



慧妈手记

做一个幸福的人

文 / 文静然

儿子常常说他不幸福，这么小，才七岁。

那天的情景我没有亲见，他爸爸这般向我描述：“他不肯吃西红柿炒蛋，我要他吃，他也吃，只是一边吃一边说：‘我怎么这么不幸啊！’还哭，我起初以为他是假哭，仔细一看，竟泪流满面。”

一盘西红柿炒蛋，至于吗？然而，这是真的。有几次是他要的玩具我们没有给他买，或者他要吃路边摊，我们不让……他感到不幸福的原因不过尔尔。

我们常常被他气笑，一句“不懂事”也就罢了。倒是他这“不幸福”的频率颇有增高的架势，我们便笑不起来了。

我们先是感叹社会的进步，西红柿炒蛋，在我们小时候该是多么珍贵的食物啊！我告诉儿子：“我那时候天天吃红薯饭。”儿子立即睁大眼睛道：“红薯饭，好吃！”他对红薯饭的感觉来自偶尔一两次去农家乐的体验。他爸爸自小在乡下长大，那些广阔天地的故事是儿子最喜欢听的。其实，他爸爸是想说他小时候是多么穷，吃不饱饭，地里捡条虫子都要烤着吃，云云。儿子一边听一边笑，他并不觉得吃虫子是多么恐怖或不可理喻的事情，相反，他的脸上满是崇拜和羡慕的表情。

教育失败！

这种所谓“忆苦思甜”的教育方式渐渐淡出了我们家。我们发现，每代人的幸福观是有差异的，我们这一代人想当然地用自以为是苦难的东西去磨砺孩子，未必会使他体会到这种苦难。而我们这一代人所认定的幸福，有时恰如盲人摸象，用我们摸到的部分去否定孩子摸到的部分，或者，用我们摸到的部分去强迫孩子接受我们所认定的这一部分。

我们常常念叨和强调：

“住这么好的房子。”

“出门有车。”

“吃这么好的食物。”

.....

有种幸福叫作“被幸福”。

房子、车子、食物……它们就在那里，从他出生起，他就可以随性地享受，就像享受阳光、空气。试想

作者简介：文静然，二级作家。主要作品有《花过无影》《九畹》等，副编审，“湖南省书报刊编校质量检测认定专家委员会”专家。



他会因为阳光或者空气而感觉到幸福吗？——这实在有些超越他这个年龄的心理层次。

儿子三岁学画画，作品多次登上儿童刊物；四岁能背《岳阳楼记》《爱莲说》等名篇；六岁学习钢琴，仅一年的时间就屡获金奖……我并不担心他将来是否有获得幸福的能力，然而，他能够感受到那些幸福的存在吗？一盘西红柿炒鸡蛋就会让他觉得不幸，那么，如果不具备这种感受幸福的能力，从他的七岁到七十岁，甚至更加漫长的生命历程当中，该会有多少不幸的事情发生啊！

他之“不幸福”是因为他不知道什么是幸福。

在所有关于幸福的定义中，我最喜欢的一种是：幸福就是身体无痛苦和灵魂无纷扰。

先来说说身体——

我们为什么让你吃西红柿炒蛋？那是基于你身体的需要。西红柿可以补充你身体所需的维生素，而每天坚持吃一个鸡蛋，则有助于你骨骼的生长。实际上，每一种食物都是大自然给人类的馈赠，都是尊贵的。万物有灵，对食物，我们应该心怀敬畏。

再来说说灵魂——

有一个关于灵魂的故事。浮士德是德国的传奇人物。为了寻求新生活，浮士德和魔鬼签约——魔鬼提供他所要的一切，但只要他认为自己得到了满足，那么其灵魂就归魔鬼所有。浮士德在魔鬼的帮助下，天上人间，享乐至极，而他始终得不到满足。直到有一天，他带领一群劳动者移山填海，改造自然，忽然，他从辛勤的劳动中感到了极大的满足。“你真美啊，请停留一下！”他喊完，倒地死去。按照契约，他的灵魂将归魔鬼所有，就在魔鬼到来的那一刻，一群天使簇拥着他升入了天堂……

《浮士德》是西方一部伟大的作品，其主人公浮士德，一生追求幸福，却求之不得。为什么？因为纷扰的灵魂。书的结尾，浮士德的灵魂终于在不停的劳作中得到了救赎。这也就是我们今天所提倡的——幸福是奋斗出来的！

还是回到那盘西红柿炒蛋。儿子，你说你最喜欢的菜是辣椒炒肉，如果天天吃辣椒炒肉能让你幸福，我们是极愿意天天给你做的，我们生你，让你幸福是我们的责任。从今天开始，我们一起培植和提升幸福，并构建感受幸福的能力，愿我们的身体无痛苦，灵魂无纷扰，平静而深沉地享受冗长日子的重复和单调。

如果幸福没有敲门，儿子，请抬起头看看窗外……



辣妈研习院

相信对于每一位妈妈来说，有了孩子之后的日子，总是一半甜蜜、一半烦恼。甜蜜于孩子成长每一天所带来的欣喜，烦恼于孩子成长路上层出不穷的难题。今日女报“辣妈联萌”版特开辟《辣妈研习院》栏目，邀请资深亲子专家来为爸爸妈妈们解答育儿中的烦恼和难题。欢迎关注凤凰网辣妈联萌微信公众号（ID搜索fengonemama或扫描二维码），给我们留言、投稿和交流，让我们一起在育儿的路上升级打怪……



孩子磨蹭让我“河东狮吼”，该催促还是该让她慢慢来？

文 / 雨虹

孩子三岁八个月，每天早上送园，对我来说都是一场鸡飞狗跳的硬仗。园车固定时间到楼下接，送完孩子后马上要赶去上班，一路驱车将近30公里，要赶紧慢赶才勉强不会迟到，所以中间容不得有半点状况。

可是孩子偏偏做事磨磨蹭蹭，就连刷个牙也能分分钟把人给逼疯。

一天早上，我边放英文歌给她磨耳朵边给她穿衣洗脸，然后叮嘱她园车二十分钟之后到，要赶紧刷牙漱口。孩子乖巧的点点头，母慈子孝，没毛病。我就放心的忙别的去了。

一会回头，却见她无比惬意的躺在沙发上边听歌边摆弄我的手机，牙刷就这样被拿在手里，丝毫未动。见状，我无法淡定了，赶紧催促：“快点快点，怎么还没开始刷牙呀？”

“好的，妈妈！”孩子稚嫩的声音愉悦的响起，给我一个“回眸一笑”，拿起牙刷慢条斯理的刷起来。

待我泡好牛奶、自己收拾好，已经过去了十分钟。估摸着孩子洗



漱好了，我正准备拿牛奶递给她，发现她竟然还保持之前的姿势不变，刷牙完全是摆摆样子。

我焦急无比，只得压着内心的烦躁和她商量：“如果没有刷牙，就喝不了牛奶，你抓紧点，十分钟以后，我们到点就出门好吗？”

孩子再次表示同意，然而，五分钟之后，眼睛还是紧紧盯着手机屏幕，一点要起身的意思都没有。我一把冲过去，把手机夺下来，战争就此爆发。

一时之间，家里乱作一团，吼叫痛哭之声不绝，连邻居都忍不住侧身过来打探。都说孩子有自己的生理节奏，要尊重他们的“磨蹭”，允许孩子慢慢来。可是面对大清早的忙乱，慢慢来就意味着大人小孩都可能迟到，那到底该怎么办呢？

孩子做事磨蹭要这样找原因

家有磨蹭宝贝，父母不停催促、唠叨，孩子慢慢吞吞、不急不躁，亲子之间摩擦不断，这种现象在很多家庭中都有。其实，孩子做事磨蹭也要找原因，找到原因后才能具体地进行解决。

像文中妈妈提到的宝贝年龄是3到4岁，这个年龄的孩子是个奇怪的“矛盾体”，他们在生活中会表现出要和父母对着干的情况，比如，穿鞋穿衣故意慢慢吞吞，吃饭的时候故意张望等等，这很普遍也很正常。并且随着这个阶段孩子自理能力的明显增强，他们也会对一部分已经探索过并已感觉比较枯燥的事情失去兴趣，像这个妈妈谈到的，要孩子自己去刷牙，但孩子磨磨蹭蹭不去，很明显刷牙这个事让她觉得并不好玩了。

对于这个阶段孩子，父母还是要更多一点耐心并讲究一点沟通技巧。比如，像文中的孩子刷牙磨蹭还看手机，那这个时候妈妈不如就不要开手机放音乐；对妈妈的催促不听，那就不如陪在她旁边花3分钟时间看她把牙刷完，再忙别的。或者将刷牙变成一场游戏，“和妈妈来一场刷牙比赛吧。”多从孩子的角度看问题，把枯燥的事变得有趣，多说一些孩子听得



亲子专家：王建平 心理学博士、知名幼儿家庭教育导师

懂的话，孩子才会听你的。用责怪的口吻一遍遍的催促，其实就是这样，孩子的抵抗情绪越强烈，是适得其反的。

另外，对孩子要学会立一点规矩，可以帮助父母更加从容的应对解决孩子的教养问题。几点吃饭、几点玩游戏、几点学习、几点睡觉……和孩子一起来制定一份日常作息时间表吧，让他也成为规矩的制定者。同时也让她明白遵守时间是一件很重要的事，按时做事当成一种习惯，磨蹭的毛病就自然而然改掉了。