



孩子的成长 妈妈的修行

云香
— 著 —

世上没有完美的小孩 也没有完美的父母



文化发展出版社
Cultural Development Press



孩子的成长 妈妈的修行

云香

— 著 —

世上没有完美的小孩 也没有完美的父母



文化发展出版社
Cultural Development Press

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的成长, 妈妈的修行 / 云香著. —北京: 文化发展出版社有限公司, 2019.8
ISBN 978-7-5142-2748-2

I . ①孩… II . ①云… III . ①儿童教育 - 家庭教育
IV . ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 149936 号

孩子的成长, 妈妈的修行

作者: 云香

责任编辑: 肖润征

出版发行: 文化发展出版社有限公司 (北京市翠微路 2 号 邮编: 100036)

网址: www.wenhuafazhan.com

经销: 各地新华书店

印刷: 河北鹏润印刷有限公司

开本: 700mm × 980mm 1/16

字数: 230 千字

印张: 20.5

印次: 2019 年 9 月第 1 版 2019 年 9 月第 1 次印刷

ISBN: 978-7-5142-2748-2

定价: 46.80 元

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

本书赞誉

这本书带着鲜活的生命能量，情真意切，感人至深，时而令人捧腹，时而催人泪下，在丝丝入扣的叙事当中，深入浅出地论述 P.E.T (Parent Effectiveness Training) 父母效能训练课程里的沟通技巧、华德福教育理念和具体实施方法，话题涉及养育学龄前孩子的方方面面，相信每一位读者都会从中获益匪浅。希望读者在看了这本书之后，不仅能更加了解儿童的发展和需求，而且对于做一个好父母也有了更多的自信。

——著名教育专家、“中国的斯波克博士” 小巫

华德福教育是很多人心目中的理想教育，但并不是把孩子送进华德福学校就万事大吉了，而且不是所有人都有机会将孩子送进华德福幼儿园的，那么在家践行华德福教育就显得尤为重要。云香的书记录的正是自己在家践行华德福

教育和 P.E.T 教育理念的亲身经历，这本书文字优美，真实感人，反思深刻，是一本值得所有父母认真阅读的好书。

——北京百草园华德福幼儿园园长 房凤荣

当云香第一次出现在我的工作坊里时，她的言语风趣生动，她的分享独特而深刻。文如其人，在她的文章里，你可以读到亲子关系带给她的成长和蜕变，并觉得眼前一亮，哇，育儿原来可以这样！在点点滴滴中，她娓娓道来，她的文字温暖袭人，让你深受启发。

——P.E.T. 父母效能训练讲师 安心

读云香的文章，让我几度泪奔，仿佛她写的就是我自己。我是一个两岁孩子的妈妈，为了能正确地与孩子相处，我看了很多书，而在这些书里，云香的文章是最特别的，因为我看完就知道自己该怎么做，也知道自己的问题出在哪儿。她就像邻家大姐一样在和我谈心，没有说教，然而每一个字都说进了我心里。看到她能如此“看得见”豆豆，我特别羡慕，也希望我的孩子拥有这样的福气。

——一位读者在作者微信公众平台上的留言

推荐序

跟着云香当专家

前一阵我在自己的博客和微信公众平台上转发了云香的一篇文章——《你真的懂得怎么陪孩子吗——什么才是高质量的陪伴》，受到大家的热捧，被转发数万次，随后还被一些人盗去转发，没有注明原作者，甚至还被某个大型门户网站误当作别人的原创来推荐。

云香文笔的感染力由此可见一斑。这篇文章已经被收入本书，而本书里充满了这样引人入胜的文字。

和云香混得熟的人都知道，她有一种特殊的幽默感。在“小巫艺术养育课程”上，只要云香开口，就会引起哄堂大笑，而她本人却一本正经，甚至非常迫切地想往下说，并没有意识到自己的话有那么好玩。这大概是幽默的最高境界吧：不是有意逗你笑，姐说话天生就这么带感。

云香又是个特别会讲故事的人。她的书，是由一个个小故事组成的，贯穿着她独特的幽默感，看着看着，我就会忍不住笑起来。只见她一会儿咬牙切齿地要抽那个声称“我知道你想要什么”的老公；一会儿在儿子持久的哭声中后

悔没多吃两碗饭（第二天吃了三碗饭，正得意时，儿子又不闹了，她又落得个后悔）；一会儿因为儿子选择二分钟，她便深刻检讨“不愧是我的儿子，有点儿二”……这些故事的小主角大部分都是云香的儿子豆豆。

和一些畅销书不一样，云香没有把儿子塑造成一个“高大全”的模范儿童，以表明自己是一个完美的高手母亲。云香讲故事的最大特点是真实，她敢于也善于剖开自己的内心，把一切都暴露在光天化日之下。她更敢于并善于进行自我反省和批判，在细微之处让读者看到作为母亲应该修炼和改进之处。

这本书带着鲜活的生命能量，让读者看到了一个深爱着老公和儿子并努力做好自己的真实女性、一个帮助父母成长的憨厚可爱聪颖的小天使豆豆、一个阳刚单纯又偶尔会遭到老婆戏弄的豆豆爸……里面的事情真真切切、感人至深。云香在丝丝入扣的叙事当中，深入浅出地论述了P.E.T父母效能训练课程里的沟通技巧、华德福教育理念和具体的实施方法，话题涉及养育学龄前孩子的方方面面，我相信每一位读者都会从中受益匪浅。

云香说，每一对父母都可以成为自己孩子的育儿专家，这也是我一直以来秉持的理念和工作的方向。在育儿路上，云香是一位很注重学习且很会学习的妈妈。记得一年多前，我给云香的《那些母乳喂养的日子——职场妈妈母乳喂养儿手记》一书作序，我在序言里说自己在云香身上看到了教育和学习的最高境界：

如果学习者能够达到这个境界——不是为了应付考试而将一切生吞活剥，考（吐）完之后脑子里就空了，而是将受到的教育付诸实践，通过自己的反复体验来心领神会，潜移默化，让其转化为自己内在的一部分；当自己开始传播

给其他人时，便早已忘记了这些“知识”的来源，而这些“知识”竟自然而然地“从心里流淌出来”，那么她就拥有了属于自己的真正意义上的智慧。

进一步来看，如果教育者能够达到这个境界——不是照本宣科，像搬运砖头一样，把“知识”直接投递给对方，而是出于热爱，将自己想传授的一切转化为自己内在的一部分，让“知识”带着灵魂的温度，“从心里流淌出来”，那么受教育者就能得到最好的滋养。

我们是孩子成长路上的陪伴者，陪伴孩子成长的过程也是一个自我成长的过程。在云香平实的记述中，我们能时时感受到育儿是个充满乐趣、非常享受的过程。父母生育、教养孩子不是为了让自己吃苦，也不是为了让孩子吃苦。作为父母，要学会享受孩子的爱，也要让孩子享受自己的爱。希望读者在看了这本书之后，不仅能更加了解儿童的发展和需求，而且对于做一个好妈妈或好爸爸能有更多的自信。

小巫

2015年2月4日

自序

每一个妈妈都能做自己孩子的育儿专家

四年前，当我成为一名母亲时，我无比兴奋，也无比自信，心想自己学教育出身，又有心理学方面的专业知识，养育孩子对我来说还不是小儿科。

没想到，当孩子真正来到我的生活中时，我发现这确实不是小儿科：从刚开始的吃喝拉撒睡，到后来的肛欲期、敏感期，这个期、那个期的，外加有事没事来点哭闹，再躺在地上打个滚儿，老天，养个娃实在是太难了！

没办法，我只好发挥自己博览群书的特长，翻看各种教育类书籍，国外的、国内的、名家的、草根的……书看了很多，当然很有收获，但问题是，不管书上的理论有多清楚，实践时还是会一头雾水，更何况很多书的理念截然相反，也不知道到底谁说得对，这可把我这个博览群书的人直接给搞晕了！

没办法，我只好边看书边摸索，边实践边总结，同时把这些实践案例写在网上，目的是让自己有更深层次的反思。没想到，文章发在网上，受到很多妈妈的追捧，她们纷纷给我留言说：“你的案例比育儿书上的那些理论更鲜活、更生动，看了别的书不知道怎么办，但是看了你的案例，我却马上就知道该怎

么办了。再不济，也能模仿着做。”

她们的这些回应极大地激发了我的创作热情。我第一次知道，原来大家都存在同样的问题：看了书不知道如何去用；她们和我一样，希望看到一些对孩子真正有帮助的案例和方法，更希望看到作者的亲身实践和经验反思，而不是一些空泛的大道理。

后来，我做了华德福幼儿教师和父母培训讲师，由于工作的关系，我会接触到很多孩子和父母，我常常能非常清楚地看到一些孩子存在的问题，也能看到问题的根源在于他们的父母，可是令我深深叹息的是：如果父母不做出改变，老师即使倾尽全力，作用也是十分有限的。

值得欣慰的是，我看到了很多父母勇于改变自己，也目睹了他们的孩子发生了巨大变化。这让我坚信：父母有极大的成长潜力，他们应该得到帮助，而不是受到指责。

倾听父母们的痛苦，帮助他们找到适合自己的育儿方法，这是我的工作很重要的一部分。然而，我个人的力量毕竟太微薄，要给每一个向我求助的人回信，对我来说也不现实；做讲座亲口讲述这种方式虽好，但受益面也很有限；虽然我的文章频见报端，但受版面限制，系统性和理论性会大打折扣。因此，写一本生动的、有经历有反思的育儿书，帮助那些在育儿上存在这样或者那样困惑的家长，是我写这本书的初衷。

本书主要记录的是在我儿子豆豆两岁到四岁这段时间里，我在家庭中实践华德福教育理念和P.E.T.父母效能训练的心得体会以及我的一些教育反思，其中的案例均为我自己的亲身经历（在这里，我要感谢著名儿童教育专家小巫在

中国对这两种教育理论的大力推广，让我有机会接触这样好的教育理念；我更要感谢她对我手把手的指导，让我能够深入学习这两种教育理念）。

记得小巫老师为我的书《那些母乳喂养的日子——职场妈妈母乳育儿手记》作序时写道：“妈妈们分享她们的亲身经历，往往比书本来得更实用，也更能从心理上提供支持。因为这是‘妈妈对妈妈’的帮助，而不是‘专家对妈妈’的说教。”

同样，我也希望这本书能延续我一贯的“妈妈对妈妈的帮助”的风格，给大家提供真正实用的、具有心理支持作用的帮助，虽然从某种程度上来说，我已经是这一领域的专家。

本书既记录了我在家庭教育中的一些成功案例和经验总结，也如实记录了我在养育孩子过程中的失误和反思。我不是一个完美的妈妈，但我接受自己不完美的这个事实。我们常说接纳孩子，那接纳孩子从何做起呢？我想应该从接纳自己开始，从接纳自己的不完美开始，从接纳自己经常犯错误的事实开始。我不想做一个站在神坛上的专家，我想让大家看到一个有血有肉的妈妈真实的成长历程。我想传达给大家的是，只要有心，这样的成长可以发生在我们每一个人身上。

看完本书，你或许会认为我是一个很有方法和技巧的妈妈，无论是孩子哭、闹、打人，还是入园、离乳等事情，我都处理得很浪漫温馨。当然，这里面的有些技巧和方法是可以当场拿来就用的，但更多的需要读者消化体会后变成自己的东西，才能真正派上用场。作为作者，我更希望读者吸收的是藏在方法背后的态度和一位母亲的精神状态。

养育是一场富有诗意的修行。每一个孩子都不一样，每一个家庭也都不一样，没有任何一种养育方法可以放之四海而皆准。如果非要将某种方法不加选择地生搬硬套，那么伤害的将是我们最爱的孩子。

只要父母勇于自我成长，拥有良好的精神状态，那么，只需别人稍加提点，他们就可以创造出适合自己的养育孩子技巧和方法。同样，也只有当父母具有良好的精神状态时，技巧和方法才能真正派上用场。又或者说，那时的技巧和方法已经不能再称为技巧和方法了。正如武林绝顶高手一般，枯枝飞叶即是武器，何须长剑在手呢？那时，养育孩子就真的是心想事成的事了。

当然，要想心想事成，就必须从自我成长做起。也许你和很多父母一样，正为孩子的表现焦头烂额，或为了孩子正在委屈自己，或正为搞定孩子而扬扬自得……不管你处在哪一个阶段，都没有关系，希望你从看到本书开始，和我们一起重新俯下身来，带着尊重和虚心，陪伴孩子活在每一个当下。育儿是一条漫长的修行之路，它允许我们犯错误，也给了我们时间改正错误，只要我们愿意给自己犯错的机会及空间，那么，我们就能心想事成，成为自己孩子的育儿专家——只要你愿意。

云香

2015年1月于北京

新版序 为人父母无须完美

前几天，我的编辑问我：“《孩子的成长，妈妈的修行》这次再版，有没有要修改的地方？”

是啊，一眨眼四年过去了，当初的奶娃娃豆豆已经长成半大小子，我自己无论是在理论还是实践上都成熟不少，再看当初的文字，当然会有稚拙之处，是不是要修改一下呢？

以我追求完美的个性，当然是要修改的，可是在电脑前枯坐良久，居然不知从何下手，怎么改都不是当初的心境，怎么改都不如当初的文字动人心弦，于是干脆作罢。

为什么会这样呢？我想是因为当初那份真实和真诚——当时在我身上真实地发生了这些事情，我趁着所学的理论热气腾腾之时便应用、记录、反思，哪怕不完美，但这份真实和真诚已足够打动人心。

这与我们育儿是不是有异曲同工之妙？

和孩子相处的过程中，真正打动孩子的，不是完美，而是真实和真诚。为

人父母无须完美，也做不到完美，因为我们是人而不是神，我们不可能 365 天 24 小时对孩子充满爱意，不可能每件事都尽善尽美。尤其是，在生活重压之下，孩子调皮之时，失望、焦虑、生气、愤怒等情绪就会不可抑止地向我们袭来，甚至在我们自己还没反应过来的时候，就已经发火了。这个时候，倘若能够真实地面对自己的情绪，真诚地表达自己的需求，那要比做一个强求完美的父母更加容易，也更加重要。

对于孩子来说，他们也不需要父母完美，他们需要的是真实的、活生生的、有血有肉的人，哪怕我们不完美，只要我们真实、真诚，他们就会愿意和我们亲近。

当他们愿意和我们亲近的时候，教育才成为可能。如果一个人说话非常有道理，可是你一看到他就烦，那么他讲得越多，你就越想抽他；相反，如果你喜欢一个人，不管他怎样讲，你都愿意听，就算他讲错了，你也愿意往好的一面想。所以，有关系才能有教育，关系始终都要走在教育之前。

这也是这本并不完美的书能销售得那么好，多次位列当当、京东家教书排行榜前几名的原因。因为它真实、真诚，所以很容易就和大家建立联结，让人看了还想看。

经常有读者评论：

“看到这本书，会觉得这就是在讲我自己家里的事儿，特别感同身受，这才发现原来家里鸡飞狗跳的事儿还有这么有效又有趣的处理方法。”

“这本书简直不像育儿书，而像是小说，一口气就看完了，还意犹未尽。这可是我看完的第一本育儿书。”

“这本书最大的特点就是特别打动人，看一遍就自动刻在心里了，简直有魔性。我孩子只看了一遍，就经常和我说‘云香老师说……’”

……

是的，当我们觉得一本书有趣好玩、感同身受的时候，才能看得下去，看完才能用到自己身上；当孩子觉得跟我们在一起有趣好玩、被理解被接纳的时候，他才会愿意和我们在一起，教育才有可能。

或者说，教育就是发生在这些有趣好玩的点点滴滴之中，不是我们板着脸对孩子说“我告诉你……”，而是你好像什么也没做，但孩子就已经自己有所领悟，学会了自我负责。这种润物细无声的方式才是教育的最高境界。

这也是我们华德福常说的“教育就是环境，我们只需要提供适合的环境，孩子自然会在环境中完成他的自我教育”。

父母本身就是环境中至关重要的一部分，教育孩子的过程事实上也是一条父母的自我教育之路。比如我自己，在育儿的过程中，每一步都是我自我成长的见证。

曾经，我对孩子充满了期待，他还在肚子里时我就开始胎教，恨不得培养出一个神童来，孩子有一点比不上别人的孩子，我就焦虑紧张，四处打听哪个早教机构可以让孩子更聪明。

后来，我终于明白，这一切都是我自己的投射，是我把自己的不得志投射到孩子身上，希望他能完成我未完成的心愿。这所有的一切都是我的期待、我的情绪，孩子没有必要为我的期待和情绪埋单，事实上他也埋不了单。我越是期待，他越是让我失望，直到有一天，我把劲儿使在自己身上，允许他走自己

的路、犯自己的错，才猛然发现，孩子居然比我曾经期待的还要好。

曾经，我控制不住对孩子发脾气的时候，就会怨恨父母，因为他们对我的教育方式有问题，让我内心伤痕累累，所以我才会失去爱孩子的能力。

后来，当我走过了和父母和解之路，可以自由拥抱他们，轻松说“我爱你”时，我终于明白自己早已长大，就算父母当初做得不好，我现在长大了，也可以自我负责，自己爱自己，成为一百分的妈妈。这时候我才发现，并不是过去决定了现在和未来，而是我们如何看待现在，这决定了我们的过去和未来是什么样的。

曾经，我一直活在别人的眼光中，明明不喜欢理工科，却因为听说理工科好找工作而读到了工学硕士；明明讨厌北京的干燥气候，却为了别人羡慕的北京户口北漂十几年；明明不愿意去做那件事，却因为不好意思拒绝而委屈自己……

后来，我终于成功转型，做了自己喜欢的事，也有勇气因为一个念头——在有山有水的地方生活——就铺开地图，选择离京。虽然搬去的那个地方，以前我从未听说过，也没有任何亲戚朋友，但当心无挂碍时，前行自然就变得容易。当这样的事情都变得容易的时候，拒绝别人还会困难吗？

曾经，我面对世界，总是非黑即白，偏激固执，凡事一定要争个是非对错。比如，参加学习先得把老师批到体无完肤，然后再慢慢被征服。

后来，我意识到，世事本无绝对的对错，唯有放空自己，以谦卑的态度面

对，才能有空间接受新事物，才能让生命充满无限可能。人有空间，能容万物；海有空间，方纳百川。而当我改变的时候，我发现孩子也改变了，不再要求别人都听自己的，谁说话他都愿意聆听，和谁都能玩到一起。

……

而这一切，都是孩子带来的，所以孩子才是老师，是我们成长路上的引路人。感恩我有一个如此可爱、如此聪慧的孩子，以至于我经常都会望着他的睡颜感叹：这么好的孩子怎么是我生的呢？我实在太幸运了！

是啊，愿有一天每一个父母都能感叹：我的孩子太好了！我太幸运了！每一个孩子都能感叹：我的父母太好了！我太幸运了！

记得有一个学员上完我的课程以后，买了一本《孩子的成长，妈妈的修行》，送给自己二十四岁的儿子，上面写了三个字：“对不起！”

你们知道后面发生了什么吗？她儿子也买了一本《孩子的成长，妈妈的修行》送给了她，上面写了三个字：“我爱您！”

是的，每一个父母都欠孩子一声“对不起”，只要父母愿意说“对不起”，孩子就愿意无条件地原谅父母所有的不完美。

每一个孩子都欠父母一声“谢谢您”，只要孩子心怀感恩，父母没有不甘之如飴的。

只要我们都愿意改变，距离那声“我爱你”还远吗？

我妈妈，一个六十多岁的农村老人，居然也学会了对我说“我爱你”，而这估计是她这辈子第一次开口说这三个字。何其有幸，我有愿意自我成长的妈妈；何其有幸，我自己也是愿意自我成长的妈妈……