

亲子教育专家 孟迁 又一力作

HAIZI SHI KE SHU

每个孩子都是一颗种子，父母就是孩子的“土”。
父母对这个世界的经历、感受和理解，就是孩子的“营养”、“水分”和“阳光”。
种子都是饱满的，落在什么土里就是什么命。

让孩子的“土”更饱满和丰富一些吧！



孩子是棵树

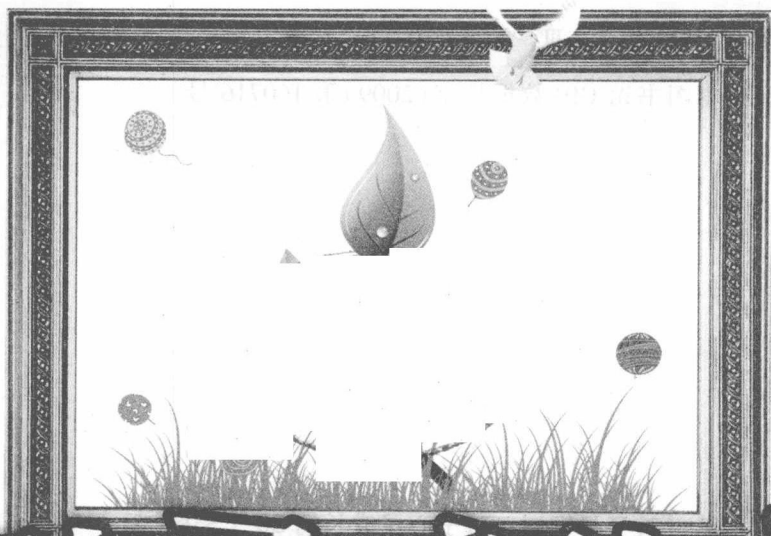
孩子心灵成长的30个关键词

孟迁◎著



北京航空航天大学出版社





孩子与树

孩子心灵成长的50个关键词

孟迁◎著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子是棵树:孩子心灵成长的 30 个关键词 / 孟迁著.
北京:北京航空航天大学出版社, 2009.10

ISBN 978-7-81124-906-4

I. 孩… II. 孟… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 160716 号

孩子是棵树:孩子心灵成长的 30 个关键词

孟 迁 著

责任编辑 崔昕昕

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话: 010-82317024 传真: 010-82328026

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 印张: 6.75 字数: 130 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81124-906-4 定价: 22.00 元

自序

1

当许多人聚集，又有人从各城里出来见耶稣的时候，耶稣就用比喻说：“有一个撒种的出去撒种；撒的时候，有落在路旁的，被人践踏，天上的飞鸟又来吃尽了。有落在磐石上的，一出来就枯干了，因为得不着滋润。有落在荆棘里的，荆棘一同生长，把它挤住了。又有落在好土里的，生长起来，结实百倍。”

其实，孩子就是一颗种子，种子都是饱满的，落在什么样的土里决定了种子展现自己的方式和生命质量的层次。假如孩子是一棵树，这棵树是



否根牢叶茂、树大成荫乃至果实累累，就看它落在什么样的“土”里，就看“土”中的水分、营养是否充足，以及能接收到多少阳光。父母就是孩子的“土”，父母对这个世界的经历、感受和理解，就是孩子的“营养”“水分”和“阳光”。

2

你正在读的这本书，是一本实在不像“书”的书。

书中的第一篇写在2003年那个著名的愚人节稍后，而最后一篇则完成于几百个小时之前，六年七万字，作家这样写书就会饿死，出版社这样出书就会破产。在如此讲究“快”的今天，“慢”奢侈得让人不安。

而且书中文章长短不一，风格大异，这显然不符合工业化的标准。更要命的是，尽管书的上

架建议是“亲子”，可这本书很难分辨究竟适合谁读、怎么读。父母自己读以提高自身、还是父母就买给孩子、抑或亲子共读？一切模棱多可。无疑，这是商业化、市场细分的大忌。如果这是我的第一本书，我想，它大概没有被出版的机会。

3

“我想让事情成为它本来的样子。”

这是《我的团长我的团》里团长龙文章的一句台词，此刻，恰好可以用来形容我写作此书的初衷。

从写下全书的第一行字到现在，我始终坚信，在人们大谈让孩子拥有健全人格的时候，“健全的人格究竟包含什么”需要更为深入和务实的探索。

每一个父母都希望孩子能更好的成长，以便



以一颗成熟的心来拥有更好的生活。然而，成长并不那么轻易，在通往“成熟”彼岸的旅程中，不知有多少孩子已经“沉没”或者“搁浅”。在我们身处的活生生的世界里，有些孩子很小就走上了偏路，有些人早早丧失了面对自己的勇气，还有不少人到老也没有长大……为什么已经感到这些的我不花些时间来提出自己的看法？

我还认为，形式不如内容重要，只有内容不够的时候，形式才显得格外重要，而且，形式应该为内容服务。于是，在过去的六年里，我着急写，不刻意写，不在乎怎么写，而只在意我写出的是“干货”，我对自己的孩子也会这样去说、我自己也会这样去做的“干货”。

我也不太在乎谁来读、多少人读和怎么读，从我做亲子教育的第一天开始，我就不是探讨“父母如何教育孩子的”，而是热衷于“人如何成长”，所以，我个人、“父母”、“孩子”关心的

事情、需要的东西是一样的。在我眼里，世界上没有比这更滑稽的事：恨不得孩子成为“完人”，我们自己却坚持做一个“衰人”。

于是，我这样做了，用自己的一知半解和满腔热情做了，不揣冒昧，抛砖引玉。感谢你把这样一本书捧在手里，并乐意阅读下去！

无论如何，我会继续写的。

孟迁于北京芍药居

2009年8月

C 目录

CONTENTS

◎ 开心	001
◎ 放松	009
◎ 自主	014
◎ 勇气	020
◎ 专注	029
◎ 自信	035
◎ 耐心	044
◎ 自制	050
◎ 独立	058
◎ 责任	068
◎ 公正	074
◎ 虚荣	078
◎ 贪恋	085
◎ 吃苦	093
◎ 机遇	099

C 目录

CONTENTS

◎ 学习	106
◎ 时间	113
◎ 高考	128
◎ 努力	136
◎ 玩耍	139
◎ 主动	144
◎ 热情	148
◎ 信任	152
◎ 男女	158
◎ 失恋	164
◎ 抱怨	170
◎ 贫穷	176
◎ 性格	185
◎ 善良	191
◎ 幸福	194
◎ 附录	199

父亲宣言代跋

开 心

树语录·开心

快乐与其说是个性使然，不如说是一种素质。快乐需要豁达的心胸、乐观的心态和足够的安全感。

乐观、通达的积极态度都是在一次次现实的生活遭遇中建立的，孩子的很多变化都是在一念之间悄然进行的，父母需要有一定的教育素养才能胜任自己的角色。

如果不懂教育的父母过于忽略孩子的感受，总是功利性地评价和期望孩子，那么他们不是孩子人生的“第一任老师”，而是第一个“障碍”。



如果你正在为孩子的学习成绩发愁，那么，想象一下数年后，孩子在中科院就读博士的情景，想象一下那时孩子的心情；如果你的经济还很拮据或者更穷一点，那么，想象一下有一天坐拥4亿资产的感觉；如果你为自己没有才华和成就而苦恼，如果你觉得自己得到的社会认可太少，那么想象一下“才华横溢”“成就卓著”和“万人仰望”的感觉……

哈哈，很爽吧。是很爽，但或许也不一定。我们下面要讲的就是那些假想变为现实之后的故事。

故事1

“首先，我想解释一下，我选择这条道路的原因与任何人无关，也不是感情上出了问题……我由于对自己的极端失望而作出了选择。在精神层面上，我早已崩溃许久了，已经对自己不抱有信心，剩下的除了所背负的责任与义务，没有太多可以留恋的。

走到今天是我的宿命，我的性格使得我很难逃脱。过于内向且偏执，再加上常常的怯懦与随波逐流，都使得我太依靠自己的内心。不再相信自己，精神支柱的倒塌只有伴随肉体的毁灭……可以想见，我的选择会有一大堆麻烦事情出现，我只能说对不起，不管你们说什么或做什么，我都选择了逃避……只是希望你们明白，这

是我自己最好的选择。

1. 请在确信我死亡之后，通知我家里，021-64****。找聂医生，不用急着拨打 120，我姨妈姨夫都是医生，知道如何处理。尽量低调处理，OK?!

2. 请速速火化，低调处理，我这样死亡已经是极其不名誉的了。当然，如果我身体部件还有用，同意捐赠，但我估计不大可能。

.....

5. 桌上的 CD 留给我小妹妹，桌子下面柜子内有二瓶好酒，请自处理。

最后：死亡原因是二氯甲烷中毒，来源是从实验室窃得。

自杀原因：厌世，想偷懒，精神抑郁。

SORRY，虽然上天想挽留我，但我已经是箭在弦上了。（此句是接受导师谈话后重新加上去的。）

对，你的感觉对了，这是一份遗书，一份真实的遗书，它的“作者”是中科院上海有机化学研究所 26 岁的衡阳籍在读博士生孟懿。2005 年 8 月 20 日下午 4 时多，他从研究所教学楼 7 楼纵身跳下时，研究所工作人员正在 1 楼会议室集中学习，一声重物砸地的闷响打乱了会议室的秩序，同时也夺走了孟懿年轻的生命。孟懿不仅是其父母的独生子，还是孟家整个家族唯一的男



孩。孟懿走了，父亲孟范武每日以泪洗面，一只眼睛已完全哭瞎了，另一只视力不断下降，激动的时候，老父亲以头撞墙，不断哭喊：“我那80岁的老母亲还不知道呢！要是她知道了，那不要她命啊！”

必须一提的是，悲痛的同时，孟范武先生及其爱人做出了让人致敬的举动。为了避免更多的悲剧，他们慨然向全社会公布遗书。

孩子能够考取中科院的博士不知是多少父母梦寐之事，不知有多少父母还在不停地对自己的孩子说“等你考上大学我就不管你了”。可是做父母哪有这么简单呢？孩子的生活、孩子的幸福哪有这么简单呢？

考学只是人生的局部，上学只是人生的一个阶段，孩子需要谋求全面的发展和幸福，这些不过是其中的一小部分。然而，就是这么容易理解的道理，却常常要通过血的教训才能让人们警醒，甚至依然没有警醒。

故事2

2003年4月1日，是一个特殊的日子，这一天傍晚，发生了一件全世界都以为肯定是玩笑的事情。天皇巨星、时代偶像张国荣在香港中环文华酒店坠楼身亡，身后留下四亿资产。一时间街谈巷议，张友张迷不敢相信，相拥而泣，香港电影节为之默哀一分钟。

这带给世人太多的震惊和思索，至少人们借此认识到身家数亿、功成名就、才华横溢且万人爱戴的人也可能不快乐。

张国荣出生在一个大家庭，整个童年只有一个保姆能给这个多愁善感的孩子带来些许心灵上的慰藉，对爱的完美期望以及安全感的缺乏是他一生都没有走出的阴影。张国荣说：“没有尝够天伦之乐，是我一生的遗憾。假若将来有小孩子，一定会很疼他，一定会从小发掘小孩子的潜质及兴趣，我一定会。”

一个人首先要开心，如果连开心都做不到，那就什么都谈不上了。或许有人会说，未必吧，为了某个目标而忍耐痛苦，也很有意义呀。其实，为了一个目标而忍受一些东西，并非不开心，他可能是身体上苦一点，情感上孤独一点，但是他的内心并非不开心，因为有帮助在安慰和召唤他。真正的不开心是对自己的彻底失望、被动的屈辱以及内心不可挥散的空虚与恐惧。

没有谁愿意不开心，可为什么还有太多的人拥有很好的生活却依然不开心呢？其实，开心与否更多时候不是与事情有关，而是与人的心境有关。快乐与其说是个性使然，不如说是一种素质。快乐需要豁达的心胸、乐观的心态和足够的安全感。不为一些不好的事情耿耿于怀，能够迅速地从委屈、伤痛中恢复，不为过去所累，不为未来而忧，活在当下，不为过多的欲望所累，能够



自我悦纳、自得其乐，这怎么是一个性格了得，实为一种素质。

孩子是否具备开心的素质，父母在遗传和教育方面都有直接的责任。幼年时期，亲子之间能否形成和谐的依恋，孩子对家庭的感觉是否足够温暖和包容，都影响到孩子在以后的人生中是否具备足够的安全感；孩子遭遇委屈时，父母能否用恰当的观念给以疏导，以及孩子在挫败面前能否及时得到父母的接纳、安慰和鼓舞，也将影响到孩子看待生活的态度。

乐观、通达的积极态度都是在一次次现实的生活遭遇中建立的，孩子的很多变化都是在一念之间悄然进行的，父母需要一定的教育素养才能胜任自己的角色。痛心的是，如果不懂教育的父母过于忽略孩子内心的感受，总是功利性地评价和期望孩子，那么他们不是孩子人生的“第一任老师”，而是第一个“障碍”。

小 测 试

测测你的开心指数：

1. 时常为自己不如别人而烦恼。(是 否)
2. 对现在的生活满意，对未来的生活充满希望。
(是 否)

3. 每当看到自己身边的人比自己更富有或更受重视，心里多少会有些不舒服，并不由得在内心闪现他们的缺点。(是 否)

4. 是否经常有这样的感受：这件事本来我不该在乎，可就是放不下。(是 否)

5. 是否经常出现这样的情况：快要得到的时候很担心自己得不到，得到后又担心失去。(是 否)

6. 想做的事情总也做不到，因而内心感到十分的虚弱。(是 否)

7. 是否经常持续处于愤怒和不满状态。(是 否)

8. 经常勉强做自己不愿意做的事。(是 否)

9. 非常看重自省，并且经常自责。(是 否)

10. 虽然你有朋友、有家人，但是你认为他们其实根本帮不了你。(是 否)

11. 在公交车上（或其他有人在场的旅途中），你偶尔会禁不住自吟自唱，甚至想到某件好笑的事，会情不自禁地笑出来。(是 否)

12. 经常为自己低沉的情绪、敏感的内心而烦恼。

(是 否)