

作业： PCE 回顾

会长回顾

2016-2017年度，在正式接触PCE三年后，担任了PCE的会长。在这之前一直帮忙会长们做众筹集资，PCE在一年一度的资金筹集方面得到稳固发展，以至会长们在未来的年会花销上，请知名育儿嘉宾上减少了资金的压力。卸任之后，不少会员要求我继续担任筹资的任务。我只能澄清，筹资和和单个人没有关系，是PCE知名度越来越高，organic growth,大家愿意加入会员，愿意支持PCE，才可以使PCE这个非赢利机构在经济上越来越稳固。

作为2016-2017年度的会长，我最开心的一件事就是开启了会员retreat. 当时的想法是如果会员在一起，学习一些新的东西，大家一起交流，会提高大家的互动，促进大家相互了解。因为平时的月会来去匆匆，没有一个时间是给我们会员一起，互动交流的。2017年五月，我请到Brandi Hebert来给大家做了一个团建的case study. 老会长Cindy Yu慷慨的提供了她的私人办公室。之后我们一起聚餐。用鲜花答谢了年度做出巨大贡献的PCE志愿者。

2017的年会，我们又一次请到Dr. Ken Ginsburg来给我们做嘉宾。上一次是2014年庆红做会长的时候。。。说实话，好东西真的可以多听几次。Dr. Ginsburg自己是ADHD，他给我的最大的启示就是接受你的孩子。

非常高兴能够带领PCE走过这十几年中的一年。结识了很多朋友。。。得到了很多义工的帮助。看到疫情之后PCE又有突破性发展，真的好开心。希望更多家长受益。

个体回顾

作为家长，PCE的理念是一个非常自然的东西，对于我来说，接受起来不难，但是实践起来有难度。我自己最大的受益是PCE不断推送的理念，教育孩子从管理好自己开始。提高亲子关系，也是要从管理好自己开始。自己开心了，健康了，亲密关系搞好了，才有其他。实践了多年，深以为然。每天还在朝着这个目标继续前行。个人的灵性修炼是面对每一天的不确定性，挫折，喜乐，挑战所做的选择。这个选择在不断造就我们的智慧。智慧是我唯一可以留下的legacy.

2018年的夏秋之交，我母亲突然身体感到不适，到2019年一月去世。短短几个月，却像是一辈子的漫长。世界在我的眼里停止了。一切都失去了意义。2019年一月我们全家飞回北京奔丧。我又悲哀又感激。悲哀的是母亲的突然离去，完全没有思想准备。感激的是家人的理解和陪伴。我决定带闺女在北京多住一阵子，陪陪父亲，也缓解一下自己的心情。感谢PCE的理念，我把自己放到了第一位。我和闺女在中国呆了5个星期。没有什么比和爱的人在一起，暂时逃避生活的琐碎，更治愈的良药了。

回到美国后，我似乎感到了一种蜕变。什么是重要的，什么东西值得追

求，在我心里开始有了重新的排位。当一件事情拿到生死的档次来衡量，你就会发现那些纠结没有了，思路开始越来越清晰。我开始减慢生活的步伐。从以前安排满满的活动表为光荣 — 瞧瞧，作为家长我在努力呢，到现在的以平平淡淡每一天，简洁的时间表为光荣。我发现没有什么比冥想，自制早餐，一壶茶，来开启一天的更好方式。把时间和精力花在自己和自己想做的事情上。自己的生命缺少了纠结和焦虑，多了感恩和理解。

这时候再来看我的育儿经，我觉得当自己心平气和，头脑清醒的状态，可以做出很好的判断。再看看孩子们，每天我都从他们那里学到一些东西。姥姥的去世给我女儿也有非常大的打击。她三年级和四年级都有情绪问题。好在家长和老师配合，理解和关爱，她逐渐平静下来。她读的小说有很多涉及死亡和离别，这也帮助她理解这个现实。有一天她对我说，*there is no cure for broken heart, only time will heal.* 记得今年六月底全家在 Jersey Shore 度假，傍晚在 board walk 上遛弯，看到个头超过爸爸的儿子自然地搂了一下爸爸的肩膀，我心里暖暖的。赶快把这粒珍珠藏在记忆匣里。我在想，为人父母，其实是接受再教育，成为一个更好的自己。同时在这人生旅途中有爱意相伴，为人父母是我的不二选择。