

管孩子不如懂孩子

徐徐
著

心理咨询师的心理
育儿笔记

资深亲子课程导师
20年成功育儿经验

做对五件事
轻松带出优质娃

心理咨询师妈妈徐徐和儿子大顺 >>>



管孩子 不如 懂孩子

徐徐
著

心理咨询师
的
育儿
笔记

图书在版编目(CIP)数据

管孩子不如懂孩子：心理咨询师的育儿笔记 / 徐徐著. --桂林：漓江出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5407-8492-8

I.①管... II.①徐... III.①家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第192945号

管孩子不如懂孩子——心理咨询师的育儿笔记

Guan Haizi Buru Dong Haizi——Xinli Zixunshi De Yuer Bijì

作 者：徐 徐

出 版 人：刘迪才

出 品 人：符红霞

特邀策划：易虹工作室

责任编辑：杨 静

助理编辑：赵卫平

营销编辑：郭 玥

封面设计：73号工作室

责任校对：王成成

责任监印：周 萍

出版发行：漓江出版社有限公司

社 址：广西桂林市南环路22号

邮 编：541002

发行电话：010-85893190 0773-2583322

传 真：010-85890870-814 0773-2582200

邮购热线：0773-2583322

电子信箱：ljcbs@163.com

网 址：<http://www.lijiangbook.com>

印 制：三河市西华印务有限公司

开 本：880×1230 1/32

印 张：8

字 数：150千字

版 次：2018年11月第1版

印 次：2018年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5407-8492-8

定 价：39.80元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装问题，可随时与工厂调换



悦 读 阅 美 · 生 活 更 美

女性生活时尚阅读品牌

宁静 丰富 独立 光彩照人 慢养育

我能完成这本书，能胜任母亲的职责，我先生功不可没，在我跌跌撞撞学习做母亲的路上，他一直和我互相搀扶，我在成长，他也在进步，而我们的孩子也因为我们的彼此相爱，学到了人生中重要的一课。

——徐徐

推荐序

别让你的“认真”耽误了孩子的人生

官学萍

我们人类会思考，所以常常把自己过得很辛苦。

当一个5岁小孩人生第一次提出“妈妈，我从哪里来？”的问题，他就开始了在思考生命起源的同时，面对死亡的焦虑。

育儿困扰也是如此。

如今的我们可能很难想象，就在不远的曾经，生养孩子并不是那么焦虑的事情。走在大街小巷的青年男女，刚刚到了适婚的年龄，就都忙不迭地张罗嫁娶，然后就是生孩子、养孩子，再等到孩子长大以后看他们生孩子。

女人们也从来不思考“我该什么时候生孩子”，个个都是过了门之后没多久，就挺着肚子房前屋后地扎堆聊天，从地里的收成，到市场的菜价，再到那谁谁家的风流韵事。至于孩子，儿孙自有儿孙福，能识文断字的，命好可以外出做个秀才，考大学；剩下不愿意读书的，也没关系，正好可以留在家门口，做个木匠、铁匠、剃头师傅、绣花大娘，兄弟姐妹之间，彼此还好有个

照应。

当然，这些都已是曾经。

这些曾经种种的不上心，和我们如今的育儿生活实在是大不一样。大概从 20 世纪 90 年代开始，越来越多的爸爸妈妈们，开始认真、特别认真、无比认真、一代比一代认真地，关注起孩子的教育问题，开始认真思考，如何给自己的宝贝最优质的教育、最美好的童年、最灿烂的未来。

从这个意义上说，我们必须承认，如今的父母，对于生养孩子这件事情，给予了超越父辈太多太多的认真和关注；如今的小孩子，也的确比当年的我们，得到了更多来自家庭的看重和支持。

而相应的代价，就是我们这一代关爱孩子健康成长的父母们，很容易沉迷在无比认真地为孩子付出的思考、规划、设计、安排之中，沉迷在创造一个又一个教育神话的狂妄自大之中。我们总是害怕一不小心就犯下大错，总是在努力寻找正确的答案，也就难免反复体验患得患失和焦虑紧张。比如：

怎样让孩子长得高？更高？

怎样让孩子跑得快？更快？

怎样让孩子更好地学会说话、写字、拼拼音、背外语、做奥数题？

怎样让孩子既能全力投身百米冲刺，又甘愿在路边为人加油？

.....

以及，怎样确保孩子在完成以上一系列的阶段目标和终极考验的同时，还能每天保持佛性十足积极乐观？

当然，我们大家谁也不能说认真不好。只是如果这些我们期望的“好”，追求起来必须让人特别地努力、用力，用力到龇牙咧嘴，可能带给人们的感觉就不像一开始设想的那么美好了。

通常，我们要花很多时间才能一点一点地看到，并承认，“认真”并不能百分百帮助我们实现所有的愿望，尤其是在有关养育孩子的事情上。很有可能，我们每天都给孩子晒太阳补钙，但是他的身高最终还是没有长过隔壁的小明；我们每天带孩子参加各种各样开发创造力、意志力，提高抗挫折力的培训课程，但是他的日常表现还是不如邻居的小花。真是令人讨厌！

做心理咨询师的工作越久，我就越发容易感慨，其实我们大家每个人，都是在一条既定的人生轨道上“微调”自己的人生，也就越容易宽容地对待自己在生活中（包括母亲在内）的各种角色。毕竟，从受精卵形成的那一刻起，我们就既无法选择自己所在的历史时代、社会背景、家族和家庭环境，也无法摆脱身体和心灵内部、遗传基因和集体无意识的塑造和作用力。

唉，好辛苦。差点就掉到了“好吧，那我就什么也不管好了”这样一个另外的极端。

好日子，需要我们心中保留一些理想，只是不要活得太过理想。

养孩子，也是需要父母很认真地看到家庭教育对于孩子的各种重要性，然后，还能继续看到自己对孩子来说其实也“没那么重要”。

所以我很喜欢徐老师这本看起来不那么认真、不那么严肃的

育儿笔记，并且从她的这份“不认真”中，看到了许多她对于自己的生活、对于自己的母亲角色、对于我们这个世界给予每个孩子温柔对待的确定和信任，也看到了在她每一次面对儿子用言行表达“妈，你对我没那么重要”的尴尬时刻，那种哭笑不得的豁达与骄傲。

看完本书之后，我也学着徐老师的样子，询问家中刚刚进入青春期的孩子：“宝贝，放假我带你去旅行好不好？”听到对方不加思索地回答“好啊”之后，我再继续追问：“那如果我不去，直接把我那份钱给你怎样？”

——“那当然更好了！”

愿我们大家都不被自己的“认真”所累。

愿我们的孩子都可以活出最好的自己。

2018年8月 北京

宫学萍

心理咨询师、心理学专业翻译、撰稿人，青少年及儿童心理学专家，有译作《打破心理咨询师心中的禁忌》《浮生一日：心理治疗故事集》。

目录

CONTENTS

推荐序

别让你的“认真”耽误了孩子的人生 _8

Part 1 无冕王 认清母亲的权力与责任

你是孩子的什么人? _004

成为“可有可无”的父母 _015

陪伴是最长情的告白 _027

爱的五种语言 _037

Part 2 心课堂 妈妈心理越健康，孩子成长越快乐

修复原生家庭的创伤 _050

你没有那么爱孩子 _059

为了孩子，原谅孩子他爹 _067

焦虑让你无比挑剔 _078

夫妻亲密，孩子才敢做自己 _088

Part 3 共成长 成就自己，做孩子最好的榜样

减肥减出好妈妈 _102

英语班上最老的学员 _112

那些年，孩子教会我的道理 _121

会认错的妈妈最可爱 _130

Part 4 真懂得 理解、接纳、体谅、欣赏

孩子早恋，喝两顿大酒庆贺一下！_144

熬夜和赖床，你家孩子敢不敢？_154

“别怕，数学不好能咋地？”_162

别紧张，孩子只不过爱打游戏_168

Part 5 智慧爱 让自己和孩子都得到滋养、成长

给孩子最需要的_178

心里有爱，兜里有钱_191

期望值和马后炮_202

挫折教育与存折教育_212

和孩子沟通，要对还是要赢？_223

后 记_232

特 辑

我的“另类虎妈”_236

Part 1

无冕王

认清母亲的权力与责任

无冕王 认清母亲的权力与责任

当年，我在大学里学新闻时，听到老师说“记者是‘无冕之王’”，还真有点心潮澎湃。后来当上记者，忙着采访写稿，并不觉得自己头顶“王冠”。

从来没有人告诉我，真正当上“无冕之王”，是成为母亲的那一刻。

从那一刻起，我对另一个生命就有了任何他人无法拥有的至高权力，甚至可以说，这个新生命一生的走向，或幸福或不幸，或成功或潦倒，或丰富多彩

或平淡无奇，都与我有最直接的关系。从某种角度说，对于这个生命，作为母亲的我似乎真的拥有“王权”。

成为母亲很多年后，我才意识到自己“无冕王”的身份，顿感权力重大，责任重大，也就有了更多的反思和成长。

真希望当年的我能早点知道，自己会对另一个生命拥有巨大的影响力。那样会让我对“母亲”这一职分更加敬畏虔诚，也更加谨慎小心，让我更好地做到“不辱使命”。

你是孩子的什么人？

1997年1月，我生孩子时刚过了29岁生日，当年算大龄产妇。所以，当我提出剖腹产的要求时，院方很痛快地答应了。

出院时，我给孩子填出生证，正式有了一个新身份——母亲。回家后的晚上，我拿出那张出生证端详，看见自己的手写姓名跟在印刷体的“母亲”后面，心里感觉怪怪的。对于“母亲”这个称呼，我一直觉得很遥远。孩子的姥姥、我妈当年刚50岁，好像也不到被隆重地称呼为外祖母的年龄。文学作品里的“母亲”两个字，前面总有好多苦情修饰词，不是“白发苍苍的母亲”，就是“含辛茹苦的母亲”，至少也是“我的老母亲”。我年纪轻轻的怎么就“被母亲”了？

如今回头看自己的小矫情，其实是少女心未泯吧！当时，总觉得“母亲”两个字把我叫老了。在21年前的那个冬日，我一点都没意识到，上帝给了我此生最重要的职分，也给了我此生最温暖的荣耀。

成为母亲，不在我的计划之内。孩子的到来是个意外，但却是我从没预想过的最美的意外。从那一天开始，我不再只是女儿、妻子、姐姐，这些身份都是可替换的或非独一的，唯有母亲

这一身份，是我和那个使我成为母亲的孩子，唯一的、不可替代的生命连接。

生孩子前，我绞尽脑汁给孩子起名未果。孩子生出来，护士称重后对我大声说：“男孩，六斤六两！”我在麻醉药后的清醒瞬间脱口而出：“大顺！”医生知道我是给孩子取名，乐了：“六六大顺！这个好！”

这个土土的名字博得孩子他爹的赞赏。作为知名广告人，他的公司经常给各类企业产品进行命名，对于自己的儿子，他却觉得，未经思索、提炼、研讨的这个脱口而出，实在是来得自然妥帖，也说出了我们对孩子最本质最朴实的期望：一生顺利，大大的顺利。

就这样，两个懵懵懂懂的年轻人，就成了这个“大顺”的爹和妈。

之后，有很多场合，比如去医院打预防针，给孩子报名参加兴趣班，我们都会被问到相同的问题：“你们是孩子的什么人？”我们一直觉得这是“明知故问”，甚至有几次在心里责怪提问者：“这还用问？看不出来吗？”

当然，提问者只是例行公事，他们对我们和孩子的关系并无疑问，也无深究的兴趣。而我，也从没有深思过这个问题：“我是孩子的什么人？”

直到若干年后，我成为女性成长课程的培训师，每次亲子关系课的开场，我都要和众多母亲一起思考这个至关重要的问题：“我们，到底是孩子的什么人？”