

看见自己

看见爱

May the Love be with You

小淳（谭耀淳）◎著

puchipuchi◎插画

- 爱和自由引领我们寻找属于自己的生命，活出自己是人
- 生必修课
- 妈妈有自我的觉醒，才会允许和接纳孩子的自我成长
- 育儿也是育己，妈妈成长了，孩子也会受益

- 小淳——在教育第一线工作十五年，见证了许多「妈癌」母亲的痛苦与孩子的挣扎，期待用三寸不烂之舌还原你一个更自由更美好的女人
- Puchipuchi——初为人母的少女心插画师，每一幅画背后都深藏着爱与治愈的力量。



我爱你，
最终是希望你能借着我的爱学会爱自己

看见自己

看见爱

May the Love be with You

小淳（谭耀淳）◎著

puchipuchi◎插画



SPM
南方出版社
广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

看见自己看见爱 / 小淳著; puchipuchi插画. —广州: 广东教育出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5548-1396-6

I. ①看… II. ①小… ②p… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第264490号

责任编辑: 陈定天 蚁思妍 田 晓 高 斯 魏璋倩

责任技编: 刘莉敏

装帧设计: 友间文化

看见自己看见爱

KANJIAN ZIJI KANJIAN AI

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东信源彩色印务有限公司印刷

(广州市番禺区南村镇南村村东兴工业园)

787毫米×1092毫米 32开本 6印张 130 000字

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5548-1396-6

定价: 29.80元

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gis-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话: 020-87615809

preface 序

爱和自由引领我们寻找属于自己的生命，活出自己是人生必修课。育儿也是育己，妈妈成长了，孩子也会受益。

在教育第一线工作十五年，我亲眼看见了很多“妈妈焦虑—孩子受苦”的案例。妈妈自身不成长，孩子就会沦为妈妈的情绪垃圾桶。很多弯路都是人生的必经之路，一个个独立鲜活的案例揭示的是我们寻找自我、实现自我的曲折道路。妈妈有了自我的觉醒，才会允许和接纳孩子的自我成长。

孩子，当我几乎就是你整个世界的时候，我希望自己能一直温柔待你。

如果我做错，希望我永远记得说“对不起”，而不是去掩饰自己犯下的错误或者回避你无辜的眼神。这一点也许更重要，因为我不能保证一直待你温柔。

这个世界不会一直如你所愿地温柔，但是，如果你愿意，让自己的心柔软一点，你会发现，每一株植物、每一处溪流都是善良

1 第一章 天下武功唯爱不破：爱你如你所是

- 1 慈母不会败儿，道学家才会 / 2
- 2 急惊风的妈妈必然生个“慢郎中” / 5
- 3 别人家的孩子都从哪里来 / 8
- 4 “唯一”代表的不是价值是压力 / 11
- 5 妈癌高发，看谁中招 / 14
- 6 你带给我一千个伤心的理由 / 17
- 7 生活未必是你想过的生活 / 20
- 8 虎妈or猫爸：养孩子到底哪家强？ / 23
- 9 中国家庭里的爸爸去哪儿了 / 26
- 10 妈妈缺钙，偏爱晒娃 / 30
- 11 妈妈之间为什么爱比惨？ / 33
- 12 高考之前如何防止“妈癌”大爆发 / 36

- 13 在我眼里你是这样好 / 39
- 14 亲子关系里的傲慢与偏见 / 43
- 15 当你望向我，我感觉到爱 / 46
- 16 齐天大圣的筋斗云 / 49
- 17 少年太多愁滋味 / 52
- 18 所有的不合理背后还是在呼唤爱 / 55
- 19 不听话的孩子是个宝 / 59
- 20 培养，培养，孩子就该陪着养 / 62

67

第二章

白天能懂夜的黑：认识孩子的世界

- 1 师生是一种相爱相杀的关系 / 68
- 2 比训导更有效的是爱和尊重 / 71
- 3 每一个点赞都是错打鸡血 / 74
- 4 为什么霸道总裁总是爱上“我” / 77
- 5 无游戏不童年，电子游戏给了我们什么安慰 / 80
- 6 其实没有那么想恋爱 / 83
- 7 “暗恋狗”，越吠越伤心 / 86
- 8 年轻难免遇人渣之破解大法 / 89
- 9 屠呦呦VS马冬梅，我选马薇薇 / 92

- 10 校园情侣的可行性报告 / 96
- 11 剽悍的人生不需要催婚 / 99
- 12 没有一点点防备，我又失败了 / 102
- 13 谁能叫醒装睡的人？ / 105
- 14 为何你想上不能上 / 108
- 15 你的身边有没有“学婊”出没？ / 111
- 16 谁在制造“山寨版” / 114
- 17 人生画卷谨防图穷匕见 / 118
- 18 我喜欢自己现在的样子 / 121

125 第三章 梦里不知身是客：看别人的故事读自己的经

- 1 你愿意为自己花费多少时间？ / 126
- 2 据说有人不折腾，毋宁死 / 129
- 3 自我感觉良好是一种美德 / 132
- 4 活得这么累，干吗还自带偶像包袱 / 135
- 5 我们能偏离日常生活轨迹多少度？ / 138
- 6 为什么我们长大后成了没有故事的女同学 / 141

- 7 现实生活中真的有完美暖男猫爸的存在吗? / 144
- 8 不要公主病, 只要女王心 / 147
- 9 意淫男神李健, 伤身又伤神 / 150
- 10 当大龄女神都找到了小鲜肉 / 153
- 11 论“傻白甜”的生存之道 / 156
- 12 拥有蔡康永的小S是最幸福的女人 / 159
- 13 为什么大家都爱“康熙” / 162
- 14 有没有人爱张雨绮的鱼头汤 / 165
- 15 从“妇女节”到“女神节”“女王节” / 168
- 16 身为一枚吃货的生物自觉性 / 171
- 17 文艺青年有奇志, 智障儿童欢乐多 / 174
- 18 欢迎男色消费时代到来 / 177

1

第一章

天下武功唯爱不破：
爱你如你所是



1

慈母不会败儿，道学家才会

通情达理才能确保关系良好。

情景回放

小明觉得自己的妈妈一说话就像开启新闻联播模式，滔滔不绝，没句人话。妈妈对此感到很烦恼，她对小明说：“你这孩子真奇怪，我也是苦口婆心的，你不听就已经很不对了，为什么还要板着一张脸？”

有一天早上，小明心里各种郁闷，加上感冒初愈，早餐感觉吃不下，打算扔掉。妈妈正好看见，就对小明说：“你怎么能不爱惜粮食呢？你知不知道今天还是世界粮食保护日呢？”小明听到这样的话，整个人都感觉更不好了，但是又无力反驳。

问诊寻因

试想一下，冬天的清晨，你在家里的床上抱着被子不愿起床，如果，这个时候，有人凑过来对你说：“业精于勤荒于嬉。”

你会怎么样？也许会在心里叫那人“滚一边去”，甚至可能已经把这话喊出来了。对成年人来说，所谓正确的道理其实没什么说服力。什么“卓越出自细节”“每一分钟都不可以放松”之类的话，哪怕真的出自哈佛校训，大概大家都会觉得这些话不能令你心甘情愿在寒冷的冬天早起五分钟。因为很多时候，理是这个理，搁不住本人还是不愿意啊。毕竟我们都不是凌晨四点起来训练顺便看洛杉矶夜景的科比。

可是我们的师长却以为，孩子做不到就是因为他不懂道理。我们又分明看到孩子写起检讨或者作文来，说理一套一套的，选词造句非常娴熟，认错态度良好，语句里体现的觉悟既有深度又有高度。既然如此，当孩子犯错的时候，他是真不懂这个道理吗？还是他明知故犯？家长对孩子讲道理真的有用吗？实际上，所有道理只有化为亲身体会才会被承认和执行。

那么亲身体会从哪里来呢？从孩子自身的经历中由他自己总结出适用于自己的才是值得尊重的道理。有人信奉“枪打出头鸟”，有人相信“早起鸟儿有虫吃”，如果不幸身为一只没有主见的鸟，那它只好早早起来，但是迟迟不敢离开它的窝。

孩子打完篮球兴高采烈，一身汗地回来。妈妈会怎么说呢？“快擦擦汗吧，看你湿的，待会儿小心着凉”，还是说“打篮球好啊，有益于锻炼身体，你以后可以多打”？其实这些话孩子不知道吗？就算他不知道，但妈妈非要在这个时候说吗？面对孩子红扑扑汗津津的脸，妈妈感受到孩子的活力和欢喜，回报一句“你看上去很开心啊，看到你这么开心我也开心”就已经很好了，母子皆喜。

大补鸡汤

不是生活中所有场景都需要变成教育良机，我们不妨让高兴只是高兴，伤心就只是伤心，情绪自由流淌，流经你我的心灵。我不怕你不懂事，也不担心你会学坏。我只想慢慢地陪着你，分享你的快乐和忧愁。我们的生活中不需要三大纪律、八项注意，也不需要五讲·四美·三热爱，只要我们彼此温柔相待，互相尊重，从爱里面就会生长出美德。

2

急惊风的妈妈必然生个“慢郎中”

妈妈不焦虑，孩子会健康，别让“催”变成“推”。

情景回放

小明要洗澡，小明妈妈着急，嘴里唠叨，手上乱指。你看你怎么还不行动啊，衣服拿了没有啊，浴巾呢，怎么进去那么久啊？哎！你怎么还不去睡觉啊，在那里磨蹭什么啊？

小明要考试，小明妈妈着急，嘴上冒泡，眼里冒火。你看他怎么一点都不着急，期中考不好，期末怎么赶得上。这个学期没学好，后面就来不及啦！你看看他呀，真是皇帝不急太监急啊。

问诊寻因

坐副驾驶位置的人总觉得自己的车技比司机牛，挤在厨房里的两个人一定会爆发战争，下棋的人一早声明“观棋不语真君子”。为什么呢？因为骄傲如人类，天生自带自恋功能，“我比你更知道你该怎么做”这种想法简直是导致人际关系恶化的一个不可打破的

魔咒，放在亲子关系中尤甚。

几乎所有妈妈可能都曾经这样想过：我要是你我早开始复习了，我要是你我早就做好了，我要是你……

恨铁不成钢，朽木不可雕。为什么含辛茹苦的妈偏偏有个无动于衷的娃？妈妈越是恨不得伸出手替孩子把事情做了，孩子越是慢吞吞不在乎。

因为你不会比孩子更知道他该怎么做，因为每个人都想按自己的节奏来安排生活。一言以蔽之，对孩子来说，你不可以代替他的人生。

我们在工作中常常见到这种局面：有人对你指手画脚，于是你忍无可忍火山爆发“你这么爱说三道四的，你来做好了！”可是孩子不是你的同事，他对妈妈的爱和顺从注定他不愿意这么激烈地反抗妈妈。可是啊，到底心里还是不爽啊，心不甘情不愿。在孩子自己都意识不到的情况下，他做事会越来越慢，心里越觉得勉强，动作就会越迟缓。所以妈妈越爱指导孩子越会迟钝。孩子以这种慢，来反抗妈妈的控制和催促。

所以妈妈们会发现：每天催孩子起床、吃饭、洗澡、做作业、睡觉，一天都在催促中度过，妈妈心力交瘁，孩子不堪其扰。于是彼此就陷入很想互相迁就但又忍不住互相厌恶的循环当中。

这个时候，妈妈的操心和控制都是对孩子的干扰，孩子为了抵抗这些干扰已经耗费了他巨大的能量。

大补鸡汤

妈妈总希望事事完美，妈妈总希望一切尽在掌握。其实在亲子相处当中，关系比胜负重要，彼此感觉舒服比道理正确重要。妈妈越想一切按自己希望的那套来，孩子想要挣脱轨道的欲望就会越强烈。本来我们可以成为孩子展翅高飞的最佳助力，但是在无尽的担忧和催促监督下，妈妈却成了孩子最不能摆脱的牢笼和负担。

请相信，每一个生命来到这个世界，都自有他的灵性和因缘，孩子路，要让孩子自己去走。静待花开，实在不易，但揠苗助长，更为不智。

3

别人家的孩子都从哪里来

到底这些给我们的心灵投射巨大阴影的孩子是从哪里来的呢？

情景回放

小明的妈妈总是津津乐道，谁家的孩子又创造了什么“丰功伟业”，每当看到妈妈的星星眼和听到她啧啧赞叹的声音，小明总是回报以饱满的白眼和扭曲的嘴角，表示他对“别人家的孩子”这一种奇怪的生物不感兴趣。最讨厌的孩子就是别人家的孩子，最完美的孩子也是别人家的孩子。

问诊寻因

“注意”这个动作本来就是具有选择性的，人们在外界众多信息刺激下选择某些忽略某些注意。譬如，一天你穿了一件红色外套出门，你会觉得，咦，今天蛮多人穿红色喔。其实这天穿红色的人和以往每一天一样，不多不少，可是你就是觉得今天特别多。你之所以会注意是因为你有意识地接收这些信息。

妈妈之所以特别留意“别人家的孩子”，是因为她启动了雷达高速扫描周围，证明“我的孩子还不够好”的信号。她在比较中受到了刺激，她以为孩子也会和她一样被刺激而心有不甘。一直被比较从未被肯定，关于别人家的孩子，我们有一万个血泪交加的故事要倾诉。从娃娃抓起，比较谁先说话，谁先长牙，一直到考取的学校哪家强，妈妈们有太多项目可以设项以及随机抽取无数选手来参赛。实际上，孩子们并不想像一条疯狗一样和随便遇到的任何一条狗比较谁叫得比较大声。

一个人的自我形象不建立在和别人的横向比较中，忘掉那些坐标参照物吧，孩子是活生生的人，不是一堆数据和奖状。

别的小孩出门会问好，到了饭桌会给大人倒茶，为什么你不懂？别的小孩回家会立刻做作业，然后再弹琴，为什么你没有？

停止这些问题吧，只有一直对自己的孩子心存不满的妈妈才会积极收集这种种信息致力于把孩子打倒，不达目的不罢休。明明是亲妈，为什么要做出比后妈还要恶毒的事情来。因为没有什么人能够在不停地比较批评羞辱下健康地存活下来，更不要说承受这种待遇的人还是个孩子。

其实啊，并不存在“别人家的孩子”，这个形象是妈妈无意识捏造出来的，她选取了众多孩子的特点糅合在一起，看似激励其实是折磨，小A会弹琴，小B帮家里干家务，小C这次考了第一。

而可怜的孩子永远不可能战胜这么一个博取众家之长、完美到无以复加的神一般的存在。别人家的孩子本来就只是个虚构形象，而你更没有必要一直在比较中寻找自己的价值感。