

饶雪莉一著

HAPPINESS IS

...



快乐就是

和孩子享受生活里的小幸福

ENJOYING SMALL HAPPINESS

IN THE LIFE WITH KIDS



人民东方出版传媒

东方出版社

HAPPINESS IS

...

快乐就是




和孩子享受生活里的小幸福

ENJOYING SMALL HAPPINESS
IN THE LIFE WITH KIDS

饶雪莉 / 著



人民东方出版传媒

 东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐就是……和孩子享受生活里的小幸福 / 饶雪莉著. — 北京: 东方出版社, 2018.7
ISBN 978-7-5060-9154-1

I. ①快… II. ①饶… III. ①散文集-中国-当代IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第133923号

快乐就是……和孩子享受生活里的小幸福

(KUAILE JIUSHI…… HEHAIZI XIANGSHOU SHENGHUO LIDE XIAOXINGFU)

作 者: 饶雪莉

策 划 人: 王莉莉

责任编辑: 王莉莉 吴 第

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条113号

邮 编: 100007

印 刷: 小森印刷(北京)有限公司

版 次: 2018年7月第1版

印 次: 2018年7月第1次印刷

开 本: 889毫米×1194毫米 1/24

印 张: 11.5

字 数: 65千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9154-1

定 价: 46.80元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 64023113



序 最好的礼物

2004年，我做了妈妈。

在这之前，对于做妈妈这件事，坦白说，我是很抗拒的。记得上学时在宿舍卧谈，我也曾信誓旦旦地告诉室友：“我以后才不要生小孩儿呢！”

但是，我还是生了小孩儿。

幸运的是，她是个健康聪明的宝贝儿，我想这是上天给我最好的礼物。

我还记得，她出生那天，南方的小城出奇的冷。因为太冷，病房外的空调外机结冰了，空调没有效果，我盖了三床被子还是冻得发抖，眼泪止不住地往下流。

我先生拿着刀站在阳台上锉空调上的冰，在“欸欸”的锉冰声中，我看着小小的她睡在我的旁边，紧闭着双眼，粉红的小脸蛋，小塌鼻梁。我流着泪，一直看着旁边的这个小不点儿，心里荡漾着水一般的温柔。我想深深地记住她的样子，她是我的女儿，我



们终于见面了。

先生让我闭眼休息，但是我总是忍不住睁开眼睛看她，很怕一闭上眼就会忘了她的模样。慢慢的，我感觉不那么冷了，心情也渐渐平复下来，再一次默默确认：我做妈妈了。

我给她起名“安朵”，是希望她像一朵花一样安安静静地绽放。但愿她的生命不张扬，不浮躁，单纯且快乐，聪明而慈悲。

然而，做妈妈并不是一件容易的事情。尤其像我这样内心一直像个孩子的妈妈，刚开始的时候，总是缺少耐心。也曾狠狠骂过安朵，最严重的一次，还和3岁的她打架，最后两败俱伤，我俩分别躲在房间里哭。

做妈妈的过程中，我也在自我修复、自我成长，慢慢地懂得了该如何去做一个妈妈。

安朵的性格和我有太多的不同：她从小喜欢拼图、画画、做手工，我从小喜欢玩洋娃娃、办过家家；她内秀，不爱表现自己，而我从小喜欢出风头；她看到感人的电视节目从不流泪，我却早已哭得稀里哗啦；她喜欢听动感的电子舞曲，而我偏爱柔软的慢歌……

我也逐渐明白，她就是她，我就是我，她虽然是我的女儿，但绝不是我的复制品。



我不能按照我自己的梦想去规划她的人生，她有选择自由生活的权利。而我，只需要温柔地陪伴在她身边，每一段微小的时光里，每一件平凡的小事中，我们在一起，就足够。

我一点一点地记录着和安朵在一起的小时光，不想错过任何刹那的美好。没想到，这一写，就是整整十年。我想这是我写得最久、最用心的一本书吧！没有华丽的辞藻，没有修饰的语句，透过这些零散的记录，沿着时光的脚步追溯我们牵手走过的路，一天天、一幕幕，仿佛还在昨天，但身边的小孩儿，已经从这个粉嫩的小丫头长成了清秀的少女。

我知道，终有一天，安朵会离开我，去追寻自己想要的生活。我只希望，多年后，也许是在落日的河畔，也许是在开满豌豆花的路边，也许是在汹涌的云朵下，又也许是在她为她的女儿扎马尾的瞬间，她回首童年，会发现，原来妈妈给她最好的礼物是——陪伴。

饶雪莉



蒙 初

0~3岁

- 002 \ 陪伴是宠爱，给孩子最亲密的爱
- 005 \ 和孩子一起看天空的颜色 天空真干净 2岁
- 008 \ 在冬天吃一盒冰淇淋 冬天是冷的，冰淇淋也是冷的 2岁
- 010 \ 静静地陪着孩子 我会一直在你身旁 2岁
- 013 \ 鼓励孩子大声唱歌 混唱歌手 2岁
- 015 \ 听孩子讲故事 永远讲不完的故事 2岁
- 016 \ 坐在爸爸肩上看世界 豌豆公主 2岁
- 019 \ 让浴盆成为孩子的乐园 这种感觉是不是叫孤单 3岁
- 022 \ 和孩子角色互换 “不是我” 3岁



童 稚

4~6岁

- 026 \ 陪伴是探寻，带孩子探寻各种未知
- 029 \ 试用化妆品 长大是多大呢 4岁
- 032 \ 雨后，闻一闻青草的味道 爸爸不用买茶叶了 4岁
- 033 \ 尝一尝雪花的味道 雪花像冰淇淋 4岁
- 036 \ 引导孩子画个一比一的自己 另一个自己 4岁
- 038 \ 和孩子一起锻炼 8圈 4岁
- 040 \ 和孩子在被窝里玩游戏 充满想象力的被窝 4岁
- 042 \ 让孩子享受不睡时光 一晚不睡又如何 5岁
- 045 \ 给孩子创意的空间 我家有面艺术墙 5岁
- 048 \ 对着树洞说话 把秘密装进树洞 5岁
- 051 \ 用喜欢的方式亲子共读 你读故事我猜名 5岁
- 053 \ 走过落叶铺成的地毯 有一天，你也会等我吧 5岁
- 056 \ 淋浴时大声歌唱 一首无限循环的歌 5岁



童 稚

4~6岁

- 058 \ 静静享受一个温暖的午后 两只慵懒的猫 5岁
- 060 \ 偶尔一次恶作剧捉弄孩子 手指遥控器 5岁
- 064 \ 让孩子重温你的童年时光 用狗尾巴草做一只小动物 5岁
- 066 \ 出差时保证电话连线 手绘飞行棋棋盘 5岁
- 068 \ 记录秋天的云 每一朵云都是一首优美的诗 6岁
- 069 \ 给孩子独处的时光 起床，不想让你知道 6岁
- 071 \ 闭上眼睛感受周围的事物 不一样的感受 6岁
- 073 \ 做孩子的保护神 妈妈守护你 6岁
- 077 \ 鼓励孩子尝试一种新运动 妈妈教你 6岁
- 081 \ 找一个忘记烦恼的方法 跟烦恼“say goodbye” 6岁
- 084 \ 经历一次未知的冒险 “飞越太空山” 6岁
- 087 \ 自制甜品 最简单的满足 6岁



探 7~9岁 寻

- 090 \ 陪伴是欣赏，给孩子足够的信任与欣赏
- 094 \ 做一张全家福拼图 我爱我家 7岁
- 096 \ 给孩子讲述旧照片的故事 原来我小时候这么丑 7岁
- 099 \ 在海边无拘无束地玩耍 看海 7岁
- 101 \ 坐一次绿皮火车 慢火车 7岁
- 105 \ 观察彼此的影子 追影子 7岁
- 107 \ 自制泡泡水 美丽的瞬间 7岁
- 110 \ 把听写当作游戏 你演我猜 7岁
- 112 \ 用“拳头”化解矛盾 来吧，宝贝儿 7岁
- 114 \ 晚饭后下一盘棋 不到最后关头决不轻易认输 7岁
- 117 \ 为享受一款美食说走就走 美味章鱼烧 8岁
- 121 \ 换一种方式催促孩子 愉快的讨价还价 8岁
- 124 \ 用电子地图找路 我们都是在错误中长大的 8岁
- 126 \ 给小动物洗澡 给小狗洗澡 8岁
- 129 \ 观察毛毛虫破茧成蝶 毛毛虫真的能变成蝴蝶吗 8岁
- 132 \ 给孩子讲讲你的老师 也许晚了 8岁
- 134 \ 偶尔变换亲子昵称 我不是你的亲 8岁



- 137 \ 带着孩子去上班 我想做老人 8岁
- 140 \ 看看纸飞机能飞多远 飞在风里的纸飞机 8岁
- 144 \ 每年计划一次亲子旅行 苏梅岛的夜 8岁
- 147 \ 让孩子当老师 向孩子请教如何玩游戏 8岁
- 149 \ 为孩子做一顿可口的饭菜 99分的饭菜 8岁
- 152 \ 陪孩子做喜欢的事 折纸和朗读 8岁
- 156 \ 分享同一份食物 等你一起吃 8岁
- 158 \ 给孩子独自出门的机会 总有一天，你要一个人走 8岁
- 162 \ 每天抱一抱孩子 幸福的拥抱 8岁
- 165 \ 和孩子开怀大笑 大风吹，孩子的笑容好美 9岁
- 168 \ 和孩子享受温暖的现在 为你按摩 9岁
- 170 \ 和孩子用不同的语言交流 我中意你 9岁
- 172 \ 用特别的方式送孩子礼物 寻找属于你的礼物 9岁
- 174 \ 适当享受孩子的照顾 懒妈妈的幸福 9岁
- 176 \ 欣赏孩子喜欢的音乐 走进孩子的世界 9岁
- 178 \ 和孩子在夜色中散步 “妈妈，来追我” 9岁
- 180 \ 考试后轻松的聊天 东方不败 9岁

探

7~9岁

寻



成 长

10~12岁

- 184 \ 陪伴是理解，让孩子愿意与你交流
- 188 \ 让孩子了解家族历史 我就是我 10岁
- 191 \ 和孩子一起整理衣橱 恋恋衣缘 10岁
- 195 \ 让孩子了解父母的爱情 回忆过去 10岁
- 197 \ 享受坐公交车的感觉 心平气和的等待 10岁
- 199 \ 让孩子当你的造型参谋 上头条 10岁
- 202 \ 说说学校那些事儿 世界上最遥远的距离 10岁
- 204 \ 和孩子聊聊她的心愿 生日愿望 10岁
- 206 \ 周末和孩子宅在家里 最真实的我们 10岁
- 208 \ 和孩子打破一次常规 在大雨中奔跑 11岁
- 212 \ 做孩子的发型师 发丝缠绕的温柔 11岁
- 214 \ 和孩子徒步远行 走远远的路 11岁
- 216 \ 偷拍孩子成长的点滴 照相 11岁
- 219 \ 抽时间接孩子放学 惊喜 11岁



- 222 \ 做孩子友情的后盾 友情的力量 11岁
- 226 \ 带孩子参加一次大型书展 妈妈的对比照 11岁
- 229 \ 体验一次错过 有些错过也是深刻的记忆 11岁
- 232 \ 让孩子见证你的进步 学英语 11岁
- 235 \ 在网上淘一件有创意的物品 成功的体验 12岁
- 238 \ 看一部孩子推荐的电影 欣赏着你的欣赏 12岁
- 241 \ 夜谈 没完没了地聊天 12岁
- 244 \ 逛一家有特色的小店 小艺术家 12岁
- 247 \ 了解彼此的偶像 “用余生去爱” 12岁
- 249 \ 和孩子一起规划旅行行程 因为一首歌想去一座城 12岁
-
- 252 后记 下一站，风景更美
——写给小学毕业的你

成 长

10~12岁





陪伴是宠爱，给孩子最亲密的爱

孩子从出生到3岁之前，是安全感形成的关键时期。这个时期的孩子，尤其需要得到父母最亲密的爱。这种亲密是温柔的拥抱、温暖的凝视、耳边的轻声细语、哭泣时的轻拍爱抚……孩子得到充分的舒适与满足，才能对周围世界产生足够的信任与期待，建立起人生最初幸福感。在3岁之前没有得到安全依恋关系的孩子，一生中都很难与他人建立深入而亲密的人际关系。

我庆幸，在安朵3岁前，我和先生一直在她的身边。我还记得她软软的身体躺在我怀里，带着婴儿奶香的味道；我还记得她第一次趴在床上叫“爸爸”，我和先生惊喜对望的兴奋；我还记得抓周那天，她飞快地抓起一张粉色的百元大钞，全家哈哈大笑的场景。当然，我也清楚地记得，她几个月大的时候，因为突发湿疹，脸上疙疙瘩瘩的，非常痒。我总是一遍一遍地对她说：“宝宝，你不能挠脸哦，如果留下了疤，以后就不漂亮了。”她似乎听懂了我的话，真的很少去挠脸。每当早晨，我去上班的时候，在摇篮边看她，满脸湿疹的她对着我甜甜地笑，我很心疼，却无可奈何。

她的到来，带给了我为人母的喜悦与担忧，这种喜忧交织的心情也让我真正体会到：“父母”两个字，并不简单。

安朵没有上过任何早教班，一是因为那时的早教班并不像现在这样成熟与规范，二是因为在我看来，只有父母才能真正了解自己的孩子，懂得孩子的发展需求。那时候，我每天下班回家，总是



第一时间抱抱她，和她聊天，陪她玩她最喜欢的彩色卡片或玩具。这种陪伴，对大人来说，有时会觉得累甚至有些无聊，需要足够的耐心。但是对孩子来说，她在熟悉的环境里，有熟悉的人在身边，玩熟悉的重复的游戏，这种牢固的安全感会深深根植在她心里，成为她一辈子的记忆。

我认为，最好的早教就是给孩子最安全的环境和最亲密的陪伴。

这一时期的孩子，需要各种类型的玩具，玩具的选择是父母必修的一项功课。玩具并不是越多越好，越贵越好，而是在保证安全质量的前提下，精挑细选。通常来说，3岁前的孩子，喜欢颜色鲜艳、声音悦耳、造型精美的玩具，如：彩色卡片、拨浪鼓、八音盒、各种颜色和质地的球、可捏响的塑料玩具等等。会独立行走后，孩子还可以拉着一些同时发出音乐或模拟声响的玩具行走，如电动芭比娃娃、会叫的小汽车等等。当然，不同的孩子对玩具有不同的喜好，比如安朵，从小就不喜欢玩芭比娃娃这种类型的玩具，她3岁前，最爱的玩具是各种各样的拼图、积木。后来我观察，她比较喜欢能动手操作的玩具，于是，我也会尽量给她挑选这一类的玩具。

和很多妈妈交流时，我发现一个有趣的现象，就是0~3岁的孩子，通常都会有特别中意的一个玩具或物品，经常重复地玩，甚至要抱着它一起睡觉等等。其实，这种行为也是孩子对于安全感最初的自我建立，除了家庭和父母以外，孩子还喜欢依靠熟悉的喜欢的事物来让自己处于安全的



环境下。安朵3岁前，特别喜欢一个很舒服的小枕头，随便去哪里都要带着她的小枕头，我们也很尊重她。忘了哪一天，突然，她就不再依恋了。所以，如果孩子出现这种行为，不必干涉他，随着孩子年龄的增长和家庭的持续稳定，孩子会自然放弃这种行为。

孩子在3岁前所经历的一切，就像血肉一样长在脑海里，影响他未来的成长。所以，千万别相信孩子在3岁前没有记忆！这关键的3年，是孩子与父母建立良好依恋关系的3年。最初的幸福带给孩子的不仅仅是舒适与满足，更是长大后健全的人格发展。如果这一时期，孩子在稳定的家庭环境中长大，并且得到父母亲密的陪伴与关爱，成年后，他的适应能力、社交能力、心理承受能力等会远远超过未曾建立良好依恋关系的同龄孩子。

重视孩子的0~3岁，给孩子最亲密的爱，是他一生幸福的开端。

