

育儿先育己，育己先育心

你希望你的孩子是什么样的，就要先成为什么样的家长。

——陈利芳（广东佛山）

我是陈利芳，来自美丽的鱼米之乡顺德容桂，现在是两个女孩的妈妈。我以前是一名执业中药师，现在在一家医药保健品企业上班，是一位微生物检验员。以前我一直以为我的职业生涯就和药品、微生物检验打交道到退休了，没有想到因为我小女儿改变了我的命运，从此我行走在心灵成长和传播正确的家庭教育路上。

女儿眼中的“母老虎”

在2015年4月之前，我对教育孩子这件事非常地焦虑和迷茫。那时我的小女儿正上一年级，她“叛逆”“厌学”“不写作业”“情绪暴躁”等行为让我感到心力交瘁，我把打骂、责备、抱怨、讨好等所有的所谓的“教育方式”都上阵了可依旧如此。家里的气氛极度紧张，充满了火药味，因为孩子的教育问题，我和我的母亲也发生了很大的冲突，母女关系也不好。而我的先生在外地工作，经常我在电话中向他吐苦水，他也是爱莫能助。

为了找到有效的“方法”来“治理”我女儿的问题，我向很多有经验的朋友请教，结果一点用都没有。孩子依旧是天天哭，

动不动就发脾气，甚至还给她起了个外号“愤怒的小鸟”，她把我视为“母老虎”，母女斗争天天上演。

觉醒，找到问题背后的原因

就在我已经快要放弃的时候，接到了大女儿学校发来的一场关于家长公益讲座的通知，于是我带着最后一丝希望走进了学校报告厅，听到了艺博教育创始人戴东老师讲的《做最好的家长》课程。短短两个小时的讲座风趣、幽默、易懂又令人深思，这不就是我正要寻找的治理方法吗？课程打开了我焦虑的心结，我感觉我看到了希望，我和孩子有“救”了，这让我百感交集、热泪盈眶。于是我果断地给大女儿报了艺博《青少年启智训练营》，因为那时候报名孩子的课程就赠送父母专业课堂《孩子，我该如何爱你》，当时的我就是奔着赠送的父母课堂而报名的，因为我太需要它了。

就这样我和艺博结缘了，在这里我要感谢我的引路人杨文芳老师，是她阳光般的笑容深深地温暖了我，在她的帮助下我参加了6月份艺博《孩子，我该如何爱你》课程、8月份参加了父母学院《蜕变之旅》课程。

在这两堂课中我才真正地理解到做家长是需要系统学习的，是需要持证上岗的，难怪我在育儿路上总有那么的迷茫和困惑，孩子总是那么不听父母的话，是因为我不会把话说好，没有好好地说话，没有育儿“工具”。

在课堂里我觉察到了我曾经做错了很多很多，我下定决心要弥补曾经对孩子犯下的错，同时也要疗愈自己童年带来的创伤。养花先养土，养鱼先养水，育儿先育己，想成为一个合格的家长首先愿意去学习成长改变自己。



陈利芳女儿参加第 168 期《青少年启智训练营》

找寻，“我是谁”

2016 年的 3 月中旬我参加了郑州戴东老师亲授的《能量智慧》，这节课让我找到了人生的方向。我记得在课堂上戴东老师说：在我们不懂婚姻时就走进了家庭；在我们不懂教育孩子时就拥有了孩子；在我们不懂健康时就拥有了生命；在我们不懂为人处世时就走入了社会，于是我们怎么都不会感觉到幸福，只有我们走进学习成长的环境，才能拥有经营幸福的能力，学习改变不了你生

命的起点，但它一定能改变你生命的终点……

当戴老师在课堂上问我，我是谁时？我呆了！这看似是一个简单的问题然而却卡住了我。我是谁？我似乎从来没有深层地去想过我是谁？我要成为一个什么样的人？戴东老师还说：把财富和时间放在脖子以上叫投资，把财富放在脖子以下叫消费。这节课，影响了我的价值观和人生观，我对生命重新开始了新的思索。

通过大半年的学习，我和孩子的关系缓和了很多，孩子的情绪不再那么易怒了，慢慢地愿意跟我谈心事了，讲了她以往种种的不开心，愿意和我分享她在学校的事，脸上有了笑容和自信，从此我们家里的笑声多了起来。姐姐因参加了《青少年启智训练营》回来后运用所学的学习方法，成绩一直有所提升，看着孩子的变化我内心无比的欣喜，我庆幸我在那个当下遇见了艺博教育，它就像在黑暗中的一盏明灯，照亮了迷途中的我，让我看到了希望，找到人生的方向。

行动，找回内心的力量

2016年的5月我正式加入到艺博大家庭中，我怀着一颗希望更多的孩子因艺博而快乐幸福起来，更多的家长因艺博而走出迷茫重建幸福家庭的愿望。我从客服做起，那时我没有过硬的家庭教育知识，也从来没有做过客服工作，这对我来说是一个非常大的能力挑战。

戴东老师经常对我们说：“一个人是先有责任后有能力”，这

句给了我坚定的信心，同时更要感谢杨文芳老师细心地教导并手把手教我怎么跟家长沟通，遇到问题应如何的应答，就这样我一边工作一边学习，把在课堂上所学的知识运用在工作中。

每年寒暑假的《青少年启智训练营》我都要负责训练营前后的物资，准备工作和带组助教，在繁杂有序的物资工作中也慢慢地锻炼了我的能力。每次训练营前后都要做家长服务电话，最多时要打二三十个电话，并把家长的反馈一一登记下来归档，以便后续跟进服务。每次训练营结束后，还会对孩子进行 105 天的服务跟踪，不定期的电话回访、学生个案问题处理、每月开展一到二次的家长沙龙交流。

在艺博大家庭里我看到艺博人的爱心、责任、付出以及舍我精神。常常天还是漆黑一片，杨文芳老师和我们就已经踏上了学校公益课或是家长沙龙课或是父母专业课的路上，到家常常是深夜 12 点了，我们带着坚定的心无怨无悔地奔走于各个城市，只为唤醒更多的家长。

传播，让爱的种子生根发芽

我从小的梦想是想当一名老师。在艺博我看到尊敬的戴东老师每天不是走在学习的路上就是在讲课的路上，他们的忘我精神深深地感动了我，我暗暗下决心，我要努力学习，我也要像他们一样去讲课，去帮助更多的人。于是在 2017 年的 8 月我参加了艺博第 8 期《亲子导师训练营》（一阶段），之后我便多次站在了讲

台上主持、读书会上分享家庭教育心得，一次一次的经历，总结、突破，我终于战胜了恐惧，迎来了信心。

后来我多次被邀请到幼儿园、学校讲课，同时也在帮助我们佛山地区的爱心大使开展读书会，带领家长学习，她们遇到问题需要我协助时我总是很耐心地去支持她们。因为曾经迷茫中的我也是这样被帮助的，我要把艺博的这份爱撒播出去，去帮助曾经的自己。



第 189 期《青少年启智训练营》成都站

收获，所有的美好都值得遇见

你希望你的孩子是什么样的，就要先成为什么样的家长。小女儿经常和我说：妈妈！我喜欢现在的你，不喜欢过去的你，你

以前就像一只母老虎，凶得很。大女说：妈妈变得知性了，妈妈真棒！从孩子们的言语中我感受到了她们对我肯定，在孩子的眼里，妈妈能同步跟她们一起学习成长是最开心和幸福的。

2015年至今，我的大女儿在我和我先生的鼓励支持下，她从初中到高中毕业一路学业稳定，如愿地选择了她喜欢的专业和学校。一个人最大的幸福莫过于找到了她的挚爱了，追寻美术是女儿的梦想，一幅幅作品便是她灵魂深处的展现。因为学习了我们才懂得，真的爱孩子就是要帮助她、支持她实现她的梦想。

这六年里，我的内心始终和艺博在一起，初心不变。2021年9月10日教师节，我荣幸地成了艺博教育特聘讲师团中的一份子。我终于实现了我的“老师”梦想，我可以有更多的机会去帮助处在困惑中的家长。感谢艺博教育给我一个成长的平台，通过六年的学习成长我收获了和谐的亲子关系，幸福的家庭。今后我更要如履薄冰、兢兢业业传播艺博正确的家庭教育理念，一起身修家和，美丽中国！