

乐活新主张

养育之路，藏着父母修行的密码

为人父母，我们要清楚地知道：孩子路，最终还是他自己走。我们都是第一次当父母，但我们已不是第一天当父母。伴随孩子个头慢慢长大，我们的心灵也要跟上孩子的脚步，一点点拓宽，一寸寸柔软。



刘娜

我平时写教育类文章不少，有读者问我：“你家孩子优秀吗？”言外之意，你说起教育一套一套的，你家孩子成绩如何？可能让人有点失望。

我家孩子自上学起，整体成绩都算不上学霸级别。作为老母亲，我认为我家孩子，是个相对舒展的人：他遇到委屈，能够肆无忌惮地在我们面前哭泣，一把鼻涕一把泪，毫不掩饰；他觉得不公，能有板有眼地指出我和他爸爸的问题，用词准确，反击有力；他热爱太极拳和羽毛球，每周雷打不动都坚持去上课，虽然这些爱好谈不上高雅，但他很快乐；他适应新环境也很快，我们转过学，他能很快发现新学校的好处，并自圆其说地让自己接受当下……我眼中，他这么多优点，也可能是老母亲的自恋吧。

但，这也没有什么不好：老母亲总觉得娃行，娃好，娃可以，娃说不定真的就行了，就好了，就可以了呢。自恋还是要有，万一都实现了呢？

坦白地说，我以前可不是这样的。焦虑，崩溃，怒吼，拍桌子，撕作业……这些坏事，我基本都干过。在养娃这条路上，谁还不是摸着石头过河？但为人父母，我们不能总是拿“妈妈也是第一次当妈妈”来安慰自己。

我们都是第一次当父母，但我们已不是第一天当父母。伴随孩子个头慢慢长大，我们的心灵也要跟上孩子的脚步，一点点拓宽，一寸寸柔软。

以下是我想分享的关于养育孩子的8个问题

孩子的问题，都是父母的过错吗？

答案是：NO。首先，教育是个系统性工程，家庭、学校和社会，都在孩子的成长中起着重要作用。父母尽职尽责，教育孩子当个善良真诚的人，但孩子在学校却被欺负了，产生厌学情绪，你能说都是家长的错吗？不能。我以为，合格的父母，从承担50%的责任开始。如何承担这一半的责任，需要从看见孩子的不良行为开始——

怎么看待，孩子的不良行为？

心理学上有句话：“一个行为不当的孩子，是一个丧失信心的孩子。”撒谎的孩子，是害怕遭到严厉惩戒，所以粉饰过错；网瘾的孩子，是现实中没有和亲人、和热爱的人物，建立深厚的联系；毫无节制的孩子，是总活在大人的各种要求和限制里；残忍冷漠的孩子，大都遭遇过冷暴力……每个一身毛病的熊孩子，其实都在哭着说：“爸爸妈妈，救救我！”

所以，孩子每个阶段遇到的每个问题，都是在向父母发出求救的呼吁。我们看见了问题，陪孩子一起解决，找到方法和经验，孩子就会在引领中，得到经验，恢复信心，往前迈一步。孩子的

不良行为，是父母修正养育失误的契机，藏着父母修行的密码。

孩子的成长，是一条直线吗？

就像人类的历史，是呈螺旋上升的一样，孩子的成长，也是呈螺旋上升的。孩子的不良行为，如拖拉、马虎、不专注、拖延症，在被家长真正意识到之前，其实都经历漫长的潜伏期。问题不是一天养成的，改变也不可能一朝一夕。很多家长，总想从别人那里讨要一个秘方，一夜之间让孩子从差生变成优生，从抑郁变得阳光。那是不可能的。

孩子们的改变，往往是前进三步，后退两步，再前进五步，又后退三步。但只要我们给予足够

的爱和陪伴，孩子总体在向前。面对孩子，时间和耐心，永远是最好的老师。一口吃不了胖子，一夜养不大孩子。

你说10000遍，为什么孩子仍记不住？

“我嘴皮子都说破了，但他还是记不住！”亲子关系，忌讳不停说教。纠正孩子的不良行为，最有效的方法是：闭上嘴，和孩子一起想办法。当你决定做什么，而不是总用说教告诉孩子怎么做时，孩子已经从你的态度和行动里，学到了方法和智慧。

你为什么害怕，孩子表达悲伤和痛苦？

“别说了”“别哭了”“有这么难受吗”“你就整天哭哭啼啼的”……如果你留心观察，就会发现，不少家长对上述口头禅，张嘴就来。我们为什么害怕孩子表达悲伤，或者害怕孩子说出痛苦？因为我们错误地认为，这样会让孩子更难过。真相恰恰相反：当悲伤表达出来后，就减少了一半。孩子会在诉说和理解中，得到安慰和松弛。

一个真正快乐的孩子，一定是敢于表达悲伤、痛苦和愤怒的孩子。他没有压抑自己的委屈，所以快乐起来才发自内心。

孩子需要的共情，到底是哪一种？

“好啦，好啦，我知道了”“好了，我理解你了”“我错怪你了，好吧”……这些话，不是共情，而是敷衍。作为天生敏感的观察家，孩子能从我们的眼神和语气里，洞见我们是真的在听他们说话，还是在无视他们。

比语言更重要的，是态度。如果我们内心不真诚，口头说得再漂亮，孩子也不会上当，反而觉得我们虚伪。

让孩子做到的，你都做到了吗？

仔细观察你会发现：当我们把“孩子高兴”当作最大目的时，孩子也会把“父母高兴”当作讨好的手段。这，正是中国式亲情“报喜不报忧”的疼痛来源。如果，我们告诉孩子“你有权利伤心，也不必哄父母开心”，那么，我们自己首先要做到的是，有权利伤心，不刻意在孩子面前假装开心。是父母真实的自我，遇见孩子真实的自我，然后亲子关系在顺畅里，开出爱的花朵。

爱孩子，就是一味满足吗？

“不知道怎么教育孩子了，管多了，怕孩子走向极端；不管了，又怕孩子无法无天。”

这种不知所措的恐慌，是很多父母的写照。特别是最近几年，关于孩子抑郁和自杀的负面新闻满天飞，让很多父母特别恐惧。

不要害怕，我们的孩子都会健康长大。只要我们做好关键的一条：孩子所有的感受（包括好的坏的），都是被接纳的，但某些行为，必须受到限制。一味纵容和溺爱，对孩子是另一种伤害。当然，一味地惩罚，也不可取。

为人父母，我们要清楚地知道：孩子路，最终还是他自己走。我们唯一且重要的任务，是在出发时就把他们领上正路。路途中的风霜雨雪、打怪升级和彩虹花海，需要他们自己去直面，去感受，去见证，去记录。这是生命本身，自带的任务。

乐活态度

像狮子一样“做自己的王”

五瓣花

喜欢小川系，她的任何一本新书出来，我都是盲买、必看。新书《狮子之家的点心日》，看书名很甜蜜，没想到是一个很忧伤的故事。

故事发生在日本濑户内海的柠檬岛上，岛上有一个名为“狮子之家”的临终安养。索只有33岁，患了不治之症，知道自己的生命只剩下一个月时，她选择来到“狮子之家”。这里每当门厅在夜晚点上蜡烛时，便意味着一位客人去世。一次又一次被烛火照亮的屋子，一次又一次的离别……尽管是个非常忧伤的故事，可是看完这本书，我没有被忧伤缠住。

之所以书名为《狮子之家的点心日》，是因为在这里每周日下午大家都会聚在一起吃点心。这样的点心，来自“狮子之家”的客人写下的点心中心愿，其中有旧时记忆与故事，每周抽一位客人想吃的点心做出来，大家一起分享。

虽然里面有很多关于各式点心的描写，在以前，我这个特别喜欢吃甜点的人，会对这些部分非常感兴趣，可是这一次，我没有。

以前会觉得美食是疗愈，可是这一次，因为

每一位下单点心的客人，都将走到生命的尽头。想想自己曾经特别喜欢的食物，朝思暮想带着记忆的点心，来到眼前，也吃不下，只能巴巴地望着，像一场“无声的电影”，那种生命到最后的无奈，如此显眼，其伤感早已盖过精美的食物。尽管小川系对这些部分，处理得很轻很淡。

书里的确在呈现生命的无奈，但在书写生命最后的尊严。在“狮子之家”有的临终关怀，不是让人插满管子的急救延缓生命，而是让仅剩的余生，更多一点舒服的体验。当然也有咖啡等药物的摄入，更有音乐、绘画、精油按摩，缓解精神紧张与疼痛；也有可口的小米粥，葡萄酒让人思念。

小川系试着在写一个知道自己生命大限的人，她的几个心理阶段：从得病最初的挣扎：为什么是我的疑问、愤怒；看似接受，与病痛和平共处，其实内心是得过且过，有着放弃人生的绝望；再到活着，也要用尽力气好好活，不能懈怠；最后临终时，欣然接受一切，走进已故亲人的怀抱，知道在世上时，一直有故去亲人的眷顾；去那边，也有亲人的陪伴，不害怕；去世后，护佑在世的亲人。

小川系把自己隐藏在索小姐身后，叙述自己的死亡观。我们在这尘世，都是被死者护佑的人啊，所以无论遇到什么，不要怕。“而活着本身，就能成为别人的光芒，彼此照耀着。”

也许小川系不想写尽生命最后的不堪，她努力在营造这样一座“狮子之家”，并告诉我们：活着，就像狮子一样，做自己的王。

看过小川系的一些随笔，她应该差不多与我同龄，知道她与母亲的关系不怎么样，她也没有小孩，努力过，但是并没有成功。后来养了一只小狗，就是去德国时，空运过去，相互陪伴。在那本随笔集里，也看到如小说里一样，她和狗狗之间的关系，就像对待自己的孩子，充满母性的怜爱。

写这些文字时，我家狗狗喜宝一直躺在我脚边睡觉，她温暖的身体，靠着我，真的像足够依赖的小孩。

内心里小川系一定是渴望母爱的人，在书中昏昏迷迷的时刻，与去世的妈妈相见，妈妈来接



她，妈妈说一直在护佑她，仿佛从未离开。

到了这个年纪的我们，都会面对父母的死亡、病痛这样的问题。聚会时有些话题，想绕开，过几分钟，不知谁又提起，话题继续。

对生死，我们是想不透的，可是又有什么关系。知道这世上，总有些人爱着你，而你也倾尽心力地爱着他们，活一世，也够了。“要正面的，与已成过往的，较之深埋于它内心的，皆为微沫。”

江欢

不知不觉，2021年的一半过去了。过去这半年，也许你受过伤，流眼泪，有过委屈和困惑，失落和沮丧。好在，一切都过去了。下半年，愿你不念过往，不畏将来。多读书，勤运动，常思考，把过去所有的遗憾，都变成未来惊喜的铺垫。

迷茫时读书

看过这样一段话：“经常读书的人，书一放下，就以贵族王者的形象出现，举手投足都是自在风采。他们血液里充满答案，越来越少的的问题能让他们恐惧。他们仿佛站在巨人的肩膀上，充满着自信与从容。”

人生路上，没有什么比读书更美好的了。它就像是一剂温柔治愈的疗心良药，总能在你迷茫时给你指引，在你困惑时给你答案。

读书，能让你将书本里的死知识，变成自己脑子里的活智慧。继而游刃有余地处理各种事情，解决各种问题。有句话说得好：世上没有白走的路，更没有白读的书。你在读书上花的任何时间，都会在未来某一个时刻得到回报。在你看不见想不到的时候，在你看不见想不到的方向，你播下的种子正在悄悄生根发芽，终有一天，它们会长出一片森林。

人生的每一步路都不会被辜负，你读的每一页书，都在默默塑造一个更好的自己。愿你迷茫时多读书，用文字疗愈自己，用智慧武装生活。在博览群书后，拥有长在身体中，融在血液里的才气和智慧。

忙碌时运动

有句话说：人这一生最重要的，就是有一副好身体，一份好心情，一个好心态。而这些，运动恰好都能给你。

作家周岭有段话说得很好：“久坐不动的人，体内生态系统犹如一潭死水，毫无生机；而时常运动的人，体内生态系统则更像是一汪清泉，干净澄澈，不带一丝浊气。”

运动给人带来的变化，可能一天两天，一个月两个月看不出来；但是当你坚持半年、一年之后，你会发现你的身体，你的人生都会发生翻天覆地的变化。你投资在运动上的每分每秒，流的每一滴汗水，都不会辜负未来的你。

无论工作再累，日子再忙，愿你也能抽出时间去运动。人生没有太晚的开始，愿你在大汗淋漓中，成为更好的自己。

独处时思考

人这一生，就像赶路，如果一直忙于前进，很容易忘记自己为何出发。真正清醒的人，反而懂得及时停下来，为自己的人生按下下一个暂停键。在巴厘岛，有个节日叫“安息节”。

“安息节”期间，人们不外出，不社交，只是静静地待在家中，审视自我，思索人生，净化心灵。

生活中，我们总是习惯于权衡交错，向往灯红酒绿。但一个人静得待太久，最容易忽视自己的内心，失去思考的能力，变得人云亦云，盲目跟风，不知道自己到底需要什么，也不知道自己未来的路在哪里。偶尔停下脚步，找到一个和自己相处的机会，把自己安顿好，反而能让我们找回内在的力量，回归自我，回到最本真的生活。

杨绛曾说：“人这一生，无非是认识自己，洗练自己，自觉自愿地改造自己。”静下心来思考的时光，是认识自己最好的途径。

人只有停下来倾听自己内心的声音，才能把枯燥的日子过得充实饱满，才可以活出生命的本色。

愿你偶尔停顿下来，找到一个和自己相处的机会。于独处时思考，寻一处清欢，觅一份豁达。

时间，最是无可追；岁月，最是留不住。站在时光的路口，道一句上半年“再见”，问一声下半年“你好”。接下来的日子，愿你不负韶华，砥砺前行。

让遗憾，变成惊喜的铺垫

乐活日子