

博雅广华

妈妈， 你慢慢来

信任孩子的尺度

王理书◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

妈妈， 你慢慢来

信任孩子的尺度

王理书◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

做好书·做益事·做平人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 你慢慢来 / 王理书著. — 广州: 广东旅游出版社,
2016.10

ISBN 978-7-5570-0473-6

I. ①妈… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第216478号

广东省版权局著作权合同登记号: 图字19-2016-185号

版权所有©王理书

本书版权经由方智出版社授权北京博雅广华文化传媒有限公司出版简体中文版
委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

妈妈, 你慢慢来

Mama, Nimanmanlai

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼 邮编: 510180)

印刷: 北京嘉业印刷厂

(地址: 北京市大兴区黄村镇李村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市环市东路 338 号银政大厦西楼 12 楼

联系电话: 020-87347732 邮编: 510180

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 7.5 印张 135 千字

2016年10月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书



圆满的不完美

我常开玩笑说：“因为我当母亲时，年纪比较大了，所以面对孩子的不理性比别人多了些耐心。”现在想想，其实不完全是因为年纪大，耐心的本源是内在的安定，以及对生命的信任。这种“无论发生什么都可以转化为祝福”的深刻信任不是凭空掉下来的，而是在跨过生命的一道道门槛后淬炼出来的圆满心。圆满心就是带着信任，越来越娴熟地把每个生命给予我们的挑战，通过转念及疗愈自身，将其转化为机会与祝福。

门槛与礼物 1: 留级与没有分别的对待

高一升高二那年，我因英语、数学补考没过留级了。自小成绩好、没经历过挫败的我，第一次品尝了大挫败。



挫败像一堵墙一样让我不敢继续前行，但跨过这道门槛后，它引领我进入了另一个境界。我是如何跨越的呢？支持我跨越的力量又是什么？回顾这段经历，我明白那是来自父母无条件的爱、周围的友谊，以及“一个充满学习动力，重视合作和创作的班级”。“无论我发生了什么事，就爱我原来的样子”，是这段经历留给我的内心深处的信念。

“留级”对幼小的我而言是个大灾难，是丢脸的。留级后开学的第一天，我怀着忐忑不安的心情，一直在别扭着自己学号的第一个数字与其他同学不一样。我到底会被怎样看待呢？真是如坐针毡。

结果，什么都没发生。随后发生的每件事情，都与学号无关。爸妈没有斥责过一句，身边的同学也把我当成普通人，我们的欢喜哀愁都与留级这个标签无关，而是真实自然的互动……没有想象中的排斥与轻视，不到一个月，我便喜欢上了新的班级，心情也放松下来，很快进入学习状态，英语、数学两科之前学不会的章节或关键点，也一下子通了。那么，是什么让我把这道门槛转化为礼物的？除了自己要为自己的功课负起责任，就是父母、老师以及同学们给予我的“没有分别的对待”，这就是无条件的爱。

从这道门槛中我得到了一份礼物：无论做错什么或出了什么意外，我的背后永远有接纳和依靠。我需要承担的只有自己的责任，

以及努力的决心。我只要承担事情本来的后果即可，没有额外的人际苛责，也不会失去爱。

门槛与礼物 2：父亲的骤逝与真实自我萌芽

父亲的骤逝是我最难渡过的关卡，哀痛而破碎的心花了10年的时间才真正放下，学会用圆满心接受缺憾。那年我29岁，在没有预期的情况下，因突然的脑中风，父亲在大脑手术后躺在了加护病房，并且再也没有机会睁眼开口与我们说话。在很冷的元宵前夕，我们用救护车护送他回家，那是送终与心碎的起点。

这段经历带给我的，不只是心碎，还有人格的破碎与重整，我的人生从此开始由灵魂带领，走上了一条与往昔截然不同的道路。我一直相信，只要乖乖地努力沿着轨道走，前方就会是稳定的人生。父亲骤逝后，我明白了，即使人生再安稳平安，那个忽然失去的空缺，以及没见着最后一面的愧疚，也会压着我一辈子。

之前我不曾正视甚至不曾感受到的“自我需求”以及“与现实生活的距离感”，忽然变得清晰起来。迟来的生涯意识觉醒了，我第一次问自己“想要什么”，而不是“父母需要什么”。

我忽然有了一种力量，使我能辞去高中教师这份工作，背弃母亲的期待，离开故乡出国念书……这虽然有悖于普通家庭出身



的我曾认为的“人生，只要安稳、安定就好”的信念，却抚慰了我的心碎，展开了新道路，给予我追寻自我的能量，刷新了我。在美国读书的那几年，我经常感觉父亲像守护神般默默地看着我。

哀伤随着时间的流逝渐渐淡去，而当我再次打开“父亲骤逝”这个盒子，得到了一份叫作“更自由人生”的大礼。我学会了放手，让旧的自己随着父亲离去而消解，开始聆听真实自我的声音与渴望，即使与旧我是冲突的，也毫不退缩，并想办法在与旧我沟通的过程中实现新的自我。这番打开，造就了今日的我。

门槛与礼物 3：婚变与真实的我

父亲骤逝，我哀痛、困惑，渴求被聆听。而我当时的恋人，也就是后来的丈夫无法聆听这份哀伤，我想逃离，又想挽回，最终放弃了婚姻。这是一个很长的婚变故事，过程中有无数的挑战与祝福，而我学到的是：以为会导致灾难的真实内心，其实是在引领幸福。那场不确定却走入的婚姻，在4年后以离婚收场，但我并不把它定义为失败，反而很感激在这个过程中彼此真心真情地相互对待。

在同意离婚时，我给了自己一份“放手会更幸福”的礼物。因为内在真实的自我是无可估量的，比我以为的自己更有力量，

而借由离婚与再婚，真实自我被唤醒了。

这道门槛带给我的最大礼物是信任。要信任：所有的意外都是化了装的礼物，只要我能勇敢拆掉由幻象包装的外表，尽力打破自己，拿出更多的力量与能力，就能获得里面的礼物。

门槛与礼物4：心理咨询师资格证考试与更大的自己

37岁那年，我正怀着第一个孩子，得知原本在台湾执业无需资格证的咨商辅导要改革了。当时我已经以“咨商员”的身份执业6年，最明智的做法是报考心理咨询师特考拿到资格证继续执业，但我像是来到一个生涯转换的抉择点，想重新选择人生道路。

29岁辞去高中教职，就是梦想成为咨商辅导员，37岁的我却因考试想放弃，一点都不怕考试的我，想要什么？那年，喜欢叙事治疗的我，为此写了篇论文，通过生命回顾和反思，我做出了离开心理咨商业的选择。我会继续做亲子教育，也不会放弃自我疗愈，然而我的新方向是什么，在当时尚未可知。

我在论文中提道：“如果我还要继续从事助人工作，我心中认定的老师是谁？答案是：信仰。”无论是身为妈妈，还是老师、作家、讲师……我觉察到，忠于真实的自我并信任上天的安排，是支持人们度过困境的力量。而这份信任，就是要活出“超越平日的自



己”，我称之为放手让灵魂来带路的活法。通过这道门槛，我得到了一份与“灵性自我连接”的大礼，与“更大的自己”相遇，与“更大的智慧”携手前行在人生路上。

教养的核心信任

我的生命通过跨越一道道门槛而丰满起来。这些表面化装为难关、门槛的礼物成了来渡我的一艘艘小船，支持我航向“圆满”。所谓的圆满，不是没有考验或诸事平安的人生，而是无论发生什么动荡都有信任来领航。离婚时，从社会角度看我是个婚姻失败的女人，我也承受着离婚的哀伤以及前途未卜的彷徨……然而走进我的内心深处，那里以灵魂的眼睛来看事情，没有担忧，只有接纳，以及希望——相信“一切所谓的苦都会通过，而自己会被淬炼得更成熟而有力量”。

通过跨越门槛而拥有的信念系统，让37岁才当妈妈的我，获得了超越凡俗的淡定。当担忧来到我这里，生活依然会有起伏，但从不会失去充满希望的信任。不仅信任孩子会通过，也信任一切都是上天最好的安排。

如果父母是孩子早期的领航员，要为孩子驾驶生命的第一段湍流，那父母所依循的世界观，就会成为孩子最基本的人生框架。

现实知识与社会观点都是孩子必须学习的，却不必成为其人生指引，这会窄化孩子的灵性。若忽视凡俗规范并偏离于社会，只用灵性的超脱来教导孩子，又会过于缥缈而脱离了生活现实。通过十几年的摸索，我找到了父母的平衡位置，那就是让自己的存在意识扎根于灵性的圆满心中，务实却不受限地带领孩子学习现实与社会的种种。因为立足于信任，所以当孩子表现落后或行为偏常时，父母依然能安之若素，并怀着信任来调整方向，跨越困境。这样一来，焦虑无从掌舵，社会标准也不会成为人生的罗盘。每个孩子都是独特的，有属于自己的成长进度，在孩子跟不上学校进度或达不到他人期待时，若父母能不因这落差而焦虑，而能充分表达信任，就是最能脱困的行动。不评断孩子，只单纯地同孩子一起练习与改变，是最轻盈的前进方式。

我们在锤炼孩子社会能力的同时，需要呵护、鼓舞他灵性的力量，帮助他展现出生命本质的天分。在本质上，每个孩子都拥有巨大的潜能，深埋在世俗无法触及的心灵领域。这才是孩子的与众不同之处。在新时代，社会在不断变革，是否拥有自身独特的才华与成熟的社会智慧，几乎是评判一个人成功与否的最佳指标。然而，灵性的成功，源自在失败与努力的过程中消解的旧结构，转化的新观点，还有那淬炼得更纯净、坚韧、有力的性格。这些灵性成功的累积，终究会促成世俗的成功。

立足于圆满的亲子教育

有谚语说：“每段旅程的终点都是幸福的，如果你还感受不到，那就是你的旅程尚未到达终点。”我喜欢经典卡通故事《小英的故事》，里面讲述了小英和妈妈及一条小黄狗，一起搭着敞篷车，帮人照相赚取旅费，要去投靠爷爷的故事。故事中最赚人眼泪的桥段，就是妈妈在旅途中重病与小英死别那段，妈妈对小英说的最后一句话是：“孩子，我已经把你教导成会带给人幸福的人了，你一定会幸福的。”这一幕让身为母亲的我震撼许久。这就是立足于圆满心的亲子教育，在看似人间悲剧的撒手时刻，母亲给予的却是凝视着未来幸福终点的目光。通常妈妈们很难在这种时刻不担心，不忧虑。我相信小英的母亲也有担忧与不舍，然而她并没有紧抓这部分。她知道女儿会面临困难，却选择信任她：“孩子，你一定会幸福的。”对孤儿而言，这份祝福力量巨大，信任与爱成为领路之泉，将穿破表面困境来滋养生命，给予孩子力量，如黑夜前行路上的明灯。

这本书是立足于圆满的亲子教育读物，无论孩子带着几分的考卷回家，无论孩子在学校遭受了怎样的委屈，无论父母内心的情绪纠结得多深，要相信“每段旅程的终点都是幸福的”，请父母让这份圆满心成为内心的常驻之光与永恒之泉。无论孩子带回家

的消息是什么，都能安稳地承接，并以信任来敞开心扉，面对困难，那么幸福就已经在信任与面对中来到了。

让真实自我萌芽，长出更真实的自己，意识到我们在一个比肉眼所见更大的美好能量世界中。于是这样的母亲或父亲，就能自然地支持孩子长成独特、真实并自信洋溢的人。



前 言 圆满的不完美

- 门槛与礼物 1：留级与没有分别的对待 / VII
- 门槛与礼物 2：父亲的骤逝与真实自我萌芽 / IX
- 门槛与礼物 3：婚变与真实的我 / X
- 门槛与礼物 4：心理咨询师资格证考试与更大的自己 / XI
- 教养的核心信任 / XII
- 立足于圆满的亲子教育 / XIV

第 01 章 用转念守护孩子的情绪

- 哭泣的孩子为何伤心 / 002
- 当孩子认为你偏心时 / 004
- 安抚孩子闹情绪背后的想法 / 007
- 从“不公平”到“我更有能力” / 009
- 内心和谐地承接孩子的情绪 / 011



第 02 章 用信任培养孩子的责任感

- 孩子独当一面时的力量 / 014
- 你做家务，是因为你很重要 / 016
- 做家务是表达爱的方式 / 018
- 做家务不需要预设的奖赏 / 019
- 训练孩子做家务的好时机 / 022

第 03 章 用玩心释放孩子的快乐

- 一起淋成落汤鸡 / 028
- 运动的孩子才快乐 / 031
- 玩，也是大人的健康良药 / 036
- 让快乐成就美丽人生 / 039

第 04 章 用酬赏激发孩子的生命力

- 不用奖赏，用酬赏 / 040
- 充满生命力的家庭酬赏 / 041
- 孩子的拔牙仪式 / 044
- 安抚的触摸酬赏 / 046

第 05 章 用自由支持孩子的学习

- 帮孩子化解考试焦虑 / 052
- 用讲故事来教减法 / 055
- 你有没有推自己一把 / 059
- 培养自由学习的好心态 / 062
- 考试是“盟友”，不是“敌人” / 067
- 努力，才是评估成绩的标准 / 070

第 06 章 用成长陪伴孩子的成长

- 孩子的需求是父母的镜子 / 074
- 父母决定了孩子们的关系 / 077
- 指责，是大人承受不起冲击 / 079
- 在灵性层面，孩子同父母一样成熟 / 082
- 父母的相互敬重，是孩子的力量 / 083

第 07 章 用尊重保护孩子的灵性

- 带着敬意与孩子沟通 / 088
- 说“谢谢”，与世界建立美好关系 / 090
- 请大地妈妈帮忙 / 093



与神性连接的幸福 / 093

风陪我接力赛跑 / 094

孩子的能量河流 / 095

欣赏孩子的哀伤 / 096

第 08 章 用理解守望孩子的内心

住在明日之屋的孩子 / 100

孩子的难搞是父母的礼物 / 101

感受，比言语更有效 / 105

闭上眼睛看孩子 / 108

讲故事是父母的智慧 / 110

无法说“不”时，可以有梦想 / 115

只玩游戏，不用讲道理 / 118

绕过头脑找答案 / 121

第 09 章 用爱走出亲子纠结

真诚表达自己的需求 / 124

顾全自己，不做孩奴 / 130

内心安在，才能感染孩子 / 133

接纳孩子的真实一面 / 136

- 陪伴孩子走向独立 / 137
- 引导孩子与内心连接 / 139
- 放下担心，做正能量妈妈 / 142
- 营造充满爱的关系 / 145

第 | □ 章 最重要的是爱、信任和自由

- 孩子具有生命力的5项特质 / 150
- 信任世界很重要 / 156
- 真正的爱是接纳 / 161
- 自由，是成长的动力 / 163
- 在赞美与挫折中找回自己 / 168
- 爱孩子，让他成为他自己 / 173

第 | | 章 “慈爱国王”是最好的父母

- 孩子的麻烦，不是冲着父母来的 / 178
- 父母内在的“冲突三角情结” / 181
- 做慈爱国王，做最好的父母 / 185
- 慈爱国王的修行 / 188