



妈妈， 我可以这样吗

林老师零伤害养育手记

林巨◎著

爱 孩子只有一个词“你可以”
没有“但是”。

.....
我国生命教育与生命成长的倡导者、畅销书《妈妈，请这样爱我》作者最新力作
.....

「国内首部以“**零伤害养育**”为教养理念的心灵顿悟之作」
告诉你守住心灵，才是守住真爱
养育宁静、本真、自由的新生命



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

妈妈,我可以这样吗?

——林老师零伤害养育手记

林 巨◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

妈妈，我可以这样吗？：林老师零伤害养育手记 / 林巨著. —北京：电子工业出版社，2014.1

ISBN 978-7-121-22004-3

I. ①妈… II. ①林… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第281664号

妈妈，我可以这样吗？——林老师零伤害养育手记

MAMA, WO KEYI ZHEYANG MA?

出版统筹：李朝晖

策 划：潘 炜

责任编辑：翟 琳

营销推广：张乃文

责任校对：杜 皎

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：18 字数：180千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年2月第2次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



卷首语

每当我看到我的孩子在快乐地哼唱、自由地啼哭、沉静地玩耍、专注地发呆等的时候，我衷心地希望：

世上所有的孩子，都能这样真实地成长，而不被加以任何“教导”。

当所有孩子都这样成长的时候，这个世界马上就不一样了。

家庭教育，就是这样深刻而迅速地影响着国家、民族和全人类的命运。

因为她直接关乎的，是每个人人性的残缺，还是圆满，而这是人类文明的唯一基石。

林 巨

2013年4月29日夜



真实，就是最好

这本书，是《妈妈，请这样爱我》一书的姐妹篇。这两本书，都是通过实际的案例，以及对实际案例的剖析，来跟大家分享花径的“无分别的爱”的生命教育理念。只是，前者主要讲述的是花径美德幼儿园里老师和孩子之间的故事，而这本书，则主要是讲述我以及我的妻子和女儿之间的故事。应该说，《妈妈，请这样爱我》和《妈妈，我可以这样吗？》这两本书，侧重点不同，互相独立，互相补充，其中有很多地方，后者是前者的深入和细化，请大家互相参阅、互相启发，相信会帮助大家更全面更透彻地理解“无分别的爱”的生命教育理念。要提醒大家的是，书写得再细，也只能是提供原则和方向，面对千变万化的生活和环境，面对个性、禀赋、资质、状态、经历等各不相同的父母和孩子，大家要学会适当地灵活运用和变通应对，这是教育者应有的智慧。

本书所讲述的故事，大多已经以专栏文章形式，在《母子健康》和《妈咪宝贝》杂志连载发表，反响良好，在此也向为此付出良多的编辑老师和朋友们，致以深切的谢意。

无分别的爱，是零伤害的爱，是对孩子的心灵（不是行为）予以百依百顺的爱，自然，这是很不容易的。我努力按照这个理念和法则来养育自己的孩子；同时，我也努力按照这个理念和法则，来养育周边家庭的孩子（花径美德幼儿园）；同时，我也和来自天南地北的爸爸妈妈们，分享这个理念和法则，

来爱孩子、爱伴侣和爱自己（花径生命成长培训）。对于我来说，这是毋庸置疑的真理，这是天经地义的事实，简单而纯粹，博大又通透。

这条路，不好走，我和大家一样，都是在路上，写这本书，只是想把我在这条路上的真实的经历、真实的所思所想，和大家分享。我的所有著作，只秉承一个原则：我所说的、我所陈述的，就是我所做的。所以，除了真实，就是真实。

我想不出，还有比“真实”更重要的了。在我看来，真实，就是最好。

生命教育，生命成长，本来就只是有关“真实”的学问。

世间一切善良的学问，归根到底，就只是一个“求真”的学问。

曾经，有多少被我们信奉为天条的思想，如今看来，却是不折不扣甚至是天大的错误。

曾经，有多少被我们判定为谬误的信念，重新审视，却是无上的科学、真理和智慧。

这本书即将告诉您，也许，我们心中的思想和信念，依然还有不少可以调整的空间。

一个错误的思想和信念，会在我们心灵的天空，遮上一层厚厚的纱布，所以，调整一个错误的思想和信念，就是撤掉一层心灵的厚厚纱布，那么，心中的蓝天，就会清澈一分。调整三个错误的思想和信念，就是撤掉三层心灵的厚纱布，那么，心中的蓝天，立马就会明亮起来了。如果你能调整五个以上的错误的思想和信念，你能撤掉五层心灵的厚纱布，那么又将会发生什么呢？

这就是“求真”之路，这就是真实的无上的价值和意义。

请试着细细阅读这本书，它只需要您一个晚上的时间。

您只需要给它一个晚上，那么，第二天您醒来时，您会发现——整个世界，全变了。

原来，天空本就清澈，何处可染尘埃？

林 巨

2013年7月8日



相信的力量

《母子健康》杂志编辑部主任 张 路

如果你的孩子天天跟你嚷着要吃冰激凌，你会跟他就吃多少的问题约法三章，还是会干脆将冰激凌列入“禁食名单”？如果你的孩子成为某个电视节目的小粉丝，你是跟他讲道理，还是将电视遥控器藏起来？如果他动不动就哭、张口闭口说脏话吐脏字，如果他总是莫名其妙就挥起小手打人……如果诸如此类的现象，都一一发生在你孩子身上，你会不会紧张、会不会纠结，你会不会将他定性为“不乖”？

做编辑近15年，做教育编辑将近8年，换成之前的我，碰到此类话题，也必定会纠结、必定会让N个大道理轮番上场、必定会呼唤N位作者N位专家去讲道理以及如何应对，诸如此类。在跟林巨老师约专栏之初，我也抱着“看应对”的心态去期待他的专栏，因为他不仅是教育学与心理学的专家，也是一位父亲，他的育儿故事，必将是理论与应用完美融合的典范。但看到第三期的时候，我猛然发现，原来长久以来，我陷入了一个怪圈之中：在做育儿书或育儿杂志实用性及效率第一的今天，更多的人在意的是案例、技巧与应对，当然这是最容易实现的，但这恰恰也是最形式化、最表面化的。

那篇文章讲的是关于宝宝看动画片的故事。这种话题，我们在《母子健康》中无疑讨论过无数遍了。我自认是一个秉持自然养育理念的人，当然会认

为应该让孩子亲近自然，于是我们杂志中会以多位专家、多种专题的形式体现这样的观点：让孩子远离“电视机保姆”，回归大自然吧！但是林巨老师却另辟蹊径，他的观点颇为震撼：假使有人可以组织专家团队列举100个理由来证明电视对孩子是不好的，他也可以组织一个专家团队列举101个理由证明电视对孩子是好的，但这样的论战是没有意义的，因为我们的着眼点不对。若把着眼点放在大脑啊眼睛啊左边右边，这都是技术层面的问题……而心灵的需求，才是教育的精义。

林巨老师并没有下结论说电视是好的，或者说动画片是好的，就像他并没有说冰激凌对孩子是好的，说脏字、打人对孩子是好的……他的理论不是讨论这些，就像他说“打人和吃手在我看来是一样的问题”。在看了他提供给我们杂志的10多篇“我是爸爸”专栏的稿件之后，我突然想到：也许很多父母都在找寻一个放之四海而皆准的育儿法则，很多专家也会告诉这些父母，此类育儿法则绝不会存在。但是，如果你将林巨老师的理论从根本上理解的话，你也许会得到这样的结论——这样的法则，也许真的存在。

相信买这本书的父母，或者恰巧翻开它的人，都有兴趣知道：那个法则，到底是什么？

在得知那个法则的秘密之前，先问自己两个问题：1. 你给了你的孩子什么？怎样的环境、怎样的回馈？你又是以什么样的行为、将怎样的家庭关系示范给孩子的？2. 你真的能做到吗？你真的可以做到无论你的孩子怎么样，无论他有怎样的行为、怎样的需求，你都会一概接纳、一概顺应和满足吗？哪怕他的这个行为和需求是你眼中不好的、不道德的、坏的？并且，你是发自内心的吗？你真的可以不期待任何结果地接受整个或许会让你难以忍受的过程吗？

那么好，林巨老师的这个以不变应万变的法则便是：对心灵的所有的需求，一概予以无分别的尊重、理解、信任、接纳、顺应、满足、帮助……

回到开篇的那些情景假设，如果你可以做到将孩子的这些“挑战性行为”都没有分别心地去接受和满足，也许你会发现这些现象都会渐渐消失，至少在你眼中，变得不那么刺眼。

还记得上次我问林巨老师：“当孩子问家长这世界为什么有坏人，该怎么回答？”

林巨老师的答案简单明了：“告诉他：因为从小爸爸妈妈不相信孩子。不相信孩子是好的，孩子渐渐就变坏了。”

我担心：“那小孩子能懂这么深奥的逻辑吗？”

林巨老师的答案依然简单直接：“孩子马上就懂。”

我仍不依不饶：“这样会不会让孩子觉得责任全在父母，会让孩子更习惯推卸责任呢？”我的想法是，如果有答不出来的，就反问孩子，启发孩子，父母也一起思考。

这件事之后的某一天，我忽然发现我从一开始就错了，因为我提问的前提就已经是站在“不相信孩子”的角度之上。凡事皆如此，若你一开始就不相信你能得到，那么你又怎么可能得到？

所以，请相信：相信生命，即使它有时候并不美好；相信人性，即使“恶”总是与“善”如影随形，就如硬币的两面；相信孩子，相信所有的行为只是表象，真正的内核是他精神上的需求，那么给足他，就OK了。

而这所有需求，并无对错、美丑、好坏之分。林巨老师讲，真、善、美，哪个在最前面？如果没有了真，善和美又有何意义呢？

教育的本质要归于人性，所以就是这么简单，又是这么难。

这本书将是颠覆你教育观的一部著作，林巨老师将他的教育故事与理念由表及里、由浅入深、循序渐进地讲给你听。每次看一个章节，将触及你灵魂的语句勾画出来，然后反复咀嚼，然后再期盼下一个章节。你，会着迷的。

2013年9月17日



一 游戏与专注力 1

其实，不是我们做了什么，而是我们没做什么。

我们很少很少打扰孩子，同时，我们也很少很少教导孩子。

我们只是提供必要的环境，然后，让自己消失。绝大多数时候，教导，其实就是打扰。

二 冰激凌与满足 7

现在的我们，一个个都急慌慌的，忙着追求成功，追求地位、财富、名声……还给自己无数的冠冕堂皇的理由。其实，说起来很可笑，我们只是在弥补我们童年的缺失，弥补童年的无论是生理还是心理层面的严重的不满足，如此而已。

三 动画片与掌控权 15

父母缺位，动画片就会代替你行使父母的职责，孩子就会彻底爱上动画片，因为，对他来说，这就是爸爸妈妈。

四 “魔鬼”与电视机 21

一个时代有一个时代的特色，一个时代有一个时代的记忆。要让你的孩子没有这个时代的特色和记忆，也许不一定是坏事，但是，你一定要小心哪。

⑤ 被动哭与情绪宣泄27

我们干吗要对孩子说“不哭、不许哭、不要哭、不能哭……”呢？我们是要让孩子把内心的垃圾都积攒起来，深深埋藏下来，然后在长久的时日里，散发出缭绕不去的臭味吗？

⑥ 主动哭与情绪管理35

我们成人所谓的引以为豪的“情绪管理”，说破了，其实就只是这个德性！除了压抑和伪装，哪里有什么“管理”！

⑦ 心灵成长与自由43

我们可不可以，不要破坏孩子的纯真和无邪呢？！不要把我们已经被彻底污染的分别心，标榜为所谓的成长和教育，以此为武器，毁掉生命至关重要的纯真和无邪呢？！

⑧ 等待与延迟满足51

我们的分别心越重，我们对生活的割裂就越多，我们对生命的破坏就越重，本来浑然一体的生活和生命，就会被我们割裂破坏得支离破碎，憔悴破败。

⑨ 需求与满足59

这个发自内心的生命对生命的内在（安全感的）需求的百依百顺，这个源于对生命完整性的至高的尊重、至高的理解、至高的信任，就是无分别的爱。

⑩ 威胁与改变67

所有对孩子的外在行为的要求，在不知不觉中，都会演变成对生命的内在的安全感的威胁，对生命的独立性和真实性的侵害。

⑪ 拒绝与顺应75

孩子所有的行为，其中的80%，我们选择顺应，其中的20%，我们可以选择不顺应孩子，可以选择帮助和引领。

十一 拒绝与输赢85

因为，在心底最深处，我们最最害怕面对的是这个问题：人生，万一输了，怎么办？

我们就是这样恐惧着自己的恐惧，同时，毫不吝啬地把它传递给我们最爱的孩子。

十二 服从与教养93

因为你很少讲道理，关键时刻讲道理，就管用。

因为你很少立规矩，关键时刻立规矩，就有效。

因为你很少要习惯，关键时刻要习惯，就OK。

十三 风筝与天空101

假设孩子是风筝，我们教养孩子就好比是在天空放飞风筝，我们通过一根线，来和风筝（孩子）产生关系，以形成良好的教养互动关系。

我们的分别心越多，恐惧心越盛，应该不应该的心越浓，天空就越是密密麻麻的网格和栅栏，这个时候，你一动线，一不小心，就会被网格和栅栏挂住。这就相当于你是在一个树林中放风筝，你知道再多的掌控（教养）的办法，又有什么用呢？！

十四 不睡觉与很无奈109

我们千万不要去做完美的父母啊，正如，我们也千万不要去培养完美的孩子。

十五 “可以”与“应该”117

你“可以”，并且，接下来没有“但是”。

“你应该”“你必须”“你错了”你的家，是哪一个声音多一点呢？

十六 打人与叛逆123

天天说“教育”的话，不准这个不准那个的，但实际家里面是鸡飞狗跳，冷漠自我，嘈杂冲突……这样一点意义都没有的，这样的教育比不教育还要坏。

十七 脏话的力量131

脏话是生命的真实的需要，如同情绪，是有非常积极的价值和意义的。所以，请理解它吧，请接纳它吧。你越理解它，越接纳它，脏话就越是你的工具和奴仆，反过来，你越不尊重它，越驱赶它，你就越是脏话的工具和奴仆。

●●● 吃饭与顺其自然 139

让你的孩子，每天过神仙一样的日子吧！要说教育，这才是唯一的教育！

●●● 审美与混乱 145

不管是“完美”，还是“混乱”，在孩子眼里，那是绝对的属于他的内心深处的“完美的逆鳞”，是绝对不能打击绝对不能触犯。

●●● 袜子与自私 153

外面的社会越乱，你的家庭就越要反着来。正如外面的空气越糟糕，你越需要在家里面配一台空气净化器，外面的空气很好，你倒根本不需要在家里面配置什么空气净化器。

●●● 生气与控制 161

会“生气”，少“生气”，不仅不会造成“恶果”，反而能帮助孩子更好地面对真实的生活、真实的他人，以及真实的自己。这样的“生气”，是生命最重要最宝贵的精神疫苗之一。

●●● 光脚与信任 169

所有苦难的种子，都是在家庭教育中，早早就种下了，深深地扎根了。

●●● 识字与想象力 177

教育不是我们教育孩子，而是我们借助教育，向孩子学习真正的生命成长之道，无分别之道啊。是孩子在挽救我们，而不是相反啊。

●●● 交往的学习 185

孩子之间应该怎么交往，那是孩子的事情啊，人家每天都在交往，都在尝试，都在积累经验，都在调整应对。

二一六 耳光与道德193

如果一个孩子感觉到自己是被爱、被支持的，而且他也得到大人的鼓励，能够按照自己本能的聪明才智发展出属于自己的价值观时，他反而会成长为一个更健康、更强壮、更善良的生命体。

二一七 “没事的”与恐惧203

你要培养听话的乖小孩，小心，你培养的也是很容易被他人控制奴役的生命哦。

二一八 征服与自信211

一个心无恐惧的生命，是会很快找到自己的热爱，是会为了自己的热爱、自己的目标、自己的理想，想方设法，坚持不懈，努力尝试，绝不轻言放弃。

二一九 满意与幸福219

在抱起她的一刹那，香香发话了：“你有我这样的女儿，你幸福吗？”

二二〇 伤害与醒悟227

如果妈妈都让你害怕，这世界对你的安全感又从何而来呢？可你却如天使一般始终那么无怨无悔地、完全无条件地爱着妈妈，每天都要告诉我：“妈妈！我最喜欢你了！”

二二一 不同的天使与无分别的爱239

对于孩子来说，无论外界环境如何，有一个这样的妈妈，这一生的宁静和幸福，就足够依靠和保障了。

你，是这样的妈妈吗？

二二二 倾听内心的声音249

我亲爱的爸爸妈妈啊，我世上最亲最爱的人啊，我心中的天和地啊，你们不来倾听我的声音，我又该怎么办？我又该怎么活？

三十三	恐惧驱动的可怜人生	257
------------	------------------------	------------

在慢慢成长的过程中，那个天真好奇的我，慢慢地变成了现在这个由恐惧驱动的我。
大事小事都由恐惧驱动的我，难道不是可怜的我吗？

后记一：斯为花径	263
-----------------------	------------

后记二：后续计划	267
-----------------------	------------

一 游戏与专注力



游戏与专注力

其实，不是我们做了什么，而是我们没做什么。

我们很少很少打扰孩子，同时，我们也很少很少教导孩子。

我们只是提供必要的环境，然后，让自己消失。绝大多数时候，教导，其实就是打扰。

我的女儿香香2岁9个月了。

今天，子子奶奶带子子来家里找香香玩。子子是个小男生，比香香小一个多月。

他俩是铁哥们儿。

他俩决定先玩穿珠子。

香香有两串项链，一串粉色，一串绿色，妈妈把珠子都撸了下来，香香穿粉色的，子子穿绿色的。香香非常专注地穿，珠子一不小心就从另一头抖下去了，香香也不急，坐在地垫上，不紧不慢地穿着，穿了至少有二十分钟。

子子第一个没有穿进去，第二个也没有，奶奶就过来了：

“哎呀，你看香香穿得多好，奶奶这都急死了。你该这么穿，那么穿……”

子子就没兴趣了，穿了两个就不穿了，跑开玩别的去了。

等香香玩完穿珠子，妈妈说陪他们玩剪纸，两个小孩都很开心，同意了。

于是，妈妈准备了很多纸张和剪刀。妈妈先剪了一个跳舞的小人，对香香和子子说：“你们剪小雪花，把剪好的小雪花放在小人人旁边，就是小人人们在雪地上跳舞啦。”

香香就开始认真地剪，随心所欲，有成形的，当然，大多数不成形，剪