

## 养育孩子，是一场漫长的修行

◎ 胡奕帆



每次上课前，都要填“家庭教育能力综合测评40问”，我都没有很认真地填写，其实是很难面对自己。很难把自己和魔鬼相提并论。学习了近一年后，总觉得自己很多点都有改变，应该是一位优秀的家长了吧。直到这次学习前，戴老师说：“这个问卷大家要好好做，有点犹豫的都应该答‘是’。”我认真地对照了一下，14个“是”的结果让我哭笑不得，同时让我明白学习之路有多漫长。

我是两个女孩的妈妈，大宝16岁，正读高一，小宝6岁，在读大班。我的大宝在我生小宝之后就开始出现各种问题，学习成绩更是一落千丈。我打过、骂过，甚至说过很难听的语言。我是一名初中的老师，经常带重点班，我接受不了孩子成绩的平庸，感觉自己很没面子。因为孩子的问题我还找过心理医生。我把孩子的情况告诉他，医生直接说是我的问题。

去年十二月份我拿到了家庭教育咨询指导师高级证书。之后又学习了《永不落空的力量》，在这次学习中，我第一次做助教。三个多月的学习，我把每个人

每次的作业编成小册，让组员写作业找到美好的感觉。上个月的“研修之旅”让我把学习到的东西应用起来。

这次的学习刚好在“五一”假期，为了能得到家人的支持，我在学习之余尽量多干家务，把孩子的事情也安排好。刚开始老公还有点小情绪，第二天，他看到我一大早买好早餐，搞好卫生，然后就.....顺理成章了。这次四天的学习中，我没有落下一堂课。戴老师的课已经听很久了，但是很多坑依然在踩。从“知道”到“做到”真的是有一段很长的距离。

按照戴老师的教授，每当孩子的一些不良习惯出现的时候，我时时刻刻提醒自己，这是我的问题。为了让自己保持这份觉知，这次上课我特别认真地去听，反复对照自己还有哪些坑依然在踩，也在认真地思考，我改变了什么？

在处理孩子玩手机的问题上，之前我一直都在控制他，一天允许他玩几个小时，承诺几点前手机一定要交给我。也忘记了具体从哪天开始，我和老公商量好我俩的手机晚上绝不带进房间，当孩子跟我们说话的时候，马上放下手机，认真倾听。坚持了一段时间之后，我的孩子竟然主动把手机交上来。

今天这节课让我又想到郭老师说的“好好说话”，郭老师当时说：“作为人，我们要说人话，不要说‘神话’或者不要说‘鬼话’。”从那一次开始，我就练习好好说话。我的学生，我的家庭，都能感受到我的变化。而我5岁多的女儿也是特别受益，她现在的讲话模式，是完全模仿我们学习的模式。遇到不开心的事情，她会很详细地描述给我们听，会告诉我们她心里的想法。

孩子就像一面照妖镜，把家长的一些恶习、陋习放大呈现在家长面前，明白了事物来源于哪里。我便从自身这个投射源改起，如今家庭、事业一切向好。

现在我学会了找感受，学会了用心去发现身边美好的事物。当情绪来临时，我已学会觉察，学会转身。