

爱和陪伴 *ai he pei ban*

乐活派妈妈的“慢”教养手记

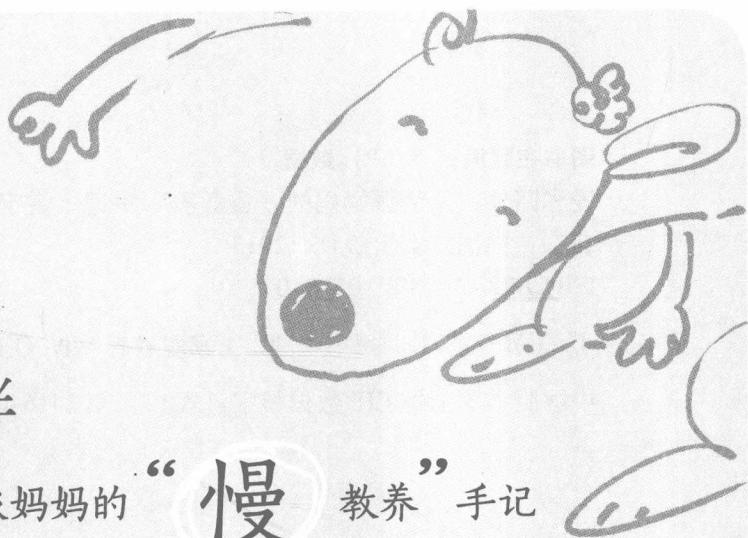
雪宁◎著

宝贝，我愿轻轻牵着你的手，给你能量，
陪伴你一路走过幸福的童年



· 孩子是上天赐予父母的一份功课，借由与孩子的朝夕相伴，让我们重新体会一个人的成长过程，进而回溯自我，向孩子学习那最纯真的心。

· 七年是一个生命周期，我用文字记录下小袋鼠的第一个生命周期，用爱陪伴她成长。



爱和陪伴

乐活派妈妈的“慢”教养手记

雪宁 / 著 | 宝贝，我愿轻轻牵着你的手，给你能量，
陪伴你一路走过幸福的童年



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱和陪伴：乐活派妈妈的“慢教养”手记 / 雪宁著 .

—北京：中国妇女出版社，2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0518 - 0

I. ①爱… II. ①雪… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 241640 号

爱和陪伴——乐活派妈妈的“慢教养”手记

作 者：雪 宁 著

策划编辑：应 莹

责任编辑：应 莹

封面设计：吴晓莉

版式设计：邓 茜

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：170 × 230 1/16

印 张：17

字 数：206 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0518 - 0

定 价：29.80 元

版权所有 · 侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)



序

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

女儿印象

转眼之间，唯一的女儿悄然告别如花似玉的浪漫少女年代，已经成为人母！因为时间与空间的距离，拉大了我们父女的间距，但借由她写在博客里关于外孙女成长的文章，我慢慢地读懂了她，从而缩短了我们之间的这种距离。但为她的书做序，很难，因为与我的音乐职业无关，只能说说女儿印象了。

以往可以被颠覆

1992年，雪宁在我的鼓励下，创办了中国第一家明星经纪公司“蓝月明星经纪公司”，开始了艰难而又风生水起的创业之路。她又当杂志编辑，又干企划宣传，又做经纪人，还要写词创作、进棚录音、宣传打榜、演出走穴……逐渐被业界熟知认可。不少歌手的推出都得力于她的努力，同时她也支持着我的音乐生活。令我高兴的是，在业界，她与我之间的角色关系由“付林的女儿”转变成“雪宁的爸爸”。

后来，雪宁由于与齐秦、任贤齐、苏芮等台湾歌手的合作而认



识了同在音乐圈的她的另一半并结合，也因此改变了她十年形成的人生创业轨迹，她在孕育自己宝贝的那一刻就毅然决然地完全脱离了娱乐圈。至今，仍有不少朋友说她可惜了！她为爱脱离了原轨，开始长住台北，与我所坚持的音乐圈说“拜拜”了！娱乐圈、唱片业少了她无关紧要，但是我确实少了个流行音乐可靠的助力器！她也颠覆了自己苦心经营的生活，而创造了另一个属于她自己的新天地，没有父母压力的自由生活空间！

生活可以放慢脚步

2 虽然各处两地，但网络使我们父女俩还有些交流。我逐渐发现她与大陆文化渐行渐远，与快板生活的我毫不相干。她还给自己的微博起了个“雪宁的慢板生活”的名字，与我的意识相悖！在我60年生活中形成的固化观念里，认为无所事事、无所作为才是慢板呢，而慢板离停板就不远了。我开始真有些不解甚至愤怒，女儿怎么会不求上进了？这分明是一种堕落。

2011年5月，我随中国音乐家代表团去台湾参加两岸“合唱节”当评委，在台湾走了不少地方，有机会观察到台湾人的生活，最后到台北参加宋祖英“小巨蛋”体育馆演唱会，看到女儿建立的不大但很舒适而知足的家庭，我才觉得她选择了一个属于自己的幸福的新生活方式，说相夫教子有点儿小了，她很很自由自在，清空以往，摆脱那些纷纷扰扰、争名夺利、浮世华态，进入并不斑斓并不奢侈，但很自然很清静很淡定很自我的世界！这也是许多年轻人追求的安逸情致。她在放慢的脚步中，可以静观世界，学会生活，分享生活。在她的文章里、照片中，“一花一木一世界”，我感受到



她那点点滴滴的思索，感受到她对人生境界的追求。我开始理解她了。退一步说，让女儿过自己想要的生活，何乐而不为呢！更何况她还把生活经营得有滋有味！

爱可以细雨润物

我们这一代对爱的表达比较简单化，甚至在教育女儿时还有打骂吼。我的自我表白解释：打是亲骂是爱！但是雪宁的教养观念完全不同于我们这一辈的“不打不成器”的教育方式，也不同于现在年轻人对于孩子的娇惯和放纵。从她生下女儿的每一次回京，我都感受到她对女儿是那么细心爱护和用心养育。

雪宁对孩子的一哭一笑、一举一动都观察细微，呵护倍至。她对于孩子的养育一直都亲力亲为，绝不依靠长辈或保姆。因而，小外孙女从小就非常独立，会思考判断、动手做事。小外孙女三岁就会把门口乱放的鞋子摆正，主动扔掉我的空烟盒，帮助姥姥拖地，还管我开车按喇叭、过马路要看灯，每顿饭她们母女还会一起默念感恩的话……每次周末的越洋电话，都会得知她们又安排了亲子活动。回京后，她也会安排几次带着小外孙女去采摘、滑雪之类亲近自然的户外活动。而她对于孩子的每次哭、每次笑、每次提问，都有抚爱，都有解答。她非常关注孩子身心灵的平衡发展。总之，从小外孙女身上处处可见雪宁调教的用心。她尽量避免说教，引导启发着孩子，并像对待大人般尊重孩子，让爱融进孩子幼小的心房。我很欣慰，在她的养育下小外孙女成长为一个身心健康、活泼、独立，有着广泛爱好和自我特质的孩子。



读书可以带来自我成长

有一次，我看到龙应台的《目送》，将文章发至她的邮箱。她回信说：“爸爸，龙应台的大部分书我都已读过。”这让我汗颜，原来，她在台北除了带孩子，很少看电视，时间主要用在读书和上课上。她说台北的许多家庭主妇都是硕士、博士，那里的学习环境很好，在公园、咖啡屋处处可见读书的身影。她以读书为喜、以文字为好，难能可贵。

读书很闲很雅，所以雪宁的涵养、见识也就今非昔比了。她在台湾近十年的生活，在从职业女性转化成全职妈妈的过程中，从来没有放弃过自我的成长与学习。她并没有因为角色的转变而脱离社会，也没有变得眼光狭窄，更没有受沸沸扬扬的政治所牵引，她对于人生、对于世界有着更深层的感悟和超然。她成熟了，可以立言著书了。知识从眼睛捕捉而来，体会从心灵碰撞而来，她独立的人格和放慢的生活造就了她的思想性格和文学性情。为此，我相信她和期待她，一个知识女性的未来！我们父女可能因音乐而分道扬镳，也许会因文学而殊途同归！

“一旦让你开始，就无法再结束”（摇滚歌手歌词）。祝愿雪宁与她的书。

付群

2012年3月北京



自序

做个乐活派妈妈

记得新婚时，我正沉浸在二人的幸福时光，于是向老公宣告：“我没那么喜欢小孩，我还没玩够，我想先过几年两人世界。”老公笑笑点点头。还记得，婚后第一次去台湾，当时我在事业上正意气风发，看到老公的弟妹挺着大肚子拉着大女儿，我悄悄把老公拉到一边，说：“我可不希望像你弟妹一样只在家带孩子，千万别指望我做家庭主妇。”老公笑笑点点头。

那些铁齿铜牙般的话，现在依然回响在耳边，但我自己却已经做了全职妈妈好几年。母爱的本能是如此强大，从我开始知道体内正孕育着小生命的那一刻起，我之前的观念已悄然改变。我对孩子的爱让我之前所在乎的成就、名利都变得不重要了。我只想对孩子好好负责，只想好好照顾她长大，所以我放弃了原有的事业。

怀孕之初，我们夫妻决定定居在台北。在台北最初的日子，对于我是非常大的考验，因为在同一个时期我要适应非常多的转变。在陌生的城市，完全搞不清楚东南西北的我需要适应新环境、新风土人情；在陌生的城市，我不再拥有职业身份，甚至连姓名对别人



都不重要，我只是某某人的妈妈，某某人的太太，这种从职业女性到全职妈妈的身份转变我要适应；在陌生的城市，在没有任何朋友和娘家亲人可以倾诉、抚慰、帮助的状况下，我在生活上、情感上要完全自立自强；在陌生的城市，我要适应妈妈这个新角色，不但要学习所有生活的最基本技能，还要学习如何做妈妈……经过这些考验，我焕然一新。我变得坚强，不再是那个娇气的小丫头；我变得谦卑，不再是那个骄傲的大小姐；我变得柔软温暖，不再事事较真，不再以成败看事物；我变得懂得珍惜，因为所有一切的发生都是值得感恩的……

6

我开始像袋鼠妈妈一样，无论走到哪儿都把我的女儿如小袋鼠般背到哪儿。在照顾她的过程中，不借他人之手，完全亲力亲为。也因此，让我可以仔细观察她，更了解她的一颦一笑，遇到问题也可以及时了解并适时调整教养方式，不会让问题累积变大。

在女儿上幼稚园后，我有了充分的时间去努力学习各种课程，尤其是与教育有关的课程——父母成长，儿童哲学，华德福教育……其中，华德福教育的课程，我最为喜欢，因此也更积极、深入地参加了与它相关的系列课程，例如华德福父母读书会、人智学哲学、生命传记、十二感官、人智医学、优律思美（音语舞）、手工老师培训、适合孩子的居家环境、格林童话带给孩子的意义、华德福小学教育、手做娃娃、艺术体验，等等，并持续学习到现在。通过这些学习，我不仅仅学会了一些教育的知识或技能，更重要的是，我开始了解自我，了解人性。我的的人生观变得更成熟、正向和开阔，我比以前更清楚知道什么才是自己真正想要追寻的，也体认到教育



没有标准答案，也没有捷径。也因此，我体味到教育就是观察了解孩子的“真我”，并顺应孩子成长的速度和方式，用爱陪伴孩子慢慢成长。而在陪伴的过程，父母要找回那份失落的“真我”，把自我的价值观在生活点滴中传递给孩子。

我因此而努力在生活细节之中。我把期待放回在自我身上，我知道“我要成为一个什么样的妈妈”比“我要打造什么样的孩子”重要。我尽力做好我自己，让生活缓慢而稳定的流动，而不是华丽的演出。我努力做好一餐饭，洗好一个碗盘，过好每一个小日子，尽心地在家庭琐事上去表达爱与关怀。我希望我可以成为一个乐活派妈妈，把对生活的乐观、健康、积极、细腻、用心的态度，通过那些看似微不足道的生活小事，慢慢传递给我的女儿，这就是我想给予她的生活教养。

在陪伴女儿成长的过程中，我觉得自己是最大的受益者。因为，孩子让我时刻要反省自我，重新认识自我，这样才能给予她好的榜样；孩子让我不断唤醒自己的感受力和创造力，和她一起创意生活；孩子让我不断磨练自己的意志，和她一起通过小事来成就自我；孩子让我用开放的心态带领她一同学习接纳、尊重自己和他人；让我不断挖掘自己的潜能并持续学习，和她一起发现新的美好……我与孩子共同成长。

自从女儿出生，我就开始持续用笔记录生活。2006年，我开通博客“宝贝在台北”，我把我的记录公开分享，渐渐得到不少朋友的喜爱和支持。2008年，我有了出书的想法，并为此持续努力耕笔沉淀累积。2011年，又开通“雪宁的慢板生活”的微博，随时记录生



活点滴。同年年底，我开始把博文进行大幅的修改，集结成本书，让书稿呈现出新鲜的面貌。书中“小袋鼠”的名字是沿用搜狐博客上对于女儿的称呼，虽然现在，女儿可能更喜欢我叫她“小猫咪”或“小狮子”。

这本书的内容主要集中在对于女儿上小学之前的记录。学龄前这七年是孩子成长的一个很重要的阶段，我希望通过这本书，把平日陪伴孩子长大中的所思所做分享给大家。这本书没有深奥的理论，只是我的情感与观念的最真诚的表达。

这本书献给我深爱的父母。谢谢你们给予我健康的身体和心灵；谢谢你们对于我的爱与支持，无论我走多远都一路相随。

这本书献给我挚爱的老公。谢谢你给予我许多心灵的指引，对于我的决定你总是给予尊重、接纳和支持。

这本书最、最、最重要的是献给我的女儿。我亲爱的宝贝，没有你就没有现在的我。谢谢你成为我的孩子。我好爱好爱好爱你，我的爱会陪你一直到永远。

雪 宁

2012年9月台北

目 录

■ Chapter 1 妈妈心经——妈妈的觉知与反思

- | | |
|---------------|------------|
| 教育到底是什么 / 2 | 感觉长大 / 29 |
| 呼吸 / 5 | 哭吧 / 32 |
| 滋养孩子的生命 / 7 | 尽心尽力 / 34 |
| 牵手与放手 / 9 | 地震的冲击 / 37 |
| 感受美好瞬间 / 11 | 思考的惯性 / 39 |
| 倾听孩子 / 13 | 奥运思索 / 41 |
| 母亲的唠叨 / 15 | 你就是你 / 43 |
| 给孩子一个背包 / 18 | 玩具车 / 45 |
| 孩子，你可以关门 / 20 | 爸爸的能量 / 47 |
| 哭哭蝴蝶 / 23 | 唤醒 / 49 |
| 空多少位置 / 25 | 玩吧 / 51 |
| 留一盏灯 / 27 | 天使的考验 / 53 |



Chapter 2 妈妈小法术——感知孩子的世界

- | | |
|------------------|-----------------|
| 莫扎特的迷思 / 56 | 糖果的诱惑 / 84 |
| 走路是件自然的事 / 58 | 玩具的选择 / 86 |
| 要上早教课程吗 / 61 | 自主玩耍 / 91 |
| 生活的规律性节奏 / 64 | “我的娃娃不是芭比” / 94 |
| 睡眠是新一天的开始 / 67 | 电视不是保姆 / 97 |
| 关照孩子的灵性 / 69 | 读书与听故事 / 100 |
| 怕与不怕 / 71 | 孩子的图画世界 / 103 |
| 东摸摸西尝尝 / 73 | 自由与限制 / 106 |
| 不要随便摸别人孩子的脸 / 76 | 打招呼 / 109 |
| 痛的感受 / 79 | “我数到三” / 112 |
| 用餐不仅仅是吃饭 / 81 | |

Chapter 3 乐活家庭——让家温暖孩子的心

- | | |
|----------------|--------------------|
| 创造家庭文化 / 116 | 农耕体验 / 142 |
| 做家事中的哲学 / 120 | 比萨 / 146 |
| 父亲的角色 / 123 | 第一刻就决定了最终的结果 / 149 |
| 适合孩子的家环境 / 126 | 大日子 / 151 |
| 温暖的便条墙 / 129 | 宝贝，给你一点儿甜甜 / 154 |
| 我家的端午节 / 131 | 辛苦是幸福的 / 156 |
| 小小中秋节日桌 / 135 | 手工礼物 / 158 |
| 陪孩子过圣诞节 / 137 | 幸福是自己给予自己的 / 160 |
| 星愿 / 140 | |



Chapter 4 童话生活——与宝贝一起在生活中获得滋养

- | | |
|-----------------|------------------|
| 月亮也会怕台风吗 / 164 | 善用形象的语言 / 187 |
| 轮回 / 166 | 来个大拥抱吧 / 190 |
| 早安, 幸福 / 168 | 搔痒与抓背 / 192 |
| 迎接独睡 / 170 | 挑食的小家伙 / 194 |
| 每个女生都爱漂亮吗 / 172 | 晚餐谁决定 / 197 |
| 感恩 / 174 | 手作玩具, 手作生活 / 199 |
| 橡皮筋的魔力 / 176 | 插嘴 / 202 |
| 家庭投票 / 178 | 专注的习惯 / 204 |
| 礼物 / 180 | 一枝铅笔 / 206 |
| 晨醒 / 183 | 孩子都是小诗人 / 208 |
| 体察孩子的理由 / 185 | |

3

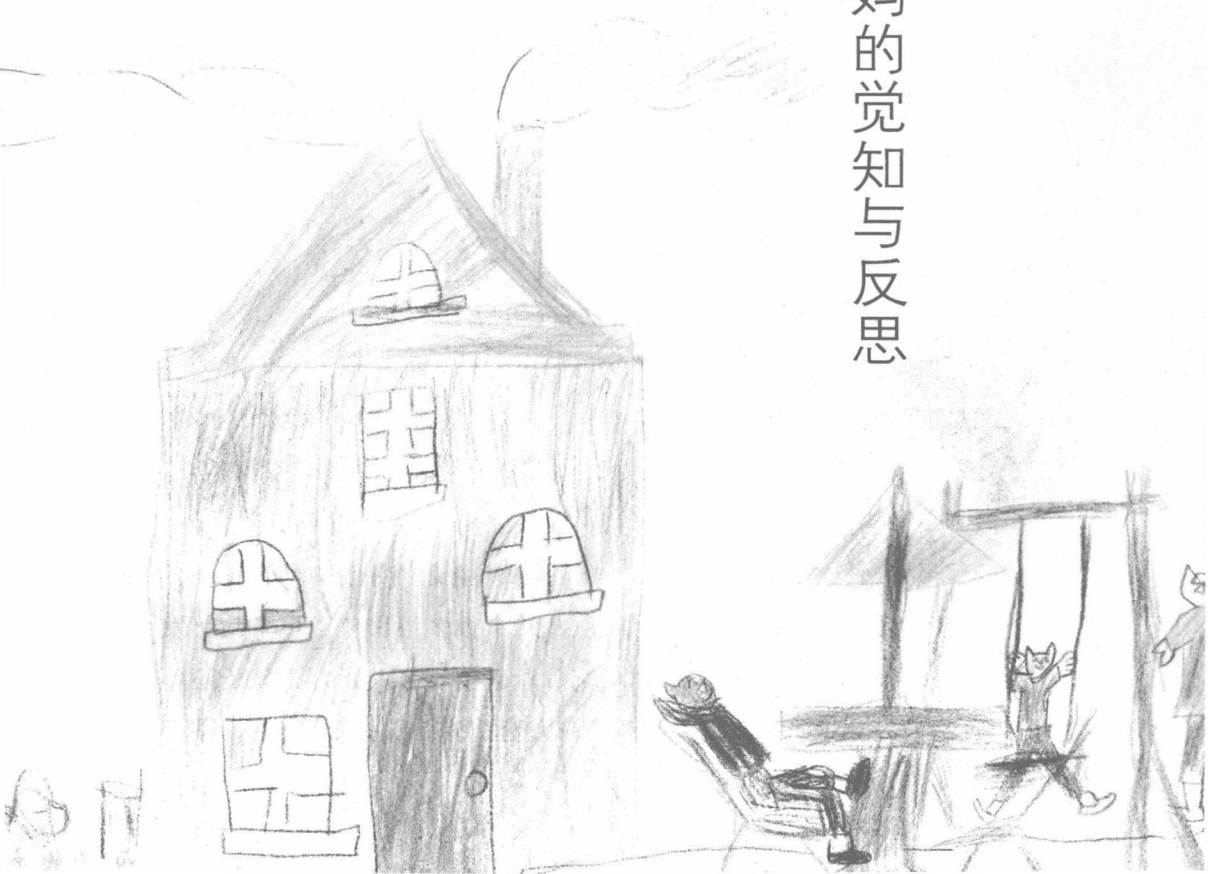
Chapter 5 梦幻学校——台北幼儿园生活

- | | |
|----------------|----------------|
| 美好的幼稚园生活 / 212 | 冬季庆典 / 236 |
| 亲师联络本 / 215 | 手工聚会 / 239 |
| 特别的体验 / 217 | 发芽蜕变 / 241 |
| 老师的来信 / 219 | 小小蜡烛 / 244 |
| 班亲会 / 222 | 我怎么这么爱你呀 / 246 |
| 庆生会 / 224 | 吹蜡烛 / 248 |
| 每周去公园 / 226 | 爱心饼干 / 250 |
| 老师来家 / 228 | 毕业典礼 / 252 |
| 幼稚园的圣诞庆典 / 234 | 幼稚园毕业了 / 255 |

Chapter 1>

妈妈心经

——
妈妈的觉知与反思





教育到底是什么

如果父母不是真正地快乐生活着，那么给孩子创造快乐的情景就变成了一场表演，孩子所接受的学习也只能是身心无法合一的虚假生活。

2

“我要怎样教育我的小孩？”

“让孩子成为什么样的人？”

“我能够为孩子铺什么样的路？”

.....

每个父母自觉不自觉地都有着自己的想法和设定。

但是，孩子真的可以按照父母的设定长大吗？而这样设定的到底是谁的人生？

现代社会资讯快速而泛滥，教育门类繁多，各种早教机构林立，教育口号响亮而且深具理论支持，并且在商业利益的猛推下（父母的钱最好赚），父母很容易掉入“怕孩子输在起跑线上”的陷阱里。

很多父母在孩子还没出生时就开始买很多可以刺激孩子脑部发展的玩具和童书；孩子还没学会唱歌，就把钢琴准备好；孩子还不会叫妈妈，但英文 CD 已经准备了一大套；孩子还没学会走路，就开



始参加婴儿团体课程……

父母不满足于孩子自自然然地长大，生怕孩子的天分因为父母没有开发而被埋没。

我也曾有这方面的迷思。在小袋鼠幼年期就带她参加团体的活动课程。后来才发觉，其实婴儿期的孩子在母亲的陪伴下，在有规律的生活中，吃得饱、穿得暖、睡得足、尿布干爽就已经足够。而到了幼儿期，再给予一个安全干净、可以自由探索的家和离家不远的熟悉的、有着花草树木小鸟的室外自然环境也已足够。

这是因为，孩子不是早说话就会成为语言天才；不是早会数数就数学优异；不是早会背唐诗就可以成为作家……当孩子没有足够的时间和能量发展自我的身体和心智，过早地学习和训练头脑才艺，反而会让它们提早失去兴趣热情，没有了最初因好奇而探索世界的原动力，也有碍身体健康。

童年，不是一个效能工厂，也不是一次严肃的论文成果发表。

让孩子自然成长，孩子将来会成为一个平庸的人吗？这似乎是父母把自我对于未来的恐惧透射在孩子身上。

也有很多父母讲：“我对孩子的期望就是他可以快乐地长大。”

孩子如何快乐地长大？

我身边的很多朋友以孩子的快乐为全部考量，他们举家从台北搬到外地。为了寻求孩子可以快乐受教育的空间，母亲放弃自己的工作、兴趣爱好、朋友，而父亲因工作关系每天在台北与居住地长途奔波，甚至还要忍受“妻离子散”，独自在台北生活……父母对于孩子的快乐成长的重视程度远远超过自己的快乐，并宁愿以牺牲自己的生活为代价。

可是这样是健康的教育观念吗？或许又陷入了另一个迷思，孩子的快乐是教育的全部吗？