

成长手记系列

家庭教育

# 心灵的养育

李蔚红 著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

成长手记系列

# 心灵的养育

李蔚红 著

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一  
策划编辑 殷梦昆  
责任编辑 殷梦昆  
版式设计 曹友廉 郝晓红  
封面设计 曹友廉 吴炯钿  
插图绘制 邱南  
责任校对 贾静芳  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵的养育/李蔚红著. —北京: 教育科学出版社, 2014. 7  
(成长手记系列)  
ISBN 978-7-5041-8800-7

I. ①心… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155781 号

心灵的养育  
XINLING DE YANGYU

---

出版发行 教育科学出版社

社址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号 市场部电话 010-64989009  
邮编 100101 编辑部电话 010-64989589  
传真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店  
制 作 北京金奥都图文制作中心  
印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 185 毫米×206 毫米 20 开 版 次 2014 年 7 月第 1 版  
印 张 15.8 印 次 2014 年 7 月第 1 次印刷  
字 数 260 千 定 价 32.00 元

---

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

## 目 录

做好孩子出生的准备 / 1

无条件地爱孩子 / 4

孩子的安宁与快乐，只有父母能够给予 / 7

引导孩子观察身边的事物 / 11

认识常用字，早开始阅读 / 14

耐心纠正孩子的不妥当行为 / 16

家庭是孩子最重要的成长环境 / 20

用故事来讲述知识与感情 / 23

培养孩子的自控力 / 26

母亲与孩子分离的痛苦 / 29

第一次走出家庭，进入小社会 / 34

在磕磕碰碰中理解身边的人事 / 37

种一颗科学的种子 / 40

身体弱小，还没有达标 / 43

孩子打打闹闹、磕磕碰碰是常有的事情 / 46

仅有本能不够，做父母还需要学习 / 48

从孩子的讲述里了解老师 / 51

给孩子一个安全、快乐、充满关爱的成长环境 / 54

- 打骂是会伤害孩子心灵的 / 58
- 热爱大自然的孩子，心中才能有大爱 / 61
- 生活中的领悟与即时教育 / 64
- 小小“纵火犯” / 67
- 父母要因为孩子而喜悦、幸福 / 70
- 小孩子最想和妈妈在一起 / 76
- 让孩子了解生活的规则 / 79
- 在孩子被欺负、受冤屈之后 / 82
- 帮孩子喂养一只小动物 / 85
- 让孩子遇到优秀的父母 / 88
- 家庭，孩子生病时的第一门诊 / 92
- 不要把孩子推给老人与保姆 / 97
- 怎样夸孩子 / 101
- 心灵里要有一份虔诚 / 104
- 成长中那些艰难、无奈的时刻 / 106
- 父母在养育中的分工与职责 / 112
- 给孩子一个幸福的童年 / 115
- 跟孩子玩家庭游戏 / 122
- 有思想感情的孩子才会学习 / 125
- 在模仿和理想中成长 / 128
- 成长总是让人惊喜 / 131
- 什么时候出面保护孩子 / 135
- 让孩子学会关爱和感恩 / 138

- 发现和引导孩子的特长、潜能 / 143
- 生活中总是潜藏着一些危险 / 146
- 与孩子一起感受生活的美好 / 150
- 六条规则与《圣经》中的十诫 / 154
- 衣服舒适是最重要的 / 158
- 第一次克制、掩饰自己的感情 / 161
- 到山上找火石 / 164
- 我庆幸给了孩子一把观察事物的钥匙 / 167
- 母亲能够给予孩子什么 / 169
- 打败了爸爸的“军舰” / 172
- 弥补性情中的弱点 / 175
- 生日，是祝福与感谢的日子 / 177
- 烛光也能传递爱 / 179
- 心灵里有过的缺失 / 182
- 理解生物性——哪只猴子好 / 186
- 孩子心里也有诗意 / 189
- 让长城留在心中 / 191
- 读懂与回应周围的事物 / 194
- 心灵也要防卫与保护 / 197
- 放手让孩子去做事情 / 200
- 上小学了，开始新的成长 / 203
- 怎样听课与做好作业 / 206
- 老师，宇宙的边缘在哪里 / 209

弹琴，是为了了解音乐/212

“屠龙”与“屠猪”哪个工作好/215

思考与质疑“劳动创造一切”/217

跑不快，就跳高吧/219

妈妈，我也要把发明让人类无偿地使用/222

让孩子当一回强者/225

母亲与孩子的第二次分离/228

家庭里的压抑与“不公平”/231

最美好的夜晚/233

在作文中加一个警句/236

培养孩子善良的情感/239

家庭学习法/242

要允许孩子犯错误/246

对神秘的自然现象充满好奇/250

开个家庭会议/253

父母要与孩子一起成长/255

分享食物，也分担责任与感情/258

生理与心理的阶段性的/263

向孩子认个错/266

数学竞赛得第一了/269

在孩子的床头放一本书/272

小“爱因斯坦”/276

第一次独自出门远行/281

批评、指责前，先听听孩子的诉说/283

我的“金属”儿子/287

深夜里，观看流星雨/290

学滑冰，先学勇敢/294

这样的阅读很幸福/297

后记 等待孩子长成一棵大树/300

1968年8月25日



## ☆ 做好孩子出生的准备

1988年6月26日

上午近11点时，我感到一阵腹痛，今天是预产期，孩子大概是要出生了。我把我的感觉告诉了丈夫，他去找来了单位的司机师傅，把我们送到了省立医院。我下了车往妇产科走去，又一阵剧烈的腹痛，我扶住了墙壁。天气很热，阳光把我的手照耀成了金黄色。我还有些头晕，十个月来，妊娠反应一直很严重，我几乎吃不下饭，有时喝一口水都要吐出来，最后这两个月，我脸都很少洗了，因为闻不了肥皂的味道。

我的身体变得很虚弱。这是我的第一个孩子，妊娠反应的痛苦让我曾经想到过死亡，但是母性的本能更为顽强，甚至忘我，我一天天地挺了过来。

等待分娩的孕妇很多，值班的大夫为我做了检查，要我再回家等一等。实在是挺不住沉重的身体，没有力气回家了，我一倾身就躺到了路边的一条石凳上。旁边的一位老妇人关切地说这样会凉着身体，我丈夫便在石凳上铺了一条小被子，并动员我回家去。

晚饭后腹痛更为严重了，司机师傅又把我们送到了医院。我躺在等待生产的床上，感觉肚子疼破了，流了一床的羊水。我爬起来，挣扎到水池边吐出了吃下的一点晚饭，对两个护士说：“我渴得不行，能给我点水喝吗？”

两个护士都没有理会。在中国很长的一段历史时期里，许多医护人员对病人是缺乏温情的。最后我看到一位熟悉的医生，他是我丈夫的朋友，

他走过来给了我一杯水喝。这一杯水的作用很重大，它是一杯救命之水，使我挺过了最后的炎热与腹痛。

后来我便开始一会儿清醒、一会儿昏迷，接生的医生要我坚持住，不然我的孩子就完了。

在清醒过来的时候我想，让上天保佑我的孩子吧，我已经没有能力做主了。

1988年6月27日

孩子出生时，已经是凌晨一点多了，我像是听到了几声响亮的啼哭，接生的大夫托着孩子在我眼前晃了晃，说是个男孩以后，我就又迷糊了过去。这篇手记是我用心想下来的，而不是当时记下来的。

我醒来时已经是上午了，身体虚弱得没有一点力气，但我的神志清醒了，味觉也神奇地恢复了正常。

小树的爸爸坐在旁边，我有一种经历了艰难历程之后重新开始生活的感觉，还有一种成功的喜悦。我已经把一个孩子平安地带到世间了，他的名字早已经取好，叫小树，因为出生在夏天，我希望他像到处生长的树木，并且成为国家的栋梁。

我就这样成为了真正的母亲，而孩子也是一个重新生长的我，他与我已经有了永远割不断的联系。

### 小树妈妈与家长们分享

做母亲的要经历十个月的怀孕，然后分娩，才能把孩子带到人世间。

由于无知，我在怀孕、分娩时经历了过多身心的痛苦，好在孩子顺利、平安地降生了。

所以，已经开始孕育孩子的父母一定要做好孩子出生前的一些准备。

一、读几本科学孕育的图书，向家中的老人学习一些经验。

二、在孕期，母亲要平衡饮食、避免剧烈活动，更要心情安宁、温和、快乐。父母都要满怀爱心深意地陪伴胎儿、期待着他降临人世。父亲要定期陪伴妻子去医院检查胎儿的发育情况，并且在分娩前几天，提前联系医院妇产科，找一个熟悉或者具体分管的大夫，记下他/她的联系方式，一旦出现危急情况，能够及时处理。

三、了解一些胎儿孕育中可能出现的问题，如脐带绕颈、胎位不正、吸入羊水，等等。

多做一份准备，孕育过程就会更为顺利、平安。

人类的分娩大多是在深夜里，这是人类长期进化形成的保护机制，因为早期的人类周围有很多捕食的动物，深夜里分娩，母亲与孩子能更为安全一些。为了孩子的平安出生，所有的动物都竭尽所能：鸟儿把受精卵变成了蛋，一些鱼儿千万里地返回出生的河流，食草动物的幼崽刚出生就能够站立、赶路。

孩子平安降生，随之而来的就是哺乳、看护等问题了。

## ☆ 无条件地爱孩子

1988年7月1日

小树出生的第四天，他爸爸把我们从医院接回了家。小树已经能够睁开眼睛，不时地露出笑容了，他的脸上还有两只小酒窝。他躺在我的身边，像是从我的生命里分出来的一支。我看着他很小很小的样子，想着我与他的关系，想着一个小生命为家庭带来的新鲜和意义。他的手上还系着一块布条，上面写着我的名字。

但又一个早晨来临的时候，他的呼吸却有些急促，身上黄染，爸爸和姥姥抱他去了医院，经过检查，确诊为新生儿溶血症。这是我一点都不了解的一种疾病。

1988年7月12日

这是一段极度痛苦、忧郁的日子，一个新生的几乎是我用生命换来的孩子被带走了，他还能再回到我的怀中吗？我用手臂支撑着身体，每天向着医院的方向，对着天空和不时的雷雨祈祷：用我的生命来换一个刚刚出生的小生命吧，如果他离开母亲不能独自存活，就让我失去涌泪的眼睛、行走的双腿……

小树住院后的第七天，我去医院看他，透过隔离室的玻璃窗户，我看到一排玻璃恒温箱，每一个里面都有一个身患疾病的婴儿。我的孩子在哪儿？我分辨着。一个穿白衣服的护士一只手臂挟着一个从恒温箱取出的婴儿，另一只手拿着奶瓶喂奶。我的眼泪克制不住地涌流，模糊了视线。

1988年7月22日

小树以顽强的生命力重回到了我的身边，但炎热与病痛一起脱去了他身上的一层皮。

这一天是一个最为美好、幸福的节日，我的目光所到之处都充满了欢乐。我虔诚地体悟着母性和生命的经历，但是我的右臂因长时间支撑身体而麻痹了。

小树也变得如此懂事，他转着眼睛看着家里的物品，眼神中有着迷惑和好奇。他身上长满了痱子，从额头、前胸、后背一直到小臂，一层没好又起了一层，皮肤的表面布满了红色、白色的痱子疙瘩，但他很少哭。他的两只脚后跟都包裹着纱布，这是在医院里打针或者不适时，因为双腿乱蹬而蹭掉了一层外皮。

1988年12月26日

养育一个孩子长大成人的不只是乳汁，还有母亲的整个身心。

受过苦难的母亲和孩子也必有深沉的幸福。

小树4个月了，他会把放在跟前的食物抓起来，塞进嘴里了。他还真正会喊妈妈了，喊得很清晰。前几天，他还喊出了爸爸。报社里的一位伯伯怎么也不相信，他带了老伴前来证实。他们让我和小树的爸爸从另外一个房间里分别走到小树面前，他们听到小树准确地喊出了“妈妈”“爸爸”。

这个月小树还学会了小猫叫，把一只玩具猫放到他面前，捏一下他的小鼻子，他就发出“咪喔——咪喔——”的声音。他还长出了第一颗牙齿。只是不知道为什么，我有好几次听到他像是在叹气，这是一件让我心颤的事情。

## 小树妈妈与家长们分享

新生儿一般都是正常的，但也有个别孩子会有一些问题，比如在分娩中受了伤，或者带有一些先天的疾病。孩子是无辜的，既然生下了他们，父母就要无条件地爱他们、养育他们。

在济南儿童福利院，我看到过一些唇裂、脑发育不全、有先天性心脏病的幼儿，他们都被亲生父母抛弃了。我抱起身边的一个唇裂幼儿时，十几个幼儿一齐围了上来，急切地呼喊看：“阿姨，抱抱我，抱抱我！”

那一声声急切的呼喊使我流下了眼泪。这些被抛弃的孩子是多么需要温暖的怀抱和爱抚，而这本应该是父母给予他们的，是他们应享有的最基本的权利。

所以，无论父母正在面临着什么困境、遭受着什么不幸，无论孩子有多么严重的先天残疾，都不要抛弃他们，把他们抱在怀里，一天天地养育下去，只要用心，他们都会创造出成长的奇迹。

南京被活活饿死的两女童的母亲乐燕，在审判中辩解说：“一个从小没有得到过爱的人，怎么知道去爱别人、爱孩子呢？”当年未婚的父母生下她以后，就因为没有办法抚养而遗弃了她。她以自己的经历提出了一个生而不养的社会问题，这个问题应当引起所有为人父母者的深思和全社会的关注。

## 孩子的安宁与快乐， ☆ 只有父母能够给予

---

1989年3月5日

做母亲是很操劳、辛苦的，从孕育孩子那天起，她就不再是她自己了，而是两个生命的合体，并且要把这负载一直承担到生命的结束。

小树腹泻，服了药睡下已经是深夜了。我起来去厨房洗一大盆尿布与衣服。水很凉，凉得刺手，腰与胳膊都酸疼着，心也为孩子生病而很疼很疼的。

今天我还收到了一封约稿信，而我的写作已经搁下两年了，心灵里仿佛一时间伸出了好几只争夺的手。一只要我全心地照料孩子；一只要我减少负载健康自在；还有一只荣誉的手要我珍惜才华、继续写作……我一遍遍地冲洗着尿布、衣服，期望着孩子尽快地成长。

我还期望他在成长中能够感受到母亲的苦心，而我也应该感受到拥有一个孩子多么好，而没有负载的人生又怎么会有成果？

我擦净手坐到小树的身边，久久地看着他因为母亲的守护而安睡的脸。生命总是要新老代谢的，一代代人都是这样。这就是生命存在的自然意义与社会意义，也就是做母亲的意义。

1990年12月12日

繁忙的工作经常迫使父母放下孩子，被放下的孩子便不得不在与父母分

离了的环境里经过多次啼哭，然后才转为适应。在不知不觉中，无能为力的想念与挫伤便留在了孩子小小的心灵里，一次次地成为一种人生的缺憾。

来复旦大学研究生院学习以后，我几乎每个月都要回家一次，因为想念孩子。我在周末从学校赶到火车站，在拥挤的买票处买上最便宜的硬座车票，便开始了17个小时的回家路程。我把小树放在父母家里，我的心急切地想看到他。在同学当中，我是逃课最多的，对一些没有用处的课目的反感与我对孩子的思念双重作用着，使我不能严格地遵守学校的纪律，我要用生命和时间做最重要的事情，而不是去争取几个分数。我相信我最好的成绩不在这里，需要改革的大学教育也已经考不出最优秀学生的成绩来了。

回来看孩子我是那么急切、喜悦，离别孩子时我却迟缓、沉重着，情绪的反复折磨着我，也伤害着敏感的孩子，已经两岁多了的小树跟我说：“妈妈，抱我回济南吧。”他还没有去过上海，只是想回到他原来在济南时生活在爸爸妈妈身边的生活。他的语气里有一种催人泪下的哀求，我克制着心里的痛苦，但姥姥哭了，她在年轻的时候，也经历过与孩子痛苦无奈的分离。

小树问：“姥姥，你怎么哭了？”

“我没有哭。”姥姥抹着泪水说。

小树便说：“你怎么流眼泪了，是不是打哈欠打的？”有一次，在他打哈欠的时候，他曾经问我，不哭为什么也会流眼泪，我告诉他有时候打哈欠也能打下眼泪来。

1990年12月18日

学习疲惫了的时候，我经常坐在宿舍楼旁边低矮的香樟树下，望着遥远的北方想念孩子。想念孩子能把一位母亲的心想碎、想瘦，家里的一封信、一个电话，都让我回味无穷。母亲寄来了小树的照片，我感到孩子也



瘦了，小小的神情里似乎有了不可排解的迷茫。他还太小，太需要与父母亲在一起，他心里的安宁与快乐只有父母亲能够给予。父亲在信里说：

“小树总让我们给你打电话、写信，今天他干脆说自己写信吧。他问我们要了一支笔、一张稿纸，模仿着大人的样子，用笔在稿纸的每一个格子里都画上笔迹，写完了以后说：‘给我妈妈寄去吧。’”

父亲把两岁的儿子伏在小桌上写下的这封信寄给了我，我捧着它理解着，密密麻麻的像蚂蚁一样的符号除我以外不会再有人懂得：它写满了一个孩子对母亲的需要与思念。泪水流满了我的脸，打湿了这封信。

这应该是世界上最小的孩子写的一封信吧！

大人们千万不要小看了小小的孩子，他们幼小的心灵已经懂得了很多事物的性质与联系，只是他们还没有能力来表述，他们还不能主宰大人而要靠大人主宰、安排和给予。

## 小树妈妈与家长们分享

孩子幼小的时候，他们的需求并不多，只要是衣食丰足，能够与自己的父母在一起，世界就是安全、温暖和美好的了。

而他们的这基本的需求，也只有父母亲能够给予。

自然，有一些父母亲，也给予了他们孩子特殊的爱与付出，这些父母亲具有惊天地、泣鬼神的力量，甚至可以说是伟大的。

台湾的一位母亲，在发现了孩子患有自闭症以后，辞去了工作，背着孩子辗转了6个国家求医治疗。这个孩子后来以优秀的成绩从美国宾夕法尼亚大学毕业，做