

遇 见 孩 子 看 见 自 己


写给妈妈的心灵成长书

徐静·著



——
教育家苏霍姆林斯

基说：“每个瞬间，你
看到孩子，也就看到了
自己；你教育孩子，也
就是教育自己。”
——

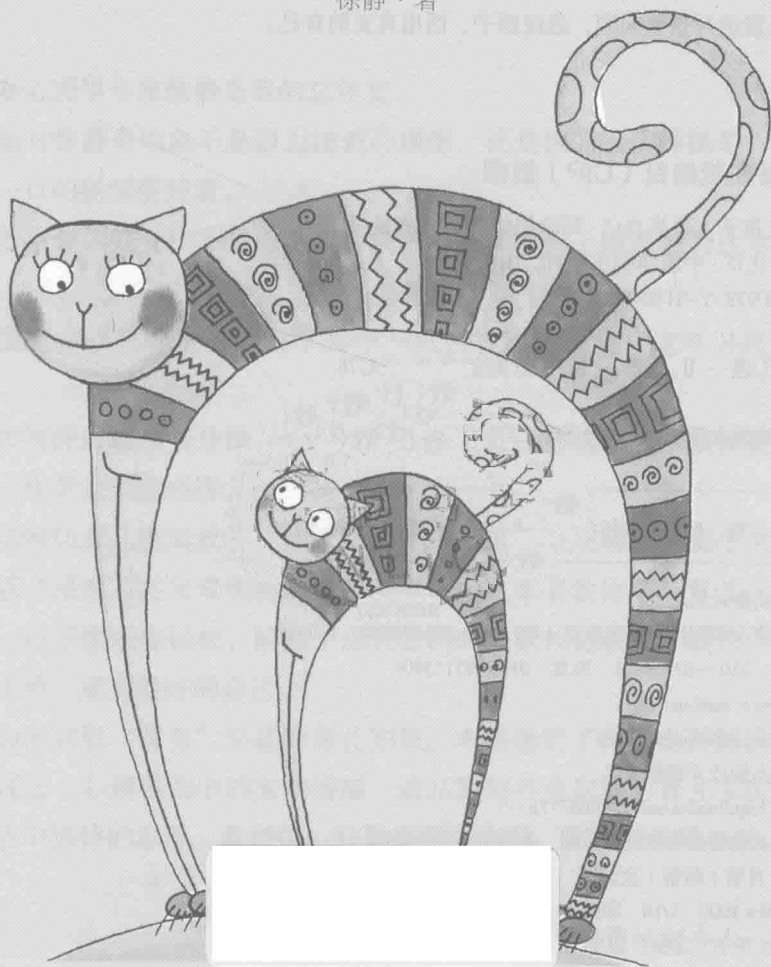
 中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

遇见孩子 遇见自己

写给妈妈的心灵成长书

徐静·著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书作者针对当下父母在育儿过程中所关心和困惑的问题,以一双儿女的妈妈、老师、幼儿园园长、心理咨询师、亲子教育讲师等多重身份,一针见血地点出问题的实质,并通过多个角色积累的案例给读者最直观的印象。

全书内容超越了仅仅对0-6岁孩子的关注,对于父母了解孕期的心理建设、亲子关系和家庭关系的构建都有重要的作用。书中所涉及的许多家长所关心问题是作者从其接触到的案例和亲身经历中总结出的,如二胎的养育、婆媳关系、孩子的分离焦虑、如何培养孩子的兴趣和个性等,实操性较强。希望家长能透过这些问题,透过孩子,活出真正的自己。

图书在版编目(CIP)数据

遇见孩子,看见自己:写给妈妈的心灵成长书/徐静著. —北京:中国纺织出版社,2019.9
ISBN 978-7-5180-6021-4

I. ①遇… II. ①徐… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第050122号

策划编辑:刘丹 责任校对:陈红 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14.5

字数:195千字 定价:49.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

推荐序一

美女心理学专家徐静是我的忘年交。

最初对徐静有印象不是因为她爱心理学，而是因为她会弹扬琴，我是几十年如一日的扬琴爱好者。

推荐徐静的处女作不是因为我喜欢她的扬琴演奏，而是因为这本书风格独具。

无须太多，只要本书的以下其中一点内容你感兴趣，这本书就值得你拥有。

1. 如何舒适地享受分娩，让临产得以像婚礼那样愉悦、幸福和美好。在这方面，作者是亲身经历者。

2. 如何让育儿充满欢喜。焦虑是最令孩子难堪的礼物，现实中太多的孩子恰恰就“浸泡”在父母焦灼的口水和表情中。本书教你享受育儿，最后你会发现：孩子快乐你轻松，陪孩子成长的同时，家长也收获了成长，活出了生命的本质，成为最好的自己。

3. 如何获取“营养”丰盛的育儿知识。本书融汇了作者在英国留学提取的教育理念、心理咨询中的实践精髓、幼儿园创办中积淀的育儿方法和自己人生历程中独特的思考。我相信，只要翻开这本书，你就会身随心动。

著名心理学专家、中国首家心理学校创办人 曲伟杰





推荐序二

亲爱的徐静：

冥冥中似乎有注定，从你和我分享这本新书后，我又在南北半球绕了一大圈，最终回到你我初识的京都重拾思绪、落笔写序，我想我们一定是灵魂共振，而非仅仅用头脑去完成一件事情吧。

如秋夜明月入水，滢滢粼粼，是我对你初见的印象。当我了解到你的留学经历、你这些年来在专业上的扎根和热情、你在专业领域提出的独特见解和实用方法，我对你的理解和认识变得丰富起来，我相信你目前所呈现的还远远不足以体现你内在的精彩。

在拜读你的著作时我有很多感触，在理念上我们有着拍案的共鸣感，因为这本书不仅仅是拘泥于育儿的技巧和方法，这些对于已发生的结果的修正，更是帮我们真正意识到人生成长的真谛：一切的发生都是来助我们成为更好的自己，孩子尤其如此，是无可逃遁的明镜，更是相约的深缘。此书的着力点还是在于自我生命的绽放，从牺牲—责任—教导式的教养陷阱中脱离出来，透过对孩子的陪伴活出自己的崭新人生。

书中有关你来自幼儿园一线对孩子的观察和你自己做妈妈及你做亲子教育的诸多案例，带给我多重身份和多个视角的启迪。

奇迹 30 创始人、知名身心灵导师 凤凰娴



推荐序三

学做父母，是一辈子的功课

家庭，是女性的修道场，是女性自我意识的摇篮，更是女性弥补童年缺失，成长为整合的、智慧的、富有力量的自我的机会。

身为女性心理咨询师，同时也是一位妻子和妈妈，在工作、学习、交友之余，我的时间、精力大多都用在了家庭里。我在丈夫身上学习到幽默和克制，在孩子身上学习到好奇和自由，在婚姻关系中学习到坦诚和沟通，在亲子关系里学习到界限和变通。

然而天知道，这个学习的过程到底充斥了多少孤独、多少无助。

像所有普通的妈妈一样，我在育儿过程中也曾经遇到诸多困境。当孩子毫无理由地哭得停不住，我想尽一切办法也无法安抚他时；当孩子第一次离家去上幼儿园，我对他即将面对的新环境充满焦虑想象时；当婚姻关系和亲子关系产生冲突，而我一时间又不知道如何平衡时……

这些挣扎无一例外都和我的成长经历有关。在那些艰难的时刻，我的丈夫、朋友和咨询师为我提供了很多帮助，我非常感激他们。每当从情绪低谷走出来，我都会忍不住想：身为心理咨询师，做了这么多年个人治疗，也为别人提供心理治疗，我尚且会遇到这么多无力和沮丧，其他职业的妈妈，从未走进心理咨询室的妈妈们，是如何帮助自己走过那些时刻的呢？



一口气读完徐静的这本《遇见孩子，看见自己：写给妈妈的心灵成长书》，我有一种冲动想把它推荐给所有正在抚育幼儿的人。因为它不谈多么高深的理论，而更多的是为读者打开广阔的视角，提供情感和心理学上的支持。每一个孩子都很独特，每一个妈妈也各有风格，关于育儿，世界上并没有标准答案。也许很多妈妈都像我一样，并不需要高深的理论指导，而是需要一些积极的“经验参考”，尤其你所汲取到的，是经过认真思考和科学验证的经验，那不但会让你感到安心的信任，还会有一种被支持、被陪伴的感觉，那种在心灵深处被理解的感觉，在精神上有共鸣的感觉，会让你在家庭生活和育儿过程中更加自信、更加从容。

徐静就像一个好朋友，无私地分享她的观察和思考，分享她的经验和心得。她的字里行间满是温柔和信任，她信任孩子、信任自己、信任这个世界、信任每一个人自身的能力。身为心理咨询师、教育工作者、妻子和妈妈，徐静在育儿过程中有着非常广博的视角，在这本书中，我除了读到育儿方面的心得，还读到经由孩子疗愈自我，通过育儿经营婚姻关系的内容。后者也是我比较关注的领域，所以在阅读的过程中所获颇多。

这些年来，随着心理学的深入发展，“原生家庭”的概念越来越多地为大众所熟知。早期记忆会影响人的整个生命过程，如果没有经过反思和持续的自我成长，人们可能会用一生去重复5岁之前的经验。人际关系中的卑怯、退缩、犹疑，事业上的焦虑、彷徨、挫败，爱情里的孤独、恐惧、哀伤……如果细究下去，都能找到童年阶段的影子。这是心理工作者致力于心理科普的原因，更是徐静这本书之宝贵所在。

只有快乐地爱自己的父母，才能养育出快乐自信的孩子。把“学做父母”作为自己一辈子的功课，是孩子们的天生好运气，是父母们认识自己、成长自己的机会，更是家庭幸福、社会和谐、国家强大的基石。

资深心理咨询师、作家、女性成长导师 肖雪萍



前言

我是两个孩子的母亲，也是一名教育心理工作者。在这本书里我想与大家聊聊自己在生儿育女和陪伴孩子成长过程中的反思，也有我作为女性在圆融家庭关系中的探索，有我在发掘内在力量过程中的成长与蜕变，也有我作为心理咨询师在与来访者真实互动过程中的案例记录和感悟。

2014年，为了自己的孩子和有缘的家庭能享受到滋养心灵的教育，也为了让最新的教育心理学研究成果落地，我办了一所走心的幼儿园——爱可园，期待用爱与尊重陪伴生命的成长与绽放。所以，在这本书里你也会看到我作为园长和老师在幼儿园实践过程中的心得体会。当然，我更希望自己作为一个宇宙中独一无二的存在，与大家借由陪伴孩子这一机缘，探索生命的智慧与奥秘，发掘自己的天赋与才华，活出那个豁达、喜悦、平和与充满爱的自己。

我们不光是在陪伴孩子成长，孩子也在陪伴我们一点点成长，书中多次强调父母自我成长的重要性。成长到底是什么？在我看来，成长绝不仅仅是长高、长知识或者长年龄，成长是真正承担起自己生命的责任，随时回归生命的本质和内在源头的探索，认识到所有让我们不舒服的人、事、物不过是触发了一块旧伤，它给我们提供了一个宝贵的机会去颠覆它、超越它。成长就是在育儿的过程中时刻觉察自己的喜怒哀乐与内心需求，越来越清晰生命的意义，不盲从、不刻意、不担心、不用力，随时随地在纷繁复杂中看到美好，越来越能调动并信任自己和孩子内在的智慧。



我希望大家能领悟到我文字背后想要传达的意义，而不只是看到言语层面的表达。我写这本书也是希望父母们能不必执着于某一个被过度强调的理念或育儿方式，时刻提醒自己在教育孩子的过程中莫失去最重要的那份平和与信任。

过去的几年，我一直致力于倡导和宣扬科学育儿知识、心理学最新成果在育儿中的应用，以及最利于孩子成长的主张。从依恋理论到各种敏感期，从爱与自由的理念到如何帮孩子内化规则，从孩子的吃喝拉撒睡到各种“孩子××了，怎么办”。这些知识真的很重要，但本书我会着重于这些知识背后更重要的部分。

你若能读到这些文字不是巧合，当你愿意看见自己，好奇孩子带给你的礼物，才会翻开本书。希望这本书能帮你借助孩子走入生命中的每一个当下，收获点点滴滴的成长。

孩子就像是一面镜子，帮助我们成为更好的自己。孕育、陪伴孩子成长的过程，也是孩子陪伴我们成长的过程，它仿佛赋予了我们一趟全新的生命之旅，真正活出人生全方位的精彩！

是的，孩子教会我享受和专注生命的每一刻，把地球上的体验当成一次自助餐，在游戏规则中感恩它的丰盛、享受我们的自由。可惜有的人玩着玩着就玩儿得太认真，陷入了头脑的评判和比较中，钻进了利益的算计与权衡中。是孩子提醒我们忆起来地球时的约定，回归生命的本质与初心。当我们理解孩子、敬畏生命，随时保持好奇和敞开的心扉时，我们就不会再纠结于凌驾在孩子之上的基于某种担心和恐惧的教导，就会放下狂妄自大的心，谦卑地感受孩子、倾听孩子。

徐静

2019年3月



目录

第一篇 透过孩子，看见并疗愈自己

- 第一节 心理学邂逅教育，用爱与尊重陪伴生命的成长与绽放 2
- 第二节 放松一点儿，不妨试着允许自己、允许孩子 6
- 第三节 溺爱孩子的人，往往最不接纳孩子 13
- 第四节 自律的孩子更自由 20
- 第五节 感恩不是鸡汤，它是治愈你心灵的妙药 31
- 第六节 和孩子一起回到幼儿园 35
- 第七节 孩子在成长，你的分离焦虑如何安放 41
- 第八节 接纳自己的不完美，拥抱你内在受伤的小孩 49

第二篇 透过孩子，成为真实的自己

- 第一节 你是自己和孩子最强大的催眠师 52
- 第二节 孩子该分床、分房睡了，怎样把他“赶”出去 69
- 第三节 不做 100 分妈妈——妈妈归位，孩子欣慰 72
- 第四节 做自己吧，你帮不上别人 77





第五节	“焦虑”是给孩子最坏的礼物	80
第六节	争抢玩具中的教育良机，你抓住了吗	87
第七节	孩子最不可爱的时候，是他最缺爱的时候	90
第八节	保护好孩子的求知本能，静待种子开花	105

第三篇 透过孩子，爱上不完美的自己

第一节	女性力量的绽放，从孕育生命时启程	120
第二节	爱自己才能真正地爱孩子	130
第三节	放下脑，敞开心，开启身体的智慧	133
第四节	爱自己就是要尊重自己的内在感受和需求	138
第五节	从孩子堆成山的玩具窥探你的心	141

第四篇 透过孩子，收获圆融的家庭关系

第一节	在亲密关系中成长	155
第二节	与原生家庭和解	175
第三节	如何让爸爸积极参与育儿	194
第四节	隔代养育的大家庭是父母的修炼“道场”	207
参考文献		218

放下脑，敞开心，透过孩子活出自己

——宝贝，谢谢你陪我长大

宝贝，你如一朵含苞待放的小花，
在我的心中生根发芽，
滋养我内心的小孩，一点点长大。
你总是活在每一个当下，
任泪水和汗水肆意挥洒。

你如一面明镜，
时刻用纯真与爱给我提醒。
你又如闪亮的繁星，
指引我在纷繁的乱世中笃定前行。

我的宝贝，
谢谢你来帮我疗伤，
帮我接纳不完美的自己，收获成长。
谢谢你天马行空的梦想，
帮我认清生活的真相，不再彷徨、不再迷茫。
谢谢你天籁般自由地歌唱，
让我的生活褪去阴霾，充满阳光。



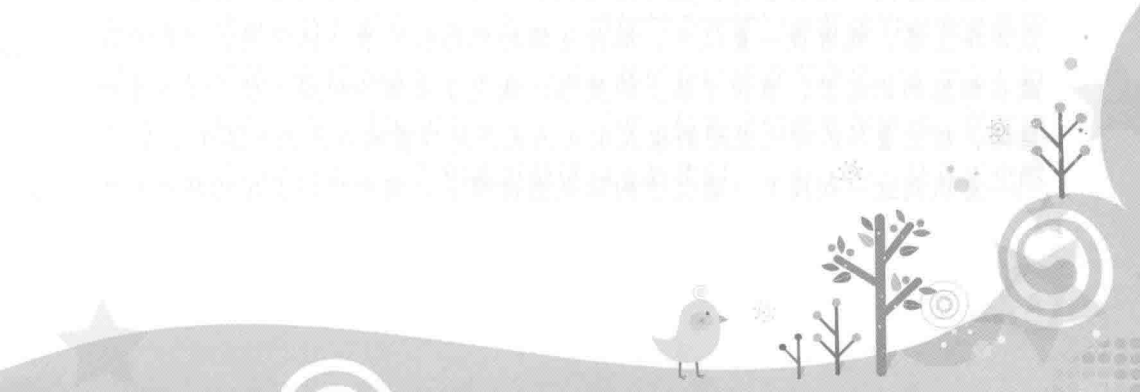
我的宝贝，你是我成长的契机，
帮我勇敢面对真实的自己。
我曾为伤痕累累的自己而哭泣，
也为收获重生的自己而欢喜。
怀着敬畏与感恩的心，我想对你说，谢谢你。

我的宝贝，你是我的傲娇，
给我带来无限的欢笑，
你的世界如此多姿与美妙。
成长之路遥遥，
我要放弃桎梏我灵魂的脚步，
与你跨过大桥，飞上云霄。

我的宝贝，
谢谢你唤醒了我生命的智慧。
帮我疗愈内心的痛，体验生活的美。
我的心愈发简单纯粹，
不再在欲望与头脑的虚妄世界中昏睡。
我一点点忆起自己是谁，
生命的本质逐渐回归。
放下脑吧，让自由的心在湛蓝的天空中放飞。

第一篇

透过孩子， 看见并疗愈自己





第一节 心理学邂逅教育，用爱与尊重陪伴 生命的成长与绽放



我们一起“长大”

咨询室里，我任凭L在我面前哭得像个孩子，这种释放让她觉得畅快过瘾。许久，她颤动着双肩抽泣着，慢慢平静了下来。她习惯性地朝自己的大拇指咬去，咬大拇指的习惯已经跟随她很多年了。焦虑紧张痛苦的时候，大拇指似乎是最温顺的替罪羔羊。小时候，她一吃手父母就制止她，涂辣椒、恐吓，各种办法试过来，终于将她的这一“嗜好”成功地固定下来。L哽咽着告诉我，印象里自己到了小学还在尿裤子尿床，好像身体在与什么力量对抗似的，越矫正就越不受控。L自己也很苦恼，那些记忆伴着清晰的恐惧感和责骂声，至今回忆起来还令她不寒而栗。她说，我给她一种温暖接纳的感觉，但自己对于那些看似很权威的人又怕又恨，比如她的上司，为此她丢了好几份工作，但自己却偏偏又总是遇到苛刻、严厉的老板，她不由得想起了自己幼儿园时期最怕的老师，那个咄咄逼人的眼神至今还停留在她的脑海深处。随着每周一次的咨询，所有这些她自以为早已经忘却的童年往事一点一点浮现上来，或者说一直以来，那些压抑的感伤和不愉快的气息，早已经深藏在细胞的记忆里，磨掉了脸上的笑容，藏进了身体的病痛，植入了人生的基调，那些童年的与人互动的模式也在悄无声息地在她今天的生活中上演。

意识到这一切像是一缕久违的阳光洒进窗子，泪水冲刷着压抑已久的愤

怒与惆怅。她似乎都快忘了，自己来找我的时候，不过是想让我告诉她如何纠正儿子的“多动症”。我看到她的儿子后意识到，这不是真正意义上的多动症，不过是多动而已，又或者说，是“多”抑或是“少”还是“刚刚好”，不过是一部分成人臆想的判断罢了。离开的时候我轻轻地问：“你的手还好吗？”她缩回有些翻皮儿的手指头，尴尬地撇了撇嘴，欲言又止，最后她有些不耐烦地说：“我儿子问题多着呢，我下次再和你说我的事儿。”第二天，她果然来了，但没有问我她儿子的事情，而是决定跟随我正式地做咨询。这一路走来，我倾听着她的诉说，陪伴着她的释放，接纳着她的泪水和愤怒，见证着她的疗愈和成长，是的，孩子“帮”她长大了，无数个“她”也陪伴着我成长。

作为一名心理学工作者，我常常感到很幸运，能够从事着一份给自己和他人带来温暖和力量的行业是幸福的！每当有来访者或学员带着顿悟和重生的微笑闪着泪光对我说：“徐老师，谢谢你让我看到了自己的过往，带我找到了生活的希望！”我都会为他们绽放的笑脸而倍感欣慰。然而一个成年人决定觉察和面对自己内在的问题时需要很大的勇气、耐心甚至机缘，也不得不忍受“剧痛”以期望获得内心的安宁和喜悦！多少人为了疗愈心灵深处那个曾经受伤的小小孩，忍痛揭开童年的创伤，为了能感受和拥有的幸福多一点儿，在精神枷锁与心灵自由间反反复复地挣扎，这一路走来，我深知其中的不易。

儿时的经历对于人生的命运至关重要，那些缺失的安全感，那些被压抑的、印刻在记忆细胞中的情绪和被打击的自信心以及那一颗颗不常被大自然和美好事物滋养过的心，那些因缺少陪伴和尊重而变得孤寂和桀骜的灵魂，那些没有体验过真正的爱与自由而受伤的心，需要我们事倍功半的精力去修复和填补。

多少善良的人们在迷茫、焦虑和恐惧中度过看似忙碌而充实的每一天，他们也许功成名就并拥有光鲜的外表，但他们会在某一个普通的夜晚突然醒过来，被莫名的恐慌和空虚占据着心灵，拷问自己活着究竟是为了什么？似乎总有无数的压力、忧虑和不幸充斥在周围，使得我们离那颗感恩、喜悦和被爱充盈的心渐行渐远。看似积极健康向上的我们，又有多少人是真正全然



地活在当下、享受生活、享受人际互动的乐趣和感受家庭中的爱与温暖呢？

时间都去哪儿了，我们的童年一去不复返了，没有人可以再来一遍。但是，我们可以告诉孩子：你可以害怕和哭泣，脆弱也不是什么丢人的事情，和我们内心中最真实的部分做朋友吧，只有我们面对和接纳它，我们才有可能变得真正强大。我们可以让孩子知道，即使没有窗外的鲜花和掌声，他们的生活依然可以精彩，他们的笑容同样可以开怀。我们会让孩子知道，即使前方的路布满荆棘，或者生活似乎并没有眷顾你的付出，你也一样可以悦纳上天这份独特的礼物，感恩生活，相信一切都是最好的安排，笃定地迈出生命的每一步。

滋养心灵的教育

我们一直在探索一种真正地让每一颗心灵都被滋养到的教育。这样的教育为孩子健康和独立的人格奠定良好的基础，培养他感受和创造幸福的能力。我们无法陪伴孩子一生，也不能确保他学到的知识就会让他过上富足的生活，更难说这种富足是他自我实现的精神愉悦。孩子们会勇于成为他们自己，他们的灵魂是自由的，因为他们的幸福感来自于自己强大的内心，他们可以成为更好的自己，他们快乐，不是因为“我比你幸福”，而是源于“我们都幸福”。他们会爱自己、接纳自己，因为他们知道自己是可爱的，是有价值的，这个世界也是美好的，是值得信任的，他们爱身边的伙伴，有爱心，愿意为社会贡献自己的力量。

也许有人会说，这个世界本就布满了无处不在的险恶，我们要教会孩子时刻提防。我们要用善意引导孩子更了解他人和自己的界限，对自己的一切保有清晰的觉知。但是一个内心无力、软弱和冷漠的孩子在危险的时候反而是不会保护自己的，不安的敌意和防御并不会降低遇到危险的概率，相反，孩子们只会在恶性循环中验证更多的世间凶险。而心中充满恐惧的灵魂只会吸引到更多带给我们恐惧感的人、事、物。尽管这个纷繁复杂的世界似乎常常让人失望，我们的周围也的确充满了各种挑战和事与愿违的无奈，但孩子们仍然热爱这个世界，对未来有着无限憧憬。他们爱爸爸妈妈，不是因为

