

18岁， 你的成人礼

生气储蓄罐

胡洁慧 郭天辰 / 著

培养孩子的 6 个不一样的方法
孩子成长的 81 个瞬间
家庭教育的 3 个基础
示范是最好的教育
我喜欢的 10 个故事
心有灵犀



18岁， 你的成人礼

生气储蓄罐

胡洁慧 郭天辰 / 著

培养孩子的 6 个不一样的方法
孩子成长的 81 个瞬间
家庭教育的 3 个基础
示范是最好的教育
我喜欢的 10 个故事
心行双修

天津社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

18岁,你的成人礼:生气储蓄罐 / 胡洁慧, 郭天辰
著. — 天津: 天津社会科学院出版社, 2018.12

ISBN 978-7-5563-0536-0

I. ①1… II. ①胡… ②郭… III. ①青少年教育-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 004936 号

18岁,你的成人礼:生气储蓄罐

18 SUI, NIDE CHENGRENLI; SHENGQI CHUXUGUAN

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 张博

地址: 天津市南开区迎水道7号

邮编: 300191

电话/传真: (022) 23360165 (总编室)

(022) 23075303 (发行科)

网址: www.tass-tj.org.cn

印刷: 北京建宏印刷有限公司

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 11.75

字数: 100千字

版次: 2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷

定价: 79.00元



版权所有 翻印必究

序

做妈妈真是一件很有趣的事情，有开怀大笑，有恼怒抓狂，更多的是平凡与温馨。很多事在发生时记忆深刻，但随着时间的流逝就逐渐淡去，甚至会怀疑，它真的发生过吗？如此美妙的记忆褪色了，这很是遗憾，不如把它记录下来，以后慢慢回味。正因如此才有了这本书的写作初衷——作为儿子18岁的成人礼，给我和他一个封存的记忆。

日常生活中会和周围的妈妈一起分享这些故事，讲得多了，她们也贡献出了很多幸福的故事，烦恼的故事，于是越发觉得每个孩子的成长是有差异的，每个妈妈也是在这个过程中“看我七十二变”，于是就有了写作的第二个目的：抛砖引玉，邀请家长们共同记录，分享每一个经典时刻。

现在有很多年轻人不愿结婚，不愿生孩子，究其原因，一是经济压力，二是结婚、养娃太辛苦，就是一个“完全付出，吃力不讨好”的活儿。经济因素先不说，很多人会有“完全是付出，吃力不讨好”的感觉，往往是因为他们没有在自己的父母身上看到婚姻的甜蜜、育儿的幸福。因此，你的价值观很大程度影响了孩子。不要抱怨孩子身上的种种问题，因为他就是你的行

为、价值观的折射。现代有很多书是讲“幸福”的，我坚信一点：我们教给孩子的不是“幸福的定义”，而是让他“感受幸福的氛围”，观摩“让生活幸福的行为”。所以我们就该成为“幸福的范式，幸福的实践者”，这本书不单是亲子关系的记录，而是一个社会关系总和的记录，有亲子，有夫妻，有长辈，有保姆，有职场环境，有社会环境，一个人只有在价值观统一，行为标准一致的状况下，内心才是澄澈的、宁静的，向社会散发出的能量也是正向的、美好的。

因此，这本书有三个目的：一是孩子成长的记录；二是激发更多的家长一起记录与分享；三是倡导大家一起来修正自我，推动小家乃至大家更美好的发展。

书中有这样几个板块：

1. 培养孩子的6个不一样的方法。
2. 孩子成长的81个瞬间。
3. 家庭教育的3个基础。
4. 示范是最好的教育。
5. 我喜欢的10个故事。
6. 心有灵犀。

每个人的认知都受各自世界观的影响，每个人的世界观也各有局限。人，生来不完美，我们不用苛责，存在即合理。

C O N T E N T S 目 录

001 / 序

001 / 培养孩子的 6 个不一样的方法

003 / 人生的大石头——定位人生大坐标

006 / 生气储蓄罐——掌握聪明的沟通方法

009 / 金牌少年——培养自我激励的能力

012 / 旅行的意义——践行行万里路

016 / “四升五”的小幸运——机会总是留给有准备的人

023 / 笑话人生——乐观是一往直前的通行证

027 / 孩子成长的 81 个瞬间

029 / 订正

029 / 郭肉末

030 / 淘宝网

030 / 青春痘

030 / 留学

031 / 惩罚

031 / 乐观与童趣

032 / 高考状元

033 / 他的世界

034 / 记功簿

034 / 晨间沟通课

035 / 自娱自乐

036 / 每天必修课

036 / 他也有 QQ 空间了

037 / 两个糊涂虫

037 / 男朋友都比女朋友高

038 / 崩溃

039 / 幼稚的天真

039 / 掉牙

040 / 开始懂事了

041 / 是样品,不卖的

041 / 长大

目 录 C O N T E N T S

- 042 / 新学期,新环境
- 043 / 育才附小一周
- 045 / 理发
- 045 / 对比
- 047 / 不小心
- 047 / 今天演哪出
- 048 / 看电影
- 048 / 找酒店
- 049 / 通鼻孔
- 049 / 小小义工
- 050 / 老师,对不住啊
- 050 / 粗心,态度乎,能力乎
- 051 / 好的
- 052 / 关于吃
- 053 / 独身子女的欢乐游戏
- 053 / 斗智斗勇
- 054 / 活宝儿子糗事多
- 054 / 密码
- 055 / 暴打
- 055 / 微型家长会
- 055 / 倔强与迂回
- 057 / 臭儿子,慢点
- 058 / 货币战争
- 058 / 胸有春笋
- 059 / 竖笛
- 059 / 歌神
- 060 / 神药
- 060 / 阅读
- 060 / 梦想
- 062 / 独立与承担
- 064 / 拖地里的智慧
- 065 / 睡宝
- 065 / 儿子教会我别纠结
- 067 / 旅行中的故事
- 067 / 谁更有经验
- 068 / 特别祝福
- 068 / 图书归类
- 069 / 近期二三事
- 069 / 运动会系列
- 071 / 乐活
- 072 / 玻璃碎了
- 073 / 有点小资
- 073 / 小幸福
- 074 / 逻辑
- 074 / 参考消息
- 074 / 杨家将
- 074 / 感冒
- 075 / 不能退货
- 075 / 压压惊
- 075 / 马拉多纳
- 075 / 生活节奏
- 076 / 身体通感
- 076 / 魔高一丈
- 077 / 早睡早起
- 077 / 好养的娃
- 078 / 洗钱
- 078 / 两个妈妈
- 079 / 中考之百感交集
- 080 / 手机战争

C O N T E N T S 目 录

083 / 家庭教育的 3 个基础

- 085 / 自然、乐观与独立
- 088 / 自然之睡眠
- 090 / 自然之健康
- 092 / 乐观之十五个小笑话
- 100 / 独立的生活能力
- 104 / 独立的判断能力
- 108 / 独立的经济能力

111 / 示范是最好的教育

- 113 / 示范是最好的教育
- 114 / 给孩子营造一个简单的家庭环境
- 116 / 用心陪伴,会开出不一样的花
- 119 / 爱,不要成为负担
- 121 / 示范是一种身体力行,也是一种简单坚持
- 125 / 道不尽的路
- 126 / 界是一种仪式感
- 129 / 标准化,世界本大同
- 130 / 奇妙的大自然
- 131 / 人与墓碑

目 录 C O N T E N T S

133 / 我喜欢的 10 个故事

- 135 / 阳光不锈
- 136 / 戒指与婚姻
- 138 / 耳朵
- 139 / 大家都有病
- 142 / 公主要月亮
- 144 / 要吃什么,自己去买
- 145 / 谁在享受西湖
- 147 / 善待别人的高度
- 149 / 人生就像茶叶蛋,有裂痕才入味
- 151 / 笃栗子——做父母的智慧

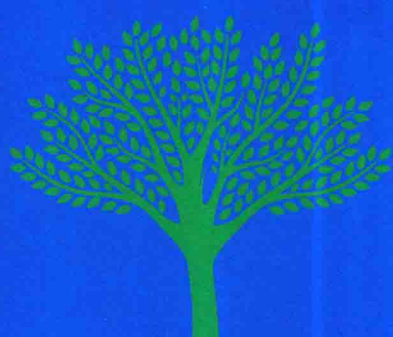
153 / 心有灵犀

- 155 / 成长试验
- 159 / 我们彼此的信
- 161 / 珠峰大本营
- 167 / 18 岁,我想对你说

173 / 后记

培养孩子的6个不一样的方法





人生的大石头

——定位人生大坐标

很多年前就听过这样一则故事，一位教授给学生讲课并现场做了实验。他拿出一个广口瓶，旁边放了很多东西：水，沙子、砾石、大石头等，他问学生怎样才可以把这个瓶子填满。有学生上来就抓起桌边最顺手的材料往瓶子里塞，哪个近，哪个方便就塞哪个，最终总是能在瓶子的边角看到空隙，甚至有的空隙很大。后来教授开始示范，他先仔细地放了大石头，直到再也塞不进去，顶上的石块也高出了瓶口；然后他又拿出砾石往里面倒，并敲击玻璃瓶壁，使砾石填满下面石块的间隙；他再拿出沙子，往里倒，让沙子填满砾石与石块的间隙；最后他拿出一瓶水倒进瓶子里直到水面与瓶口齐平。教授问学生：“这个例子说明了什么？”学生说：“无论你的时间多少，只要努力，你就可以做更多的事情。”“不！”教授说：“这个例子告诉我们，如果你不先放大石块，你就再也不能把它放到瓶子里了。”

这个故事对我的改变很大，我时常在思考人生的大石头是什么？大石头就像人生的大坐标，你把大事在该做的时间做了，不颠三倒四，人生怎么都不会出大偏差。如果没有这个大坐标，想到什么做什么，人生就会陷入混乱。

大坐标无非是上了什么学校，选择什么职业，择偶的标准，何时结婚，何时生子，事业的阶梯，生活方式的选择，对健康的关注，正确的财富观、价值观等等。说来抽象，作为一名女性，现在回忆起来，我从大学毕业就有清晰的时间坐标，5年达到什么水平，10年达到什么水平，45岁的时候出一本书（这个还稍微提早了点）。人生坐标则是：24岁结婚，25岁生子，30岁北漂，31岁儿子读小学，既平衡家庭又关注事业，还享受孩子成长的乐趣。

我很早就跟儿子讲过这个故事，告诉他人生漫长，不可能每天都正面积极，勇往直前，偶尔浑浑噩噩一下没问题，但是“大石头”一定要放好。对于一个孩子来说，求学的大石头无非如此：学龄前兴趣方向的选择，进入什么样的小学，小升初前有没有机会点；小升初的磨炼，关键的中考，高考方向的选择，是否继续深造，以什么样的方式进入职场等等。这些坐标点清晰了，就能审视自己的教育环境，用数字去衡量各项比例，给自己和孩子一个恰当的定位，这样就不会轻易被周围的焦虑所感染，静下心按照自己的目标和方法推动和呵护孩子的成长。

事实上，现在整个社会的教育焦虑往往是家长自己没有放好人生的大石头。他们习惯抓起身边的任何材质就往孩子这个瓶子里塞。这个补习班，那个兴趣班，一边非理性地砸钱，一边又呼吁教育成本太高；既对义务教育无比依赖，又在骨子里对其并不信任。

人生的大石头，对于女性尤其重要，因为她们可能影响一个家族。现代社会，城市女性整体优秀，她们遵守规则、勤奋、上进、对自己有高标准。这使得她们择偶的眼光越来越高，同时也延迟了婚育的年龄。这使她们在婚育市场上相对被动，不婚比例上升。生育年龄的推迟使女性本人身体恢复较慢，孩子的体质可能下降，甚至由于艰难得子后整个家族对孩子过分的宠溺，影响日后孩子的性格发展。强烈推荐女性朋友好好学习下《黄帝内经》，书中

的“治未病”思想，在当前社会尤为珍贵，“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”现代社会很多焦虑不在事件本身，更多的是缺乏对“人生大石头”的思考，这个问题想明白了，我们的工作生活才能豁然开朗，才有“静待花开”良好心态面对孩子的成长。

人生的大石头，你怎么看？

生气储蓄罐

——掌握聪明的沟通方法

面对“熊娃”，很多妈妈都会有这样的感受：上一秒优雅，下一秒抓狂；上一秒微笑，下一秒崩溃；上一秒是亲妈，下一秒是后妈；上一秒柔声细语，下一秒河东狮吼。那么有没有什么好的方法可以控制自己的情绪，与孩子很好地沟通呢？给大家介绍一个极好的方法——生气储蓄罐。

说到储蓄罐，一般人都会想到是存钱。可是你知道吗，它除了存钱之外，还可以暂存一种情绪。今天就给大家介绍一下“生气储蓄罐”的妙用。

现在的孩子多是独生子女，在家被视为掌上明珠，而到了外面却不知如何跟小朋友相处，经常出现“家里像老虎，外面是瘪猫”的情况。事实上孩子的情绪要从小培养：开心的时候就该有花儿般的笑容，但不能有娇气；生气的时候不能满地打滚甚至坐地耍赖，要逐渐懂得控制。

记得儿子小时候，有天放学回来气鼓鼓的。问他怎么回事，他说是跟同学有些小摩擦，而老师冤枉了他。听完事情的经过，我把当天恰巧带回的一个储蓄罐送给了他。并告诉他：“你今天是不是很生气？如果是的话，你可以试着往里面扔一块钱，我们看看一个月下来，这个罐子里会存多少钱。当

然今天因为你的事情，老师也打电话给我了。说实话，我也有些生气，那我就先扔一块钱吧。”于是，我先放了一块钱。

儿子半信半疑地说：“这样也可以吗？是把这个生的气给存起来吗？”

我说：“可以这样理解，但是当你把一块钱放进去的时候，你就不可以再生气了。”

于是，那一天，储蓄罐里多了两块钱。

月末的时候，我摇了摇储蓄罐，似乎里面硬币又多了几个。我告诉儿子，这个储蓄罐每个月都要结清一下。“来，我们一起看看这些钱都是怎么存进去的。”儿子讲述了每一个硬币的情况。我又问：“那你现在还生气吗？”儿子说：“当然不气了，我可不能虐待自己。”“好吧，如果你不生气了，那这些钱就归你支配。”

“那里面不是还有你生气放进的硬币吗？也归我了？”儿子继续问。我说：“是的。”“那我岂不是多惹你生气，还能赚钱？”我说：“如果你想这样做的话，可以”。

后来有一天，儿子在学校犯了一个大错，老师又打电话给我。那天我接到电话，非常生气。一回到家，发现在客厅里，那个储蓄罐赫然耸立，上面直接插了个红彤彤的100元，那一瞬间我就笑了，一下子感到情绪释放了。我知道，儿子在以这种方式告诉我“他也很生气，但他知道错了”。

在以后很长一段时间，生气储蓄罐就那样寂寞地立在儿子的写字台上，总是没有进账。

其实沟通是人生最重要的功课，无论是亲子、夫妻、亲友、同事，还有我们生活中遇到的每个人，有效的沟通一定是大家先要有“态度”。我看到太多的沟通是情绪的宣泄，各自强调理由，各种“鸡同鸭讲”。而这个生气储蓄罐恰巧承担了一个“媒介”，起到一个情绪缓冲的作用。我一直坚持认为矛盾