

<<养儿如修行>>

图书基本信息

书名：<<养儿如修行>>

13位ISBN编号：9787544260220

10位ISBN编号：7544260224

出版时间：2012-8

出版时间：南海出版社

作者：杜韦孜 著，龚品 绘

页数：274

字数：190000

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>

<<养儿如修行>>

前言

我是个敏感多愁的人，经常遇到委屈就泪流满面。最常想的事情是为什么世界这么让人无奈，这么不自由，骨子里想过那种行走天涯、自生自灭的生活。

但是，现在这个世界上有了我最牵挂的女儿——小然，她太小了，如果我因为懦弱或者任何理由离开她，她该怎么面对这个世界，她在成长中会留下怎样的痛楚，即便她孤单地长大，又如何有勇气乐观地面对自己的人生路。

虽然小小的她脾气十分倔强，但其实她真的很弱小，弱小到需要太多无私的关心和爱。

我不一定能给她我想给的全部，但至少给她快乐的生活。

而我，一个母亲的存在就是一种保证和后盾。

我强壮到足以保护她的心灵和身体，照顾好她成年之前的生活，为她一生的快乐奠定基础。

我开始变得坚强，坚强到足以让自己吃惊，为了保护一个离开你几乎无法生存的生命，何况，我还倾尽心力要给她幸福。

我也变得格外柔软、包容，我知道了什么是真正的强大，什么是发自内心的力量和勇气。

有些事情明白的很奇怪，养孩子仿佛一个修行的过程，我和女儿都在成长。

于是，我记下了一些生活的片段，我相信这是在忙乱的生活里记下的、以后无论如何都写不出来的文字：女儿变得越来越黑了，估计和每天出去晒太阳有关系。说实在的，“丑宝”确实不如“美宝”招人怜爱，但是自己的孩子，就觉着亲得不行。

一天，小然睡着了，给她掖好被角准备离开的时候，突然清清楚楚听到她喊了声“妈妈”。

此刻内心的温柔无法用语言形容。

我想，她一定在梦中寻到了我。

和老公出去看话剧，回来晚了，婆婆说小然一晚上都不安，玩一会儿就想哭，听到门铃声就要去门边看。

看到我回来后，那种表情真的是无法形容，她用见了大小孩才做的动作迎接了我——抱住我的头，用她的大额头使劲顶我的脸。

这是一种我们俩在不经意间培养出来的表达感情的方式，她居然回赐给我。

同学来我家，看见我抱着小然亲个不停却不自知，还是同学告诉我的。

我突然意识到和小然之间不仅是责任，也有深深的情。

她那么弱小，那么需要我。

我们虽然暂时没法用语言沟通，不用表达什么，承诺什么，一切却都在不言中，那么深刻，那么强大的一种爱的状态。

小然现在特别可爱了，睡觉前总是躺在我胳膊下边，然后用手胳膊我。

逗得我哈哈大笑。

她在一次无意中发现这个情况之后，就开始不断重复这样的事情。

我终于体会到和孩子互动带来的快乐了。

真庆幸自己的宝贝闺女断奶及时，现在开始对各种食物都充满了兴趣，让我们喜上眉梢。

她和奶奶的感情也深了，让我感觉小然开始越来越像个真正的小大人了。

人间天伦之乐的场景每天都在上演，虽然带孩子难免单调，经常感觉枯燥无味。

夜深人静的时候，看着她睡后甜美的笑容就觉得无比的开心。

为了她，我愿意付出一切，包括生命。

不自主地回想起怀孕，迎接新生命的诞生而忍受的种种疼痛，成为母亲后心理上的变化和压力、痛苦，睡眠不足，为了家务事闹矛盾，等等。

哄女儿睡觉时，一方面会觉得疲惫，另一方面却又觉得特别想做点什么，比如可以随时开始随时放下的事情——读书，而不是电视或者电影。

<<养儿如修行>>

于是，我开始深入思考，开始系统地读书，内心虽然还是有些杂乱，但也喜欢上了这种思考的状态，像极了自己做硕士论文时的感觉。

或许，那时候感觉太充实、太美好了，所以也一再地在潜意识里重复那种行为和状态。

终于，思考有了收获，比如出版了图书作品，比如对心灵对性格对孩子的成长多了很多科学的认识，又比如对生活的理解又深刻了很多。

而立之年做了妈妈，我最大的体会就是：要对自己好一点，再好一点。

我惜命了，没了我孩子的幸福哪里找？

我认真了，我要更富足，给孩子创造美好生活；我更负责了，我要让她以我为榜样不虚度人生；我勇敢了，不管发生了什么，我都要面对它、解决它；我看淡了很多事情，希望她也不要对自己求全责备。

只有我一天天更好了，才有能力对她好，才能够让她也觉得世界很美好。

我关心自己就是关心她，我爱自己就是爱她。

我前所未有地关注自己的一切，像警犬一样检视自己的一切。

我并不是要改变自己，而是要让自己带着一个充满希望和未知的小生命向着阳光的方向走得更长更远些。

我想，此书是写给千千万万和我一样有女儿的不精明但聪明的妈妈。

不精明，所以经过很多挫折，走了很多弯路；聪明，希望孩子不再重复我们的错误，至少有更大的勇气面对我们曾经遇到的困难。

生活并不像励志书上所写的，坐在那里换个角度想想就可以见到彩虹。

生活必是在争吵、泪水、迷茫、痛苦中一点点蜕变，一点点找到自己、找到自己该走的路。

所有关注自己内心成长、积极地想要解决情绪和人际关系问题的女性朋友，来关注这本书吧。

这是一段真实的心路历程，一个女人从自卑、怯懦转变为强大、鲜活。

这种变化源自女儿的存在，更源自我想承担的责任，对原有生活方式的厌倦，是重生的机会，更是对“爱”的理解过程，一段辛苦的学爱之旅，一段鲜活的人生记忆，一个女人第三次成长的机会，一个拥有天使、自己也蜕变为天使的过程，让一个女人更成熟厚重有味道的过程。

初为人母时，焦虑太多，总在思考如何教育她，让她的人生少些伤害。

可惜那时记忆力差到不能再差，真怕等她长大了，我把想对她说的话都忘了，怎么办？

她的眼睛深邃明亮，仿佛对我说：妈妈别急啊，写下来吧，写给我，也写给别的妈妈和宝宝们。

于是有了这样的记录……想对新妈妈们说，只有你对了，你的孩子才能对。

你将是她一生中最重要的导师啊。

我要在今后的日子里，把一些故事讲给她听。

我相信她会有勇气和智慧克服遇到的困难，她会知道生命的丰盈来自于我们充满希望的态度，以及不断实现自己梦想的耕耘。

<<养儿如修行>>

内容概要

本书讲述了一个年轻妈妈从怀孕之初到成为母亲的心路历程，展现了她作为一名普通女性在面临人生重大转折时的变化和适应过程，作者对人生的反思，以及对生活和孩子真挚的爱，让她能够在身陷困境时理性对待，从而乐观地迎向生活。

而这些也正是她想通过这本书传达给自己的女儿和广大年轻妈妈的——作者希望自己的经历和体验能帮助她们换一个角度看问题，顺利完成人生的角色转换。

<<养儿如修行>>

作者简介

杜韦孜

毕业于北京大学新闻传播学院，新闻学硕士，现供职于某博物馆。
已出版《青春不怕疼》，《当你害怕时一定要面对》。

邮箱地址：dd0993@sina.com

龚品

毕业于美国加利福尼亚州圣何塞州立大学，主修图像与平面设计专业。
获奖作品《鸟屋》等。
在美国加利福尼亚州的一家慈善、颐养公司从事广告营销设计方面工作，目前准备回国创业。

邮箱地址：catcatpin@yahoo.com

<<养儿如修行>>

书籍目录

第一部分 孕育天使记——收到天赐福宝

一件红上衣和一本书

职业人？

自然人！

现代版女阿甘的故事

快乐幸福地活下去是人生最大的成功

普通也是天使

那时，我们不懂爱情

情绪亦有水龙头

慈善是时尚

时尚孕妈咪的包上人生

温暖而激昂的胎教

第二部分 女人第三次成长记——天使降临

初为人母

最苦最累的日子里想念世界上最爱我的人

温暖如棉被的友情助我远离抑郁

平安成长比成功更重要

越简单越幸福

家家有本难念的经（上）

家家有本难念的经（下）

有信心才能永远和谐美丽

不等待王子拯救的公主

读书让人强大

平衡好女人的五个角色

与自己讲和，让爱流动

谁都没有资格伤害我们，包括我们自己

做个有能力给孩子“蜜”的母亲

先做熟女，再做熟妈

逃离苦难最快的办法就是与它搏斗

独一无二的快乐

“森女”出逃

我最默契的“恋人”

“广阔”不是男孩子的专利

有能力的女人有气场

没了养孩的自信

走出退休低谷的老爸

孤独可遇不可求

在实现梦想的坚持和忍耐中建立安全感

缺失爱的人根本不知道什么是真正的爱

培养财商，追求富足、有爱心的生活

一次只做一件事，别逼自己

深夜离家出走

震荡的婚姻

第三部分 大女人成形记——落地的幸福

<<养儿如修行>>

在“第三地”里适度自恋
在间隔周重获新生
“小小人儿”也需要被尊重
俯下身，再俯下身，理解是最大的爱
爱的能力需学习一生
让温暖的花一朵一朵开在心间
幸福的人选择感恩
朋友不是苦苦寻来的
像爱自己的孩子一样爱我们的城市
大女人成形记
每个人都有颗想逃的心
养儿如修行
婚姻的秘密
做知性女子
生活智慧之加减乘除法
原来幸福已落地

<<养儿如修行>>

章节摘录

一件红上衣和一本书 坐城铁去看好友两个月大的孩子，感觉好冷，回家后居然直犯恶心，以为是自己胃肠出了问题。

回来和老公说，他一边在电脑前工作一边很不体贴地说着风凉话，现在连城铁也不能坐了，娇气啊。

饿得要命，老公却说等他忙完一起出去吃。

他对我身体的不舒服完全置若罔闻，所以我也赌气不去吃。

初怀孕时状态并不佳—饿着肚子遭人讥讽。

但在冰冷的城铁车厢却有一个温暖的奇遇。

看我坐在那里瑟瑟发抖，身旁一个二十多岁的女孩子递给我一件红色的棉布上衣，衣服很旧而且尺寸很小，虽然我恨不得立马穿上它，但还是很现实地把它放在腿上，遮蔽我裸露的肌肤以取暖。

我一边说着感谢的话，一边说过会儿就还她。

她笑笑说，衣服本来就是准备捐出去的，正好送给你了。

我受之感动。

这样小小的不起眼的衣服，平时于我没有任何意义，但在这个时候，简直就是救命。

去医院检查，被告知怀孕了。

对红上衣感慨万分，我多么希望前一天是老公而不是陌生的女孩给我温暖和体贴。

但是，怀孕带来的激动已经掩饰了平淡生活中的不和谐，包括平淡本身。

我把这件珍贵的红上衣放进衣柜，心想世界上还是好人多。

想想觉得这也是天意，仿佛让我告诉女儿，你要善待世界和别人，当你在妈妈肚子里时，有位陌生的阿姨曾帮助你。

呕吐，一直呕吐，不管吃什么喝什么，十分钟之内全部吐掉，有种生不如死的感觉，难过到心头时不禁会想：孩子啊，你将来可要好好孝顺妈妈啊。

怀孕初期，每天最愉快的时候就是中午散步，走过林荫大道，阳光从槐树叶的缝隙中洒下来，绿叶被阳光照得很亮，很美，有种生机盎然的感觉。

度过了一个半月的孕期严重呕吐后，我真的一下子就好起来了，能吃能喝，精神也好，喜欢溜达，喜欢美食。

生活一下子变得无比灿烂，原来平常的生活也可以那么美好。

不过也有遗憾，我不敢去拥挤的地方，不敢找人玩，虽然很想知道朋友们都怎样了，但一想到忙碌的他们和悠闲的自己，更不愿让大家将我看做人类的好朋友—熊猫。

以前看见孕妇坐公车或者在人多的地方出没，心里就想这时候干吗不在家休息还瞎转悠，自己危险，也让别人紧张，等到自己也挺了个大肚子，我就理解了，大多数孕妇都想去看看热闹，不甘寂寞，不愿一个人在家待着。

随着日子的推移，脸越来越瘦，肚子越来越大，腿也有肿的迹象，身体越发沉重，喜悦感减弱了。

有段时间，我还很容易做噩梦，都是很清晰很可怕的有关孩子和自己身体出了问题的噩梦，醒来后想起来都觉得很恐怖。

老公在那段时间工作也很不顺利，郁郁寡欢，心情起伏很大。

但他还是在这个过程中很快找到了自己的长项并积极行动起来—学习。

怀孕期间我做成了一件事情，那就是主编了第一本书。

怀孕的日子无聊无趣，不能跑跑跳跳，也没有兴趣翻找准备齐全的婴儿用品，更不想反复考虑孩子生下来会怎样、生孩子痛不痛这些问题来徒增焦虑情绪并折磨自己。

于是只好看电视，断断续续地看《奋斗》，看得我这个70后居然也开始热血沸腾，恨自己一直以来想得少、做得少的性格，想要奋斗的愿望让我这个即将生产、荷尔蒙分泌不同常人的孕妇热血沸腾。

每当夜深人静、小宝宝在肚子里拳打脚踢让我无法入睡时，我就打开灯，拿起纸和笔，回忆自己曾经流逝的梦想，并试图找寻容易实现的一个。

于是，我想到了写书，觉得写些情真意切的东西至少能够感动自己。

<<养儿如修行>>

于是动笔，却发现一篇下来，很不满意。

或者说，有了主题性的写作反倒不如随性而起的文章可读性强。

或许因为自己有欣赏别人优点的习惯，同时又有些可亲可信又很有才华的作者朋友，于是我想到让他们也写东西，这样大家的东西就具备了多样性和故事性，才有人想看啊。

我给朋友们打电话、发邮件，让大家回忆初入职场的故事，约稿时我也会告诉他们有可能出版不了，但是写一篇文章算是帮助我。

很多朋友说，如果不是因为朋友所托，他们真的不愿意回忆，更别提把这些东西写出来，用语言放大、描述、公之于众。

我劝说他们可以署笔名，并且把这次写稿当成是做一件有教育意义的事情。

陆续收到稿件时的心情是复杂的，时而惊喜、感动，时而失望、沮丧。

组织这么多人写作，应该说是个不小的工程。

很多有才华的作者写出的东西却未必符合要求，这让我左右为难。

放弃的想法时常冒出来，像个小虫子似的咬蚀我的信心。

庆幸的是，我依然坚持了，因为那些流畅的、真实的、文采飞扬的稿件。

这些稿件让我想到，它们将为多少人所喜爱，将给多少苦闷的人带来启发啊！

老公对我做的事情既佩服又担心，他说：“你约了稿子，万一出版不了怎么办？”

“我很有信心地告诉他别担心。”

按照我的计划，产假结束前必须把这个事情做完做好。

老公出差，我和他短信联系，告诉他计划第二天用三个小时的空隙（那时候女儿哺乳，三小时一喂）

去出版社谈出书事情，老公短信“祝你成功”，我回复“怎么可能不成功呢，一定可以成功的”。

从来不曾这么自信过，是因为有了你我才变得这么自信吗，宝贝儿？

有时候，忙碌的编书生活让我对自己的宝贝儿心生愧疚，但更多时候是令我在有些乏味且辛苦的怀孕生活中看到了精神生活的曙光，梦想似乎是一盏或明或暗的灯，不断照亮我的内心。

梦想是有力量的！

……

<<养儿如修行>>

编辑推荐

身心灵作家张德芬、著名情感心灵导师苏芩倾情推荐！

韦孜记录了一个女人从内心自卑、迷茫的状态走向强大、鲜活的过程，是新妈妈一段辛苦育儿生活的学爱之旅，是拥有天使女儿之后，自己也变成天使的既有趣又辛酸的一个个小故事，其中既有油盐酱醋的无奈、又有对生活的哲学思考。

我觉得最珍贵的，当属作者对这段酸甜苦辣生活的真实记录。

<<养儿如修行>>

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>