病。奇迹是人创造的，爱能创造奇迹！

美国人根据真人经历改编拍摄的电影《自闭历程》，于2010年2月6日在美国上映。该片根据美国畜牧学家坦普·葛兰汀的人生经历改编，讲述了她如何战胜自闭症成为学者的历程。坦普·葛兰汀是一个自闭症患者，她的妈妈为了抚养她竭尽全力。葛兰汀4岁时还不会说话，在妈妈爱的照顾下，在后来欣赏并认可她的恩师卡洛可博士的引导和指点下，葛兰汀考进了大学。大学毕业后，葛兰汀继续努力，孜孜不倦，63岁时，成为卡罗莱纳州立大学的畜牧学和动物学教授、农场设计专家、作家……

我认为人们只要心中有爱和阳光，无论遇到什么问题，都不用过于纠结和害怕。因为爱可以疗愈一切，爱可以修复一切，爱是最好的良方。

## 一位网友的留言

**袁媛：**作为一个生物学方面的科研工作者，我在国内外期刊上发表了许多有关疾病与蛋白质表达的文章。那是研究，是理论推导，而且很多研究是在特定的条件下进行的，研究的过程往往是将复杂的生理过程简单化。复杂的生命过程都是由多种因素共同调控的。因此，我非常赞同海夫人的观点，我们不要过多地关注抽动症与多巴胺的关系，而要更多地爱孩子。读海夫人的博客已经成为我生活中的重要组成部分。真的，从内心深处很感动……

## 众多网友的反馈

**李娜：**非常感谢您，在我最无助的时候是您的理念给了我坚持的理由。现在孩子大了，症状不知道什么时候就不见了，但我还是一直关注着您，一直关注着这个群体，而且不断提醒我自己，增强孩子的心力，让她的内心更加强大！谢谢您！我会继续关注的，祝福您！

**江苏张女士：**亲爱的海夫人，你好。我家孩子目前很好。我只想把这个好消息告诉现在正处于迷茫状态的家长们。没有捷径，没有诀窍，用心付出，爱孩子，一切会好的。现在的我真心感谢抽动症的到来，它真正改变的是我。谢谢你，由衷地感谢在我最迷茫的时候遇见了你。加油，保重身体。

**一笑而过：**儿子患有抽动症，整夜整夜睡不着觉！深夜查阅资料，看到了你的文章，让我信心大增！谢谢你！给一颗无助的心以无穷的力量！

**唐顺泰：**海夫人，您好。一直想加入咱们的群，没加上，有幸搜到了您的文章，让我对抽动症有了更深入的了解。我儿子从2014年9月份大爆发，各种症状都有，大喊大叫，说脏话，医生确诊为抽动症。庆幸的是看到了您的文章，我改变了以前充满暴力的教育方式，给孩子足够的空间，不再限制孩子的自由，不再追求完美，和老师积极地沟通，和孩子积极地沟通，采用了您提出的先疏后导的方法。这半年以来孩子大喊大叫、说脏话的症状基本消失，还存在各种小动作。但是，我已经不在乎。因为孩子每天都很开心，他觉得妈妈变了。抽动症并不可怕，可怕的是妈妈们失去信心、耐心、恒心、爱心！

**咖啡：**海夫人，我儿子好了！特意谢谢你！如果没有遇到你，我现在还不知道是给孩子吃药还是手术，或者是采取什么措施给他医治所谓的抽动症。从

离婚前给孩子留下的阴影到后来离婚后抽动的爆发，我用你文章中所说的方式去对待孩子，对待家庭，对待身边的人。现在不仅孩子好了，连我自己也改变了。只有改变自己才能让孩子彻底康复，真的谢谢！

**开心每一天：**不要只盯着孩子的症状，家长内心的成长很重要。我曾经焦虑不安，甚至怀疑，但随着时间的推移，不断提高自己，反复看海夫人的文章，自责—反省—领悟—实践，一步步走过来。必须说明的是，并不是看一遍海夫人的文章，孩子的症状就会消失。对于愿意沉下心来、真正领会其意的家长来说，海夫人的方法无疑是一副对症的良药。我们不能抱着功利的思想，看完后就想让症状立竿见影地消失。关键在于自己的内心是否真正做到了平和、平静，如果一直愁云密布、着急上火，那快乐积极的因素如何生根？孩子有了症状，相信一句话：“生命有了裂缝，阳光才能照进来！”告诉我们的孩子：“你是最幸运的！”

都想走捷径，但哪有捷径可走啊！这不是一朝一夕可以改变的事。看看海夫人的经历就会明白，很多家长其实做得太少太少了。海夫人从荆棘中开拓摸索出了一条路。

我一直在认真地看海夫人的文章。“沉下来，用心爱，莫着急，希望在。”我在心里给自己这样鼓劲，为了我们的孩子，我决不放弃。

前几天儿子班主任给我打电话说，儿子2015年升级考试全年第一，并且学生会工作开展得也不错！再次感谢海夫人让我重新拥有了一个阳光向上的孩子。海夫人，谢谢您！

## 草根群体的智慧

这么多年和广大网友接触、分享并交流，无形中让我成了孩子们的代言人。我内心的力量代表了家长的力量，我对抽动症所领悟到的一切代表了家长的智慧，我的坚持也代表了家长的坚持。

我们都爱孩子，虽然我们的爱会偶尔迷失，但是一种博大的爱会让我们相互连接，相互提醒，相互帮助……

海夫人

2016年4月7日



# 目录

## 第一篇 海夫人其人其事

任何时候，嗔恨带来的只有毁灭和不幸，唯有爱和宽容能带来美好和希望。曾经不懂爱，后来学会爱！当爱的情感在我心中开启，我的世界也因此变得不同……

### 第一章 爱动的天使 / 2

### 第二章 确诊 / 3

### 第三章 伤心的天使 / 4

我成了妈妈 / 4

“魔鬼妈妈” / 6

小天使的呼唤 / 9

被初次唤醒的母爱 / 9

### 第四章 第一次症状大爆发 / 10

### 第五章 第二次症状大爆发 / 11

### 第六章 爱是最好的良方——孩子稳定 / 15

心理疏导的作用 / 16

第三次症状大爆发——黎明前的黑暗 / 17

贯穿始终的爱 / 18

## 第七章 稳定后的反复 / 19

稳定后的成长 / 19

稳定后的反复 / 20

## 第八章 沐浴阳光——孩子好了 / 20

放手——心力的增长 / 20

挫折考验 / 21

抽动症好了 / 22

青春期叛逆是另一种契机 / 23

相信我们的孩子 / 24

## 第九章 互动、心理疏导、解惑事例分享 / 25

剥鸡蛋的小事例 / 25

巧用小故事 / 26

求知 / 26

如果妈妈错了，一定要主动承认 / 27

妈妈，我是从哪里来的 / 29

和妈妈讨论问题非常尽兴 / 30

妈妈，老师拧了我的脸 / 32

检讨原来可以这样写 / 33

## 第十章 日记摘要 / 35

## 第十一章 和爱一起成长 / 41

初衷 / 42

过程 / 43

和爱一起成长 / 45