

辣妈心计

The Happiest Mom

成为幸福妈咪的

10个秘密

美国排名
第一育儿杂志
**PARENTING
MAGAZINE**
赞誉出品

[美] 梅根·弗朗西斯 著
Megan Francis

子羿 大星 译

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



The Happiest Mom

辣妈 心计

成为幸福妈咪的
10个秘密

[美] 梅根·弗朗西斯 著

Megan Francis

子羿 大星 译

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

辣妈心计：成为幸福妈咪的10个秘密 / (美) 弗朗西斯著；于羿，大星译. -- 石家庄：河北科学技术出版社，2014.7

ISBN 978-7-5375-7007-7

I. ①辣… II. ①弗… ②子… ③大… III. ①母亲—职业—应用心理学 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120217号

Copyright ©{2014}Weldon Owen Inc.



本作品简体中文专有版权由童涵国际 (KM Agency) 独家代理。

著作权合同登记号：冀图登字03-2014-012

辣妈心计： 成为幸福妈咪的10个秘密

[美] 梅根·弗朗西斯 著 于羿 大星 译

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编：050061

印 刷：北京华联印刷有限公司

开 本：880x1230 1/32

印 张：4.5

字 数：160千

版 次：2014年11月第1版

2014年11月第1次印刷

定 价：29.80元



幸福就在不远处



有了孩子我幸福吗？当然！我对孩子们的爱，比我对棉花糖和奥兰多·布鲁姆的爱加起来还要多！那么，有了孩子之后我比从前更幸福了吗？这个嘛，不好说。也许你跟我有一样的感受：孩子们给我带来很多欢乐，这是毫无疑问的。可是妈妈这个角色意味着每天要面对各种麻烦事——一会儿鞋带又断了，一会儿刚刚做好的三明治在地上被踩碎，花上几个小时去安慰我那痛哭不已的6岁女儿，因为她的姐姐说我们每个人的身体里都藏着一个骷髅——这让所谓的幸福变得像是树梢上的金苹果：看得见，摸不着。

这也是为什么当我遇到本书作者梅根的时候，我会立即发现她的与众不同：5个孩子的妈妈，却实实在在享受着当下的生活，从头到脚焕发着幸福的光彩。当我读到这本书的时候，我也捕捉到了与她本人一样独特的东西：一种由为人父母的身份而点燃的激情。在我们的妈妈和奶奶的时代，没有这么多让人眼花缭乱的育儿经，从给孩子喂食到帮孩子裹尿布，几乎每件事都有一个唯一正确的标准。如果你努力达到了标准，那么恭喜啦！人们会认为你是称职的母亲，你拥有幸运的孩子甚至完美的生活。如果你没有达到标准，那么你就会成为一个被社会所非议的人。（还记得吗，多年前那些用母乳喂养孩子的妈妈被称作变态；然后过了几年，哪个妈妈如果不喂母乳又会被称作变态。真是变态！）

在过去的这十年中，各种妈妈经、育儿经呈现井喷之状：妈妈们写下育儿过程中的艰辛，探讨着生活之道。那些专家们笔下关于孩子在公共场所尿裤子的经验分享，以及所有育儿书中所传达出来的信息：“当妈妈真是世上最艰难的事，

幸运的是你不是一个人”，确实给予很多顾影自怜的妈妈以力量。与此同时，对妈妈这一身份的过分渲染，对育儿之艰难的一再强调也有点泛滥了。归根结底：养育孩子就意味着没完没了的艰辛与沮丧？如果是这样，那么人类是不是早就该灭绝了？

在为人母的道路上你会犯错误。最不可原谅的错误就是不去原谅自己的错误。

本书的可贵之处在于，不走极端。作者把自己的亲身经历以及所提炼出的宝贵经验娓娓道来。不仅如此，书中还融合了来自 Parenting.com 妈妈论坛里众多妈妈的声音。《父母》杂志是美国最权威的育儿杂志，我们的编辑团队从不相信、将来也不会相信世界上有“完美父母”这回事，你更加不需要变得完美才能去获得快乐和幸福。这也是梅根的观点。是的，我们都会犯错误，但是最不可原谅的错误就是不去原谅自己的错误。

妈妈，是个了不起而艰难的职业！但这也是世界上最奇妙、最独特、充满惊喜的职业。如果你想知道梅根通往幸福之路的第一把钥匙是什么，我可以在这里先剧透给你：保持自信，保持感性，保持简单。翻开这本书，你会看到梅根是怎么做到的。而你，也即将可以做到。那棵高高的树上挂着一枚金色的苹果，看上去可望而不可即——搬一把梯子就可以了嘛！相信我，甜蜜的幸福就在你的不远处。

黛博拉·斯科尔尼克
美国《父母》杂志高级编辑

妈妈不快乐，宝宝不幸福

曾经在网上看到了一组图片，非常有意思，一个公狮子在成为父亲之后的种种遭遇：头发乱乱糟糟，母狮子的疏远或无端的发怒，小狮子在他的身上抓来抓去……昔日的雄风丝毫无存，只因为它成为了一个奶爸。在图片之后，有一段文字：你还想要孩子吗？

还有一次，我看到电视上播放了一期综艺节目，节目设置了一个辩题——“有孩子好吗？”甲方的辩手们都是有了孩子的父母，他们振振有词，强调孩子给了他们太多的人生馈赠；乙方都是丁克或者独身者，他们滔滔不绝，强调孩子是自由的谋杀者，没有孩子才能活出自己的人生。

**要孩子一方面是辛苦的，一方面却是幸福的。
如何将辛苦的部分转化成幸福的部分，
是一个值得探讨的科学育儿问题。**

中国有句老话：“不养儿不知父母恩。”这句话其实说得挺委婉的，潜台词是什么呢？也只有年轻的父母才能体会。要孩子一方面是辛苦的，一方面却是幸福的。如何将辛苦的部分转化成幸福的部分，是一个值得探讨的科学育儿问题。我一直在各种场合讲父母的教育分工，父亲与母亲一同参与育儿，既对女性是一种解放，也对孩子健康人格的形成有重要的意义。我的观点得到了很多妈妈与早教工作者的支持。有意思的是，我在出版《奶爸经》的时候，电视上也开始热播《爸爸去哪儿》等综艺节目，一时间奶爸成为热词，奶爸热席卷了时尚界、早教圈、旅游业，直达每一个家庭，更像是一种家庭教育的革命。爸爸在家庭中的角色在转变，爸爸

在家庭中的责任被放大，甚至有些“砖家”喊出了爸爸的作用大于妈妈的作用。就在这个时候，很多年轻妈妈陷入了新一轮的困惑，到底谁是育儿第一责任人？谁对孩子的影响更大？谁是教育的主导者？或者说教育听谁的？

也正在这个时期，我接受了包括新华社、《中华家教》杂志等多家媒体的采访，希望我能够正面回答一下大家纠结的问题。我的观点是母亲的作用是最大的，母亲是早期教育的组织者与发号施令者，父亲是示范者与亲子关系协调者。此时我又有幸接触了梅根的这本书《辣妈心计》，在通读的过程中，我感到有一种如遇知音的感觉，对她的真知灼见非常佩服。她是一个经过离婚又复婚，先后拥有5个孩子的母亲，她的这段曲折经历非但没有让她怨天尤人，反而在字里行间处处体验了她的乐观、积极、放松与智慧。

如今育儿书铺天盖地，良莠不齐，她的风格确实让人眼前一亮。她的开篇就非常吸引人，她说：人们对妈妈这一角色要求成千上万，就是没有“快乐”这一条。母亲的快乐情绪会直接影响儿童幸福人格的建立，这是一条被越来越多心理学家、教育家证实的真理。是的，就如你想象的那样，她关注了女性的内心需要，而且这个需要恰恰是科学育儿的基础：我们经常站在效率的角度，站在全面发展的角度，站在经验的角度，我们却忘记了站在自己的角度，或者说适合自己的角度。梅根在她的书中多次提到了“没人逼你做强女人，也不必给自己徒增压力。”“妈妈不做万事通”“妈妈要寻找自己的方式教育孩子”。这些简单的话语透露出了她的自信与勇气，其实这份从容的背后却是科学的育儿方法。



她的写作风格非常干练潇洒，她的行文却又是字斟句酌。我发现了她给人的放松感一方面来自于达观的境界，而另外一方面她有着自己的育儿思路，我把它称为“要点育儿法”，她在生活的方方面面总结出了育儿要点，只要注意这些要点，其他的方面可以放宽或灵活处理，这也恰恰是梅根轻松快乐的源泉。

见字如面，倍感亲切。相信这份来自远方的智慧，可以帮助我们年轻的妈妈成为快乐的母亲，让我们的孩子们成为未来幸福的人。



刘勇赫

著名亲子教育专家、心理作家

科学父母俱乐部创始人

著有畅销书《奶爸经》《孩子独立靠父母》等
先后在幼儿园、小学、初中高中担任心理教师

做快乐的妈妈，更要做快乐的自己

提到“辣妈”这个词，我第一时间想起的是什么呢？对，就是那位身材火爆、衣着光鲜亮丽的“维多利亚”，或者是时尚而率性的小S。这样的“辣妈”是多少妈妈们所期盼的，然而这是辣妈外在的表现。而今天我要谈论的是深层次的“辣妈”，她的内涵不仅包括时尚的态度和优雅的外貌，还包括，或者更重要的是，内心的充实和快乐，以及保持自我、掌控生活的能力。

由于从事心理咨询这个职业的关系，我经常接触到各行各业的妈妈，她们有些是各个行业的“中流砥柱”，是忙碌而强势的企业中层管理者或者意气风发的专业人士，有些是把全部心思都放在家庭事务和孩子教育上的全职妈妈。不论妈妈们是怎样的地位、职业，她们所遇到的共同的困惑就是如何“管教”好自己的宝贝。于是妈妈们找来形形色色的育儿理论和书籍，但是在令人眼花的各种育儿方法里选来选去，很多妈妈们也越来越感到不知所措，该用哪种方法应对宝贝儿的各种挑战，到底用得对不对？其实不论教育孩子的心理学方法有多复杂，万变不离其宗的一个硬道理就是：妈妈的情绪与心态直接影响孩子的状态，但是这种充实和快乐的获得需要妈妈们付出聪明才智之外，也要学会管理好自己的情绪，把自己的情绪调到快乐的频道，然后才会养育出快乐、乐观、健康向上的孩子。反之没有管理好自己情绪的不快乐的妈妈必然会导致问题儿童的出现。

记得前一阵，有一位非常优秀的女性也是一位妈妈来咨询：她的女儿上小学了，但是开始叛逆了，尤其在写作业时越是着急让她快点她就越慢。于是这位妈妈就对孩子喊、训斥、惩罚，都不起到任何作用，反而更加慢了。母女之间日常的矛盾也增加了。深入了解发现这位妈妈是个对孩子要求非常



高的人，所以看到女儿的学习和行动达不到她的要求就非常生气，不耐烦，结果她的这种负面情绪使得管教是无效的。给她一些管理自己情绪的建议之后不久，这位妈妈来电话说她和孩子的关系好多了，女儿做作业也比以前快多了。从这个案例我们可以看出做一个快乐的妈妈和养育一个快乐孩子之间有着多么密切的关系呀。

但是，并不是每个人都可以在出现问题的时候及时找到心理专家进行咨询，也不是每个家庭都能够充分地理解与支持妈妈们在自身情绪管理方面去单独进行学习和进修。我也相信，一两次的心理辅导并不能从根本上扭转当代妈妈们的困境。由于这个原因，在看到《辣妈心计》这本书的时候，我感到很欣喜，甚至觉得读者们很幸运，因为对妈妈们自身的关爱，终于来了。这本书在实际操作的层面上提了很多有效的建议，也许并不是每一个建议都有很深层次的理论依据，但是的确很贴近生活，稳扎稳打地告诉我们，如何才能实现自己的快乐。“心计”这个词我很喜欢，当妈妈的不妨要一些“心计”，来为自己升升级，那么你的孩子、你的全家都可以在你的“心计”之中受益。

因此我建议妈妈们先抛开自己“妈妈”的身份，只是作为纯粹的自己来读一读这本书。学习成为一个快乐的自己，好好地爱自己，这样才有能力和能量，去爱你的孩子和你的家人。又回到开头所提出的“辣妈”概念。我认为：一个名副其实的辣妈，必然是一个快乐的妈妈，也一定是一个快乐的自己，两个因素缺一不可。

除此之外，我还想跟读到这篇序言的妈妈们的提一些“快乐养成”的建议：

高专注力的妈妈是快乐的。多种身份的交叠让我们

心力交瘁，带孩子玩儿的时候想着工作的事情，外出逛街的时候担心家里的孩子……从心理学的角度上来讲无法专注于事情本身是苦恼和困扰的来源之一。当你学会专心：专心地跟孩子玩耍而享受到天伦之乐，专心与闺蜜聚会而享受到休闲的愉悦，专心地工作而享受到成就感。那么你就会发现，所有专心时间的累积，成就了你每一天的快乐。

接纳现实的妈妈是快乐的。“维多利亚式辣妈”是个理想状态，如果一味追求它就会陷入到无尽的烦恼之中。拒绝接受现实的妈妈总是手足无措，这是非常不明智的。接受自己身份的转变，接纳自己生活每个阶段的必经历程，你会发现所有的改变都会成为人生甜蜜的回忆。

不失去自我的妈妈是快乐的。孩子是上天赐予妈妈最美的礼物，但并不是女性抛弃自我的理由。保持自我，让自己在养育宝贝的过程中变得更美，这才是为人母的真谛。一旦做到了，你会发现，你并没有失去属于自己的快乐，反而得到了更加充盈的人生。

不奢求完美的妈妈是快乐的。完美的状态是什么？答案见仁见智。其实完美并不是事物本身，而是观者要完美地去欣赏而产生的效果。当妈妈们学会欣赏孩子、欣赏自己、欣赏家人、欣赏生活……而不是去刻意苛求某一个点上的“完美”，快乐才会围绕着你。你也会发现，所谓的“完美”会悄悄地抵达你的内心。

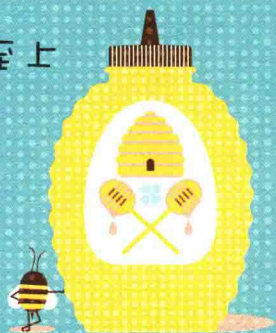


韩海英
中国科学院心理学研究所博士后
中国心理学会注册心理师
《健康时报》特约心理专家评论员



1 轻松快乐至上

page 1



4

回归
真我个性



page 41



page 51 筹建后援团队

5

page
85



8

谋划未来生活



2

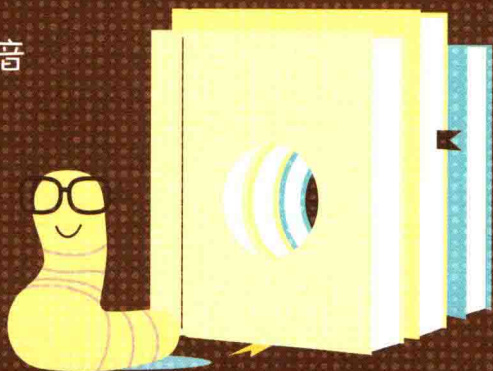
放慢生活节奏

page 15

听从直觉声音

3

page 29



6

保持自然心态

page 63



7

营造舒适空间

page 73



重拾
儿时梦想

9

page 99



10

提升
性福指数

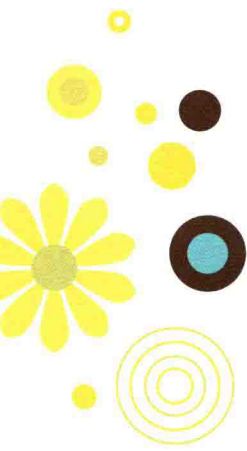
page 111

编后语 page 124

1

轻松快乐至上





做一个“幸福快乐”的辣妈？人们对妈妈这一角色的要求成千上万，就是没有“快乐”这一条，以至于除了唱起生日歌的时刻，你都忘了自己还要“快乐”了。你想要快乐吗？废话，谁不想呢？

事实是，当爱情拥有了结晶，也就到了豪无浪漫可言的阶段。“升级”成为妈妈，不光意味着每年的5月你可以心安理得地要别人送你一束康乃馨，还要承担抚养孩子过程中的一切琐碎杂务，说直接点儿吧——你每天要面对的都是熊孩子的屎和尿。一边面对纷繁的社会压力，一边要做个“合格”的妈妈，能活着就已经算不错了！还想快乐？喝多了吧？慢着，我完全理解：生宝宝、养孩子是极富挑战性的人生经历，“妈妈”是一种令人筋疲力尽又时常沮丧的“职业”。有的时候你真恨不得把这个孩子塞回肚子里去，或者自己干脆爬回妈妈的肚子里去躲起来。

没人逼着你做全年无休的女超人，也不必给自己徒增压力。

在你把自己逼疯之前，不妨先来听听我的看法：没人逼着你做全年无休的女超人，也不必给自己徒增压力。依我的经验，我们完全可以尝试去学习一些方法，去应对那些难搞的事，放下不那么重要的事，适应自己的角色，享受为人母的生活。不管你把这些方法称作投机取巧也好，旁门左道也罢，我绝对相信，每个人都可以成为真正幸福快乐的妈妈。这就是我写这本书的目的。

我并不想标榜自己做得多么好，或者我有多么快乐。当我头两个孩子还很小的时候，我常常幻想着能从监牢一样的家里逃出去，跟着全国巡演的马戏团私奔，或者去参加任何

一个肯收留我的组织，只要能逃离我的生活。家里每件事都让我焦头烂额，我还要为孩子的成长负责，在面对孩子的时候我常常焦虑地想：我该如何做？我为孩子做出这种选择究竟是对还是错？随后，我和我的丈夫又有了更多的孩子（我们一共有5个孩子）。这时候令人意想不到的事情发生了，我并没有变得更加慌乱不安和压力山大，反而越来越放松，越来越自信，越来越快乐。经历了各种高潮和低谷、做了很多尝试、犯了各种各样的错误之后，我已经找到了一些方法和策略——有的是顺理成章的经验总结，有的则是灵光一现，而这些方法和策略帮助我不断调整成为一名既称职又快乐的妈妈。如果你自己都不快乐，那么你付出再多也谈不上“称职”，不是吗？

在这本书里我会把自己所领悟到的心得和体会——与读者分享，同时我还会分享来自美国《父母》杂志的编辑们以及读者的观点。要想把自己从焦头烂额的黄脸婆状态中拯救出来，成为“里子”和“面子”都很幸福快乐的辣妈，我总结了十大秘诀。第一条也是最根本的一条就是：放轻松！图省事、寻找捷径并不是错。

当妈妈本身就不是一件轻松的事儿，更何况还想要做一个幸福的辣妈，这可不是一蹴而就的事儿。当你喜欢做一件事，这件事所带来的所有琐碎都不是问题了。而带孩子所必须面对的琐碎又是另外一件事。打个比方来说，你一遍一遍不厌其烦地教孩子系鞋带，等某一天买不到合适尺寸的魔术贴童鞋的时候，我们就不用一天弯腰七八次为他们系鞋带了。这种事是没有捷径可走的，不是吗？

无论是给儿子缝衣服还是自己布置野餐桌，如果你用麻烦的方式所做的事能给你带来满足和喜悦，或者让你感觉更好的话，我就不和你理论了。现在和你谈话的这个女人真的

“以前，我总是认为应该给我儿子的生日派对准备特选礼包。有一次，我开车走了三十二公里去一家教师用品商店，就是为了确保买一件‘教学’玩具。今年，我丈夫和我儿子随便到一家派对商店买了蜘蛛侠玩具。让我既震惊又松了一口气的是我儿子根本不在乎那玩具是怎么买的。”



辣妈心经

“让我的生活变得更加轻松的一件头等大事：不参加学校野外旅行。我向来不喜欢野外旅行，但是以前我认为我不得不参加。老师们也期待学生家长的志愿参加。我觉得不能说‘不参加’。直到有一次，我确拒绝了。我说‘我不去’。孩子们玩得很开心，一点都没有想我。”

很喜欢洗衣服，叠尿布。嘿，因为这让我快乐。

我们可能都做过一些让自己殚精竭虑又没有一个合理理由的事情。在你的生活中有没有一些事情的难度超出他们本来的难度？如果你发现本来你的孩子午餐吃个炒米饭就很满意了，你却为她准备了四星级酒店级别的午餐；如果你坚持要拉蹒跚学步的宝贝去参加图书馆拥挤的故事会，而其实你们俩都想在床上舒舒服服地读故事。那么这些事的必要性都需要重新考虑一下了。

我承认：有时候我做事的方法是为了给其他妈妈留下好印象（或者至少看起来不是个失败者）。例如有一次我花了一上午时间烤了健康无糖的曲奇给孩子的游戏小组，而不是去超市买盒普通的饼干。我本可以更轻松些，带一大串香蕉——同样健康，还不那么费时。

记住有些事（例如用牙签、水果泥、苏打水和薄荷糖帮女儿做火山）从技术层面来说我能做到，并不意味着我们就应该做。

你明白我的意思了吗？每当你做某事感觉困难的时候，稍微想一想，问问自己有没有更简单的方法。如果我们仔细审视自己做事的动机，剔除费劲的因素，我们就能专注在真正重要事情上，心无旁骛。

我们来看看一些妈妈时常感到“受折磨”的原因——完成6页上的测试，看看什么原因拖了你的后腿——以及为什么可以选择更省力的方法。然后，阅读后面章节的前言，这样你就能想想哪章对你最有益。每当在你做某事感觉很困难的时候，停下来想一想，问问自己有没有捷径可寻。