



海马爸爸®金典教育 02

培养孩子就给他经历
成就孩子就给他世界

企鹅妈妈／著

传授给你「

笨妈妈」的大智慧

放手的爱



- ✧ 企鹅妈妈殷向华10年家教实践
- ✧ 帮助上千例孩子100%回归学习
- ✧ 真实案例首次公开分享

培养了一个奥运火炬手、奖学金留学生的妈妈
十年成长为千万家长的陪伴讲师

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

海马爸爸金典教育 02

放手的爱



F A N G S H O U D E A I

企鹅妈妈 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

放手的爱 / 企鹅妈妈著. — 北京 : 中国铁道出版社, 2016.6
(海马爸爸金典教育)
ISBN 978-7-113-21589-7

I. ①放… II. ①企… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第046046号

书 名: 放手的爱
作 者: 企鹅妈妈 著

策划编辑: 聂浩智
责任编辑: 孟智纯
编辑助理: 杨 旭
版式设计: 左小文
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (北京市西城区右安门西街8号 邮编: 100054)
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 7.5 字数: 280千
书 号: ISBN 978-7-113-21589-7
定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部。

电话: 市电 (010) 51873170 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659

这是一个“聪明”妈妈变“笨”的过程，
也是一个家庭找到幸福的过程。



小峰

XIAOFENG 看电视入了迷，已经11点了，
书包还没收拾！妈妈催促道：

“这么晚了还不睡，
打算明天在课堂上睡吗？”



“你看人家莎莎，从来不让父母操心。”

妈妈话还没说完，

小峰一把推开妈妈：

“哼，你不喜欢我，我还不喜欢你呢！”



小峰 把自己反锁在房间里，
XIAOFENG

隔着一道房门，
儿子一肚子委屈，
妈妈一肚子火气。

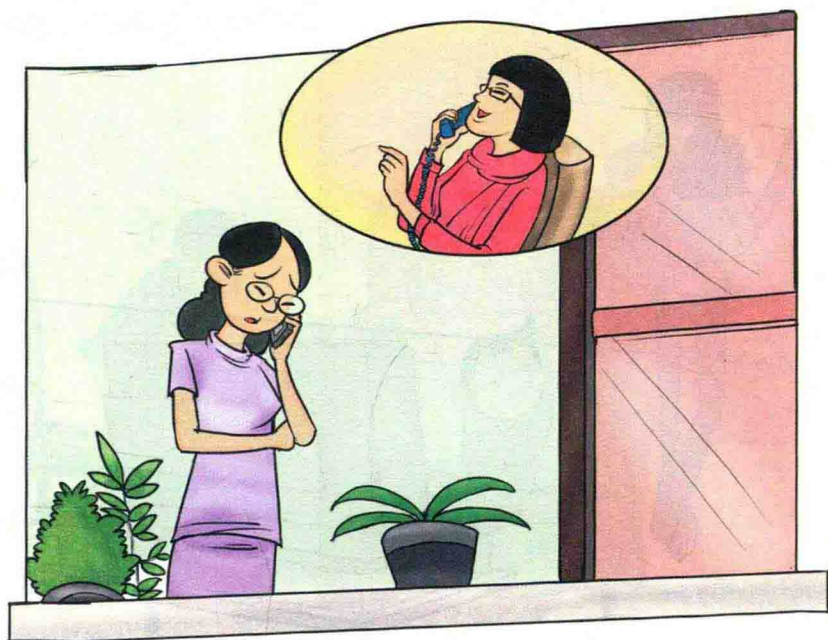


妈妈打电话向企鹅妈妈求助。

企鹅妈妈告诉她：“你的爱用错了方式，

你要学会放手，做回 **真实的自己！**

也还给孩子原本属于他的人生。” ZHENSHIDEZIJ

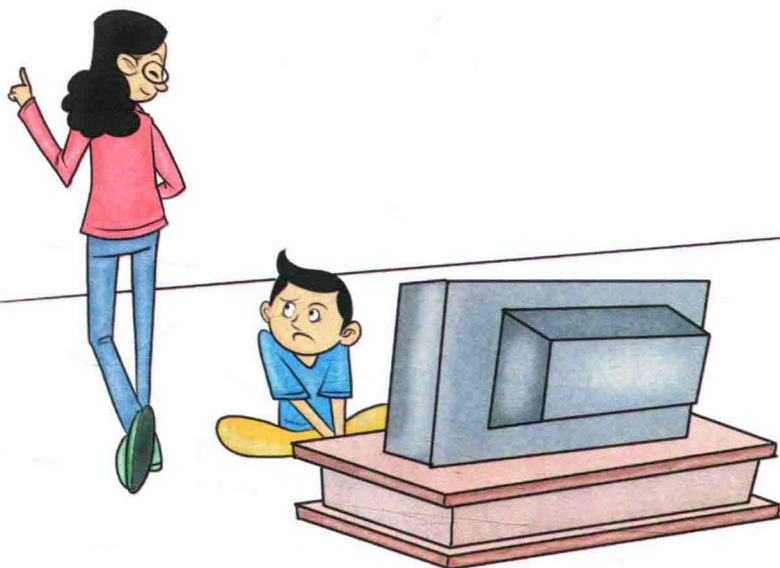


第二天晚上情况照旧。

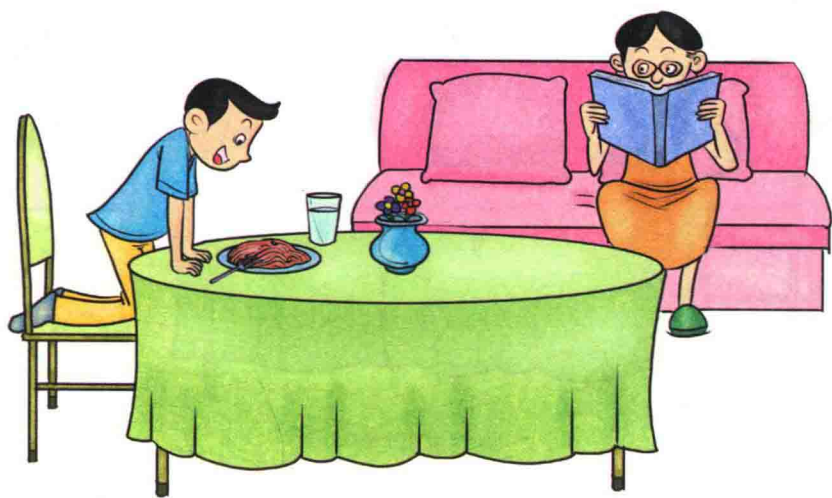
按照企鹅妈妈所教的“延迟一分钟”，

妈妈 没发脾气，

MAMA 只告诉儿子明早有意大利面吃。



小峰半信半疑，起了个大早，
看到自己最爱吃的意大利面就摆在桌上，
又惊又喜！妈妈忍不住偷看小峰，
YOUJINGYOUXI 她知道自己这次总算做对了。



小峰

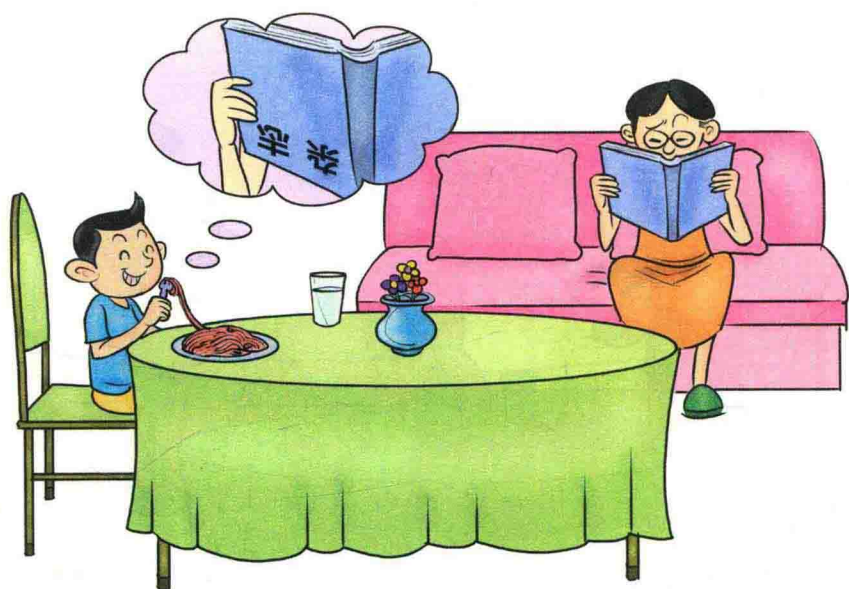
XIAOFENG

看到沙发上的妈妈，

忍不住笑了，

妈妈手上的杂志都拿反了！

今天的妈妈看起来可爱多了！





我们都是笨妈妈



家长 陈华

自从接触企鹅妈妈后，我知道了教育孩子的方向，从来没有后悔过什么，尽管我的家庭并不富裕。因为他们真的很接地气，实实在在地帮助了我。我从心里升起一股暖流，感觉企鹅妈妈就是我的贵人，如果我不是遇见她，也许我还在幼稚，不能成长。她是上天派来的指路人，让我在迷茫中看到光亮。



家长 李玉芹

企鹅妈妈，其实是我该感谢你，是你让我和儿子有了这么大的进步，同时我也很感恩自己的选择，庆幸自己的选择是对的。一开始我觉得很贵，能物有所值吗？我犹豫了很长时间，进入陪伴后走到今天我深深地感受到：钱是有数的，但我和孩子的改变是不能用物质来衡量的。现在我相信：命运是可以改变的，可以有转机的，选择大于努力。谢谢你企鹅妈妈！！



本书所有图片来源于“妈妈课堂”活动现场



家长 钟雪莲

教育孩子是我们家长终身的事业，我不放过每次学习的机会，包括听课、活动、看企鹅妈妈的QQ空间，在这条道路上我会一直坚定地走下去！就算前面有艰难困苦，因为有企鹅妈妈陪着我，我不会感到孤独和困惑！



家长 袁颖

认识了企鹅妈妈，生命中从此有了可以倾诉的对象，企鹅妈妈的陪伴让我看到绝望后还有一丝曙光，她特有的和风细雨般的声音平复了我很多不安，我能吃得下饭了，睡得着觉了……企鹅妈妈可以改变我和我儿子的命运，可以把臭小子从生活的边缘拉回来！



我们都是笨妈妈



家长 洪荻

企鹅妈妈帮我分析，对儿子支使我的行为要接受，慢慢引导，允许孩子发泄对我的不满和怨气，我要找回当妈妈的感觉，儿子让我开门，我没有了纠结，很自然，能帮一把就搭把手，要“真”，做真我，做回妈妈。很开心！



家长 李影

经过企鹅妈妈的指点，我和孩子都得到了不同的收获，谢谢您对孩子的帮助，谢谢您给我支的招，现在孩子自己已经能够从对事物、人的厌烦到接纳，而且是没有怨言地接纳，这是一个突破性的转变，对孩子、对我都是一个成长的过程，尤其是儿子的进步和成长，再次让我看到高出我一个脑袋的儿子的成熟和稳健。



本书所有图片来源于“妈妈课堂”活动现场



家长 董淑梅

“笨妈妈”是个大熔炉，进去的是无奈焦虑的妈妈，经过熔炼，出来的是充满智慧的妈妈，让妈妈们享受幸福的亲子、幸福的家庭生活！



家长 韩振虹

跟着企鹅妈妈学习，我每一次都有收获，每一次都能发现自己的小缺点，让我儿子从一种即将辍学的状态重返学校，我觉得在企鹅妈妈带领下我不光能引导自己的孩子，还能引导整个家庭，每次学习都觉得是又一次的升华和成长！

从今天起，做个“笨妈妈”

这世上，有的女人是生来漂亮，但也有一种女人是完全靠自己修炼，她们用时光作刻刀一点一点地雕琢自己，今天比昨天更努力，今天比昨天更美，今年比去年更优雅……缓慢而坚定地一步步成长着，蜕变为一个真实却明媚动人的新女性，她们活得漂亮且丰满可感。

活得漂亮不是一朝一夕之事，它是一个过程，是一个女人不放弃自己，努力变美、变好、变得光鲜亮丽的过程！

家庭中，有的妈妈看起来“笨笨的”：饭菜做得不好吃，做事忘东忘西，不懂时尚不会穿搭，和孩子说不了两句话就吵起来，孩子屡教不改，老公爱搭不理，婆婆找碴儿……犯愁不知道该怎么教育孩子，如何经营婚姻，怎样维系家庭。“笨妈妈”不要愁，企鹅妈妈就是要教会你用“笨笨的样子”去培养一个“棒棒的孩子”！

“笨”也要讲究方式方法，这其中蕴藏着大智慧：笨一点，少说几句叮嘱的话，慢一点，少做几件顺手的事，放手让孩子自己来，也是还给孩子一份轻松自在，一次自主选择的机会，一个特长发掘的空间。企鹅妈妈就是帮助妈妈回归“笨笨的”，还给孩子自主和自由，从而激发孩子天性的本真和天马行空的无限潜能！

在此，企鹅妈妈衷心感谢老公——海马爸爸！六年前，我决定跟着海马爸爸投身青少年教育事业，六年的学习和实践，陪伴了上百名妈妈完成自我成长改变家庭改变孩子，独创了“妈妈陪伴”模式。

企鹅妈妈陪伴事无巨细，大至如何疏导孩子高考的焦虑与紧张，

小到如何为生病的孩子熬制一碗小米粥，爱抚孩子。借助手机、网络等现代科技发展的产物，保证能够第一时间联系到家长，指导妈妈用“真心真情真实”去爱孩子，做本真的自己，绽放自己！

我在陪伴妈妈的过程中发现，所有自认为智慧的妈妈，强势的、彪悍的妈妈都会培养出无能的、不学无术的、反社会的孩子，甚至出现抑郁症、强迫症、焦虑症、精神分裂症等。这本书，是基于海马爸爸“家庭教育理论在生活中的运用”的实践，把我跟踪服务的实际案例原原本本地还原出来，甚至有些名字都是真实的。在征求他们的同意之后，我决定把这些故事分享给大家，让这本书成为现实中的活教材，因为这些故事每天都在我们身边上演。

沏一壶茶等你，
茶里总是有许多心情际遇，
往日的思绪，人间的缘分，
总能在茶里浸润，散漫开来，
岁月流芳，因茶而真挚永恒！

这首诗献给成长中的妈妈们，生活就像一杯茶，看似平淡，心急的人会被烫到，唯有等待，等到茶叶舒展，茶香四溢，才能品出其中的清甜滋味，教养孩子也是如此，充满爱的关怀，充满爱的静待，这种律动正合这首诗的韵味，心境如茶。

海马爸爸 殷向华