

“陪你长大”

池翠英 著

一位心理咨询师的育女心经



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

“陪你 长大”

池翠英 著

一位心理咨询师的育女心经



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

· 长沙 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

陪你长大：一位心理咨询师的育女心经 / 池翠英著

—长沙：中南大学出版社，2017. 11

ISBN 978 - 7 - 5487 - 3067 - 5

I. ①陪… II. ①池… III. ①家庭教育— IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 279063 号

陪你长大：一位心理咨询师的育女心经

PEINI ZHANGDA: YIWEI XINLI ZIXUNSHI DE YUNÜ XINJING

池翠英 著

☐责任编辑 谢金伶

☐责任印制 易红卫

☐出版发行 中南大学出版社

社址：长沙市麓山南路

邮编：410083

发行科电话：0731 - 88876770

传真：0731 - 88710482

☐印 装 长沙印通印刷有限公司

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 18 ☐字数 294 千字

☐版 次 2017 年 11 月第 1 版 ☐2017 年 11 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 3067 - 5

☐定 价 35.00 元

图书出现印装问题，请与经销商调换



前言

01

那一年，在我们满心期待下，你如约来到我们身边，带给我们无限憧憬与温暖。你遗传了我和你爸的许多优点，我们怎么看你都看不够。尤其是你爸，每天下班回来只会痴痴地对着你傻乐：“宝贝儿，你真漂亮！”你开启了我们新的人生篇章，但伴着幸福，困难也接二连三的出现。

翻阅以前为你写下的日记，“猫三天”“狗三天”交替重复着：“今天豆豆很开心……”“今天豆豆又哭了……”“今天豆豆很高兴……”“不知道为什么今天豆豆一直哭……”

我们开心着你的开心，却又为你的哭闹而烦恼：别的孩子吃饱、喝足之后，都是乐乐呵呵的，可你却有那么多的小脾气，你怎么和周围同龄孩子不太一样呢？因为你的一双大眼睛，街坊邻居给你起了一个绰



号叫“大眼妹”。“大眼妹”大眼看世界，但对眼前的我们却无动于衷。

两个多月时，你经常对着墙角咿咿哇哇、手舞足蹈。有一次我和你爸赶上去凑热闹：“姑娘，看什么那么开心啊？”你淡淡地看了我们一眼，又扭过头自顾开心去了，让我和你爸好一阵失落。

三四个月的时候，我们和你逗乐，你很少回应，有时你爸在你耳边大声喊叫，你也没啥反应。可是桌上一个小玩具掉到地上发出声响时，你却朝着声音的方向扭过头，如此看来，你的听力没什么问题。

五六个月时，别的孩子抱出来总是喜笑颜开的，你却是一副酷酷的模样，左顾右看就是不搭理人。就算朋友在一旁使尽浑身解数和你逗趣，你仍是不理不睬。

你从小安静，一岁多时经常一个人坐在墙角自娱自乐。有时家里来了客人，热热闹闹的，你还是自己在一边玩，很少像别的孩子那样“人来疯”似的围着客人跑上跑下、问东问西。在幼儿园或是小区里，你大都在一边静静地观望，我们鼓励也好，示范也罢，你都不会主动和其他小朋友一起玩耍。很多时候，你似乎更愿意做一个观众。

小时候，你特别爱哭。

两岁的时候，你经常半夜大哭。我把你搂在怀里轻声安慰，你却对我拳打脚踢，怎么哄劝都不管用，直到哭累了，才慢慢安静下来。

再后来，从早上睁眼到晚上入睡，你逢事必哭，号称“一日三大哭、小哭不计数”：起床、穿衣服、洗漱、吃饭、上厕所、睡觉……但凡有一点不如意，你就“哇哇哇”哭一通。你爸抱怨你哭得没个消停，我也拿你没办法。那些日子我很愁，有时候只有摸着熟睡的小脸蛋才能感受到母爱的那份温情。

你说话比较晚，理解能力也不及同龄小朋友，简单的小事情到你嘴里都说不利落，我们说的你又不明白。很多时候你不开心了，我们却不知道为什么，只能无奈地看你“哇哇”地哭，却不知如何是好。

你体质好，很少生病，偶尔感冒、发烧，去趟儿童医院打个点滴或是开些药吃了，两三天基本就好了。可是，小时候你的不开心好似家常便饭，哭泣占据了日常生活的一大半。外婆说，十个孩子有一个比较难带，你大概就属于那十分之一。

那些日子，你常常因为小事情生闷气。我们出去玩之前和你商量，说好



了“出去玩要高高兴兴的哦”，可是每次高高兴兴出门，回家前总会有不愉快的事情发生。爷爷奶奶和我们一块儿住的时候，有时看似玩笑的一句话，你也会跑到一边生闷气，弄得爷爷奶奶丈二和尚摸不着头脑。你开心时，家里上上下下好似过节一般轻松、愉悦，但这样的光景寥寥可数。久了，爷爷奶奶对你敬而远之，都不敢“招惹”你。在你不开心时，奶奶经常小心翼翼地问：“豆姑娘，怎么啦？谁惹你生气了？”……看你如此“小心眼”、不随和，爷爷甚是担忧：“这样如何是好？往后怎么和同学、老师打交道啊？”

是啊，你就快上学了，将来在学校里谁会像我们这样去关注你的感受呢？在一些看似寻常的事情面前，你会莫名其妙地不开心，哭的时候还经常掐自己。

对你的生闷气、你的哭泣，我和你爸一直没有太好的办法。我们不明白你为什么和同龄孩子有着那么大的区别。在你身上，同龄孩子应有的天真和快乐不是没有，只是太少。很多时候你的不开心看起来是那么的无厘头，让我们把不准你的“脉搏”。你一个人闷闷不乐的时候，我们问你，你总是不说话；问多了，你只会哭，怎么哄劝都不管用，你会越哭越厉害甚至哭到呕吐。那些时候，一边是你的哭泣，一边是你爸忍耐不住的怒气，我真的不知道该如何是好。我不知道怎么做才能让你开心，也害怕面对你的哭泣。我不明白：我们的“小豆子”到底怎么了？你仿佛被困在一个盒子里，而我们却帮不了你。我好心痛，开始怀疑你是不是得了自闭症。

好在，你慢慢地学会了听说和表达。在幼儿园，有喜欢你、呵护你的幼儿教师，还有一群一起开心玩耍的小伙伴……我以为从此你会快乐地成长起来。

可是上了小学后，你还是比较敏感，经常生气。你不会也不愿意表达自己的想法，很多时候我都不知道你哪来的这么多不愉快。小孩子应该是快乐成长的啊！那些时候，看到你生气、掐自己、掰铅笔，我除了为你担心，却也没有太多其他好的办法。

2008年，我开始自学心理学，希望能借助一些专业知识，找到让你开朗、快乐的金钥匙。翻阅以前为你写下的日记，我发现，过去我们把你的哭闹、情绪当作烦恼和负担，没有站在你的角度去思考背后真正的原因，没有及时调整和你相处的方式。渐渐地，我发现，其实和你相处没那么难，难的



是无法面对我自己的懦弱和无知。明白了这一点，就算在那段好似冤家对头、我们说什么都不对路、做什么也不到位的日子里，面对你的“臭脾气”，我们也已经不像以前那么焦虑烦躁了。

我们试着遵循你的节奏，尊重你的快乐和思想，接纳你成长中的不足。尽管存在着这样那样的分歧和不愉快，但这已经不重要了。你越来越和善，对同学、对老师、对我，还有对你自己。你经常为同学排忧解难，同学夸你“好姑姑”，老师称赞你“善良、大气”。而你，也越来越自信、快乐。

是的，你长大了，再不是过去那个“小气包”了，你有自己的认识和见解。或许你没有其他“优秀”的孩子那么优秀，但在我们眼里，你就是最好的。我们看到你的努力和自我超越，未来之路也许不是那么一帆风顺，但我们相信你有能力勇敢地走下去，坚持做你自己，并终将拥有属于你的一片广阔天地。

02

本书主要有五个部分：

第一部分“成长记录”按时间顺序记录你学前、小学、初中、高中各个阶段的生活和学习历程，有你的童年趣事，也有我的焦虑；有你的慢半拍，也有你在挫折中的成长和进步……十八年，转眼间就过去了。看到曾经牙牙学语、稚气可爱有时又让我们伤脑筋的你如今长大成人，我还是会经常想起过去和你在一起的日子。记忆浓缩在这本书中，记着你的笑、你的哭、你的快乐、你的成长，还有过去那些说不清道不明的不解、矛盾与冲突。

第二部分“成长建设”收录了你的成长点滴，包括我和你的一些互动以及对你的示范与引导。我尝试教你自我保护，教你和同学相处，和你一起感受帮助他人以及在分享中获得的快乐，促进你对诚实守信的坚持，循序渐进地培养并守护你的自信……学习成绩固然重要，但我更看重的是你内在的品质和面对生活的态度。从第二部分开始，文中的“你”，统一以“女儿”代称。也许如你所说，这些经历能对一些家长起到借鉴和参考作用。

第三部分“青春期的碰撞”汇集了你青春期以来的叛逆以及和我之间的摩擦对峙。经历过了，才知道，原来青春期并不可怕，可怕的是父母的无知与无能。



第四部分“成长感悟”以及第五部分“爱的成长”，是我关于养育女儿的一些心得。没有哪个妈妈会说自己不爱孩子，但是妈妈给予孩子的爱一定是真爱吗？看看“电视剧里的妈妈”“别人嘴里的妈妈”，还有“我的妈妈”，其实，真正意义的爱，“是为了促进自我和他人心智成熟而具有的一种自我完善的意愿”。那些不成熟的、扭曲的，甚至自私的爱，对孩子来说，是束缚和伤害。这些年我深刻体会到：没有不优秀的孩子，只有不懂爱的父母。孩子的好习惯，都是平日里的互动、学习中的日积月累。反过来，孩子的不良习惯，其实更多的是我们父母没有做好的结果。

为人父母是人生的一门综合课程，除了必修“自我认识”与“自我提高”，我们还要学习如何去理解、了解孩子的感受，更要学习如何与孩子进行有效的沟通，以身作则、言行一致，为孩子做好榜样。其实在提高家长“任职”水平的同时，孩子也就慢慢成长起来了。

父母是孩子生长的土壤，只有给到充足的养分，孩子才能健康、茁壮成长。父母是孩子成长路上的启明灯、守护神，在孩子遇到挫折和困难的时候，为孩子指引方向，为孩子排忧解难，做孩子的坚强后盾。父母好比默默无闻的牡蛎，只有经历了沙砾和岁月的持久磨砺，才能孕育出精美、圆润的珍珠……尽管孩子先天条件各不相同，但我相信，伴着自信与快乐长大的孩子，不论“笨鸟”还是“天才”，都将获得属于他们的成功。

03

从我整理你小时候的成长记录开始，至今已经快有十个年头了，这十年间断断续续记录了许多往事，总是东起一笔、西记一段，想一出是一出，终不能成章成篇。

2014年春，我一鼓作气，准备赶在你初中毕业前出稿。题目拟好了，框架也基本搭好了，可仍是徘徊不前。不时地，有一个声音在耳边响起：“为什么要写这本书？有意义吗？”

我自认为在和你沟通方面独具特色，总想把自己的心得体会推而广之。可是，每当与你对峙、冲突，面对自己内心深处浮现出的脆弱和无助时，我就会问自己：“为什么要写这本书？有什么用？真的能给别人带来什么帮助吗？其实我和你之间的问题还不少……”就这样，疑惑和纠结成了我继续懒散下



去的理由，任由“明日复明日”，无限地拖延，甚至懒到不愿擦去电脑键盘上堆积的灰尘，生怕擦去了灰尘，心中那份莫名的感觉又会弹跳出来。

然而，无论我多么懈怠，都止不住岁月前行的步伐。2016年，春天如期而至，新绿的柳枝悠扬飘曳，桃红簇簇片片。在这个格外清新、自然的季节里，我开始清理屋子里的每个角落，包括尘封已久的电脑和键盘，一丝丝、一缕缕地梳理、编织。

经历中考前后你我之间的矛盾和冲突之后，我渐渐意识到：在我和你之间、你和学习之间，其实我的认识和态度更重要。往事就像电影般一幕幕回放，我从中看到了你，也看到了我。与其说你叛逆、不懂事，不如说是我这个妈妈太焦虑。焦虑下，矛盾和冲突被人为放大，作为成人的我都不能把持，更何况处于青春期的你？

能看到问题背后的问题，或许一切问题就不再是问题了。现在，我很享受也很珍惜和你相处的日子：你有你的开心，我有我的快乐。当然，我们还是免不了发生矛盾和分歧，不过这些已经不重要了。

如今看到你，我的脑海里总会回放歌曲《小苹果》：“我种下一颗种子，终于长出了果实，今天是个伟大日子”——吾家有女初长成，你是我们的“小苹果”，“春天又来到了，花开满山坡，种下希望就会收获”，我们对你也如歌词中所唱：“怎么爱你都不嫌多”，“生命虽短爱你永远，不离不弃”。

这本书送给你，我的女儿，没有你，就没有书中的点点滴滴。

这本书送给我自己——因为，你中有我，我中有你。

这本书也送给焦虑中的父母，希望我和女儿的故事与经历能够给他们一些启示，希望天下的父母与子女能够快乐、幸福地共同成长！

池翠英

2017年10月



Contents 目录

第一部分 成长记录

学前小故事 3

初来乍到 3

慢慢长大 5

幼儿园的快乐 7

点滴记事 12

欢乐集锦 18

豆蔻年华, 矛盾升级 35

择校 35

点滴记事 37

青葱岁月 46

我的焦虑 48

中考前致女儿的两封信 50

青春寄语 57

小学生的日常 21

慢半拍 21

挫折中成长 22

童年记事 26

吾家有女初长成 63

吾家有女初长成 63

起起落落 64

坚持就是胜利 69

提前录取 75

专业选择 77

善良的“姑姑” 78

快乐时光 79

你说我说 84

贴心小棉袄 96

十八岁寄语 101



第二部分 成长建设

自我保护 111

女儿当自强 111

言传身教 112

“暴力女生”的转变 114

“遇强不弱，遇弱不强” 114

助人为乐 119

送老人回家 119

失而复得的车票 120

好“姑姑” 121

建立自信心 131

成也老师，败也老师 131

迟缓型孩子的慢适应 133

助教 134

课堂举手 134

唱歌 135

笛子 136

自信心的建立 136

应急处理 142

快乐分享 115

“小气”变“大方” 115

“大姑娘”和“小姑娘” 116

舟舟的快乐分享 117

诚实与守信 125

旱冰场门票 125

“我脸红了” 127

“借”来的玩具 128

诚实 129

诚信 129

与人相处 138

自己的东西要看好 138

合理拒绝 139



第三部分 青春期的碰撞

愤青少年 147

女儿的愤慨 147

我的曾经年少时 150

青春期的心理特点 152

青春期基本对策 154

冲突升级 160

周末玩耍 160

游戏无限时 161

肚子不舒服 161

感冒在家 162

“都很生气!” 163

开不起的玩笑 164

背默单词 164

成绩下滑 165

都很烦 167

冲突缓和 177

因为手机 177

关电视引起的冲突 178

没话找话 180

青春期不可怕 181

冲突开始 156

自作多情 156

棉花糖和“死样” 157

汤包馆的不愉快 158

网络游戏 168

一封信 168

商定协议 169

终止协议 170

游戏自由 172

游戏结束 175



第四部分 成长感悟

幼儿的分离焦虑 185

短暂别离 185

分离焦虑 186

缓解焦虑 188

沟通 197

父母与孩子沟通 197

家长与老师沟通 202

分数与成绩 213

分数很重要 213

99 分的苦恼 214

成长更重要 215

胆小、怕生的孩子 190

怕黑、怕“鬼怪” 190

怕生 193

父母打孩子 206

“不打不成器” 206

理解不了的挨打 207

冲动的一巴掌 208

父母言行 217

别人家的孩子 217

指导员 219

不抱怨 220

尊重 222

谦让 223

虚心 224

无须焦虑 224

发现美好 226



第五部分 爱的成长

纵容与包容 231

纵容 231

包容 233

纵容与包容的区别 234

爱的成长 255

一只麻雀的故事 255

爱的真谛 257

爱的界限 258

爱的距离 260

爱的成长 261

世上只有妈妈好 236

电视剧里的妈妈 236

别人的妈妈 242

我的妈妈 248

足够好的妈妈 252

成功的方向 263

笨鸟先飞 263

好玩的地方 264

先天与后天 265

勤能补拙 266

揠苗助长 267

人生遗憾 267

关于成功 268

后记 270

行车记 270

知道不知道 273



第一部分

『成长记录』





学前小故事 (0至6岁)

◆ 初来乍到 ◆

你特别安静，从来没有像其他孩子那样在妈妈的肚子里“拳打脚踢”。你只会偶尔翻个身，在我肚皮上慢慢鼓起一个大包，等你爸凑过来想摸摸时，却又安静下来了。预产期过了一周多，你还是迟迟不肯“露面”。直到我被医院“强行扣留”待产时，你还是不着急。

那天，麻药多上了两次都不见效，手术中我剧痛无比，不知忍了多久才听到“哇”的一声脆响。护士告诉我是一个健康的小姑娘。哦，女孩子，我悬着的心总算放下来了，这时麻药起了作用，我昏睡过去。没错，这个姑娘就是你，我一直盼着的、想着的女儿。在医院的那几天，医生、护士都很喜欢你这个清秀的小姑娘，大夫把手指放到你的嘴边，你会咧开嘴笑，

