



妈妈， 我们去哪儿

幸福妈妈的五项修炼

于秀
著



新時代出版社
New Times Press

妈妈，我们去哪儿

于秀 著



新时代出版社

New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈，我们去哪儿/于秀著.——北京：新时代出版社，
2015.7

ISBN 978-7-5042-2423-1

I. ①妈… II. ①于… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160192号

※

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本16开 印张14 字数260千字

2015年7月第1版第1次印刷 定价32.00元

(本书如有印装错误，我社负责调换)

国防书店：(010) 88540777

发行邮购：(010) 88540776

发行传真：(010) 88540755

发行业务：(010) 88540717

目录



Part 01

幸福妈妈的语言修炼

一、学会用语言激励孩子 / 8

- 1.语言是有能量的载体 / 9
- 2.7岁的孩子厌学是怎么来的 / 9
- 3.妈妈总说孩子笨会好吗 / 10
- 4.尊重孩子成长的规律才是真爱 / 11
- 5.请让孩子感受到你的接纳 / 12
- 6.激励和欣赏会创造奇迹 / 12
- 7.孩子变“傻”是妈妈的责任 / 13
- 8.妈妈的语言有能量 / 13
- 9.妈妈的语言模式决定孩子的行为模式 / 14

二、鼓励孩子表达自己 / 25

- 1.为什么沉默少年越来越多 / 25
- 2.孩子不说不代表他不想说 / 27
- 3.让孩子更喜欢表达自己 / 27

三、与孩子交流时的肢体语言 / 37

- 1.交流时专注孩子的眼神 / 38
- 2.与孩子交流时妈妈接纳的微笑 / 40
- 3.妈妈与孩子交流时开放的身体语言 / 43

四、倾听的习惯 / 47

- 1.倾听的习惯很重要 / 47
- 2.跟孩子的倾听从没间断 / 48
- 3.与孩子的语言沟通模式要从小保持 / 49

4.妈妈再忙也要养成倾听的习惯 / 50

5.孩子不爱说话和妈妈没有倾听有关 / 51

6.建立倾听习惯的方法 / 51

五、讲话要有原则性 / 59

- 1.妈妈一分钟犯了三个错误 / 59
- 2.妈妈不要轻易对孩子使用语言暴力 / 60

六、学会跟孩子说甜言蜜语 / 75

- 1.为什么中国的孩子幸福感差 / 75
- 2.妈妈的爱在哪里 / 76
- 3.妈妈的语言要随着孩子的长大而变化 / 76



- 4.跟妈妈疏离的孩子情商低 / 77
- 5.为孩子少做点多说点 / 78
- 6.肉麻的话不跟孩子说跟谁说 / 79
- 7.爱的语言会让孩子更善良 / 79
- 8.妈妈与孩子爱的语言表达也有关键期 / 80
- 9.用现代的通讯手段让爱的语言永远畅通 / 80

七、对孩子多进行低声教育 / 81

- 1.低声教育有力量 / 82
- 2.妈妈大叫孩子也会大叫 / 82
- 3.低声教育让中国人更受尊重 / 83
- 4.低声教育有方法 / 83

Part 02

幸福妈妈的行为修炼

一、改掉不利于孩子成长的不良习惯 / 86

- 1.生活习惯 / 87
- 2.行为习惯 / 95

二、引导孩子从小建立起好的行为习惯 / 115

- 1.孩子的好习惯从何而来 / 116
- 2.孩子都应当建立哪些好习惯 / 118
- 3.好性格的养成 / 123

三、做一个懂得约束自己行为的妈妈 / 144

Part 03

幸福妈妈的情绪修炼

一、学会平衡调节自己的情绪 / 151

二、定期清理自己的不良情绪 / 164

- 1.给自己设定一个流泪日 / 166
- 2.善于与自己和解 / 167
- 3.找一个可以和你分享不开心的朋友 / 167
- 4.做大强度的运动 / 168
- 5.让自己专注地做一件事情 / 168

三、给孩子释放自己情绪的机会 / 171

四、营造积极的情绪氛围 / 183

Part 04

幸福妈妈的情商修炼

一、你会和孩子一起“玩儿”吗 / 191

- 1.0~3岁的孩子 / 192
- 2.3~7岁的孩子 / 193
- 3.7~17岁的孩子 / 195

二、让孩子拥有一种情怀 / 198

三、为家庭生活带来创造性 / 205

四、平衡好工作与家庭的关系 / 207

Part 05

幸福妈妈的居家生活修炼

一、培养你和孩子的独立性 / 213

二、照顾好家人的胃 / 215

三、为家庭做好理财计划 / 218



妈妈，我们去哪儿

于秀 著



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈, 我们去哪儿/于秀著. --北京: 新时代出版社,
2015.7

ISBN 978-7-5042-2423-1

I. ①妈… II. ①于… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第160192号

※

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京嘉恒彩色印刷有限公司印刷

新华书店经售

*

开本16开 印张14 字数260千字

2015年7月第1版第1次印刷 定价32.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 88540777

发行邮购: (010) 88540776

发行传真: (010) 88540755

发行业务: (010) 88540717



拼妈到底拼的是什么

在2015年的春天完成我的新书——《妈妈，我们去哪儿》，对我来说真的是一件很幸福的事情，不仅仅因为这本书是我酝酿了很多年的著作，还因为我这么多年做妈妈的感受终于得到了与小伙伴分享的机会。

我在书里跟妈妈们分享我的幸福，一个是因为我真的觉得妈妈的幸福很重要，一个是因为我就是这样一路修炼过来的。在跟孩子的相处中，我也经历过迷茫无助的阶段，不知道孩子需要的幸福是什么，我以为他是幸福的，可是事实他并不快乐。

我在迷茫中思考，苦苦地寻找着答案。我们的孩子，他要的并不多。妈妈给他的支持，他会用最好的表现来回报你，妈妈对他的接纳，让他学会接纳整个世界，这样的孩子走到哪里都很受尊重和欢迎，给家庭带来了荣耀，妈妈其实为孩子做的并不多，可是，孩子却用整个生命的奇迹来回报我们，除了感恩我们还能说些什么？

这几年在我们身边开始流行“拼妈”，孩子上学拼妈妈的数学底子，孩子学钢琴拼妈妈的手指灵不灵活，就连孩子学围棋都要拼妈妈的智商，很多妈妈在这场大比拼中拼得失去了自己，拼的忘记了当初要这个孩子是为了什么，拼的开始怀疑自己，从智商到能力，从外表到物质。

但要说最难受的还是孩子，大人拼妈，妈妈拼娃，因为各种拼，孩子在这其中没少受罪，人家娃学什么咱们不能落下，人家娃会背单词，咱们回家也得恶补，看着妈妈和娃就在这种非理性的比拼中渐渐迷失了自己，我觉得真的是一种愈演愈烈的不良现象，这里面没有赢家，只会把妈妈和孩子带到迷途之中。

所以，我一直想问妈妈们拼娃到底拼的是什么？拼妈拼的到底又是什么？可是没有一位妈妈告诉过我。有的妈妈会说，我也不知道拼的是什么，反正大家都在拼，你要不拼，说明你不行，你的娃也不行。

可我想说的是，证明你的娃和你很行真的很重要吗？难道你的娃来到这个世界上只是为了让别人看他行不行吗，这对一个孩子来说公平吗？

我特别想说的是，妈妈们要是真的必须拼妈拼娃，咱们就拼幸福感吧！美国一位心理学家说过，幸福感是人类在这个世界上生存的终极目标，是一个人检验自己的生活是否有价值的唯一标准。你在社会上行走、奔波、得到和失去，其实都不重要，重要的是你的付出可以让你体验到幸福，让你感受到快乐，这样的生活才是有价值的。

妈妈养育自己的孩子，倾其所有只是为了让孩子更加幸福。孩子努力成长，经历各种改变，只是为了成为那个让自己满意的人，难道这不也是一种幸福吗？既然我们如此渴望的是让自己幸福的能力，那就让我们为了幸福去努力修炼好了。既然每一位妈妈都不希望自己落在幸福的路上，就让我们为了幸福去比拼好了。

比起别的各种拼，拼幸福会让我们走的更快，得到的更多、更实惠，因为只要你感觉幸福了，生活的品质就一定会高了，只要你找到快乐，孩子的成长一定会让你感到满意了。而对于妈妈来说，她最大的幸福又何尝不是孩子的幸福呢？

所以，如果你是一位想要拼幸福的妈妈，看本书是一个可以速成的选择，从语言到行为，从思维到方法，妈妈的幸福就在这些修炼中徐徐展开，这实际上就是五堂幸福的课程，通往幸福的路径，妈妈们每往前走一步都是提升、成长，在这个过程中你并不孤单，秀姐会一路陪伴你，陪着你和孩子一路前行，为了生命的幸福修炼、分享，为了生活的美好，找寻快乐的能量，妈妈们，出发吧！

2015年2月28日

秀姐完稿于北京亚运村

目录



Part 01

幸福妈妈的语言修炼

一、学会用语言激励孩子 / 8

- 1.语言是有能量的载体 / 9
- 2.7岁的孩子厌学是怎么来的 / 9
- 3.妈妈总说孩子笨会好吗 / 10
- 4.尊重孩子成长的规律才是真爱 / 11
- 5.请让孩子感受到你的接纳 / 12
- 6.激励和欣赏会创造奇迹 / 12
- 7.孩子变“傻”是妈妈的责任 / 13
- 8.妈妈的语言有能量 / 13
- 9.妈妈的语言模式决定孩子的行为模式 / 14

二、鼓励孩子表达自己 / 25

- 1.为什么沉默少年越来越多 / 25
- 2.孩子不说不代表他不想说 / 27
- 3.让孩子更喜欢表达自己 / 27

三、与孩子交流时的肢体语言 / 37

- 1.交流时专注孩子的眼神 / 38
- 2.与孩子交流时妈妈接纳的微笑 / 40
- 3.妈妈与孩子交流时开放的身体语言 / 43

四、倾听的习惯 / 47

- 1.倾听的习惯很重要 / 47
- 2.跟孩子的倾听从没间断 / 48
- 3.与孩子的语言沟通模式要从小保持 / 49

- 4.妈妈再忙也要养成倾听的习惯 / 50
- 5.孩子不爱说话和妈妈没有倾听有关 / 51
- 6.建立倾听习惯的方法 / 51

五、讲话要有原则性 / 59

- 1.妈妈一分钟犯了三个错误 / 59
- 2.妈妈不要轻易对孩子使用语言暴力 / 60

六、学会跟孩子说甜言蜜语 / 75

- 1.为什么中国的孩子幸福感差 / 75
- 2.妈妈的爱在哪里 / 76
- 3.妈妈的语言要随着孩子的长大而变化 / 76



- 4.跟妈妈疏离的孩子情商低 / 77
- 5.为孩子少做点多说点 / 78
- 6.肉麻的话不跟孩子说跟谁说 / 79
- 7.爱的语言会让孩子更善良 / 79
- 8.妈妈与孩子爱的语言表达也有关键期 / 80
- 9.用现代的通讯手段让爱的语言永远畅通 / 80

七、对孩子多进行低声教育 / 81

- 1.低声教育有力量 / 82
- 2.妈妈大叫孩子也会大叫 / 82
- 3.低声教育让中国人更受尊重 / 83
- 4.低声教育有方法 / 83

Part 02

幸福妈妈的行为修炼

一、改掉不利于孩子成长的不良习惯 / 86

- 1.生活习惯 / 87
- 2.行为习惯 / 95

二、引导孩子从小建立起好的行为习惯 / 115

- 1.孩子的好习惯从何而来 / 116
- 2.孩子都应当建立哪些好习惯 / 118
- 3.好性格的养成 / 123

三、做一个懂得约束自己行为的妈妈 / 144

Part 03

幸福妈妈的情绪修炼

一、学会平衡调节自己的情绪 / 151

二、定期清理自己的不良情绪 / 164

- 1.给自己设定一个流泪日 / 166
- 2.善于与自己和解 / 167
- 3.找一个可以和你分享不开心的朋友 / 167
- 4.做大强度的运动 / 168
- 5.让自己专注地做一件事情 / 168

三、给孩子释放自己情绪的机会 / 171

四、营造积极的情绪氛围 / 183

Part 04

幸福妈妈的情商修炼

一、你会和孩子一起“玩儿”吗 / 191

- 1.0~3岁的孩子 / 192
- 2.3~7岁的孩子 / 193
- 3.7~17岁的孩子 / 195

二、让孩子拥有一种情怀 / 198

三、为家庭生活带来创造性 / 205

四、平衡好工作与家庭的关系 / 207

Part 05

幸福妈妈的居家生活修炼

一、培养你和孩子的独立性 / 213

二、照顾好家人的胃 / 215

三、为家庭做好理财计划 / 218



Part 01

幸福妈妈的**语言修炼**





学会用语言激励孩子



生活中我们常常见到这样的妈妈，她对孩子是十二分的负责任，孩子的衣食住行她样样包办，周末也从来没时间休息，因为要带孩子去课外班学习，自从有了孩子，她再也没有了自己的生活，把全部的精力和时间都给了孩子，也把全部的爱都放在孩子身上，可她的孩子并不快乐，甚至对这个妈妈也颇有怨言和不满，不管这个孩子是3岁还是13岁，他和妈妈的关系都不是很融洽，甚至会很紧张。

每当这时妈妈就会很委屈，为此屡有抱怨，抱怨孩子不懂事、不理解她的苦心，抱怨孩子不心疼她，不知道感恩，甚至有的妈妈会为此对孩子倍感失望。很多妈妈在跟孩子的相处中控制不了自己的情绪，经常跟孩子发生冲突，就是因为她们的心里有这样的负面能量，有时候很容易就通过她们的行为表现出来，而这种与孩子的冲突行为又很容易对孩子心理和行为造成伤害。

有的妈妈会发现，在她与孩子的相处中，这种模式会成为一种恶性循环，她越积极孩子就越消极，孩子越消极妈妈就越不满，双方都在这种不满中积累了很多负能量，一旦遇上一定的时机就会爆发，这时候孩子和妈妈都会感到很受伤。

我一直说想让孩子积极起来其实很简单，妈妈有一个最有力的武器和手段，

就会让孩子积极起来、兴奋起来，愿意配合妈妈的所有安排，这个武器只要妈妈想用、会用就会起到立竿见影的效果，这就是妈妈的语言修炼之一——学会用语言激励孩子的技巧。

1. 语言是有能量的载体

说到语言的修炼可能很多妈妈都会不以为然，甚至觉得没什么可修炼的。可是妈妈们知道吗，语言是人的行为中最具有能量的一项技能，因为至今为止在人类的所有技能中，语言是最难掌握的技能之一。

这不仅因为它有很多种，因为每个不同的种族都有他自己的语言，更因为语言的能量属性非常突出，积极的语言会让人的行为更加积极，心态更加阳光，而消极的语言则会让人的行为很消极，甚至毁掉人的生存意志。

由于孩子是能量并不够强大的生命体，因此他一方面有强烈的吸纳力，因为他有生命能量不断增大的需求，另一方面他又有对语言能量强烈的敏感度，因此好的语言对孩子来说可以起到非常明显的积极作用，而消极的语言对孩子的伤害也更加明显。

生活中你会发现很多粗心的妈妈对自己的语言控制非常不在意，常常在无意的時候用不适合孩子成长的语言伤害了孩子，而她却并不自知。

2. 7岁的孩子厌学是怎么来的

齐齐是一个7岁的男孩，他刚上小学一年级成绩就很不理想，总是班里的倒数几名，为此他的妈妈非常着急。有一次他的妈妈带他到我这来咨询，想让我帮她给孩子测试一下，看看孩子是不是智力有问题。

测试完毕我发现孩子的智力没问题，甚至还很聪明，可齐齐妈妈却对这个结果表示怀疑，认为可能出现了误差。在孩子面前齐齐妈妈不断地说，“不可能啊，这孩子这么笨，总考倒数第一，人家都会的题他也不会，他怎么可能聪明，我看他就是笨，就是智商有问题，我对他都没信心了，真没想到我生了这么个笨孩子，丢死人了，人家老师老找我，我都不想要这个孩子了，我都想谁要想要这孩子我送给他都行。”

语言是有能量的这话一点都不假，齐齐妈妈一边说一边敲着孩子的脑袋，对孩子一脸的鄙视，你就眼见刚才还比较正常的孩子，一下子就脸色发白，眼圈发红，眼泪稀里哗啦的流了下来，委屈的样子让人看了特别心疼。

看孩子这个状态我连忙给妈妈使眼色，让她停止，可齐齐妈妈可能真的是太想发泄自己对孩子失望的情绪了，看着孩子哭了，她不仅没有停止说那些极为刻薄的话，反而说得更难听了，齐齐在妈妈的训斥中渐渐停止了哭泣，但却目光呆滞、神色迟钝起来，一个本该活蹦乱跳的小男孩就像一个七旬的老人一样木木的站在那儿，一点孩子的朝气都没有了。

3. 妈妈总说孩子笨会好吗

齐齐妈妈对孩子的态度和做法让我一下子意识到，也许这个天资并不差的孩子正是在妈妈充满了负能量的语言打击下才变的越来越迟钝、木讷的。我问齐齐妈妈，“您在家经常这样对孩子说话吗？或者说您跟孩子一直都是使用这样的方式来交流的吗？”

齐齐妈妈很无辜的说：“是啊，我在家也是这么说他的呀，您不知道，这孩子从小就笨，我可没少为他操心，5岁了还不会自己系鞋带，我就说他你怎么那么笨呀，这点儿小事都学不会。在幼儿园里，他因为老实经常被别的小朋友欺负，他回来哭，我就骂他，你就是没出息，别人欺负你你除了哭还能干什么？上小学后，他的成绩很不好，老师一找我我就来气，有时候当着老师的面儿我就说他，我说你脑子进水了，考这点儿分也好意思，猪八戒来学学都比你强，你整天脑子里都想什么呢，学习这么差你将来怎么办，别人吃肉你恐怕连汤都喝不上，你算是给妈妈丢人丢到家了。”

齐齐妈妈一边跟我说着一边很无奈的看着自己的孩子，一副怎么那么倒霉摊上这样一个孩子的样子。我问她，你是从小到大都这么说他的吗？

她说，是呀，就这么说也没起什么作用，我看这孩子是没啥指望了。

我说我相信你这么说孩子也是希望孩子好，替孩子着急，可你观察过没有，每当你说完孩子的时候，孩子的问题是得到解决了呢？还是会变得更糟糕了呢？

我的问题让齐齐妈妈沉默了大概有一分钟，然后她说，“唉，我真不瞒您说，

虽说我经常这么说他，替他着急，这孩子的表现实际上是一天不如一天，刚开始我认为他就是笨，做事情慢一些，但我发现我越这么说他他的表现就越差，生活上的事一样也做不好，他也懒得学，上学以后，对功课也没兴趣，成绩也越来越差，我没有别的办法只能是天天说他，可我发现他现在已经有些逆反了，有些事明明他会做得更好，他也不好好去做，我现在感觉他已经有些傻了。对我说的话他也非常不喜欢听，有时候我一说他他就会把自己房间的门关上，不想让我看见他，连吃饭也叫不出来。”

一个刚刚7岁的男孩已经逆反倒让妈妈感到绝望的地步，我不得不说，这孩子的逆反的确来得早了一点，因为男孩的青春期的逆反一般会在10到12岁的时候到来，然后在15、16岁达到顶峰，可是在这样天天用满是负能量的语言指责与抱怨的妈妈身边，齐齐的逆反好像又来的非常自然。

因为齐齐妈妈的负能量语言有时候的确很难让人承受，尽管齐齐还是个孩子，但他同样拥有自尊心，妈妈的指责和抱怨不仅伤害了孩子的自尊心，甚至几乎摧毁了孩子尚未建立起来的自信，因此你会看到孩子的状态会越来越差，对于孩子来说，他来到这个世界就是来学习的，学会保护自己，以获得安全感。学会技能让自己可以独立，学会与人交往，以获得友谊，学会知识以让自己有生存的技能。

4. 尊重孩子成长的规律才是真爱

在学习的过程中孩子确实会充满各种各样的问题，他可能会慢一些，也可能没有耐心，也可能会犯懒，这就是孩子的特点，因为对他来说学习就是生活，生活就是学习，他不着急长大，生命的成长也有自己的规律，父母需要做的就是给予孩子学习的机会，尊重孩子学习成长的节奏，接纳孩子长大过程中的各种不完美，给孩子渐渐长大的空间和时间。

而这其中什么最重要？曾经有很多妈妈觉得孩子的生活中物质最重要，为了给孩子最富足的生活和最好的享受，她们努力工作，用很多本来可以陪伴孩子的时间换来了不错的物质条件，给孩子衣食无忧的生活。然而妈妈们渐渐会发现虽说孩子的生活已经达到了几乎想要什么都可以满足的水平，可孩子们成长的并不顺利，甚至问题更多，结果更不理想。

还有一些妈妈觉得孩子成长中的付出最重要，因此她们开始不计成本地付出，她们为孩子付出一切，从包办孩子的生活到包办孩子的未来，可是这种付出常常让孩子们无法自由的呼吸，因为它的潜台词是服从，也就是妈妈为你付出了全部，你就要事事都听妈妈的，如果你过于向往自己的想法，妈妈就会感觉你辜负了她对你的付出。

其实在我看来，在孩子的成长中，物质与妈妈的付出都很重要，缺一不可。可孩子的成长是一个极其复杂的过程，他需要的东西很多很多，其中一个很重要的方式就是尊重和接纳、欣赏和激励。可以说在孩子的成长中，物质不是最重要的，因为多少人在物质匮乏的年代照样可以成长为杰出的人才。妈妈的付出很重要，但显然并不是最重要的，尤其是如果妈妈的付出是以牺牲孩子的成长自由为代价，这样的付出就会成为一种以爱的名义进行的绑架。

5. 请让孩子感受到你的接纳

为什么对孩子来说来自妈妈的尊重和接纳、欣赏和激励最重要？因为这是孩子可以人格健康、行为健康、快乐长大的唯一保障。每个人来到这个世界，最强烈的生命需求就是别人的尊重与接纳，哪怕他再不完美、再残缺，他都渴望得到一份完整的尊严，这是生命可以愉快坚持下去的理由。

如果说尊重与接纳可以让生命感到这个世界的善意，那么欣赏和激励则是一个愿意为生命的改变，为给这个世界带来一些创造力的源动力，尤其是对于正在成长的孩子来说，在尊重与接纳这个基本的生命需求被满足后，他如何拔节生长、如何创造奇迹、甚至如何给父母带来惊喜，基本取决于他所获得的欣赏与激励的水平有多高。

6. 激励和欣赏会创造奇迹

在我从事对中国父母家庭教育的行为和理念研究这么多年来，我发现对孩子的尊重与接纳是中国家庭里做得最不足的方面，而激励与欣赏更是很多中国的孩子很难从父母那里得到的，这其中做得最欠缺的当属孩子的母亲，很多妈妈在孩子身边都充当了充满负能量的角色，抱怨、指责、挑剔、喝斥甚至是蔑视，常常是妈妈在