

女人和男人相比，在工作上的差别，
不是输给了能力，而是输给了——时间。



母亲的英雄之旅

The Hero's Journey of a Mother

云上 著

上海三联书店

母亲的英雄之旅

The Hero's Journey of a Mother

云上 著



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

母亲的英雄之旅/云上著. —上海: 上海三联书店, 2020. 1
ISBN 978-7-5426-6817-2

I. ①母… II. ①云… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 237849 号

母亲的英雄之旅

著 者 / 云 上

责任编辑 / 徐建新

装帧设计 / 未了工作室

特约编辑 / 王焙尧 张 元

监 制 / 姚 军

责任校对 / 张大伟 王凌霄 林志鸿

出版发行 / 上海三联书店

(200030) 中国上海市漕溪北路 331 号 A 座 6 楼

邮购电话 / 021-22895540

印 刷 / 上海展强印刷有限公司

版 次 / 2020 年 1 月第 1 版

印 次 / 2020 年 1 月第 1 次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 160 千字

印 张 / 18.25

书 号 / ISBN 978-7-5426-6817-2/B·656

定 价 / 68.00 元

敬启读者, 如发现本书有印装质量问题, 请与印刷厂联系 021-66366565

童话是儿童的神话，作为成年人，
我们需要一些更深刻的神话。

——坎贝尔

序 父母的觉醒

我本爱读书，多而博杂，文学历史为多。成为母亲之后，我的阅读范围变了。过去近十年，读了几百上千本育儿、教育学、心理学这类书，受到很多书的启发和滋养，被很多书感动过。在写作这本书的过程中，依然不断闪现当初阅读这些书时的喜悦和感动。为了致敬这几部深度影响我的书，本书的序及篇章名选用了我最喜欢的六部书的书名，它们分别是：

美国沙法丽·萨巴瑞的《父母的觉醒》；

美国斯蒂芬·吉利根博士和罗伯特·迪尔茨合著的
《英雄之旅：自我发现的旅程》；

英国畅销书作家蕾切尔·卡斯克的《成为母亲》；

日本黑柳彻子小姐的《窗边的小豆豆》；

英国女性主义作家伍尔夫的《一间自己的房间》；

加拿大克里斯多福·孟的《亲密关系》。

阅读这些书的过程，本身就是心灵旅行的过程，希望经由我的带领，大家也会去阅读这些有趣又深刻的书。

结婚十年，时间都去了哪？

2009—2019 年，结婚十年，时间都去哪儿了？如果用一句话总结，大概就是：生了两个孩子，为孩子办了四所学校。

2009 年 4 月，我和徐先生结婚了。

2010 年 2 月，我的第一个孩子出生，取名子曰。

2011 年 3 月，我看了日本黑柳彻子的《窗边的小豆豆》，决定为孩子做一所家庭园。

2011 年 12 月，花学园选址在闽江边一个小区里，一个二楼的带露台的房子。面积 200 平方。开园的第一天，一个园长（我），一个老师，两个孩子（其中一个是指曰）。

2012 年 5 月，我的第二个孩子出生，取名之言。而我也早已辞去了大学的教职。

2014 年 10 月，花学园搬迁至闽江边一个写字楼的二楼，也拥有一个漂亮的露台，大概 2000 平方大小，这是花学园 2 号。

2016 年 9 月，决定做一个家长的“第三空间”，依旧选址在闽江边的一个写字楼，顶层，视野开阔，江面豁达。同期，云初小学第一批小学生入学，人数 6 人。

2017年6月，云初成长空间装修完毕，一半是大人的阅读和学习空间，一半是小学生的过渡教室。第二年的学生也快入学了，学生5个。

那时，我们可能是全世界最小的学校，校长1个（我），老师5—6个，学生11人。后来发展成老师10个，学生11人，但依然是世界上最小的学校。

2018年9月，云开小学项目正式获得教育部门的审批，选址在福州的帝师之乡螺洲。云开小学也迎来小学生最多的一届，14人。这一届的一年级学生全都萌萌可爱，被我们称为“小包子”。

2019年3月，喜欢这所小得不能再小的学校的家长和孩子越来越多，我们多了一个一年级的转学班，一年级有了第二个班，一年级2班，人数12人。

2019年5月，为孩子们做的营地学校——云可·花渡营地学校正式落成在福州的周边永泰县。

自此，有人称我们“一朵花，三朵云（云初、云开、云可）”。

2019年9月，云开小学正式搬迁至螺洲，学校的面积比原来大了许多，有十几亩的大小，30多间教室。这一届的一年级学生，人数突破了100人。

回望来时路

我本学中文，兼修心理学，最初的职业是一个大学老师，教中文。后来因为孩子出生，转向儿童教育，在从事儿童教育的过程中，早年所学的心理学开始发芽，于是又深研心理学。在从事心理学的授课和咨询的过程中，我听过很多女性的故事，每个故事都深深打动我。于是，我对女性和心理学有了一个属于自己的体悟：

每一个生命故事都值得聆听。

在聆听女性生命故事的过程中，我产生了深深的同情。女性的故事里有很多无奈、很多心酸、很多不得已和不甘心。聆听这些故事，虽然震动了我的心灵，但也让我感到深深的无力。有一段时间，这种无力感，让我的家人觉得我根本无力驾驭这份工作，也就是说，我试图放弃过在心理学上的研究和实践。

现实生活中，我能够接触到的女性故事，大多如此阴柔，缺乏力量。她们在咨询室和课堂上哭泣，希望获得别人的理解，在别人的认同中寻求着价值感。这种无力，让我感到害怕。我在想，我走向心理学，帮助女性走上成长之路的目的，难道只是来聆听这些故事，给她们一点虚弱的同情吗？除了简

单抚慰她们受苦的灵魂，我还能做些什么呢？

每一个生命都是一段潜能无限的英雄之旅

我的早期心理学学习，接受的是正统学院派的教法，就是精神分析—行为主义—人本主义—认知疗法这样一脉地学习下来，但是，我发现，在实际的心理咨询过程中，学院派的这种咨询方法，疗程长且慢。于是，在咨询实践上，我转向学习更加适合女性，尤其是已经成为母亲、饱受家庭生活之艰的女性的流派——萨提亚家庭治疗。

我有三年的时间，都在学习萨提亚的路上，那个时候，我的两个孩子还小。一个刚刚三岁，一个出生不久。学习萨提亚，让我对女性、对家庭有了更加深入的了解，并且开始在课程和工作坊及咨询室里帮助一些母亲。

但是，还远远不够。学中文的时候，我的研究方向是女性主义，我对性别视角保持天然的警惕。我尊重自己作为女性的身份和良好的直觉，但是我知道，女性关于理性的塑造和训练，历史太短。女性真正可以全面接受教育，不过是一两百年的时间。也就是说，女性理解世界和表达世界的方式，非常容易陷入性别的愤怒与无力中。

于是，我把视野转向更大的范围，我开始阅读荣格、约瑟夫·坎贝尔、艾瑞克森、斯蒂芬·吉利根、肯·威尔伯等人的

著作。无疑，他们对心理学的探索，给了我一个更加开阔放达的空间。令人敬佩的是，这些神话学家和心理学家们的著作，都开始包容更加平阔的女性视角，也就是说，他们的性别偏见，比起过去的理论家们，少得多。而在阅读他们的著作过程中，吉利根博士的一个理念，深深打动了我。他说：

每一个生命都是一段潜能无限的英雄之旅。

太棒了，不是吗？不仅有值得被聆听的伤痛，更要跨过这个伤痛，去寻求一段此生独属于每个人的英雄之旅。用存在主义心理学家维克多·弗兰克尔的话说是“活出生命的意义”。而用坎贝尔的话说则是：“追寻生命的直觉，活出生命的体验。”

看到了吗？有这么多的理论家在告诉我们，这里有一条觉醒的路，看见它，走向它。每一个人，都值得。

后来，为了写作这本书，我不断地去回望自己的这段历程，发现自己走的这个历程，恰恰正是坎贝尔所说的“英雄之旅”的故事逻辑。其实，每一个人，都可以成为自己生命中的英雄，拥有一段潜能无限的英雄之旅。

目 录

序 父母的觉醒 / 001

第一章 英雄之旅 / 001

成为母亲，是女性的英雄之旅 / 003

你为谁活着，就活成了谁想要的样子 / 022

第二章 成为母亲 / 031

英雄之旅与玫瑰门 / 033

三年两个娃 / 036

养娃纠结事 / 043

二胎日常 / 056

第三章 窗边的小豆豆：从花学园到云可 / 069

~ 花学园 ~ / 071

花学园 1 号故事：不放弃就是最好的坚持 / 072

花学园 2 号故事：为了爱和信任/ 083

~ 云初~ / 089

不想过被焦虑打败的人生/ 090

世界的美好，请你选择相信/ 096

~ 云开~ / 102

莫忘初心，无问西东/ 103

因知终点，望见来路/ 110

时光不回头，哭着也要向前走/ 115

教育就是教人自明/ 120

~ 云可~ / 126

山，来了/ 127

到哪里找我们的百草园/ 132

第四章 一间自己的房间/ 137

莎士比亚的妹妹/ 139

时时刻刻/ 145

写作，从来不自由/ 154

莎士比亚的妹妹结婚以后/ 158

凌晨五点钟/ 166

下午三点半/ 171

男人向左，女人向右/ 174

一个女人若要写作/ 178

一间自己的房间/ 181

一间房子，一年 500 英镑/ 184

谈谈钱，才能不伤感情/ 187

世界是自己的，与他人无关/ 193

多读书，少乱想/ 195

第五章 亲密关系/ 199

亲密关系是通往我们灵魂的桥梁/ 201

苏青与张爱玲/ 211

亲密关系是成长最好的老师/ 216

不能再表扬你/ 222

世间最好的情话/ 228

爱的五种语言/ 234

生之喜悦/ 243

一个人的旅行/ 250

附 云上推荐书单/ 255

第一章 英雄之旅

“英雄之旅”的核心是：你怎样让生命活得有意义？
灵性召唤你去体验的最深刻的生命是什么样子？而你又
会如何回应这种召唤？

展开一段“英雄之旅”将带来最神奇的回报，不
过，要从中走出来，却可能要承受巨大的痛苦。

“英雄之旅”是一个唤醒和开放心灵的过程——对
生命带给你和从你身上召唤出的一切保持开放态度。当
然，这种召唤并非那么容易实现，否则无需你以英雄
的气概去实现它。

“英雄之旅”有个巨大的好处，它会带给你意义感，
一种活生生地存在于世的感觉。不过，除了这个巨大的
好处，挑战和代价也会随之而来。这就像光与影总会同
时存在——甚至可以说，光线越强的地方，阴影就会越
暗。要活出丰满的人生，恰恰需要掌握并调整好这光与
影的平衡。

——《英雄之旅：自我发现的旅程》

成为母亲，是女性的英雄之旅

神话大师约瑟夫·坎贝尔最喜欢引用的一句话，来自印度的《吠陀经》：“真理只有一个，而圣人用各种不同的名字称呼它。”

和研究神话的其他理论家不同，坎贝尔对各个民族的神话之间的差异并不感兴趣，他要研究差异背后共同的东西。

他用了五年的时间写出《千面英雄》，把他对全世界各种神话传说和现代心理学的研究都纳入其中。在写作时，他开始聚焦英雄历险的故事，他发现，这些故事无处不在，反复出现在最古老的苏美尔史诗中，出现在太平洋岛屿、西伯利亚森林和非洲大草原的民间故事里，出现在乔达摩·悉达多和耶稣等宗教英雄的生活中，出现在精神病患者的病历记录中，出现在乔伊斯和曼这类作家的现代小说中。坎贝尔对这个普遍存在的故事进行了如下描述：

一位英雄从日常的世界勇敢地进入超自然的神奇区域。在那里遇到了传奇般的力量，取得了决定性的胜利：英雄带着这种力量从神秘的历险之旅中归来，赐福于他的人民。

由于坎贝尔描述的是每一个英雄，从心理学角度来看就是