

Let us make the best of it

美文 欣赏

让我们 做最好的 母亲



《让爱住进心里》作者 2009 年感动中国

教育专家“知心姐姐”卢勤推荐

● 读心术

让我们做最好的母亲

杨文

让我们做最好的母亲



目录

Content

- [推荐序：做母亲的智慧](#)
- [前言：做个心智成熟健康快乐的妈妈](#)
- [家庭是影响人的首要因素](#)
- [健康的婚姻是孩子成长的乐土](#)
- [当女人成为母亲，花儿便成了树](#)
- [反省我们生命中的“毒性教条”](#)
- [家庭中“爱的序位”](#)
- [别让孩子做父母的“夹心饼”](#)
- [告诉孩子“你是一个怎样的人”](#)
- [给予孩子情绪支持](#)
- [单亲妈妈更要会爱](#)
- [母亲是家里的“绿化树”](#)
- [自我觉察是成长的第一步](#)
- [管理好自己的情绪](#)
- [母亲不要太强势](#)
- [做没有怨气的母亲](#)
- [快乐是学习来的](#)
- [陪伴孩子，从小开始](#)
- [让孩子知道他对你多么重要](#)
- [用倾听来表达关注](#)
- [理解需要足够的耐心和包容](#)
- [和孩子成为无所不谈的朋友](#)
- [不吝鼓励和赞美](#)
- [成长是需要等待的](#)

推荐序：做母亲的智慧

卢 勤

现在，关于家庭教育的书很多，但这一本让我感觉独有不同。

两名作者，一位是杰出母亲、教育专家，一位是资深记者、专栏撰稿人，也是一位不断学习、幸福快乐的母亲。字里行间，透射着她们作为母亲、作为职场女性深藏于内心的爱和责任。

这样的感觉我深有体会。因为同样身为母亲、身为传媒人，我深深理解，当我们怀着爱与责任去从事写作时，更多的是写我们自己的内心。二十多年前的我，也是怀着这样一份真挚，走入了为孩子们、为妈妈们写书的行列。现在，杨文和麓雪在这本书中，也把同样的一份真挚，融入了优美恬淡的文字中。所以，我感同身受，倍加理解。

“教育孩子从教育自我开始。”我希望更多的妈妈能接受这样的观念，并认真地阅读和体悟这本书的每一章节中所提出的观点——母亲对孩子的教育应该是自省式的；是和孩子一起成长的教育；是对各种教育理念、教育方法融会贯通之后，把孩子当作一个独特个体来因材施教的教育；是让孩子“读万卷书，行万里路，与万人谈”的开放式的教育……

看得出，两位作者有丰富的人生阅历，有朴素而浓厚的爱子之心，亦有多年对家庭教育的研究和思考。她们以平和而诚挚的语言，像话家常般，把她们采访的、积累的、经历的那些关于做母亲的体悟和艺术，讲给大家。所以，真的就像一面反光镜，书中那些亲切而通俗易懂的故事，会让你我似曾相识。

那就让我们一起怀着开放的、自省的心灵，来阅读这本书吧。我想，不管是已经做了妈妈还是准备做妈妈的女性们，读后都会有一种崭新的收获。

当然，还有那些爸爸、准爸爸们，如果您爱您的妻子和孩子，也不妨拿来共同阅读，相信，爱的心灵是共通的……

前言：做个心智成熟健康快乐的妈妈

杨 文

很早的时候，就想和麓雪一起尝试着写一本关于母亲素质的书。

我作为一名教育工作者，作为一个爱孩子的母亲，一直很关注家庭素质教育和母亲素质培养；麓雪作为一名资深记者和专栏撰稿人，也采访、记录了不少母亲的故事。我们共同感受到，母亲素质与孩子成长有着太密切的关系。没有母亲的成长，就很难有孩子的成长；没有母亲的成熟，也很难有孩子的成熟。

2004年，我在麓雪主持的电台节目《阳光女性》中做“杨文教子”专栏，出版了《杨文教子》一书；2007年春暖花开的日子，我又和麓雪推出了《和儿子一起成长》一书。五年时间里，我们收到了无数读者的电话和来信。这些读者大多数是母亲。我们感动于她们对我们的信任，也为她们对孩子的付出而感动。但同时，在和众多母亲的接触中我们也发现，许多爱孩子的母亲为孩子付出了很多，有时却不一定会爱。

有的女性虽然已经成为妈妈，但其心智、情绪却还像个小女孩，既管理不好自己的情绪，也不能给孩子良好的情绪支持；有的在处理婚姻关系中忽略了孩子的感受，不自觉地让孩子成为父母不良关系的“夹心饼”；有的不能做到开朗乐观地面对琐碎的生活，经常怨气过多，自己不快乐，也影响身边人包括孩子的情绪；有的以“爱”的名义付出，给予孩子的却不一定是孩子需要的，反而会制约、局限孩子的发展；有的面对孩子，虽然心中有爱，但却缺乏足够的耐心和理解，不能积极倾听孩子心声，也不肯给予孩子鼓励和赞美，更无法和孩子成为无话不谈的朋友……

在这里，我们无意对母亲给予孩子的亲情作任何指责和批判，因为母亲们已经倾尽力量给了孩子力所能及的关爱和照顾。但是，我们也不得不承认，世界上没有完美的父母，也没有不犯错误的教育者。

母亲很多欠缺觉察的教育方式，会在无形中造成孩子人格上的许多矛盾。所以，我们倡导，母亲对孩子的教育应该是自省式的；是和孩子一起成长的教育；是对各种教育理念、教育方法融会贯通之后，把孩子当作一个独特个体来因材施教的教育……

同时，我们还要勇敢地承认，我们自己所受的教育中，不乏一些“毒性教条”的存在。我们应当自觉地在我们的岁月里，斩断那些有可能代代相传的“毒性教条”。我们需要在生活的点滴中，注意和反省自己的方式有没有伤害到孩子。养育者不应抱持自己的先入之见，坚持把孩子塑造成自己理想的模子，而是应该接受孩子的先天特质，然后在陪伴他成长的过程中，加以适度的调整，唤醒孩子内在的力量和创造性，让他们自主地创造属于自己的人生幸福。

真爱是一种自由的关系，母亲情绪健康、心智成熟，具有良好的综合素质和足够的生活智慧，才有可能更好地担当起“教育者、示范者、提供者”这三种角色，才有可能把“无私的爱、科学的爱、推出的爱”给予孩子，才有可能使孩子在“读万卷书、行万里路、与万人谈”中，成为具有成熟人格、鲜活个性、良好专业技能和社会适应能力的人。

家庭教育是一种人格教育，是把培养一个身心健康快乐、幸福感十足的人作为核心的教育。在家庭教育中，母亲更多是在一个私人空间里，传达着做人的智慧和社会规训。

人生有许多遗憾，其中有一种便是当我们还不太懂得如何做一位好母亲时，孩子出生了；等到我们懂得怎样做好母亲的时候，孩子已经长大了。所以，作为一个自然的母亲，我们需要学习——向书本学习，向身边的好榜样学习和从反面教材中吸取教训，更要在和孩子一起成长中学习，从不自觉走向自觉，从而从不合格走向合格。

本书的写作深受心理学的影响，但我们毕竟不是心理学专家，其中的一些观点愿意和更多的妈妈共同商榷。在书中，我们尽量把一些教育理念用生活化的例子、通俗的语言来表述，希望通过一个个故

事，让更多的朋友在轻松阅读中，看到自己的内心，反省我们自己的教育方式，使家庭真正成为孩子成长的乐园！

2009年3月于济南

家庭是影响人的首要因素

奔驰的火车上，三个跟着妈妈长途旅行的小学一年级男孩儿，因为旅途的寂寞凑到了一起。在那个卧铺车厢里，在场的成年人目睹了三个来自不同家庭的孩子不同的性情和表现。

“我们来比赛吧，看谁先赢。”来自南京的小男孩首先出了题目：“ $106+106+206+206+306+306=?$ ”来自河北和东北的男孩儿抓耳挠腮使劲儿想。“1236。”南京男孩儿脱口而出，很自信地看着两个小伙伴。他学珠心算，算题是他的拿手好戏。

“那个……那个铅笔里面的那个芯儿叫什么？”河北男孩儿显得怯懦些，着急地磕巴着也出了题目。“铅。”南京男孩儿快速回答。

“不对，是碳。”河北男孩也很得意。他喜欢钻研，懂的也不少。

轮到东北男孩儿出题了，他抓耳挠腮皱着眉头想，在两个小朋友“快点，快点”的催促下，终于说话了：“那……那一副扑克牌有几个老K？”南京男孩和河北男孩愣了，你看我，我看你。“哎呀，四张呀，俩笨崽儿。”东北男孩指着两个小朋友哈哈大笑，接着又问：

“知道一把麻将和了挣多少钱不？”南京男孩儿和河北男孩儿面面相觑，东北男孩儿得意地摇头晃脑说：“笨呀，看下多大赌注了。”

在场的大人看着孩子们的表现，彼此心领神会地笑了。

接着，孩子们又玩起了猜拳游戏。几个回合下来，小孩子的争强好胜使他们之间产生了矛盾，争吵起来。东北男孩儿指着河北男孩儿说：“你小崽子他妈的，净瞎掰，赖皮。”河北男孩儿很软弱地哭了。南京男孩儿很大气地挥挥手：“友谊第一，比赛第二。”然后把自己的饮料给了河北男孩儿：“别哭了，喝点吧，口干嗓子疼。”

三个男孩儿的妈妈从各自的卧铺车厢来到孩子中间，劝着自己的孩子，于是有了下面的一幕：

南京男孩儿的妈妈温和地问：“怎么了？玩得不高兴了？有赢有输很正常嘛。”

东北男孩儿的妈妈指着儿子粗声吼着：“你小崽子，走哪闹哪，跟你爹一样，总那德行，看我回家怎么整你。”

河北男孩儿的妈妈脾气很急，很严厉地对儿子说：“怎么又哭了？不是告诉你男子汉遇到问题不许哭吗？”一看就是个掌控型的妈妈，对儿子管教过度，怪不得河北男孩儿显得怯懦呢！

这是作者亲眼目睹的事，自然想到家庭教育和人的性情之间的关系。

俗话说：三岁看小，七岁看老。孩童时代所受的教育影响着人的一生，儿童对世界的最初认识源于父母，家庭教育的影响对人刻骨铭心。

在一个办公室里，有两个同龄的女孩。一个心智成熟善良正直，尊重自我也尊重他人，工作认真，人际关系良好；而另一个敏感多疑，工作随心所欲，要么贬损别人，要么讨好别人，情绪起伏波动大，甚至几欲自杀。其实后者是个很聪明的女孩，也很想在工作上展现自己，但她的心理经常处于不平衡的状态，时常莫名其妙情绪大爆发，走到哪里都树立一个“敌人”，人际关系总是处理不好，最终伤人伤己。

这两个女孩有着截然不同的家庭背景。前者父母恩爱，家庭温馨和睦，从小受到父母的疼爱，并且有良好的家规。而另一个从小生活在冲突和矛盾重重的家庭中，父母失和，姊妹之间争斗，甚至妈妈还经常拿她出气，动不动就殴打责骂，过后又无原则地补偿她。所以，她从小生活在恐惧不安和猜测中，最终形成了乖戾的性格，并且导致工作中的不顺。

一个人成年后的很多行为，都可以在他幼年时期的家庭环境中找到答案。家庭对孩子个性的塑造和能力的形成，起着至关重要的作用。孩子的性格和命运与家庭的教育方式紧紧联系在一起，这是已经被心理学界证实了的结论。

人的成长和教育自家庭开始。家庭是孩子学习与他人相处的地方，学习什么是亲密的情感，什么是自我的感受以及如何表达；父母则示范什么是可以接受的，什么是必须禁止的……正如《联合国宪章》宣布的理想精神——家庭应该有利于充分而和谐地发展孩子的个性，特别是在和平、尊严、宽容、自由、平等和团结的精神下，抚养他们，让孩子在幸福、亲爱和谅解的气氛中成长。

但是，遗憾的是，家庭教育又是最容易出错的地方。教育分别由家庭教育、学校教育、社会教育三大支柱支撑，后两者已经有了较为现代化的环境、科学的指导和法律规范，只有家庭教育还处于自发状态。

首先，我们的父母大多没受过专门的训练，我们从小接受的家庭教育更多的是在生活中流传的观念：居高临下地对待孩子，以“家长”自居，“你是我生的，你得听我的”，“棒打出孝子”，“不打不成才”……无论是我们小时候，还是长大恋爱成家，无论是在学校还是在社会，除非我们有自觉学习的意识，很少有人会对我们说怎么做父母。没有经过专门为父为母训练的我们，在教育孩子上难免会出错。

其次，父母与孩子间有天然的情感联系，特别是母子一体，母亲对孩子自然会产生期待，把自己没实现的，没做成的，都转而寄期望于孩子来完成。望子成龙、望女成凤的心理，容易使家庭教育不切实际。

其三，由于社会普遍关注的焦点是学校教育，很多父母忽略了自己的教育职责，把责任更多地推向了学校。

家庭教育不是学校教育的翻版，不是简单的“家教”和督促孩子完成作业，而是要和学校教育、社会教育相衔接相配合，共同达到教育的最终目的——为孩子由一个自然人向社会人过渡做准备，为孩子获取谋生的本领、顺利就业做准备，为孩子的终身幸福做准备。

这应该是一种“全人教育”，是健全人格的塑造。教育的目的是培养一个具有良好身体、良好心理和良好社会适应能力的人。教育的过程，应该是愉快地促进孩子的精神成长，潜移默化地把孩子带入人类的优秀精神文化中，使其成为具有创造精神和独立思维能力的全面发展的人。

有些父母会感慨：“现在的孩子教育真是难。”其实，让孩子生活在一个幸福快乐的环境里，许多管教问题可能会迎刃而解。

心理学专家曾经做过一个调查，认为以下几种家庭类型往往会使孩子行为不良，性格缺失。

批评式的家庭 这样的家庭里，成员之间互相挑剔责备，每个人脾气都挺差。孩子长大以后，无论在学校还是在单位里，总会以敌对的、不协同的态度来对待周围的人和事。

恐惧焦虑型家庭 主要是父母情绪焦虑紧张，使得孩子也生活在其阴影之下。作为子女，无论是幼年还是成年，因为与父母之间天然的血缘亲情，其对父母的情绪感知都很敏感，自然也很容易受父母情绪的影响。

厌恶式家庭 父母勉强在一起是“为了孩子”，这样的家庭中，成员彼此间没有交流和爱意，也没有互相需要。当一个人感到他不被需要时，就很难培养出成熟的个性。

扼杀快乐型家庭 这样的家庭总是弥漫着消极低落的情绪，家庭成员之间很少有快乐情绪的支持。比如爸爸说：“周日咱们全家一起去钓鱼吧？”妈妈回应：“你就知道去钓鱼，有什么意思？真无聊！”孩子说：“爸爸，快来和我下象棋。”爸爸回应：“一边去，没见我在看足球吗？”家庭成员之间很难融入共同的快乐中。

不良的家庭氛围是引发我们情绪性疾病的最关键因素。许多人不仅在父母身边时就染上了情绪疾病，结婚生子之后，仍然被情绪性疾病困扰。如果父母做不到营造平和温馨的家庭氛围，家人之间斗嘴争吵，彼此发牢骚埋怨，孩子就会很难自觉地约束、克制自己的坏情

绪。所以，行为不良的孩子，往往是生活在不良家庭氛围中的不快乐的孩子。

每个人都需要一个安全的地方，好在其中成长。这个地方要能随着个人不同发展阶段的不同需要，做弹性的规范调整。幼儿的生长环境和青春期孩子的生长环境应该是不同的，母亲应该能够了解孩子成长的这种需求，随时为孩子提供更为有利的成长环境。

身为父母的我们也曾经是孩子，许多不妥当的做法，往往来自于家庭系统的世代相传。伤人的父母，也曾经是受伤的孩子。虽然我们已无法根据现在的感觉，去修正自己的童年，但是，我们可以有意识、有能力在学习中觉醒，并有意识地去改变那些曾经伤害我们的教育规则和方式，让我们的孩子不再在伤人的环境中长大！

对一个人来说，拥有一个背景良好的家庭，是一种幸运。这样的背景不是指权势与金钱，而是温暖且富有爱的成长环境。在父母婚姻美满幸福的家庭里，孩子会跟着父亲学习担当，跟着母亲耳濡目染温柔，在和谐宁静的环境里成熟自己的心智……当这样的孩子长大成人，他的人生会有一个宽阔的天地。

让我们把这样的家给孩子吧——

家庭不仅提供生存所需，也提供成长空间；它是个人社会化的主要单位，同时也是社会持久生存的关键；它能提供社会化训练以及性别角色的认同；它能满足家庭成员的心理需求，包括帮助和依赖之间的平衡；它是建立自尊的地方，它让每一个成员，包括父母，都有成长和发展的机会。

如果我们能让我们的孩子拥有这样的家庭，那身处其中的我们该是多么的幸福和幸运。

健康的婚姻是孩子成长的乐土

一个女子深情地对着自己的恋人说：“你是我生命的另一半，没有你，我的生命也就没有意义。”那一刻，相爱的女子和男子都以为这样的感觉会伴他们终生。

八年过去了，那个男子对那个女子说：“咱们分手吧，我实在感觉太累。因为我无力承载你生命的一半，也无法给你生命的意义和价值。”

女子潸然泪下。在这八年里，她爱他胜过爱自己，全部的生活除了他就是孩子。她把自己的梦想和追求，快乐和希望，都“嫁接”到了所爱的男人身上。她不明白，自己那样付出，为什么会让他感到累？其实，最累的应该是她自己呀，八年里，她内心有多少失落，只有她自己知道。只是她不明白，自己付出了一切，那个被深爱的男人怎么会逃走呢？

我们这一代人，在人格形成的青春时期，接受的是“爱是一切、难舍难分”的过分黏结的爱情观。流行歌曲唱着“全世界我也可以忘记，就是不愿意失去你的消息”，尤其是女人，更是被教导把自己的一生托付于一个男人。其实这种所谓的“真爱”是一种沉溺性的关系，双方都认为没有彼此就无法生活。过分依赖的夫妻，等于二分之一乘以二分之一，其结果很可能就是其中的一方成长或者改变了，婚姻便陷入危机。

所以，期待用婚姻来使自己完整的女子，可能到头来却发现自己比以前更不完整。因为，恋爱的主要意义不是让我们找到一个能黏一辈子的伴侣，而是让我们真正明白自己是一个独立的人，伴侣是另外一个和自己一样独立一样重要的人。这两个相互独立的人，又能无比亲密地相伴终生。

寻觅伴侣是为了追求真爱，这份爱的意义不是要找一个帮助自己变得充实和完整的人。一个人只有建立了完整的自我和自尊，才有能

力真正去爱别人。一般来说，当两个不完整的人在一起时，没有能力去肯定对方，而要对方来肯定自己、弥补自己的缺憾，久而久之，对方就会感到负累，甚至逃走。

也许到了中年我们才会意识到，夫妻双方不是“合二为一”，而是在亲密接触中各自更加独立，更加保持各自的情操和特性。婚姻是分工与合作并存的制度，夫妻双方需要奉献和相互关心，为彼此的成长付出努力。理想婚姻的基本目标，是让双方在婚姻中同时得到滋养，推动两颗心灵共同成长。在这个世界上，自己是唯一能为自己的快乐负责的人，没有人比你自已更能带给自己快乐。所以，在我们渴望爱和被爱的同时，不要忘记自己也有能力独立生存，并接受所爱之人的独立性，否则，就会给亲情和爱情带来危害。

有一位妈妈，一直为女儿婚姻的不顺烦恼。女儿结婚两年，一直不能和丈夫和睦相处。因为女儿认为丈夫是自己千挑万选的结果，自己把生命的一半给了他，他就应该承担起自己的这份深情，并且努力做到完美。结果这个女孩的婚姻充满了批判、掌控和吹毛求疵，家庭气氛自然也就缺少和谐安宁。

实际上，这位女孩的母亲在自己的婚姻中，就一直是个不能在感情上独立的女人。在这个女孩子的成长过程中，母亲的示范就是自己的完整要靠丈夫给予。所以，一直以来，很难给孩子源自于成熟母亲的信心十足的支持。她给孩子示范的爱，就是夫妻永远粘连，让孩子以为那种彼此纠缠不清的生理上的亲密感，就是爱情，导致孩子在婚姻中个人和他人之间的界线模糊不清。

在我们受教育的生涯中，没有人教我们如何建立科学健康的婚姻关系，我们只是依据媒妁之言或者凭借恋爱的火花走进婚姻。夫妻双方都从各自的家庭中，带来不同的习惯和规则。所以，双方还需要在婚姻中学习如何放弃控制、批判和埋怨，在互相肯定的空间里，互相包容，达成共同的协议，形成一个新的良好的家庭系统和规则。接受

别人与自己不同的能力，是基于个人的独立程度，两个独立的人才好悦纳对方。

这是我们建立婚姻的重要基础。

一个婚姻如果在建立之初，就能真正建立一份成熟的婚姻之爱，那这个婚姻日后产生危机和问题的可能性就会大大减少。一对关系良好的父母是家庭所需要的，也是孩子们所需要的。只有父母双方自身拥有相当的愉悦和安全感，才能安心地抚养孩子。

黎巴嫩诗人纪伯伦有一首论婚姻的诗《先知》，诠释了健康的婚姻关系。

你们的结合中要保留空隙，
让来自天堂的风在你们中间舞蹈。
相爱但不要制造爱的枷锁，
让爱成为你们灵魂两岸之间的海洋。
倒满彼此的杯子，
但不可只从一个杯子啜饮；
分享你们的面包，但不可只食用一个面包。
一起欢乐歌舞，但容许对方独处，
就像琵琶弦，虽然在同一首音乐中颤动，却是各自独立。
交出你的心，却不是给对方保管，
因为唯有生命之手能容纳你的心。
站在一起却不可?过接近，因为寺庙的梁柱分开耸立，
橡树与丝柏也不在彼此的阴影中成长！
这和诗人舒婷的爱情诗《致橡树》是一样的境界。

婚姻关系中的相爱，有赖于双方的自爱。真正的爱尊重彼此的独立，并敢于承担分离。如果做妈妈的懂得珍爱自己，拥有健康的心态，那么，面对丈夫和孩子时，就不会因为心灵空虚，而想过分依赖或过度粘连。当双方感觉自己是完整的个体时，就不会要求对方来填补自己的匮乏，这样，彼此之间就少了怨尤，而多了肯定。

当然，我们还要坦诚地承认，人对异性的需求多元化，永远不可能从一个人身上满足。为此，我们要尽可能地遵守婚姻的纪律，在自律中克制自己的诸多本能和欲望，建立并维护健康的婚姻关系，将情感和家庭提升到更高层次，为孩子的健康成长搭建一个温暖安全的港湾。

当女人成为母亲，花儿便成了树

医院的产房里，一位年轻的妈妈很羡慕地看着邻床的妈妈把小宝宝抱在怀里，那份亲啊，那么有感觉地对孩子说着：“你怎么这么小啊，宝宝？你长得可真像你爹啊……”那位年轻的妈妈却很陌生地看着自己的女儿在自己的怀里睁着眼睛，她甚至疑惑：这个小小的生命是谁啊？自己怎么一点也体会不到做妈妈的幸福感呢？

她的奶水下不来，她很着急，不知为什么感觉很想哭，感觉自己很需要被安慰爱抚。她一点也没有感到自己已经做了妈妈，那个幼小的生命是那么需要母亲的温暖和爱抚。她的情绪很不好，动不动就流泪，一到孩子吃奶时间就很着急。那个幼小的生命，在妈妈的怀里一定也感觉到了妈妈的这种情绪吧？说不定，那个小宝宝已经产生了不安全感，长大以后的脾气会很急吧？

岁月让我们从女孩成长为母亲，但不是所有的母亲都能从十月怀胎到新生命诞生，就完成成为成熟母亲的过程。许多母亲事实上还是心智未成熟的“大孩子”。前面那位年轻的妈妈自己就是一个从小缺少父爱母爱的不成熟女人，进入婚姻后爱得很热切，但像孩子一样黏着丈夫。有了孩子后，丈夫对孩子很关心，她有时觉得女儿夺去了丈夫对自己的爱，甚至感觉丈夫不爱自己了。因此，经常有一些情绪化的东西，在不自觉中发泄。

当女人成为母亲，花儿便成了树。生命成长到某一个关键时刻，我们就必须真的长大，才能实现真正的自我。进入婚姻，我们不再是妈妈的小女儿、妈妈的娇娇女，我们从此承担着养育一个新生命的重任。

这是我们女人生命中里程碑式的转变。

有一个女孩，是家里的独生女，从小深受爸爸妈妈的宠爱。在自己做了妈妈后的两三年的时间里，她发现自己对妈妈的“依赖”特别深。她记得自己小时候，如果要到某个地方去，妈妈总是不厌其烦地

叮咛嘱咐，又画地图又记电话，弄得自己每次出门如果没有妈妈的嘱咐，就好像少了什么。结婚后她还是一直离不开妈妈，过马路时妈妈会在后面喊“小心点”，其实那时她已经是该领着自己的女儿过马路了。

她一直没有做自己小家庭的女主人，四十多岁的人了，家里的日子妈妈是“总参谋长”，夫妻摩擦、家庭财务，无不首先求援于妈妈。早已经习惯做“保护者”和“拯救者”的妈妈，也就自然而然挺身而出，直接接手处理已婚女儿遇到的本该由她自己解决的事情。最后，女婿不堪忍受“垂帘听政”的老岳母对自己的家事干涉太深，搬出家门，离婚独居。理由就是“我要的是自立成熟的妻子，而不是一辈子离不开妈妈的小女孩”。

表面长大、内心不成熟的母亲所教养的孩子，将来有可能会成为不成熟的成人。在现实生活中，我们会发现有的人年岁虽长，但心理发展却始终没有超越过青春期。即便到了耄耋之年，心灵中那些没有成熟的东西，又会以“老小孩”的形态表现出来。并不是所有的老人都会像“老小孩”一样，但人的内心没有得到成长的那一部分，会在某一个年龄、某一段经历中凸现出来。所以，心智是否成熟，会影响一个人的一生。

一个母亲如果心理成熟，她就会很自然地表达出对孩子、家庭、丈夫的爱，但如果她的心理还停留在童年时期，她所做的一切很可能仅是从她自身的情感需要出发。她在爱孩子的表象下，很可能是更爱自己。一个人带着自己的内心需求去给予别人爱时，那份爱就少了些许尊重，多了几分主观和胁迫。

成熟的母亲拥有一种自我约束的爱，她既爱自己，又能够自律，因此她是能将自我管理好的成人。她用身教来教育孩子，管理孩子的方法是示范自我管理的能力。

每一个妈妈都应该具备这样的能力。

当一个新生命孕育在我们的体内，我们就不再是在男人面前任性的小女生，不再是在妈妈怀里撒娇的小女孩，我们必须在心态上独立起来，从心理上脱离自己的父母，处理曾有的情结及未了的事情。同时，在自省中，觉察并注意修正我们原来家庭中的“毒性教条”对我们心灵的破坏，这样的母亲才能带领她的孩子，建立高度的自我价值感。

感谢孩子给了我们成长的机会。当新生命清脆的啼哭唤醒沉睡在我们内心的那份深情，我们的生命就多了一分坚韧的力量，这份力量就是成熟的母爱。让我们自觉剥离自己成长中的不足，在反省中认识到我们所受的某些教育，确实给我们的的心灵带来了冲突。

让我们从小女孩时代的胆怯、退缩、压抑、依赖，走向幽默、乐观、独立、充满生命活力的成熟岁月……

反省我们生命中的“毒性教条”

您是否还记得小时候妈妈对我们的要求？“孩子必须服从大人”，“成年人可以裁判孩子的对错，但小孩子不能对大人有所反驳”，“讨人喜欢、从不顶嘴、毫不自私、乖巧听话的孩子才是好孩子”……

千百年来，我们习惯了这样一个概念：父母=家长。其实，这是两个不同的概念。“父母”和孩子在人格上是平等的，“父母”对孩子是影响、引导而不是控制，而“家长”是权威，对孩子是一种居高临下的控制关系。

有一位女孩自小接受了父亲理想式完美主义的教育，在工作中、家庭中固守着完美主义的教条。她的头脑中有很多“应该”“必须”“绝不能”等观念，如枷锁般使她无法自由地感受、接纳真实的自我。生命中的一些特质不断地被自己否定，做什么事情都要在心中先犹豫一番，“我应该”“我不应该”“别人是不是允许”等所引发出来的内心冲突与挣扎，让她的情绪经常陷入不稳定状态。

其实，她在成长中接受了许多来自她的家庭的“毒性教条”。在她的成长中，她接受了无数个“应该”“必须”的限制，所以，长大成人的她不接纳自己作为普通人的不完美，不接纳自己的真实欲望，不接纳作为凡人对名与利的争取，“假我”的她温和、贤淑、忍让，但内心却经常充满冲突。在她的耳边经常想起这样的话，“你怎么能这样想呢”“你不应该有这样的感觉”“你应该这样做”等等，后来她做了母亲，她对她的孩子的教育，也在不自觉中沿袭了这样一种“模式”。但实际上，这是她在意识或潜意识里，要赢回自己在父母面前曾经失去的自我力量。那些做孩子时不敢或不会表达的愤怒、羞怯和心痛，在成年以后，以另一种破坏力量出现，殃及她的孩子，而且，有可能这些“毒性教条”还会世代相传。

不健康的父母烙在孩子身上的印痕，只不过是自已受过的伤。

人若想看到真实的自己，就需要镜子的映照。那个在我们生命的早期抚养我们的人，那个在他生命的早期被我们抚养的人，就是两面镜子。我们的妈妈，我们的孩子，让我们从这两面镜子里，看到真实的自己，修正曾经的不足。

我曾亲眼见到一位母亲在宴席上对女儿的行为。小女孩八岁，机灵可爱，可是有点调皮。那个母亲当着众人“宣布”：“这个孩子就是这样，闹死了，我整天批评她，还这样，真是气人。”旁边人说：“小孩子顽皮点聪明。”那个妈妈又说：“就是，她可聪明了，整天跟大人斗心眼子，也不往正处使。”然后，手指狠狠地戳着小女孩的脑门儿。你说这个母亲是生气吧，脸上还带着笑，还有点夸耀的成分；你说她是自豪吧，明言就是对孩子的责备。小女孩“哼唧”着，越发闹腾，黑眼珠子骨碌转着，也不知在想什么。

我不明白那个母亲当时的举动有什么意义，更不明白这种连大人都难辨的态度，会给那个纯真的孩子留下什么样的感觉。

小孩子的秉性就是夸大而霸道的。他们天生有一种健康的“自恋”，或叫“自我陶醉”。倘若这种自恋或自我陶醉被允许存在，并适当使之得到满足，孩子就会保持进取的动力，发展出自主的能力，在体验真我中拥有自己真实的想法和感觉。他不需要时时讨父母欢心，而能做自己感兴趣的事情。这样的孩子在生命的早期，就从父母身上得到充分的注意和恰当的引导。他不用做“小大人”来“照顾”父母，也不用借助“恶作剧”来引起父母的关注。他能够成功地与父母分离，做一个独立自主的快乐的人。

但是，倘若童年时孩子的这种“自恋”被扼杀或没有被满足，孩子发现自己的感觉和想法不被大人接受，他的内心很容易会认为是有问题。这种自贬心态，就是内化了的对自己的轻视。不要小看这种自我轻视，它对孩子未来的发展，很可能产生负面影响。

大自然给了孩子一种独特的保护方式，就是让他们拥有一段以自我为中心的岁月，这是他们不容剥夺的权利。在这段孩童岁月中，他

们具有许多不合逻辑的想法和行为，应该是被允许的。我们只适宜在适当的时候做适当的引导，而不是指责或教导。无论孩子是发怒、悲伤，还是对性好奇，都不要羞辱他，让他感觉这些感受都是真实而正常的，他不需要因为羞耻而去承受内心的挣扎和自责。

小时候，妈妈教育我们要谦虚做人，不能犯错，要顾及家里的颜面……很多人都是走父母设计的道路，从小到大，有的连读大学的志愿都是父母做主的。或许我们自己没有觉察，在我们的心中有个愤怒和受伤的孩子，这个孩子曾经太多地被禁止表现自我陶醉，禁止表现对父母不满，而把害怕、愤怒、伤心的感受，在不自觉中掩藏了起来，如同冰块被冻结，这种堵塞的情绪，成为日后遇到事情就出现情绪化或者做出荒唐反应的根源。

有一个母亲，在她的孩子成长到少年时，从自己孩子身上觉察到了自己原来的家庭带给自己的负面情绪。而且这些情绪多多少少已经出现在她教育孩子的过程中出现负面影响。像站在一面镜子前，她觉醒了，通过自我学习、自我教育，她找到了自己的问题，并勇敢地面对自己与父母之间的关系，处理曾经烙印在自己身上的伤痕。在人到中年时，她走过了少有人走过的心智成熟之路，成为一个成熟从容的母亲。这样，她有意识地斩断了“毒性教条”的代际蔓延，避免使自己的孩子重新遭遇她幼时的经历。

“小孩子要有耳无嘴”“乖孩子从不对父母发异议”“大人的旨意不可抗拒”“孩子凡事都要向父母汇报”“孩子太要强的个性要及早‘化解’才好”“孩子在生活中的独立自主，就是挑战父母的权威”……这是“家长”对孩子的控制和胁迫，而不是“父母”与孩子平等民主的关系。

让我们做“父母”，别做“家长”。

允许平等的交流沟通，允许孩子独立的思想和思维，允许孩子有和父母不同的见解，并允许在平等对话的氛围中共同商讨问题，这是我们做父母的送给孩子的最好礼物。

父母的人生经验对孩子很重要，但这些经验是在沟通交流中，耳濡目染地影响孩子的，而不是硬性灌输，直接教导，更要避免指责、贬斥。

在我们国家，很少有人会为了孩子的权益，而干涉父母的管教方式，一般人已经习惯了父母对孩子的掌控。我们对孩子权威式的控制、完美主义的吹毛求疵、轻视的指责和动不动就大发脾气等行为，有时候是来源于我们所接受的教育。

我们是“妈妈”，这是多么温暖的称呼啊！千百年来，母性中久留不灭的无私和温良，是一个社会能够成立之根本。母亲之爱，温暖深厚，循循善诱，将孩子引向知识与思想之路，引至人性的至真至善至美。这种浩无涯际的母爱，深深地、真切地、绵长地充溢在孩子和母亲之间，成为孩子和母亲永恒的精神支柱。

家庭中“爱的序位”

熟知法律的朋友都知道，在遗产继承中有一个顺序是：夫妻，子女，父母……在一个家庭中也有一种简单的关系秩序，和遗产继承顺序一致，夫妻，子女，父母，兄弟姐妹……

这是德国心理治疗大师伯特·海灵格（Bert Hellinger）经过25年的研究发展起来的“家庭系统排列”学说中的内容。“家庭系统排列”已经成为欧美临床心理学界的一个热门课题。海灵格发现在家庭系统中，有一些隐藏着的、不易被人们意识或觉察到的动力，在操控着家庭成员之间的关系，这就是爱的序位。如果我们跟随“爱的序位”和家人相处，关系会很好，大家都能够快乐健康地成长；如果我们忽略了它，家人会受困扰，这些困扰就是“牵连”，是一个人没有顺利完成与父母的分离造成的。

他认为，人作为社会性的生命，每个人都隶属于某些系统：他会有一个家庭的成员、某个社区的居民、某个组织的一员……而且他本人就是一个系统，一个身心各要素构成的系统。这些大大小小的系统相互联系，构成一个完整的社会系统。

家庭是一个以爱和秩序组成的单位，从人的发展来说，家庭是最基本、最重要的一个系统。

在我们中国人的婚姻中，有一个延续几千年的“婆媳关系”问题。摊开一个中国家族的族谱，连接最紧密的关系，便是母与子。海灵格认为，这是中国男人和母亲真实的紧密连结，和孝道没关系。所以，在中国的家庭序列里，排第一位的是母子，不是夫妻。妻子本能地要回归夫妻第一的秩序，要和丈夫形成最亲密的关系，就会和婆婆“争夺”儿子，这便是婆媳冲突的渊源。

现代家庭很少有和老人住在一起的年轻人，所以婆媳关系相对缓和。但是，中国女人与孩子的粘连已经成为血液里的本能，生了孩子以后，孩子就是第一。在孩子幼小的时候，母子关系已在夫妻关系之

上，这个时候，家庭也容易出现危机，比如丈夫感觉被冷落，导致出轨；长大之后的孩子，又想摆脱母子过分粘连的紧密关系，走出母亲的控制，于是就出现逆反，甚至“学坏”。

一个妈妈面对十七岁的儿子觉得不可思议：怎么过去那么亲、整天恨不得往妈妈怀里钻的儿子，一下子就和自己疏远了呢？妈妈不理解逐渐长大的孩子，实际上是在遵循着“爱的序位”，调整和妈妈的关系呢！将来的某一天，他会真的离开妈妈，和另一个女孩儿建立更亲密的关系。妈妈要知道这是和儿子再正常不过的分离，那个走到儿子生活中的“新娘”，将取代“老娘”与儿子的亲密关系，建立属于他们新家庭的秩序。尽管儿子还会很爱很爱妈妈，但这一切的发生终将不可避免。

西方人遵守家庭中爱的秩序要比我们好，他们最紧密的是夫妻关系，孩子退而次之，父母更加退居其次。所以，家庭成员之间比较容易建立平等、和谐的关系。

海灵格认为，破坏秩序是要付出代价的。中国独有的“婆媳问题”就是违背这个秩序的产物。人类关系中有一些秩序往往早已被爱所排定，我们唯有洞察这些秩序，遵循这些秩序，爱才能长久且成功。

海灵格说，在家庭中，还有一个秩序需要遵守，那就是“女人跟随男人，男人服务女人”，如同交际舞，男人引领，女人跟随。

这样的理论，不知道在今天的社会是否还被认同。女人嫁给男人后，要进入男人的家族，进入男人的城市、国家，跟随男人的语言文化和信仰，跟随男人的事业，有时甚至牺牲自己。如果颠倒，那就会有不和谐出现。比如上门女婿，比如女强人，处理不好很可能会成为家庭关系的隐患。

男人服务女人。男人要尽可能最大限度地照顾女人，当女人抱怨男人不管家的时候，男人往往以事业为借口。其实顾事业多过顾家，也会成为家庭成员关系的隐患。

“女人跟随男人，男人服务女人”看起来矛盾，其实是互相的。夫妻情爱，就在这个秩序中流动起来。当然，女人的这种跟随并不是完全失去自我价值和自尊，而是在生活中的一种关系调节。

在家庭中，还有一种秩序需要遵守，那就是爱递增，伤害递减。

海灵格认为，在平等的关系中，比如夫妻，爱只有在递增的情况下才会越来越多。你爱我多一点，我爱你再多一点，不断的付出多一点，爱就能流动下去，宛若百川汇成大海，一个家庭系统就成为爱的幸福海洋。

懂得付出也要懂得接受。有一人只付出不接受，两人爱之关系也很难平衡；当然，如果只接受不付出，那结果会更差。

海灵格深谙中国哲学，他认为爱的良好秩序，有赖于关系的平衡。如果一方伤害了另一方，另一方不妨再伤害回来，但是其伤害程度要小于原有的伤害，否则关系不会平衡。如果你在被伤害后忍气吞声，或站在道德的高度做圣贤状，就是要别人欠你的，和谐关系也不会长久，但如果你回击给对方的伤害过于强烈？那伤害会不断升级，和谐亲密也就不再存在。

也许有人会说，我们就不能原谅吗？海灵格说，我们没有权力原谅，纯粹的原谅不存在。因为事情一旦发生，就很难抹掉，关系的天平已经失衡，只有再做一些事情，让关系回到平衡状态，爱才会重新流动起来。

如果你是一个热衷探索自我的人，正在追求丰富的自我生活，寻求家庭和谐关系的创建，有愿望成长成熟自己，你不妨把注意力放在你出生成长的家庭中。借此，我们可以反省、审视我们的家庭秩序，运用海灵格的爱的序位，看看能否让我们的家庭在爱的流动中，越来越多地充盈着温馨和深情。

注：本节内容参考世界图书出版公司出版的伯特·海灵格

别让孩子做父母的“夹心饼”

电视台曾经有个报道叫“神童之伤”，说的是北京一位曾经名噪一时的神童，夹在反目的父母之间的遭遇。

这个9岁的男孩儿会说流利的英语，能背诵《三字经》、《百家姓》、四书五经，父母离婚时他跟随了父亲。跟着父亲他怨恨母亲，对母亲说“我不叫你妈妈，我讨厌你”，而且在母亲争夺对他的抚养权时他给法官写信，说“对于某某（他母亲）这样的人要保持警惕”。后来母亲强行把他带到自己身边，这个孩子又反戈一击，在网上大骂父亲“精神病，变态狂”“混蛋爸爸等着命运的惩罚吧”等等。

这个孩子的父母在他两岁的时候离婚，他夹在父母之间，跟父怨母，跟母怨父，对自己父母那份不时改变的极端情绪，不禁让人为这个9岁孩子的命运担忧。心理学家对此分析说，这个聪明的“神童”是个敏感的孩子，自我保护意识很强，所以，当他面对父亲对母亲的愤恨时，他就跟着父亲反对母亲；当他面对母亲对父亲的怨愤时，他又和母亲站在同一个“战壕”里咒骂父亲。这种对亲生父母反复不定的极端态度，不是一个9岁孩子的情感本质，而是他处在父母夹缝中痛苦的心理扭曲的反应。

还有一个妈妈与丈夫产生了矛盾，就把孩子当“桥梁”，对孩子诉说自己的委屈，让孩子去和父亲较劲，完全从自己的感受和角度去处理夫妻关系，而不是从孩子的角度和感受去解决问题。丈夫也没有考虑到孩子的感受，不是积极地去和妻子协调沟通，而是当着孩子的面指责妻子是“不可理喻的人，孩子都让你带坏了”。夫妻双方把埋怨和愤怒投射到了孩子身上，最终孩子用自闭来躲避父母之间的纷争。因为那个还不成熟的心灵，那个需要父母温暖和安全感的的心灵，无法承载成人世界的那些烦恼和争执。

当然，上面是两个很极端的例子，但在一个家庭里，这样的语言恐怕也不少见吧？妈妈对孩子说：“你爸爸这个人从来不管家，你还给他弄什么礼物，从小到大他管过你吗？是送你上学了还是给你做饭了？”父亲也对孩子说：“你妈这个人真是唠叨，没完没了，一点素质也没有。”有的妈妈甚至在和丈夫吵架时喊：“我怕你啊？我有孩子怕什么？我到哪里就把孩子带哪里，你甭想见他一面。”你说，孩子听了这些会是什么感觉？尤其对那些少不更事的敏感孩子，真的是一种很大的伤害！

有一个女儿已经四十岁了，和父母同在一个城市。这么多年她一直渴望自己的父母能够彼此相爱、理解，而不是互相挑剔、指责。在她的记忆中，她最难过的就是怀着渴望温暖的心情回家，结果听到的不是妈妈“控诉”爸爸，就是爸爸“反感”妈妈。其实也没有原则性的矛盾，但两人就是喜欢在孩子面前互相指责。每当此时，敏感的她就感觉自己被两种透彻心扉的力量撕扯着，一会儿觉得妈妈有理，一会儿觉得爸爸也没错；恨妈妈一番，恼爸爸一顿，结果导致她每次回家都提心吊胆，最终求助于心理医生。

在心理医生的指导下，她终于走出从童年就夹在父母矛盾中间的阴影，而能成熟、平静地面对父母的相处方式，不再为此恐惧和痛苦。要知道，她经过了一番多么漫长的冲突和挣扎，才摆脱童年的梦魇，赢得中年生活的阳光。

夫妻之间切忌当着孩子的面互相指责，更不要把孩子夹在两人的矛盾中，你拉一把他推一把的。孩子的爱不是一盆水，倒给了爸爸，妈妈便没有了。对于孩子来说，手心手背都是肉，爸爸妈妈一样亲，即使人为地用伤害割断那血脉亲情，那也是打断骨头连着筋的痛。

还是让我们的孩子带着对父母同样美好的爱去长大成人吧！不管我们大人之间发生了什么，请用宽容和理智，给我们的孩子留下这份人世间亲情的美好，那将是他一生最温暖、宝贵的财富。

告诉孩子“你是一个怎样的人”

日本有一位名叫乙武洋匡的主持人写了一本风靡日本的书《五体不满足》。封面是一位无手无脚的年轻人坐在轮椅上，露出阳光般灿烂的笑容，那笑容那么富有感染力，看起来是那么的自信、坦然，让你感觉世间没有不能跨越的障碍。

乙武洋匡天生就没手没脚，医生怕他妈妈看到孩子出生的样子晕过去，就准备了急救包、氧气瓶。没想到他的妈妈看到这样一个残疾孩子的第一反应竟是：“我的孩子，终于见到你了，让妈妈想死了。”

乙武洋匡的妈妈没有唉声叹气，更没有放弃养育的责任。她认为四肢残缺的儿子也有他独特的生命价值，应该和其他生命一样认定自己的自尊和不可替代性。所以，她没有因为儿子身体的缺陷而过多地溺爱、担心、纵容他。她给儿子的爱很有理性，能做的事，尽量让他自己做，这样，乙武从小就养成了独立自主的性格。他在读小学时参加学校的体育课，和同学们参加晨跑和游泳比赛；读中学时参加学校的篮球俱乐部，并成为比赛取胜关键的“秘密武器”；读高中时参加橄榄球俱乐部，成为俱乐部里教练的得力助手和情报收集员；读大学时参加英语演讲比赛获得第一名……当一个残疾人被认为能像正常人一样参加各类活动时，他还会觉得自己的生命是残缺的吗？

所以，我们在书中读到的，是这个日本著名学府早稻田大学的学生自强不息、快乐洒脱的性情，是对于这个世界的感恩情怀和心灵永不满足、顽强不屈、矢志奋斗的积极心态，全然没有因自己是无手无脚的残疾人而怨天尤人、自暴自弃、自卑、封闭自己的悲观情绪。乙武虽是位残疾人，但他的心灵比正常人还要健康、自信。

我们大家都熟悉的张海迪，从小她的妈妈也是这样对待自己女儿的。“海迪，把床上的被子叠起来”“海迪，帮妈妈拿书过来”……妈妈眼中的海迪和正常人无异。所以，无论怎样，海迪总会找出很多

办法来，让自己克服困难，能够像健康人一样拥有理想的生活。她去创造，去尝试，去学习知识，获得了工作，取得了成绩，拥有了美好的家庭，把被疾病折磨的生活过得“像春天的蓓蕾芬芳多彩”。

人无法全凭自己拥有自我价值感，即使是一个健全的人，也至少需要一个重要的他人，来肯定自己的价值。人的自我概念，生成于生命的头三年，主要来自于照顾者的反映。对孩子来说，这个重要的人就是妈妈。妈妈的眼睛，妈妈对孩子的感觉与期望，培养了孩子的自我信念。在我们幼小而依赖别人的岁月里，妈妈决定着我们的早期命运，如果我们从妈妈的眼中，看到了自己的珍贵和独特，就会容易感受到自己的价值，建立自我的尊严。

台湾有一位母亲因为对丈夫不满，就把对丈夫的怨愤迁怒到孩子身上。她的女儿本来是个很优秀的孩子，可是她总嫌女儿无能没用，总是拿女儿与她的一个好朋友相比：“你看人家，活泼可爱能干，显得你就跟个小傻瓜一样。”日复一日，年复一年，女儿就朝着她的精神暗示方向发展，把母亲对她的指责一一实现了。母亲给她留下了童年的创伤回忆，使这个孩子的“生命过程中经历的艰苦非言语能道尽”。但最终她重新修正自己，在心理学的意义上找到了母亲指责的印证，并在灵修中让自己的身心处于悦然宁静的状态，而这样的结果，是她经过了许多次精神病痛的折磨之后才得到的。

早期家庭生活中的耳濡目染，根深蒂固地决定着一个人对生命的认知。所以，妈妈的眼睛就是孩子自我认知的镜子，童年经验对人的一生有着重大的影响。

在乙武洋匡的书中有这样一段描写：

母亲不仅对老师特别尊重，就是对我也过多干涉。入学之初，小朋友们常常问我为什么没有手脚，还时不时地触摸我残肢的断面，有的孩子还故意不穿袖子，一摇一摆，模仿我的样子戏弄我。老师有些担心，生怕母亲会怪罪学校，可母亲一笑置之，说：“这是孩子们

之间的事，大人没必要管，让他自己解决就行了。”老师为母亲的宽宏大量深感钦佩。

我上了中学以后，母亲对我的自主权更加尊重。一般情况下，为人父母者往往过于呵护自己身有残疾的孩子，我的父母却不这样，不但敢于放任儿子离家，而且还趁此机会外出旅游，好像巴不得似的。他们为什么会这样？就是因为他们没有把儿子当成残疾人。

这样最好！过于呵护自己的残疾孩子，就是因为觉得他“可怜”。如果父母先有这种想法，时时处处小心翼翼，这样就会在不知不觉中把“可怜”的意念传染给孩子，孩子也就会自以为“可怜”，那么他就不可能勇敢地迈上今后的人生之路。

我在父母的养育下，自四五岁懂事起一直到快二十岁，从未意识到自己是一个残疾人，因此也就从未因自己的残疾而苦恼过。在任何时候，我都没有听父母说过要我正视现实克服残疾之类安慰鼓励的话，也许他们觉得这样的安慰或鼓励对于我没有什么用处。不过我认为，之所以对我没有用处，就是因为他们从不说这类话。

这就是一个妈妈成功的教育。她让孩子看到了自己的珍贵和独特，看到了自己的潜能和独立。这真的是一种人生的境界，让孩子去做自己该做的事，做只有自己才能做的事，他就会自尊自重，就会无限自豪。一个人只要认同自己，肯定自我价值，也就能认同他人，肯定别人的价值。因为人各不同，但又本质相同，你在这方面有能力，别人也会在其他方面有能力，这才是健康心灵的基点。

经常听到一些孩子说“反正我学习不好”“反正我长得不漂亮”……心先沉沦，继之无所事事，自暴自弃。那么，是谁给了孩子这样的自我判断？父母？老师？假如他们能认识到这个世界上有些事情只有他才能做，他有别人不可替代的作用，那他就不会自我贬低，自甘堕落，一蹶不振了。

告诉孩子“你是个有价值的人”吧！用我们的眼睛，用我们的言行，让孩子感受到妈妈对他的珍视。

“我是个有价值的人”，孩子在童年有了这样的自我认知，就有了构成健全心理的基本前提。从此，他们的生命里便种下了珍惜自我、自尊自爱、追求幸福的比黄金还要珍贵的种子。

给予孩子情绪支持

在电梯里看见一个男孩哭，妈妈很凶地训斥他：“行了，别哭了，没完没了了你！”孩子一边抽搭着，一边咕哝着辩解，好像还有很多委屈，但显然屈服于妈妈的强势，不敢出声了。

我们做父母的都爱自己的孩子，希望孩子活泼、好学、懂事、乖顺。当孩子情绪低落、大哭大闹、发脾气、不上学时，我们常常感到无计可施，自己的情绪也变得恶劣，只能拿出做父母的权威，采取“高压政策”，简单粗暴地对待孩子。

和成人不一样，孩子的感情隐藏不住，无论快乐，还是难过，都会淋漓尽致地表现出来。但是很多妈妈不太给孩子机会宣泄自己的真实感情。孩子快乐了，会说：“疯什么？安静点。”孩子难过了，又说：“哭，哭，有什么好哭的。”慑于威力，孩子表面上听话了，但情绪却被压抑了，甚至在心里埋下逆反的种子。

当孩子哭泣的时候，当孩子恐惧的时候，当孩子发脾气的时候，当孩子愤怒的时候，我们怎么办？怎样做对孩子最有帮助？

首先，我们要知道，孩子“不正常”的表现，在孩子成长过程中起着特殊的作用，处理得好，会有利于孩子形成健全的人格和健康的心理。哭泣能愈合创伤，由于你给孩子机会自己排除受到伤害的感觉，之后他会变得更坚强和自信。孩子的每一个“非正常”表现的背后，都有一个正当的理由，他们是在宣泄精神或身体上的创伤所引起的负面情绪，是在呼唤成年人的关注。所以，当孩子有“不正常”表现时，我们应该留在他身边，通过倾听，给孩子以最好的关注，提供他所需的支持，使他在整个过程结束时，重新充满信心和希望。

倾听孩子，并不意味着你认可他的情绪，也不意味着你纵容他，你只是在帮助他摆脱不良情绪。你的倾听，可以逐渐减弱不良情绪对孩子的控制，一旦完成整个倾听过程，孩子自己良好的判断力就会得到恢复。

倾听一个孩子的哭闹，对孩子的成长极为有益，本身也并不复杂，但是实践起来却并不容易，这需要成人有十足的耐心，能理解孩子。

有调查说，现在患抑郁症的孩子越来越多。这些孩子遇到不快，他们不向他人合理表达自己的情绪，遇上困难也很少向别人求助，习惯压抑自己，不让他人知晓。久而久之，问题得不到解决，不良情绪得不到宣泄，就容易患心理疾病。

我们小时候，和小朋友争玩具时，如果妈妈在旁边，大多时候是被制止并被教育说：“要懂得礼貌，应该互相谦让。”然后，不管我们有多么不高兴，手里的玩具还是被妈妈送到了对方的手里。这是常见的场面，包括现在的妈妈也经常这样教育孩子。

其实，孩子就是孩子，尤其是六岁以内的孩子，还不懂得礼让的含义，大道理的教育对他是很空茫的。而他看到的是妈妈不站在他的一边，自己没有了争取的权利，孩子的自尊心、自信心就有可能受到打击。如果孩子长久被教育成这样“谦让”的小大人，不敢率性地去争取自己想要的东西，长大之后很有可能不知如何维护自己合理的权益。

所以，在孩子成长的过程里，妈妈要适当认同孩子的负面情绪，耐心地引导孩子合理宣泄，不要有太多的训斥、责难、教育，让孩子有机会独自处理自己的情绪。孩子只对自己有体验的事物才有感觉，在不快乐中学习处理不快乐，在愤怒中控制调适自己的心情，在沮丧中学习振奋自己，给孩子留出自由的时间和空间，不要急于参与处理孩子的情绪。妈妈不要一看孩子不高兴了，愤怒了，沮丧了，就去干预。只要孩子的发泄没有伤害自己和他人，也没有损坏东西，哭，就让他哭；怒，就让他怒；忧，就让他忧……让他自己有一个自由释放的空间和时间，在体验中学习管理和宣泄情绪。当然这不是完全让孩子的情绪失控，合理宣泄，也包括让孩子在体验中学会适度控制和调节情绪。

喜怒哀乐是人的正常反应，情绪的适度自然流露，对孩子的心理健康有着重要的意义。父母的苛求、掌控、高压、不尊重、漠视，会造成对孩子幼小心灵的伤害。要让孩子做自己喜欢做的事情或游戏，这种自由的活动，有利于孩子释放积累起来的负面情绪。

当孩子出现不良情绪时，不要把小孩子当大人来要求，要允许孩子公开自由地表达自己的真实情绪，不要强行让孩子自我压抑，更不能用体罚或者变相体罚的方式，让孩子“忍气吞声”。心理学家发现，很多孩子的强迫行为、攻击行为、破坏行为，很多时候都和他内心的紧张情绪得不到及时合理的宣泄有关。

一个女孩子失去了她的爱犬，心疼至极地哭泣，甚至第二天不能去上学。妈妈没有强迫她，很理解地对女儿说：“心里难过今天就不去了。”她知道孩子在学校里，想起她的狗狗会难过，面对同学老师又不能尽情流泪。在家一天的时间里，妈妈给了女儿独自面对痛苦的时间和空间，使孩子的难过情绪得到了宣泄，眼泪有时是很好的“情绪治疗剂”。

曾经见过一个三岁的孩子因为玩具熊掉到水里而大哭。妈妈在旁边帮她把小熊捞上来，大声说：“哭什么，晒干了不就行了？”其实她不明白，在那个幼小的孩子心里，她会觉得小熊可能已经被淹死了呢！

所以，做妈妈的要试着去了解尊重孩子的情感需要，理解孩子的感觉，愿意从孩子身上学着了解感情的本质，因为孩子比成人更能坦然地体验强烈的情感而不矫饰。

记得我们小时候，感到害怕或者担心时，大人一般都会说：“没事，勇敢些，看我们家宝宝是一个勇敢的孩子。”幼小的生命就在妈妈的鼓励之下，克服着内心的紧张、恐惧，做着被大人们夸赞的“勇敢小孩”。

多少年来，我们就是受着这样的教育，不承认自己会怯懦会孤独会紧张，还有更为复杂的、甚至无法言表的感情。

在一次心理成长课上，老师问到一个问题：“假如人生能够倒转，在你小时候感到害怕、担心或紧张时，你希望周围的大人怎么对待？”大多数人想了想，很坚定地说：“我很希望父母在那时把我抱起来，轻轻拍着我的背，说‘不要怕，爸爸妈妈在这里’。”

让我们心平气和地接纳孩子各种情绪的自然流露，允许这些情绪的存在，化解它，而不是压抑它。伤心时，让他哭出来；愤怒时，引导他找到合理的宣泄渠道。当然，这区别于孩子以哭闹为手段去达到自己的某种需求，后者是要规训的。

女性是比较容易情绪化的，做妈妈的尤其不要把负面情绪带给孩子。我们经常会听见一些母亲对孩子说：“我们那么辛苦地工作，都是为了你，想让你好好学习，过舒服的日子，才会工作得这么累。”还有的妈妈和孩子在一起走路，突然就对孩子大声吼：“你不会快点吗？”孩子愣着，不知道妈妈为什么突然发怒。这是妈妈给孩子的“情绪垃圾”，孩子别无选择，照单全收，因为他没有处理“垃圾”的能力。这个妈妈在小时候也许就是这样接受了来自她母亲的“情绪垃圾”。埋下了“炸弹”，一件事情、一个人或者一个环境就可能引爆。

所以，我们需要提醒自己，留意在我们的家庭生活中，是不是经常存在否定和压抑感情的现象。在反省中，帮助我们的孩子在感情发展上得到正常的舒张，而不是过分的压抑和伤害。

很多家庭里，母亲经常闹情绪或者抱怨身体不舒服，孩子内心就会担心、恐惧或者内疚。他不知道妈妈的情绪下一步将会变得怎样，这个时候，孩子其实根本无暇照顾自己的感觉，他的精神处于警戒状态，这就可能埋下“情绪炸弹”。

经常听到妈妈对孩子说“不能生气啊，会把肺气坏的”。男孩被教导“男儿有泪不轻弹”。孩子们正玩得高兴，妈妈却说“哎呀，我都烦死了，你们还在这里撒欢儿”。小女孩的仓鼠死了，哭得很伤心，妈妈说：“别哭了，不就是只老鼠吗？”孩子的快乐不能长久，

悲伤无法宣泄，为了符合妈妈的要求，孩子封闭了自己真实的感情，这些不被接纳的愤怒、哀伤就会转为“地下活动”。

一个16岁的女孩对妈妈说，她喜欢一个男孩儿，妈妈可以是两种态度。一是认真倾听，然后适当建议，像朋友一样交谈，就是对她青春期正常情感的接纳；二是妈妈一听就断然呵斥：“上学的学生就想早恋？好好念书，不许胡思乱想。”这就有可能压抑了孩子正常的情感需求。这样，不但起不到良好的引导，反而会导致孩子逆反。青春期的孩子生活领域扩大了，更需要有信心十足的父母给予健康的情绪支持，帮助他进一步探索人生。

美国耶鲁大学的几位心理学家创造出一个词，叫做“情绪能力”。它是一种比知识、技能更厉害的本事，被用来衡量一个人的智力，甚至能预测未来的成败。在美国，“情绪能力”的培养被引入中小学的课程。纽约市一所学校的“认识情绪”课程，主要是帮助儿童学习控制自己的怒气、挫折和寂寞的情绪。开课后，学生打架明显减少了。在我们的教育机构还没有开设这样的课程训练的情况下，我们做父母的，尤其是妈妈要有意识地培养、训练孩子认识情绪的能力。

中国工程院院士、中国科协副主席韦钰曾经用五点来归纳“情绪能力”的具体内涵：

- ① 正确估价自己的能力。能觉察、正确地认识自己的感情。
- ② 控制自己情感的能力。能恰当分析自己情感的起因，找到办法来处理自己恐惧、焦虑、愤怒和悲伤等情绪。
- ③ 激励自己的能力。能克服自满和迟疑，调动自己的情绪去达到某个目的，还能较持久地保持这种动力。
- ④ 了解他人情感的能力。对他人情感和利益具有敏感性并能理解别人的观点，欣赏不同人对事物不同的认识和感情。
- ⑤ 善于处理人际关系的能力。

而且她认为，两岁前的教养对情感发育的影响最大。妈妈对孩子的教育最忌讳忽视孩子。很少陪伴孩子，粗暴对待孩子，大声呵斥孩

子哭闹等，这些都是对孩子的虐待行为。幼年期受过严重虐待的儿童，与没有或很少受过虐待的儿童相比，成年以后更多地呈现反社会的行为。这种虐待也包括在成长过程中父母的喜怒无常、强迫性教养和惩罚性教养。

我们的孩子可能学习成绩很好，可能考上北大、清华或者国际名牌学校，可是，如果他的“情绪能力”欠佳，那福宁静的美好生活还会与他有缘吗？

想起1991年11月1日那个震惊全美的枪杀事件：28岁的青年博士、北大物理系高材生卢刚，因为嫉恨他的同学山林华博士，在爱荷华大学疯狂射杀了他的博士研究生导师、系主任、山林华等六人，还有一人重伤，然后举枪自杀。这个在智慧上能够思索宇宙苍穹的卢刚，在现实生活中却成了一名低智能的“疯子”，残害了那么多师长同学以及自己的生命，造成了永远无法弥补的悲剧。据说卢刚本人平时就是个情绪攻击性很强的人，嫉妒心强，人际关系紧张，最终他在情绪压抑难以排解时，选择了这种疯狂的情绪发泄方式。

事件发生后，很多教育专家和心理学家探寻卢刚的家庭教育和生长背景，发现他在成长过程中就积累了很多负面情绪，这些情绪沉积在他的心灵深处，如炸药一样，遇到意外火星就会燃爆。

人从正常到反常再到异常，是长期的情绪积累的过程，最终从量变到质变，但最后造成的后果却在一念之间。也许有人会说人的脾气有暴躁有随和，不是教育的结果。是啊，人与人的体质、性格是有差别，但如果孩子在成长中积累的负面情绪少，孩提时代的“情绪地雷”在妈妈的爱心和耐心中被智慧地排除，就会很少有被引爆的可能。就像手枪没有子弹，再怎么扳动都不会造成杀伤。你说对不对？

我们会因为失去美好的东西哭泣，会因为得到满足而喜悦，会因为得不到满足而沮丧，还会因为受到羞辱而愤怒……这些五彩缤纷的感情，让我们的生命充满灵性和生机。

正视情绪的存在吧，它们是我们拥有的感觉，是我们生命的动态能源。让它们在一个正常的渠道里，推动我们的人生正向发展。我们的孩子会因为有一位深切了解自己各种情绪内涵的妈妈，而拥有自己的健康情绪“内存”。

单亲妈妈更要会爱

二十年前一个初冬的傍晚，一个单身妈妈一手拎着借来的录音机，一手拎着菜篮子，和四岁的女儿走在南方淅淅的冷雨中。

路旁是高档别墅区，她和女儿可以看得见别墅窗口的温暖灯光，可以听得见某一座别墅里传来的钢琴声。四岁的女儿忽然叹了一口气：“唉，要是咱家里也有一个爸爸，妈妈就不用这么辛苦了。”

妈妈的眼泪“哗”地流下来。她没有想到小小的女儿已经体悟到自己身为单身妈妈的辛劳。那一刻，妈妈下决心要用自己最大的努力，给女儿一个幸福的生活，让她看见妈妈在努力，在向上，妈妈可以很漂亮，可以感恩生活，但一定是靠自己的努力过好生活。

她还在怀孕期间就和前夫感情不和了，孩子生下来几乎没有和父亲接触过，他们就离了婚。短短的几年时光，她把一个女人该走的路稀里糊涂走完了。离婚后，她一个人带着女儿，心里总觉得很亏欠她。没有给女儿营造一个有父爱的环境，是她最心痛的事。所以，她尽可能去做女儿的朋友，去倾听她的梦想，理解她的世界。这么多年来，女儿健康、快乐、好学、幽默，母女俩很像好姐妹。

这是一个朋友的故事，我一直把她视为单亲妈妈的榜样。在曾经那么艰难的生活境况里，她一直告诉自己：我要努力，努力工作，努力笑着，给小孩子一个好的人生信心、好的生活环境。最终，她做到了，而且做得那么好！

尽管每个妈妈都希望给孩子一个完整的家，但生活有时真的无法把握。当婚姻缘尽，面对孩子你该怎么办？

父亲缺席对孩子来说，当然是一种不完整的生活，但是每一个生命都有独特的学习方式。

单亲妈妈首先自己要接受孩子父亲缺席的事实。内疚、不平衡、生气、怨愤、责难，都是无意义的自虐。离婚对自身是一种创伤，多少都会带给当事人一种遗憾和伤痛。首先治疗自己的身心。只有当妈

妈健康时，孩子才会受益。身心不健康的妈妈，很难养育身心健康的孩子。只有觉醒的妈妈，才会自觉地避免把负面情绪带到自己和孩子的生活中。避免把信心、快乐建筑在别人身上，这样一旦依赖别人的频道被切断，内心世界的分裂和痛苦就会贬损你对生活的信心。因此我们要看到自己的好，保留自己对生活和未来的信心，避免陷入自贬中。

婚姻缘尽，理智地选择一种给孩子留下最小负面影响的离异方式，对孩子的健康成长很重要。不管你有多少委屈、愤怒、悲哀，都不要在孩子面前贬斥对方，继续维护对方的自尊心和孩子心中父亲的形象。因为即使分离，血肉之连也难以割断，幼小的孩子对父母有理想化的幻想，孩子心中的父母永远有着世界万物不可取代的意义。

然后，和孩子一起试着调整、面对没有父亲存在的家庭生活。如果父母双方在这段分手的感情中，把离去的意义调整为双方改变关系，或许会尽可能少地避免眼泪、愤怒和恐惧。

有一位母亲离异时与丈夫作了协议，女儿跟她一起生活，但每个周末回父亲家居住。这位母亲还和前夫约定，如果孩子在母亲家表现不好，就不许她去父亲家；而在父亲家如果表现不好，则不许她带朋友到母亲家。双方还一起出席学校的家庭谈心会，需要时也会为孩子的事情一起商讨。他们向孩子传达了这样一个信息：即使他们已经离婚，仍然愿意一起共同培养她。

济南曾经发生过一个轰动一时的事件。一个十几岁的女孩儿如一个斗士，在网上把爸爸的“出轨”行为大肆宣扬，并几次告至爸爸的上级主管部门，引起媒体的轩然大波。

当我看见照片上那个女孩愤恨、茫然的眼睛，还有她的母亲低头无奈的悲哀时，我心里也有一阵酸涩的痛楚。我能理解当一个妻子、母亲，再也无法拥有一个完整家庭时的心情，也能理解一个女儿面对妈妈的悲伤，对亲生父亲产生的愤怒。

但这就是生活！生存于人世间，总会有这样那样不期然的痛苦考验着每一个人。当一个女性，尤其是她已经成为妈妈，遭遇情感的变故时，怎样才能让自己，也让孩子受到最小的伤害？这是我在看到报道后思索的问题。如果一阵暴风雨把正常的生活打乱了，是继续乱下去，还是重整生活？孩子没有这份意志和能力，但作为妈妈，既然那个人去意已决，那就在放弃中，和孩子一起重新寻找正常而快乐的生活。

一个女人的婚姻幸福当然是她的财富，但还有一种财富是永远属于自己，不会被别人的行为所破坏的，那就是对生活的态度。不要让婚姻失败的伤痛过于长久地留在心中，不要用别人的错误过于长久地惩罚自己。即使你已经受伤，也要鼓起勇气去疗伤，也许恢复还需要一段时间，但是自己真的需要明白：我的生活哪能被一个人就彻底打碎了呢！在这个世界上真正能打倒你的，就是你自己。站起来，往前看，就会看到前面其实有很宽的路可走。爱情，友情，亲情……人生很多东西，真的不是你一厢情愿地努力就会拥有的。

以妈妈的心，把这些告诉孩子吧，挽起孩子的手，走出离异的风雨，去沐浴生活的阳光吧。

对亲人的惩罚（即使是犯了错误的亲人），也是对自己内心的伤害。让孩子看见妈妈的坚强和笑脸吧，这是一个母亲对孩子的爱。

每一个女人都渴望有一个温暖完整的家庭和陪伴一生的伴侣，每一个孩子都需要来自父亲的保护。离婚或者丈夫的逝去，都是一个女性生命中的大痛。美国科学家的研究证实，母亲在孩子的情感自我控制和同伴关系方面，起的作用要比父亲小一些。而且，父亲对孩子的儿童时期乃至成人后的社交技巧和能力的建立也很重要。所以，单亲妈妈除了保持自己的信心、乐观，还要增强自己的社会性，担当起父亲缺席的那一部分责任，帮助孩子发展出面对新挑战的信心和能力。

..单亲妈妈的肩上，担负的是父亲和母亲的双重重担。

文章开头提到的那位单亲妈妈曾经在博客里写下这样一段话：每一个单亲妈妈的内心，都有他人不能体悟的孤独和辛劳。一个人走，我的心有时候会起起伏伏，思绪连绵不断。回顾自己这些年来的足迹，越发觉得自信与自豪，但绝不是骄傲。感谢上苍给了我那么多的逆境与坎坷，感谢曾经的婚姻给了我那么那么可爱的女儿。现在我才发现，我是那么心怀欢喜与喜悦，这种感悟没有人能知道是多么的幸福！

母亲是家里的“绿化树”

一天晚上，一个三口之家已经弥漫着很强的“火药”味了。女儿在哭，爸爸在怒，你猜妈妈会怎样呢？

首先让我们搞清楚发生了什么。

青春女儿很喜欢一个男声组合，甚至有点超喜欢了，还从所在城市去上海看了他们的演唱会。可是演唱会结束后，回到家的女儿在一两天的时间里，没从激情澎湃的现场氛围中出来。这不，今天晚上去那个粉丝“吧”里看了看，情绪就被激发了，忍不住就啜泣了一小会儿。爸爸妈妈很惊异，忙问原因，回答是：“太快了，那种感觉过去得太快了。”女儿很坦诚地承认，妈妈表示理解，当然略有表示担忧。但是爸爸可受不了了，他皱着眉，摇着头，来回踱着步，第一次那么着急和愤怒，甚至抓着餐桌上的桌布，大有撩起掀翻的阵势。

这个时候，你说那个妈妈如何是好？

看这阵势，也跟着恼怒？“哭什么？发什么火？烦人。”得，马上家里是个什么气氛可想而知。斥责女儿，支持丈夫？显然会让女儿的情绪受压抑，不利于失落抑或伤感情绪的宣泄。“凶”丈夫一通，为女儿争情理？丈夫也是好心，不能继续给丈夫火上加油，把一件本来可以平静解决的事情，蔓延成三个人的“战火”。

这个曾经也很情绪化的妈妈今天控制住了自己，幽默冷静地对待眼前的“事端”。她双手合在胸前，开玩笑地对丈夫说：“老公拜托，千万不可用力，害我收拾满地残局。”然后又跑到女儿身边，故作轻松地说：“哎呀呀，失落了？理解，理解，来来来，咱俩屋里聊，别让你爹担心了。”女儿很乖顺地让妈妈拉着手进到屋里……

当然，那天晚上家里的“硝烟”很快散尽，虽然那个妈妈心里也有点为女儿的情绪着急，毕竟是两代人，嘴上说着对女儿理解，实际上也是担忧的，但她知道只有在良好的氛围里，才会有好的教育。这

样的处理不一定就是正确的，但起码保持了当天家庭的“和平”，留下了日后对此事彼此进行交流的空间。

每个家庭几乎每天都上演着无数幕类似的生活剧。妈妈就应该是一棵家里的“绿化树”，化解纷争，分担忧虑，调和气氛，让一个家充满祥和宁静的幸福。

这是我们的目标。妈妈也是凡人，也有自己的喜怒哀乐，有自己的生活局限，甚至多少还会有自己的偏见和荒谬。不过，没关系，只要你愿意为家和孩子付出爱，愿意为此努力和学习，你就一定能做到。

女人在家里付出多。付出多的人容易不平衡，不平衡就容易产生坏情绪。一旦对方有什么不可心之处，就容易噌地蹿出火气来。火这个字在任何地方都是个热东西，可唯独发在他人身上时，就成了冷因子，不但不会把家人之间的感情加热，反倒会冰凉。

我们的桀骜不驯，我们的火爆脾气，我们的牢骚怨言，就像把家人之间的爱过了一把火。想想看，那会是一番什么场景？虽然人与人之间的感情是看不见的，但感情的因素体现在生活中的种种言行和结果，却是大家有目共睹的。

爱和付出，能够让我们懂得自我约束。妈妈在家庭里显示出的宽容和自信，可以给孩子和家人支持与帮助，最好地化解家庭的紧张气氛。

你希望将来的孩子什么样？回到家，你是面带喜悦，还是把一脸的愁苦和牢骚甩给家人？在一起，你是柔声细语地说话交谈，还是互相埋怨地争吵？有困难，你是相互扶持着一起坚强地去面对，还是在互相责难中逃避？家事最能检验一个人的修养，妈妈真的就是这个家的“绿化树”。

一个善良、节俭、快乐、爱整洁的妈妈，就是上帝派到人间的天使，她可以把贫困的家庭变为舒适、平和与幸福的天堂。

无论富贵贫贱，让孩子的眼睛看到妈妈的美好、妈妈的笑容。用你的行动、语言，不断往孩子的眼睛和记忆里，展示微笑、理智、坚强、幽默、乐观……一幕幕，都将留在孩子的脑海里。

张爱玲说：“因为懂得，所以慈悲。”人的生命是一种大欢乐，人生之所以悲苦，实际上反映的是我们内心的模样。你的心里是春天，你就会看见鲜花和绿树；你的心里是冬天，你就会看见萧瑟和严寒。

经常仰望遥远的星空，心中就会有希望的星星在闪耀；经常把心注满灿烂的阳光，你的脸上就会永远有美丽的笑容在绽放……

每个人的心中都有一个愿望，希望获得爱，表达爱。爱不仅仅停留在我们的思维中，它应当转化成一种行动。但谁先开这个金口？谁先来做这件事？还是先让妈妈来吧。让我们自己先把对家人的无私的爱放射出去，用自己的微笑、内心的阳光影响家庭的环境。

“不论是国王还是百姓，能在自己的家庭中找到和平的，就是最幸福的人。”

伟大的歌德说了一句多么朴实而伟大的话！

让我们和我们爱的人都做这样幸福的人！

自我觉察是成长的第一步

有一位妈妈，每当孩子不听她的话或者做事不如她的心意时，她就着急，忍不住大声地斥责。可是过后，当她看见孩子伤心或者愤怒的样子，她又责备自己，为什么不能心平气和地和孩子讲道理沟通呢？愤怒和内疚两种负面情绪交替出现在她和孩子相处的岁月里，直到孩子读中学，她才通过学习找到了自己情绪的原点。

原来，她小时候她的妈妈就经常发脾气。她从小就是带着愤怒、恐惧长大的。所以，等到她自己成立家庭有了孩子之后，不自觉地把她所受的教育模式也延伸到了自己孩子身上。因为她的觉察和改变，她得以阻断她的“原生家庭”残留在她生命中的负面情绪，使自己的小家庭从此变得充满喜悦、平和的健康氛围。

父母的声音、眼神、情绪，都在不知不觉中影响着孩子的成长。一位爱发脾气的父亲，或者是一位经常幽怨流泪的母亲，都有可能代表着他们成长过程中的一些伤痛和挫伤。所以，回溯童年的缺憾，重新调整疏通自己的情绪管道，在自我觉察中成熟成长自己，这是我们身为人父人母觉悟的第一步。

我们的父辈、我们父辈的父辈的年代，还很少有关于家庭教育知识普及。他们凭借自然的父爱母爱，抚养着子女。舐犊之情，也让他们付出心血，但毕竟因为时代和知识的局限，不少父母也会把不科学的教育方式和理念，遗留在我们的“内存”中。

当然，我们无意批判我们父母的教养方式，没有父母会故意伤害他们的子女。我们上一代的父母，不少也是接受了不科学甚至是“毒性教条”的家庭教育。倘若他们知道世界上还有更为健全的抚养子女的方式，他们一定愿意让子女拥有更健康更美满的成长环境。我们可以吸取他们的经验，接受他们的教训，让我们的孩子接受比我们自己更科学、优良的家庭教育。

有个妈妈是个完美主义的职业女性，想家庭、工作都要完美。经常是她出差回家，看到家里很乱，孩子衣服很脏，丈夫和孩子的餐饮也很简单，她就很惭愧，觉得自己没做好母亲、妻子的角色。于是，她时常陷入分身乏术的脆弱中，内疚、羞愧在潜意识中使她经常发无名之火。孩子要她陪着出去玩，而她正准备为孩子做饭、打扫卫生，还要做未完成的工作，焦虑加惭愧的情绪转化为愤怒，于是就对孩子发脾气。后来这位妈妈去参加心理培训，发现她实际上是通过虚假的自我防卫——愤怒，来掩饰自己的羞愧。

任何感觉都有可能是另一种感受的转移。有人气哭了，有人笑哭了。我们可能在生气时哭泣或者陷入忧伤中，也可能在高兴时喜极而泣。学会探求自己的情绪真相，这位妈妈明白了情绪是有转换器的，她完全可以用比较平淡的、不痛苦的情绪，来替代对他人和自己较具威胁性的情绪。

有时候，有些行为和情绪和我们的“原生家庭”有关，只是我们很难察觉。很多妈妈在产后会得抑郁症。心理学研究发现，这些人中的很多人是在童年时期没有得到父母充分的关爱。其实当你感觉不舒服或者生气的时候，正是自我觉察的时机。试着去了解，到底是什么影响了我们的情绪？你生气的背后，可能是恐惧，也可能是内疚；问题可能不在于眼前的这件事或这个人，而在于这件事、这个人触动了自己潜意识中的某一种经历或感受，残留在潜意识中的情绪按钮被启动。于是，那些不曾被我们察觉的东西就显现了。这是觉察的好机会，静下来，可以让我们有机会调整情绪，重获心灵的平静。

学会觉察，有利于我们及时处理负面情绪。情绪宛若生命的河流，起伏于我们的人生，穿越于我们的生活。我们每一个人的内心都会因为外部环境的变化，不断出现各种情绪冲突。然后，各种各样的感受，也就在不知不觉中左右了我们的行为和语言。此时，我们就需要以敏锐的觉察来静心体会，唤醒我们对自己或愤怒或恐惧或喜悦或嫉妒等情绪反应的认识和了解。

一位妈妈因为情绪疾病给孩子的成长造成了负面影响。有一天，孩子给她写了一封信，她在看到信时，第一反应是哭泣。因为孩子在信中说，妈妈情绪失控时自己感觉很紧张，自己也很想发火。妈妈哭泣的背后是内疚，内疚自己给孩子的心灵留下了阴影。被内疚折磨的她，不是去找解决的办法，而是寻找另一种解脱自己内疚的情绪，来代替她无法承受的内疚，那就是愤怒、埋怨。于是，整个家庭氛围又陷入一团糟，不但于事无补，反而让孩子受到更不好的影响。如果她是成熟的，她就会觉察到自己哭泣的背后是内疚，然后不陷在自责中，而是让自己去面对已经发生的问题，去寻求更好的方法来亡羊补牢。觉察到情绪的真相，才能寻找到自我与冲突的平衡。妈妈的情绪是平静的，才会有正确引导孩子的方法和渠道。

有一位妈妈是美国名牌大学的硕士，但她自己却是经常处在情绪焦虑和脾气暴躁中，而且拒不反省，也就没有自我觉察和成长的机会。十几年里，丈夫和孩子纠缠在她的负面情绪里，最终婚姻触礁，孩子的精神也出现了问题。

知识和学历并不代表母亲的修养，来自乡村妇女的质朴慈爱之心，给孩子心灵的滋养，有时候远大于一位心智不成熟的硕士、博士母亲给予孩子的东西。

一颗自我反省的心、想更好地爱孩子的自觉意识、自我成熟、自我成长的欲求，还有母亲的慈爱，是我们给孩子的礼物，也是孩子给我们的人生馈赠。

孩子可以成为我们的人生导师：因为他们的成长，我们得以成长。他们不断制造、提出的问题，让我们去面对，在面对中醒悟自己、成熟自己，使我们的人生进入更智慧、更心平气和地解决问题的境界。

管理好自己的情绪

静谧的夜晚，万家灯火温暖着忙碌了一天的人们。突然，邻居家传来摔打和责骂声。妈妈在盛怒中情绪爆发，男人吼着，孩子哭着，让人不忍卒听。不知道这个家庭在这个深夜发生了什么，但可以想象，那个孩子在这样的父母情绪大爆发中，是一种什么样的感受！

一个七岁的男孩因为用眼不卫生，眼睛近视得很厉害。去医院检查，一看，0.3。男孩的妈妈当时就急了，扭头指着孩子的额头，气狠狠地说：“你再也不注意，眼睛就瞎了。”男孩吓哭了，他觉得事情太严重了，边哭边说：“我眼睛瞎了还不如死了。”一件小事，因为母亲情绪的投射，让孩子内心产生恐惧，情绪受到影响。其实，就是再大的事情，如果母亲不情绪化，稳住，效果可能就不一样了。耐心地对孩子说“以后注意用眼卫生，采取一些措施”，是不是效果更好呢？

我们生活在这个世界上，困扰我们最多的就是情绪。有时你会轻松喜悦，有时你会紧张沮丧，这就是好情绪和坏情绪之分。不管是好情绪还是坏情绪，都需要正确的宣泄渠道，需要管理。作为心智成熟的成年人，应该对自我情绪有一定的自控力和调节能力。欣喜若狂或沉郁过度，怒发冲冠或哀伤无力，都是不理智不冷静的宣泄。

能控制自己情绪的女人，才是成熟的。只有不成熟或自私的女人，才不能控制自己。一个不分场合时间就肆意发泄自己情绪的成年女人，不论是快乐的，还是悲伤的，都会让身边的人感到恐惧，或尴尬，或奇怪，或愤怒，尤其当你作为一个妈妈时，这些对孩子的影响更是明显。

我们很多强烈的情绪，如生气、愤怒、焦虑，其实孩子很聪明很敏感，他会感觉出来。即使是在襁褓中的婴儿，他也很能够感觉到家里的氛围。如果大人之间的关系是紧张的，孩子就会产生焦虑和不安全感。比如，一只智力水平相当于十个月婴儿大小的小狗，如果主人

是喜悦愉快的，它会摇着尾巴高兴地转来转去；而当主人是愤怒的、哀伤的，它会夹起尾巴躲到一边，更何况我们面对的是那么有灵性的孩子呢？

有的妈妈和孩子相处时，情绪不好的时候就对孩子怒吼，好的时候就拼命补偿。对待孩子的态度完全是凭自己的情绪好坏，让孩子摸不着头脑。还有些妈妈自己受了委屈，或者有不顺心的事情，就把怒气发到孩子身上。年幼的孩子不明白妈妈为什么会生气发怒，他会觉得是自己的原因，会想“我是不是一个惹麻烦的孩子，一个令妈妈讨厌的孩子？”甚至他会为无力让妈妈高兴起来而难过。这样，孩子会处在自责状态。所以，妈妈一定不要当着孩子的面控制不住情绪。另外，妈妈也不要以不妥当的情绪示范，来教导孩子如何表达感情。比如，如果一个妈妈遇到问题和不快，在家摔东西、暴怒、哭泣……这些不理智的行为，很容易被孩子学去。

有调查显示，妈妈的性格与脾气，会直接影响孩子的心理发育。妈妈性格温和，孩子性情自然也就平和；妈妈如果性格暴躁，孩子遇事也难免心浮气躁。所以，控制情绪是做妈妈需要学习的重要一课。受益的将不只是我们自己，还有我们的子孙。

人的个性成熟，一般有三方面的标志：一是身体的成熟；二是情绪的成熟；三是社会性的成熟。我们知道，孩子会乱发脾气，还有，幼稚的成年人也会控制不住发脾气。我们女人是比较容易陷在情绪中的动物族类。有一位男性企业老总曾经说过“女人的情绪一旦爆发，就是不可控制的母老虎”。可见男人对女人情绪变化的感受。一个女人家庭是否幸福，心智是否已经成熟和成长，很重要的一点，就是看她控制、管理自我情绪的能力。情绪成熟，意味着我们的心智成熟；心智成熟，意味着冷静和智慧。在较量中，情绪激动的一方往往居于劣势。有不少人即使已经度过了大半生，但她的情绪却依然是幼稚的，内心难以冷静地面对、处理发生的问题。

那么，怎样成熟我们的情绪？

心智的成熟，是一个漫长的过程，需要走过一个自我探索、自我调整、自我成长的阶段，最终走向心平气和。成长是管理好自己情绪的关键，需要自己有成长的自觉意识。在家庭中，需要我们与家人之间的互动沟通，通过孩子成长的过程，来重新观照自己、觉察自己、调整自己和管理自己。

有人说“我性子急，控制不了自己”。其实，人对自己的情绪是有控制力的。俄国生理学家巴甫洛夫(1849~1936)曾经做过一个试验：刺激会有反应，但在刺激和反应之间是有空隙的。有一个脾气很急的妈妈，发现读高中的儿子在看色情光盘，她的脑袋“嗡”的一声，就要爆发。但她学习了有关情绪管理的课程，自己的心智成长之后，就做到了让自己停顿10秒钟，很快控制住自己的情绪，把要吼的东西压下去了。这个转变的过程就是情绪管理。之后，才能采取理智的、有效的方式，来解决孩子出现的问题。

想想看，如果这个妈妈当时控制不住自己的情绪，暴怒之后暴打，那孩子的心理会受到什么影响？对问题的解决又有什么好处呢？

一个成年人遇到问题或困难时，如果暴怒哀伤或萎靡沮丧，就是把情绪管理的责任交给了别人。命运多变，人生无常，有很多事情是不能控制的，但我们能够控制自己。能够控制自己的女人才是生活的舵手。

为了我们的孩子，为了我们的身体，也为了我们的幸福，学会控制自己的情绪吧。让自己成为一个情绪成熟的女性，用理智、平和的母爱阳光，照亮孩子成长的天空……

母亲不要太强势

有一位妈妈是一家上市公司的高管，工作中作风强硬干练，在家里也是雷厉风行，夫妻二人的事业都很成功。可是他们十五岁的儿子却性格怯懦，做什么事情都没有主见，情绪经常出现不稳定，忽喜忽悲，甚至连自己想吃什么玩什么也没有准主意。妈妈着急，带他去看心理医生，结果发现，是干练妈妈的强势导致了儿子的问题。

“强势妈妈”因为自己能力出众，所以往往也苛求孩子做到最好，在生活中对孩子掌控较多，孩子独立做决定的机会不多，一切都由“能干”的妈妈安排，久而久之，孩子就会放弃自己的承担，形成对妈妈无条件的服从和依赖，自然也就会影响孩子心理健康的正常发育。

有一个男生二十多岁了，心智成熟度和任性程度还像一个十多岁的孩子。读大学时专业是妈妈替他选择的，他总感觉读的专业不称心，后来调换了专业，还是觉得没有达到自己的目标，一直处在对妈妈和环境的埋怨中。好不容易大学毕业，妈妈在老家给他找了一个不错的工作，但他在工作中又处理不好人际关系，最后辞职回家，再也不出去工作了。这个孩子的父母也都是很成功的人，尤其妈妈在家也非常强势，是个女强人，从小对孩子说一不二，儿子的衣食住行、读书工作，无一不是由妈妈教导、指挥、安排。其结果就是孩子失去了独立解决问题和面对生活的能力，一旦遇到麻烦，就变成“儿童”退缩到家中，把所有的烦恼统统抛给了妈妈。

如果一个妈妈将孩子的思考模式和行为方式，都强行纳入自己的价值体系，孩子和妈妈的关系就有些畸形了。妈妈掌控着孩子的童年，孩子成年后也就把解决麻烦的责任甩给了妈妈。长不大的孩子，就是这样养成的，这就是妈妈强势的后果。

并不是说事业上能干、料理家庭能力强的妈妈都是“强势妈妈”。很多事业出色的妈妈，在家庭中既能干又能和家人平和相处，

对孩子循循善诱，强大而不强势，在教育孩子上对孩子会有很好的引导示范作用。相反，有些能力欠佳的妈妈，却也会在家中呈现强势，她们把培养子女当成了自我实现的途径，子女成功是她们的成功，子女失败是她们的失败，她们把自己的意志无形地强加给孩子，把自己的价值依附于孩子身上，而孩子则在妈妈严厉的管教、望子成龙望女成凤的一厢情愿中，变得没有自我和主见。

这样的“强势妈妈”往往是完美主义者，付出很多，对亲密的人，包括对自己的孩子要求也会很多。然而，一味地要求，就会给孩子压力；一味地挑剔指责，也会造成孩子心理上的自卑。孩子的成长动力，来自心理上不断作出的自我肯定，妈妈的过分苛求，容易造成年幼的孩子失去安全感，心理压力增大，还可能会有被抛弃的恐慌，这是在慢慢毁掉孩子的自信心。当孩子逐渐长大，他意识到自己即使不合妈妈的心意，妈妈也不可能抛弃自己，他积极向上的动力就会消失，这个时候，孩子往往会变得麻木疲沓、碌碌无为，妈妈的严厉也不能触动他的自我主动性，这样，孩子的心理就可能会往畸形发展。

心理医生发现，很多这样有“强势妈妈”的家庭里，父亲的角色很少被提起。妈妈在孩子的成长过程中注入了过多的关注，孩子意识到生活中似乎只有自己和母亲，父亲在家庭中的地位基本上是缺失的，可有可无的，孩子在成长的过程中，缺失了一个认同的对象。虽然母亲在家庭教育中的重要地位和作用，是任何人都无法取代的，母亲的言行，对孩子形成自己的思维和行为方式，起着重要和直接的作用，但父亲角色的被忽视，也会给孩子的成长留下阴影。

当然，单亲妈妈另当别论，并且也会有相关的科学处理，以避免孩子心理的发展畸形。有些处理得当的单亲妈妈家庭，甚至比那些婚姻完整但父亲角色被淡化的家庭，对孩子的影响要健康得多。

事实上，妈妈强势，受危害的不只是孩子。因为我们发现，常常是比较强势的妈妈最终反而更离不开孩子。投入的爱越多，期待的收获也就越大，母子粘连也会越深，甚至还会把儿子或者女儿当作“替

代配偶”，作为情感依托的唯一对象。这同样也是强势妈妈对孩子心灵带来的伤害。因为，自我成长的本质，就是要自己独立地去面对未知的崭新天地，妈妈对孩子的真爱，就是用母亲的温情和智慧滋养他的性灵，带他走出童年的朦胧和少年的混沌状态，迈向成年的理智和清醒。很多人一生都没有经历这种跨越，有多少已经成年，也许还小有成就的人，甚至到耄耋之年，其心智也远未成熟；有的一直没有摆脱妈妈的影响，从未获得真正的自我，这真是母爱的悲哀，也是孩子的悲哀。

我们可以执著，但不可固执；可以强大，但不可强势；可以独立，但不可独裁；可以能干，但不可居功自傲……

做没有怨气的母亲

这样的镜头我们不陌生吧？妈妈唠叨着，经常是对家里最亲近的人，或孩子，或孩子的爸爸：“我养你们几个容易吗？供你们上学，结婚娶媳妇生孩子，也不知道哪辈子欠你们的。”“你不好好学习，对得起妈妈吗？看看妈妈为你为这个家什么时候顾过自己？”“你就知道甩着两只手，油瓶子倒了也不知道扶扶。”“我浑身不舒服，你们也不知道心疼我”……

世界上最让人难以接受的抱怨包括以下两种：一是告诉别人你很累，二是告诉别人你的身体多么不舒服。累了，自己选择方式休息；病了，想办法自己治病。让我们学会致力于自爱，做个不抱怨的妈妈。

当女人觉得为家庭为孩子付出了很多，就为自己抱怨找到了理由。有的女人尤其喜欢自我怜悯，这可不是一种健康情绪，容易引导自己越来越幽怨。一个人总是这样抱怨，在心理学上叫“非爱行为”。以爱的名义进行亲情绑架，令亲近的人产生沉重感。

两岁的儿子晚上闹肚子，三十多岁的妈妈一夜未眠。第二天早上对丈夫说：“我照看了一晚上孩子，你怎么睡得跟头猪一样？”丈夫昨晚也是值夜班很晚到家，说：“我也很晚才睡，你不知道吗？谁让你当妈呢？他奶奶不是过来帮你了吗？”女人火了：“我当妈怎么着？孩子不是你的吗？我今天也得上班。”丈夫说：“你今天请一天假吧，我没法请假。白天你在家睡会儿不行吗？”

女人情绪上来了：“我难道就是黄牛，该着给你拉犁？我伺候老的，还伺候小的，我……”其实她在心里是想在今天请假的，她的工作也可以请假，但她就是要把心里的怨气冤气发给丈夫。每次遇到点事情，她就这么抱怨下去，丈夫看她这次又唠叨没完，气得扭头走了，而她自己又气得哭了一场。

这样的生活也真是让人不开心。两口子都忙，孩子小，会生病……可是，纵然生活有千般无奈万般辛苦，我们还是要努力想办法从中解脱。不要依赖别人主动来分担你的烦恼，更不要抱怨别人不主动给予你帮助。因爱而付出，即使辛苦，也一定要平衡好啊，这里还有一个心态问题。

态度决定结果。心态决定结果。

我们的妈妈，我们妈妈的妈妈……直至更久远的那些女性，一直把奉献牺牲当作传统的美德。“牺牲”是什么？它就意味着被剥夺生命、奉上祭天，是一种为了某个崇高的目标而放弃自己生命的行为。上帝赋予了我们为人母的角色，十月怀胎一朝分娩的痛苦中，是迎接新生命的喜悦和欢乐，是养育新生命的希望和寄托，是一起成长的机会和体验。虽苦犹乐，我们干吗要牺牲？要在这个辛劳的过程里，学会梳理、调整烦乱的心境，学会以正确的方式寻求帮助。千万不要边抱怨边做，让自己更累更烦，也让别人内疚不安，那他对待你的方式很可能就是愤怒、抵抗，而非你所期望的安慰、帮助。心理学上称这是一种自然的情绪转移，因为发泄愤怒比承受内疚容易得多。

且不说前面那位老公的对与错，那位妈妈自身心态是不是也有点问题？

改变别人很难，改变自己却相对容易。如果那位妈妈那天换种语气跟丈夫说话，会怎样呢？“老公，昨天晚上看孩子我真累了，我看你睡得那么好，都没舍得喊你帮忙。”你说那位丈夫会有怎样的回答？那位妈妈还可以跟老公说：“昨晚宝宝真是累坏我了。你今天能请假吗？不行的话我就得请假。”你说那位丈夫又会怎么说？实际上问题结果都差不多，但是何必因为埋怨、赌气，把解决问题的过程弄得大家都不痛快呢？

我们女人穿梭于家庭角色和社会角色中。一般女性在三十多岁时社交、工作、家庭都忙碌，容易疲惫，到了四十多岁，也是上有老下有小，确实有时候会感觉分身乏术。但我们要学会从一个角色跳到另

一个角色，保有着自己宁静的心灵，很积极地在这两者之间跳跃和休息，靠自我的调节，把自己调整到一种不会有过度疲惫和怨气的状态中。

有些累，我们做妈妈的必须受；有些福，我们也要学会自己享。在自己有能力承担辛劳时，就以愉悦的心去做、去付出；当自己实在疲惫不堪不能支撑时，要学会不带埋怨、平心静气地向别人请求帮助。怨气和冤气都不是解决问题的良策。

真正的爱是先自爱，而不是自怜。自爱就是根据你的意愿，将自己作为一个有价值的人而予以接受，接受自我，接受自我的现实，而接受意味着毫无抱怨。当然前提是必须自己“觉悟”。

不是得意的人生让人快乐，而是快乐的心情让人有了得意的人生。女人对家和孩子的付出、辛劳，也是一个女人体验生命的过程。如果参透人生悟透生命，承受艰辛体会幸福，还是能够达到一种宁静致远、温婉如水的境界的。

生活让我们经历艰难，也拥有快乐；让我们体味苦楚，也品尝甘甜。在经历之后，我们要慢慢使自己大气、沉着、坚强、乐观起来。人的能？真的是练出来的，就像人的双腿，如果不经常进行行走的训练，哪来前进的力量？人的心，也是靠一点一点锻造出来。做的同时，我们的内心在积聚能量。记得，人生路上，我们自己要是在自怜、抱怨中成了一摊烂泥，就只有被踩的份儿。

美丽的妈妈都是情怀柔软、善解人意的，而且是不唠叨、不抱怨的妈妈。这和学识没有绝对的关系。一个学富五车读到博士的女子，面对后代喂养家务琐事，不一定没有怨气和冤气；而一个质朴贤良的农家女子，却也会以快乐和慈爱之心，给孩子和家人带来温暖和幸福。

.. 教养不一定是学问中取得，它是一种悟性和心态，是生于心灵的一种气质。

想起一个故事：有个女孩要结婚了，母亲送给她一颗珍珠，然后告诉她珍珠的来历——沙子进入了牡蛎的壳内，牡蛎觉得很不舒服，但又无法把沙子吐出来。所以，它面临着两个选择，一个是抱怨，让自己不开心，沙子也不开心；另一个是同化，与沙子和平共处。聪明的牡蛎选择了后者，开始把它的养分挪出一部分，把沙子包起来，当沙子被裹上牡蛎的养分时，牡蛎觉得它就是自己的一部分了。后来，牡蛎给予沙子的养分越多，沙子就越来越成为牡蛎的精华，直至成为它生命中的珍珠。

获得我们生命中闪光的珍珠，也需要我们有牡蛎一样的胸怀。

快乐是学习来的

有一位育有双胞胎的妈妈，婚前是个单纯快乐的女孩儿，因为单纯快乐才吸引了丈夫对她钟情。可是结婚生子后，她的性情大变，总是感觉生活中有太多的烦恼。老公臭袜子乱扔、孩子们不刷牙睡觉、玩具弄得满屋子大乱、大清早两个孩子就“打”起来……那些生活中的琐事，或许在别人那里不是烦恼的琐事，到她身边就像飞舞的蚊子苍蝇，让她除了埋怨就是愤怒。妈妈这棵家里的“绿化树”不但释放不出“绿意”和“氧气”，反而对家庭环境造成了“情绪污染”，她的婚姻质量和家庭氛围可想而知。

原来，这位妈妈年轻时的快乐，是建立在对现实生活的懵懂未知上。一旦真实而现实的婚姻家庭生活呈现在眼前，她不成熟的心智无法处理婚姻家庭孩子带来的纷乱，不会把这些纷乱归于一种秩序的生活，她的世界自然也就纷乱，自然就会烦恼多多。不过后来经过自我学习，这位妈妈终于摒弃了原有的思维，在成长成熟自己的过程中，学习到了快乐之道。她说：“原来快乐不仅是天性，还可以从学习中获得。”

让我们试着学习快乐，做一个快乐的妈妈。

首先，善待自己，愉悦自己。只有妈妈自身处于快乐良好的状态，孩子才能感受到妈妈传达的幸福感。这种幸福感是由衷的，由内而外散发的，然后，整个家庭才会包裹在这种幸福感中。所以，作为现代的妈妈，要学会爱自己，适当地给自己放个假，调整调整自己的情绪。太忙不是理由吧？总有我们自己能掌控的时间，学会“放下”。妈妈学会放松身心，享受快乐，调整好自己的心态，安排好自己的生活，保持自己的好形象、好心情，亲人看着会欣慰，你的愉悦会加倍。

其次，学会随意，放弃完美主义，容忍生活中的小烦恼。我们生长的年代，我们的妈妈们对我们的要求都是很严格的，所以，我们在

为人处世中不可避免地会有完美主义的倾向，而凡事要求完美有时会成为快乐之大忌。

还是前面说到的那位双胞胎妈妈，带着理想主义的完美要求走入婚姻，就把生活中可以很随意处理的事情，当成了烦恼的“苍蝇蚊子”。其实，老公臭袜子乱扔、孩子们不刷牙睡觉、玩具弄得满屋子大乱、大清早两个孩子就“打”起来……类似这些生活中的琐事，是可以看淡一些的。心有余力、心情好时，就以快乐的态度去提醒一下，或者收拾一下；心情烦躁时，就由着他们“作”去，反正又不是什么大不了的原则问题。家里乱总比自己心情乱要好吧？可要是你看到家里乱，自己心情就乱，有可能是自己的心态需要调整一下了。我们应善于在生活中觉察自己的情绪。这位妈妈在醒悟之后意识到，老公的臭袜子乱扔，孩子们把家搞乱、早上起床就“打架”……他们制造的种种“混乱”，和轻松愉快的家庭氛围比，和这种氛围带给家人的亲情和快乐比，又算得了什么！没关系吧？若干年后，你的一双儿子健康快乐地长大成人，你还会在意那天早晨孩子们打了架吗？还会在意那天老公把袜子乱扔了吗？还会在意那天家里乱得没法插脚吗？甚或从以后更长的时间角度来看，这些就更不重要了。重要的是，你和他们是否曾经拥有一个宽容而爱的环境？在孩子们的成长过程中，你是否和他们共同度过了快乐而难忘的时光？

另外，做妈妈不要攀比，知足常乐。经常听到有的妈妈说“看人家某某的丈夫多能干”“看人家某某的孩子多听话、学习多好”“看人家某某和我是同学，人家多有福气”……你说，就这样的攀比，你还能看到你生活中的太阳吗？心里还会有快乐吗？攀比丈夫，令自己的丈夫难堪生气；攀比孩子，让自己的孩子沮丧自贬，结果都是负面的。所以，爱攀比的妈妈们，让我们变换一下看问题的角度，多看自己的拥有，就会多一些满足和快乐，就会觉得自己是多么的富足！

你钱挣得可能不如别人多，但你可能拥有的时间比别人宽裕；丈夫的官职可能不如别人丈夫的大，但你丈夫心操得比别人少；你的孩

子可能学习成绩不如人家孩子好，但你的孩子活泼开朗有特长……人在这个世界上，样样都比别人强是不切实际的。你有你的阳关道，别人有别人的独木桥；你有你的喜怒哀乐，别人有别人的苦辣酸甜……命运有时不公平，但最终也会很公平，快乐在富贵与贫贱面前都是平等的。

还有，不要让自己卷入不必要的争执。不管是与家人、朋友还是同事，我们都要学会快速而巧妙地把自己从麻烦中脱离出来，不把精力放在那些没有意义的细枝末节的争论中，让自己保持平静和理智，以便更好地解决我们各自面临的问题。

对于女人来说，快乐是最好的青春保鲜剂，是最好的美容剂。即使是一个天生丽质的女子，如果整天愁眉苦脸、牢骚满腹、怨声载道，你觉得她的美丽何在？而一个相貌平平的女子，如果面带微笑，爽朗大笑也不要紧，用她的快乐去感染人，有谁会愿意跟她在一起？

我们的孩子们，也是最喜欢开开心心的快乐妈妈呢！

陪伴孩子，从小开始

曾经在团体心理辅导课上遇见过一位公司经理，他问老师，为什么自己在社交场合可以与人侃侃而谈，和朋友聚会可以谈笑风生，在企划会上也会自信地抛出自己的方案，然而当转身面对自我时，有时却不免产生孤独、无助、寂寞的感觉。老师询问了他的成长经历，才知道他刚出生半年，母亲就因病去世了，是保姆把他带大的。幼小的生命缺少母爱，被关注的愿望没有满足而留下的不安全感，会以潜意识留在平时无法觉知的心底，灵魂也就留下了某个漏洞。

还有一个女孩儿，在单位是中层主管，聪明能干，但自我评价却总是很低，总感觉自己不行。她去寻求心理医生的帮助，才明白在她童年时，她的父母工作很忙，每逢学校放假，总是拿出钱把她送到亲戚家。她从小体会到寄人篱下的感觉，觉得父母不愿意照顾她，不重视她，所以，长大以后她对自己始终不自信。

孩子在童年得到足够的母爱，长大后内心就会拥有安全感和自信。妈妈是孩子童年美感、爱和安全的源头。

粉嘟嘟的小生命诞生了，妈妈轻轻地抱在怀里，那种只有母亲才能体味到的幸福充溢着心房。虽然此时此刻那个小小的生命还是个“被动”的小家伙，但你会发现，宝宝是多么需要你的关注。不仅仅要你照顾他的吃喝拉撒睡，他还要你的微笑，你的回应，你的摇篮曲……虽然他还不会说话，但他对妈妈的每一点关注都会有感觉。你的爱抚和微笑，能使焦躁的宝宝逐渐安静下来，他会哭得更少，晚上会更安静。这是因为宝宝感到安全，此时他大脑的焦虑反应系统自动就关闭了。

他刚刚诞生于这个全新的世界，他只能用他自己的方式与妈妈交流，也许是一点声音、一个动作或是脸部的表情、目光的注视，这都是宝宝在给妈妈暗示。这个时候尽量不要让宝宝一个人呆着，妈妈的陪伴能给宝宝安抚，也能给他适度的刺激，否则宝宝的脑袋里只能是

一片空白。婴儿在满月之后，醒着的时间越来越多，这个时候他已经非常乐意在妈妈的陪伴下玩耍了。

心理学家说，孩子在头15个月里，需要一张慈爱的脸孔陪伴，需要妈妈爱抚他，帮助他，专心地反应和肯定他心中的希望。每当你抱起你的婴儿，每当你为他换尿布，替他洗澡，给他喂食，对他微笑，他就会感到他是属于你的，同时你也是属于他的。除了妈妈，世界上任何其他人，无论怎样富于技巧，都不能给他那种感觉。妈妈温柔的眼神，将是孩子日后心理自我调整时的核心和基础。在那段没有语言的日子里，孩子通过感觉来体验一切，妈妈的陪伴给孩子最初的心灵一种健康的自恋。

小小的孩子，你怎么爱他都不会过分，因为他对于来自于妈妈关爱的需求永远都不会满足。一个三岁的孩子轻易不会说我要离家出走，但一个十三岁的孩子却会说“我多么渴望去住校和同学们在一起啊！”幼小的孩子渴望被关注，甚至有时候他们是以无理取闹的恶作剧，来引起大人对他们的关注。所以，妈妈不管多忙，也要过滤一下日常事务，省出给孩子的时间。现在，“只管生不管养”，孩子生出来就交给老人带的妈妈很多。如果不是生存必需，还是把自己年幼的孩子留在自己身边吧！送给孩子的祖父母，或使孩子成为“留守儿童”，而自己全力投入工作，对孩子对自己都是得不偿失的。

妈妈面对孩子的成长，不妨可以阶段侧重。在孩子的幼年时期，如果确实需要和孩子分离一段时间，妈妈需要给孩子爱的保证，以及与之配合的实际行动。“我们不会忘记你的，很快就会回来接你的。”“爸爸妈妈太忙无法好好照顾你，暂时去奶奶家住一段，我们会经常去看你的。”这些话或许会减少与孩子分离造成的孩子的恐惧感。

心理学家研究发现，人的情绪和经历有关，特别是和婴幼儿期的经历有关。在悲哀、快乐、愤怒、害怕、惊讶、厌恶六种基本情绪中，害怕是构成气质倾向的基础，而快乐是可以在一定程度上缓解内

向气质负面效应的正面情绪。婴儿期的情绪需求是学习信任，需要被触摸和滋养，需要感到温暖和信任他人。没有学到基本信任的婴儿很难离开母亲去探索世界，以后每当他碰到陌生的环境，婴儿期造成的不安就有可能出现。就像这节一开头写到的那位公司经理。这就提醒做父母的，在孩子婴幼儿时期要注意依恋情结，给幼儿稳定、安全、充满关爱的成长环境。

爱是一种特殊的“工作”。各种关注都有一个共同特征——必须孩子身上花足够多的时间。关注意味着陪伴，把注意力放在草地上打滚的三岁孩子身上，听六岁的孩子讲不连贯的故事，听青春期的孩子给你没完没了地说他的“偶像”……所有这些，都需要持久的耐心，可能这令你疲劳不堪，可能这让你感到枯燥乏味，但有一点可以肯定——它意味着真正的母爱。

一个女博士如果不能为孩子付出必要的时间，那她教育孩子的结果，恐怕不如一个陪伴在孩子左右的没有多少文化的妈妈。我们爱某一样东西，就会愿意为它付出时间。不把精力用在孩子身上，和孩子相处的时间少得可怜，是不会更深入地了解孩子需求的。愿意花时间了解孩子，不失时机地捕捉和利用教育机会，对症下药地教育孩子，才能给予孩子恰当的敦促、鼓励，必要的警告、责备，才能掌握教育分寸，张弛有度。所谓的“随机教育”，也就是在与孩子相处的过程中，随时观察孩子。

作家池莉曾经在自己的书中写道：“我发现从古至今，孩子都是一样的；家长却发生了巨大改变。现在太多的父母在孩子身上只愿意花钱，不愿意花时间、精力和心思。实质上是家长变得糊涂了，自私了，盲目了，愚蠢了，懒惰了，把责任都转移给学校了，他们简单地让学校和社会培优班侵吞孩子所有的时间，而自己去赚钱，去应酬饭局，去打麻将，去出差去旅行，去享受各种各样的成人娱乐消费。固然我们学校的教育体制和方式出现了很大问题，而在客观上，家长的态度也怂恿和支持了学校。”

如何在忙碌的上班生活中，带着孩子一起甜蜜地成长？我们知道著名主持人杨澜，她是个忙碌的妈妈，但也是个尽职的妈妈。在家的時候，她会尽量陪在孩子身边，与他们一同玩拼图、打闹，给他们讲故事，与孩子们一起分享、感受，认真地倾听孩子诉说；即使在外出差，也常常打电话回去，同孩子交流心声。虽然工作很忙，但杨澜只要有空，就和孩子们去动物园玩，和孩子一起看电影，还会一边看一边和孩子一起大叫……

多好啊，这样的妈妈！只是辛苦些，但为爱付出的，再苦也愿意。

还是那句话：人生几十年，在孩子最需要我们陪伴时，把精力花在孩子身上，这是一件值得去努力的事！

让孩子知道他对你多么重要

有一件事情让笔者触动很大。有一次，去外地旅游，住在海边的一个酒店里。那里有一个表演的舞台，每天晚上都会有演出。来自世界各地的游客气氛热烈地欣赏着各种节目。第二天早上，我们路过那里，看见一个三岁左右的外国小女孩站在舞台上表演，她的父母很认真地蹲在舞台下看着，不时地鼓掌。舞台下没有椅子，而且那个舞台很低，也就两个台阶那么高。小女孩的父母是身材高大的欧美人种，蹲得很吃力，看上去很累，但他们就那么一直蹲着，给自己的小女儿助兴，始终像在看一场正式的演出一样。直到她演得尽兴，父母报以热烈的掌声之后，吃力地站了起来。我看见，那爸爸和妈妈都一边捶着自己的腰，还一边为女儿叫好。

当时，也有许多中国的父母领着孩子路过这个舞台，当那些孩子很感兴趣地驻足观看时，不少父母却是扯着孩子的胳膊催促着：“快走，快走，别看了。”

当时我们真的很感动也很感触。忽然想起朋友讲的他小时候的事：小时候他很顽皮很有表演欲，他家的院子里经常有大人一起喝茶聊天儿，他总是想唱歌、耍武术给他们看，可总是被大人们不屑一顾地“轰”走：“去，去，去，一边闹去。”每次他都不甘心，想出各种招数吸引大人们注意，甚至跳到窗台上大声喊着：“请安静，接下来由我给大家表演武术……”好几次“幕”还没报完，父亲的棍子已经“擂”上来了：“皮崽子，你就不能安静一会儿？”可他是孩子，哪能就此安静？于是，不被大人关注的他，就在大人们喝茶聊天的时候，做尽了许多那个年龄的孩子能做的“坏事”。

朋友当笑话讲给我们听，但我记在心里。两相对比，觉得我们中国孩子和外国孩子在父母那里受关注的点真的不一样。我们的父母走路的时候会牵着孩子的手不放；会追着孩子喂饭喂到八九岁；会对已经成年的孩子还像对待小孩般不放心……而西方的父母会让很小的孩

子独自蹒跚，摔倒了也让他自己爬起来；会让他从小坐在餐桌旁，自己吃得满脸是饭也没关系；会尊重孩子的选择和意愿；会倾听孩子的梦想和心事，哪怕荒诞幼稚可笑，也不予以打击……

我们重视孩子但又忽略了孩子，他们忽略孩子但却重视了孩子。两种教育理念，两种教育结果。

一个妈妈在收拾卫生、做饭，放学回家的女儿很兴奋地对她说描述着今天她们班里那些同学的“糗事”。“某某今天……”“某某真有趣啊，把……”当她发现妈妈没有回应时，很扫兴地一甩手：“你总是不听，不跟你说了。”

这样的镜头，不只一个家庭有。在我们埋怨孩子不和我们说知心话、和我们产生逆反时，在我们发愁没法和孩子沟通时，仔细想想，从小到大，我们在孩子的成长中，有多少次以怎样的方式让孩子感受到了我们对他们的重视和理解？孩子是一面镜子，孩子对父母的态度，往往反映了父母对孩子的态度。

我们往往在孩子做错事时对其关注最多，在让孩子按照我们的意愿行事时与其交流最多。而在孩子做对的事情上却忽略不见，对孩子自己的选择和意愿又很少倾听。事实上，我们恰恰应该在孩子做对事情时关注重视，这样既增加亲子关系，又能强化孩子做对事情的信心和自豪。这份来自于父母重视的信心和自豪，对于建立孩子的自信非常重要。

我想，如果我们都能像那对外国夫妇一样，从小对孩子这样重视，把他当成一个大人那样尊重，让孩子知道自己对父母有多重要，孩子的自信心会随之成长。

这里面有一个“期望值效应”。我们希望孩子成为什么样的人，就多鼓励多赞美孩子最像什么样的人。

当然，重视孩子不是靠父母嘴上说说而已，而是在生活细节上表现出来，让孩子能够感受得到。在他高兴的时候，在他烦闷的时候，在他取得成绩的时候，在他失败的时候……生活在我们身边的孩子，

有那么多时刻需要我们的关注和重视。每一句话赞美的话语，每一次和蔼的微笑，都是孩子们一直期待的。那就让我们试着给予吧，孩子成长的岁月，会因此留下一片明丽的暖阳……

用倾听来表达关注

做编辑的朋友的女儿上五年级，有一段时间她发现女儿讲话语速很快，而且前边的还没讲述完，就急着说后面的，前言不搭后语的。她的女儿是个思维很活跃的孩子，从两岁起就有很流利的语言表达。她很着急，怎么女儿越大语言表达反而越差呢？

有一次，我有事去她家，她女儿刚放学回家，兴致勃勃地对她讲着学校的事情。她一边拿着稿子，一边听女儿说，一边还抽空跟我说句话，其间还接了两个电话。我看见她的女儿盯着妈妈，那神情生怕妈妈从眼前消失似的，然后，话越说越快，快得磕巴起来。她的妈妈说：“越大说话越快，不是让你慢慢说吗？怎么又着急了？”

事后，我问朋友：“孩子跟你说话时，你总是这样忙忙碌碌吗？”“是啊，听着就是了。你知道我整天忙，哪有时间光专心听孩子说个没完？”

我明白她的女儿为什么语速过快、表达不清了。孩子需要一个忠实的听众，而妈妈是最合适的人选。遗憾的是，很多妈妈没有意识到孩子的这个需求，总觉得听孩子说话是浪费时间。那些思维能力较强的孩子，为了在有限的时间里把话说完，就讲得很快，慢慢地就变得讲话磕巴起来。

想想看，我们当中的很多妈妈，尤其是忙碌的职业女性，是不是也经常像我的这位朋友一样呢？

爱最重要的表现形式就是关注，而体现关注最常见最重要的方式之一就是倾听。不但我们自己要学会倾听，还要教孩子学会倾听。

人的倾听状态有五种：一是心不在焉地听；二是假装在听；三是专注地听；四是把自己想象成对方，设身处地地听；五是创造性地倾听，从语言、动作、表情到自己的内心，都在理解中倾听。

能够把所有的精力，用在倾听一个小孩子枯燥单调的诉说上，证明你能够给孩子足够的爱和尊重。而且，如果能够耐心倾听，妈妈能

从孩子重复、没有逻辑的言语中，了解到孩子的独特之处和内心需求。这种完全投入的关注，是妈妈和孩子爱的双人舞蹈。只是，现代忙碌的妈妈，有很多失去了这样的耐心。

不仅仅是因为我们太忙，还因为在浮躁、功利的成人世界里，我们无心去面对、欣赏孩子世界里的那份纯净和缤纷。我们对我们的世界，比对孩子的世界倾注了更多的兴趣和时间。是生存所需，但也是我们的观念和意识所致。

襁褓中的牙牙学语，三岁的臆语，六岁的不连贯陈述，十六岁时缤纷世界里纷乱神奇的思绪……那都是属于我们孩子的宝贵的成长经历和体验，也应该是属于我们做父母的生命的新体验。

所以，当你下班回到孩子身边，那个成长中的孩子需要我们倾听时，就暂且放下一切忙碌，把与孩子相处的时间当成愉快的时光吧。什么稿子、什么采访、什么脏衣服脏盘子、什么客户约见，就让它们先留在那里吧。这段时间里，孩子需要你，就让孩子成为你的一切。

试试看，专门安排出时间，和孩子在一起，以一种活泼的形式倾听孩子。不要漫不经心，我们的表情、语调、姿态、动作，都要投入到孩子的世界里，用我们的感官去全面了解孩子。在和孩子的游戏中，让孩子讲述自己的生活 and 感受，把注意力真正放在孩子身上。确实带着欣赏的态度去倾听，不要一听就烦，一听就批，克制自己不要去教育指导孩子，他需要在与我们平等的交流中，运用自己的判断力，去思考，去讲述，去行动。

定期专门地倾听孩子，还会增强孩子对我们的信任感。他会向你敞开内心世界的大门，会把自己的想法告诉你。当他提出各种问题，不能不耐烦，这可是我们了解孩子的想法和感觉的好机会。我们在这倾听中欣赏孩子，并捕捉教育的契机。

根据孩子年龄的不同，选择的倾听方式也会不一样。面对牙牙学语的宝宝和已经十六岁的少年，妈妈的反应当然会不一样。

一个刚刚读小学一年级的孩子，说起话来可能会滔滔不绝，有用没用的说个没完。这个时候，有的妈妈的反应就是“你快闭上嘴巴吧”；有的直接不理睬，任凭孩子在那里自言自语；有的妈妈假装听着，实际上仍然在忙自己的事情；还有的妈妈会在孩子说到某些事情时，伸出耳朵听听，回应一下。很少有妈妈能够仔细认真地倾听孩子的每一句话：他的梦想，他的烦恼，他小小的计划……

确实，六七岁大的孩子很爱讲话，但讲话通常是不规律的，并且内容经常让大人感到单调乏味。如果做妈妈的认真聆听他的每一句话，并做到回应，确实会让本已忙碌不已的妈妈们的筋疲力尽。怎么办？学会有选择地倾听。在孩子说个不停的时候，不要打断他，如果你实在太忙，没有时间，那也要假装认真倾听（可大多数妈妈很难做到啊），有选择地认真回应和关注部分内容，就能够满足孩子的要求。实际上，倾诉是孩子的一种需要，更多的时候，他需要的不是言语的交流，而是交谈中和父母的亲密感。

我们往往在孩子需要我们陪伴的岁月里，忽略了他们，而当他们长大走远，我们才忽然感到那些陪伴孩子在沙滩上玩的时光，那些被孩子缠着讲故事的夜晚，那些被孩子的叙说搞得头昏脑涨的时刻……是多么难忘和值得珍惜的日子啊！

幼小的孩子在任何时候都需要妈妈的倾听。听一个说话不连贯的三岁孩子对你叙述他的要求，他的见闻；听一个十六岁的孩子讲他喜欢的歌星……都需要我们怀着爱的耐心，走到他们的世界里。

为了孩子，让我们暂时把个人的想法和欲望放在一边吧。什么升职的机会啊，什么钱啊，很多东西都可以重来的，而做这个牙牙学语的孩子的妈妈却只有一次。在倾听中了解孩子，在倾听中理解孩子吧。尽可能地去体会孩子说话的感受，让孩子更愿意把心灵向我们打开。我们和他们之间的理解和信任，就是在这样的时光中建立起来的。

让我们把这样的美好留给孩子，也留给我们自己……

理解需要足够的耐心和包容

一个十六岁的女孩喜欢韩国的一个歌唱组合，买了他们演唱会的票，准备假期去看一次演唱会。妈妈知道了勃然大怒，因为在不久前的星期日，她已经被允许由爸爸陪同去外地看过一场了。那几天，这个家庭为演唱会的事费尽心思：女儿试图动员所有力量说服爸爸妈妈同意；爸爸妈妈在“责令”女儿退票的同时，也是万分担忧，百思不得其解：到底是什么“魔力”让女儿如此痴迷？妈妈觉得自己实在是个开明的妈妈，可女儿却觉得妈妈与自己还是不能“心心相印”。

“我多么希望妈妈能像朋友一样陪我去看一次演唱会，那样她就理解我为什么这么喜欢这个组合了。”女儿在QQ空间里表达了自己的愿望。这个“开明”的妈妈在朋友的说服下，终于决定陪女儿同去感受那个演唱组合的风采。

离演唱会开始还有三个小时，那些来自全国各地的“粉丝”就已经排起了长队。几乎清一色的青春女孩儿，有四五千，就那样在寒风里有秩序地耐心等待。那个妈妈不理解，这些平日里对很多事情不怎么耐心的孩子，怎么会有如此大的耐心？

不理解，确实还有很多的不理解。这个妈妈发现那个组合唱的歌她没有一首听得懂。那些孩子们却能全场一起齐声高和，跟着一字不错地唱下来；还有，聊天中她发现，去看演唱会的孩子很多也很正派，学习成绩也不错……尽管那个妈妈从演唱会上没找到什么可与女儿共鸣的，但她不得不承认，女儿的世界确实已经和自己的世界不同。不理解，也试着理解吧，而这份理解，得需要自己付出多么大的耐心和包容啊！

不光是面对青春期孩子缤纷的世界要这样，襁褓里的婴儿，蹒跚学步的孩子，刚刚踏进校园的“小小读书郎”……成长中的孩子，都让已经成年的我们重新回到那些已经遥远和陌生的世界。尽管时光无法倒流，此时也非彼时，但因为爱的心，我们就能够克服岁月的距

离，对孩子给予包容和理解。只有这样，我们才能走进他们的心里，给予他们恰当的敦促和指导。

在孩子婴幼儿时期，我们一般能给予他们足够的耐心。等到三岁左右，孩子有了基本的自理能力和自我思维，面对他们的“闹腾”，很多妈妈就失去了耐心，对于他们的行为开始不理解不包容了，于是就有了经常听到的那句话：“这孩子，越大越气人了。”

不是孩子气我们，是我们对孩子的理解不够。

一个妈妈和女儿外出旅游，女儿毫不理会妈妈让她多看看人文景观的要求，而对那里的野狗野猫满怀兴趣。女儿满怀爱心地把自己的面包给它们，也不嫌脏地抚摸它们。妈妈一再制止，但她似乎当了耳旁风。妈妈终于无法忍受，自己气哭也把女儿弄哭了，一次本来愉快的旅行，搞得母女俩都不高兴。

事后，那个妈妈想到自己的心境，觉得问题还是在自己。事实上，从孩子的角度去看发生的事情，可能会更能理解孩子。

又想起那个故事。

在圣诞节的晚上，一个年轻的母亲带着五岁的女儿去参加圣诞派对。热闹的场面，丰富的美食，还有圣诞老人的礼物……母亲兴高采烈地和朋友们打着招呼，不断地领女儿到晚会的各个地方，她以为女儿也会很开心。但女儿几番哭了起来，母亲开始还很有耐心地哄着，但多次之后，女儿坐到地上，鞋子也甩掉了。

母亲气愤得一把将女儿从地上拖起来，训斥之后，蹲下来给孩子穿鞋子。在蹲下来的一刹那，她惊呆了：她眼前晃动着的全是屁股和大腿，而不是自己刚才所看到的笑脸、美食和鲜花。

她明白了女儿为什么会不高兴，她蹲下来的高度正是女儿的身高。

孩子的世界，和我们成人的世界，隔着岁月的距离。“蹲下来和孩子说话”，不仅仅是身高上几十厘米的差别，而是父母和孩子心的距离，是一代人和另一代人的“代沟”。

我们以童年的视角，去看孩子的世界，就多了理解和尊重。

一根铁杆和一把瘦小的钥匙打赌，看谁能把挂在大门上的那把坚实的大锁打开。铁杆先来，可费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开；钥匙来了，它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁“啪”的一声就打开了。铁杆奇怪地问：“我比你力气大啊，为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解它的心。”

其实，每个人的心，也都像上了锁的大门，再粗再有力的铁棒要撬开都很吃力。即便如一个小精灵般的孩子的心，也是需要一把钥匙去开启。只有妈妈的理解，才能变成一把细腻的钥匙，进入到孩子的心中。

经常听见妈妈们感慨：现在的孩子真是搞不懂了。小小年纪，对他们深不得也浅不得，你说一句，他说十句，真不知怎么教育。

还是那句话：好的关系胜过很多教育，好的示范胜过很多教育。

让我们感谢这个丰富的时代给予孩子的斑斓风景吧，他们的世界相比我们曾经成长的世界，不知要绚烂缤纷多少倍！作为父母，面对孩子较难理解的举动，不要只是一律责备，试着用一颗年少的心，走进他们的世界，去理解和开导他们吧。

和孩子成为无所不谈的朋友

我们在电台做《杨文教子》栏目时，曾经有个十八岁的女孩儿来找我们。当时她怀孕了，自己不知道怎么办好，想让我们帮她找个妇科大夫。看着那个还一脸稚气的孩子，我们心里为她惋惜也为她心疼。问：“为什么不告诉妈妈？”她很沮丧地对我们说：“我不敢，我妈妈会打死我的。从小到大我什么事也不敢告诉妈妈，没有一件事情她会帮助我。”然后又用请求的语气对说：“我在节目中听阿姨的声音很可亲，我觉得你们会帮助我。”

那一刻，我们为那个女孩儿的妈妈感到难过。在我们看来，这是多么失败的妈妈啊！有哪个妈妈不愿在孩子最需要自己的时候出现？可是，她的女儿，在人生遇到问题时，宁愿相信我这个陌生人，也不敢告诉自己的妈妈。

我们帮助了那个女孩子，并劝她回家休养，她不。我们把她从医院送到学校门口，看她一个人回到学校的集体宿舍，很心疼。从那个孩子对妈妈的不信任里，我们感到了她妈妈的“失职”。

那天回到家，麓雪对她的女儿说：“宝贝，你一定记住了，在这个世界上，爸爸妈妈是你最值得信赖的朋友，是会全力以赴帮助你甚至不惜生命的朋友。”女儿笑了，幽默地说：“一厢情愿啊？”

是啊，想一想，我们长大了，当有忧愁或者喜悦时，我们想到的第一个人是谁？是朋友还是父母？有多少人在长大的岁月里，会把自己的父母当作知心的朋友？喜悦与之分享，悲伤共同分担……

我们是父母的儿女，也是儿女的父母。世界上的亲情莫过于这样的关系。可是，在我们的内心深处，在我们与最亲近的人之间，是否有那么一段无法走近的距离？是否所有的父母都能和自己的儿女，在彼此理解的和谐里，欣享天伦之乐？

前台湾成功大学校长、美国流体力学专家、美国国家科学院院士吴京，这个七旬老人现在想来最让他骄傲的，不是他曾经获得的头

衔和荣誉。最让他幸福快乐的，是今天还能和已经成年、事业有成的儿子们，靠在墙边围着火炉，享受聊天的幸福，这是一家人相偎相伴的快乐时光。他的三个儿子分别毕业于美国斯坦福、布朗等著名学府，都已是不惑之年，也都已是孩子的父亲。吴京说，在他的孩子成长的岁月里，他给孩子的时间是同事和朋友中最多的。在和孩子共同的活动中，两代人形成平等交谈、相互沟通的习惯，代际障碍自然会排除，隔膜也自然能打破，彼此建立起了友好亲密的感情，并且延续了一生。

可是，又有多少父母能和吴老先生一样，终生拥有和孩子知心朋友般的天伦之乐？

现在城市的孩子基本上都是独生子女，在家庭中没有同龄伙伴，加上父母对孩子外出玩耍的限制，孩子交往最多的人基本就是父母。这就在客观上要求独生子女的父母，充当孩子同龄伙伴的角色。随着孩子的成长，他们越来越渴望得到理解和尊重，渴望父母像兄弟姐妹、朋友一样与他们相处。所以，无论是从我们本身的义务上，还是从孩子教育的意义上，还是从我们老年的幸福上来讲，与孩子从小相伴，做孩子一生的朋友，都是重要的，必须的。

孩子是因为父母的“一厢情愿”来到这个世界上，但父母却真的无法再“一厢情愿”就可以成为孩子的朋友。

不妨让我们来做一个自我测定：我们有多少时间能够和孩子玩耍？我们知道孩子快乐的事吗？我们知道孩子什么时候不开心吗？我们知道孩子的好朋友是谁吗？我们允许孩子有自己的兴趣和爱好吗？孩子有心事会和我们说吗？我们能分享他的快乐、分担他的烦恼吗？我们能接受孩子的世界和我们的不同吗？……

那就让我们从以下几个方面着手，努力做孩子的好朋友吧。

首先，要给孩子时间。那些与孩子相处愉快和谐的父母，基本都是肯花时间与孩子在一起的。做游戏、画画、运动、做家务、旅游、聊天等等。当我们与孩子分享在一起的快乐时间时，就是我们与孩子

交流的最好机会，在同喜同乐中捕捉教育的契机。通过与孩子的亲密接触，了解孩子在不同年龄段的心理需求，就会被孩子在心理上接纳。如果不花一些时间与孩子共同度过，再怎么想要与孩子成为朋友，可能都会很难。

孩子的世界是一个很神秘的世界，只有打开疏通管道，做孩子的朋友，才能给孩子输入精神营养。想想看，如果有人让你坐下来，然后说“让我们谈谈，让我们成为朋友吧”，是不是很生硬，也很不自然？

其次，准许孩子有自己喜欢的人和事，支持孩子的个人兴趣。孩子有自己喜欢的歌星，对人对事有自己的见解，有自己喜欢的生活方式和兴趣，妈妈尽量不要用自己的眼光和观点去指责。

比如，女儿兴高采烈地对妈妈讲述她的偶像时，妈妈如果说：“真不明白他有什么好的，我看你怎么神经兮兮的。”孩子就会很没趣地说：“算了算了，不跟你说了，跟你没共同语言。”这个时候她希望妈妈分享她的喜悦。妈妈表现得没兴趣听，和孩子交流沟通的好机会也就错失。

孩子对妈妈的信任，实际上就是在日常小事上一点一点积累起来的。妈妈对孩子的话题感兴趣，并在适当的时候支持一下孩子的见解，孩子就会在心里把妈妈当成有共同话题的朋友。

还有，妈妈要平等地对待孩子。妈妈在孩子的心中应该是友好和亲善的，是温和而优雅的，尽量不要留下太严厉的印象。当孩子遇到困难和委屈时，妈妈的安慰、同情、扶持和宽容，会让孩子觉得妈妈是可以倾诉的对象。

有一个女孩因为看演唱会透支了一年的零花钱，妈妈在她“困难”的时候出手相助，借钱给她，并帮她想办法用自己的劳动去赚钱。孩子觉得妈妈是自己真正的朋友。懂得帮助孩子，但不是指手画脚，更不要边帮忙边批评，否则会让孩子产生自卑心理。

同时，妈妈也要对孩子说心里话，坦诚地说出自己的想法。好的关系不是溺爱是真爱，不是迁就是引导。和孩子有不同看法时，我们可以不接受孩子的观点，但一定要说出自己的观点，当然不是带着批评语气。然后把问题留给孩子，让孩子自己去思考。不要急于让孩子表态，因为很多事情得等孩子自己慢慢地体验之后，他才能理解。

“好妈妈不是只会做饭和洗衣服，应该像我们的好朋友一样，听我们说，知道我们的需要。”这是我们在一个初中三年级的班级里做调查时，大多数孩子对好妈妈的理解。

经常听到孩子上了大学的妈妈说“终于熬到头了”。我不理解：我们生养孩子为了什么？防老？陪他们没白天没黑夜地上各种辅导班？担心孩子升学？担心孩子的婚嫁？我们怎么会这么傻呢？我们应学会享受孩子的成长过程，也让孩子享受与我们共处的时光。

人生有很多东西，真的是只有到老了才知道什么是宝贵的。当孩子把我们视为朋友，他才会把心里想的、自己经历的感兴趣的事说给我们听，我们才有可能在第一时间掌握孩子成长的状态，进行随机教育和引导，也享受他们新生命成长的蓬勃和多彩。

丰子恺先生的话说得好：“我以为世间人与人的关系，最自然、最合理的莫过于朋友。君臣、父子、兄弟、夫妻之情，在十分自然合理的时候都不外乎是一种旷久的友谊。”

把孩子当作我们的朋友吧，在和他们朝夕相处中，享受自己的第二个童年、少年、青年；珍惜和孩子一起成长的时光吧，去体验、发现生命中的那份纯真、明净和简单的幸福。

孩子和我们在一起的时光是短暂的，但在他们成长的过程中，我们与他们建立的那份世间独一无二的友谊，却是伴随我们和他们一生的。

不吝鼓励和赞美

家里朋友聚会，两个不到三岁的小男孩在客厅里玩耍，玩至尽兴处，竟拿着水枪往大人身上、屋子里四处喷水。其中一个男孩的妈妈厉声呵斥：“快停下，怎么这么没有规矩？”妈妈呜哩哇啦喊了一通，两个孩子正玩得刹不住车，就像没听见一样，继续“打水仗”。

这时另一个男孩的妈妈拍了拍手，说：“我知道洋洋和兵兵是好孩子，知道在屋里不能乱喷水，看看谁是好孩子先停下来？哎，看洋洋是不是最听话啊？快，兵兵也不能落后了。”那个叫洋洋的男孩犹豫了一下，还想喷，结果那个叫兵兵的男孩抢先放下水枪，大叫：

“耶，我胜了，我是好孩子了。”洋洋也赶紧放下水枪。这个妈妈马上奖励：“都是懂事的好孩子，来，阿姨领你们出去玩。”两个孩子高高兴兴地跟着上了电梯，客厅里终于安静了下来。

你看，这就是孩子。表扬的力量永远比批评的力量要大。所以，做妈妈的面对孩子，要不吝鼓励和赞美，这会在孩子的教育上收到意想不到的效果。

人类行为学家约翰·杜威曾说：“人类本质里最深远的驱策力就是希望具有重要性，希望被赞美。”每个人都希望被赞美，在心理学意义上源自于个体渴望被尊重、被认可的精神需求。一旦这种精神需求被满足，人就会充满自信和动力。

在美国，拿破仑·希尔（Napoleon Hill）这个名字家喻户晓。他是世界上最伟大的励志成功大师，他创建的成功哲学和十七项成功原则，以及他永远如火如荼的热情，鼓舞了千百万人，因此他被称为“百万富翁的创造者”。拿破仑·希尔很小母亲就去世了。有一天，他的父亲把继母领回了家。当这位陌生的女子进入家庭的那一天，拿破仑·希尔很担心她对自己的态度，就双手交叉着放在胸前，直立着凝视她，没有丝毫欢迎的表情。

父亲对继母说：“这就是拿破仑，是希尔兄弟中最坏的一个。”拿破仑•希尔永远不会忘记他的继母是怎样对待父亲这句话的。她把双手放在拿破仑的两肩上，温和慈爱而坚定地看着他的眼睛，说：“这是最坏的孩子吗？完全不是。他恰好是这些孩子中最伶俐的一个，而我们所要做的一切，无非是把他所具有的伶俐品质发挥出来。”

那一刻，拿破仑•希尔意识到自己将永远有一个亲爱的人。在以后的日子里，他愿意听从继母的教导，在继母的激励下，他努力去追求做出伟大的成就，成为一个成功的人。

世界上最容易做也是最糟糕的事情之一，就是动不动给别人提意见，挑别人的毛病。即便是小小的孩子，也不愿意被强迫和批评。做妈妈的不妨想想，我们在和孩子一起的岁月里，给予了孩子多少鼓励和赞美？又给予了多少批评和指责？讽刺地、批判地、挑剔地对待孩子的方式，是我们作为教育者最忌讳的方式。

人是一种喜欢被别人爱、被别人理解的动物。心灵如玻璃般透明的孩子，更需要我们的呵护与赏识。对孩子来说，重要的是具有自信、自爱的精神，这种精神更多来源于最初养育他的那个人那里。妈妈鼓励的眼神，肯定的话语，像是自信的种子，播撒在孩子的心田。

经常在电梯里遇到某个妈妈领着孩子去上数学班或者作文课，我说：“啊，这么聪明的孩子还用去补习班？上课认真听讲、课后认真完成作业就会有好成绩。对不对孩子？”我这样说是有目的的，可那位妈妈不领会，当着孩子的面会说：“哎呀，没办法，他数学不好，作文也不好，不上课外班怎么行？”孩子眨巴着眼睛看着我，我在心里为那位妈妈着急：怎么可以当着孩子的面就给他下这样的结论？即使是真的不好，也要淡化，以鼓励为主啊！但愿那个妈妈看到这一段，反省一下自己对孩子的严厉中，是否还有某一点忽视了教育心理的运用？

又想起日本的那本书《窗边的小豆豆》。作者黑柳彻子是亚洲唯一一位联合国儿童基金会亲善大使，世界上最有名的、拥有数十亿观众的电视节目主持人，被美国《纽约时报》、《时代》周刊等誉为日本最伟大的女性。而她，却是一个因为淘气，一年级就被迫退学的孩子。

她写的这本书是日本有史以来销量最大的一本书，被译成33种文字在全球发行。写的就是她被迫退学后，来到巴学园，在校长小林先生的爱护、鼓励和引导下，从一个“怪怪”的孩子，逐渐变成一个大家都能接受的孩子。作者终生记得校长小林先生对她说过的一句话：“你真是个好孩子。”

正是这么一句宝贵的话，改变了小豆豆的一生。令人感动的是，小豆豆在巴学园的日子里，小林先生不断地对她说这句话：“小豆豆，你真是一个好孩子。”那段时光，奠定了她辉煌一生的基础。

.. “你真是个好孩子”是孩子最爱听的一句话。

我们愿意把世界上所有的好东西都给孩子，可是，仔细想一想，我们是不是把这孩子最喜欢听的话说给了他呢？

学会用欣赏的眼光看孩子。在他身上一定有别人不可替代的地方，有这一点就足够了。你越是欣赏他，越是让他感觉到他有力量，他就越有力量，就会活出我们所期望的精彩来。据说，有人曾经指着摆在一起的几十盆青松，要别人辨认，看哪些是真松，哪些是假松。这些青松形状、色泽一模一样，可是有人很快就辨认出了真假。问其原因，他说：“这很简单，只要细看那枝叶，凡有小小虫眼的，定是真松。”这就叫“无疵不真”。

有一个妈妈在人到中年时，看到自己大学刚毕业时的照片，自言自语地说：“我过去也不丑嘛！”可是从小到大，她一直觉得自己不好看，甚至很少有勇气去照镜子。因为从她记事起，她的妈妈就总是当着她的面，用担忧的语气说她的缺点，搞得她外表要强，内心一点自信也没有，在工作、交往中因为自卑错过了许多机会。

在我们所受的教育中，一直是被教导要谦卑的，个性的张扬不被提倡。在学校里，如果我们说“将来我的志愿是当小丑”，我们的老师可能会斥责说“真是胸无大志”，而外国的老师则会说：“愿你把欢笑带给全世界！”在家里，如果我们说“妈妈，这次我的分数提高了很多呢”，妈妈会说：“别骄傲，你还差得远呢！”我们的妈妈们更多时候对我们“挑刺”，而很少在我们身上“赏花”。虽然我们也在这样的“严格”教育中长大成人，但在心灵深处，总还在渴望着那么一份赞赏和肯定。那是幼年时期灵魂中的一个空洞。

赞赏的、鼓励的，但又是有所指导的，这样的教育不在于母亲有多少文化，而在于她有没有慈爱安静的心。我认识一位妈妈，是个不识字的农村妇女，她没有给儿子富裕的家境，一直以来生活都是拮据艰辛的，但她给予了儿子永远的欣赏和鼓励。在她八十多岁去世后，她的儿子最难忘的就是母亲从小对他所说的那句话：“再使点劲儿，你会更好哩。”

用母亲最真挚的爱和赞美，给孩子一个完满、健康、自信的心灵吧。相信我们的孩子，那个新鲜的、充满活力的新生命，一定有更多的优点，值得我们用欣赏的眼光去看、怀着肯定之心去赞美，孩子回馈给我们的，将是无数个惊喜！

成长是需要等待的

征得朋友同意，这一节的开篇借用一下她们母女的通信。女儿在美国，母亲在中国，相隔重洋，情意绵长。

女儿的信：

亲爱的妈子：

我很想你：)

谢谢你在需要的时候给我支持和建议。更感谢你在我希望独自处理问题时，给我选择的空间。

妈子，离开你的这些天愈发地懂得你——从家务中懂得，从别人家长的处事方式上懂得，从很多从前没有注意过的生活中的细节上懂得。你的高效能干，宽容博大，和对生活的信心与热情，是我花多少时间也学不尽的。

很多人说母亲是个伟大的词，我觉得妈妈已经给我证明了。每个赐予子女生命的母亲都是伟大的。但不是每个母亲在完成生命的孕育后，就成为伟大的母亲，我觉得你最配叫做“妈妈”。

我有时不知所措，有时沮丧低落，甚至有时重蹈覆辙，但我真的从不孤独，也不再怯懦，因为即使一个人的时候，我也感受到妈妈和妈妈的爱的伴随，让我有力量。我爱你，你这个妈子呀！

谢谢妈妈，为妹妹做的每一件我知道的或者不知道的事情：) 你是最出色，最优雅的妈妈！照顾姥姥辛苦了：) 要注意身体的！少吃点儿米饭……

爱你的妹妹

母亲的信：

亲爱的小妹妹：

今天的现在，我听着你发过来的“妹妹”这首歌，给你写信。十九年，我们一同经历的岁月，你长大了，我老了。很多话，在这歌里都替我说了，而我是很少和你说生活中不如意的事的，我希望给你更

多的阳光和快乐。歌声里，我想起早春带着你骑车到公园看玉兰的情形，还有一起出门的很多经历，还有平日里早早叫你起来的一个一个早晨，还有在高速路上往返去看你的每一次……

要是现在命运再要我重复以前的生活，我会做得更好：给你做缺点少一些的妈妈，做更加快乐的妈妈和更加成功的妈妈……

谢谢你亲爱的孩子——谢谢你用自己的生命给我的一切快乐，谢谢你用自己的成长给我的证明，也谢谢你这十九年来虚心接受我并不是正确的“领导”，使我只有你这“一兵一卒”却能找到君临天下之感。

老妈子

静静的夜晚，我看着朋友转发来的她们母女远隔重洋的对话，眼睛湿润。想起这个如今温暖可人的女儿，也曾经让老妈费了很多心思。在她踏入小学门槛时，在她不停地寻找自己的个性、反抗又依赖时，在她要面对人生的选择远走高飞时……这个妈妈也是伴着泪水和笑声，与女儿一起走过了成长的烦恼。

谁家的小儿女，不曾在成长的过程中，或多或少地给父母带来叹息、无奈，甚至勃然大怒？但这一切都会随着孩子的成长，像风一样飞过岁月，只留下涩涩的酸甜和血浓于水的深情。

就在两年前，在伊斯坦布尔的街头，在旅行途中，我还会为女儿一意孤行的固执伤心流泪；两年后，我的女儿已经能够耐心倾听我的建议，并能够和我就某些问题进行合理化的讨论修正。

这时，我相信了那个“旅友”妈妈当时对我说的话：“我的儿子一年前也是让我又恨又恼，你看现在多会体贴人？别着急，孩子的成长是需要等待的，我们自己也是和他们一起成长的。”

有句话说“青春期遇到更年期”。这个时候，很多妈妈很为孩子的行为焦心，自己的心绪也经常处于烦躁状态。其实，那是人到中年的妈妈和青春勃发的孩子之间，心灵交流的阻隔。

我们应该理解，作为中学生的孩子，身体开始发生措不及防的生理变化，心理也在环境和身体的变化中出现一些冲突，再加上课业内容繁多、负担加重，学习越来越抽象，他们的情绪也越来越多变，很容易出现“青春危机”。

青春危机实际上是孩子依据自己的权利成为完整的人的努力。他在一种精神混乱中，获得某种新的秩序，寻求某种方向。这个过程很微妙，但却是一个人走向成熟的必然。他会在相当长的一段时间里，靠模仿和认同他人来生存，却又不停地寻找自己的个性；反抗却又依赖父母，有的孩子甚至在众人面前羞于承认自己的妈妈，却又出乎意料地渴望和她谈谈心；举止前后不一，并且难以捉摸，他经常处在两极之间波动；总会有一些充满神奇的想法，疯长的青春让“破坏”的念头蠢蠢欲动，制造出一些在成人看来是荒谬、“无厘头”的东西，让我们费尽心思。

从牙牙学语的乖巧，到蹒跚学步的憨态；从少年的懵懂，到青春的无忌……他们不再是规规矩矩的孩子，而是大人眼里不可理喻的“忤逆儿”。而他自己，却还觉得不管是“发飙”还是追星，都是自己青春岁月里有滋有味的一段美妙回忆。

这是孩子成长的必然。

不理解也要理解，不赞同也要包容，或许这就“代沟”吧？或许换个角度看，我们内心因此而产生的焦虑会减轻些。人的理解力依赖于他的背景知识，我们不能用成年人的经验、体验和对事物的看法，来要求正在成长中的孩子。

孩子的成长唤醒了我们曾经的年轻时代，事实上，孩子提供给我们许多学习和成长的机会。像一面镜子，孩子在某些阶段的发展，往往会引发我们去想当年自己在同一阶段中，曾经产生过的需求，曾经拥有的感情。所以，孩子成长过程中的“魔鬼行动”，只要我们以理解、包容的心去看，或许也会像天使一样顽皮、率真。因此，他们的

逆反和无规矩的行为，并不是洪水猛兽，我们也不一定必须除之才安心。

一个成熟的人格结构，需要花很长一段时间才能成形，有的人甚至到了中年，才能完成成熟人格的建构。一个孩子的认知能力，大约要经过16年的漫长岁月，才能发展出来。经过具体的思考期，他才能具有抽象的思维，即完整的逻辑推理能力。长大以后，他才会运用理性、逻辑以及自己的经验，来理解父母。

孩子成长的岁月，犹如青涩的果子，酸涩的难堪和无奈之后，才是成熟的甘甜。

让我们耐心等待吧，在理解包容中，等待自己的孩子成为有理性的青年。