

孩子， 你是最好的自己

龙春华——著

不焦虑，不浮躁，
养育内心安静、却有力量的孩子



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

龙春华——著

孩子， 你是最好的自己



图书在版编目(CIP)数据

孩子，你是最好的自己 / 龙春华著. —武汉：华中科技大学出版社，2018.1
ISBN 978-7-5680-3462-3

I. ①孩… II. ①龙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第287342号

孩子，你是最好的自己

龙春华 著

Haizi, Ni Shi Zuihao de Ziji

策划编辑：娄志敏

责任编辑：陈心玉

责任校对：李 琴

封面设计：三形三色
QQ: 2278149887

责任监印：朱 玢

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉） 电话：（027）81321913
武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编：430223

印 刷：中华商务联合印刷（广东）有限公司

开 本：880mm × 1230mm 1/16

印 张：15

字 数：200千字

版 次：2018年1月第1版第1次印刷

定 价：42.00元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

P r e f a c e



强大的妈妈，照亮孩子的未来

每一个妈妈都曾是父母捧在手心里的公主，被打扮得漂漂亮亮的。可是，当她们做了母亲后，出于母爱，她们愿意为了孩子而卸妆，甘愿为孩子吃苦耐劳。

我也不例外，2013年的某一天，我成为了一个妈妈。当一个小生命躺在我的怀里，看着他红里透黑的小脸，喜悦、甜蜜、幸福都不足以形容我当时的心情，从那一刻开始，我知道我又多了一个新的身份——母亲。

当了妈妈以后，我才猛然发现当妈妈真是让我们力量感倍增的一件事。从前手无缚鸡之力的小女人，变成现在随手抱着孩子就走的力量型妈妈；从前躺在床上倒头就能睡着，现在一遇到孩子感冒发烧就彻夜难眠，整夜整夜地睁着眼睛，生怕一闭眼，孩子就有什么闪失；从前每天早上毫无压力地睡到自然醒，现在只要孩子哭闹，就腾的一下就从床上



坐了起来；从前看到别的孩子摔倒，我们赶紧将他扶起来，现在看到自己的孩子摔倒，我们鼓励他爬起来；从前一听到别人家孩子哭闹，心里总有一百个不耐烦，现在常见自己孩子哭闹，则习以为常地蹲下身来，看着他的眼睛，给他一个拥抱……

成为妈妈，只因我们对孩子的那份爱，我们会不断让自己的外在力量与内在力量强大起来，成为由内向外发散的“妈妈力”。这种力量在给孩子充足安全感的同时，还有妈妈包容的心胸、温柔的语言所撑起的孩子的世界，帮助孩子成为更好的自己。

“好妈妈胜过好老师。”那么好妈妈在孩子的成长过程中到底有怎样的意义？为什么能够帮助孩子成为更好的自己？

首先，妈妈与孩子有着无可替代的亲密关系。孩子还在妈妈肚子里时，每天都听着妈妈的心跳成长。当孩子出生以后，这种特殊的心跳就是孩子心里最安全的港湾。在生活中，我们常常见到这种情况：在孩子哇哇大哭时，只要妈妈过去抱着孩子，孩子就会停止哭泣。所以，妈妈的怀抱是孩子最安全的地方，也是孩子的心灵归宿。这种安全感会影响孩子一生的成长。即使孩子长大了，需要离开父母，自己去独立生活，他也能成长为一个强大的人，依靠对妈妈的温暖记忆以及在妈妈呵护管教下所形成的良好品德，继续独立、坚强、具有美感地生活下去。

其次，有句话说得好：“女子安，天下安”。无论是“好”字，还是“安”字，其实都与女人有关。在一个家庭中，女人情绪平和，那么这个家庭就会安定、和谐。当妈妈为孩子营造了一个良好的家庭氛围，那么孩子的内心就会十分平和、稳定，专注于自我成长与对外部世界的



探索，从而形成健全的人格。而且妈妈的温柔体贴会引导孩子内心的自信和坚强，丰盈孩子的内心世界，让孩子勇敢做自己。

在过去五年中，我深深认识到一个妈妈对家庭、对孩子成长的重要性。我很庆幸，也很自豪，我的孩子的每一步成长，我都从未缺席，而且我还用文字记录下他点点滴滴的成长，与他一起成长，在致力于提升自我的同时，努力帮助孩子成为更好的自己。

养育孩子是一场修行。本书不教你如何让孩子与你合作，不教你如何教出听话的孩子，我想讲的是如何帮助孩子增强认识自己、实现自我，拥有获得幸福的能力。成为妈妈是我们最好的修行，妈妈的自我成长就是给孩子的最好的爱。

龙春华

2017年11月7日

目 录

C o n t e n t s



起 成 长 好 妈 妈 和 孩 子 一

1. 30岁的我们还没有3岁的孩子活得明白 · 002
2. 最需要学习的不是孩子，而是父母 · 006
3. 成为好妻子，才能成为好妈妈 · 010
4. 妈妈能站多高，孩子就能飞多远 · 014
5. 妈妈内心强大，孩子才无所畏惧 · 018
6. 不生气的妈妈才是好妈妈 · 022



子 一 生 幸 福 家 庭 成 就 孩

1. 榜样的力量：言传不如身教 · 028
2. 学会给孩子制定规则 · 031
3. 别让孩子成为吵架的牺牲品 · 034
4. 爸爸的陪伴成就孩子的未来 · 038
5. 没有谁天生会当爸，请多给他一点时间 · 041
6. 从硝烟四起到和平共处：我与婆婆的相处之道 · 045



Chapter
03

孩子
别
说
你
真
的
会
爱

1. 宠爱孩子与溺爱孩子的界限 · 050
2. 保护好孩子的心理健康 · 053
3. 给孩子最好的爱就是陪伴 · 056
4. 溺爱孩子不过是在弥补自己的童年缺失 · 059
5. 特别狠心，特别爱 · 062
6. 给孩子恰到好处的管教 · 065



Chapter
04

的
成
长
爱
就
是
顺
应
孩
子

1. 你给孩子面子，孩子回馈你里子 · 070
2. 从生理上认识男孩与女孩的不同 · 075
3. 弗洛伊德：所有的男孩都有恋母情结 · 078
4. 笨孩子，99%的原因都是父母所致 · 082
5. 谎话连篇，不过是分不清想象与现实 · 087



Chapter
05

自己的情绪
让孩子学会管理

1. 最糟糕的情绪给了最亲的人 · 092
2. 为什么你越哄孩子，孩子哭得越厉害 · 095
3. 孩子打人发脾气，父母不要以暴制暴 · 099
4. 无理取闹的孩子赢了，他的一生就输了 · 102
5. 让孩子学会管理自己的情绪 · 105



Chapter
06

孩子心理学
妈妈一定要懂的

1. 妈妈小女人，儿子大成长 · 110
2. 孩子，宽恕别人就是宽恕自己 · 113
3. 教孩子学会谦让，而不是忍让 · 116
4. 我儿子不听话，却很懂事 · 119
5. 培养孩子的主见，让他成为自己的主人 · 123
6. 胆小娃也能变勇敢，只需你因材施教 · 127
7. 谁说一定要把自己最喜欢的东西送给别人 · 131



子更独立
学会放手，
让孩子

1. 把孩子扔进大自然里 · 136
2. 阅读不在早，而在巧 · 139
3. 把选择的权利还给孩子 · 143
4. 培养孩子独立的最佳时期 · 148
5. 你把困难都解决了，还让孩子解决什么 · 152
6. 孩子早说话，妈妈少担心 · 156
7. “不干扰”是父母给孩子最好的礼物 · 160



培养习惯
成功的教育就是

1. 分床睡这件事，水到渠成 · 166
2. 孩子不挑食，妈妈得想招 · 170
3. 越是打骂孩子，孩子越尿裤子 · 174
4. 你越催孩子，孩子越慢 · 177
5. 孩子看医生又哭又闹，这样说就好了 · 182

Chapter
09

孩子
培养最受欢迎的

1. 母子关系变为继子关系? • 188
2. 孩子有自己解决问题的方法 • 192
3. 打得赢就打, 打不赢就跑 • 196
4. 忍气吞声还是勇于抗争, 关键在于有没有底气 • 200
5. 孩子在幼儿园被同学打了, 引导他自己解决最重要 • 204

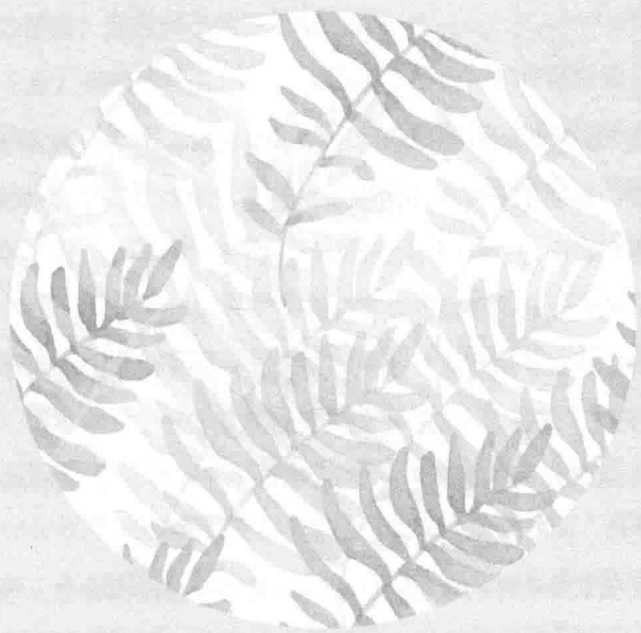
Chapter
10

自主探索最重要
要想学习好

1. 上早教就是玩, 但玩却大有学问 • 210
2. 孩子顺利入园, 准备工作最要紧 • 214
3. 有兴趣只是起点, 有持久兴趣才是关键 • 218
4. 你给孩子一个答案, 孩子却有千万个答案 • 222
5. 这样引导, 让孩子自己爱上数学 • 225

Chapter
01

好妈妈和孩子一起成长





1. 30岁的我们还没有3岁的孩子活得明白

小龙临近3岁时的某一天，他蹲在一个角落里，把一块泡沫垫当成门立在入口处，围成了一间小小的屋子。我坐在椅子上懒洋洋地晒着太阳，眼睛时不时瞟向他，好奇地审视着他。过了好一会儿，我终于忍不住问道：“宝贝，你这是在做什么？”

“这是我的家呀！妈妈。”小龙一边玩，一边头也不抬地回答我。

我一下子来了兴趣，说道：“哟！你还有自己的家了？”

“是呀，这就是我的家呀！”望着那个小小的空间，我有些哭笑不得。

“那我现在来参观你的家吧！”说完，我拿开那块泡沫垫，准备迈进去。

没想到，儿子立刻制止道：“妈妈，你还没敲门呢，你不能进来！”

我愣住了，赶紧退出去，过了好一会儿才反应过来，假装按了一下门铃，并说“叮咚”。小龙听到后说：“妈妈，请进！”我这才推开泡沫垫进去。当我进去后，他一边努力地将泡沫垫立起来，一边说：“妈



妈，你在我家吃饭吧！羊羊（假想的朋友）送给我的香肠，我给你留了一些！”说完，就伸出小手做出切菜的动作。切完后，便拿给我吃。为了配合他，我一边假装吃他的香肠，一边说：“嗯！真好吃！”

“妈妈，下次来我家，我还做给你吃！”我听着小龙那充满童稚的声音，心理真是百感交集，他长大了，有了很强的独立意识，渴望离开父母的怀抱，拥有自己的独立空间。

于是，我把他许久不用的帐篷拿了出来，放在客厅里，告诉小龙那以后就是他的家了。他兴奋极了，立刻把自己的小伙伴（小飞机、小火车、地铁、书、蓝迪等）搬了进去，然后坐在里面愉快地玩了起来。

晚上，爸爸回来，小龙又邀请爸爸去他家玩，玩到睡觉时间，他洗洗上阁楼睡觉了。正要睡觉时，意外发现爸爸还在客厅，便大声喊爸爸，并问爸爸在干嘛。爸爸回答说：“在你的家里睡觉。”他很坚决地回答：“爸爸，我不允许你在我家里睡觉！”

看着他气鼓鼓的小模样，我感到很意外，也很欣慰。一句“我不允许你在我家里睡觉”标志着他已经成为一个要求别人尊重他意愿的独立个体，不仅渴望拥有自己的独立空间，而且还勇于维护自己的独立空间，拥有了界限感。即使是爸爸妈妈，也必须尊重他的意愿，绝不允许爸爸妈妈越过他的界限。要知道，一个人只有拥有自己做人的原则，才能真正获得他人的尊重，否则他的尊严就会被别人轻易践踏，自然也难以拥有幸福感。

我承认我即使已到而立之年，可我依然没有完完全全将这个问题想清楚。在以前，别人都说：“你太好说话了，所以，你才会受欺负！”



以往听到这句话，我总是一笑了之，我总觉得玫琳凯说的那句话很有道理：“你怎么对待别人，别人就会怎么对待你！”所以我秉持“善良”“包容”“理解”“忍让”这些品质对待我身边的每一个人，可是我忘了，这些美好的品质都应该有一个度。

去年8月以前，我一直觉得婆婆总是干涉我的生活。比如，挑剔我拖地没拖干净，不允许我给孩子报亲子班，甚至干涉老公去看我爸这类家庭琐事。每次面对这些事时，我最深的感受就是：“我一个人，长了两个脑袋，而这两个脑袋天天打架，有一种人格要分裂的感觉”。

即使如此，理智仍然告诉我，我不应该与她计较，应该多理解，多包容，毕竟她没什么文化，带大我的老公不容易。可是，我的理解与包容并没有换来家庭的和谐，矛盾反而日益激烈，终于一触即发。

经过去年8月那场吵架以后，在夜深人静以泪洗面时，我终于开始反思我所有美好品质背后的问题。婆婆总是干涉我的生活，表面上看是她的不对，其实是我给了她干涉我自由的权利。换句话说，我没有意识到虽然生活在同一屋檐下，我也应该有自己的个人空间，而这个个人空间是绝不允许别人轻易踏进的。像怎么做家务，怎么带孩子，夫妻怎么相处，那其实都是我自己的事。不管我做与不做，做好或者没做好，都是我自己应该承担的后果，都与旁人没什么关系，并不应该受旁人的指责。可是，我在所谓美好品质的牵绊下，一退再退，直到退到无路可退，我才翻然悔悟。美好品质只有在某些标准里它才能发扬其美好，否则，物极必反，任何美好品质都会将我们送进万丈深渊。

我常常想，我们中国的家庭矛盾为什么这么多，“婆媳关系”为什



么会成为一个千古难题？其实说到底，就是没有界限感，父母处处干涉孩子们的生活，孩子们干涉父母的生活，导致彼此的关系剑拔弩张。所以，要想一个家庭和睦相处，家庭中的每个人都应该站对位置，各司其职、各行其事、互相尊重、互相理解。在育儿的过程中，我们作为父母就应该帮助孩子从小建立自己的界限感。只有这样，他才能活出自我，才能拥有幸福的人生。可以说，教育的最高境界就是培养孩子拥有幸福的能力。



2. 最需要学习的不是孩子，而是父母

“妈妈，等我娶了苏菲亚，我就跟苏菲亚玩了！”周末的一天，小龙窝在我的怀里突然对我说。

我不由得一愣，略显惊讶地问：“你不跟妈妈玩了？”要知道，在这以前，儿子可是常唠叨：“妈妈陪我玩玩吧！”我不由惊讶得张大了嘴巴。

“我跟苏菲亚出去玩，你就在家做饭呀！你做好了，我们回来好吃呀！”顿时30岁的我瞬间成了老妈子，悲凉的心无处安放呀！

我有些生气地说道：“那我也只做给你吃，不给苏菲亚吃！”说这句话时，我悄悄地观察他的反应。

“你不给苏菲亚吃，我就不要你了！”儿子用带着哭泣，又略有威胁的语气说道。心情再次跌入谷底，真不知道用什么词来形容好。

“好，好，妈妈做好多好吃的，给你和苏菲亚吃，好不好？”我又赶紧哄着。

哄好他后，我还是有些不甘心，继续追问道：“那等你娶了苏菲亚，苏菲亚不给我饭吃怎么办？”