

<<爱和陪伴>>

图书基本信息

书名：<<爱和陪伴>>

13位ISBN编号：9787512705180

10位ISBN编号：7512705182

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：雪宁

页数：258

字数：206000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;爱和陪伴&gt;&gt;

## 前言

记得新婚时，我正沉浸在二人的幸福时光，于是向老公宣告：“我没那么喜欢小孩，我还没玩够，我想先过几年两人世界。”

老公笑笑点点头。

还记得，婚后第一次去台湾，当时我在事业上正意气风发，看到老公的弟妹挺着大肚子拉着大女儿，我悄悄把老公拉到一边，说：“我可不希望像你弟妹一样只在家带孩子，千万别指望我做家庭主妇。”

老公笑笑点点头。

那些铁齿铜牙般的话，现在依然回响在耳边，但我自己却已经做了全职妈妈好几年。

母爱的本能是如此强大，从我开始知道体内正孕育着小生命的那一刻起，我之前的观念已悄然改变。我对孩子的爱让我之前所在乎的成就、名利都变得不重要了。

我只想对孩子好好负责，只想好好照顾她长大，所以我放弃了原有的事业。

怀孕之初，我们夫妻决定定居在台北。

在台北最初的日子，对于我是非常大的考验，因为在同一个时期我要适应非常多的转变。

在陌生的城市，完全搞不清楚东南西北的我需要适应新环境、新风土人情；在陌生的城市，我不再拥有职业身份，甚至连姓名对别人都不重要，我只是某某人的妈妈，某某人的太太，这种从职业女性到全职妈妈的身份转变我要适应；在陌生的城市，在没有任何朋友和娘家亲人可以倾诉、抚慰、帮助的状况下，我在生活上、情感上要完全自立自强；在陌生的城市，我要适应妈妈这个新角色，不但要学习所有生活的最基本技能，还要学习如何做妈妈……经过这些考验，我焕然一新。

我变得坚强，不再是那个娇气的小丫头；我变得谦卑，不再是那个骄傲的大小姐；我变得柔软温暖，不再事事较真，不再以成败看事物；我变得懂得珍惜，因为所有一切的发生都是值得感恩的……我开始像袋鼠妈妈一样，无论走到哪儿都把我的女儿如小袋鼠般背到哪儿。

在照顾她的过程中，不借他人之手，完全亲力亲为。

也因此，让我可以仔细观察她，更了解她的一颦一笑，遇到问题也可以及时了解并适时调整教养方式，不会让问题累积变大。

在女儿上幼稚园后，我有了充分的时间去努力学习各种课程，尤其是与教育有关的课程——父母成长，儿童哲学，华德福教育……其中，华德福教育的课程，我最为喜欢，因此也更积极、深入地参加了与它相关的系列课程，例如华德福父母读书会、人智学哲学、生命传记、十二感官、人智医学、优律思美（音语舞）、手工老师培训、适合孩子的居家环境、格林童话带给孩子的意义、华德福小学教育、手做娃娃、艺术体验，等等，并持续学习到现在。

通过这些学习，我不仅仅学会了一些教育的知识或技能，更重要的是，我开始了解自我，了解人性。我的人生观变得更成熟、正向和开阔。我比以前更清楚知道什么才是自己真正想要追寻的，也体认到教育没有标准答案，也没有捷径。

也因此，我体味到教育就是观察了解孩子的“真我”，并顺应孩子成长的速度和方式，用爱陪伴孩子慢慢成长。

而在陪伴的过程，父母要找回那份失落的“真我”，把自我的价值观在生活点滴中传递给孩子。

我因此而努力在生活细节之中。

我把期待放回在自我身上，我知道“我要成为一个什么样的妈妈”比“我要打造什么样的孩子”重要。

我尽力做好我自己，让生活缓慢而稳定的流动，而不是华丽的演出。

我努力做好一餐饭，洗好一个碗盘，过好每一个小日子，尽心地在家庭琐事上去表达爱与关怀。

我希望我可以成为一个乐活派妈妈，把对生活的乐观、健康、积极、细腻、用心的态度，通过那些看似微不足道的生活小事，慢慢传递给我的女儿，这就是我想给予她的生活教养。

在陪伴女儿成长的过程中，我觉得自己是最大的受益者。

因为，孩子让我时刻要反省自我，重新认识自我，这样才能给予她好的榜样；孩子让我不断唤醒自己的感受力和创造力，和她一起创意生活；孩子让我不断磨炼自己的意志，和她一起通过小事来成就自我；孩子让我用开放的心态带领她一同学习接纳、尊重自己和他人；让我不断挖掘自己的潜能并持续

## <<爱和陪伴>>

学习，和她一起发现新的美好……我与孩子共同成长。

自从女儿出生，我就开始持续用笔记录生活。

2006年，我开通博客“宝贝在台北”，我把我的记录公开分享，渐渐得到不少朋友的喜爱和支持。

2008年，我有了出书的想法，并为此持续努力耕笔沉淀累积。

2011年，又开通“雪宁的慢板生活”的微博，随时记录生活点滴。

同年年底，我开始把博文进行大幅的修改，集结成本书，让书稿呈现出新鲜的面貌。

书中“小袋鼠”的名字是沿用搜狐博客上对于女儿的称呼，虽然现在，女儿可能更喜欢我叫她“小猫咪”或“小狮子”。

这本书的内容主要集中在对于女儿上小学之前的记录。

学龄前这七年是孩子成长的一个很重要的阶段，我希望通过这本书，把平日陪伴孩子长大中的所思所做分享给大家。

这本书没有深奥的理论，只是我的情感与观念的最真诚的表达。

这本书献给我深爱的父母。

谢谢你们给予我健康的身体和心灵；谢谢你们对于我的爱与支持，无论我走多远都一路相随。

这本书献给我挚爱的老公。

谢谢你给予我许多心灵的指引，对于我的决定你总是给予尊重、接纳和支持。

这本书最、最、最重要的是献给我的女儿。

我亲爱的宝贝，没有你就没有现在的我。

谢谢你成为我的孩子。

我好爱好爱好爱你，我的爱会陪你一直到永远。

雪宁 2012年9月台北

## <<爱和陪伴>>

### 内容概要

作者雪宁是一位华德福教育研修者，也是乐活式生活方式地提倡者，她主张有内涵、有生命力、环保的生活方式。

她将这种理念带入育儿生活中，并放慢脚步，用爱和陪伴静待孩子成长。

作者认为“教孩子如何过生活才是真正的教育”。

这本书处处可以体现作者的生活理念和育儿理念，从妈妈心经——妈妈的知觉与反思；妈妈小法术——感知孩子的世界；乐活家庭——爱上“家”文化；童话生活——与宝贝一起在生活中获得滋养；梦幻学校——台北幼儿园生活，向读者介绍如何让孩子拥有一种“会呼吸”的生活，关注孩子成长过程中内在意志力、情感能力、感知能力、思考力、社交能力与专注力、想象力的培养，希望读者在阅读中有感动、有体味、有收获，帮助孩子学会等待、获得归属感，成为一个具有内在力量的人。

## <<爱和陪伴>>

### 作者简介

雪宁：华德福教育研修者。  
著名作曲家付林的女儿。

在做妈妈之前，她拥有成功的事业，是我国第一代明星经纪人，创办了大陆第一家经纪公司——蓝月明星经纪公司。

与齐秦、任贤齐、刘若英、蔡依林等两岸三地众多艺人都有合作，创办过娱乐杂志，创作了《故乡的雪》《香港别来无恙》等多部脍炙人口的经典歌曲作品，并与父亲合著了《流行歌词写作新概念》一书。

婚后，与老公定居台湾，自2003年爱女小袋鼠降生后，专心做一名“袋鼠妈妈”，潜心研究幼儿教育，重视“亲职教育”，曾专门研习华福德教育的育儿理论和儿童哲学，是华福德教育理论的倡导者，专门参加了由台北毛毛虫儿童哲学基金会和台北史代纳学校组织的关于儿童哲学、幼儿教育等相关培训，学习了生命传记、从格林童话看幼儿教育、亲子厨艺、从幼儿教育看室内设计、优律斯美（音舞）、手工、烘焙、拼布等相关课程，台湾育儿杂志撰稿人。

## &lt;&lt;爱和陪伴&gt;&gt;

## 书籍目录

## Chapter 1 妈妈心经——妈妈的觉知与反思

教育到底是什么 /

呼吸 /

滋养孩子的生命 /

牵手与放手 /

感受美好瞬间 /

倾听孩子 /

母亲的唠叨 /

给孩子一个背包 /

孩子，你可以关门 /

哭哭蝴蝶 /

空多少位置 /

留一盏灯 /

感觉长大 /

哭吧 /

尽心尽力 /

地震的冲击 /

思考的惯性 /

奥运思索 /

你就是你 /

玩具车 /

爸爸的能量 /

唤醒 /

玩吧 /

天使的考验 /

## Chapter 2 妈妈小法术——感知孩子的世界

莫扎特的迷思 /

走路是件自然的事 /

要上早教课程吗 /

生活的规律性节奏 /

睡眠是新一天的开始 /

关照孩子的灵性 /

怕与不怕 /

东摸摸西尝尝 /

不要随便摸别人孩子的脸 /

痛的感受 /

用餐不仅仅是吃饭 /

糖果的诱惑 /

玩具的选择 /

自主玩耍 /

“我的娃娃不是芭比” /

电视不是保姆 /

读书与听故事 /

孩子的图画世界 /

自由与限制 /

## &lt;&lt;爱和陪伴&gt;&gt;

打招呼 /

“我数到三” /

Chapter 3 乐活家庭——让家温暖孩子的心

创造家庭文化 /

做家事中的哲学 /

父亲的角色 /

适合孩子的家环境 /

温暖的便条墙 /

我家的端午节 /

小小中秋节日桌 /

陪孩子过圣诞节 /

星愿 /

农耕体验 /

比萨 /

第一刻就决定了最终的结果 /

大日子 /

宝贝，给你一点儿甜甜 /

辛苦是幸福的 /

手工礼物 /

幸福是自己给予自己的 /

Chapter 4 童话生活——与宝贝一起在生活中获得滋养

月亮也会怕台风吗 /

轮回 /

早安，幸福 /

迎接独睡 /

每个女生都爱漂亮吗 /

感恩 /

橡皮筋的魔力 /

家庭投票 /

礼物 /

晨醒 /

体察孩子的理由 /

善用形象的语言 /

来个大拥抱吧 /

搔痒与抓背 /

挑食的小家伙 /

晚餐谁决定 /

手作玩具，手作生活 /

插嘴 /

专注的习惯 /

一枝铅笔 /

孩子都是小诗人 /

Chapter 5 梦幻学校——台北幼儿园生活

美好的幼稚园生活 /

亲师联络本 /

特别的体验 /

老师的来信 /

<<爱和陪伴>>

班亲会 /  
庆生会 /  
每周去公园 /  
老师来家 /  
幼稚园的圣诞庆典 /  
冬季庆典 /  
手工聚会 /  
发芽蜕变 /  
小小蜡烛 /  
我怎么这么爱你呀 /  
吹蜡烛 /  
爱心饼干 /  
毕业典礼 /  
幼稚园毕业了 /  
后记 /



## &lt;&lt;爱和陪伴&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“我要怎样教育我的小孩？”

”“让孩子成为什么样的人？”

”“我能够为孩子铺什么样的路？”

”每个父母自觉不自觉地都有着自己的想法和设定。

但是，孩子真的可以按照父母的设定长大吗？

而这样设定的到底是谁的人生？

现代社会资讯快速而泛滥，教育门类繁多，各种早教机构林立，教育口号响亮而且深具理论支持，并且在商业利益的猛推下（父母的钱最好赚），父母很容易掉入“怕孩子输在起跑线上”的陷阱里。

很多父母在孩子还没出生时就开始买很多可以刺激孩子脑部发展的玩具和童书；孩子还没学会唱歌，就把钢琴准备好；孩子还不会叫妈妈，但英文CD已经准备了一大套；孩子还没学会走路，就开始参加婴儿团体课程……父母不满足于孩子自自然然地长大，生怕孩子的天分因为父母没有开发而被埋没。

我也曾有这方面的迷思。

在小袋鼠幼年期就带她参加团体的活动课程。

后来才发觉，其实婴儿期的孩子在母亲的陪伴下，在有规律的生活中，吃得饱、穿得暖、睡得足、尿布干爽就已经足够。

而到了幼儿期，再给予一个安全干净、可以自由探索的家和离家不远的熟悉的、有着花草树木小鸟的室外自然环境也已足够。

这是因为，孩子不是早说话就会成为语言天才；不是早会数数就数学优异；不是早会背唐诗就可以成为作家……当孩子没有足够的时间和能量发展自我的身体和心智，过早地学习和训练头脑才艺，反而会让他们提早失去兴趣热情，没有了最初因好奇而探索世界的原动力，也有碍身体健康。

童年，不是一个效能工厂，也不是一次严肃的论文成果发表。

让孩子自然成长，孩子将来会成为一个平庸的人吗？

这似乎是父母把自我对于未来的恐惧透射在孩子身上。

也有很多父母讲：“我对孩子的期望就是他可以快乐地长大。

”孩子如何快乐地长大？

我身边的很多朋友以孩子的快乐为全部考量，他们举家从台北搬到外地。

为了寻求孩子可以快乐受教育的空间，母亲放弃自己的工作、兴趣爱好、朋友，而父亲因工作关系每天在台北与居住地长途奔波，甚至还要忍受“妻离子散”，独自在台北生活……父母对于孩子的快乐成长的重视程度远远超过自己的快乐，并宁愿以牺牲自己的生活为代价。

## &lt;&lt;爱和陪伴&gt;&gt;

## 后记

这些年，居住台北的日子里，最重要的是我认识了华德福教育。

从此我的人生和教育观大为不同。

因此我对人智学的创始人鲁道夫·史代纳博士充满了敬仰和感恩。

此间，我参加了非常多的有关华德福的课程和讲座，每一位主讲的老师都带给我很多生命的指引。

这些老师有的是熟识的，有的可能已忘记我这个学生，有的甚至不知道我的名字，但是我都怀有同样的感激之情，我特别感谢：萧志晖老师、祐竹老师、秋香老师、倪鸣香老师、智子老师、Wendy老师……还有很多国外的老师以及当时促成华德福读书会的子芽儿工作团队的芳瑜、伟华姐等朋友。

因此这本书，同时献给我两岸的亲朋好友和老师，你们如阳光般在生活中温暖、照耀着我。

我要感谢台北私立伊帝玛托儿所的欣颖老师、清英老师、安老师，还有其他诸多老师，谢谢你们对我女儿所付出的无私的爱，你们的身影不仅是孩子的典范也是我最好的效仿对象。

我要感谢台北的众多好友：冠盈、慧娟、珊珊、豆嫂、恒悌、文婕、小妃、简雯、淑姿、琦珊、惟嘉、诗莹、秀真、子介等，谢谢你们让我在他乡有了温暖的感受，感谢你们对我的帮助和爱。

我要感谢北京的海莹妹妹，还有台北的秀玫编辑，一直鼓励我出书并努力帮忙寻找适合的出版社。

我要感谢为了此书出版而尽心尽力的应莹编辑。

感谢李静、黄小茂夫妇的热情推荐。

感谢像阳光般照耀过我和我的家人的所有亲朋好友：石秀英、张虹村、祖玉兰、史卫、王燕、尹翠、张文涛、赵娜、薛峰、郭亮、栾兆涵等。

我还要感谢众多华德福书籍，它们是我的思想源泉，是我这本书的参考书目，同时推荐给大家。

繁体中文版：《人智学启迪下的儿童教育》作者：鲁道夫·史代纳出版：光佑文化事业股份有限公司 《幼儿的工作与游戏》作者：Freya Jaffke出版：光佑文化事业股份有限公司 《日本华德福幼稚园》作者：高桥弘子出版：光佑文化事业股份有限公司 《简单父母经》作者：金·约翰·培恩出版：琉璃光出版股份有限公司 《探看幼儿的涂画世界》作者：米凯拉·史特劳斯出版：光佑文化事业股份有限公司 《我来了》作者：Joan Salter出版：光佑文化事业股份有限公司 《十二感官》作者：艾伯特·索斯曼出版：琉璃光出版股份有限公司 《彩绘童年》作者：Brunhild Muller出版：光佑文化事业股份有限公司 简体中文版：《自由的学习》作者：琳·欧德菲尔德出版：人民文学出版社

<<爱和陪伴>>

编辑推荐

《爱和陪伴:乐活派妈妈的“慢教养”手记》由著名主持人、时尚辣妈李静&资深音乐人、温情老爸黄小茂隆重推荐！

一本“会呼吸”的教育生活书！

<<爱和陪伴>>

名人推荐

阅读这本书，让你的孩子成为一个具有内在力量的人这是一位用心妈妈写给那些有心妈妈的一本好书。

仿佛妈妈们的闲聊，有趣有益。

反思自己的成长，在缺失中为你的孩子们点燃一盏灯。

——著名主持人李静、资深音乐人黄小茂夫妇雪宁对孩子的一哭一笑、一举一动都观察细致，呵护备至。

她非常关注孩子身、心、灵的平衡发展，并像对待大人般尊重孩子，让爱融进孩子幼小的心房。

在她的养育下，小外孙女成长为一个身心健康、活泼、独立，有着广泛爱好和自我特质的孩子。

——著名音乐家、作者父亲付林

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>