

活用一句兵法 教育孩子见成效

文 / 刘如

当今社会，教育孩子，恐怕最难的就在于如何劝告孩子要做一个孝敬父母、乐于助人的好人，理论上的劝说往往难以奏效。那么怎么让孩子心悦诚服地相信人应该做一个好人才对呢？答案其实就在《孙子兵法》中，一句人人皆知的智慧。

大人面对孩子的常态

当我们为孩子没有礼貌，动则顶撞父母，而感到生气伤心时，恐怕有一件事，必须问问自己，那就是我们大人，真的了解自己的孩子，每天都在做些什么，每天都在想些什么，有没有好好听过他们说话，倾听他们的爱好兴趣和心中的愿望，是否将自己认为的好，强加在了他们身上。也许，只是好好听他们讲话一次，都没有做到过。比如画完画，或者拼好一个玩具，高兴地拿到你的跟前，兴奋地要跟妈妈或者爸爸讲话，讲这个玩具或者这幅画里画的是谁？叫什么名字，孩子有很多想象、很多心中的故事要跟你分享。

而忙碌的父母们，谁会在意孩子那点大人认为毫无意义的事呢？也许你正在煮饭，也许你正在看报纸，也许你正在看电视剧，或者带着孩子在公园，也忙着跟朋友聊天，互诉烦恼，没有余力，关注孩子的世界，他们认为重要的话，他们的朋友，他们喜欢的动物和乐趣。

也许你要说，这跟古代讲战术谋略的《孙子兵法》有何关系？教育孩子与兵法，根本毫无关联啊！说得一点都没错，看起来真的毫无关联，然而，有一天，我突然明白了，即使我们谁也没有读过《孙子兵法》，却在真正解决问题的时候，处处用到它的一个人人皆知的智慧。

其实我自己就是孩子的母亲，上边的质问，也不过就是对我自己的质问，我发现自己不自觉地运用兵法的智慧非常偶然。事情就从我女儿不久前跟我逛书店后的一段对话说起。

逛小书店 启示我放下私心

因为放暑假，我带着小学三年级的小女儿出门，那天其实心情不太好，因为工作不是很顺利，心中很无奈，丈夫单身在外，觉得自己一个人在日本，要带好三个孩子，还要兼顾自己的工作，压力很大，也常常感觉非常累。若要时时关注他们，也不现实，忙起来常常就会忽视孩子的感受。那些日子，正苦恼工作的事，得不到好的思路去解决，又要顾及孩子放假无人陪伴，只好陪孩子出门散心。

说起来很惭愧，我陪孩子出门，也并非完全是为了孩子。也有我自己的私心。那就是陪孩子逛街吃饭后，让她也陪我到那里的一家大书店买书。我习惯在工作没有头绪的时候，找书来解决问题。那里的书店很大，机会难得，我也不想错过。专门来一趟也不太容易。于是我问孩子，愿不愿意陪我去大书店。没想到孩子就是不愿意去，一直喊着要赶紧回家，

说是很累了。

这时我心中的无奈感和郁闷又涌上心头，不自觉地，就会埋怨自己的境况，总是不得不两头兼顾，无人在身边可以帮助自己带孩子。不过多年的经历告诉我，这是我无法回避的现实条件，除了面对，别无他法。于是我叹了一口气，决定放弃买书。自己的事情，以后再说，想不到办法，就先放一放。没想到孩子却说，可以到自己家附近的火车站内的那家书店看看。

不可思议的是，那家书店我去过很多次，从未觉得有何特别，可是这一次，我听了孩子的话，去了之后，居然发现之前没有见过的书架上，全是我想要找的书。心中纳闷，为何以前如此粗心，明明自己要的东西，就在眼前，近在身旁，我却忽视掉了。看来，是以前目的心、私心太重了，心不静忽视了很多身边的东西。

一段关于小狗的对话

于是从书店出来，我调整了心态，决定放下自己的工作，专心陪孩子讲话。回家的一路上，孩子不停地看别人家散步带出来的小狗小猫，跟我不停地说话，那只狗如何如何可爱，那只猫如何如何像她喜欢的猫，说着说着，她突然问我，妈妈喜欢猫还是狗，我说狗吧，因为狗对主人很忠诚，一心护主护家，不太会背叛主人。

女儿说，是不是主人东西不见了，小狗会听得懂主人的话，帮助主人找到丢失的东西呢？比如忘记东西放在哪里了，会不会找出来，赶紧用嘴巴叼着跑到主人那里呢？我说会吧，只要东西还在家里，就能用它灵敏的鼻子找到。

女儿很高兴地说，那如果是妈妈的小狗，它找到东西了，跑到妈妈跟前，妈妈会不会摸摸它的脑袋呢？我一听，自己也没有养过小狗，不过，很自然地随着孩子的想象，我也开始想象了，回答说，应该会很高兴，自然喜欢它，就会摸摸它的脑袋，表示高兴和赞赏。它做了好事，当然希望主人开心，如果主人没有表示，它会很失望的。很伤心的。

没想到，女儿问了一句奇怪的话：那它是为了得到表扬在帮助主人吗？我一听愣了一下，马上回答，不是的，那是因为它希望主人开心，能为主人解决问题，它感到很开心，自己很有用，有价值。主人的表扬，是最大的肯定，主人的笑脸，是它的愿望，所以帮助主人，感到很开心。

就在这时，我突然想到，这不就是孩子能理解大人常说的要做好人，要乐于助人的最好的机会吗？于是我马上说，这下，你明白人为何要做好人了吧，因为帮助别人，不仅仅别人高兴，自己也会感到很开心，很有价值。女儿就像恍然大悟一样，看着我使劲地点点头。

于是她马上想起一只被丢在外的猫，伤痕累累，被一位老大爷捡起来养好的故事，这是她自己在家附近玩儿碰上的老爷爷，看着爷爷带着一只猫散步，很好奇，就这样说起话来，知道是爷爷救助了那只猫，现在关系很好，猫对爷爷很亲，走到哪里都跟着。女儿告诉我这个故事，我才知道，她为何这段日子总说喜欢猫，还常常去看别人家的猫。还给猫取名字。我为自己这些日子忙于工作，一直没有好好听孩子讲话而感到惭愧。于是对她讲，是啊，爷爷真的很好，做好事了，救助了小猫，小猫一定很感激很幸福。爷爷也一定很快乐。这就是助人为乐的感受。你一定要记住。

女儿高兴地答应我说，她记住了，以后要经常去看那只她上完钢琴课后，附近的一只小猫，担心它太寂寞，要经常去看望它。还说，只要见到她，一招呼小猫的名字，小猫就赶紧过来，很高兴的样子。

我于是又灵机一动，问她，如果小猫不理你，听见也不回头看你，会不会很寂寞，觉得被忽视啊，女儿说，当然会啊，我会很伤心的。我又问女儿，那妈妈叫你吃饭，或者有事叫你，你为何不理睬，甚至不耐烦呢？妈妈不是更加伤心吗？

女儿刚想为自己分辨，马上意识到自己错了，于是笑了：妈妈，我不是正在入迷地看电视嘛。我说，那至少语气不能生气，会伤人的，你可以说等一下，要有礼貌，否则，谁都会感到被忽视。何况妈妈养你这么大。不是很辛苦吗？语气一定要好。对父母要尊敬。女儿不再反驳，之后，再叫她，懂得好好答应了。

静心倾听最关键 兵法人人皆会用

通过此事，我意识到，教育孩子就要了解孩子，如果多关心，就能明白孩子的感受和关注的事物，多交谈孩子生活中遇到的事，倾听他们的真实想法，就能随机解决问题，让孩子根据自己碰到的事物、经历来理解大人教导的道理。

在大人的领域里，在经济与战争中，人们懂得情报的重要，都会运用兵法“知己知彼，百战不殆”的智慧，然而，生活中，其实处处需要这样的智慧。解决问题和矛盾，不了解对方真实的情况，如何对症下药呢？教育孩子，也是一样。当孩子与父母发生冲突，矛盾，没有足够的冷静，耐性和对孩子真实心态、情况的了解，如何解决呢？这对我来说，同样是一次深刻的学习和实践。

也许比起刻意地寻找兵法的智慧，不如静下心来，抛开杂念，关注孩子，关心他们，给他们真实表达自己心愿和感受的机会，更加来得自然和自在。平日就能做到静心倾听孩子说话，也许就能找到问题所在。也许，很多问题，自然就解决了。

文 / Loretta Duchamps 编译 / 张小清

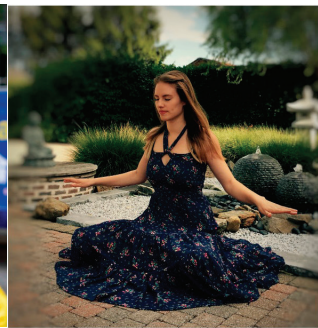
遭霸凌十余载 19岁女生走出阴影 重拾自信



全班合影中的洛蕾塔（第二排左一）



2018年5月，洛蕾塔·杜尚在伦敦参加庆祝世界法轮大法日系列活动



洛蕾塔在打坐

按：比利时女子洛蕾塔·杜尚（Loretta Duchamps），如今是个幸福的妻子和两个孩子的妈妈。她自信的外表，很难让你想到她的成长伴随着恐惧、孤独和绝望。她少女时代的记忆，是所有受过欺负的孩子都永远不愿再想起的。

许多少年人都面临这样的处境，因此走上绝路也时有发生，为了帮助他们，她提笔写下了自己平复创伤、重新肯定自我价值的心灵历程。

“呃，洛蕾塔真是太丑了。”嘘声响彻整个教室，全班同学的目光都集中在我身上。我只想钻进地缝，双颊因为尴尬和受辱而变得通红。

那是我十三四岁时的一堂生物课，所有学生都围拢在一张桌子旁边，一个经常取笑我的女孩这样评论道。

现在我已经30岁了，当时的情景仍然历历在目。这样的闲言碎语，花不了2秒就说完了，却在我脑海中一遍遍回放：“我太难看了。我没用。”本来就不足的自信，那时完全消失不见了。

缺乏自信的原因在于，我在童年和青春期曾被一些同龄人狠狠欺负过：被说长得丑，被孤立，有的对我动手，甚至以杀人相威胁。

如今我早已经走出阴影；而在长期的强烈恐惧和沮丧中，我曾经觉得自己是无能为力的，也感到没有人可以交流这种经验。随着时间推移，霸凌毁掉了我的自信和自尊心。

蔽日乌云终将散

我很幸运，19岁时，一条平复心灵的道路展现在我面前，恢复了我对人生的信心。我现在是个幸福的妻子和全职妈妈，有一个4岁的男孩和一个2岁的女孩。我在比利时接受过职业治疗师的培训，自2012年起移居到了英国。

最近我读到很多青少年因受霸凌而自杀的报导，包括分别为10岁、13岁的两个女孩，她们经常受欺负、被说“长得难看”。

这些孩子的轻生让我非常难过。我理解他们生前承受的精神痛苦，那种日复一日的深度恐惧、焦虑和难以忍受的痛苦。当你看不到隧道的尽头，并且感到完全无望和孤独时，你是很难向前走的。

但无论承受过多少，那可能只是飘过的乌云，或是柳暗花明的转折点。正像人们说的，雨后总会有天晴。

内心深处，我知道生命是珍贵和有意义的，所以我写下自己的故事，希望它可以帮到处于同样困境的人。

成长中的恐惧寂寞

在小学和中学期间，我的生活充满了恐惧和孤独。

从6岁到12岁，因为在学校被一个男孩欺负，几乎每天我都是哭着回家。无论我说什么或做什么，他都会取笑我、羞辱我。我很怕他，也不想让父母告诉学校，但这样的经历逐渐让我变成了一个很没自信的孩子。

一天，当我告诉校车工作人员这个男孩欺负我时，自尊心深深地受到伤害；她不仅没有帮我，还讽刺我。这个男孩否认他欺负我时，这位女校工站在他一边，说了一些伤人的话。司机和校车其他孩子都听到了，但没有人有任何表示。

自尊降至零

12岁时，我很高兴离开那所小学上了中学，没想到情况变得更加糟糕。

这是从一次校车时开始的，我当作朋友的几个女孩开始嘲笑我，我不知道出了什么问题，只是感到受伤和羞辱。

后来她们结成一群，故意把我排斥在外。强烈的孤单和不安感，就这样一天天加剧。

生物课事件后，我一直觉得自己又丑又没用，越来越相信这一点。每当在课堂上发言，我都会脸红。为了保护自己，我常常坐在前排，让头发遮住脸的两侧。这样，每当我被要求发言时，就没有人能看见我的脸。

无法理解的残忍

在学校之外还有一个女孩，每次我们在路上相遇，她总会骚扰和恐吓我，那种残忍，是我无法理解的。

13岁时我第一次参加派对。她猛扯我的头发，我几乎摔倒在地。一旁的一群女孩嘲笑我，不断骂我。后来那个女孩把我推倒在地，没有人过来帮我。我流着泪离开了派对，害怕再次见到她。

过了一阵子，当我坐在公园的长凳上时，那个女孩又走了过来。她说：“你认为你是谁？你把自己看得太高了。”我再一次跑走了，大受冲击。

有一天，在当地的青年俱乐部，还是这个女孩再一次威胁我，她用手作势划过喉咙，好像她想杀了我一样。我还记得我当时的恐惧，我跑回家哭了很久。

思索人生意义

这些只是我在上学时受霸凌经历中的几件事。当时我确信没有人能帮上我，于是变得非常善于掩藏这些事，没有告诉任何人，包括家人在内。我假装像个普通的女孩，尽管内心受到了创伤。

16岁时，每天我都是哭着入睡，心里真的不想过这样悲惨的生活，我想知道，如果要忍受这么多，然后最终死去，那么活着有什么用。

与此同时，我脑海中也涌上了无数问题：人生的意义是什么？来到世间就是为了受折磨吗？仅此而已？还是有要兑现的使命正等着我去发现？

带着这些问题，我生活中不知不觉发生了一些事，让人生永远改观了。后来的经历点燃了我的精神火花，也就是我内心明白的那一面——在我发现之前，这部分完全被后天的东西掩盖着。

精神探索

我对精神信仰产生兴趣是受我父母影响。他们勤于探求生命的意义，也让我了解了冥想、瑜伽，以及佛教、道教等古老宗教，这些带给我安慰，给我从未体验过的荫庇和对未来的期许。

探寻着“为什么我们来到这世上”这样问题的答案时，我的好奇心越来越强，我沉浸在精神探索之中，最终，这引领着我发现了真正给我新生的东西。

2006年的一天，当时我19岁，我和父母一起参加一个信仰方面的活动。一位老太太给了我们一张介绍法轮大法修炼的折页。这是来自东方的一种传统修炼方法，教人通过遵循真、善、忍准则来改善身心状态，并且开智开慧。

这种功法包括四套动功和一套打坐功法，并以《转法轮》一书引领心灵升华。我得知全世界有超过1亿人修炼法轮大法，教功等活动全都是免费的。

重拾自信

《转法轮》回答了我对人生意义的全部疑惑，让我理解了把矛盾冲突看淡看轻的智慧；即便别人对自己不公、不友善甚至很冷酷，任何情况下都要以善待人。

我了解到诚实、善良、耐心和道德自我约束，这些都是真正的自己原本具足的品质。

我感受到了前所未有的深深的幸福。内心变得强大的同时，多年受欺负造成的自卑、孤独、恐惧和焦虑全都无影无踪；报复的想法不见了，心中只有乐观和宽容。

我也开始恢复自信，所以在大学里又遇到想欺负我的人时，我能够很有尊严地处理这种情况。事情发生在我学习职业治疗之后的实习期，当时我在导师监督下，在日间看护中心为精神障碍人士服务。

一天，这位导师用讽刺的语调对我说：“我以前从没挫败过任何人。我想知道挫败某人是什么感觉。”当我礼貌地回应时，她似乎很惊讶，也许对我的自信感到恼火吧。最终我以合格的成绩通过了专业培训。

从内到外的转变

我能够让自已发声、充满自信地做出回应，而且充分了解自己的各种能力，都是由于在法轮大法教导下，我的心灵自内而外发生了变化。

从那以后，我完全原谅了那些欺负过我的人，对他们没有怨恨。我也放下了自卑和恐惧等情绪，在按照法轮大法的指导原则——真、善、忍修炼的路上稳步前进着。

虽然生活总会带给我们考验和磨难，但我相信每个人的生命都有内在的力量和意义，神的洪大慈悲在发挥著作用。

我希望，我的故事可以帮到那些遇到欺凌或其它挑战的人，由此让他们也相信这种更高的力量，找到人生方向，并看到未来的光明。