



而“抓狂”，我会告诉自己，孩子有自己成长的节奏，做个耐心的园丁，勤勤恳恳就好。即便花未开，但是期盼花开的过程依然是美好的。对于A（事情发生），我们无法预料也无法拒绝，但是，B（对事情的看法）在成长成熟，就能有美好的C（情绪）。我感到随着我的成长，生活变得越来越美好。

每每负面情绪来的时候，我就会听听这些让我觉察自己的书，正面地、中肯地了解自己。“读书点亮生活”，我终于走出了黑暗。

听书，学会感知伴侣，自我成熟

随后的时间里，我更多地听“亲子家庭”类的书，《亲密关系》《幸福的婚姻》《爱有8种习惯》《如何让你爱的人爱上你》《你要的是幸福，还是对错》等几十本有关亲密关系的书，常听常新，并促使我从更多的角度去了解那些我自以为很了解的人，觉知他人，接纳他人，让家庭生活更温暖、更和谐。

我虽不是生于富贵家庭，但是在家中是老幺，有哥有姐，从小被宠被爱长大，不免会有“跋扈娇气”的时候，以自我为中心，受不得委屈，因此最受伤害的便是我最亲近的人。每每讨论问题，跋扈的我，总是要求先生听我的，因为我觉得我才是那个为家庭付出的人。如果先生表示不同的想法，我就会觉得自己没有被对方尊重、没有被看见、没有被认可。当我听完了《幸福的婚姻》，我静默了：我的需求难道不是先生的需求吗？所有的人都希望被尊重，被看见和被认可，而我却“专制”地认为自己才是那个付出的人，自己才有资格表达想法，忽视了先生也有被尊重、

被看见和被认可的需求，无视先生的感受和付出。我重新审视了我们这个小家庭的运作，我们夫妻二人其实是分工不同而已。由于工作和地域的关系，我确实承担了每天的生活琐事；而先生承担的更多是家庭的大事，以及我不愿意做的事。除此之外，先生周日回到家也是尽心尽力做事情，买菜做饭带孩子，对我的工作也是极力支持的。为什么在听这本书之前，我却什么也看不见？读书，真的能点亮生活。

《幸福的婚姻》这本书打动我的是一个吵架原则：“以温和开场，以妥协收场”。从此，我学会了安静下来。当安静下来的时候，我便听到了对方内心的声音。哪怕这个声音与我内心的声音是不同的，但我学会了温柔接受，因爱而妥协。现在，“以温和开场，以妥协收场”的原则，不仅是我与先生的相处之道，更是与家人、与学生的相处之道。我发现，你妥协了一步，往往收获了满满的爱。听书，让我学会了感受爱、懂得爱，在爱中不断成长。

听书，学会觉知孩子，自我修炼

当找到自我，营造幸福的家庭气氛之后，我开始重点听“亲子家庭”类中养育孩子的书，包括《养育男孩》《不吼不叫》《正面管教》《解码青春期》《不管教的勇气》等几十本亲子类书籍，学习从孩子的角度去想问题、看事情，让自己少些焦虑，多点淡定，不把现象当问题。让自己平和下来，安静下来，做不到智慧妈妈，至少努力做个平和妈妈，少给孩子一些伤害。

以往，当孩子每次在家或者在学校犯错的时候，我总是用成年人

的眼光来看待他，觉得这么简单的事情，还不断犯错，要么是故意的，要么是不上心，完全忽略了孩子的感受和认知水平。于是，亲子关系越来越紧张，我深感对孩子的教育是无能为力的，甚至与孩子相处都感到很痛苦。

我记得樊登老师在讲《在远远的背后带领》这本书的时候讲了一个故事：他的一个秉持绝不打孩子原则的朋友，却忍不住打了儿子一顿，原因就是儿子的暑假作业一张都没有写，导致他被老师请去学校配合教育。事后，这位父亲觉得痛心万分。我完全理解这位父亲，一是痛心孩子的“不乖”，二是痛心自己作为父母的修炼不够。其实，哪个做父母的不希望自己“母（父）慈子孝”呢？但是现实生活中却不是这样。在这里我学到了“父母效能训练”，即通过孩子表面的行为寻找背后的深层动机，而不是简单地归因于“不乖”“不自律”“不体谅父母的辛苦”等道德评判。记得，有一次，儿子的数学老师致电说儿子在自习课上一个字也没写，整张卷子空白的。听到老师的叙述后，我脑子里首先想到的就是樊登老师讲的故事。于是，我向老师了解了情况，安抚了老师的情绪，感谢老师的关心。儿子放学后，我一改往日的做法，不是劈头盖脸地责问他，而是像往常一样，进门打招呼，然后端上好吃的饭菜。儿子听着解压的喜马拉雅故事，把饭吃完，等他情绪很好的时候，我才心平气和地问起自习课没有做试卷的事情。他说困了，不想做。我没有教育他思想不对，而是说现在应该把学习补上。儿子有点惊讶：今天妈妈竟没有生气。过后，他自觉地补做了试卷。从那天

