

| 智慧父母与孩子的相处之道 |

陪伴的力量

李晶 著

——我送孩子上清华

作者用自己的亲身经历和与女儿相处的实践经验，

从快乐饮食、增强体质、热爱阅读、

信任与倾听、学会自理、懂得自立、

魅力培育、挫折教育、情绪管理、

爱的教育、人格教养、语言激励

和心灵陪伴等方面来阐述父母对

于孩子健康成长的重要性。



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

| 智慧父母与孩子的相处之道 |

陪伴的力量

李晶

著

——我送孩子上清华



 中国纺织出版社

内 容 提 要

现在越来越多的父母都明白，给孩子最好的教育就是要多陪伴孩子。然而，到底要怎样陪伴孩子呢？

本书作者用自己的亲身经历和与女儿相处的实践经验，从快乐饮食、增强体质、热爱阅读、信任与倾听、学会自理、懂得自立、魅力培育、挫折教育、情绪管理、爱的教育、人格教养、语言激励和心灵陪伴等方面来阐述父母对于孩子健康成长的重要性。

生动的情景再现、独到的分析和具体的指导，有助于读者认识到，日常生活中习以为常的行为其实存在着很多隐患；科学有效的方法可以使父母更轻松，亲子关系更融洽。

图书在版编目（CIP）数据

陪伴的力量：我送孩子上清华 / 李晶著.
—北京：中国纺织出版社，2016.9
ISBN 978-7-5180-2629-6

I. ①陪… II. ①李… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第112630号

策划编辑：江 飞

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：191千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

听听女儿怎么说

从小到大，我的胃口一直很好。

小时候，有一次妈妈为了防止我偷吃炒好的花生米，就把碟子放在餐桌的最里侧，以为那样我就拿不到了。不承想，循着热烘烘的花生香，我依旧能想到办法够到那黏附晶莹盐粒的、红褐表皮的金黄果仁，然后把它们一扫而光。

爸妈对我的食量并不多加限制，只不过有时会把一些触手可及的食物藏起来。家里很少见到零食，花样翻新地做好吃的倒是常有，这可能也是我喜欢做饭的原因之一。

那时的人们想到买书还不是网站，悠闲的周六上午是一家人去书店的最好时机。逛到午餐时间，饥肠辘辘的我，每每看到书店旁边那家麦当劳都不想离开。但多数情况下，妈妈总会提醒我什么样的食物才算健康，然后带我离开。只是当里面饱餐的小朋友骄傲地推门而出，酥脆外皮和浓浓肉汁的香味扑面而来时，嘴馋的孩子如我，总是用尽全力抽抽鼻子，想要永远地记住这诱人的气味。

或许有些人会说，父母这样的约束违背了孩子的天性，可我认为自己还是从中获益匪浅：在妈妈的引领下，我学着如何同自己的欲望交流，去感受它们，并与之对话。毕竟，学会自制是很多人一生都无法逃避的功课。

幼儿园里老师对我们说，谁能乖乖地坐在椅子上三分钟，谁就可以先去玩滑梯；和朋友们玩“我们都是木头人”，也要知道规则是“一不许动，二不许笑”；小学老师和我们说，回家第一件事应该是把作业写完；在那个给了我无数美好回忆的高中，老师也常常在年级会上跟我们强调“先做应该做的事，再做喜欢做的事”。

而这样的观念在我高三时到达了巅峰。备考期间我一门心思想去梦想中的学校，为了屏蔽身边的诱惑和干扰，我和朋友们满校园找僻静的角落自习，放学后也总是尽可能多地在图书馆度过。



到了众星云集的清华大学，我更加不敢松懈。然而，在这里我不得不面对更多的信息、机会和选择，这让我很难再像高中时那样专注地学习。结果就是：常常在自习室刷刷微信睡睡觉，浑浑噩噩度过一天又一天。慢慢地，我开始对自己的自制力，甚至学习能力产生了怀疑。

无奈，问爸爸为什么总能保持旺盛的求知欲，并且总能专注地做事。他很自然地说，就是兴趣使然，他所擅长的都是他好奇的、喜欢的。

和周围富于智慧与思辨精神的同学经历了无数次夜谈并彼此开解与鼓励，对父母倾诉哭湿了无数纸巾之后，我终于开始深刻地意识到：倘若把眼光放长远就能明白，兴趣才是一个人最恒久、最有效、也最让人快乐的驱动力，而自制力的强弱，则取决于这个驱动力的大小。

或许我永远也无法单纯依靠意志力持久地压抑欲望，像凡尔纳笔下环游地球之前的英国绅士 Fogg 那样过着规律如定时闹钟一般的生活，在这个崭新的人生阶段，从纷繁复杂的信息、机会和选择中找到自己想做的事，并坚持为之努力，对我而言更富有挑战。

我终于意识到：屈从各种诱惑的“本我”，与时刻省察自身的“超我”之间的对抗，永远无法避免。所以思考如何将相互对立的它们，统一在承担痛楚与喜悦的“自我”之上更有价值。

我很感激在那一个个苦苦思索的夜晚和爸爸妈妈通的电话，很多无法释怀的纠结与忧虑，总能被他们的三言两语切中要害。在大学期间，那些无法与他们天天相见的日子里，我从他们身上看到了更多智慧的闪光。

尽管现在的我，有时依旧困惑，依旧难以看清自己未来的路，但我会努力像他们一样，坚定而乐观地一直向前。

虽然前路漫漫，我却知道爸爸妈妈永远都在我的身边。

李晶的女儿

2015年6月13日



唐朝柳宗元的文章《种树郭橐驼传》里讲了这样一个故事：

郭橐驼很会种树，凡他种植或迁移的树木，都长得高大茂盛。如若是果树，则所结的果又早又多。别人暗中观察效仿，却总是相差甚远。

有人问他原因，他说：“我不能使树木长得更快或活得更久，也没有使它的果实结得又早又多的办法，只不过能够顺应树木的天性，来展现它自身的习性罢了。种树时，要用原来培育树苗的土，并且注意使树根舒展，培土平均，捣土结实。这样做好后，就不要再动。不要再担心它，也不要再妨害它的生长。有人种树却不是这样，树根拳曲又换生土；培土不是过紧就是太松。或者早晨去看了，晚上又去摸摸；已经离开了，又回头去看看。甚至掐破树皮来观察它是死是活，摇晃树干看它是否栽结实了，这样树木的天性就一天天远去了。虽然说是喜爱它，但实际是害了它；虽说是担心它，但实际是仇视它。所以，他们都不如我。”

看到这篇文章，我不禁想起闺女出生不久的一件事。

闺女从出生起，白天就不爱睡觉，而且必须抱着才能安然惬意。

有一天，好不容易把她哄睡着放在小床上，我和妈妈在外屋聊天。不知不觉过了两小时，才发现屋里一直没有动静。我忽然担心起来，急忙进屋查看，原来她依然安静地睡着，于是我悄悄掩上门出来。但是没过多久，我又进去，还试了试她的呼吸。就这样，闺女在我第四次进去时终于醒了，我又后悔不该打扰她难得的好眠。

作为父母，面对娇小柔弱的孩子，我们总是怀着担忧、焦虑、惴惴不安



的心情。我们希望孩子健康、平安、幸福、喜乐，并且拥有一个美好的未来，却又担心自己没有能力给他这一切。

每个孩子对于父母，都是一个未知的世界，由此产生迷惘与忧虑在所难免。但是，与其把时间和精力浪费在忧心忡忡之中，还不如提前了解可能遇到的困难和解决办法，平心静气地面对突如其来的难题，顺其自然，对孩子不必过于强求。这样，家庭才能更幸福，孩子才能更快乐。

在工业安全领域有一个海恩法则：每一起严重事故的背后，必然有 29 起轻微事故和 300 起未遂先兆以及 1000 起事故隐患。我觉得这个法则同样适用于家庭教育。

很多父母之所以关注家教理念、反思与孩子交流的方式、希望改善亲子关系，都是源于在孩子身上已经发生了难以接受的表现、不能容忍的行为，甚至无法挽回的后果。但其实在此之前，已经有了无数次的表现和征兆，只是父母没有及时发现，或者没有给予足够的重视。

在工业安全领域，避免严重事故需要好的技术、规章，以及人自身的素质和责任心。而在家庭教育中，同样需要父母学习家教知识、控制自己的行为，以及用心观察和耐心陪伴，这样才能在第一时间给孩子及时引导，防微杜渐。

闺女上大学后很少回家，因此我每隔一段时间便会去看她，并带些她需要的东西。有一次我们按惯例道别后各自离开，但当我坐在尚未启动的车里看着她径直远去时，心里不禁浮出一丝不舒服的感觉。

回家后我给她发了一条信息：“与师长见面后，要送他们离开，或等他们离开后再走，这是礼貌的表现。这件事，以前没有告诉你，是我的疏忽。以后我如果还想到什么，会及时告诉你的。”

孩子对于社会行为规范的认知，绝大多数都来源于父母。如果孩子在某方面出现了问题，不是因为父母本身没有做好，就是因为父母没有以同样的标准要求孩子。所以从某个角度说，孩子的问题都是父母的问题。



孩子的成长都是一点一滴积累起来的，父母如果不能经常陪伴在他的身边，不能细致地观察他的行为，就不能及时给予必要的关心、提醒和干预，有些问题积累的时间久了，必然会演变成不可逆转的大问题。

解决问题的方法因人而异，但不花时间去了解孩子的内心感受和真实想法，就是父母的失职了。

回顾从闺女出生到今天的点点滴滴，她对于我仍旧是个谜。她向我描述身边的世界，有越来越多新鲜的内容；她向我倾诉内心的困惑，我也未必能够完全感受和体会。然而，由于同样的原因，她也是我的福。若没有她的带领，我可能没有机会如此认真地审视自己、反省自己，也没有动力如此努力地完善自己、重塑自己。

我们不会因为做了父母，就变得完美无缺，因为我们过去、今天和以后都不是完美的；我们也不会因为多吃了几年的干饭，就阅尽人间沧桑，因为我们只经历过自己的人生，只看到过一部分人生活的侧面。

所以，不必因为自己不是完美父母而内疚，也不必因为孩子不够完美而自责。只要我们用心陪伴在他的身边，只要做了该做的事，尽了该尽的力，在孩子眼里，我们就是最好的爸爸和妈妈！

李晶

2015年11月



一、快乐饮食，贴心父母呵护孩子饮食健康	001
拒绝零食的伤害——抵御美味的诱惑	003
先治自己的病——孩子挑食怎么办	006
家的味道，妈妈的味道——回家吃饭	009
带着孩子去买菜——饮食多样，感受亲情	012
好情绪，大食欲——快乐的用餐时光	015
二、增强体质，活力父母塑造孩子长久幸福	019
亲近自然、亲近社会——让户外活动成为习惯	021
最爱马路牙——游戏中的运动	024
皮之不存，毛将焉附——身体与学习同等重要	027
坚持才是王道——爱上运动	030
治好运动恐慌症——正确面对意外	033
三、热爱阅读，智慧父母点亮孩子人生	037
汉字的故事——爱文字、识汉字	039
千金不换——专注与兴趣	042
闲书不闲、打通经络——由博览到融会贯通	044
寻找自主学习的动力——学会提问和思考	047
不以物喜，不以己悲——书籍使人豁达、给人力量	050
四、信任与倾听，用心父母打开孩子心扉	055
用错表情会错意——表情与语言的协调	057



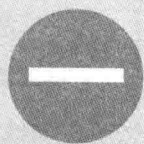
温暖的熊抱——安全、亲密和支持	060
克制烦躁——面对孩子的打扰	062
学做一只猫——让倾诉没有负担	065
问是尊重，问是爱——询问比说教更有效	068
我们就在那里，不远不近——给予最需要的帮助	071
弃网一阵子，幸福一辈子——电子设备不能代替陪伴	074
鸿雁传书——信的功效无可替代	077
理智与感情——学会拒绝	080
你是最美的神话——相信和欣赏	083
五、学会自理，放手父母助力孩子成长	087
咬紧牙、管住手——学习需要时间	089
谁都别闲着——家务的分工协作	092
小马过河——适应陌生环境	095
没有最好，只有最适合——尊重选择	098
我的生活我做主——自我管理、对自己负责	101
防患于未然——学习自我保护	104
六、懂得自立，财智父母引导孩子规划人生	109
啃老也是乞讨——财务独立才能主宰自己	111
君子爱财，取之有道——自由比钱财更重要	114
用钱买不到的东西——钱不是万能的	116
真的需要吗——欲望和节制	119
金钱的价值——学习理财，规划人生	122
七、好气质胜过好相貌，善良父母培育魅力孩子	125
修炼内力——魅力来自于内心	127
落落大方——坦然与自信	130



善心的流露——关照他人·····	132
优雅是一种习惯——尊重与礼节·····	135
追星也是追求美——体会美、欣赏美·····	138
我的眼里只有美——欣赏他人、接受他人·····	141
八、共渡难关，平和父母陪伴孩子走出低谷·····	145
自省的价值——以勇敢的心面对挫折·····	147
争与不争——正确对待不公平·····	150
我不是你肚子里的蛔虫——误解无处不在·····	152
有悟不悔——从懊悔中走出来·····	154
九、情绪管理，细心父母鼓励孩子悦纳自己·····	157
触碰未知世界——化解恐惧和焦虑·····	159
不用担心——坦然面对现实·····	162
踏踏实实每一步——急躁解决不了问题·····	165
做好自己——远离抱怨·····	168
接受意料之外——让失望在预期之内·····	171
张弛有度——学会放松与宣泄·····	174
我就是我——接纳自己·····	176
十、爱的教育，朴实父母陪孩子感受人间温暖·····	179
体会才能懂得——相信爱·····	181
爱是一种能力——爱需要学习·····	184
宽容是一种财富——爱从理解开始·····	186
隐忍与背负不是爱——爱就要分担·····	189
“谢谢”不只是一句话——练就一颗感恩的心·····	191
幸福的源泉——不求回报的爱·····	194



十一、人格教养，独立父母教孩子赢得自尊	199
说谎是害人又累己的事——诚实使人坦然	201
信与不信——学会相信	204
底线在哪里——是非观与人性的选择	207
有尊严才有价值——捍卫尊严	210
批判性思维——独立思考	212
最高贵的自由——自我约束、遵守规则	214
从对自己负责开始——责任心成就人生	217
十二、变失望为鼓励，理智父母激励孩子超越自身	221
变“看人家都比你强”为“我要做更好的父母”——学会自省	223
变“不打你就记不住”为“孩子，我相信你” ——过分严厉可能会毁了孩子	226
变“我再也不管你了”为“我永远爱你”——精神遗弃伤人一生	228
变“你给我好好学习”为“你为什么要学习” ——激发孩子的主动性	230
变“我这是为你好，你得听我的”为“说说你的想法” ——鼓励孩子表达自我	233
十三、修炼自我，成熟父母解放孩子心灵	237
父母好，孩子才会真的好——夫妻关系决定亲子关系	239
你不是我的全部——要学会独立	242
敲门砖和能量棒——学习成绩到底有多重要	244
悲伤着你的悲伤，快乐着你的快乐——认同孩子的感受	247
孩子谁来带——和你在一起	250
单亲父母如何与孩子相处——学会控制自己	253
改变自己有多难——家庭教育就是自我发现和自我改变	256



快乐饮食，贴心父母呵护孩子饮食健康



吃饭，无论对于父母还是孩子，都应该是一种享受。美味、满足、幸福的感觉，都会成为我们期待的理由。

但现实生活中，餐桌经常成为父母与孩子之间博弈或混战的阵地：吃不吃、吃什么、吃多少、怎么吃……以致筋疲力尽的每个人，看着绞尽脑汁、精心制作的食物都没了胃口。

人饿了就会吃，这是自然规律。但与食物短缺时期不同，现在很多孩子的情况是：到了用餐的时间根本不饿，或者吃饭的时候食欲不佳。

饥饿的感觉和愉悦的心情，是孩子拥有良好食欲的重要动力；家庭的温馨和食物的美味，是孩子流连餐桌最大的吸引力。

因此，父母不妨先检视一下自己：是不是常吃零食？是不是准备的食物单调或口味欠佳？是不是经常不能回家吃饭？是不是总是在吃饭时训斥孩子？是不是对孩子的饮食营养过于忧虑？

对照孩子的表现，找到自己的问题，坚持正确的做法，就能出现奇迹。当奇迹成为习惯后，美味和快乐就会伴随孩子的一生，并成为他记忆中永远抹不去的家的味道！



拒绝零食的伤害——抵御美味的诱惑

由于这些食品中的有害物质不易被代谢出体外，因而会在人体内累积，并逐渐从量变到质变。最终的结果，不是会不会生病，而是什么时候生病、生什么病。

一位妈妈发现4岁女儿的乳房有小硬核，马上带她去医院检查。结果让妈妈不愿意相信的猜想成了现实——女儿性早熟了！

医生问：“孩子是不是经常吃油炸食物？是不是爱吃甜食？”

听了此话，妈妈如梦初醒：最近确实经常带女儿去吃洋快餐。因为把她放在儿童活动区，妈妈就可以休息一下，还能约朋友聊天。妈妈对女儿喝饮料、吃巧克力、蛋糕也都不太约束，觉得只要注意刷牙，避免龋齿就好，根本没有想到会有这样的后果。

没有父母会故意伤害孩子，但对科学知识的不了解，或者存在侥幸心理，觉得不幸的事不会落在自己头上；再加上自己本身就有不健康的饮食习惯，孩子的身体必然会或多或少地受到伤害。

我们可以痛斥无良的商家，但孩子是自己的，孩子的健康也是父母一手打造的，我们总应该学点什么，做点什么。

不健康的饮食，除了过多糖的摄入和油炸食品的问题外，普遍存在而且危害极大的还有反式脂肪酸。



研究表明：反式脂肪酸让人长胖的能力是正常不饱和脂肪酸的7倍。心血管系统疾病、糖尿病、生育能力下降、幼儿智力发育不良等病症都跟反式脂肪酸的摄入密切相关，孕妇食入还会直接影响胎儿。

美国加州大学圣迭戈分校医学系的研究人员调查了超过900名受试者的反式脂肪摄入量 and 行为变化，结果发现，无论年纪大小，那些常吃反式脂肪食物的人更具攻击性。研究也进一步证实，过多摄入反式脂肪确实会增加人的负面情绪。

生活中，反式脂肪酸在许多食品中广泛存在，而且很难识别。其中孩子常吃的有：薯片、爆米花、巧克力、冰激凌、蛋黄派、方便面、饼干、奶油蛋糕、面包等。为了吸引更多的孩子购买，很多零食中都含有大量的糖、盐和增味剂。这些成分会让孩子味蕾的敏感度受到影响，致使孩子食欲不佳，不爱吃清淡的蔬菜，进而引起难以理解的营养不良。

有骨科医生发现：有些青少年摔伤并不严重，却极易发生骨折。经检查和询问得知，其中不少是喝了过多的碳酸饮料导致骨质疏松造成的。还有无处不在的色素、膨松剂、乳化剂、增稠剂、着色剂、漂白剂、抗氧化剂、防腐剂……这些添加剂，对身体健康的危害也是不容忽视的。

北京协和医院营养科教授于康说：“孩子尽量不要吃这些食品，养成习惯更可怕。”由于这些食品中的有害物质不易被代谢出体外，因而会在人体内累积，并逐渐从量变到质变。最终的结果，不是会不会生病，而是什么时候生病、生什么病。

以前我虽然并不知道食品添加剂有如此多的害处，但因为自己对零食兴趣不大，也就很少给闺女买。后来我把自己学来的知识教给她，她也慢慢开始习惯看食品包装上的配料表和营养成分表，并且克制自己买添加剂过多的食物。

有一次我嘴馋了，在放满冰激凌的冰柜前左看看右看看。闺女过来拉拉我的



衣服说：“你看上面的标签，加了好多添加剂呢。”我把包装转过来，果然好几排长长的名字，购买的欲望立即消失了。后来，我终于买到了适合家用的冰激凌机，用它制作的冰激凌味道纯正，吃着踏实！

在农村，儿童食品安全的问题更多。农村儿童是最底层的消费群体，在学校周边的小卖部和临时摊点里，很多小食品的生产厂家和配料都没有任何标识。

尤其对于众多留守儿童，他们没有父母在身边陪伴，临时照顾的亲友大多也缺乏相关知识。于是，那些长期食用香味扑鼻、色彩鲜艳的危险食品的孩子，体内积累了过多的有毒物质，食物中毒时有发生，患上肠胃疾病、肾病、血液病、癌症的几率也不断增加。

看来，我们几乎被不健康的食品包围了，危机重重！难道就没有办法趋利避害吗？

前面提到的那位妈妈，听到医生的诊断后痛定思痛，她向女儿讲明了危害，取得了孩子的理解和配合。然后，她带着孩子一起远离了那些不健康的食品和饮料，减少在外就餐，更多地吃自己亲手制作的食物。

两个月后的复查，终于让妈妈松了口气。没有使用任何药物，女儿的大部分指标都基本恢复正常了！

这位妈妈和她的女儿无疑是幸运的。但是对于那些不幸的孩子，他们的父母则根本没有后悔和补救的机会！

成都市某医院肿瘤科主任医师段萍说：她所收治的年龄最小的癌症患者仅有5岁。在医院住了半年，可惜最后还是没有救治过来。女孩的母亲说，没有患肝癌的家族史，平时孩子身体也很好，只是从小就爱吃方便面、火腿肠，也喜欢喝可乐，爱吃零食。她之所以患肝癌，与这些不健康的饮食习惯不无关系。

我们身边有很多父母买食品时，仍然在让孩子开心还是为孩子健康之间