

父母的倾心陪伴，就是最好的教育

yangguang nanhai yanggu shouji



阳光男孩养育手记

家有达达的幸福生活

赵丽萍 著

阳光男孩养育手记

家有达达的幸福生活

赵丽萍 著

中国农业出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光男孩养育手记：家有达达的幸福生活 / 赵丽萍
著. —北京：中国农业出版社，2014.9
ISBN 978-7-109-19605-6

I. ①阳… II. ①赵… III. ①小学生 - 家庭教育
IV. ①G78

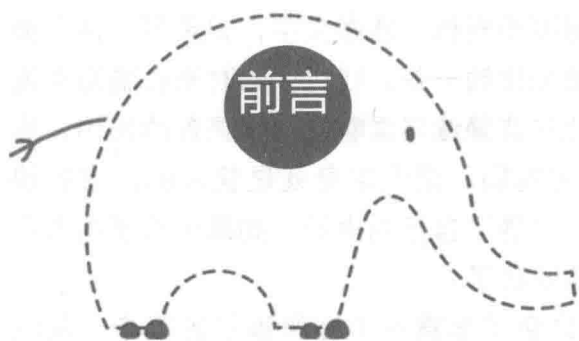
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第215363号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码 100125)
责任编辑 黎春花

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2014年10月第1版 2014年10月北京第1次印刷

开本：700mm × 1000mm 1/16 印张：8.75
字数：95千字 印数：1~3 000册
定价：29.80元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)



十年一瞬 情系一生

达达妈妈一直有个习惯，用文字记录身边那些让自己感动、让自己开心、让自己思考的人和事，自上初中以来，基本没有间断。

达达出生以后，妈妈的文字里，自然少不了达达成长中的喜怒哀乐。QQ空间是个好地方，入夜临睡前，达达那些让人忍俊不禁的话语，那些感动父母的举止，都会变成一个个小故事，跳跃在空间里，欢乐了达达妈妈，也欢乐了妈妈的许多朋友和学生。于是，在大家的督促下，妈妈没敢怠慢，源源不断地写下了百来万字。那时妈妈也在想，就这么坚持写下去吧，等达达10岁的时候，把他的这些文字好好整理一下，编印成册，作为给达达的生日礼物，让他长大后回忆起自己的童年时，有许多五彩斑斓的印记。

10年一瞬，转眼达达就要10岁了。刚出生时只有握着爸爸的大拇指才感觉到安全、才会不哭的肉嘟嘟，现在已经能自己背起行囊跟着老师走世界去了；那个只知道吃了拉、拉了睡的小不点，现在已经是思维敏捷、伶牙俐齿、积极向上的阳光少年了。

感叹时光飞逝的时候，感谢照相机，感谢文字，记录下了许多美好的瞬间，让回忆变得更加生动一些，让过往的时光在脑海里流走得更加舒缓一些，也让这些静谧与温暖去影响更多的妈妈，幸福更多的孩子。对于达达妈妈，记录本身就是快乐的。这种快乐，纯净了自己的思想，宁静了自己的生活。如果分享能给大家带来快乐，这便是额外的收获了。

10年里，爸爸妈妈体会了培育一个健康孩子的艰辛。能吃会喝的达达尿多屎多，手头不宽裕舍不得买尿不湿，换尿片、换裤子、洗尿片、洗裤子、烤尿片、烤裤子，奶爸奶妈乐此虽疲，依旧轮番上阵；断奶以后的达达不肯喝牛奶，爸爸千方百计出尽奇招，最后把牛奶做成冰棒给达达让他习惯这样的味道；上班辛苦了一天，下班回家抱着达达去附近的工地看挖土机，一站就是1小时；淘气的达达小腿被电梯戳掉一块肉，近十针缝在达达身上的时候，也缝在了爸爸妈妈的心口上。希望多陪伴达达，下班回家以后，周末没有加班的时候，爸爸妈妈陪着达达做游戏，带达达到户外感受阳光和大自然；夜晚，达达入睡，小区里一户户的灯光暗下去的时候，爸爸妈妈才翻开自己的文案，打开自己的电脑，处理那些带回家的工作，拟文件、写论文、改书稿等，直至夜深。

10年里，爸爸妈妈更体会了一个孩子健康成长的喜悦。出生还在手术室就把自己的手指头嘍得“呼呼”响；不到8个月时，一声“嗷嗷”喊得响亮而清晰；一周岁还差几天，爸爸妈妈还没回过神来，就独自蹒跚着走路了；2岁时追着挖土机满街跑，3岁时逐一辨认停在路边的汽车的标志，4岁时双手灵巧地游走在电脑键盘上，5岁时抱着自己喜欢的书无论在哪里都可以安静地坐下来，6岁时顺利成为一个可以自己管理自己的小学生，7岁时第一次离开大人在夏令营独自生活了5天，8岁时在澳门国

际武术节获得跆拳道金奖，9岁时学会了自己煎牛排、煮面条、下饺子，10岁时把自己的“三好学生”的奖励金分成3份，分别给了病重在床的爷爷、含辛茹苦的外公和勤奋学习的自己。10岁的达达，爱自己，爱家人，爱老师，爱朋友，爱生活；10岁的达达，健康，快乐，阳光，自信，搞怪，淘气……这样的达达，爸爸妈妈怎么爱都不够。

未来，还有很多个10年。每个10年，都会有不同的烦恼，不同的任务，不同的压力，面对不同的人和事；每个10年，可以相同的是，依旧健康、快乐、阳光、自信，学会宽容、感恩和仁爱。妈妈告诉达达要好好学习，这与考多少分、上什么大学、做什么工作、赚多少钱无关，只为以后能多些选择，可以做自己喜欢的事；妈妈告诉达达要加强体育锻炼，这与参加竞赛获得奖励为日后升学加分无关，只为相伴自己一生的体魄是强健的。妈妈告诉达达要坚持练习下围棋，让它成为自己繁重的学习和工作之余的好消遣；妈妈告诉达达要坚持阅读，与书为伴，哪怕一个人的时候也不会孤单；妈妈告诉达达要多出去看世界，不要迷失在自己的天地里。

妈妈不敢承诺未来的每个10年，都会为达达留下如此丰富的文字，但是妈妈会一直欣赏，一直聆听，一直感受，一直守护。待到达达娶妻生子以后，再和孙子一起翻阅，一起回忆，一起体会人生的美好。



前言 十年一瞬 情系一生

亲情篇 温暖相伴，其乐融融

一 用合适的方式向孩子表达爱	002
二 爱与规则不冲突	005
三 把孩子比上去	009
四 让孩子为你多些自豪	013
五 重视亲子活动	016
六 和孩子一起疯狂几次	020
七 让孩子可以畅所欲言	024
八 和孩子一起用文字记录生活	028

玩乐篇 兴趣导向，乐在其中

一 让玩乐与童年相伴	032
二 参加感兴趣的兴趣班	036
三 爱上阅读是给孩子一生的礼物	039
四 游泳让生活更加丰富	043

五 围棋让数学变得生动有趣	046
六 英语让世界离孩子更近	049

学习篇 主动学习，好学不倦

一 学习是孩子自己的事情	054
二 让学习的节奏慢一点	057
三 网络不是洪水猛兽——让网络成为孩子成长的帮手	060
四 办法总比困难多	064
五 统筹让学习更从容	067
六 经历比结果更重要	070

个性篇 独立自主，幽默睿思

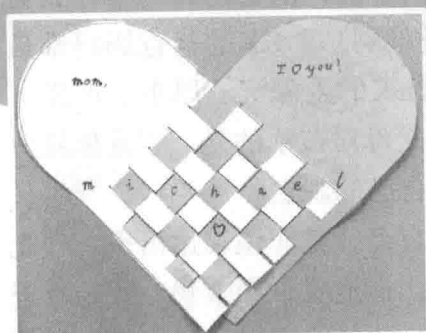
一 每一个孩子都是独一无二的	074
二 和孩子一起感受幸福	077
三 爱孩子，就要支持孩子独立	080
四 幽默是一种优雅的生活态度	083
五 宽容的孩子朋友多	086
六 节约，不是小气	089
七 保持理性，杜绝攀比	092
八 孝顺的孩子更幸福	095

达达风采秀

一 达达趣事	100
二 达达日记	114

后记	127
----------	-----

温暖相伴，其乐融融



母亲节的礼物

亲情篇

爱，就是在一起！

爸爸妈妈高质量的陪伴，就是对孩子最好的爱。感受到爱的孩子，
反馈给父母与社会的自然也是满满的爱！



一 用合适的方式向孩子表达爱

KK是达达的朋友。偶然的机会，听KK说，自他懂事起，妈妈几乎没有亲过他。KK这样说的时侯，一副很不屑、很成熟的样子。妈妈和达达交流，告诉他KK家的故事，达达诧异地问道，“为什么啊？KK是个多好的孩子啊！他爸爸妈妈为什么会不爱他呢？”“他爸爸妈妈都很爱他啊！”KK的爸爸妈妈都是知识分子，达达妈妈知道，他们对KK的爱深沉、厚重、严谨、一丝不苟，绝对不亚于天底下任何父母对孩子的爱。“爱他就应该经常亲亲他啊！”达达依旧坚持自己的观点。

在达达看来，爸爸妈妈如果爱自己，就应该表达出来。“光说爱我还不行吧？还要经常陪陪我，抱抱我，亲亲我。我的爸爸妈妈很爱我，我也很爱爸爸妈妈。”达达的爸爸和妈妈常常把他们对达达的爱表达得很直接，很热烈，这让达达很受用。“妈妈，大家都很羡慕你把我送到校门口以后蹲下亲我一口，然后大声地说‘再见’呢！”刚进小学时，妈妈会把达达送到校门口，亲密地告别以后，达达再满心甜蜜地走进校园。“老爸，我很喜欢被你抱，不过以后别把我抱得太紧了啊！”爸爸常常不知道怎么表达对达达的爱，只知道把他紧紧地搂在怀里，虽然有些不舒服，达达却感受到了爸爸深深的爱。

受传统思想的影响，达达爸爸一度羞于说“爱达达”，反而常常用“我不喜欢你，离我远点”之类的假话来替代“我爱你，我喜欢你”。达达和妈妈之间很亲密，听到妈妈经常亲着达达的脸蛋说“你真可爱，妈妈好爱你”的表达时，爸爸总喜欢用“肉麻”来形容。“谁都知道你爱达达呢，干吗天天挂在嘴上

呢？”“因为我喜欢这样说，达达也喜欢这样听啊。”妈妈的理由很简单，那么小的达达，爸爸妈妈为他做了什么，他未必能从中感受到爱，而将对他的“爱”放在嘴边，更有利于让达达知道爸爸妈妈的爱。达达渐渐长大，爸爸也悄然发生变化，“达达，我爱你！”“达达，你能用三种方法解出这道数学题，真的很棒！”“达达，你的‘豆腐块’已经印刷出来了，爸爸为你感到骄傲呢。”直到达达4岁，爸爸才变得乐意这么直白地表达爱。

爱要大声说出来，更要用心做出来。爸爸妈妈都很忙，一年下来接达达放学的次数屈指可数；他们还经常把工作带回家，常常要熬到深夜。不过只要和达达在一起的时候，爸爸妈妈总是尽己所能地挤出时间给达达，一起看书、一起做游戏、一起下棋、一起做户外运动。“阿姨，我真的好羡慕达达，我妈妈整天打麻将，不接我放学，很少做饭给我吃，更不会陪我玩了。”达达的朋友YY有一天附在达达妈妈的耳边悄悄地说。YY妈妈热情开朗，爱动好玩，没有很多时间陪YY。但是当YY需要钱买些什么的时候，妈妈也会一掷千金、毫不吝啬。“我妈妈以为给我钱就是爱我，其实我根本不需要那么多钱，我只喜欢爸爸妈妈能经常和我在一起。”

“我的学习不是最好，我的朋友不是最多，我长得不是最帅，但我是我们班最幸福的小朋友，因为我的爸爸妈妈最爱我。”讲到班上同学们各自的特点时，达达告诉妈妈。“我爸爸妈妈不强迫我做不喜欢的事，大力支持我做自己喜欢的事。”对于达达，有两种事是不允许做的：一种是伤害他人的事，一种是伤害自己的事。除此以外的任何事，达达都可以根据自己的爱好选择做还是不做。尊重孩子，不以过来人的姿态要求孩子，不将自己的愿望强加给孩子，用孩子喜欢的方式爱孩子，这样的爱最受孩子欢迎。

在中国，不少孩子是独生子女。爷爷奶奶、外公外婆、爸爸妈妈的爱，都集中到一个孩子身上。于是，爷爷管做饭，奶奶管穿衣，外公管玩具，外婆管安全，爸爸管游戏，妈妈管作业……孩子的一切都被安排得有条不紊，摆在孩子面前的，是一条被长辈们铺得宽大、平整的人生路。孩子却常常不领情，闹出一个个挣扎、反抗的故事，上演一幕幕离家出走、轻视生命的悲剧。爸爸妈妈常常感叹，“我只差没把心掏出来给孩子吃了，可他为什么就感受不到我们对他的好呢？”达达一位刚大学毕业的姐姐FF道出了孩子的心声，“我不属于自己，我一直在帮爸爸妈妈活，因为他们剥夺了我成长的权利。”爱，是帮助，不是代替。给孩子足够的空间，让他学会处理自己面临的事情，让他学会照顾自己，学会管理自己，这是对爱最智慧的表达。

有一首儿歌是这么写的：“妈妈总是对我说，爸爸妈妈最爱我，我却总是不明白爱是什么；爸爸总是对我说，爸爸妈妈最爱我，我却总是搞不懂爱是什么。爱我你就陪陪我，爱我你就亲亲我，爱我你就夸夸我，爱我你就抱抱我。”简单的几句话，是歌词的全部内容。这首充满童趣、充满人性、具有亲情感的歌曲，写出了孩子对爱的理解和期望。在孩子看来，爱不是爸爸妈妈挂在嘴上的那个“爱”字，而是实实在在地陪在自己的身边，给自己安全，给自己鼓励，给自己温暖，给自己依靠。

用合适的方式向孩子表达爱，不以爱的名义剥夺孩子成长的权利，这将让孩子感受更多的关注与尊重，让孩子收获更多的自由与成长。



二 爱与规则不冲突

上幼儿园以前，达达的绝大部分时间都是和外公外婆一起度过的。“隔代亲”加上总觉得达达妈妈小时日子过得苦，外公外婆对达达真是有求必应。吃的，用的，玩的，外公外婆无不想尽办法满足达达。

这是发生在达达4岁时的事情。妈妈周末休息，带达达去离家远一点的商场。走到商场内电玩城的时候，一阵阵尖叫、一道道炫光、一群群开心的大人孩子，像吸铁石一般把达达的脚步牢牢吸在了入口处，任凭妈妈怎么劝、怎么拉也挪不动步子。“这里不适合小朋友玩，对眼睛不好，对耳朵不好，里面的空气也不好，呆久了容易生病。”任凭妈妈好说歹说，达达始终不肯离开，反而躺倒在地上开始大哭。一气之下，妈妈干脆松开达达，独自离开，躲在一根大柱子后面看他到底要闹成哪样。而当时，妈妈也接受了很多异样眼光的审视。看着孩子哭得那般伤心而不哄哄，妈妈也许被误认为不是达达的“亲妈”了吧？看着孩子那么激烈的愿望而置之不理，妈妈也许被看作是个“小气鬼”了吧？躲在柱子后面的时候，妈妈自己内心也在挣扎：达达会不会一赌气爬起来就跑？会不会有人趁着自己没注意，从地上捞起达达就走？万一达达一直哭而不找妈妈，下一步的对策该是什么呢……

就地打滚、四肢乱舞、声嘶力竭了几分钟以后，达达突然意识到没看见妈妈了，哭声立即停止，爬起来坐在地上，四处张望以后，再次失声痛哭起来，只是这次边哭边大声喊着“妈妈”。看到妈妈走过来以后，达达飞速站了起来，紧紧抱住妈妈的腿，

哭得更凶了，有些喘不过气来。“电玩城是肯定不能去的，你是跟着妈妈走还是继续留在这里哭？”妈妈蹲下身，一边给达达擦眼泪一边问他。达达不说话，只是牵着妈妈的手，哽咽着离开了电玩城。

自从这次大哭大闹也没能如愿进到电玩城以后，达达就再也没有在地上打滚、哭着闹着向妈妈提要求了。遇到想参加的游戏、想买的玩具、想添置的书籍，或是想吃的零食，如果得到妈妈否定的回答，在追问到被拒绝的原因以后，达达不会继续胡搅蛮缠，也没了不达目的誓不罢休的架势。买东西、玩游戏必须是合理的，这个规则慢慢植入了达达的心中。

达达小学读的是走读班，早餐、中餐都在学校吃。妈妈很少关注达达在学校里吃的什么，好不好吃，也很少过问达达在学校里吃了多少饭。在妈妈看来，在学校吃饭是达达自己的事情，妈妈相信学校会给孩子们安排健康营养的饮食；至于口味，那需要达达去适应；至于有没有吃饱，那需要达达自己去判断。三年级那年的冬天，达达提出要自己带些菜，“学校里的饭菜不好吃，而且我们吃饭的时候都凉了，我们班好多同学都自己带菜中午吃，我也想自己带些菜去学校。”妈妈制止了外婆早上给达达炒菜带去学校的打算，建议达达还是去学校食堂吃，“如果你实在觉得受不了，那你自己早上起来炒菜带走，不能让外公外婆给你炒。想想看，如果你去了耶鲁大学，学校的饭菜不可能都合你的胃口，那时候不可能会有家长跟着你去给你做吃的，所以你只有两个选择，要么努力适应，要么自己来管自己。”觉着妈妈说得在理，达达没再坚持。“其实我们班也有一部分人是没有从家带菜的。”达达这样告诉妈妈，“别人能吃，我应该也能吃，实在吃不好的话，我就买盒牛奶喝，或是回家以后多吃点饭。”学会适应集体，不搞特殊化，这个规则也开始根植在达达的心中。

吃过晚饭，妈妈在家里听到小区大门口一片嘈杂声，紧接着又听到了达达的哭声。妈妈赶紧下楼，看达达一边哭着一边追着一个比他高出一头的哥哥跑，旁边还有几个大人在劝达达别追了。赶紧拉住达达以后，妈妈蹲下身，问他到底发生了什么事。停下奔跑的达达哭得更加起劲了，仿佛受了天大的委屈。

“达达手上举着冰淇淋跑，迎面碰到了那个哥哥，冰淇淋给撞到地上了，达达上去就给了哥哥一脚，哥哥也没示弱，推了他一掌以后就跑了。你来的时候，达达正追着那个哥哥要打他。”一旁的家长把情况告诉了妈妈。“你是不是因为冰淇淋掉地上了很难过？”“那个哥哥推我！”达达没有回答妈妈的问题。“哥哥推你是不是因为你先踢了他？”“他把我的冰淇淋撞到地上去了。”达达还是没有回答妈妈的问题。“冰淇淋掉到地上去的时候，你是安静地坐着在吃呢，还是在跑啊？”妈妈的几个问题以后，达达的哭声慢慢小了下来，但仍旧不回答妈妈的问题。“冰淇淋掉到地上固然很可惜，但是你自己也有责任啊，如果你坐着吃，哥哥就不会撞到你了；而且冰淇淋掉地上了可以再买一个，也不至于要动腿踢人啊！你学过跆拳道，腿很有力量，万一把哥哥踢伤了，你可要负责。”达达逐渐安静了下来，耷拉着脑袋，不再追赶，也没再哭泣。妈妈告诉达达，发生了不好的事情，要多问问是不是自己也有责任，而不是把责任全部都推到别人身上，这样自己才会吸取教训才会成长，这也是为人处世的重要规则。

随着年龄的增长，妈妈一次次“狠心”的对待，植入到达达心中的规则也越来越多了。没有征得爸爸妈妈的同意，不能要别人的东西；别人的物品，无论自己多么渴望得到，都不能伸手去拿；自己的事情自己做，穿衣服、写作业、整理书包和房间，适应学校的生活，做些力所能及的家务，为日后离开父母外出求

学、外出工作、外出旅行打下必要的基础；做好时间规划，先做该做的事情，再做想做的事情；买东西前先问问自己是想买还是需要买，家里可以买得起需要买的东西，但满足不了想买的所有东西；犯了错误要勇于面对，掩饰错误和寻找借口是不能被原谅的；生命安全是摆在第一位的，闯红灯、凑热闹、危险游戏都是不被允许的……

达达知道“狠心”的妈妈很爱自己，因为妈妈总会找到合适的时机把“狠心”的理由告诉他。当一个个规则逐渐内化成习惯以后，当新的规则越来越少时，达达也慢慢明白了“自由与规则不冲突，爱与规则不冲突”，妈妈给他那么多的规则，其实更是妈妈对他深深的爱。



三 把孩子比上去

几个高中同学相约携妻儿小聚。席间，某同学微醺，当着满桌朋友数落自己的孩子不如当年的自己。“你爸爸在上高中的时候，差不多每次考试都是班上第一名。”另一同学的儿子接过话茬，“叔叔，不对吧？我爸爸也跟我说他在班上总是第一名啊。”旁边还有个胆子小点儿的姑娘，也在一边嘀咕，“你们班到底有几个第一名？我爸爸也是第一名啊。”孩子们的质疑，让“并列第一”的几个爸爸面面相觑，孩子们也为识破爸爸们的谎言而掩面相嬉。

为了指出孩子的不足，常常听到爸爸妈妈拿孩子和当年的自己做比较。“你怎么连个饭都煮不好啊？你爸爸在你这么大的时候已经要负责一大家人的饭菜了。”“你怎么这么没用啊？妈妈都已经和老师说好了，你直接去问老师就好了。妈妈在你这么大的时候已经寄宿了，要一个人面对所有的困难呢。”“这么几个简单字母组成的一个单词，你都写不出来，我的英语实在学得好，怎么生出你这么个笨儿子？”……被父母当年的英雄事迹比下去的孩子，每每这个时候总会耷拉着脑袋，一动不动地站在爸爸妈妈的身边，不敢申辩，也不知道接下来该做什么。

达达也常常被爸爸妈妈拿来和他们自己的童年比较，只不过，在爸爸妈妈的心目中，达达却比当年的他们强多了，达达常常被比上去了。

“你这么小就认识字了啊？爸爸在你这么大的时候还不知道书长什么样呢！”3岁的时候，爸爸不经意间发现达达已经能指着漫画书慢吞吞地念出来时，爸爸开心地抱起达达，惊呼道。爸