

## 一路前行 遇见美好

我愿意助力和行动，付出我的时间和精力，在学习中成长自己、助力他人。

——徐建云（广东佛山）

亲爱的家人们好，我叫徐建云，来自美丽的广东佛山。走入艺博缘于偶然，起源于2020年疫情防控期间戴东老师在大于众学APP上一堂《疫情启示录》课程。

### 疫情之下结缘艺博

2020年疫情初爆发时，我有幸在大于众学APP聆听了戴东老师的《疫情启示录》，共12节，每节都不落下，里面谈到了中国精神：人生就是一种选择，疫情之下，我们都教了孩子什么；孩子成长的第一等大事是什么等内容，刷新了我的认知，让我顿悟，这正是我们该培养和传递给孩子的精神力量，而我却不会！

我的孩子11岁，正值成长的关键期，2020年暑假艺博教育在佛山举办第6期【中国力量·超能少年英雄营】，戴东老师亲临授课，我第一时间就给孩子报名参课。十天孩子学习后回到家里，让我非常惊喜地发现：孩子积极、主动，争着做家务，自主安排未完成的暑假作业，上兴趣课。常会抱抱我说：“妈妈，谢谢你！”还跟我说：“妈妈，您知道吗？一个人不要怀有渺小的梦想，因为

它无法打动人心！”

## 加快学习的脚步

学习让孩子成长改变，我也要加快学习的脚步，成长改变起来，才能更好地爱孩子、培养孩子，助力他阳光快乐自信地成长。陪孩子走的十年，随着孩子的长大我开始有很多的不解、纠结与烦恼，孩子学习后的变化和积极，说明他根本没有问题，是我的教育教养方式出了问题，原因在于我，我要学习调整。对于家庭教育我也是空白页，而我的孩子却是五千年来的“第一代”：计划生育的一代、市场经济的一代、信息网络的一代。

孩子曾说：“现在的我们吃穿不愁，想去哪里游就到哪里游，可就是会觉得无聊，原因在于精神世界不够丰盛。”听了孩子这番大人似的话，我想是的，孩子更需要精神上的引领，我需要关注心灵学习、精神成长。于是，2020年8月，我和孩子一起第一次走进了戴东老师广州站的《能量智慧》课程，理解了“有目标的人生叫旅行，没有目标的人生叫流浪。”在家庭、教育、生活中，我找到了导航仪，从此不再迷失方向。



第一次参加广州站《能量智慧》课程

### 为美丽家乡助力，温暖前行

“身修家和，美丽中国”是艺博教育的愿景，我深深感动，开启了我的艺博人之路：我愿意助力和行动，付出我的时间和精力，在学习中成长自己、助力他人，自助互助，一起快乐小家、幸福大家，美丽国家！

于是我在 2021 年 4 月份开始举办“艺善享心源读书会”，助力在家庭与教育中给烦恼、困惑、迷茫所纠结的伙伴和家长朋友们，一起学习成长，一起身修家和，美丽家乡。为了让自己又快

又好地学好，成长好，服务好，我开始申请在课程里做助教义工，并先后参加了传爱专项基金《孩子，我该如何爱你》第75期佛山站课程、《活在爱中的秘诀·恩爱之旅精华版》第12期佛山站课程、《青少年启智训营》第187期佛山站课程、《幸福家庭五大秘诀》第29期佛山站课程等线下课程的助教义工。还做了《活出经典II》第一期的线上助教，在服务中更好地提升和精进、觉察和成长。

学习是个需要持续的过程，只有不间断的持续才能让自己的习惯习性有所改变，学以致用，才能助力孩子积极健康、向上向善地成长，更好地助力身边的伙伴，助力他人。我课程学习的脚步不敢怠慢，因为，太多人需要正确的家庭教育引导和引领，只有正确的导航，才不会走弯路，才不会在无知里兢兢业业地“害”着自己的孩子而不知，才能让“祖国的未来”成长为中国的力量！

因为英雄出自平凡，而家庭就是英雄的摇篮，父母就是那推动摇篮的双手，身为家长太需要也急需极速地成长，才能更好地助力孩子，铸就出未来的辉煌！

我先后走进了戴老师亲授的《没烦恼的世界》、《活出经典》、《默照禅》的课程学习，让自己的心里越来越清明，让智慧慢慢升起，替代以前的无知和伤害，在工作学习、家庭生活中越来越自由，因为“心里怎么想，生命怎么长！”而随着读书会地慢慢开展，觉得非常需要提升：落地的方法非常重要，直奔问题核心会很助力，于是我在2021年5月走进了艺博教育的《亲子导师训练营》，找到了让家长们经常焦虑和烦恼的原因所在：“爱”与“碍”，

就是个容易越界的边缘，与孩子相处，家长们多是从“我”的角度、念想出发，用以为对的、认为对的，就让孩子去做，且经常批评和责怪孩子做得不好，达不到“我”内心的要求，就焦虑、发火，然后孩子就会对抗。



参加《亲子导师训练营》

## 感恩缘起、感恩遇见

学习后，我更懂得了家庭教育的正确理念，能明晰问题背后的原因，从认知、心理、情绪等多方面着手，生活中便有了解决问题的能力，也能更好地把控、管理和妥善处理情绪，更容易读懂孩子，走进他的世界，亲子和谐，家庭温馨！在学习中，

收获了让爱流动，心心相通的法宝：

一是站在孩子的角度去看待问题。多从孩子的角度出发，与孩子一起面对问题，一起肩并肩地想办法，多做孩子的同盟军而不是审判员。

二是关注孩子的感受。同理接纳孩子的感觉感受，不一味地讲道理、摆事实。感受是沟通的桥梁，关系好了什么都好，关系不好，说再多都没有用。

三是正向确认。跟孩子日常生活沟通交流中，多表达自己想要的结果，而不是要求；多觉察调整自己的切入点，是正向的还是负向的？多正向确认他。平时我们要多用发现的眼睛看待孩子的日常行为，找孩子的亮点，肯定他的行为，鼓励他的努力。

换一个角度就会发现孩子是如此的优秀，我把学习的方法和领悟不断地运用在日常生活和读书会中，影响和唤醒更多的人觉察成长起来，改变有“碍”的沟通模式，让亲子关系和谐，家庭关系美满。

通过学习我们明白了真正的爱是什么？多关注感受不是问题，走出爱的迷区、让家庭关系美好、让人生幸福才是爱。感恩缘起、感恩遇见！感恩所有的伙伴，学习成长，我们在行动；身修家和，我们在践行；美丽家乡、美丽中国，我们在路上……