

负能量小妖怪

放学路上，姐妹俩在车里争执起来，原来是姐姐跟妹妹开玩笑，把妹妹的小鞋给脱了，塞到了妹妹够不到的地方。

妹妹怨声大作地告状：“呜呜，妈妈，姐姐把我的鞋子给拿走了。”

姐姐在一边赶紧解释：“妈妈，我在和宁宁开玩笑。”

这种小摩擦，时不时发生。我不想每次做裁判。边开车，我边转动脑子。宁宁一定有点小的负能量，或累或饿，或在幼儿园有不开心的残留……否则一到车上，无论姐姐跟她怎么逗，都会很快乐地回应。本来每天放学后不是直接先回家的心心，就是为了等着逗宁宁才一路跟车来的。然而，今天，满心欢喜跟宁宁逗的心心，一下子撞到了妹妹不良情绪的风口浪尖上。

宁宁这会儿一定被负能量小妖怪给霸占着，转眼间，哭声、投诉声大作，甚至双脚朝姐姐蹬了起来……

“啊，妈妈，宁宁不识逗，开始蹬我了。”心心也忍无可忍，化嬉戏的心为怨念。

趁着红灯，我在后视镜中看着她们。“心心，不要和小妹逗了，还给小妹她的鞋。”“你们别闹了，车厢里太乱了。”“现在妈妈也有点累，开车需要专心。”“宁宁，姐姐把鞋拿走有什么了不起，一会儿下车就还给你了，不要喊叫了。”“心心，叫你先惹她。”……种种这样子直接反应的话，就像弹幕一样，在我脑海中闪烁。

我紧闭着嘴，提防弹幕脱口而出。当妈妈是一种修行啊，我已修行到时刻以一种观察的眼光看待当下，看待我和孩子在一起的场景。我的心会飞出场景，去看自己和孩子的现场电影。在任何和孩子的互动中，我观察，思考原因，找解决方案，而不再完全采纳第一反应。

“呜呜……”我开始边开车，边发出如泣如诉的声音。果然，因为好奇，她们两个在后面的各种怨怼声音，音量调低了，她们都在侧耳倾听我。

“我是宁宁的小鞋子，我现在找不到宁宁的小臭脚啦——虽然很臭，我还是觉得很香的小脚。谁来帮帮我？我没有腿啊，我没有办法自己走路啊，都是跟着宁宁的小脚我才能走路的！”我发出夸张的动漫声音，不断渲染这个故事。

她们两个在后面全都哈哈笑了起来，仿佛听到负能量小妖怪“噗”的一声烟消云散了。

我受到鼓舞，继续创作：“啊，我是宁宁的小鞋子，我想祈祷神仙，让神仙帮我长两条腿，长两只小脚。有了自己的小脚，我就再也不和宁宁分开了，我要跑着去找宁宁的小臭脚。你们说，我为什么一定要去找宁宁的小臭脚啊？”

“因为你喜欢闻那个臭味，你闻着香。”心心边回答边乐不可支。

“因为，小鞋和我的脚是好朋友。”宁宁

肯定地说，心情雨过天晴。

然后，不需要我说话了，她们两个因为这个开头，犹如被引上铁轨的列车，一组一组关于小鞋和小臭脚，以及小鞋自己长出小脚的对话，唧唧唧脱口而出，不断地丰富，一直到家。

下车时，宁宁的小鞋终于和她的小脚会合了。好一场“生离死别”的相聚，宁宁感恩得不行，完全感染了小鞋子的愉快心情。边下车，她边说：“啊，妈妈，我饿死了，我非常非常饿。”就知道是这样。

晚饭后，我喊心心过来，问：“知道今天你和宁宁逗，她为什么不开心吗？”

“嗯，因为她当时心情不好吧。”心心很明白。

“所以，下次看到小妹或者别的人心情不好时，不要去试图开玩笑。那种时候，对方会误会那个玩笑，会借题发挥。”

“好的，妈妈。不过可以给她讲故事是吧，在她不开心的时候？”

“是的，讲她想不到的故事。”我亲了亲心心，我亲爱的大女儿。

是的，当我们成年人被负能量小妖怪跟上时，我们应该怎么办？困了就得睡，疲劳了就得休息，饿了渴了就得吃喝，寂寞了得找朋友、看书听音乐。总而言之，无非“满足需求”加“转移注意力”。

然而，当“满足需求”必须滞后时，“注意力”是我们最值得好好打理的个人资产。迷宫的左面是“万丈悬崖”毫无出路的时候，调整注意力，可能右边就是迷人森林中的蜿蜒小路，能指引我们走出险境。说句夸张点的话，我们一生的质量，是由我们注意力的品质决定的。从很小的时候，就学到，不要在情绪的迷宫中七弯八绕、自我封闭，而要靠特别特别灵动、特别有创造性的注意力，让自己从情绪轮回中超拔而出。

正如向日葵，在默默地寻找太阳的光芒。调整注意力时，要特别约束注意力沿着爱的方向、朝太阳的方向而去。这是爱的能力建设，是爱自己、爱他人所必需的能力。

有一次，我率一行十五个大大小小的朋友开车去国家公园，可是车坏在路上，满车的大人紧张，并且有点沮丧。我却兴奋不已，从救援车拖行开始，愉快得像经历一次云霄飞车。满车的小孩子，等修车时，一拥而下，欢呼雀跃，迅速把一个荒凉的修理店周边，变成了儿童游乐场。所有的大人朋友，也都慢慢松弛，安于这一段小插曲。那是很好的一次体验，兴致勃勃地去经历不利的变化。是啊，也许事情不像我们计划的那样，按部就班，无惊无险。然则遇到任何变化，当成解一道题，当成玩一局棋，把各种偶遇，当成生命中有趣的插曲，及时调整注意力，在各种不便、不足的“现实条件果实”中，榨出有趣的“生命汁液”。这是必须的。

我时时刻刻提醒自己，有机会就和孩子们一起练习。这就像妈妈带领孩子熟练掌握骑自行车、打羽毛球、



下

象棋、

玩滑板一样，也

要带领孩子熟练掌握击溃负能量小妖怪的各种技巧。这也是自小要建设的能力，重要性甚至在学习之前。

因为在信息爆炸的时代，学习注定是终生的事情，不是在童年一蹴而就的。然而，建设对付负能量小妖怪的能力，可是终生保持幸福的大事啊。

我疼爱孩子到了这样的程度，因为舍不得他们可能在未来遇到坎坷、挫折、逆境时过于负能量，过于慌乱、沮丧，甚至一蹶不振，所以，我在自己经历这些的时候，总是哈哈笑着给孩子们看，总会仰着头微笑：这没什么，只要爱的人都在四周，只要太阳还高高地挂在空中，一切都是悬而未决的因缘。而且，与其眉头深锁、心事重重地面对，不如面带笑容，直面因果，付出努力，淡看得失。

作为妈妈，我会祝愿孩子们顺利吉祥地度过安稳的一生，但他们不可能没有任何的风吹浪打。怎么可以如此奢望？所以，遇到任何不顺利，我的心态，都有很强的掌控力。

儿子9岁时，国内第一次有端午节假期，我们无计划，就开车去了泰山，可是发现所有旅店连民宿都客满，大半夜无榻可下。儿子有点紧张了，孩子爸爸也有点搓火。我却兴致勃勃：“好吧，大家找个超市，买两床被子，把车后座放下，我们露营吧。”我们的SUV就那次派了用途。

睡得不舒服，起得早有什么关系：“哈哈，太好了，来得及去看泰山的日出！”

现在，儿子也是一个遇到事情会先说“啊，这没什么”的人。当然，还不是完全稳定，还需要经历自己更在意的事情。比如前些日子去路考，两次不过，他就沮丧了，对考官有点怨气，所以还是需要我的建议。我就相当于陪孩子练球，不断喂球，越来越高级别地喂球，直到把他们都成功地引领为能够和负能量小妖怪独立周旋的勇士。

我期望，未来当孩子长大，遇到各型各款的负能量小妖怪时，在他们能够熟练地调整注意力时，妈妈调皮的、兴致勃勃的脸，能成为他们心念中的一个标签，像太阳一样，总是光芒闪耀。

我们做父母的，这一生都不会完全外在于孩子。他们会携带我们性格习惯的很大一部分作为原始资产上路，如果不留意训练砥砺，就可能会形成关于未来幸福能力真正的“贫富差距”。

妈妈是太阳。越多太阳能量的妈妈，越会给孩子丰富的、正面的乐观情绪。

节选自《妈妈是什么》

05·书摘

周日
读本

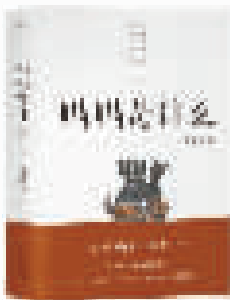
东南商报

2017年12月3日 星期日

编辑：乐建中

组版：章译文

美编：严勇杰



《妈妈是什么》

作者：渡渡鸟

出版社：浙江文艺出版社

出版时间：2017年10月

编辑推荐词：本书作者提出了“妈妈与孩子一起成长”“做妈妈是一种修行”“如何开启孩子内在的核心动力”等，同时对“妈妈”在孩子成长中所扮演的不同角色做了功能性的细分，通过日常的观察，用一则则生动的育儿故事讲述爱与信任、性格与情感、创造力和社交中蕴含的“妈妈哲学”。

家庭教育