



BE YOURSELF
INFLUENCE CHILDREN

看不见的养育 看得见的成长

成为自己 · 触动孩子

叶月幽 著

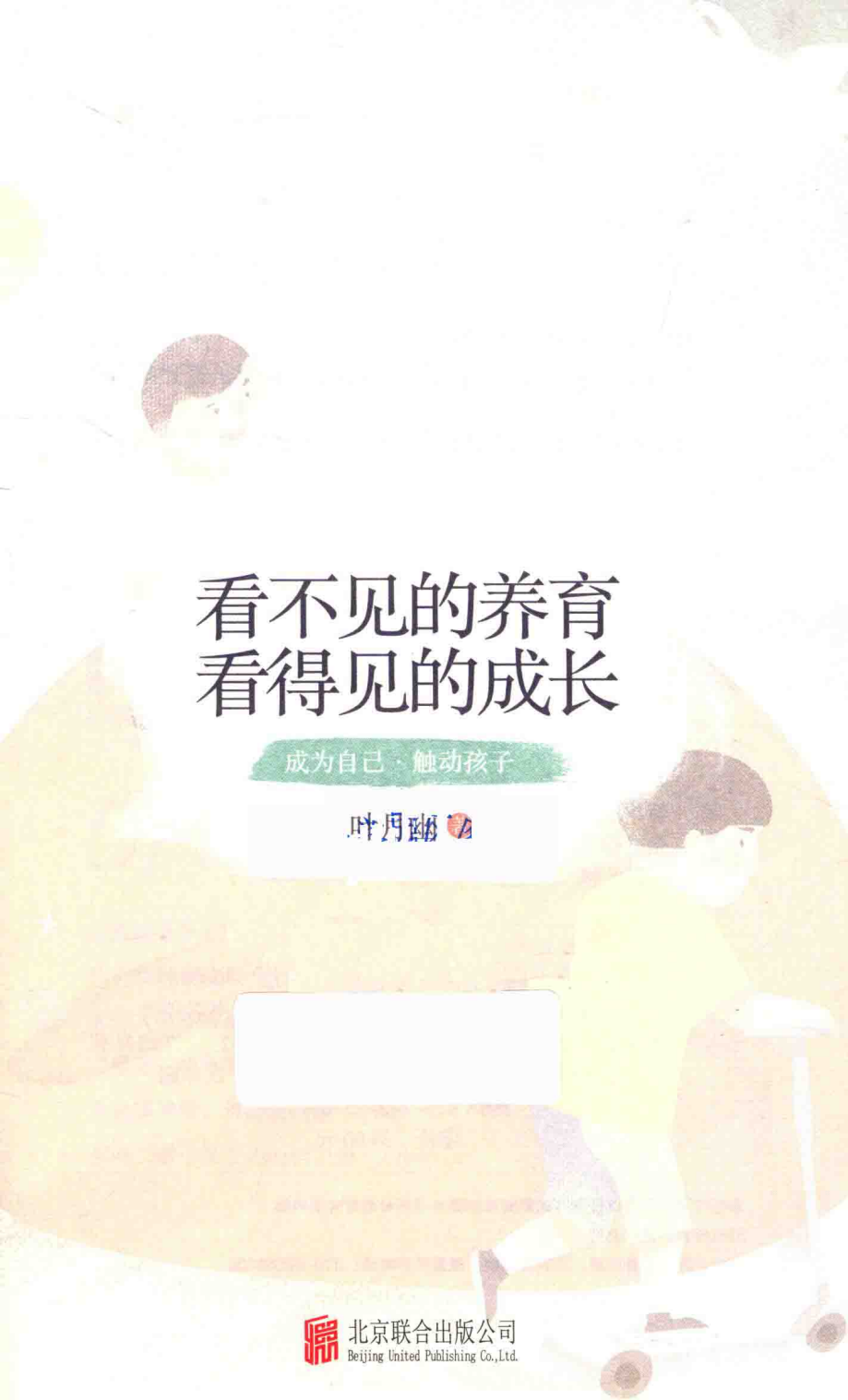
真正的爱，始于孩子不乖的那一刻

· 教育研究者叶月幽，揭示爱的本质 ·

数百万次转发阅读 小巫 / 安心 / 李雪 / 赞赏推荐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



看不见的养育 看得见的成长

成为自己·触动孩子

叶丹璐



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

看不见的养育,看得见的成长 / 叶月幽著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.7

ISBN 978-7-5596-0515-3

I. ①看… II. ①叶… III. ①亲子教育 IV. ①G781

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 132660 号

看不见的养育,看得见的成长

作 者: 叶月幽

选题策划: 木晷文化

策划编辑: 朱 笛

责任编辑: 张 萌

特约编辑: 刘 卿

全书绘画: Dola Sun

书籍装帧: 介 桑

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数 112 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7.25 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0515-3

定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或者全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

· 推荐序 ·

真正的智慧
是让对方觉得——我也行

叶月幽，江湖人称“叶公子”，喜爱中式服饰，衣袂飘飘，看似温婉清纯、不食人间烟火，实际上这家伙内心火热，恨不能把整个人间给吞了！

话要从我俩的相识过程说起：2012年，这姑娘突发奇想，一头长发不好好留着，非要去理发店受虐，接连遭遇数位“二把刀”理发师，越剪越不成样子，修了好几次，从“长袍”剪成“裤衩”，最后只能推个短发。她拿着我的照片跟理发师比画，谁知人家竟给她剪成了当时被全国通缉的“平头男”！这姑娘咬着满口的碎牙上微博吐槽，贴了一串对比照，我隔着屏幕笑得涕泪横流。这么幽默的人，一定要认识！

就这样，我俩接上了头。话说一般号称“粉丝”者，一开始都毕恭毕敬地隔着老远腼腆地互动。这家伙，居然蹬鼻子上脸，一个“飞的”从长沙到北京，揪着我的脖领子拉到我常去的理发店，要我的“御用”理发师给她剪头发，就照着我的脑袋剪！（后来看看，她其实不适合留我这样的短发，还是长发更合适。）

好了，言归正传，不然这家伙又要来揪我脖领子了！

那时候，叶月幽已经读过我的好几本书，自己也一直坚持母乳喂养两个孩子。后来，她带着宝宝来参加我的艺术养育工作坊。再

后来，她通过严格的筛选和考核，成为我的（引狼）入室弟子——首届“小巫督导艺术养育讲师”。

叶月幽的那篇流传甚广的原生家庭剖析文章——《一个妈妈的自我剖析和成长》，让我很是感慨。成长在这样一个典型的中国式家庭里，她没有沉溺于过去，没有愤恨抱怨、哀叹不幸，也没有合理化伤害，而是选择去看清和反思，让伤痛不再往自己的孩子身上传递。她很坚强，有慧根，有悟性，愿意改变，这是她孩子的福气，是她自己的福气，也是读者的福气。

叶月幽是一个天生的“学霸”，从小就是，长大了还是。在照顾两个幼子的同时，她保持着极高的学习热情。这些年她在专业的道路上越走越远、越拓越深，各领域、各流派均有涉及，并在生活中不断实践、体悟、融会贯通，形成自己独特的一派画风。作为P.E.T.父母效能训练讲师，她已经开办了数十场工作坊。

叶月幽的文字有一种温度，读她的文章，就像寒冷的冬夜里捧着一杯热茶，暖胃暖心。她从没想过要把自己塑造成完美的专家形象，居高临下地指教父母们哪里没有做好，而是深刻地看到他们内心最需要的支持和帮助，温柔地给予力量和抚慰。她也从不口若悬河地灌输大道理，而是通过她的文字，让大家检视自己的内心。有

学员说：“所有关注的微信公众号中，未读的推送有很多，但似乎一直就在等待叶老师的文章，每次都会被深深地触动。”

更为难得的是，强大的思维、缜密的分析能力、丰富的情感、细腻的内心，在这位学霸身上兼容并蓄。她的文章条理清晰、语言精练，读着不费劲，时而妙语连珠，时而幽默自嘲。文字毕竟片面，照片也会遮掩大部分真相，凡是见识过“叶公子”本尊的，都会被她犀利、泼辣、豪爽、天真、声情并茂、活色生香的个性感染。真实的她，坦诚、亲切、体贴、周到，从不掩饰自己的脆弱，擅长自黑，却处处显露出内在的力量。

这些年来，叶月幽一直在分享她的学习和成长感悟。她的文章，有经历、有思想、有文采、有灵魂，篇篇发乎于心。我一直劝她将文章结集出版，如今，这本书终于千呼万唤始出来。她的书，是一篇篇实打实的成长体悟，可以说既有专业度，又有生活性；既有理论支撑，又很平实易懂。读起来时而令人捧腹，时而催人泪下。正如她所说，她一直在学习中成长，在生活中修行。

这本书里的文章，凝结了她生活中实践的体会和成熟的思索，融会贯通了P.E.T.父母效能训练的精髓，以及平日里在摸爬滚打中自己咂摸出的经验。相信每一位读者都会从中获益匪浅，也希望父

母们在读完此书之后，不仅更加了解如何与孩子相处，而且对于自己也多一份接纳和自信。

叶月幽说：“比起纠正孩子的行为，我更关注的是父母的内心。”父母们读到这本书，会由衷地感到被理解、被倾听，甚至是肩并肩的支持。我自己做老师的宗旨，也是对门下艺术养育讲师弟子推崇的宗旨就是：真正的智慧，不是在对方面前孔雀开屏，以彰显自己有多牛，而是让对方觉得——我也行！

小巫

· 自序 ·

愿我成为一道门

2011年，叶儿出生。2013年，叶新也来到了我的生命里。孩子的到来给我带来无比的欣喜、快乐、幸福和甜蜜，同时也带来各种纠结、疑惑、焦虑和痛苦。那时的我，带着心灵的旧伤，很多时候不知道如何去面对纯洁无瑕的小生命。在孩子带来的巨大的爱的冲击面前，我手忙脚乱、不知所措。

为了赶上他们成长的脚步，我不断地看书、学习，同时开始审视自己的成长经历。曾经的伤痛一点点浮现，我慢慢看到自己的心理伤痕，看到自己坚如钢铁般的防御，看到自己一直在用冰冷的外壳保护自己。2012年，我写下了《一个妈妈的自我剖析和成长》，随手发到网上，没想到被大量地转发、转载。到现在，这篇文章的阅读量已经过百万了。

在数万条留言和来信中，我才知道，我们这一代人的成长是有共性的。而我们已经回不去了，现如今我们有了孩子，要如何对待他们，才能斩断这一代又一代轮回的链条呢？这是我一直在思考的问题。

这几年，我一直坚持在学习成长的同时写一些文章和大家分享，也因此得到了很多支持和关注，这让我无比感动，觉得自己非常幸运。经常在课堂上听到：“我从逛××论坛起就看你的文章，

今天终于见到活人了……” “几年前我看到你的一篇文章后就开始关注你，没想到能有机会参加你的课程……”我真的觉得特别荣幸，能有这么多志同道合的朋友一路陪伴、见证我的成长。

你们看着我这几年的成长，看着我在一地鸡毛的生活中挣扎，看着我在俩娃的陪伴中欢笑，看着我努力想摆脱过往的伤痛但还是经常深陷其中，看着我忽而嬉笑怒骂，忽而犯二耍贫……

说到写这本书，我心里确实很没底。一直觉得自己只不过是比較幸运而已，并没有做什么，只是参加了一些学习，写了几篇文章，却能够得到大家的支持和关注，这让我心生惶恐，不敢怠慢。我一直战战兢兢没有把握，担心自己能力不足，给不了大家有价值的帮助。直到有一天，小巫老师当头棒喝：“你为什么总担心自己不够用呢！”

我一下子愣住了。是啊，我为什么总担心自己学得不够深，书读得不够多，内心不够强大，自我成长得不够好呢？我这是把自己放在了一个什么位置？

其实大家喜欢看我的文章，并不是因为我写得有多高深、讲了多少大道理，而是大家看到了一个和自己一样普通的妈妈，有担心、有恐惧、有纠结、有低落，面对着一堆的不理解、不支持，却

从未放弃对美好生活的追求，依旧在自己选择的道路上执着前行，因而才会有共鸣、有欣赏、有祝福。

说起来，我们这一代人其实挺郁闷的，当我们还是孩子的时候，所有人都在指责我们不听话、不懂事；现在我们成为父母了，舆论的矛头又掉转过来继续指向我们——父母做得不够好，不懂得教育，伤害了孩子。然而比起指责、抱怨，我更愿意去想想自己能够做些什么来帮助这些父母和孩子。

随着学习和分享的不断深入，我发现太多的父母喜欢问“怎么办”，但所有的“怎么办”最终都会回到你自己身上，回到你是如何看待自己，如何看待生命的。因此，相比去修正孩子的行为，我更愿意关注父母们的状态。这本书也是如此，它可能不会教给你“孩子不吃饭怎么办”“孩子不睡觉怎么办”，但我希望它能带你去靠近自己的心。

这些年我带领了几十场工作坊，回想起走过的城市、见到的人、听到的故事，很多复杂的感受绵绵密密在心头。有时候会有素未谋面的学员告诉我：“你有篇文章里的一段话特别打动我，真的解决了我的一个大疑惑，让我有豁然开朗的感觉。每当坚持不下去的时候，我就会打开你的文章看看。”也有只见过一次的朋友，多

年后再次相遇时对我说：“你知道吗，第一次见面时你对我说的话我一直记在心里，让我克服了种种艰难，一直坚持到现在，终于收获了美好和幸福。”

每当听到这样的话，我都会无比感动，并不是因为自己做了多大的事情，而是看到那些原本蕴藏在大家身上的美好和力量，逐渐开出美丽花朵的震撼。我怀着崇敬之心，分享前人的智慧，同时带着喜悦之情，聆听大家的故事。每次听到大家的反馈，我都能感受到每个人身上的力量与坚韧，都会被这样的美好打动，也让我更加坚定地走在这条路上。

其实很多时候，成长不在于我们能做什么天大的事，不在于我们能去改变别人什么，而只是我们彼此陪伴着走在这条路上。至少我们知道在这个世界上，有人跟我们一起努力着，心里就多了一点温暖，哪怕只是一点点。

为什么我一直专注于家庭教育，不仅仅是因为自身的童年经历，更多的是因为家庭是人寻找自我的地方，是一个人第一次判断自己是否有价值的地方。在家庭中，我们第一次认识自己是什么样子的，并学习如何与他人及世界建立连接。随着学习的深入，我越来越庆幸自己走上了这条自我成长之路。或许在未来，我将更多地关

注成为一个完整的人意味着什么。我希望自己成为一道门，穿过这道门，让我们一起遇见内心深处的渴望及自我，遇见无条件的爱。

据说每个人都是带着自己的使命来到人世间的。也许我今生的使命就是去传播，将我学习、体验、经历到的，加以吸收与整合，分享给他人。愿继续在专业上潜心钻研，身体力行地去传播与实践。愿投身于这过程之中，只问耕耘，不问收获。

百年后，真正有意义的，不是你住过多大的房子，开过多贵的车，有过多少存款，而是因为你影响了一个孩子的生命，世界因此变得不再一样。

和孩子一起，去体验生命、拥抱幸福吧。不必担心你没得到过无条件的爱，给不了孩子你没有的东西，你的孩子会给你的。总会有一个天使因你而来，让你懂得生命的全部意义。这一生，再也不会有一个人，像你的孩子这样爱你。

推荐序

真正的智慧是让对方觉得——我也行 / v

自序

愿我成为一道门 / xi



01 倾听， 走进孩子的内心

如何疏导孩子的情绪 / 002

倾听执拗期的孩子 / 009

关注人而不是事 / 015

“看见”的力量 / 021

先处理情绪，再解决问题 / 031

倾听，赋予孩子内心的力量 / 040



02 表达， 创造有效的双向沟通

- 究竟要不要给孩子立规则 / 050
- 消除影响，而不是禁止行为 / 060
- 每个人的需求都值得被尊重 / 066
- 孩子入园，你准备好了吗 / 073
- 给不愿等待的孩子的治愈系故事 / 085

03 家有俩宝， 生活中的笑与泪

- 为两个孩子许下爱的承诺 / 094
- 这一地鸡毛的生活 / 100
- 你不是脾气暴躁，你只是需要休息 / 107
- 双宝之争，不做法官 / 114

04 爱， 就是心底的那一束光

由育儿引发的家庭大战 / 126

当无条件养育撞上公立教育 / 136

所有的方法都是帮助我们找到爱 / 144

认出生活中点点滴滴的爱 / 151

05 父母的 自我成长

不做被育儿理论逼死的父母 / 162

你是世上最好的妈妈 / 171

由安慰引发的自我觉察 / 180

你对孩子的教育，是出于爱还是恐惧 / 186

警惕自己的育儿优越感 / 193

你是在接纳，还是在忍受 / 199

后记

我的选择，无须孩子证明 / 205

