

## 天使的蜕变，在爱之路前行

作为父母亲来说，帮助孩子树立自信，帮助孩子找到他自己，这点很重要。

——张粤妈妈

我是程红梅，从孩子上初中开始我就是个全职妈妈，我们家里的分工一直以来是爸爸赚钱，儿子读书，妈妈在后面搞后勤，我是因为儿子才跟艺博有幸结缘的。

### 被父母忽略的孩子

我家孩子从小性格就比较内向，不太喜欢同小朋友玩儿，初中的时候我就感觉孩子性格很孤僻，但因为那时候我没有学习，也不了解怎么当个好父母，所以就自我安慰，孩子大了就好了，我小时候也是这样，也不太喜欢跟别人沟通，我现在不是一样挺好的嘛，最后我就完全忽略了这件事。

直到孩子高三下学期的时候，突然有一天他的班主任老师给我打电话。他说：张粤妈妈，你有时间到学校来吗，我刚才在办公室和你家孩子聊了一下，你家孩子哭了，他说他要回家去处理家里的事情，请问你们家出了什么问题吗？我说没有啊，家里很好啊。老师说我听孩子的口气，好像你们之间夫妻出问题了，他要回去处理问题，我立马就蒙了，我就说我一会儿就到学校，那时候孩子是我的主心骨，是我的一切。

当我到了学校的时候，孩子跟我说：“妈妈，我今天想回去”。我说好吧。走在路上孩子一句话也没有跟我说，我在前面开车，他坐在后面，我们就这样默默地回到了家。当我回到家的时候，我坐在沙发上，孩子头躺在我的腿上，我看着他的眼睛，不停地在流泪，身体在抖动，我感觉到真的孩子有问题了，我就问他，宝贝你是不是压力太大了？我说我们又不考清华北大，考个中山大学就可以了，不用那么紧张了，其实那个时候我还在关注孩子的学习。



参加《又见十年·暇满人身》

## 结缘于学校保安室

我以前没有感受到我的孩子是因为什么痛苦，为什么哭，我还在想，我的孩子要给我这面子。在外面，别人不尊重我，看不起我，就是因为我没有上过大学，所以我一定要让我的孩子上大学，而且还要上个名牌，因为我的孩子从小学习一直比较好。其实孩子在初中的时候，已经有一些问题了，初三的时候老师就告诉我，他上课状态不好，那时候我就请全部老师吃一餐饭，再给每一个老师买了一箱精品水果，我就想让老师多帮帮我的孩子。

现在到了高三，孩子又有这种状况出现，那怎么办呢？于是我就想用同样的手段，给每个老师又买了一箱水果，就说叫他们关照一下孩子。后来老师让我每天给孩子送饭，多点沟通，多给点爱。就因为在那个送饭的期间，每天也有一位妈妈给她的孩子送饭，我们两个就在保安室，两个孩子一起吃饭。后来我才知道那位妈妈就是艺博教育分院院长黄小诗。有一天当两个孩子吃完饭的时候，我就多嘴了一句，我说怎么看起来你的孩子那么那么逗人喜爱，你是怎么教育孩子的，为什么我的孩子从吃饭到最后把饭吃完了，也不会跟我说一声谢谢，而且整张脸都是那种怨气。

黄小诗就跟我说：他的孩子参加了一个叫戴东老师主训的《中国力量·超能少年英雄营》，他感觉那人维度，能量都很高，还不错的，你要是觉得你的孩子有什么问题，要不你去上戴东老师试试吧，她当时就把杨文芳老师的微信推给了我，她说这个人你找一下，她平时如果有什么开课，她就会告诉你的，当时我就加

了杨老师的微信。

## “妈妈，我不想上学了”

2019年4月7日的那一天，孩子说他不舒服，学校老师打电话，我就把他带到医院去看了一下，结果医院下了一个通知，说孩子是重度抑郁症，下午我就把孩子再送到学校。学校的老师说：你的孩子有抑郁症，就不能住校了，只能回家睡觉，如果在学校，孩子出了什么问题，我们担当不起。所以当天孩子就回到家里住，第二天下午我去学校接他的时候，孩子说：“妈妈，我不想上学了”。

刚开始从学校回来的几天，孩子不是靠在我的肩头上哭，就是趴在我腿上哭。我那时候真的好担心，如果我这个孩子走了，我怎么办？如果孩子死了，我也去死，他就是我唯一的希望，没有他，我就没有存在的意义了。可是我又不甘心，我现在房子有了，车也有了，难道我们两个都去死吗？我的儿子却告诉我：妈妈，其实在我很小的时候就想去死了，但是我知道你那么爱我，你只有我一个儿子，你为什么不生两个孩子？如果你生两个孩子，我就有理由走了，现在如果我死了，你怎么办。孩子的这些话就像刀子一样插在我的心里，难过极了。

## 童年的伤疤

我的孩子勾起了我自己童年的回忆，其实我曾经也是个抑郁症患者，我从十岁左右，我就想去死，活着好没意思啊。我从小

是由奶奶养大的，那时候我就想等着我奶奶死了，我再死，我不能让我奶奶伤心。长大后我就准备单身，因为我看到我的父母整天在家里吵架，但当我到了22岁的时候，那时候我又改变了想法，我要找一个帅一点的男人，要找一个我爱的男人，不能像我的妈妈一样不爱我的父亲，一天到晚在家里骂他，我不想做一个坏女人。

后来我为了寻求爱，很轻易地走进了一段婚姻，当我的孩子刚生下来半岁的时候，我们夫妻俩的婚姻就亮起了红灯，当时我们娘家只有三个女儿，我不能离婚，如果我离婚了，我的父母在村里就没有面子，别人家也会经常欺负他们。那我就在想着不离婚，就这样跟他这样搭伙过日子吧，等孩子高考了以后，我再跟他离婚，反正这个男人我是不要了，我跟他结婚到现在，一直感觉自己像掉进了一个苦水河里一样，没有开心快乐，每天都是焦虑。



参加《活在爱中的秘诀》课程

## 人生要有重头再来的勇气

幸运的是，在黄小诗老师的帮助下，我成功走进了艺博学习，通过几次在艺博教育课堂学习后，我发现自己是一切问题的根源，只有我自己好了，我家庭的问题、孩子的问题就都不是问题了，我越学越清明，越学越知道要多去帮助别人。于是在之后艺博的多次活动中，我总是会冲在最前面做服务，多次帮家长们照看孩子，让他们上课没有后顾之忧。通过跟随艺博课程的这两年，在我心中种下了种子，只要方向是对的，你走的每一步都算数，不管多慢，好过我拼命努力。

我从《活出经典》的课程里是最受益的。以前我在生活中抱怨多，感恩少，还好我本性善良，所以我的福报也很多。从进艺

博到现在我遇到了太多太多的贵人，让我感觉到了被爱、被温暖，至今我参加了两次《恩爱之旅》、两次《默照》课程，都是夫妻一起学习的，特别是2021年的一次默照，让我感受收获很大，如果没有在艺博学习的这两年，没有平时的艺善享读书会，线下公益活动，《活出经典》写作业复讲等等这些的积累，也许我也是左耳进右耳出。

2021年《默照》课程和我同一房间的王晓娜老师听了我的故事，就帮我点评了一句：姐姐你的位置错了，我终于醒悟了，因为之前戴老师讲了定位，给我种下了种子，我从跟我老公在一起，我就把他当个儿子，其实夫妻恩爱才是家里的定海神针。从一开始，我家的地基都打错了，盖得房子怎么能安稳呢？戴老师曾经同我说过一句话，你孩子是来救你的，他是来还债的。我的任性，让我的孩子差点用生命来拯救我。

我终于醒过来，感恩我的孩子。也感恩艺博像母亲一样包容着我这个任性的孩子。我到艺博以来，从希望再到失落，再到抱怨，再到希望，再到感恩，这一个个时段，每个时段不同的心情，都有很深很深的记忆，其实一切都需要时间，任何东西都有时间值，我相信艺博这个方向是对的，勇敢朝前走绝对没错的，有的花早开，有的花晚开，我希望的那朵花，它迟早会开的，只要我坚信地往前走。

一路前行  
慢慢变好是送给人生最好的礼物