

20余家媒体感动“有声”推荐

雪宁◎著

让孩子在生活细节中，
获得滋养与成长

爱和陪伴

一本会呼吸的亲子教养书！



中国妇女出版社

爱和陪伴

一本会呼吸的亲子教养书！

雪宁◎著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱和陪伴 / 雪宁著. -- 2版. -- 北京: 中国妇女出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5127-1519-6

I. ①爱… II. ①雪… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第217791号

爱和陪伴

作 者: 雪 宁 著

责任编辑: 应 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 14.5

字 数: 170千字

版 次: 2018年1月第2版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1519-6

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



扫码听他们
怎样谈这本书



张 东 “金话筒主持人”，中央人民广播电台、北京电视台《食全食（东子）美》主持人

在平常的生活中，有很多亲子烦恼陪伴着我，比如，孩子不吃饭怎么办、不想去上学怎么办、想干和这个年龄不符的事怎么办，等等。每次遇到这些挠头的问题，我就想，如果我有一把万能的钥匙就好了。谁能告诉我这些问题的答案？今天，我们可以找到答案，那就是这本《爱和陪伴》。陪伴孩子，是每一位父母一生中最难忘的时光，所以请珍惜你和孩子一起度过的时间，好好看看这本书。



董 乐 中央人民广播电台《睡前故事》主播

雪宁是我的好朋友，她是一位心思缜密的妈妈，至今我还珍藏着她一针一线亲手做的便当袋，我是希望通过这个袋子来提醒自己，要像她一样，有力量地去爱和陪伴我们的孩子。祝贺雪宁！



**新 月 “金话筒主持人”，湖北武汉青少广播《新月读书会》主播，
儿童文学作家**

当孩子呱呱坠地，妈妈的内心都是充满喜悦的，巴不得每时每刻都能陪在他的身边。当孩子牙牙学语、蹒跚学步，我们开始对他充满期待，是让他自自然地长大，还是努力去开发他的天分？生命中最重要的是什么？这些问题我们都可以雪宁的《爱和陪伴》中找到答案。



关 心 江苏电台金陵之声《大忙小忙人人帮》主播

对孩子来说，什么是最好的陪伴成长呢？雪宁老师的文字具有引领的力量，能让你找到答案。“宝贝，我愿轻轻牵着你的手，给你能量，陪伴你一路走过幸福的童年”。

文 岚 江苏电台金陵之声《今晚我是你的DJ》主播

我经常把这本书当中的细节动情地讲给我身边年轻的爸爸妈妈们听，比如，女儿生病了，爸爸实在太忙了，但是仍然在百忙中抽空回来，把一包鲜花种子挂在女儿的床前，告诉她：“这包种子里包含着爸爸的爱，会在这里陪伴着你。”真的很让人感动，在感动中也把道理给讲了，爸爸参与教育真的很重要，不要推说忙，我们总能找到方法传递爱。这是一本用自己的亲身感受来解说亲子之道的育儿书，让人顿悟并深深感动，推荐给大家。

路 研 郑州电台《亲子课堂》创始人

在日常生活当中，用心、用爱陪伴，才是真正能够帮助孩子健康快乐成长的方法。雪宁老师是华德福教育的研修者，也是乐活式生活方式的倡导者，希望这本书能开启你陪伴孩子的美好时光。

顾 峰 “金话筒主持人”，北京交通台《一路畅通》主播

给大家推荐一本很棒的亲子教育养成方面的新书，书名叫《爱和陪伴》。都说陪伴是最长情的告白，而有爱的陪伴，一定是温暖而幸福的。相信孩子在温暖和幸福的氛围中成长起来，心智也是非常健康的。

陈佳子 湖南长沙BIG RADIO 88.6总监

这是一本充满爱与智慧的书，它能让亲子间产生愉悦而睿智的互动，能让孩子和父母一起在温暖的创意中共同成长。我和我的孩子，因为这本书受益良多，但愿这本书也能带给你爱和欢笑。





胡 旭 资深媒体人

如果孩子共处有什么诀窍的话，那就是放下一切不相干的事、物，看他们看的，听他们听的，想他们想的，做他们做的，听上去很简单，但做起来却不容易。而这本书就是教会我们如何更细致地在陪伴中和孩子们共同成长，同时也是一例很好的示范。



许 川 腾讯年度最佳创意人，著名主持人，情感专栏作家

雪宁身上充满着爱的能量，她和孩子亲密无间的互动，相信也会给您的家庭教育带来很多启示。



陈小蓉 广东省潮州市广播电视台主播

我们总是在不停探讨和实践更多、更好的亲子教养方式，寻求最适合自己与孩子的陪伴方式，我觉得雪宁老师的这本书可以给读者很多启发，它的意义不仅在于分享教育理念，还在于对父母自我成长的提醒和提示。这本书记录的就是雪宁老师生活中的点点滴滴，字里行间都可以感受到恰如其分的爱和陪伴。这是一本关于爱的温暖小品，非常值得我们品读。



李 强 全国十大DJ、江苏音乐广播主播

在抚养和教育孩子的过程中，我们已经懂得家长要付出爱和陪伴。可如何去爱，怎么陪伴，我觉得包括我在内的家长，不是每个人都了然于心。雪宁在她的书中告诉我们，要关注孩子成长过程中的内在意志力、情感能力、感知能力、思考力、社交能力、专注力、想象力的培养，让孩子拥有一种会呼吸的生活。



李 青 著名DJ

雪宁是一位优秀的妈妈，我在台北也见到了她的女儿，阳光开朗，学养俱佳。《爱和陪伴》这本书记录了亲子教育中的那些温暖场景，我已经读完了，也从书中汲取了爱和陪伴的养分，希望这么好的书你也读一读。

林 非 中国十佳音乐节目主持人，山东青岛电台主播

感同身受的文字是最有说服力的，也是最好的表达。让我们从书去感受如何给孩子最恰当的爱吧！



刘 豪 江西赣州新闻广播《心灵相约》主播

每一个孩子的成长，都需要父母浓浓的爱和温馨的陪伴，真诚地推荐这本书给大家。希望这本书能够让你和孩子一起健康快乐地成长。



裴 桐 哈尔滨交通广播首席主播

每个孩子都是父母所培育的一棵小树，而在小树萌芽、成长和茁壮的岁月中，一种无言的行为，就是陪在孩子的左右，呵护孩子的一点一滴以及喜怒哀乐。虽然孩子成长的代价是父母的衰老，可是有一天小树成为栋梁之材的时候，就是爸爸妈妈最幸福的收获。希望每位有宝宝的年轻爸爸妈妈都来看一看这本书，相信你会受益良多。



文 菲 江苏文艺广播主播

雪宁在书中把内涵、有生命力、环保的生活方式带入育儿生活当中，并且放慢脚步，用爱和陪伴，静待孩子成长。作为母亲的我，要把这本书推荐给你，希望雪宁的这本书可以给你的家庭带去更多的爱。



立 波 青岛交通广播主播

这本书会带给我们很多感知和碰撞，让我们去理解和了解怎样去陪伴自己的儿女成长，而且我爱人这几天一直在读这本书，当爸爸的我自然也不会错过。如果你是一位爸爸或妈妈，一定要仔细阅读，看看雪宁文字之间传递给我们的温暖和温度。



爱的推荐

雪宁的《爱和陪伴》一书记录了她陪伴孩子成长过程中的教养心得，十分值得推荐给年轻父母阅读。幼年时期的教养会影响孩子的一生，孩子童年的艺术教育也是很重要的一环。正如我们制作的“音乐大师课”节目一样，秉承着孩子艺术教育的重大责任与意义。出生于艺术世家的雪宁把艺术教育融入生活细节，非常推荐她所著的书籍。

——世熙传媒CEO 刘熙晨

雪宁老师用细腻的笔触，记录了她陪伴女儿“小袋鼠”成长的第一个7年，书中有情感，还有教育心得和方法的分享，希望每一位读者都能够读出母爱、初心。

——“音乐大师课”少儿艺术教育品牌运营机构
麦儿思特（天津）教育技术有限公司CEO 熊 健

作者用自身的生命体验与生活中的衣、食、住、行，带领着孩子走向康庄大道，值得大家细细地品尝，慢慢地阅读。这本书值得收藏，陪伴着你和孩子一起成长。

——ES亲子工作室艺术老师、台湾台北同心华德福学校艺术老师、绘本作家 祐 竹

雪宁是一位在台湾践行华德福教育理念，落实“慢教养”的研修者。这本书记录了雪宁在育儿路上的点滴观察和体验分享，如闲聊般轻松有趣，但是又直达教育的本质，让新手父母自然而然地完成在育儿路上的自我成长，是一本能够细细体悟，值得你慢慢去体会的教养好书。

——“华德福生活馆”创办人 李小瑜

雪宁在《爱和陪伴》中很真实地分享自己的育儿经验，分享自己慢生活里的耐心、爱心、细心，向读者呈现一个真实的华德福实践者，在真实的场景中体现教育的真谛，细节处见其浓浓的母爱。我在想，生活可能正如她所说，只有真正慢下来，去除浮躁，发现美，认真生活，才有可能慢慢实现“润物细无声”的教育。

——西安岭德华德福学校 屈 敏

北方有佳人，集结著好书。一读侧人目，再读动人心。

——优生活有机生活俱乐部创办人 尚洁澄

再版序

谢谢与你相遇

如果说，文字可以击败时间而存在，那么，是什么赋予文字超越时间的意义？我想唯有爱。

我因爱而书写，同时也希望通过书写而传递爱。

我们在谈论一个城市时，一个城市的样貌是来自你所熟悉的街道、熟悉的小店、熟悉的人……城市会因每个人不同的经历而展现出不同的姿态。

同样，我们在谈论亲子教养时，是因父母生命经历而定义着。我想教养从没有标准答案，唯有爱和陪伴。

在爱和陪伴中，我们父母通过孩子看到自己，反思内省，进而成为孩子的榜样，教养因此而发生。这是一个内在的过程，而不是外在的说教。

感谢《爱和陪伴》的再版，对于初版略有调整，但初心未变，希望有温度的文字能在时间之河中继续传递分享。

我当年的感动、感怀，能通过文字与此刻的你相逢相知，真是美好。

谢谢打开书的你。

雪 宁

2017年5月

自序

顺应孩子成长的速度和方式， 用爱陪伴孩子慢慢成长

记得新婚时，我正沉浸在二人的幸福时光，于是向老公宣告：“我没那么喜欢小孩，我还没玩够，我想先过几年二人世界。”老公笑笑点点头。还记得，婚后第一次去台湾，当时我在事业上正意气风发，看到老公的弟妹挺着大肚子拉着大女儿，我悄悄把老公拉到一边，说：“我可不希望像你弟妹一样只在家带孩子，千万别指望我做家庭主妇。”老公笑笑点点头。

那些铁齿铜牙般的话，现在依然回响在耳边，但我自己却已经做了全职妈妈十几年。母爱的本能是如此强大，从我开始知道体内正孕育着小生命的那一刻起，我之前的观念已悄然改变。我对孩子的爱让我之前所在乎的成就、名利都变得不重要了。我只想对孩子好好负责，只想好好照顾她长大，所以我放弃了原有的事业。

怀孕之初，我们夫妻决定定居在台北。在台北最初的日子，对于我是非常大的考验，因为在同一个时期我要适应非常多的转变。在陌生的城市，完全搞

不清楚东南西北的我需要适应新环境、新风土人情；在陌生的城市，我不再拥有职业身份，甚至连姓名对别人都不重要，我只是某某人的妈妈，某某人的太太，这种从职业女性到全职妈妈的身份转变我要适应；在陌生的城市，在没有任何朋友和娘家亲人可以倾诉、抚慰、帮助的状况下，我在生活上、情感上要完全自立自强；在陌生的城市，我要适应妈妈这个新角色，不但要学习所有生活的最基本技能，还要学习如何做妈妈……经过这些考验，我焕然一新。我变得坚强，不再是那个娇气的小丫头；我变得谦卑，不再是那个骄傲的大小姐；我变得柔软温暖，不再事事较真，不再以成败看事物；我变得懂得珍惜，因为所有一切的发生都是值得感恩的……

我开始像袋鼠妈妈一样，无论走到哪儿都把我的女儿如小袋鼠般背到哪儿。在照顾她的过程中，不借他人之手，完全亲力亲为。也因此，让我可以仔细观察她，更了解她的一颦一笑，遇到问题也可以及时了解并适时调整教养方式，不会让问题累积变大。

在女儿上幼稚园后，我有了充分的时间去努力学习各种课程，尤其是与教育有关的课程——父母成长，儿童哲学，华德福教育……其中，华德福教育的课程，我最为喜欢，因此也更积极、深入地参加了与它相关的系列课程，例如华德福父母读书会、人智学哲学、生命传记、十二感官、人智医学、优律思美（音语舞）、手工老师培训、适合孩子的居家环境、格林童话带给孩子的意义、华德福小学教育、手做娃娃、艺术体验，等等，并持续学习到现在。通过这些学习，我不仅仅学会了一些教育的知识或技能，更重要的是，我开始了解自我，了解人性。我的的人生观变得更成熟、正向和开阔，我比以前更清楚知道什么才是自己真正想要追寻的，体认到教育没有标准答案，也没有捷径。教育就是观察了解孩子的“真我”，并顺应孩子成长的速度和方式，用爱陪伴孩子慢慢成长。而在陪伴的过程，父母要找回那份失落的“真我”，把自我的价值观在生活点滴中传递给孩子。

我因此而努力在生活细节之中。我把期待放回在自我身上，我知道“我要成为一个什么样的妈妈”比“我要打造什么样的孩子”重要。我尽力做好我自己，让生活缓慢而稳定地流动，而不是华丽的演出。我努力做好一餐饭，洗好一个碗盘，过好每一天小日子，尽心地在家庭琐事上去表达爱与关怀。我希望我可以成为一个乐活派妈妈，把对生活的乐观、健康、积极、细腻、用心的态度，通过那些看似微不足道的生活小事，慢慢传递给我的女儿，这就是我想给予她的生活教养。

在陪伴女儿成长的过程中，我觉得自己是最大的受益者。因为，孩子让我时刻要反省自我，重新认识自我，这样才能给予她好的榜样；孩子让我不断唤醒自己的感受力和创造力，和她一起创意生活；孩子让我不断磨炼自己的意志，和她一起通过小事来成就自我；孩子让我用开放的心态带领她一同学习接纳、尊重自己和他人；孩子让我不断挖掘自己的潜能并持续学习，和她一起发现新的美好……我与孩子共同成长。

自从女儿出生，我就开始持续用笔记录生活。2006年，我开通博客“宝贝在台北”，我把我的记录公开分享，渐渐得到不少朋友的喜爱和支持。2008年，我有了出书的想法，并为此持续努力耕笔沉淀累积。2011年，又开通“雪宁的慢板生活”的微博，随时记录生活点滴。本书的内容是我与女儿生活记录的集结。书中“小袋鼠”的名字是沿用搜狐博客上对于女儿的称呼，虽然现在，女儿可能更喜欢我叫她“小猫咪”或“小狮子”。

这本书的内容主要集中在对于女儿上小学之前的记录。学龄前这七年是孩子成长的一个很重要的阶段，我希望通过这本书，把平日陪伴孩子长大中的所思所做分享给大家。这本书没有深奥的理论，只是我的情感与观念最真诚的表达。

这本书献给我深爱的父母。谢谢你们给予我健康的身体和心灵；谢谢你们对于我的爱与支持，无论我走多远都一路相随。

这本书献给我挚爱的老公。谢谢你给予我许多心灵的指引，对于我的决定你总是给予尊重、接纳和支持。

这本书最、最、最重要的是献给我的女儿。我亲爱的宝贝，没有你就没有现在的我。谢谢你成为我的孩子。我好爱好爱好爱你，我的爱会陪你一直到永远。

雪宁于台北



目 录 CONTENTS

/ Chapter 1 / 感知孩子的世界

- 天使的考验 003
- 生活的规律性节奏 005
- 走路是件自然的事 008
- 睡眠是新一天的开始 010
- 唤 醒 012
- 东摸摸西尝尝 014
- 不要随便摸别人孩子的脸 017
- 自由与限制 019
- “我数到3” 022
- 用餐不仅仅是吃饭 024
- 可以玩耍的玩具 027
- 如何给孩子选择玩具 029
- 自主玩耍 034
- 打招呼 037
- 孩子的图画世界 040





- 读书与听故事 044
- 电视不是保姆 047
- 上学是玩吗 050
- 妈妈不做追债人 052

/ Chapter 2 / 妈妈的觉知与反思

- 呼吸与成长 057
- 牵手与放手 059
- 关照孩子的灵性 062
- 唠叨是对孩子的不信任 065
- 孩子的安全感来自妈妈的稳定 068
- 感受美好瞬间 070
- 让孩子体会双肩的担当 072
- 痛的体验让孩子成长 074
- 孩子，你可以关门 077
- 哭哭蝴蝶 080
- 空多少位置 082
- 留一盏灯 084

目 录

CoNTENTS

感觉长大	086
哭吧，我亲爱的孩子	089
尽心尽力	091
你就是你	094
爸爸的能量	096
为了下一个人	098

/ Chapter 3 / 让家温暖孩子的心

创造家庭文化	103
做家务的哲学	107
适合孩子的“家环境”	110
父亲的角色	113
家庭“大餐日”	116
大日子	118
温暖的便条墙	121
幸福是自己给予自己的	123
宝贝，给你一点甜甜	125
端午节	128





圣诞礼物 131

新年星愿 134

/ Chapter 4 / 与宝贝一起在生活中获得滋养

体察孩子的理由 139

来个大拥抱吧 141

搔痒与抓背 144

挑食的小家伙 146

插一嘴 149

专注的习惯 151

一支铅笔 153

晚餐谁决定 155

手作玩具，手作生活 158

比萨 161

农耕体验 164

孩子都是小诗人 168