### 剧本：《成长》

故事主线：一位焦虑的妈妈自我成长，学习成为智慧父母的故事。

人物:旺妈（也是熹妈）42岁，自由职业者。 阿旺（哥哥）15岁，初三学生。

阿熹（妹妹）8岁，小学三年级。 魏姐（智慧栈长）45岁，家庭教育工作者。

周老师（阿旺老师）36岁。

#### 第一章：矛盾

****场景一：阿旺的卧室****

****旁白****： 在一间充满青春气息的卧室里，阿旺坐在书桌前，书本堆成了小山，而他的目光却总是不自觉地飘向窗外的世界。他的内心充满了对自由的渴望，但现实的枷锁却让他无法挣脱。

****阿旺****（心不在焉地翻着书）： 这些方程式和公式，什么时候才能变成翅膀，带我飞出这个小房间啊。

****旺妈****（门外，焦急地）： 阿旺，你在里面磨蹭什么呢？作业做完了没？马上就要考试了！

****阿旺****（不耐烦地）： 知道啦，妈！你能不能别整天催我！

****旁白****： 旺妈站在门外，听着儿子的不耐烦，她的眉头紧锁。她对阿旺的期望很高，但更多的是对未来的担忧。她害怕阿旺不能在这个竞争激烈的世界中立足。

****场景二：客厅****

****旁白****： 随着阿旺成绩的下滑，老师的家访成了不可避免的事件。旺妈坐在沙发上，手里紧紧握着那份成绩单，她的焦虑和失望与日俱增。

****李老师****（严肃地）： 旺妈，阿旺最近的成绩下滑得很厉害，他需要更多的关注和帮助。

****旺妈****（焦急地）： 我知道，我知道，我每天都在督促他学习，可他就是不上心。

****旁白****： 妈妈和老师的谈话，像针一样扎进阿旺的心里。内心的反抗和不满情绪陡然增加。

#### 第二章：向外求，矛盾升级

****场景三：补习班外****

****旁白****： 补习班成了阿旺周末的新去处，为了提高阿旺的学习效率，每次上课，妈妈都坐在教室外面旁听。

****旺妈****（满怀希望）： 这个补习班的老师都是名师，你一定能学到很多东西。

****阿旺****（疲惫地）： 妈，我觉得我更需要一个好觉。

****旁白****：一个学期补习下来，阿旺的成绩没有一点提升，熊猫眼倒是跟真的一样。

****场景四：餐厅****

****旁白****： 旺妈决定换一种方式，开始尝试用中药来帮助阿旺调理身体，但这些方法却带来了意想不到的幽默效果。

****旺妈****（兴奋地端上汤）： 阿旺，快尝尝妈妈给你炖的补脑汤。

****阿旺****（苦着脸）： 妈，这汤颜色怎么这么怪，味道也...

阿熹（好奇地问）：妈妈，哥哥喝的是咖啡吗?我也想喝~

旺妈（不耐烦地）：你喝什么喝，这是给你哥喝的，你快点吃你的饭。

阿熹（委屈地啃着筷子）：妈妈真偏心~

阿旺（顺水推舟）：妹妹，来、来，给你喝。

旺妈（火气上升):阿熹，你捣什么蛋，快点吃你的饭，你听不着啊，耳朵塞牛毛了？慢吞吞的，还吃不吃？

（转身强装笑脸）：阿旺，这汤是我一早就起来熬的，可是用了好多名贵药材呢！

阿熹（带着哭腔）：不吃又怎样？我一点都不饿。

阿旺（幸栽乐祸）：我也一点都不笨，不想喝。

****旁白****：空气中弥漫着火药味，旺妈的焦虑和兄妹的反抗在这一刻达到了顶点。兄妹俩的顶撞像一把锋利的刀子，刺痛了旺妈的心。她感到一阵无力和愤怒，她担心妹妹吃太慢，凉了对胃不好，吃少了不长个；担心哥哥的身体顶不住以后高强度的学习。后来， 每天阿旺的补药之旅，并没有带来学习上的提升，反而让他在课堂上因为流鼻血而出了名。

#### 第三章：向内求，改变

****场景五：必经之路智慧栈****

****旁白：****经过了这些调整方式，旺妈的焦虑不但没有减轻，反而更加严重了。在旺妈快要放弃的时候，经过朋友的介绍下，旺妈走进了必经之路智慧栈，开始抄经、参加读书会。希望能在这里找到解决问题的答案。

****栈长魏姐****（温和）： 阿旺妈妈，今天我们来读《觉察之道》，学习如何觉察自己。

****旺妈****（若有所思）：觉察自己？

栈长（笑着）：是啊，觉察自己！看见自己的念头、情绪，不跟随，不评判。与自己和解，是我们成长的第一步。

旺妈（疑惑）：这难道不是孩子的问题吗？

栈长魏姐：孩子是我们的镜子，他们呈现出来的问题，其实是我们的问题映射在他们身上。所以要让孩子改变，首先要改变自己。谁焦虑，谁改变。

旺妈（半信半疑）：这会有效果吗？

栈长魏姐（微笑着鼓励）：试试看！咱们先从新手村开始学习，可以去福娃村，这里有和您一样在寻找育儿方法的父母们，她们通过学习，在生活中练习，让自己的亲子关系得到根本性的改善和解决。

****旁白****： 旺妈心里充满了期待、感激，加入了必经之路的新手村。当她看到福娃村招募海报：“做智慧父母是对孩子最究竟的爱，来福娃村，学会‘看见’的能力，踏上做智慧父母的第一步”时，更坚定了她学习的信心。

****第四章 ：接受挑战****

****场景六：旺妈家****

****旁白****： 旺妈参加新手村学习的第一天。学习的轻松，给旺妈带来了好心情。随着夕阳的余晖洒在温馨的小家，和谐的家庭气氛却因为一场突如其来的冲突而变得紧张。阿旺的一次考试成绩不如预期，成了这场风暴的导火索。

****阿旺****（沮丧地扔下书包）： 妈，我今天数学考试考砸了，老师让我带回家签字。

****妈妈****（接过试卷，眉头紧锁）： 这是怎么回事？这些题目不是都复习过了吗？你怎么还是错了这么多？

****阿旺****（情绪激动）： 我怎么知道！我就是不会做，你满意了吧！

****旁白****： 阿旺的话，瞬间让旺妈的好心情落到了谷底。她感到一阵愤怒，但更多的是失望。

旺妈：（气急败坏）：你没考好，你还有理了？我费了这么多心~

旁白：没等旺妈把话说完，阿旺边往他的卧室走，边“砰”地关上了门。

****妈妈****（深呼吸，试图冷静）： 阿旺，我们先冷静一下，晚点再谈。

旁白：旺妈转身离开，试图平复自己的情绪，以免说出更伤人的话。她一屁股坐下来。自己儿时的经历一幕幕地呈现出来，被母亲吼，逃避，自卑，母亲从没有看到过自己内心的感受，不由得心口紧锁。想到孩子出生时曾发誓，长大后绝不像父母对待自己那样对待自己孩子，自己却不自主的轮回着自己父母曾经的养育方式，用父母折磨自己的方式继续折磨孩子。正当旺妈念头乱飞时，阿熹从晚辅班学习回来了。

阿熹：妈妈，我的作业做完了，你今天的作业做完了吗？昨天你说过跟我比赛的。

旺妈：呀，妈妈还没完成呢。

旁白：当旺妈看到挑战的题目“重拾父母初心”时，眼泪不由地“哗哗”地流了下来。我不要让我的孩子再经历我的创伤，我要把自己重新养育一遍，我要从弯路上拐回来，用我儿时希望被对待的方式，去对待孩子。旺妈拿着纸和笔来到了儿子房前，轻轻地敲了敲门。

****旺妈****（温柔地）： 阿旺，妈妈知道你也尽力了，我们一起来想办法解决。

阿旺（沮丧）： 妈，这些题我真的不会。

****妈妈****（耐心地）： 没关系，阿旺。我们一起来画个图，找找解题的线索。

旁白：妈妈坐在阿旺旁边，一笔一划地教他如何将复杂的问题分解成小块，如何用色彩和图像来激发思维。

妈妈（鼓励地）： 看，这个问题其实没那么难。我们一步一步来，就像拼图一样。

****旁白****： 在妈妈的引导下，阿旺的眼中重新燃起了希望的火花。

****阿旺****（逐渐开朗）： 妈妈，我好像有点明白了！

妈妈（骄傲地）： 阿旺，妈妈就知道你可以的。你一直都很棒。

****旁白****： 在这个小小的房间里，两颗心开始慢慢靠近，共同面对着学习的难题。

****第五章 静等花开****

****场景七：家中客厅****

旁白：周末的早晨，家中凌乱，妈妈站在客厅中央，环顾四周，深吸一口气，不顾出差后的疲倦，想叫孩子们同自己一起做个大扫除，来个断舍离。

旺妈（期待着）：阿熹、阿旺，快来啊，今天我们给家里做个大扫除吧。

旁白：见孩子们没有回答，旺妈开始不停地催促。

阿旺（不耐烦地）：知道了，不用一直重复说了。我好不容易有个星期天，想睡睡懒觉都不行。

阿熹（应和着）：我不想收拾，你自己想收拾就自己收拾。我想玩。

旁白：旺妈看着凌乱的客厅，想到自己的疲惫，听到孩子们的牢骚，一丝埋怨开始升起。止，我不能被念头带跑了。我需要静静。她的目光落在了桌上的那本经书和毛笔上。妈妈快速地坐下，开始抄写经文。每一笔一划，让她处在了当下。 当最后一笔的完成，旺妈已经有了个决定。

****旺妈****（内心独白）： （微笑）或许，我该换个方式，不再是命令，而是参与。

旁白：妈妈拿起扫帚，开始轻轻地扫地，她的动作温柔而有节奏。

****阿熹****（悄悄地从房间走出）： 妈妈，我怕你不停地叫我做这做那的。

****妈妈****（温和地）：哦，你不希望妈妈说太多话，是吗？妈妈以后注意，你想收拾哪，就收拾哪，好吗？

****阿熹（愉快地）****： 好吧，我负责擦窗户！

阿旺（偷偷地也走了过来）：你个子太小，还是我来擦吧，你去擦桌子。

阿熹（边擦桌子边欢快地背起诗来）：让花成为花，让树成为树，让我们成为我们，让父母成为智慧父母~

旁白：看着眼前打扫卫生认真的儿子、女儿和仍不是很干净的地面，旺妈心里倍感欣慰和骄傲。

旺妈：宝贝们，有了你们的帮忙，妈妈觉得轻松多了。有个能干的儿子和女儿真好，好多阿姨都会羡慕我呢！

****旁白****： 在这次简单的家务活动中，家庭的和谐与合作被重新定义。旺妈的改变不仅影响了自己，也影响了孩子们。 这个充满爱和理解的家庭里，每个成员都在成长。妈妈和阿熹、阿望的故事，就像一盏灯，照亮了前行的路，也温暖了彼此的心。随着他们的笑声在空气中回荡，我们相信，这个家庭的未来将充满希望和阳光。