

尊重在先，教育在后，爱在其中

孩子虽是借你而来，却不属于你；你可以给他爱，却不可给他想法，因为他有自己的想法。

——何抒宴，何权恩妈妈

我来自美丽的深圳，我叫易娟，我拥有一个幸福的家庭，有两个女儿，还有一个小儿子，二女儿是个个性非常强，内心世界非常丰富，又极度敏感的孩子。五年前我与她沟通的过程中出现了很多的矛盾，比如在手机的使用上、学习方面等，我们双方产生了分歧，情绪也不能得到很好的控制，亲子关系很糟糕，这我和我先生感到非常困惑，担心会影响她的成长。

正当我在迷茫和无助的时候，我的邻居黄星梅老师向我伸出了友爱之手，就这样让我有幸遇到了大爱的梁少芳老师，之后我就跟随艺博和尊敬的戴东老师一路学习，一路成长。在学习的过程中，颠覆了我很多固有的观念，唤醒了我这颗沉睡的心灵，让我找到了人生的目标和方向，在此，我要对梁少芳老师这一路的陪伴和支持表达我最深的谢意。

我是一个不合格的家长

以前我很强势，总是要求孩子们按照我们大人的需求去做，没有关注孩子究竟需要什么，我根本不懂孩子的学科学习，也不知道怎么跟孩子们沟通，在跟孩子们沟通的时候经常找不到共同

的话题，除了对生活的一些琐碎事情，对于孩子的志向、性格、兴趣爱好，在学校跟老师的关系，跟同学的相处我都知道得太少。当我把这些问题和困惑去请教梁少芳老师的时候，她告诉我，我的二女儿非常优秀，她有自已的学习习惯，学习能力，她能处理自己学业上所有的事情，孩子不是不优秀，而是我们缺乏一双发现他们优秀的眼睛。

所以我就在梁院长的建议之下尝试着在孩子们的日常生活当中去找突破口，我发现二女儿特别喜欢去星巴克，而她总是一个人去，有一次我主动提出让她陪我去星巴克喝杯咖啡，她疑惑了一下，还是答应了，我想去跟她深入地沟通，探寻女儿的真正需求和内心的想法。于是我们就去了附近的星巴克，刚开始我们都不太自然，两个人安安静静地面对面坐着，这是我们这么多年没有过的一种相处方式。

我鼓起勇气，很真诚地对女儿说：“妈妈之前没有学习过家庭教育方面的知识，可能有时候会忽略你的感受，一些不经意的言语可能对你造成了伤害，妈妈跟你道歉”，听到这，女儿明显感到惊讶，又带着一份惊喜，她微笑着摆摆手，说：“妈妈您不需要跟我道歉，我知道您和爸爸都是为了我好，你们平时都很忙，我们之间沟通得比较少，你们又不清楚我们要的是什么，有些事情我也不知道该跟您怎么说”。打开话匣子之后，我们聊了很多，包括她在学校发生的趣事，生活中的一些困惑，很多事情都是她之前不会跟我讲的，我发现通过这次交流，我们的距离明显拉近了

一些，更了解彼此。

沟通之前，先和孩子成为朋友

教育是建立在沟通的基础上，更是建立在深入了解之后的言传身教上，很多时候，我们都是站在一个长辈的身份去告诉孩子们哪些是对的，哪些是错的，可能忽略了孩子们也有自己的处事原则和辨别是非的能力，有一句话我记得特别清楚，跟任何人相处要做到尊重在先，爱在后。

通过这件事让我明白教育真的不是一件那么容易的事情，如果没有女儿告诉我这些知识，我就真不知道星巴克里面的咖啡有什么好喝的，这让我明白了不同的环境，和不同的人喝星巴克是不一样的，通过这件事我也需要找找和大女儿以及小儿子的相处方式，并通过在不断的实践和不断寻找的过程当中，终于发现3个孩子都是不同的。

经过这五年在艺博的学习，我不断运用在课堂上学到的方法跟大女儿沟通交流，并引导她与他人交流的时候，要尊重自己，尊重他人，尊重环境，现在我与大女儿的交流也非常顺畅，我们成了好闺蜜。通过认真去观察每个孩子，我还发现了小儿子运动天赋非常强，但静不下心来专注做事情，我就用在艺博学到的鼓励四部曲，不断培养小儿子专注的习惯。



易娟老师在读书会为家长授课

在这里，我也把这个方法也分享给大家，第一步：描述孩子的行为（只说孩子说了什么，做了什么），第二步：表达自己的感受（比如：我很欣慰，我感到特别开心，或者我很难过），第三步：确认品质（比如：你真的很专注），第四步：确认身份（比如：你是一个专注的人，你是一个负责的人），我对小儿子说：“宝贝，妈妈看到你做作业已经有点疲惫了，但是你依然坐在书桌前坚持把作业做完，我感到特别欣慰和开心，我发现你今天比昨天多坚持了一分钟，而且你更加专注了，你每天都在进步。”就这样，我每天不断对小儿子进行正面确认，他做作业的速度越来越快了，而且很专注。小儿子特别喜欢踢足球，风雨无阻地坚持足球训练。

已经坚持了一年多。

亲密关系的变化：爱侣变队友

借由每个孩子的不同成长方式，我也知道了，我更需要找到我与先生的相处方式，因为夫妻恩爱是孩子一生幸福的基石。我跟先生之间的分歧就是孩子的教育问题，在没有学习之前我们都会认为自己的教育方法是对的，殊不知我们的成长环境不同，教育观念也会有所不同，大家不会理解和支持对方，时常会因为孩子的教育发生矛盾，大家都想试图说服对方，我很迷茫也很困惑，不知道该怎样跟先生沟通，只有痛了才会去寻求方法改变。

我进入课堂学习之后我试图站在先生的立场去理解他，用正确的言语给予先生鼓励，去尊重他的想法，让先生感受到有价值，自己的想法被看见，先生从我跟他的沟通模式中也学会了尊重和理解我的想法和看法，经过了一段时间的磨合我们终于对于孩子的教育达成了共识，夫妻关系也越来越亲密了。

因为 90%的教育在家庭，通过学习我看到了希望，明白了自己身上的责任和义务，明白了家庭教育的重要性，明白了自己只有在学习这条路上才可以不断突破自己，坚信自己的自信心会逐渐重新建立起来，与孩子们之间的少了说教多了聆听，夫妻之间少了拘谨多了幽默，与陌生人交往更加淡定了。



易娟老师开办“好家园读书会”

享受成长，收获幸福

尊敬的戴东老师和所有的艺博人都有一个共同的愿望，那就是“身修家和，美丽中国”，让利国利民的家庭教育惠及四亿家庭，家是最小的国，而国又是最大的家，只有大家好了，国家才会更美好。走进艺博学习，我就是其中的一位受益者，我愿意把我收到的这份美好送出去，我也愿意跟随着戴老师和所有的艺博家人成为美丽中国的一份子，所以美丽中国也是我的责任。当我把这份责任扛在自己的肩上，就有了更多的勇气和动力。

2017年，我开始在公司申请开办读书会，带领着公司的员工每个星期两小时学习正确的家庭教育，给大家营造了一个良好的

学习环境，让大家知道学习是一件非常重要的事情，回到家后能用正确的方法去面对孩子在学习和成长过程中遇到的困惑和烦恼。我期待身边更多的家人朋友一起学习成长，让大家在教育孩子的这条道路上少走弯路，少流一些眼泪，多一些正确的教育方法，把传播正确的家庭教育理念这件事坚持做下去，让我们一起携手把爱传出去，让更多的家庭能够学习到正确的家庭教育，孩子越来越健康幸福地成长，夫妻关系越来越和谐。