

深度陪伴

如何高质量地陪伴孩子



张杨
(Maggie)

/

著

深度陪伴

如何高质量地陪伴孩子



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

深度陪伴 / 张杨著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2018.7

ISBN 978-7-5682-5565-3

I. ①深… II. ①张… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第071995号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金泰源印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 266千字

版 次 / 2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

[目录]

自序	001
第一章 深度陪伴，不只是陪伴	
一、深度陪伴，可以疗愈一切亲子问题	009
二、要做到深度陪伴，谈何容易	011
三、Maggie 的深入陪伴：能自我安抚的孩子	014
四、Maggie 的深入陪伴：魔法亲亲，给我力量	016
五、Maggie 的深入陪伴：孩子，是我们的镜子	019
六、Maggie 的深入陪伴：经由孩子，理解了母亲	022
第二章 培养有幸福感的孩子	
一、父母如何与孩子建立联结	027
二、懂孩子，才能进入他们的世界	033
三、错位的大小事儿	037
四、不要跟孩子较劲儿	043
五、给孩子足够的空间，让他们自由成长	048
六、孩子不合作，用游戏搞定	051
七、孩子，你只需要每天进步一点点	056
第三章 深度陪伴没有诀窍，唯有用心	
一、早晨的黄金半小时	061
二、下班后的水晶一小时	067

	三、晚饭后的钻石两小时	071
	四、碎片的珍珠时间	076
	五、深度陪伴三步骤	082
第四章	深度陪伴，培养能玩会学的孩子	
	一、你阅读，孩子才阅读	089
	二、来一场家庭“绘画手工班”	094
	三、零基础英语启蒙，如此简单	100
	四、每天十分钟的国学启蒙	108
	五、保护孩子的提问能力	111
	六、玩中学与问中学	116
	七、仪式感，让孩子成为“有情”的人	120
第五章	孩子高情商源于深度陪伴	
	一、处理好孩子的负面情绪	127
	二、当好“第二只小鸡”，缓解孩子焦虑	133
	三、同理心让孩子更受欢迎	137
	四、培养孩子的社交商	142
	五、提升孩子胆量的五步法	149
	六、有力量和智慧，才能对校园霸凌说“NO”	157
第六章	情绪平和才有好陪伴	
	一、对习惯性吼叫说“不”	167
	二、特别抓狂的时候，怎么办	171

	三、不做“踢猫”的父母	174
	四、放下比较心和面子	176
	五、情绪管理的核心——觉察力	181
	六、你可以有情绪低落的时候	185
	七、不要为打翻的牛奶哭泣	189
第七章	做好时间管理才能深度陪伴	
	一、做好计划和准备	195
	二、不要苛求完美	199
	三、具备这三种能力，不亚于一位 CEO	201
	四、学会复盘，才有成长	207
第八章	深度陪伴“最后一公里”	
	一、给你几个早起的好方法	213
	二、算算微信上花了多少时间	219
	三、如何鼓励爸爸参与育儿	223
	四、用爱化解隔代养育冲突	229
	五、爱孩子，更要爱自己	233
第九章	我的私房育儿经	
	一、如何应对孩子看电视、打游戏的问题	239
	二、合理引导孩子吃零食	244
	三、孩子害怕打针怎么办	249
	四、如何让孩子爱上学习	251

五、今天的慢是为了明天的快	257
六、教会孩子从错误中学习	262
七、拒绝不等于伤害，它通往自由	265
八、如何培养有自主判断力的孩子	269

自序

这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。

——英国心理学家 希尔维亚·克莱尔

父母深度陪伴自己的孩子，是希望孩子能够带着幸福生活的能力和父母分离。在我没有成为一名母亲之前，我从来没有想过，深度陪伴孩子成长的过程，能够带给自己如此大的改变。

毫不夸张地说，因为有了乐乐，我的整个人生轨迹都发生了改变。

首先，我明白了所谓天赋使命这件事——成为一名母亲后，我每天都怀着愉悦的心情呵护他的成长；其次，我学会了控制自己的情绪——我不再那么容易情绪失控，而是给孩子树立一个积极向上的母亲形象；最后，我学会了享受生活——在自己收获幸福的同时，也让家庭变得更加温馨而和美。

深度陪伴，就是与孩子建立亲密信任的关系

我出生于一个传统的教师家庭，在结婚之前是一个标准的乖乖女。1999年，我顺利地进入南开大学就读，2003年毕业后就一直在外企工作。在成立“快乐妈妈大本营”之前，我在跨国游戏公司Ubisoft工作了很多年，这家游戏公司的总部位于法国，它不仅有着非常人性化的企业文化和充满激情的同事，还有着让许多人都向往的办公环境，发行了诸如《刺客信条》《波斯王子》等全球知名的视频游戏。而在Ubisoft的工作经历，让我明白了什么是真正的影响力。

“影响力”不是靠权威，不是靠我们的身份，而是靠我们的人格魅力。

在我后来育儿的道路上，我一直运用这种“影响力”去和乐乐相处。每次与孩子发生冲突，我总会想，现在不是动用自己作为父母权威的时候，而是要用自己的“影响力”去解决冲突的时候。

那么，作为父母，我们的影响力是什么呢？

我认为，与孩子建立亲密、信任的关系就是我们的影响力，这也是贯穿本书的核心理念。

我们在深度陪伴孩子的过程中，不要动用我们的权威，而要通过与孩子的沟通交流去引导孩子健康成长。

深度陪伴，离不开父母全情的投入和观察

小时候我住在父亲所在的学校里面，每天父母都有大量的时间陪伴我，但是那时候我的内心却特别孤独，因为弟弟的出生，让我感觉父母不再那么爱我。我到现在还清晰地记得，有一次父母带我去乡下的爷爷家，我故意跑到爷

爷家对面的一个小山坡上躲了起来，然后任我的父母焦急地呼喊我的名字。这次“经历”，让我享受到了那种久违的被关注、被担心的感觉，也让我获得了满满的安全感。正是这次的事情，让我明白父母依然在意我，我也不再感到孤独。

这就是孩子眼中的陪伴，它既不是父母给他吃好穿好，也不是父母陪他玩耍，而是自己是否是父母在乎的那个人。孩子要的其实不是仅仅在身边的“陪伴”，而是“在乎”。其实，这份在乎就是爱！在孩子的心里，无论自己多么调皮，无论自己做错了什么，无论自己用多么苛刻的方式去考验父母对自己的爱，孩子都认为父母应该永远爱自己。

这其实也是本书的另外一条主线，即孩子任何不当行为背后都是在呼唤爱。

也许两岁的孩子会对你大吼大叫；四岁的孩子会恶毒地对你说“你去死吧，我不爱你了，妈妈”；五岁的孩子会像我小时候那样故意躲起来让父母找，甚至闹着要离家出走；八岁的孩子会沉迷于网络游戏；十岁的孩子会厌学不做作业……无论孩子的行为让作为父母的我们多么着急和心痛，我们都要明白他们这些行为其实都是在呼唤爱。

孩子得到了父母的爱，他们才会获得安全感，才会在爱的感召下慢慢回归本来的样子。其实，孩子需要的这份确认，只需通过每一天的深度陪伴，就可以让孩子感受到。本书不仅能帮助父母学会如何去识别孩子行为背后的需求和情绪，还能帮助父母学会用爱的方式去回应孩子的行为。

深度陪伴，就是让父母和孩子双方都感觉愉悦

2011年的时候，一个小生命悄悄地来到了这个世界上，第一次去做B超的时候，他的直径才0.7厘米，他就是照亮我整个生命的小乐乐。我记得乐爸曾

对我说过这样一句话：“现在你当妈了，总是发脾气，对乐乐也不好啊。”虽然我知道自己脾气不好，认识乐爸之后也通过不断努力改进了很多，但是看到B超的那一刻，我才真正有了改变自己的暴躁脾气，学着做一位脾气温和的母亲的想法。

于是，我开始疯狂地看书，泡育儿论坛，和妈妈们交流，密集地参加各种课程，后来自己组建妈妈社群，甚至建立共修小组……

从怀孕开始我就写育儿日记，如今已经坚持六年了。在这育儿日记中我记录了乐乐的点滴成长，从他在我的肚子里胎动，到他出生后咿咿呀呀说话，再到他迈出第一步，我都做了详细记录。如今我还在坚持记录乐乐的成长，并不时翻看这本育儿日记。这本育儿日记不仅记录了乐乐的成长历程，也记录了我自己的育儿经历及控制情绪的努力过程。所以，每当妈妈们说，她们的情绪很容易失控，不知道怎么办时，我都会用自己的经历告诉她们：当下的你虽然很无助，但是，只要你愿意正视自己的问题，你就能慢慢变得平和。

这也是为什么我一直在致力推广“平和养育”的原因，因为很多时候，就算我们知道了育儿的方法，可是如果自己不能保持平和的心态，就不能落实到行动中去，那我们的愿望和实际的现状就会有一个很大的落差，而这个落差会带给我们深深的无助感。

只有通过正确的方法不断释放我们的不良情绪，才有可能做到以平和的心态去养育孩子。对于情绪容易失控的父母来说，养育孩子的过程其实也是学习控制自己情绪的过程。

我们在深度陪伴孩子的过程中，会从孩子身上学会接纳和爱，因为孩子暖心的一些话语和举动会让我们自然而然地收敛脾气，让我们的心态变得平和。但是，我们首先要腾出时间用心去陪伴孩子，而不是把陪伴当成任务进行敷衍。

知晓了父母影响力的真谛以及孩子内心真正的需求是什么，同时能以平和的态度用心陪伴孩子，我们就能做到有效地陪伴孩子了。

中国传统的育儿观念中，孩子是家庭的核心。但我认为，一个家庭的核心应该是妈妈。为什么我会提出这种观点？这是因为大部分家庭中妈妈陪伴孩子

的时间最多，在很多家庭中，妈妈陪伴孩子的时间甚至可以占据父母陪伴孩子总时间的95%以上。从这点可以看出，妈妈对孩子的影响非常大，甚至可能影响孩子的一生。

美国迈阿密大学医学院教授蒂法妮·菲尔德，也是《婴儿世界》一书的作者，曾经做过一项研究：与患抑郁症的妈妈相处的婴儿会出现抑郁、愤怒以及烦躁不安等情绪，并且缺乏活力，对周围环境的参与度很低。这项研究表明：自身缺乏安全感或情绪管理不当的妈妈，是很难带出拥有健康人格的孩子的。

妈妈快乐，孩子才会快乐，一家人才会快乐。正因如此，我创立了“快乐妈妈大本营”。我希望通过“快乐妈妈大本营”关爱更多的妈妈，让千万妈妈变得更加快乐，从而让这千万个家庭的孩子变得快乐，并让这千万个家庭变得快乐。

当然，这并不是说，在养育孩子的过程中爸爸的角色就变得可有可无。爸爸和妈妈对孩子的影响各不相同，妈妈可以带给孩子关爱，让孩子拥有安全感，并让孩子学会关爱别人；而爸爸会教会孩子独立，让孩子明白做人要勇敢和有担当。因此，孩子需要父母的深度陪伴，这样孩子才能享有一个美好的童年，才能成长为一个身心健康的人，从而才能带着幸福生活的能力和父母分离。

深度陪伴，无论对自己还是对孩子，都是一种巨大的精神滋养和心灵疗愈。

为了帮助大家更好地理解本书每一个章节的内容，并方便大家灵活地运用到自己的育儿生活中，笔者针对每章内容制作了视频，大家可通过扫描本书封底的二维码进行观看。

第一章

深度陪伴，不只是陪伴

— 深 度 陪 伴 —

- 一、深度陪伴，可以疗愈一切亲子问题
- 二、要做到深度陪伴，谈何容易
- 三、Maggie 的深入陪伴：能自我安抚的孩子
- 四、Maggie 的深入陪伴：魔法亲亲，给我力量
- 五、Maggie 的深入陪伴：孩子，是我们的镜子
- 六、Maggie 的深入陪伴：经由孩子，理解了母亲

我们这一代父母最稀缺的是时间，所以对孩子的陪伴就成了一件“奢侈品”。很多父母觉得工作之余能腾出时间陪伴孩子就已经不错了，哪里还会有多余的精力去想怎么陪伴才是最好呢？可正是因为陪伴孩子的时间有限，我们才更要用心思考，如何在有限的时间里做到最有质量的陪伴。否则陪伴的时间花了，却收不到很好的效果，岂不是很可惜！本书给出的一些专业建议能够给父母指导，让他们绕开花时间探索正确陪伴孩子的过程，从而尽快给予孩子深度陪伴。

深度陪伴，可以疗愈一切亲子问题。

很多孩子的行为出现问题，其实大部分都是亲子关系出了问题。如果我们只看到孩子的行为出现偏差，而看不到行为背后反映出来的亲子问题，可能就会造成不能及时有效地纠正和改善孩子的情况。深度陪伴，可以让我们和孩子建立良好的亲子关系，让我们和孩子彼此信任和理解，从而在我们发现孩子出现问题时能够及时地对其进行纠正。

深度陪伴，可以帮助我们疗愈来自原生家庭的情绪问题。

婴儿从发出第一声啼哭开始，就在体验着这个世界带给他的各种情绪。在过往几十年的生活中，我们的家庭、学校、社会、工作环境带给我们的各种负面情绪，如果没有机会得到及时的释放，这些情绪就会一直积压在我们的身体里面。除非有机会去疗愈，否则它不会自动离开我们的身体。而深度陪伴孩子的过程就是一个最佳的机会，它不仅能帮助我们去发现这些情绪问题，还能帮助我们去疗愈这些情绪问题。

为了帮助大家了解深度陪伴不只是陪伴的意思，在本章后半部分，我会给大家分享四个我和乐乐的故事。

一、深度陪伴，可以疗愈一切亲子问题

记得在微信群里，我收到一位妈妈的求助，她家早上发生的事情让她痛彻心扉。

“Maggie老师，有件事情想向你求助。今天下了很大的雨，我给孩子请假让他在家休息。吃早餐的时候他想要奶奶喂，可奶奶和他开玩笑说不喂他，我也在旁边打趣道‘那就去上学吧’。没想到孩子听了这句话马上大哭起来，暴躁地冲我喊：‘妈妈走！你不是我妈妈！我没有妈妈！’听了这话，我顿时火冒三丈，可又无可奈何，于是只能夺门而出，冒着大雨去上班。现在我感觉胸口都要炸裂了，难受得很。我不知道孩子为什么会这样！Maggie老师，你说我该怎么办？”

我的第一反应就是，这位妈妈和孩子之间一定发生过什么，才会让孩子如此对她。于是，我花了一些时间倾听她的故事，希望帮她找到原因。

后来了解到，这位妈妈生完孩子的头两年一直状态不佳，与家人的育儿观存在很大分歧，又要兼顾家庭和工作，导致她渐渐从一个活泼开朗的女人变成了一个充满负能量的小怨妇。

在这种状态下，她自顾不暇，又怎能无微不至地照料孩子呢？于是，她从来没给过孩子好脸色。直到孩子对她表现出疏离和抗拒，对奶奶表现出喜欢和依赖，她才意识到自己和孩子之间出了一些问题。

后来这位妈妈在我的帮助下，意识到了孩子这样对待自己的原因，并参加了我的线上课程，经过一年的学习和蜕变，她跟我分享了她现在的心情。

她说：“Maggie老师，我现在感觉自己的心里有一条隧道，能通往孩子的心。现在，他愿意跟我交流，每天都会缠着我，对我撒娇、撒野，有时还会对我卖萌，向我进行‘情感勒索’。”

听到这位妈妈后来的反馈，我特别开心，因为这也印证了我一直想要去传递的理念——深度陪伴，可以疗愈一切育儿问题。

很多时候，当我们的孩子表现出行为乖张，言语恶毒尖锐的时候，作为父母的我们，总会下意识地想去制服孩子，扭转孩子的言行，而忽略了去体会孩子行为背后的情绪和需求。

当时，我对这位妈妈说了这样一句话：

“你们家孩子说的话背后隐藏的情绪和需求是：妈妈，你没有关注到我的感受；我要说一些惹你不开心的话，这样你就会注意到我；我渴望你的关注，渴望母爱；我希望不管我怎么做，你依然爱我。”

这位妈妈在那一刻突然明白了孩子所有不当行为背后的需求，于是放弃了想要用更加激烈的言语和孩子“一决高下”的心，转而去关注孩子行为背后的心理需求。每天下班后，她都会深度陪伴孩子，坚持了一年左右的时间，亲子关系就出现了大逆转。

这位妈妈说：“每天我下班回家，孩子会主动让我加入他的游戏，每晚洗澡后我会盘腿而坐，他就会找来两本书自然地坐在我腿上，要我给他读书讲故事。不仅如此，他还会跟我讲很多话，他的奇思妙想，常常让我感到惊喜。这样融洽的亲子关系，是我以前想都不敢想的。”