



轻松育儿系列

懒妈 散养 学前娃



干吗养得这么累
放飞孩子 轻松养育

李媛媛 / 著

SPV

南方出版传媒
新世纪出版社

懒妈 散养 学前娃



李媛媛 著

SPM

南方出版传媒
新世纪出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

懒妈散养学前娃 / 李媛媛著. — 广州: 新世纪出版社, 2014.8
(轻松做家长系列)
ISBN 978-7-5405-8043-8

I. ①懒… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 277073 号

LANMA SANYANG XUEQIANWA
懒妈散养学前娃

出版发行: 新世纪出版社

(广州市大沙头四马路 10 号)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 东莞市信誉印刷有限公司

(地址: 东莞市南城区水濂彭洞工业区一期 C 区)

规 格: 890mm×1240mm

开 本: 32

印 张: 8

字 数: 100 千

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

质量监督电话: 020-83797655

购书咨询电话: 020-83781537



“懒” “散” 生活，快乐为本

我们都发现，生活条件越来越好，孩子却越来越难以满足，越来越不开心；父母付出那么多，孩子却不善于动脑，经不起挫折，很容易灰心丧气。为什么目的与结果会大相径庭？为什么父母和孩子都陷入了深深的迷惘和焦虑？为什么大家恨不得使出浑身解数，结果却事倍功半？从什么时候起，孩子会沮丧地对你说：“妈妈，我不开心。”每个人都可能不开心，但面对同样的问题，积极乐观的孩子在想办法改进，消极悲观的孩子却在怨天尤人。

看看一天天长大的孩子们，近视眼和肥胖率在逐渐增加，体育课跑个几百米居然晕倒，吹一点风淋一点雨马上病一场。上了一堆培训班却如同竹篮打水，成绩没怎么提高，孩子反而更不喜欢学习了，大人花钱孩子受罪，甚至有刚上一年级的孩子就极度厌学。归根结底是我们把孩子

圈养在过于逼仄的环境里，切断了他们与自然的联系，也削弱了孩子的创造力和独立性。小小的孩子本来对这个世界是充满好奇和期待的，也跃跃欲试去探索去实践，可是父母却一直在提出警告和限制。住在钢筋水泥的城市森林，又大多是独生子女，除了家就是学校，回家吃饭睡觉，出门上课考试，好不容易放假也必须去完成大人的种种指令，这样的生活能让孩子感到快乐吗？能激发孩子的兴趣吗？能锻炼孩子独立解决问题的能力吗？能让孩子有良好的心理素质面对生活的风浪吗？

把真实的自然和鲜活的世界还给孩子，将孩子放归到广袤的田野里去，接触鲜花绿草，倾听天籁之声，品尝酸甜苦辣，感触季节变化，释放喜怒哀乐，从自然中汲取营养汲取力量，在探索中增强信心充实自我。让孩子像撒欢的马驹在草原上驰骋，像初飞的小鹰翱翔于天际，体会成长的快乐，也在挫折中磨练意志、改善方法、塑造自我。如果我们爱孩子，就把圈养的孩子放出围栏，散养在自然之中，就像再高级的动物园也无法媲美原始森林的生机盎然。我们能把孩子捂在翅膀下三年而已，当孩子上了幼儿园，成为集体中的一员，就要更多地靠他们自己面对问题解决问题了。你希望孩子涕泪交流无所适从地每天找你诉苦吗？



你愿意看见孩子因为做不到同龄孩子能做的事而失望自卑吗？还是乐意看见孩子满头大汗奔来向你欣喜地展示手里的毛毛虫呢？

每个孩子都是父母的挚爱 and 家庭的希望，而教养孩子的过程一方面是天伦之乐的亲子时光，另一方面也是培育孩子健康身心的必由之路。妈妈的“懒”就像无为而治，不是无所作为，而是不要自以为是地“胡作非为”。让孩子自己“勤”起来，从小养成独立思考的习惯，对自己的决定负责，拥有快乐充实的生活。把孩子的人生还给孩子，最好的礼物莫过于让孩子拥有良好积极的心态和解决问题的能力，事半功倍的散养之道将收获孩子的卓越和妈妈的放心。

蒙台梭利教育法的核心精神首先是强调孩子是环境塑造出来的孩子，其次是孩子与成人之间的互动关系，然后是对孩子人格与天性的尊重。我认为散养的环境比圈养的环境更能激发孩子的学习潜能和自我完善系统。孩子与父母间的关系是孩子人际关系的第一步，要有爱护也要有边界，要有帮助更要有放手，让孩子从小明白自己是自己生命的主人，自己为自己的事情做思考、做决定并承担后果。这一切思想与行为的基本底线就是尊重孩子的人格与天

性。当我们在对孩子的教养问题感到困惑的时候，就回归到尊重孩子人格与天性的底线上，以此为基础，探讨怎样是对孩子更恰当的方式，怎样的角度会有更自然更美好的收获。

希望所有孩子都能健康快乐地长大，成为坚强乐观、有独立精神与创造力的人，奔向属于自己的精彩人生；希望所有父母都能充分享受到天伦之乐，并把自己和孩子从焦灼的权利争夺中解放出来。

本书作者作为妈妈、教师和心理工作者，以自身经历和亲自教养孩子的实例对比讲述了“懒”“散”之道所获得的事半功倍，是爱与理性的同心之作，希望借此帮助孩子以健康快乐的阳光心态起航人生。

是的，孩子能做得更好，我们也能。



目录

第1章 家是大家的，在平等的基础上要人人快乐

- 01 天外来客，享有天然的平等权·····003
- 02 孩子可以说了算·····011
- 03 尊重孩子的个性·····018
- 04 不打屁股·····024
- 05 晚餐上的家庭会议·····031
- 06 健康沟通·····037
- 07 谁错了都要说对不起·····043
- 08 我爱你，说出来·····049

第2章 孩子是天生的奇迹，是爱与快乐的结晶

- 01 你所不知道的奇迹·····057
- 02 欣赏杰作，欣赏杰作的杰作·····062
- 03 别用急功近利荼毒天才·····067

- 04 赞美、鼓励孩子·····073
- 05 信任是柔韧的支持·····080
- 06 善良是温情的花蕾·····086
- 07 划定底线还是事无巨细·····091
- 08 尊重孩子的不同意见·····097

第3章 心灵能量造就阳光心态

- 01 音乐、阅读、运动·····105
- 02 旅游、种植、饲养·····111
- 03 独立思考·····117
- 04 自立养成·····122
- 05 意志坚强·····127
- 06 关于学习·····133
- 07 金钱观·····139
- 08 同伴关系·····145

第4章 天黑的时候，乐观是希望的种子

- 01 不完美的世界·····153



02	想哭就哭出来·····	159
03	爸爸不是局外人·····	165
04	拥抱取暖，点亮烛光·····	171
05	齐心协力过难关·····	176
06	从嫉妒到羡慕·····	181
07	离异、单亲、留守家庭·····	187

第5章 做最好的自己，开心是最大的动力

01	未来是孩子自己的·····	195
02	做个小绅士小淑女·····	201
03	认识自我，实现自我·····	208
04	孩子你能行·····	214
05	兴趣多样别担心·····	220
06	世界是个游乐场·····	226
07	你快乐吗·····	231
08	陪孩子一起长大·····	236

后记	给彼此一点空间·····	242
----	--------------	-----

第 1 章

家是大家的，在平等的基础上要人人快乐





01 天外来客，享有天然的平等权

孩子和父母一样，都是家的一份子，都有权在自己的家里自由自在地快乐生活，并不因为先来后到而有主从关系，所以，我们和孩子之间是平等的，谁也不能强迫谁绝对服从，在平等的基础上要人人快乐。

新生命对每个家庭而言都很重要，孩子是上天的礼物，从法律意义上说孩子和父母一样享有法律赋予的公民权利，和其他家庭成员一样享受完全平等的权利。在家庭文化里，孩子幼小，还不能完整表达自己的意思，生活也不能自理，但父母得有这样的意识——我们所生育的孩子和我们是平行的，是相爱的个体之间的关系。新的家庭成员到来了，这里不仅是大人的家，也是孩子的家，我们爱护孩子养育孩子，并不意味着所有的事情都必须大人说了算，孩子只能服从。当我们和孩子之间的意见不同时，孩子有权说出自己的看法，我们得耐心倾听，和孩子商量，以求达成共识。要求孩子听话很简单，让我们处于绝对优势的地位就可以

了，但那对孩子不公平，也会扼杀一个孩子对自己基本权利的认识。当下的国人最缺乏的不就是对自我权利的认识吗？生而为人本来就该享有的基本权利和起码自由，在经过若干年的僵化训导后，在很多人的观念里已经成了奢侈品。但是我们的孩子应该享受更美好的未来，更幸福的生活，更人性化的自由空间。所以，首先要从家庭中的平等相处开始，尊重孩子的权利和个性，种下自信的种子。

我小时候生活在北京的郊区，父母都忙于工作，我和村里的小朋友被送到邻居奶奶家托管。奶奶只能提供点简单的食物和饮水，我们保证不出院子，剩下的事情就是小朋友们混在一起玩耍，小的爬、大的跑，昏天黑地地玩耍，这样一直被散养到上小学之前。小朋友之间的矛盾都是自己来解决，大人们顾不上，这样反而让我们这群孩子自由而快乐地享受到了轻松美好的幼年时光。上小学之后，伙伴们与花鸟虫鱼为伍，在青山绿水间徜徉，聆听自然的声音，触摸鸟儿的羽毛，漫山遍野找亮晶晶的矿石，采摘绚丽的山花，挖野百合，捞鱼，捉蝌蚪，翻鸟窝。我觉得30年前的父母们只是无意识地散养了孩子，却无形中培养了我们自己解决问题的能力。

如今我的孩子在城市里出生长大，三岁就被送进了标



准化幼儿园，享受不到我小时候那样的自由快乐，但我还是想尽量散养，提供机会让孩子多做独立的决定。尽管生活环境不同，但最值得珍惜的依然是自由与自然。

每年夏天我们都带孩子去山里捞虾、钓鱼。有一次还用瓶子抓了条黑色的大水蛭，宝宝对水蛭能伸缩自如的身体很好奇，不断地问我水蛭的习性和本领。2012年夏天快结束的时候，我们带孩子去山沟里捞虾，河水很冷，我还是跳了下去，把一网又一网的河虾捞到岸边的沙地上，宝宝一只只地抓起来装进瓶子里，然后把它们带回家喂螃蟹或者分给别的小朋友玩。孩子在玩的过程中不时提问，我总是认真地解答。“妈妈，虾有眼睛吗？”“妈妈，虾也分男孩女孩吗？怎么能看出来呀？”“妈妈，虾能活多少年啊？”“妈妈，冬天水结冰的时候，虾怎么办呀？”通常我会选鼓励孩子自己观察，遇到我也不清楚的问题再一起查材料，一起探讨，一起解决问题。回来之后还和孩子一起画虾，不要小看孩子的能力，他们往往出乎大人的意料，抓住目标最主要的特征，画得非常传神。有时还陪孩子做手工，用黏土捏虾，灰色的青虾，红色的“熟虾”，大号的龙虾等等。边观察边游戏边学习，寓学于乐，在玩中学，这比对着静止枯燥的图片死记各种动植物的特征有

趣多了，效果自然也更好，更主要的是孩子能在快乐的活动里保持旺盛的好奇心，始终有兴趣，不觉得疲惫乏味。

每天接送孩子上下幼儿园的时候，总能遇到一些家长。听有的家长以“喜悦而忧愁”的态度笑谈孩子的“四体不勤五谷不分”，我着实为孩子们抱不平。其实孩子的天性都是喜欢自己动手，喜欢探索新鲜事物的，可是家长们太多“不许”限制了孩子的行动和思考，这也不许那也不行，才五六岁的孩子就失去了参与生活的热情，任由父母安排决定一切，长此下去，父母辛苦不说，也将摧毁孩子的自理能力。自己不动手，就体会不到成就感，连煮熟的鸡蛋都等人剥好了送到嘴边，这样的孩子能不让人担心吗？而问题的根源不在孩子，是父母过分的爱和想当然的包办代替剥夺了孩子的动手机会，也剥夺了孩子的满足感、喜悦感。

我这样说是不是有点小题大做了呢？难道让孩子从小听话不好吗？孩子听话大人不是很省心吗？大人的话也都是为孩子好，孩子不该听吗？孩子的看法简单幼稚，有什么好讨论的？凡事和孩子商量，不就丧失了做家长的权威了吗？孩子整天拌嘴，不是给大人添了大麻烦吗？孩子在成年之前，享受父母安排好的生活不是理所当然的吗？

回答上述问题之前，我们回忆一下自己的童年，什么



时候是快乐的，什么时候是痛苦的？什么时候是积极的，什么时候是失落的？什么时候是灵动的，什么时候是沉闷的？我们也曾经是贪玩的孩子，渴望爱护又反对束缚。过多的束缚让我们压抑而愤怒，渐渐无所适从。过多的溺爱让我们心生依赖，拒绝思考和行动，只用命令和大哭来达到目的。但我们长大后知道，这个世界不接受命令，更不同情哭泣，一切目标都要靠自己的思考和行动来实现。所以，如果我们爱孩子，就要做好准备，像对长辈朋友那样尊重孩子。

是的，我能理解父母们的焦虑，因为有时我自己也生出同样的疑问。“听话”是个多么简单方便的工具，“听话才是好孩子”的赞美，“不听话就挨揍”的惩罚，简直成了家庭教育法宝。可是，身为父母的我们，是希望孩子在压抑和惶惑中长大成人，还是希望孩子能健康快乐、有独立思考能力、积极主动地做出自己的决定呢？我们的爱如此深切，以至为了目的经常忽略了方式，其实很多时候我们得从孩子的角度想想，在追求目的过程中怎么顾及孩子的尊严、尊重孩子的人格和鼓励孩子的主动性和创造性。

孩子从小养成了凡事听话的习惯，貌似省心，实则低