

云香  
著

# 孩子的成长 妈妈的修行

妈妈的自我成长, 才是给孩子最好的爱!



# 孩子的成长 妈妈的修行

云香 著



版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的成长, 妈妈的修行 / 云香著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0398 - 2

I . ①孩… II . ①云… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 065042 号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 212 千字

版 次 / 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 王俊洁

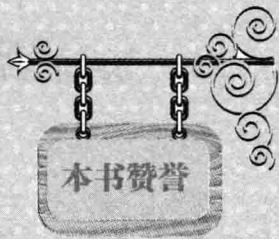
文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



✿ 这本书带着鲜活的生命能量，情真意切，感人至深，时而令人捧腹，时而催人泪下，在丝丝入扣的叙事当中，深入浅出地论述P.E.T (Parent Effectiveness Training) 父母效能训练课程里的沟通技巧、华德福教育理念和具体实施方法，话题涉及养育学龄前孩子的方方面面，相信每一位读者都会从中获益匪浅。希望读者在看了这本书之后，不仅更加了解儿童的发展和需求，而且对于做一个好父母，也拥有了更多的自信。

——著名教育专家、“中国的斯波克博士”小巫

✿ 华德福教育是很多人心目中的理想教育，但并不是把孩子送进华德福学校就万事大吉了，更不是所有人都有机会将孩子送进华德福幼儿园，那么在家践行华德福教育就显得尤为重要，云香的书记录的正是自己在家践行华德福教育和P.E.T.教育理念的亲身经历，文字优美，真实感人，反思深刻，是一本值得所有父母认真阅读的好书。

——北京百单园华德福幼儿园园长房凤荣

✿ 当云香第一次出现在我的工作坊里时，她的言语风趣生动，她的分享独特而深刻。文如其人，在她的文章里既可以读到亲子关系带给她的成长和蜕变，也可以让人眼前一亮，哇，育儿原来可以这样，点点滴滴中，娓娓道来，温暖爱人，你已受启发。

——P.E.T.父母效能训练讲师安心

✿ 读云香的文章，让我几度泪奔，仿佛她写的就是我自己。我是一个两岁孩子的妈妈，为了能正确地与孩子相处，我看了很多书，云香的文章是最特别的，因为我看完就知道自己该怎么做，也知道自己的问题出在哪儿，她就像邻家大姐在和我谈心，没有说教，却让每一个字都能进到我心里。看到她能如此“看见”豆豆，我特别羡慕，也希望我的孩子拥有这样的福气。

——一位读者在作者公众微信的留言





## 跟着云香当专家

前一阵我在自己的博客和公众微信里转发了云香的一篇文章《你真的懂得怎么陪孩子吗——什么才是高质量的陪伴》，受到大家的热捧，被转发数万次，随后还被一些人盗去转发，没有注明原作者，其中一处甚至被某一个大的门户网站误当作别人的原创推荐。

云香文笔的感染力由此可见一斑！这篇文章已经被收入这本书里，而这本书里充满了如此引人入胜的文字。

和云香混得熟的人都知道，她有一种特殊的幽默感。在“小巫艺术养育课程”上，只要云香开口，就免不了引起哄堂大笑，而她本人却一本正经，甚至非常迫切地在说什么，并没有意识到自己的话语有什么好玩的。这大概是幽默的最高境界吧：不是有意逗你笑，姐说话天生这么动感。

云香又是个特别会讲故事的人。她的书，是由一个个小故事组成的，贯穿着她独特的幽默感，看着看着，我就会忍不住笑起来：只见她一会儿咬牙切齿地要抽那个声称“我知道你想要什么”的老公；一会儿在儿子持久的哭声中后悔没多吃两碗饭（第二天吃了三碗饭正得意中，儿子又不闹了，她又落得个后悔）；一会儿因为儿子选择二分钟，她便深刻检讨“不愧是我的儿子，有点儿二”……这些故事的小主角大部分都是云香的儿子



豆豆。

和一些畅销书不一样，云香没有把儿子塑造成一个“高大全”的模范儿童，以表明自己是一个完美的高手母亲。云香讲故事的最大特点是真实，她敢于也善于剖开自己的内心，把一切都暴露在光天化日之下，她更敢于并善于进行自我反省和批判，在细微之处让读者看到作为母亲应该修炼和改进之处。

这本书带着鲜活的生命能量，让读者看到一个深爱着老公和儿子并努力做好自己的真诚女性，一个前来帮助父母成长的憨厚可爱聪颖的小天使豆豆，一个阳刚单纯又难免偶尔遭到老婆戏弄的豆豆爸……情真意切，感人至深，时而令人捧腹，时而催人泪下，在丝丝入扣的叙事当中，深入浅出地论述“P.E.T父母效能训练”课程里的沟通技巧、华德福教育理念和具体的实施方法，话题涉及养育学龄前孩子的方方面面，我相信每一位读者都会从中获益匪浅。

云香说，每一个父母都可以成为自己孩子的育儿专家，这也是我一直以来秉持的理念和工作的方向。在育儿路上，云香是一位很注重学习而且很会学习的妈妈。记得一年多前，我给云香的《那些母乳喂养的日子——职场妈妈母乳育儿手记》一书作序，我在序言里说，我在云香身上看到了教育和学习的最高境界：

如果学习者能够达到这个境界，不是为了应付考试而将一切生吞活剥，考（吐）完之后就荡然无存了；而是将受到的教育付诸实践，通过反复的亲身体验，心领神会，潜移默化，转化为自己内在的一部分；当她开始对其他人传播时，竟早已忘记了这些“知识”的来源，而是自然而然地“从心里流淌出来”，那么她就拥有了属于自己的、真正意义上的智慧。

进一步来看，如果教育者能够达到这个境界，不是照本宣科，像搬

运砖头一样，把“知识”直接投递给对方；而是出于热爱，将想传授的一切，化为自己内在的一部分，带着灵魂的温暖，“从心里流淌出来”，那么受教育者就能得到最好的滋养。

我们是孩子成长路上的陪伴者，陪伴孩子成长的过程也是一个自我成长的过程，在云香平实的记述中，我们时时能感受到育儿是个充满乐趣、非常享受的过程。父母生育、教养孩子不是为了让自已吃苦，也不是为了让孩子吃苦。作为父母，要学会享受孩子的爱，也让孩子享受父母的爱。希望读者在看了这本书之后，不仅能更加了解儿童的发展和需求，而且对于做一个好妈妈或好爸爸，也能有更多的自信。

小巫

2015年2月4日





## 自序

每一个妈妈都能做自己孩子的育儿专家



四年前，当我成为一名母亲时，我无比兴奋也无比自信，心想自己学教育出身，又有心理学方面的专业知识，养育孩子对我来说还不是小儿科？

没想到，当孩子真正来到我的生活中时，我发现这家伙实在不是小儿科的事：从刚开始的吃喝拉撒睡，到后来的肛欲期、敏感期，这个期、那个期的，外加有事没事来点哭闹，再躺在地上打个滚，老天，养个娃实在是太难！

没办法，我只好发挥自己博览群书的特长，翻看各种教育类书籍，国外的、国内的、名家的、草根的……书看了很多，当然很有收获，但问题是，不管书上的理论有多清楚，实践时还是会一头雾水，更何况很多书的理念还截然相反，也不知道到底谁说得对，这可把我这个博览群书的人直接给搞晕了！

没办法，我只好边看书边摸索，边实践边总结，同时我把这些实践的案例写在网上，目的是让自己有更深层的反思。没想到，文章发在网上，受到很多妈妈的追捧，她们纷纷给我发信说：“你

的案例比育儿书上的那些理论更鲜活、更生动，看了别的书不知道怎么办，但是看了你的案例，我们却马上就知道怎么办，再不济，也能模仿照做。”

她们的这些反应极大地激发了我的创作热情，因为我第一次知道，原来大家都存在同样的问题：看了书不知道如何去用；她们和我一样，希望看到一些生动的对孩子真正有帮助的案例和方法，更希望看到作者的亲身实践和经验反思，而不是一些空泛的大道理。

后来我做了华德福幼儿教师和父母培训讲师，由于工作的关系，我会接触到很多的孩子和父母，我常常能非常清楚地看到一些孩子存在的问题，也能看到问题的根源在于他们的父母，可是令我常常叹息的是：如果父母不做出改变，一个老师即使倾尽全力，作用也是十分有限的。

值得欣慰的是，我看到了很多父母勇于、敢于改变自己，而且我也目睹了他们及他们的孩子的巨大变化，这让我坚信：父母有极大的成长潜力，他们应该得到帮助，而不是受到指责。

倾听父母们的痛苦，帮助他们找到适合自己的育儿方法，这是我的工作很重要的一部分，然而我个人的力量毕竟微薄，要给每一个向我求助的人回信，对我来说也不现实；做讲座亲口讲述这种方式虽好，但受益面也很有限；虽然我的文章频见报端，但受版面限制，系统性和理论性会大打折扣。因此，写一本生动的、有经历、有反思的育儿书，帮助那些在育儿上存在这样或者那样困惑的家

长，是我写这本书的初衷。

本书主要记录的是在我儿子豆豆两岁到四岁这段时间里，我在家庭中实践华德福教育理念和P.E.T.父母效能训练（在这里，我要感谢著名儿童教育专家小巫在中国对这两种教育理论的大力推广，让我有机会接触这样好的教育理念；我更要感谢她对我手把手的指导，让我能够深入研究学习这两种教育理念）的心得体会以及我的一些教育反思，其中的案例均为我自己的亲身经历。

记得小巫老师为我的书《那些母乳喂养的日子——职场妈妈母乳育儿手记》作序时曾经写道：“妈妈们分享她们的亲身经历，往往比书本来得更实用，也更能从心理上提供支持。”因为这是“‘妈妈对妈妈’的帮助，而不是‘专家对妈妈’的说教。”

同样，我也希望这本书能延续我一贯的“妈妈对妈妈的帮助”的风格，给大家提供真正实用的、具有心理支持作用的帮助，虽然从某种程度上来说，我已经是这一领域的专家。

本书既记录了我在家庭教育中的一些成功的案例和经验总结，也如实记录了我在养育孩子过程中的失误和反思。我不是一个完美的妈妈，但我接受自己不完美这个事实，我们常说接纳孩子，接纳孩子从何做起呢？我想应该从接纳自己开始，从接纳自己的不完美开始，从接纳自己经常犯错误的事实开始。我不想做一个站在神坛上的专家，我想让大家看到一个有血有肉的妈妈真实的成长历程。我想传达给大家的是，只要有心，这样的成长可以发生在我们每一

个人身上。

看完本书，你或许会认为我是一个很有方法和技巧的妈妈，无论是孩子哭、闹、打人，还是入园、离乳等事情，我都处理得很浪漫温馨。当然，这里面的有些技巧和方法是可以当场拿来就用的，但更多的方法需要读者消化体会后变成自己的东西才能真正派上用场。作为作者，我更希望读者吸收的是藏在方法背后的态度和一个母亲的精神状态。

因为养育是一场富有诗意的修行，每一个孩子都不一样，每一个家庭也都不一样，没有一种养育方法可以放之四海而皆准，如果非要将某种方法不加选择地生搬硬套，那么伤害的将是我们最爱的孩子。

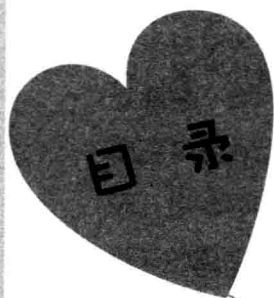
只要父母勇于自我成长，拥有良好的精神状态，那么，只需别人稍加提点，他就可以源源不断地创造出适合自己孩子的技巧和方法；同样，也只有当父母具有良好的精神状态时，技巧和方法才能真正派上用场。又或者说，那时的技巧和方法已经不能再称为技巧和方法了，正如武林绝顶高手一般，枯枝飞叶即是武器，还何须长剑在手呢？那时，养育就是真正的心想事成了。

当然，要遇见这种心想事成的养育，就要从自我成长做起。也许你和很多父母一样，或正为孩子的表现焦头烂额，或正为孩子拼命委屈自己，或正为搞定孩子而扬扬自得，不管你处在哪一个阶段，都没有关系，但愿你从看到本书开始，和我们一起重新俯下身

来，带着尊重和谦卑，陪伴孩子活在每一个当下。育儿是一条漫长的修行之路，它允许我们犯错误，也给我们时间改正，只要我们愿意给自己犯错的机会，给自己改错的空间，那么，每一个妈妈都能遇见心想事成的养育，都能成为自己孩子的育儿专家，只要你愿意！

云香

2015年1月于北京



contents  
[ 孩子的成长 ]  
[ 妈妈的修行 ]

## 如何倾听年幼的孩子

哭泣是年幼的孩子的表达方式，“不”是他们的口头禅，“立刻、马上、必须”是他们的要求，父母理解性的聆听能让他们产生安全感，聆听能让父母看见孩子行为背后的需要，真正看见孩子。

- 你看见孩子了吗——关注“不良行为”发生的真正原因 …… 003
- 为何总是打妹妹——看见孩子行为背后的心理需要 …… 008
- 我不想吃饭了——培养孩子的好习惯与接纳他的情绪不矛盾…018
- 打碎瓶子的小豆豆——接纳情绪比追究责任更重要 …… 025
- 孩子摔倒了——如何抚慰受伤的孩子 …… 031
- 入园焦虑期——如何听到孩子真实的想法 …… 036
- 我可以吃糖吗——如何把握倾听的时机 …… 044
- 如何听，如何说——在真实中连接孩子 …… 052

## 如何教会年幼的孩子表达自我

要教会孩子表达，父母就必须首先学会表达，不要让表达变成指责，不要让拒绝变成伤害，更不要让你的情绪吓坏孩子，学会以“我信息”进行陈述。

- 十万个为什么——如何回答孩子的问题 …… 063
- 我必须马上骑车——如何让孩子学会等待 …… 071
- 总是要求抱的孩子——如何让孩子理解你的辛苦 …… 078



- 我把孩子弄丢了——如何对孩子表达你的担心 ..... 084
- 无目的的表扬——如何肯定孩子 ..... 088
- 商场里的战争——如何拒绝孩子 ..... 093

## 第3章 如何给孩子高质量的爱

每一个妈妈都爱自己的孩子，但不是每一个妈妈都懂得爱自己的孩子，爱他，就要如他所是，真正地尊重他、信任他，在他需要时帮助他，良好的亲子关系重过任何形式的教育。

- 两个孩子，如何养——爱老大的智慧 ..... 105
- 晚上九点要睡觉——为孩子立规则 ..... 110
- 烫不烫，谁说了算——尊重孩子的感觉 ..... 121
- 与家人在育儿方面发生冲突——做有界限的父母 ..... 128
- 你真的懂得怎么陪孩子吗——什么才是高质量的陪伴 ..... 135
- 小家务，大收获——如何引导孩子进行力所能及的劳动 ..... 141
- 越控制越失控——关于孩子的零食问题 ..... 148

## 第4章 如何给孩子简化生活

堆积成山的玩具、无数的绘本、各种电子产品、各种选择等，这些都严重损害了孩子的心智发展，让孩子像个孩子一样长大，不要用过多的东西挤压孩子的空间，这是华德福教育的重要内容，也是做父母需要反思的话题。

- 给孩子读书——绘本过多也是伤害 ..... 157
- 玩具选择有学问——什么玩具能让孩子高质量地玩耍 ..... 163