

勇于改变，才能变得更好

我认为好的父母，几乎都努力活成孩子钦佩、认同的样子。

——顾书昕

我叫顾书昕，是马啸云老师的女儿。现在就读于亚洲第一，全球排名前二十的高校新加坡国立大学。今天想和大家分享一下我和妈妈接触艺博的经历以及改变，很感谢大家抽出宝贵的时间听我的分享。

我和妈妈的关系

从小到大我和妈妈的关系可以用一山不能容二虎来形容，我算是比较有自己主见的孩子，而妈妈是属于典型掌控欲比较强的家长。初高中的时候我处于叛逆期，妈妈喜欢用她自己的想法框定我，我又比较不服管，一开始吵架是常态，后来秋妈妈（马啸美老师）劝我理解一下妈妈包容一下妈妈，我当时虽然心里想，但又觉得妈妈年纪比我大那么多，为什么不是她包容我接纳我而是要我一个小孩子反过去包容她。但为了避免出现“热战”，我最终还是选择了以不变应万变，不管我妈说什么，我始终保持沉默，这样她自己说着说着没意思也就不说了。

到高中之前我和妈妈的沟通都是比较少的，一方面原因是她工作比较忙，在我家也是妈妈主外爸爸主内，平时爸爸照顾我的生活起居，有事情也是和爸爸说，妈妈则是负责我的学习，把控

我的未来发展方向，所以从感情上来说，我和爸爸比较亲密，感觉爸爸比较“宠”我，而妈妈更像是一个陌生人，只关心我的人格发展，我的学习。久而久之也就没有了和妈妈交流的欲望，关系也就越发疏远。第二个原因就是我和妈妈的性格太多相似，雷厉风行、专横强势也在我身上体现得淋漓尽致，她有他的想法，我也有我的想法，谁也不服谁。



就读于新加坡国立大学的顾书昕

让孩子感受到爱更重要

如果不是后来大学放假期间的一件事，我可能都不敢确定妈

妈是真的爱我还是只是需要一个完成梦想的工具，这件事情，我在泰兴的《孩子，我该如何爱你》的课程上也分享过。那天早上妈妈准备去上班，进我房间坐在我床边，我迷迷糊糊的，意识清醒了但是眼睛睁不开，妈妈就在床边坐了挺久的，应该是在看我，然后她低下身子亲了我一下，说了一句，宝贝妈妈爱你，然后就去上班了。我那一瞬间鼻子就酸了，她出门我眼泪就掉下来了，我在床上哭了好久，那是我第一次真真切切地听到妈妈说爱我，那么真切地感受到妈妈的温柔和爱。

之前我其实一直知道妈妈对我的高要求和严厉都是为我好，如果不是爱我也不会希望我好，但是情感上一直感受不到。其实爸爸妈妈的爱都在日常的生活里，比如孩子在忙的时候，为他切好水果，泡好咖啡，只不过这些事情被当作了理所应当，孩子感受不到这些事情里的爱意，这时候表达的方式就很重要了。大于众学 APP 里的《高效能家庭的七大能力》是妈妈经常在听的课程，我猜妈妈沟通技巧多半是来自于这个课程。



参加《活在爱中的秘诀》课程

学习后的妈妈自带光芒

妈妈接触艺博教育是在我备考托福的时候，那时候已经接近年底了，我的托福和 gre 分数还是没有达到我的预期，当时一度觉得自己申请不上好学校，整个人都很焦虑。和妈妈打电话的时候，她也感觉出来我的状态不太好，非常担心我，就让我和她去广州能量智慧课程。我当时想着过去散心，调整一下状态也是好的，结果想让我改变的妈妈去了课堂之后，发现是自己需要改变，要学习怎么做一个合格的家长。

刚从广州回去后，最直观的改变就是妈妈慢慢学会控制自己的情绪了，不会像个火药桶一样一点就炸。我和爸爸也都会在妈

妈想发脾气的时候提醒她上课的内容，她每天在大于众学 APP 上听课，尽量做到保持情绪平稳。当然这期间也会有控制不住的时候，还记得有一次妈妈说：很多时候情绪上来，真的没办法控制，都是在装着不发脾气。至于妈妈是怎么做到从装没有脾气，到真正能和平沟通，情绪稳定的，大家可以听之后妈妈的分享。其实学会管理情绪不仅能让家庭氛围变得和睦，在工作和日常生活中也很重要，情绪平稳必然带来的是有效沟通，一个能高效处理问题的人必然首先是能够管理好情绪的理智的人。

其次妈妈的改变就是有效沟通，不仅仅是心平气和的就事论事，她更学会了沟通的技巧，以更容易让我更能接受的方式和我进行沟通。比如说现在的她会更多使用肯定，询问的方式和我说话，这样沟通会让我觉得被尊重，被平等对待，再也没有那种被指责和命令的反感。指责、命令、威胁真的是家长在和孩子沟通时最忌讳但也是最常犯的错误。从广州《能量智慧》课堂回到我去年三月拿到理想的 offer，这段时间，我和妈妈经历了跌跌撞撞的学习和磨合，也在两个人的双向奔赴中收到了好消息，而在拿到 offer 到我离家的这段时间，是我见证了妈妈的成长和改变，她的改变让我吃惊，能感受到她是真的天天都很开心，和爸爸甜甜蜜蜜，和奶奶和睦相处，和同事的关系也非常融洽。

尤其是她和爸爸的关系可谓蜜里调油，爸爸天天等着妈妈下班接她回家，两个人时不时牵手散步，一起逗猫，偶尔的情话也让我吃饱了狗粮，我和男朋友两个年轻人都远不及他们的甜蜜默

契。我很欣喜，只是妈妈的主动改变就能带来整个家庭的改变，同时妈妈的改变也在潜移默化地影响着我和爸爸和身边的每个人。其实家庭关系就是一面镜子，你所深恶痛绝的恰好是你身上有，却没有改变的陋习，想让孩子改变首先要自己做出改变，真正去提升自己。渡人必先渡己，这是永恒的真理。

要成为更好的自己

希望每个家长都可以和我妈妈一样主动做出改变，不仅是为了孩子，更是要成为更好的自己，也希望我的分享能给大家带来小小的触动或者感悟。最后还是要感谢艺博点化了妈妈，给妈妈改变的契机，我始终为妈妈感到骄傲，为她的自省自悟，为她的自控自强，也为她对我，对这个家，对所有家长的责任和爱感到骄傲。也感谢秋妈妈，这些年她承受了很多不解、压力，但依旧坚持下来，只为了那份爱和责任，最后感谢大家空出宝贵的时间听我这个后辈的浅薄之谈，也希望大家生活顺利，万事顺心。