

教养在生活的细节里

安定的妈妈有力量



蔡颖卿

著



安定的妈妈有力量

教养在生活的细节里



蔡颖卿

著

53

北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

教养在生活的细节里. 安定的妈妈有力量 / 蔡颖卿著 ; 陈丽杰主编.

— 北京 : 北京时代华文书局, 2019. 1

ISBN 978-7-5699-2806-8

I. ①教… II. ①蔡… ②陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第267220号

本书由 亲子天下股份有限公司 正式授权

教养在生活的细节里：安定的妈妈有力量

JIAOYANG ZAI SHENGHUO DE XIJIE LI'ANDING DE MAMA YOU LILIANG

著 者 | 蔡颖卿

图 片 | 蔡颖卿

出 版 人 | 王训海

图书监制 | 陈丽杰工作室

选题策划 | 陈丽杰

责任编辑 | 陈丽杰 柳聪颖

封面设计 | 程 慧

版式设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘 银 范玉洁

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街138号皇城国际大厦A座8楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 小森印刷（北京）有限公司 电话：010-80215073

（如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换）

开 本 | 880mm×1230mm 1/32 印 张 | 6.5 字 数 | 150千字

版 次 | 2019年3月第1版 印 次 | 2019年3月第1次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-2806-8

定 价 | 45.00 元

版权所有，侵权必究

自序

出版社来信说准备要印刷这本书了，请我给大陆读者一篇新序的时间，恰恰是我当母亲满三十二年的那一周。回家收信当天，我又刚好为一群妈妈们上了一整天的生活课，原本想年底再给的序言，在那堂课后，像是得到一个可以一吐心中真言最恰当的时机；于是当我展读那封请求提前给稿的信件时，觉得自己像是得到了一个年终岁除自省的礼物。

即使是一个当了三十二年的母亲，也是不断地在反省自己的言行教导是否得当。然而思考与反省绝不能“过度”，因为过度是一种耽溺；自责的形式会让人误以为那就是一种教育的改进，问题的解释，也会让某些人得到似是而非的结论，以为是自己能力不够，所以没能做成好父母。我认为这都是情感的挟持，对自己既无益，对孩子更是不公平。

如今我每周给小朋友们上三堂课，为父母们上一堂课，这四堂课的学生年龄跨度近三代，而我们师生各自的价值观反映出不同的生活经验。我的目标是：父母之间彼此鼓励，在养育最重要的阶段，把眼光与时间都放在孩子身上，努力当个好父母；但我

不鼓励亲子之间一厢情愿地付出，孩子也该珍惜父母的心意，尽心当个好孩子。

回想起来，我真是一个平凡的母亲，平凡到不懂得如何指出父母师长教育我的时候，哪些方法有大问题，我只一心想留住自己所经验过的好方法，并试着站在上一代的大环境与物质条件上去理解他们之所以为人父母时，不能更宽裕，或更柔和的原因。就是在种种的理解中，我复制他们的教养爱心时，既不一味地以宽为爱，也不单向地以严为法。我既经过自己的成长，有着完整的育儿经验，又正在执行不同年龄的教育实作，当然知道为人父母不容易；但也没有困难到需要先成为一个完美的人，才能成为好父母。

世世代代的父母都是由生疏而熟练，也都是用爱心来养耐心的；只要步步踏实，就可以问心无愧地说：自己是个好父母。

我非常感谢出版社帮助我散播自己所珍惜的教养心得与生活实作的各种方法。敏慧的读者一定很快就发现我绝不是一个创新者，只是一个好古敏以求知，并力图实践所知的教学者而已。我相信“继承”与“创新”之间是没有任何冲突的。而我心中对前辈父母师长的感谢，就是这本书在台湾出版的时候，我为她取上书名的心情：我想做个好父母。

我是如此简单地想步上父母的后尘，继续当个好父母；我更愿鼓励新一代的父母们，一起努力当好父母！



导正错误的教养观念

洪兰

台湾“中央大学”认知神经科学研究所讲座教授暨创所所长

知道 Bubu 老师要出新书，心中很是期盼。她的书一向都能震聋发聩，导正很多社会的错误观念。

认识 Bubu 老师很多年了，我们虽然住得不近，也不常见面，但是时间和距离并不造成隔阂。每次见面，都能立刻进入主题，产生共识。我最认同的是她的价值观和济世的态度，她对孩子的耐心常让我自叹不如。我更佩服的是她的耿直，在现在是非混乱的社会，她敢说真话、千万人吾往矣的勇气，可以说是凤毛麟角了。

她的话不多，却每能直捣黄龙，例如在序文中，她对成熟的定义是“工作不用人监督，口袋有钱不花，有仇不报”，就令人激赏。

“工作不用人监督”就是我们所谓的 accountability。成熟的人对自己的行为负责，不要别人在后面催促；上班不是人坐

在位置上就是叫上班,而是要把事情做好;“做一天和尚撞一天钟”不叫负责,而是要更进一步,确定所撞的钟有响,才算尽责。这中间的差别在用不用心、有没有把公家的事当作自己的事来做。

“口袋有钱不花”是当人有内涵,对自己有信心时,他就不需要珠宝来引起别人注意。一个人炫耀什么,就说明他心中缺少什么,一个人愈在意的地方就是他最自卑的地方。在“吹牛不打草稿”的现在,暖暖内含光的人才是值得尊敬的人。

至于“有仇不报”,那真是大肚大量,很不容易。我曾为了抗战胜利后,蒋介石对日本以德报怨深感不满,假如连孔子都说以直报怨,那么以德报怨,何以报德?我父亲听到后,便花60元台币,买了世界书局出版的《基督山恩仇记》给我看,要我学会人生的意义。在一九五六年时,60元是很多的钱,但父亲知道小说的教化力量比父母的说教来得大,他可以花钱,只要我能改变观念。这本书也真的让我看到,在报仇的过程中,自己的人生也过去了,人应该要学会放下。

Bubu老师的书不论哪一本都很有启发性,我的年纪虽然比她大了一轮,但是每次仍能从她身上学到很多宝贵的经验。她的书值得看!

繁体版 | 推荐序

引导孩子发挥潜能，身心灵成熟平衡

陈蔼玲

台湾富邦文教基金会执行董事

亲子教育的许多课题都是选择题、申论题，鲜少是非题，更不会有绝对的标准答案。在变化莫测、人心惟危的时代，与其期待孩子功成名就，不如希望他们都能发挥潜能，成为身心灵成熟平衡的人。

然而，什么是教养最重要的原则呢？我和作者蔡颖卿的看法一致，是父母透过言教身教反映出来的价值观。

非常欣赏颖卿的看法及做法，让更多的父母及孩子因此书受益！

为了感谢的回顾与前进

在《亲子天下》写“生活笔记”这个专栏转眼竟已过了六整年。六年来，每两个月整理一点主旨环绕于观察教育的心得，这工作已慢慢从开篇中“除了担心日久做不好之外，也害怕在负担已重的工作中再加一桩新的责任，”转为一种抒发。借着占据于期刊一角的文字，我静静地体会自己在生命位置上，不同阶段的责任感，也体会了客观环境的大小改变对自己所造成的喜、怒、哀、乐与希望和担忧。

诚如前段说到，这些专栏文字被我自己认定为是“教育观察”心得，那为什么专栏设定之初不以“教育笔记”而以“生活笔记”命名？我在这篇结集的序中简单说明，希望能搭造读者与我之间意见交换的心桥。

“教育”两个字，无论在内涵与外延的界定上绝不能与“教

学”等同而论；对我来说，自己从小到大各种各样的学习，如今已证明全指向于“生活”所需；包含食衣住行的自理与谋生的各种技巧、传承与正误前人对错的经验，当然，还包括大量非物质性的精神探勘，如满足、愉快。因此，“生活”两个字才是我所了解的“教育”。

虽然各种动物都懂得为生活而奋斗，但人类自远古以来就是为了生存与更好的生活而施行教育，可以说，生活与教育是并存的社会现象。我们的代代祖先把生存的知识与经验，透过各种方式散播交接；在今日我们所称的教育场所或制度都尚未成熟之前，教育过程已在漫长累积；因为生存的挑战与生活的需要从未曾停止过。

这本书所集结的篇章有些是因为感想而引发的实作，有些是因为实作而归纳出的感受。无论从哪一处开端，两种都是我生活的实貌：既感谢长辈们的教导有方，也希望能与后生晚辈同享此乐，共蒙此爱。这应是元朝马端临撰《文献通考》中所写的“有人斯可教，有教斯可学，自开辟则既然矣”的实情。

“教”与“学”与“教育”，是人类最共同、也是各民族源远流长的情感表达方式，而我是这源远流长中的一颗水滴，无法自大，也绝不自卑。

“生活笔记”这个专栏在《亲子天下》刊出的六年中已陆续

蒙杂志部编辑大力协助，如今既要成书，当然得在阅读呈现上重做思考，因此又劳出版部费心整理；而我也把原本受栏目字数限制的篇章补齐，又将因季节循环而重复的主题加以整理，合并或割舍。在重写稿子当中，好好地体会了“却顾所来径，苍苍横翠微”的感触。

写这个专栏所经过的六年，于年龄来说，是我生命中一个重要的跨度。当我从“知命”之年的起点向“耳顺”的六十走去时，环境的变迁与社会价值观的改变，往往使我怀疑自己是否真正成熟了；有时候，我竟是在跟人争论、几近于吵架的状况中，才能说明我想要稳稳地站在这个年岁上的坚定；我是真心地想要以一种成熟的心态来讨论生活、讨论教育。

犹记几天前，我才跟八十六岁的母亲分享我对于众人所定义的“成熟”中，最喜欢的一种说法：“工作不用人监督，口袋有钱不花，有仇不报。”当时，妈妈正坐在我家的一张躺椅上，听我讲完这句话后，她竟激动地想探身坐起，被金边眼镜阻隔的双眼，散发出一种我从小熟悉的理性光芒，母亲跟我说：“很好，这句话说得真的很好！”

“教育”，也许就是生活中把人教成：不要花招，工作不用人监督；不虚荣，口袋有钱也不受诱惑；善待自己，离开是非，拥有不自我纠结的自在。但这样的生活教育需要多少孜孜不倦、

永不停息的好榜样？

于是，这本书等于是我的自问：我要如何成为这群榜样中的一员？我要如何向过去养育与教育过我的长辈们看齐！

BuBu，完成于二〇一六年一月

母亲需要的安静

安静对我来说是两种状况——由外而内与由内向外。

当我处在一个喧嚣但陌生的环境时，有时候会感觉到一种异常的宁静，像在看一场消音的电影。但是，在日常生活中，我会刻意保留由外而内的安静。减少讲话的机会、减少活动聚会的机会、减少看或听无谓事物的机会。所有因为减少而节省下的时间，我就拿来做我“该做”和“想做”的事。

对我来说，生活不是许愿就会达成的梦，生活是一分一秒完成的过程。所以，我喜欢实行，很少花时间空寻方法；我也喜欢感受，很少直截了当问别人，这该怎么做？哪里有一条捷径？

如果我看到一个很棒的结果，我就观察、推想，再切入自己的生活条件里，找出属于自己的方法。连做菜，我都很少要配方。在想方设法中，实作教育了我。也因此，我不喜欢替别人出点子、归纳方法。我只是很愿意分享我所经历的感受，那些感受曾使我成长，或许，它也有机会使别人成长。

我常常问自己，我想要什么？答案似乎从来没有变过：好的

生活。然后我又问自己，什么是好的生活？——食、衣、住、行、育、乐的质量都不错。

我定睛在这六个字眼上，仔细想着这些生活项目要如何达到我心目中的“质量”。想了一想就发现，“尽力”对提升每一种生活都有贡献。与其想着如何变成有钱人来过高级生活，我宁愿更务实地去想，要如何把同样预算的生活过出两三倍的质感。二十年来，我认为自己的确接近了预定的目标，因为总有许多人大大高估了我在生活中的金钱付出。

“好好爱惜”使我的生活看起来很丰富。居家环境的美，也全都从这样的维护与用心而来。因为要好好维护生活，我必得要有足够安静的时间，而这些在安静与劳动中付出的时间，又帮助我的心智有充裕思考问题、甚至创作。所以，它们是我生活中最良性的循环。家人常常觉得我写成文章的速度快得不可思议，那是因为，那些草稿全都在我坐上计算机前、操作家事时已在脑中完成。

安静使我有足够的时间可以观察。别人常说我很敏感。敏感是天生的吗？有一部分是，但是如果整天忙着听与说，人对事物的观察自然就浅。我喜欢为自己保留足够的安静，在安静中，心与眼总会看到一些微妙的东西。

安静与时间都得靠“减少”杂物而来。很多父母说，自己忙

到一个月都没有机会看一点书。

百事待做的忙碌，我当然懂得，所以，我用看电视的时间来交换看书。我看书，就像有人每天看电视一样，是一种选择。因为比较喜欢看书，自然愿意舍去对我来说次要的项目。陪伴孩子或努力工作都像看书一样，是舍弃次要的时间而换取来的主要生活。因为是心甘情愿的选择，再忙心里也没有抱怨。

有位朋友看过《厨房之歌》（简体版名为《唯爱与美食不可辜负》）后跟我说，她觉得我是一个好早熟的人，怎能在那么年轻的时候，就把童年深刻的领悟带到自己的生命中再次体会。我同意她的说法。我的早熟使我坚持要拥有一种安静，在安静中，单纯对抗了混乱；这不是逃避，而是选择。就像二十年前我记下的阅读笔记中所说：

幸福的主要成分可能是对时间的态度。我们通常认为幸福的人，看来都似乎现状完整。我们见到他们总是整个的：愉快、注意力集中、对事情开明而不故步自封，处事时全力以赴，而不会在事后长期懊悔忧虑。虽然如此，他们给人的印象是持久有恒。

他们不会一天一天的变化很大，几乎使人觉得他们的生命有某种程度的永恒：过去与未来、生与死，为他们结合成完整的循环。

匆忙中为自己预备的安定

在为人父母的某一个阶段中，接送孩子学习各种才艺大概是无可避免的任务。在路边的车上，我总会看到几张疲倦的脸，手扶方向盘、望着前方，当孩子敲车门时，那些从茫然中微微惊醒的表情，往往使我忍不住也从心里探出头来看看自己——面对生活的我，是不是也总有满脸倦容？

有一天，在黄昏的奔忙中，我发现最让我感到疲倦的原因，是自己没有为生活做好足够的准备。所以，在带孩子去上溜冰课之前，我把晚餐都准备起来；也请孩子在出门前帮忙把餐桌都布置好。上完课回家，大家进门后只要洗洗手，很快就可以用餐了。

我跟一位朋友提起这个想法，她说，虽然听起来很不错，但是她想不通其中的道理。不煮饭不是更省事吗？为什么反而让我感到疲倦？

我想是责任感吧！当我清楚自己负有安定一个家的责任时，如果因为准备不周而使节奏忙乱，自责就形成了一种压力。我害怕晚上家人推门而入时，家里没有一盏光、没有食物香，所以，