

养花姑娘

季美君 著

养孩子是一场修行

放养的收获

学习习惯的培养 控制情绪

失败的反省 电脑游戏：从痴迷到厌烦

煎熬的小升初

孩子究竟想要什么？

全员焦虑时代，能否还原童年、少年的丰富多彩？



清华大学出版社



养孩子是一场修行

花姑娘 样儿

季美君 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

花样姑娘：养孩子是一场修行 / 季美君著. —北京：清华大学出版社，2019
ISBN 978-7-302-50374-3

I. ①花… II. ①季… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第118080号

责任编辑：刘 晶

封面设计：徐 超

版式设计：方加青

责任校对：王荣静

责任印制：丛怀宇

出版发行：清华大学出版社

网 址： <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 **邮 编：**100084

社 总 机：010-62770175 **邮 购：**010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm **印 张：**19.25 **字 数：**269千字

版 次：2019年3月第1版 **印 次：**2019年3月第1次印刷

定 价：49.80元

产品编号：080201-01

陪 伴

孩子出生前，医生让我选择孩子的小脚印“纪念留言”。在屈指可数的几个选项中，我选了“不求出类拔萃，但愿与众不同”。这句话虽然不完全符合我的本心，但可见大意。我的意思是，每一个人都有自己的人生，“出类”与否，“同”与“不同”，都不在我的考虑之列。换句话说，人生，不是比出来的，只与其本人相关。

但人来到这个世上，真与他人无关吗？恐怕不是。《佛说入胎经》有云：“父母及子有相感业方入母胎。又彼中有欲入胎时心即颠倒。若是男者，于母生爱于父生憎。若是女者，于父生爱于母生憎。于过去生所造诸业，而起妄想作邪解心。”由此看来，胎儿之前，随父母来到世上的这个孩子，至少已与其父母“有相感业”。

这样说或许有点玄乎。不可否认的是，从母亲怀孕前后那一段时间起，孩子即与父母有了“缘”：想不想要孩子，什么时候要孩子，事先都得有个商量、计划和安排。如果决定要孩子，首先就得在心里做好对孩子负责的准备，包括抚养、教育以及一定的物质基础。如果连这点心理和准备都没有，又何苦让孩子来到这个世上做伴呢？

所以，妻子怀孕后的饮食营养、心情调节以及胎教音乐选择，乃至新房装修及入住时间等，都列入了我们的日程安排。一句话，只要能想到能做到的，我们事先都作了充分准备。

孩子如期而至，给我们带来了惊喜，也带来了意外——接生的医生说：“父母脾气这么好，孩子哭起来怎么这么凶啊！”这脾气，或许是孩子自己带来的。

伴随着孩子的降临和成长，我们的生活平添了无穷的乐趣，也品尝到了各式各样的味道。

婴儿时，每天给孩子洗澡。一手稳托着后背，一手用温水慢浇轻揉，边洗边逗孩子玩。看着孩子小手舞着小脚丫蹬着嘴巴笑着，此刻，就是人间最美天……

一岁多的女儿在楼下玩时看中了商店里的排球，紧抱着不撒手。“球不是我们家的，你先还给人家……”在不舍中女儿把球还了，我一口气买回好多球……

夜班调休在家躺沙发上睡觉，被女儿看见，突然背诵起“少壮不努力，老大徒伤悲”的诗句，贴切于女儿的“神来之诵”，我睡意全无……

妻子出国游学，四岁的女儿被托付给老家大姨抚养，一个月不到，女儿打来电话，用顺溜的家乡话向“北京叔叔”问好。惊讶于小女儿的精明早熟，也感受到了女儿内心深处的那份牵挂和暗恨……

坐在客厅地板上清理着已被女儿淘汰的初中课本和作业本。是否该留下一些作为纪念？偶尔的翻看，愣是被唾斥为“窥探个人隐私”。“要偷看的话，我有的是时间……”怎样的解释都无济于事，真心无奈于这种自我保护意识觉

醒的满身荆棘……

女儿半夜肚痛难忍，陪去医院急诊，等了半天不见人影。好不容易来了一个护士，就在我要爆粗口的一刹那，“你们这么晚了还要值班，真真辛苦”，女儿的一句话，让护士露出了被理解的笑容，随后，护士的服务态度似乎热情多了……

是的，孩子的脾气是她自己的，孩子的人生也是她自己的，我们只是陪伴着孩子，一起走过她人生中的一段路。在这段路中，我们影响着她，她一样影响着我们。

洋 爸

2018年6月19日

目 录

童年无忧 笑脸如花

缘	/	002
看图识物	/	005
断奶妙招	/	007
诗歌相伴	/	009
好习惯的培养	/	012
与众不同	/	019
父亲札记	/	024
放养的收获	/	032
上学之初 花儿成样	/	037
控制情绪	/	038
我想知道	/	041
恶作剧	/	043
家长会	/	045
家庭会议	/	049

课外班	/	052
班级趣事	/	055
三八节的礼物	/	058
女儿的心事	/	061
佛心	/	064
逝去的鱼儿	/	066
小鸡的风波	/	068
游玩的条件	/	073
杂事小记	/	075
养孩子是一场修行	/	078
作息时间表	/	083
英语口语大赛	/	085
口语大赛复赛	/	089
失败的反省	/	094
教育上的突破	/	096
第一次离家外宿	/	098

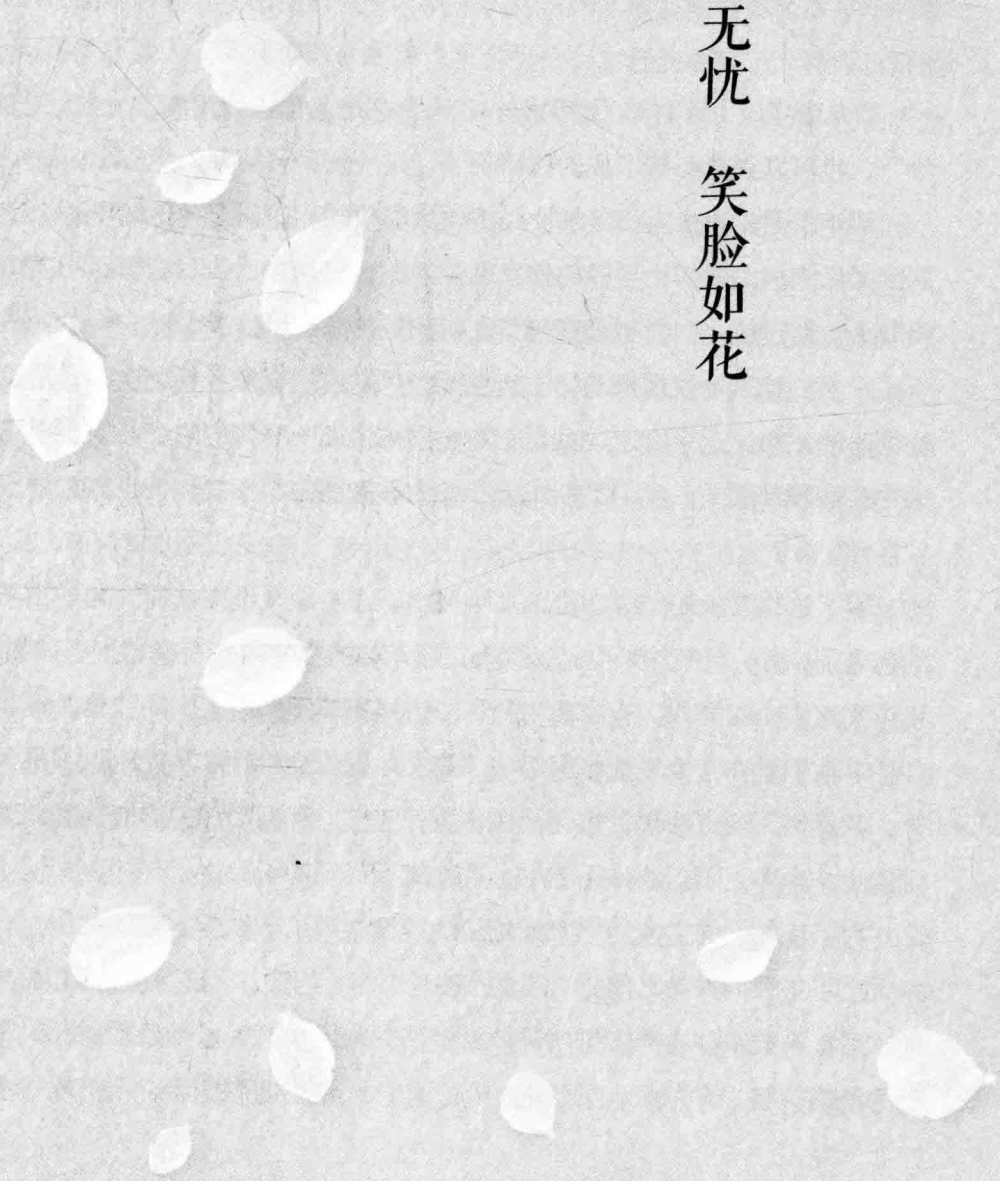
品学兼优 花蕾渐开

积分教育	/	101
奥数课	/	102
称职的老师们	/	104
爱读书的学生	/	107
父亲节的惊喜	/	110
看牙记	/	112
运动会	/	114
怀念老师	/	117
阅读是一种信仰	/	121
青春期的女儿	/	125
女儿的长大	/	128
独立性的培养	/	133
私闯『民宅』	/	135
背书	/	138
英语课外班	/	146
争取自由的生日	/	148
	/	150

守护诺言	/	153
电脑游戏……从痴迷到厌烦	/	158
做学生的辛苦	/	161
口头禅	/	163
煎熬的小升初	/	165
花季年华 青春绽放	/	203
成绩是黄牌	/	204
校服	/	207
留在高中部	/	209
深夜畅聊	/	220
做一个普通人	/	227
意外谈心	/	229
十六岁花季	/	238
欧洲游	/	240
个位数的目标	/	245

艺考梦	/	249
一分之差	/	254
陪读的日子	/	257
又考第一	/	263
保底学校	/	269
到尘埃里去	/	288
后 记	/	291

童年无忧
笑脸如花



缘

自从养了女儿洋洋以后，我们一直认为这是上帝送给我们这一生最好的“礼物”，也可以说是心想事成的典型例子，这一切又可解释为缘分。

那年十月，我去上海参加反经济领域腐败国际研讨会并做翻译时，在会上遇到了后来成为我博士导师的何家弘教授。会议结束后，我请假回小溪边陪父母数天。路过杭州，看望公婆与正在杭州做生意的哥嫂弟弟时，特意去医院检查了一下，惊喜地发现自己怀上宝宝了，可以说这全在意料之中，也是我们满心期盼的结果。这个宝宝，就是这本小书的主角——我们的女儿，小名洋洋。因先生和我们都属羊，我们又期待宝宝长大后有能力漂洋过海闯世界，就取谐音“洋洋”。

因了这次会上的结缘，过了几个月，正在主编《证据法研究与适用丛书》的何老师，有一天突然来电话，邀请我翻译英国《1984年警察与刑事证据法》，说英文文本由我来找，也由我来翻译。恰好我熟悉剑桥大学的数位教授，一发邮件，他们就非常慷慨地将这部法律的文本发传真给我。从此，除了日常工作外，我就每天读点法语，边翻译法条边养宝宝，等到翻译完要交稿时，肚里的宝宝也八个多月了，或许无意中，这就成了最好的胎教。

为了让肚里的宝宝能健康成长，我趁机阅读了不少养宝宝的文章和书籍。每天上下午课间操时，我会给宝宝哼哼“粉红色的回忆”这首节奏明快的歌儿。回家后，则放一些古典音乐钢琴曲之类的，如《命运》《献给爱丽丝》和《秋日的私语》等。洋爸呢，虽然做编辑工作每天忙得四脚朝天，但仍竭尽全力照

顾母子俩。为均衡饮食营养全面，他还特意制定了一周的菜谱，每天都不重复。养育宝宝的日子，我们就这样每天充实地忙碌着，波澜不惊！

可以说洋洋从一开始，就给我们带来了好运。那年年底，我就分到了一套70多平方米的小三居房子，南北通透，房间方方正正，曾工作十年的工龄恰好用上，让人开心不已。装修房子时，表哥明强特意推掉山东那边的木匠活来帮我们，想着赶在宝宝出生前完工。后来，在杭州从事室内装修装潢多年的婆婆也来帮忙，她天天从我们居住的集体宿舍坐公交车赶到新房子，指挥表哥他们加紧干活。这房子也如愿在洋洋出生后直接入住。回头看，这一切也是缘分或者说命中注定？

洋洋出生时，医生说是个女儿，让一生只养过儿子的婆婆高兴得直拍手，连声喊：“好好好，太好啦！太好啦！”可那天下午，不知为何，洋洋哇哇大哭不停，洋爸就哼起《命运》的钢琴曲，她就慢慢地入睡了。可能是这首曲子是她在妈妈肚子里时，每天晚上都要欣赏的，听着耳熟，顿时就有了安全感的缘故。过了几个月，我们回忆起洋洋出生时的情景，又播放《命运》的曲子哄她睡觉，结果一哄就着，证明当初洋爸哼的确实是这一曲子。此后，我就将它奉为哄洋洋睡觉的灵丹妙药，每天晚上要让女儿睡觉时，就播放《命运》。一般情况下，那“噔、噔、噔……”的节奏一起，洋洋就开始安静下来，继而就有点迷糊了。有时，洋洋好像憋足了劲，想再抵抗一下，听完《命运》后，还时不时地睁开眼睛，但再听《献给爱丽丝》就很难睁开眼了。我看她睡得还不够熟，再让她欣赏《秋日的私语》，这下，洋洋是怎么也扛不下去了，只好乖乖地投降睡觉啦！

出生时的洋洋，体重3kg，身高50cm，是一个标准的婴儿。脸蛋红红的，除了大眼睛外，因比较瘦，大人们看着并没觉得怎样漂亮。但随后的日子里，在大家的精心照料下，才两个月，她的体重就比出生时翻了一倍，一岁重9.3kg，身高78cm，谁见了都说她个子真高，体检的医生还说她个子偏高呢！白皮肤、大眼睛、长睫毛，人见人夸漂亮！而在爸妈的心目中，感受最深的是

九个月大时，她的看图识物能力。

刚开始的数个月，家里有一大帮人围着照顾洋洋，尤其是表哥，照顾宝宝特别细致周全，常坐在小床边给宝宝讲故事；表嫂专门负责大清早抱宝宝下楼看风景。我呢，闲着没事干，又开始学法语。因自己向来睡眠轻容易被吵醒，为了让女儿长大后，睡觉能不受外界干扰，我故意让表哥表弟走象棋时，“啪、啪、啪”，落棋子敲得震天响。即便如此，现在的女儿，睡眠依然很轻。难道这也是天生而无法改变的？过了几个月，他们全回老家了，我们就开始请小保姆照顾洋洋，两人边上班边带养小孩，艰辛的日子也由此开始。

好在洋洋身体底子不错，上学前的她从不生病也很少感冒，“父母唯其疾之忧”的情境，我们基本没经历过。所有的付出都会加倍回报，让带养她的人享受了满满的成就感。8个半月时，洋洋就会主动叫爸爸妈妈了。那天是星期天，我在办公室加班忙完工作回来时，又累又饿，进门后就不像往常那样先去抱抱她而自顾自吃饭去了。填饱肚子后，我才走到客厅门口一站，叫：“小洋洋，小洋洋。”她正与阿姨玩着，抬头看到妈妈，就忍不住开口叫“姆妈、姆妈”，我一听心花怒放，一把抱起她，又蹦又跳，开心极了！这是她第一次有意识地叫妈妈，也应验了我一直认为洋洋在语言方面有天赋、开口说话早的预言。没过几天，她就开口叫爸爸。此后，妈妈呢，她是一直不断地叫着，尤其是想要什么的时候，就叫得更勤了。而爸爸呢，他要是对于洋洋好，多抱她下楼玩，她就叫；要是忙着工作没时间理她，她就故意不叫。试了几回后，洋爸只好尽可能抽空儿讨好女儿啦。

洋爸以《诗经》中“桃之夭夭，其叶蓁蓁。之子于归，宜其家人”为出处为女儿取名蓁宜。回头看，从小到大，一路走来，无论是生活还是学习，女儿基本上不用我们操心，确确实实是“宜其家人”。也许，今生今世洋洋能到我们家做女儿，是我们前生前世修来的福分？是几辈子结下的缘？！

看图识物

转眼间，洋洋已九个月。七个月时，她就开始四处爬行。经过近两个月的天天练习，现在你稍不留神，她就“噌、噌、噌”从塑料泡沫上爬到冰冰凉的地板上去了，而且一看到拖鞋之类的东西，就一把抓起往嘴里送。由于她的好动，无论白天黑夜，一睡醒就自作主张到处行动，迄今为止，已毫不客气地从床上滚到地上两回了，吓得大人心里都跳出来啦。

洋洋九个月零七天的那个下午，我突发奇想，试着教她认图。记得育儿书上说这个时候的小孩看什么都是图画，包括文字。我把她抱到门后贴着的那张婴幼儿看图识物的图画前，这张图纵横各六排共三十六幅小图，红颜绿色，亮丽无比。我找出她每天吃上几口的苹果，告诉她：“小洋洋，这是苹果，红红的，是你每天都要吃的苹果，用小手摸一摸。”可能是她觉得很新鲜，又好玩，就伸手摸摸苹果。随后，我故意将她抱到客厅转了一会儿，回来又问她，“小洋洋，苹果在哪儿？用手摸一摸。”她就伸手摸了摸苹果，这下，可把我高兴坏了。

过了数个小时，洋爸下班回家，我迫不及待地向他汇报女儿的出色表现，可洋爸一点儿也不相信。我又抱着洋洋到门后演习一回，她还是摸对了。但洋爸说：“你抱着她，正好对着那个苹果，她当然找对了。”天哪，你竟然不信啊，那我们就再试一回吧。我故意后退两步再问她，那小手还是指对了，这下，洋爸就不得不信啦。

从此，我们每天时不时地让她看看图画，洋洋也乐此不疲。十来天后的一

个晚上，我突然想考考她到底能指对几个，结果令人惊讶的是，“苹果”“香蕉”“西瓜”“奶奶”“爸爸”“电话”和“国旗”等图画，她居然全指对了。只有说“妈妈”时，她总是不想在图片上找，一问她“妈妈在哪儿？”她马上回头找现实中的妈妈，也许是图上的妈妈是披肩发，而现实中的妈妈是短发，二者太不像了之故？她一指对，大人们拍手夸赞，她也笑咪咪，连连拍手，甚是得意。惊喜之余，洋爸又教她镜子和电视机等，第二天早上再回头考她，她也摸对了。

看来，九个多月宝宝的记忆力确实惊人。随后，洋爸又趁热打铁，教她“妈妈的红衣服”“妈妈的葡萄”“小洋洋的被子”，还有“挂在墙上的春字”等。过了半天，再问她时，她也一个不差地记得。

说实在的，真不知道自己小时候是怎么样的，养了女儿才知小孩远比大人想象的要聪明多了。于是，我赶紧找出育儿书来看看，生怕哪一方面疏忽遗漏了，或者因为我们没有及时引导而造成终生遗憾。一看书，才知婴儿满周岁前的最后三个月是模仿能力最强的时期，尤其是认图的能力。因此，做父母的若能好好把握这一时期，满周岁时，宝宝就会比没有经过这一训练的婴儿懂得多了。

随记于2001年4月11日