

阅读与疗愈——找回爱的能力

读书会是我成长的地方，也让每位认真学习实践的家人在这里收获满满。

——董淑萍（山东烟台）

1973年初秋的子夜，一个九斤多的胖妞在北大荒出生了，那天妈妈大出血差点失去生命，而大姑却劝爸爸回家和妈妈离婚，目的是这样爸爸就可以有一份正式工作，因此妈妈恨了大姑一辈子。长大后经常听妈妈说，小女孩小时候很漂亮，越大越丑，我仔细看了自己5岁以后的照片，嘴角下垂的模样看上去很不开心。

由于爸爸常年在外带队开荒，妈妈一个人无法照顾两个孩子，于是把哥哥留在身边，而我在幼儿园长托度过了半个童年，虽然幼儿园的生活规律，可是那颗想爸爸妈妈、想家的心无处安放。

原生家庭带给我的“伤”

回到家的日子，母女之间的争斗就开始了。在初期由于我不太会说话，被挑剔、指责的时候和她抗争，换来的是打骂，后来慢慢地就不说话努力干活。爸妈分配给两个人的活，哥哥上班那一天他就跑出去，为了爸妈不受冻有饭吃，提煤、掏炉灰、洗衣服、蒸馒头，13岁的我就承担了绝大部分的家务，偶尔也会和妈妈抱怨，得到的回复永远都是“你愿意干就干，不愿意干就丢下”。

特别是我一直喜欢摸棉花的这事，妈妈认为它是一种毛病，

为此我挨了很多揍，妈妈们甚至拿针扎我的手指。有一次叔叔家的姐妹来家里玩，妈妈当面训斥我，我恨恨地说“你是后妈”，后来我半个月没有和妈妈说话，并放出狠话，下辈子一定要做个男人。有一次我和妈妈说，棍棒底下不出人才，国家的强大教育一定要先行，我长大后一定不会打骂自己的孩子。

在这个家里，爸爸的温暖是我唯一的依靠，每一次和爸爸相处都是美好的时光，甚至为了能和爸爸多待一会儿撒谎逃学，那也是唯一一次爸爸打了我。再后来我上小学、初中、高中，在学校得到的评语大多都是不团结同学。

这个问题困扰了我很多年，看着别的同学们自如地交流我很羡慕，可是无论怎么努力就是学不会，于是我选择了沉默，后来的工作中也是如此，由于不敢沟通，不敢向婚姻迈一步，于是选择在工作上拼命，用事业上的进步来获取自我价值感，短暂的快乐之后，除了继续工作再也找不到生活的意义。

“短暂”的婚姻生活

直到 36 岁那年，实在受不了母亲的唠叨，想找个人给我一点安全感，于是我草率地走进了婚姻。曾经天真的我以为结婚就是两个人的事，直到孩子出生后，不同背景下的两个家庭矛盾层出不穷，甚至是孩子的教育书籍都能成为我们夫妻吵架的导火索。

儿子很小就生活在恐惧中，刚去幼儿园老师就反馈他会察言观色，那时候我就很困惑，在各种书籍中寻找答案，却一直无果。

我本来结婚就晚，婚后日子又过得鸡飞狗跳，每天都生活在恐惧中。

曾经无数次想过离婚，但是想到一切为了孩子好，就这样煎熬了四年。有一天，我突然想明白了，后半生还很长，与其两个人在一起战火连天，不如放下过去重新开始，过有意义的人生，做快乐的自己。



第 16 期烟台宏任读书会开展中

妈妈，“我要自杀”

一个人带孩子的日子里家里很安静，孩子似乎有点安全感了。但依然会很拘谨，常要我陪他玩“捡孩子”的游戏，每次做事情都会来问我这个可以做吗那个可以做吗，总是想要抱抱。有时候我不能接受，一个男孩子整天这样能做成啥大事，于是拒绝孩子的请求，幼儿园期间孩子很快乐，我也不焦虑了。

可是好景不长，孩子上了一年级后，做作业磨蹭、错题连篇、

经常被老师点名的时候，肩上一头扛着工作一头扛着家庭的我，终于还是压抑不住愤怒的情绪爆发了，从说教到武行，孩子屈服了都不哭出声。直到二年级的一天，孩子在吃午餐时说“我要自杀”，最初我以为只是孩子随口说说，并没有放在心上，直到在接下来的日子，只要我路过孩子的身边，总能听到他小声念叨着那句话，这时我被彻底惊醒了，知道一定是哪里出问题了。

于是回顾了一下过往，家应该是一个温暖的港湾，无论是书上还是电影里的描述都很令人向往，为啥自己的这个家冷得像个冰窖？孩子每次挨完打之后还搂着我说“妈妈，你打我都是为我好，我不恨你”。无数个深夜我泪流满面，心里有个声音“生活一定不是这样的”，于是我踏上了漫长的家庭教育的学习之路，在各大平台、书籍中寻找方法，道理懂了一大堆，回去不会用，日子还是老样子，那个冰冷的家谁都不爱回去。

郑州，我生命重建的地方

郑州是我与艺博结缘的地方，在思维导图考试班上遇到了我的推荐人——季燕老师，在接下来的两年多时间里，我每天跟随季燕老师在线上学习、写优点、肯定鼓励孩子，感召身边的人一起画图学习，尽管一路上磕磕绊绊，但再回头看看过去的自己，变化真的很大。

我正式学习艺博的课程是在2020年11月28日，那是一堂线下公益课《孩子，我该如何爱你》，课程中有一个课程设计是在黑

暗中孩子和父母互动。当孩子被父母痛声责骂时，我蹲坐在地上满心的恐惧、无助、脑子一片空白，想逃离……原来我就是这么对自己的孩子的，那一刻泪水突然止不住地夺眶而出，心想回到家我一定要好好抱抱那个受伤的小孩。

课程中秦红英老师指导我们画完原生家庭图后，我出了一身冷汗，原来我就是妈妈的翻版，我的爱人和爸爸有太多的相似之处，未来孩子还会再组建同样的家庭，这样的轮回实在太可怕了。当秦红英老师发出邀请，邀请我们做同路人的时候，我当时就做了一个决定，让这种错误的教育方式和观念在我这一代终止，于是我决定结束 996 的工作，后半生跟随艺博，把正确的家庭教育理念传播给更多的家庭，把爱传出去。

做我所学，进而教我所做

从南通回到烟台后的每一天，我的内心是平和的，脸上是微笑的，家是有温度的，信心是满满的。我想传播家庭教育的第一步就先从发起“艺善享读书会”开始吧。戴东老师常说，一个人先有责任，后有能力，当你成为爱，一切资源都会涌向你。特别幸运的是当我和一位大姐聊天的时候排解了她心中的家庭困惑，并提到要在居委会开办读书会的时候，她一口答应并帮助对接好胜利路居委会。就这样，“艺善享烟台宏任读书会”第 1 期在亲朋好友的共同帮助下如期举办。2020 年 12 月 26 日是毛主席诞辰 127 周年纪念日，在读书会上我们佩戴着写有“为人民服务”的徽章，

这句话也成为我们日后行动的指南针。

戴东老师说，人的一生无非两件事：认识人、经历事。读书会会根据每个节日和孩子成长的不同阶段，与家长孩子共同参与、一同经历、一同成长。爱是个动词，爱要表达，爱要传出去，于是我又和有爱的小伙伴一同创办了“蓬莱公益读书会”“龙口芳菲读书会”，最忙的时候一周三个地方三次读书会，每天不是在准备课件，就是在传爱的路上。

艺善享读书会百家讲堂，形式多种多样，我们的读书会亲子互动特别多：家庭教育、环保理念、开学总动员、手机真迷人、赶庙会学花钱、樱桃红了、母亲节快乐、走进安本、植物园里寻宝去、看三毛感恩祖国、红心向党、八大智慧启动会、社区是我家、感念师恩、中秋感恩季……



烟台宏任读书会户外活动开展中

读书会，疗愈了我们的内心

每每说到艺善享读书会都会很感动，这里是我成长的地方，也让每位认真学习实践的家人都收获满满。读书会让那个要辍学在家的孩子感受到温暖，找回自信，开学周周收到表扬信，数学测试全班第一；

读书会让那个1到5年级交白卷，从没及格过的孩子，在和妈妈一起学习后，数学考试及格了，父母在学习后及时调整了家庭生活方式和接纳了孩子的不完美，全家越来越幸福；

读书会让夫妻关系不和谐的大姐，在走进读书会分享时流着泪抱着我说她有救了，现在老公支持她来学习，开始改变自己的控制欲；

读书会让那个被贴多动症标签的孩子的妈妈，打骂没用快失望的时候走进读书会，让她放下了焦虑，看到孩子的闪光点，正向确认和鼓励孩子，孩子很暖心走哪里都受欢迎；

读书会让那个面对女儿请求爱行为不能接受的妈妈，在分享完自己的故事后，了解了情绪从哪里来，做完心灵按摩术，当场疗愈了童年和妈妈的一段心结，浑身轻松面带笑容地回家了……还有很多很多受益家庭的故事，其实也包括我，现在的我勇敢站在舞台上，走在通往艺博导师的大路上，读书会就是这么神奇的地方，只要有梦想，传爱这条路我会一直坚持走下去。

生命的战役——结伴而行

艺博带来一片思维提升的海洋，我自己只是其中一滴水滴。它让曾经那个爱抱怨、逃避的受害者已经离去，让我成了一个责任者，呈现最好的自己是最幸福的事，既帮助了别人，又快乐了自己。感恩把我带上家庭教育大道的每一位老师，现在的我每天带着微笑，怀着一颗利他的心，帮助每一个有困惑的家长，及时为伙伴送去一份温暖和力量，因为他们就是曾经的我。