

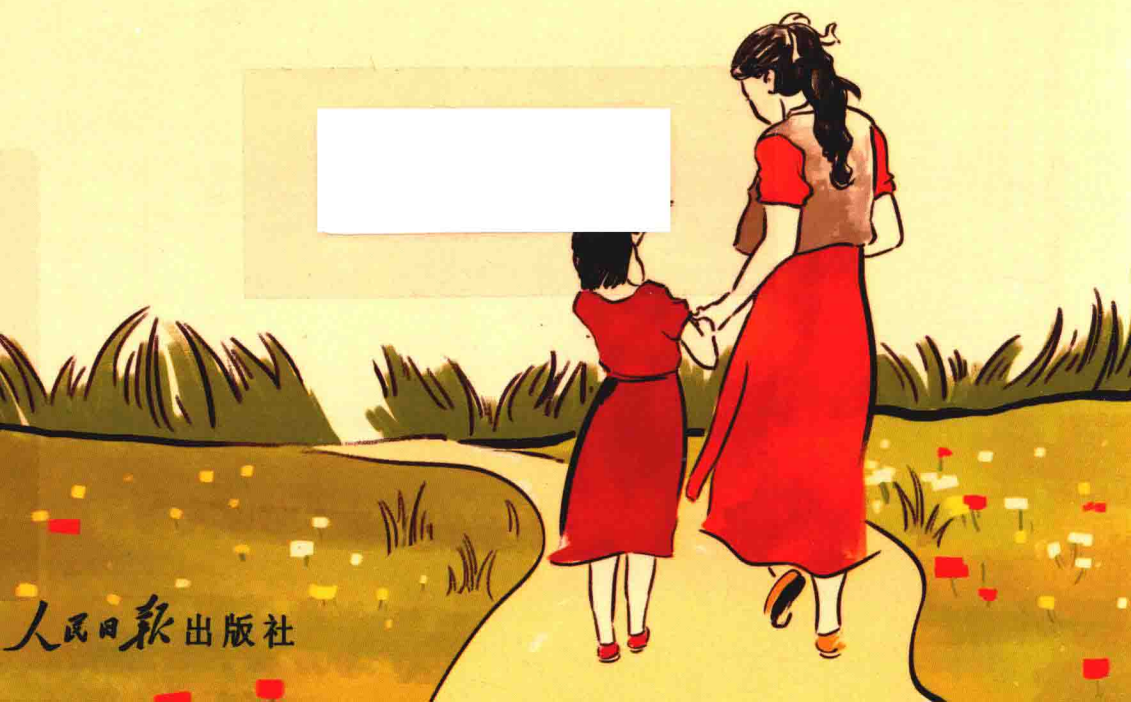
母亲教育心灵之作

母智则子智，子智则家国智
母强则子强，子强则家国强

『女子安 天下安』系列 之

妈妈在家就在

安先生工作室◎著



人民日报出版社

『女子安 天下安』系列之

妈妈在家就在

安先生工作室◎著



人民日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈在 家就在 / 安先生工作室著. —北京: 人民日报出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5115-4046-1

I. ①妈… II. ①安… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 156589 号

书 名: 妈妈在 家就在
著 者: 安先生工作室

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 杨冬絮
封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 人民日报出版社
社 址: 北京金台西路 2 号
邮政编码: 100733
发行热线: (010) 65369527 65369509 65369510 65369846
邮购热线: (010) 65369530 65363527
编辑热线: (010) 65363486
网 址: www.peopledaily.press.com
经 销: 新华书店
印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 207 千字
印 张: 14
版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-4046-1
定 价: 38.00 元



前言

PREFACE

慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖。

唐代诗人孟郊的一首《游子吟》一直诉说着唐人（中国人）心中对妈妈和家的思念和眷恋。《妈妈在家就在》的写作，就是在新世纪记录和抒发这种思念和眷恋的一首交响曲。

《女子安天下安》系列选题总策划人安公唐总是个充满理想主义精神和家国情怀的媒体人，在这个快速变革、人心浮动的时代，总在寻求为自己、为同胞建设一块宁静的精神家园，经过苦苦寻觅，他找到了“安”这个以“女子”、“妈妈”为主线的精神绿洲。

中国科学院心理研究所沟通研究中心的王文忠博士和他的伙伴们创建的动力沟通理论与技术体系，重视感受、把清澈宁静的无言的感受视为母亲，因此，当唐总与王博士相遇时，马上就激荡起创造性的火花，本着宏扬中华

民族优秀传统文化的初心、传承国粹、传授技艺，安公立即牵头成立了安先生工作室，并开始了高创造性的行动。《妈妈在 家就在》在4月份开始酝酿，在7月初就要与读者见面了，我们内心也充满了期待，期待读者的反馈，更期待读者的参与，希望您也加入安先生工作室，成为团队成员，我们共同构成一个大家庭，把全民健心运动落到实处。

心理学作为近现代的西方舶来品，一直强调一种孤立的自我观，每个人作为一个独立的生命体，孤独地面对未知的未来，苦苦挣扎，或者美其名曰，个人奋斗。

动力沟通的自我金刚结构则不然，它认为每个人都是一个家庭：每个人的身体就相当于这个家庭的父亲，默默无言地劳动；感觉就相当于母亲，感受着自己和他人，联系着身体和外界；思想就相当于家里的3-12岁的孩子，喧嚣着出主意，做规划，要控制身体和感觉，要做家里的小霸王；反审认知，则相当于家庭的心理咨询师（或者慈祥的老祖母），默默地陪伴、关照着身体、感觉和思想。

大部分人，都是让思想做了主的，让自己的身体和感觉受到压制的，并且那个出局反观的反审认知也往往很少发生作用，问题就这么产生了，人们开始在思想中画地为牢，挣扎冲突，给自己、给他人带来种种无谓的烦恼和挫折，尤其那些做家长的，会用自己的想法伤害孩子。

让感受性冲破僵化思想的牢笼去感知鲜活的现实，让反审认知时刻工作起来，让自我这个“家”的妈妈成为主人，让反审认知这个祖母或外婆时刻能够在旁边若即若离地陪伴，人立刻就能得到心灵的宁静，成为金刚美人，从而活在当下，敏锐明晰感受当下，从当下吸收力量，这时，很多问题就自

然而然地化解了。

动力沟通理论强调人人都是一个家，人人都要做自己的咨询师，安先生在此也想强调，我们认为人人都是安先生，安先生也希望与志同道合的同仁一起，互相陪伴，踏歌而行，实现各自心中的梦想。

安先生工作室



目录

CONTENTS

CHAPTER ONE

妈妈的故事

自然界的妈妈们 003

原始社会的妈妈们 005

关于母亲的神话：女娲与观音 007

CHAPTER TWO

妈妈难当

最大的失误在教育 013

蜘蛛、蝎子与蛇：妈妈的形象 017

魔鬼与天使 021

来自星星国度的一封信 023

不在一个频道 026

讨伐家长的檄文 030

CHAPTER THREE

感受孩子

- 再等等再看看 037
- 当我停止责备时 040
- 感受比语言重要 044
- 站在对方的角度去体验 047
- 狂风暴雨与狂轰滥炸 051
- 让妈妈的灵魂回家 055
- 以欣赏的目光看孩子 059

CHAPTER FOUR

感受自己

- 专心地看看自己 069
- 自己安了世界就安了 072
- 让心从旋涡中出离 076
- 只许州官放火，不许百姓点灯 081
- 瞎折腾的是家长 084
- 六个自我觉察的寓言故事 087

CHAPTER FIVE

不靠谱的妈妈

- 语言的谱不可靠 097

让孩子的消极情绪无影无踪 103

理性与感性 108

绘制海底地图 111

CHAPTER SIX

寻找妈妈

生不如死的迫生状态 119

妈妈在家等我 122

找妈妈的历程 128

妈妈回归之路：真诚 + 觉察 131

恶人谷里的找妈妈之旅 150

哑巴大战棉花球 158

CHAPTER SEVEN

做自己的妈妈

认识自己 165

好妈妈的九种力量 170

人的发展阶段与态势 174

好妈妈：咨询中的罗杰斯 182

金刚美人自和谐 187

APPENDIX

美人系列五大技术

美人技术（BEAUTY） 195

时空冥想技术 198

感恩冥想技术 201

情感冥想技术 205

呼吸技术（BREATHE） 210

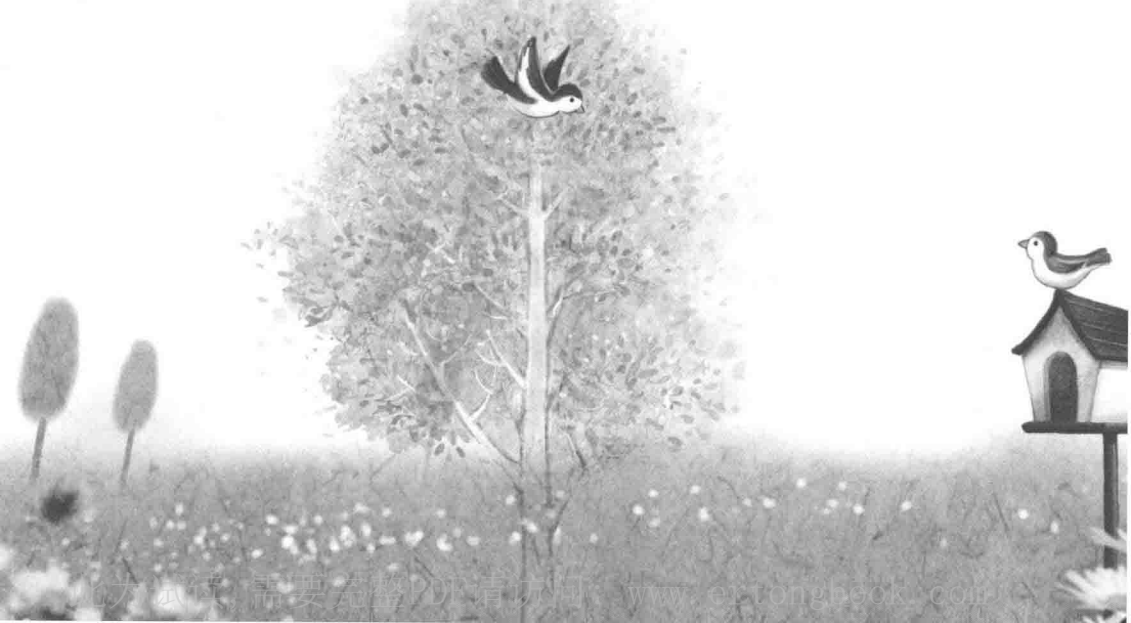
后记 213

CHAPTER ONE

妈妈的故事

比大地更广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是心灵，比个人心灵更广阔的是母爱，因为人内心中常有不能自我接纳的部分，但母亲却会无条件地接纳自己的孩子，古今中外，概莫能外。

无论是谁，在一生中都离不开“妈妈”这两个字。妈妈的角色既是天赋的使命，也有因自己努力而成就的伟大属性。妈妈，是充满温暖的心灵港湾，妈妈是美丽的，妈妈是圣洁的，妈妈是创造和包容的，妈妈也是牺牲的……



自然界的妈妈们



这掠过婴儿眼上的睡眠——有谁知道它是从哪里来的吗？是的，有谣传说它住在林荫中，萤火朦胧照着的仙村里，那里挂着两颗甜柔蜜人的花蕊。它从那里来吻着婴儿的眼睛。

在婴儿睡梦中唇上闪现的微笑——有谁知道它是从哪里生出来的吗？是的，有谣传说一线新月的微笑，触到了消散的秋云的边缘，微笑就在被朝雾洗净的晨梦中，第一次生出来了——这就是那婴儿睡梦中唇上闪现的微笑。

在婴儿的四肢上，花朵般地喷发的甜柔清新的生气，有谁知道它是在哪里藏了这么许久吗？是的，当母亲还是一个少女，它就在温柔安静的爱的神秘中，充塞在她心里了——

这就是那婴儿四肢上喷发的甜柔新鲜的生气。

（泰戈尔散文诗选段）

假设你可以进入时光隧道回到地球的过去，在旅行中你会发现在距今6500万年这一站，地球上的植物和气候都发生了很大变化，此时地球进入了新生代，这是地球历史上最新的一个地质时代，恐龙已经灭绝，被子植物

和哺乳动物占着绝对的优势。

在这个时代，每当春天回归，万物复苏，大地便变成了花儿的海洋，有着最强适应能力的被子植物们四处争奇斗艳竞相绽放花朵，用自己的美丽和散发的芳香，吸引了无数纷飞的蜜蜂和蝴蝶，并借用这种外力完成授粉的过程，让自己结出丰硕的果实。即便花谢凋零，也是叶落归根，耗尽最后一丝心血，来滋养自己所生长的地方，这个过程也为果实的成长提供最后一份营养。

鲜花，是植物的生殖器官，植物，是整个自然界的母亲。她们默默地进行着光合作用，吸收着二氧化碳，输出氧气，并把自己的果实，奉献给了未来！正是在植物母亲的滋养下，地球显得分外繁茂，为哺乳动物们提供了得以繁衍的充足食物和美丽家园。

此时哺乳动物的妈妈们也正忙碌着哺育自己的下一代。你看：

小山羊出生了。山羊妈妈不顾自己的疲劳，用舌头仔细地把小羊舔舐干净，然后用充满关爱且慈祥的眼神注视着小羊，鼓励它慢慢地站起来……

幼年的小狮子顽皮而好动。狮妈妈一边耐心地一招一式地教会小狮子们所有的捕猎技能，一边在小狮子还没有能够掌握狩猎技能之前，费尽心力地来捕获所有的食物。别看母狮对小狮子的照顾充满了柔情与细致，但是每当小狮子独自乱跑，甚至跑出了领地范围后，母狮子会毫不犹豫地进行斥责，这个斥责不是简单的嘶吼，而是用牙撕咬，用爪子撕扯，也正是因为这样严厉的管教，才让狮子成为草原上的王者，能够称雄草原……

当小狮子成熟后，母狮会毫不留情地将自己的孩子赶走，让他们去建立新的领地，无论小狮子如何恋恋不舍，都会被母狮子赶走，没有苦口婆心的劝说，只有撕咬和怒吼，但是又有谁能否认这是母狮子的爱呢？大自然的精灵们就是这样顺应自然生存着。

动物幼崽与妈妈之间的情感交流是直接的、迅速的、无障碍的。每一个眼神，每一次声响，尾巴的每一次摆动，所有的行动所传达的信息都是如此简单而又明确。妈妈的耳朵突然的一个转动，幼崽就能感受到危险的到来；幼崽躺在地上，调皮地露出自己的肚皮蹭来蹭去的时候，妈妈一个温馨的眼神，幼崽也能感受到浓浓的爱意。

安先生动通加油站

沟通，不仅仅是言语沟通，在非言语层面传达的信息更多。1. 发起：发起者投向接受者的关注的眼神、憎恶的表情。2. 接受：接受者点头或皱眉，或背过身去。3. 反馈：发起者心跳加快、呼吸急促、表情漠然或僵硬，或者身体放松、甜美的微笑。这些有意识或无意识的步骤与反应，决定了人与人之间的和谐或冲突，影响了参与各方的身心健康。

原始社会的妈妈们



贺新郎·读史

毛泽东

人猿相揖别。只几个石头磨过，小儿时节。铜铁炉中翻火焰，为问何时猜得？不过几千寒热。人世难逢开口笑，上疆场彼此弯弓月。流遍了，郊原血。

一篇读罢头飞雪，但记得斑斑点点，几行陈迹。五帝三皇神圣事，骗了无涯过客。有多少风流人物？盗跖庄蹻流誉后，更陈王奋起挥黄钺。歌未竟，

东方白。

当我们穿越时光隧道，来到距今约十至二三十万年期间，此时的人类处于旧石器时代。无论人类历史怎样演变，每个人都有一个共同的根源——母亲，我们都从妈妈身体里出来，并且人类社会也是从母系氏族社会开始！这个时候放眼望去，我们可以看到这样一幅美丽的天人合一的优美风景：

在繁花似锦的草地上，在硕果累累的茂密森林里，一群女人，或背着孩子，或牵着孩子，采摘着野菜和野果，给自己的家人准备食粮，同时在土地上用石头挖出小坑，撒播种子，准备明年的收成。

年轻的男人们则带着石头和木棒，打猎捕鱼，同时警惕着四周，防备大型食肉动物（豺狼虎豹）和其他部族的入侵……在母系氏族社会，人类的生产力水平十分低下。自然界为人类提供生活的资源，同时也使他们面临严峻的环境挑战。

然而，随着社会生产力的逐渐发展，身强力壮不用担负孕育婴儿任务的男子，在农业、畜牧业和手工业等主要的生产部门中逐渐占据主导地位，于是母权制自然过渡为父权制。当母系社会过渡到父系社会后，男人成为公共社会生活的领导者，女性开始回归到家庭内部，承担起教育和抚养孩子的职责，这样，集孕育者、抚养者和教育者于一身的女性开始充当起妈妈的天赋角色，这样的教育模式和家庭结构长久地保留了下来，绵延至今……

俗话说，推动摇篮的手，就是推动世界的手。

在母系社会里，兼职的妈妈角色，被父系社会中稳定的专职的妈妈角色所取代。家庭中有了稳定的妈妈，孩子受到了良好的照顾和关怀。父亲在外面辛勤劳作、打拼之后有了可以歇息的港湾，整个家庭的联系变得越来越紧

密，家庭结构越来越稳定，整个社会也趋向于稳定的状态。

安先生动通加油站

在孩子的成长过程中，家长能给予孩子最好的教育可能包含如下三点：1. 家长自信、愉快的家庭生活；2. 对孩子无条件的爱；3. 对孩子进行合理的管教和限制。第一条是孩子成长的健康的大环境，第二条是孩子成长的肥沃土壤，第三条保证了孩子对现实的良好适应，由此我们就可能得到世间最美好的礼物：一个聪明、自信、健康、活泼的孩子。

关于母亲的神话：女娲与观音



母 亲

冰心

母亲呵！

天上的风雨来了，

鸟儿躲到它的巢里；

心中的风雨来了，

我只躲到你的怀里。

本节开头引用的这首小诗，据说是现代诗人冰心在一个雨天看到一张大