

读书点亮了希望，温暖了家乡

作为一线工作的人民警察，我有责任加快家庭教育的传播速度。

——李巧风（山西临汾吉县）

大家好，我叫李巧风，来自山西临汾，是一名从事一线公安工作 20 年的人民警察，从警 20 年来我接触到大量的青少年犯罪案例，有强奸、抢劫、盗窃、杀人、吸毒等，这些孩子年龄大都在 15-18 岁，正是青春阳光纯真的年纪，怎么能跟这些行为联系到一起呢？我感到非常心痛，因为我也是家长。

通过调查发现，这些孩子大都来自于有缺陷或教育方式不当的家庭，如单亲离异，留守儿童或者棍棒父母等等，那么怎么样才能避免这样的事情发生呢？我陷入了沉思。同时作为两个孩子的妈妈，在教育孩子中也遇到了一些困惑，2015 年进入青春期的女儿，开始有些叛逆，一言不合就摔门，把自己关在房间，不与我沟通。

真正的爱，不是控制

机缘巧合，2015 年 11 月，我结识了艺善享·临汾党校读书会，通过在读书会上的学习，我发现家庭教育会影响一个孩子一生的命运，从此，我在学习成长这条路上我一发不可收拾。2015 年 12 月，我参加了《孩子我该如何爱你》课程，紧接着，我又参

加了父母教练课《蜕变之旅》课程，这两堂课程彻底颠覆了我过去 37 年的教育观念。过去我很爱孩子但是不会爱，全都是控制，我把自己原生家庭带来的不安全感、自卑、脾气暴躁都带给了女儿，我意识到自己错了，开始改变，修复和女儿的关系。

负能量充斥着我的生活

2017 年，是我人生中最灰暗的日子，自己的事业发展遇到瓶颈，儿子也小病不断，一年之内住院三次，我的先生因生病做了一个大手术，当时感觉天都塌了，命运为什么对我这么不公平？

可是老天又眷顾我，2017 年五一假期，尊敬的戴东老师来到临汾，我像是抓住了救命稻草，参加了 4 天 3 晚的《能量智慧》课程。课上我第一次听到了能量这个词，人是靠能量生活的，能量 200 以上勇气，才有能力把握生活中的机会。能量 200 以下不要解决任何问题，200 以下的负能量，有愤怒，欲望，恐惧，忧伤，内疚等等。

这个时候我开始反思过往人生中自己的能量，到底有多高？都处在一个什么样的水平？当孩子不听话时没有耐心，对孩子发火，发完火之后，又开始内疚；工作中、生活中欲望太多，希望工作待遇好一点再好一点；经常抱怨，抱怨孩子从小没人帮忙带；抱怨先生工作太忙，不能帮自己分担家务，这些都是 200 以下的能量。这些负能量全都对自己的生命有害，不利于健康。



李巧风老师为大宁县公安局授课

持续不断地为自己充电

课程结束后我开始如饥似渴地读书学习，工作之余参加艺善享读书会，开始建读书群邀请身边的亲朋好友一起学习，在群里分享家庭教育书籍，将自己所学分享给身边人。假期抽时间参加艺博教育的线下课程，一改早上睡懒觉的坏习惯，告别了追剧的日子，不愿浪费一点时间，只想把过去20年浪费的时间都补回来。渐渐地我由一个消极被动、抱怨指责的受害者变成了积极主动、包容有爱的责任者，能量开始一点一点地提升。

幸福不是我们拥有的多，而是我们失去的少，慢慢地我开始拥有了一双发现美的眼睛，开始发现先生、孩子身上的优点。如

今我们夫妻同修，彼此更加相爱，两个孩子也非常荣幸，都成为艺博少年，2021年女儿高考以优异成绩考入她理想的北京师范大学，开始了她的大学生活，儿子身体健康，积极阳光，自信开朗。

为家乡传播爱与希望

在近5年的学习中，我坚信艺博教育的课程能帮助到所有家庭，无论是线上的还是线下的，无论是公益的还是专业的。受戴东老师“身修家和美丽中国”的愿景所感召，我们家好了不算好，大家好了才是真的好，我想让更多的家庭幸福，让更多的孩子不要为父母错误的教育方式买单。

临汾在李霞老师的带领下，艺善享读书会要开遍17个县市区，我的家乡吉县是国家级贫困县，近几年在国家扶贫政策的扶持下，逐渐脱贫，扶贫先扶志，教育是保证经济持续发展的基础，而家庭教育是一切教育的基础。

2019年3月，我和先生一起在家乡吉县开启了“艺善享书苑吉宁读书会”，每个周末往返于临汾和吉县200多公里车程。2020年11月，我和先生在他工作的县城——大宁县，也是一个国家级贫困县，开启了“艺善享书苑德宁读书会”，大宁到临汾往返也是200多公里。两个读书会每开一次往返需要近6个小时车程，如遇下雨堵车时间会更长，从吉宁读书会结束到德宁读书会需要一个多小时车程，晚饭我们和主讲老师就在车上喝点水、吃点饼子面包。

每次读书会结束后，家长们都纷纷围着分享交流，久久不肯离去，我和爱人回到家中都到深夜 12 点多。有人会经常问我们，你们这么辛苦值得吗？

我说：交通和信息闭塞的家乡人民太需要这些科学落地的家庭教育理念了，两个读书会每次参加家长都特别多，40 人的会场经常座无虚席，看着读书会的家人从来时的一脸纠结，到离开时的满脸欢喜，我们虽然很疲劳，但觉得非常值得。临汾的讲导师们不止一次地来支持我们的读书会，是我们坚强的后盾，两年多来，我们共举办线下读书会 80 余期，线上读书会 50 余期，组织公益巡讲 20 多场，受益家长达 8000 余人，行程达 20000 多公里。

如今，越来越多的家庭教育志愿者加入了我们，每次读书会打扫会场，摆桌椅、签到、拍照、美篇、做小视频，在群内带动分享，她们都积极参与。在 2021 年的小关家庭教育生态建设保卫战中，他们很多都先后加入了艺博大家庭，开始专业常态化的学习，成为我们一起身修家和、美丽家乡的同路人。



吉宁读书会合影

你尽管去做，时间会给你答案

工作之余，我仍坚持时刻传播分享艺博家庭教育理念，2020年12月，我把这份艺博大爱传播到河南登封市，并和爱心使者们一起举办了全国第54期传爱专项基金课程《孩子，我该如何爱你》，受益家长达120余人，包括来自安徽界首市的幼教团队。会场有一位向传爱基金捐款的老师白雪，她是一名从事幼教工作多年的园长，也是一名传播践行中国传统文化10多年的公益讲师，她被传爱专项基金课程的专业和义工团队的精神面貌所

折服，毅然加入艺博大家庭，带领登封团队和安徽团队 15 人走进 2021 年元旦的《能量智慧》课堂。

一直在推动我做读书会的另一个原因是，作为一线工作的人民警察，20 年来见证了太多因家庭矛盾引发的命案，每年新发命案 80% 都是由家庭矛盾引起的。一个家庭最亲近的人能有多大矛盾，皆因不懂得如何去爱，如何去沟通，如何去相互体谅对方，情绪积压爆发，产生了不可挽回的后果。我敢保证这些案件的当事人如果能来艺善享读书会学习三次以上，这些恶性案件都不会发生。大量的非正常死亡事件，有青春期的中小學生、大学生、研究生、产后抑郁自杀的产妇、走上工作岗位的政府工作人员……让人非常心痛。正如尊敬的戴东老师说的，我怕来不及，我们要快一点，再快一点，加快家庭教育的传播速度。跟随艺博教育和尊敬的戴东老师学习几年来，我坚信种子的力量真实不虚，我们只管傻傻地去做，去帮助身边更多人，我们的家庭会越来越好，我们的生命会更加绽放，更有意义。