



妈妈越**优秀** 孩子越**自信**

陈靖昕◎著

大多数中国妈妈不知道——

与其成为他们的好保姆，还不如成为他们的好榜样！

想要管好孩子，先管好自己！

为了孩子，我们一定要做优秀妈妈！

台海出版社



妈妈越优秀 孩子越自信

陈靖昕◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈越优秀,孩子越自信 / 陈靖昕著. —北京:台海出版社,

2015.8

ISBN 978-7-5168-0689-0

I. ①妈… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 300296号

妈妈越优秀,孩子越自信

著 者:陈靖昕

责任编辑:王 艳

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:晁 凡

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:210 千字 印 张:16.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版 印 次:2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0689-0

定 价:35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

Preface



很多妈妈都有这样的心理：爱孩子，就要为孩子做好所有的事，让孩子无忧无虑地成长。于是，对孩子的溺爱就成了妈妈教育孩子的主要方式。不让孩子自己洗衣服，怕水凉；不让孩子做饭，怕烫着；不让孩子一个人走路，怕不安全……

然而妈妈们可能并没有意识到，正是自己的事必躬亲，造就了一大批缺乏生活能力的孩子；正是自己的过度保护，让孩子得不到必要的锻炼；正是自己的错误教育，令孩子的生存能力减弱，当然就更谈不上为自己的人生负责了。

而且，妈妈的“呕心沥血”并不能得到孩子的理解和感激，反而为此经常与妈妈发生矛盾，产生隔阂，认为妈妈对自己干涉太多，自己被剥夺了自由……这些，一定不是辛劳的妈妈们希望看到的结果。

其实，教育孩子很简单，教子专家一致认为，与其成为他们的好保姆，还不如成为他们的好榜样。



模仿是孩子的天性，妈妈平时有什么样的言行，也会像照镜子一样，

在孩子身上反射出来。可以说,孩子就像是妈妈的影子,甚至是妈妈一个缩小的翻版。

一个孩子从小到大,只要妈妈伴随着他成长,妈妈的一切,包括妈妈的形象、做人原则和行为、品德等,都会在不自觉中影响着孩子,也都会自始至终地影响着孩子的人生。妈妈尊老爱幼,孩子自然就会上行下效;妈妈勤俭节约,孩子自然也会拒绝奢华;妈妈彬彬有礼,孩子自然就会谦逊待人;妈妈坚强独立,孩子在苦难面前也不会怯懦;妈妈善良,孩子自然拥有一颗悲天悯人的心;妈妈修养有度、品行高洁,孩子自然能成为人中之龙、人中之凤……

可以说,妈妈的素质有多高,孩子就能走多远。

妈妈平时与孩子在一起的时间较多,孩子跟妈妈的关系也最亲,因此妈妈的情绪好坏将直接影响到孩子的成长,并决定着孩子的个性发展。如果妈妈经常保持开心、乐观、积极、坚强的良好情绪,那么孩子在妈妈的积极影响下,也会成长得乐观、坚强、自信,成长为情商较高的孩子。

相反,如果烦躁、紧张、焦虑等负面情绪长期伴随着妈妈,那么孩子也会受到妈妈坏情绪的影响,并可能因此而形成不良的个性。

可以说,妈妈的情绪,决定孩子的心理健康。

都说孩子眼中妈妈是最漂亮的,其实要成为孩子眼中漂亮的妈妈,多多少少都应该了解一些服饰搭配的技巧。即便妈妈长得再天生丽质,如果不懂得服饰搭配,在穿着上一点也不讲究,那么美丽也会被掩盖,当你和其他孩子的妈妈走到一起时,孩子难免会内心形成对比,从而感觉到自己的妈妈没有别人的妈妈漂亮。如果孩子觉得自己的妈妈不够美丽,他们可能会形成自卑心理,这一点是不可小视的。

可以说,妈妈越时髦,孩子越自信!



本书观点新颖,提出“当好榜样比当好保姆重要”这一全新教子观念,内容全面,十章相互呼应又各自独立。从了解孩子的性格到掌握和孩子沟通的技巧;从挖掘孩子的潜能到培养孩子的优良品质,让众多望子成龙、望女成凤的妈妈们不用再为怎样教育孩子而犯难。身为妈妈的重要职责之一,就是管理好自己,做好榜样,孩子自然就会跟着走。书中给出许多简单而又实用的操作办法,把理论和实践完美地结合在了一起,让在家庭教育中不得其法的妈妈们找到了教育孩子的秘籍。

为了孩子,我们一定要做好自己,相信每一个阅读本书的妈妈都可以做得更完美!

目 录

Contents

第一章	修养有度,培养孩子良好家教	1
	1.妈妈的素质,影响孩子的品德	1
	2.为孩子量身定做一个“品行表”	4
	3.教孩子学会感恩和爱	9
	4.做宽容理解的妈妈	13
	5.培养孩子正直的品性	17
	6.拒绝溺爱,给予孩子理性的爱	21
	7.给孩子适当的挫折教育	23
第二章	情绪平和,孩子心理才健康	27
	1.情绪化的妈妈,说话没有“分量”	27
	2.发火时,给情绪安个防火墙	30
	3.认识自己,才有做好妈妈的资本	33
	4.爱孩子的本身,而非爱他的条件	37
	5.别让担心和爱转化成生气	41
	6.好妈妈要懂点“心理学”	45
	7.测试你对孩子的情绪反应	48

第三章	学思并重,开发孩子的创造力	52
	1.坐拥书香,多读书是明智的选择	52
	2.称职的好妈妈是学出来的	55
	3.拥有创造力,做智慧妈妈	59
	4.做个“为什么”型的好奇妈妈	63
	5.把故事当营养“喂”孩子	66
	6.善于创新,尽可能激发孩子的潜能	69
	7.开发孩子的想象力	74
第四章	永不落伍,成为孩子的美丽偶像	77
	1.避免“代沟”,聪明的妈妈要跟上潮流	77
	2.在细节上传达给孩子美好	81
	3.通过动画片跟进孩子的想象空间	84
	4.多为孩子创造一些小惊喜	87
	5.注重外在,穿出时尚妈妈范儿	90
	6.让孩子感受到妈妈的心灵手巧	92
	7.多询问其他妈妈的经验	95
第五章	尊重孩子,善于谈话更要懂得倾听	98
	1.给孩子自由的时间和空间	98
	2.放下身架,“蹲着”说话	102
	3.减少唠叨数量,提高说话质量	106
	4.听懂孩子的“话外音”	113
	5.让孩子感觉到“你在听”	116
	6.正面评价孩子,并让孩子无意中听到	120
	7.平等交流,孩子也要给“面子”	124

第六章	教子理财,做冰雪聪明的妈妈	128
	1.妈妈不要“羞于谈钱”	128
	2.不给孩子留过多的物质财富	131
	3.淡化孩子的贫富意识	135
	4.因材施教,正确引导孩子对金钱的态度	138
	5.理财宜早不宜迟	142
	6.循序渐进,才能培养好财商	145
	7.理财从管理零用钱开始	148
第七章	不宠不娇,教出优雅女孩	153
	1.气质才是女孩最鲜亮的衣服	153
	2.自信的女孩最迷人	159
	3.以身作则,还女孩温柔天性	165
	4.给女孩一个国际化的视野	169
	5.举止优雅,淑女要从小做起	173
	6.学会分享,让女孩更快乐	175
	7.不完美,真的没关系	178
第八章	不吼不叫,培养优秀男孩	182
	1.责任是男孩成长的第一步	182
	2.勤奋是男孩成才的保障	187
	3.不包办,让男孩学会自强自立	192
	4.让男孩拥有自主选择权	196
	5.培养男孩解决冲突的能力	200
	6.帮男孩找到竞争的优势	203
	7.教男孩学会自我保护	208

第九章	做女强人,也要做好妈妈	211
	1.再忙,也要记得陪伴孩子	211
	2.假日是增进感情的好时机	214
	3.不做孤独女强人	217
	4.不发脾气,职业妈妈对话策略	222
	5.走出愧疚情结,不要试图做完美妈妈	226
	6.换个角度,工作和“孩奴”都快乐	230
	7.培养孩子的人际交往能力	233

第十章	懂得幸福的妈妈,缔造幸福的孩子	235
	1.幸福是给孩子最重要的礼物	235
	2.把快乐传达给孩子	238
	3.幽默让家庭充满欢乐	241
	4.多带孩子亲近大自然	242
	5.传递正能量给孩子	244
	6.菜品创新,孩子永远不会挑食	247
	7.幸福是积极的思考习惯	250

第一章



修养有度,培养孩子良好家教

1.妈妈的素质,影响孩子的品德

家庭教育对一个人的成长和发展起着决定性作用,而妈妈的教育又是家庭教育中最重要的一部分,在一定程度上甚至可说是家庭教育的全部。一个人是否有良好的家教,很大程度上由他有一个什么样的妈妈来决定。而接受什么样的教育,又由妈妈的素质所决定。

如果妈妈是庸俗的、粗暴的,孩子也可能是粗暴的、蛮横的;妈妈是友善的、豁达的,孩子也可能是友善的、开朗的;妈妈是一个邋遢、慵懒、颓丧的人,孩子整天生活在一个杂乱无章、起居无序的家庭里,也可能因袭妈妈一些不良的生活习惯。因此,作为第一教育者的妈妈,其文化素质、道德修养以及言行举止、待人接物等,对纯洁幼稚且善于模仿的孩子无不产生重要的影响。

在孩子的教育上,妈妈一般比爸爸要负担更多的责任。因为在孩子出生之前,妈妈就已经在影响孩子了;而在孩子出生之后,接触最多的也是妈妈。妈妈对孩子的教育,渗透在生活的各个方面,对孩子的影响也远远超出人们的想象。孩子在生活当中模仿的最直接的对象也是妈妈,所以,妈妈的素质如何,也会直接影响到孩子的个性品德,决定着孩子日后的发展。

所以,要做一个完美的妈妈,不仅要给孩子健康的身体,还要给孩子健康的生活和健康的教育。如果我们发现孩子身上有了某些错误,先不要急于责备孩子,而要先检查自身的言行,也许孩子犯的错误正照射出我们自身的很多缺点。

一天吃饭时,4岁的静雅面对桌上的饭菜提不起丝毫兴趣。妈妈见女儿不吃饭,就问她怎么了,静雅吞吞吐吐地说就是不想吃。妈妈摸摸静雅的头,见也没有发烧,心里忽然就起了无名火,突然就打了孩子一巴掌。静雅大哭起来,妈妈也被这件事搞得没什么心情吃饭了。

等冷静下来后,妈妈就想,自己也没弄清楚原因就打女儿是不对的,还是应该问问孩子为什么不想吃饭。于是,妈妈就用缓和的口气安慰静雅,并问:“你是不喜欢妈妈今天做的饭吗?”静雅摇摇头,说:“喜欢。”“那你为什么不想吃呢?”“妈妈说,一个人长大了烦恼太多,活着太没有意思。我不吃饭,就不会长大了。”

静雅的话让妈妈很震惊。她没想到,自己因为对生活的不满而引发的牢骚竟会如此深刻地影响着女儿。

在现实生活中,这样的例子可谓数不胜数。作为妈妈,也许不经意的一句话就会影响到孩子对生活的判断;同样,妈妈的不良情绪,也会影响孩子的情绪发展及控制能力。如果妈妈经常以这样的情绪和态度对待孩子,那么缺乏判断能力和自我控制能力的孩子,也会常常陷入到各种不

良情绪当中。

那些比较优秀的妈妈,通常都不会抱怨生活中遇到的苦难,至少不会在孩子面前抱怨;也不会随便在孩子面前表现出不良的情绪、行为等。很多优秀的妈妈,还会将教育孩子看作是人生中非常快乐的事,并时刻以一种自信、乐观、洒脱的状态展现在孩子面前。

要想做一个高素质的妈妈,首先要具备正确的教育理念,这样才能很好地处理孩子在成长过程中不断出现的问题,满足孩子的探索欲望。

妈妈要知道正确的教育观念是什么,这样才能更好地在教育孩子过程中不断纠正自己,给孩子创造一个轻松、快乐、自主的生活氛围,从而让孩子具备良好的品德、规范的行为、健康的人格和心理,等等。

鼓励孩子多学习、多思考

品德的修炼,最好的方法就是不断学习。只有学习,才能明白为何要提高品德,才能辨明善良与邪恶,才能清楚品德在社会交往中的作用,才能懂得自己需要加强哪些品德修养。相反,如果妈妈不能引导孩子多学习、多思考,孩子的勇敢也可能变成鲁莽,谦虚也可能变成懦弱。

妈妈可以给孩子买一些这方面的书籍,或讲些品德故事,并鼓励孩子就故事做出思考,让孩子逐渐将道德情感转化为道德行为。

培养孩子对身边亲人的爱

苏联教育家苏霍姆林斯基说过:“如果一个孩子连他妈妈也不爱,他还会爱别人、爱家乡、爱祖国吗?”爱自己的妈妈,爱自己身边的亲人,容易懂,容易做,而且还会为日后进行爱国主义教育打下基础,乃至慢慢地将爱的范围扩大。

所以,妈妈应在平时教育孩子多给妈妈、爸爸及自己身边的亲人带来欢乐;关心、体贴、照顾生病的家人;有好东西要给大家分享;还可通过讲故事启发诱导孩子对爱的理解。总之,妈妈要从身边的点滴小事随时对孩子进行爱的教育,让孩子拥有一颗充满爱的心。

培养孩子有错就改的好品质

妈妈要教育孩子不隐瞒自己的过错,不说谎,有错误就要勇于改正。要让孩子切实做到这些,最主要的是妈妈的教育态度。如果对孩子的过错只是一味指责,会很难培养孩子这一品质的。妈妈在发现孩子说谎时,应先分析说谎的原因,然后再有针对性地解决。

比如,孩子要买一支好看的钢笔,遭到妈妈拒绝,结果孩子背着妈妈私拿了同学的钢笔。如果妈妈发现孩子拿了同学的东西后,不分青红皂白批评孩子,是解决不了问题的。

有时孩子待人不真诚,有说谎、私拿别人的东西等不良行为,也可能是受了某种环境影响,这种潜移默化的影响会使孩子形成根深蒂固的恶习。为此,妈妈不要掉以轻心,明智的做法是处处以身作则,当好孩子的榜样。

人无高低贵贱之分,只有品德好坏之别。作为为人处世的根本,良好的道德品质是一个孩子首先应具备的。而作为孩子人生的第一个指导者,妈妈是孩子品德养成的决定性因素,因此需要在日常生活中加强对孩子的品德教育,让孩子具备优秀的品德修养,为未来顺利走向社会打下基础。

2.为孩子量身定做一个“品行表”

美国社会学教授马丁·哈斯科尔和路易斯·雅布隆斯基在《青少年犯罪》一书中指出:“影响人们生活的社会团体中,家庭的影响最直接、最永久。家庭是决定一个儿童是否成为犯罪者的重要因素,是青少年适应

社会的基本媒介。”对每一个孩子来说,家庭是其社会化的重要场所,家庭里母亲角色对未成年人的人格形成、行为模式的养成有着极其重要的影响。

我们每一位母亲都希望自己的孩子能健康成才、出类拔萃。然而即便母亲付出了许多艰辛,甚至以自我牺牲为代价,其结果也并不一定能达到理想的目标,有的孩子还可能成为社会的罪人。这一无情的现实,令相当多的母亲百思不得其解,其根源就在于她们有意无意地轻视或忽略了母亲自身的素质问题。

有这样一个故事:

一个死刑犯,临上刑场的时候,法官问他,还有什么要求?死刑犯说:“我没别的要求,只想见母亲最后一面。”

法官知道这个死囚犯从小就失去了父亲,和母亲相依为命,这个时候提出这样的要求也在情理之中。于是答应了他的要求。

人们都认为,这个死囚犯肯定是因为没有报答母亲的养育之恩而感到遗憾,临行前跟母亲道别以尽自己的孝心。但接下来发生的一幕让所有的人都震惊了。当法官把他的母亲请到了现场后,他向自己的母亲提出了一个让很多人都意想不到的要求。

他说:“母亲,儿子马上就不在人世了,你能答应我最后一个要求吗?”此时的母亲已经哭成了泪人,哽噎着说:“孩子,你说吧!娘啥要求都会答应你的。”

“让我最后再吃一口你的奶吧!”

众目睽睽之下,这位母亲竟毫不犹豫地解开自己的上衣,把自己的乳头送到了儿子嘴里。儿子低下头,冲着母亲的乳头狠狠地咬了下去,用力一拽,扭过头把母亲的乳头吐在了地上。摆过头冲着近乎昏厥的母亲说道:“母亲,我恨你!是你的不管和纵容让我走上了这条不归路!”

原来儿子想见母亲不是为了报恩,而是为了报复。从人们的纷纷议论中才知道,他跟母亲相依为命地生活,小时候的他没有什么道德观念,不管做什么母亲都会默许。母亲把儿子视若珍宝,对他总是百依百顺,成年后他养成了偷鸡摸狗、打架斗殴的恶习。当他偷了别人的东西时,母亲还夸奖他说:“好孩子,真会过日子,知道东西是好的,这样就不用我们家花钱买了。”当他和别人的孩子打架时,如果占了便宜时,母亲就又会夸赞一番,甚至还要以“美食”作为奖励。如果吃了亏,母亲就会带上他找到人家不依不饶。

就这样时间久了,他的心里就有了一个观念:“天下就是他的。”他的母亲在他的行为过程中,只有夸奖,没有反对,更没有指责,总是让他按着自己的意愿办事。日复一日,年复一年。随着年龄的增长,他的恶习也在不断加深。终于有一天他犯了重罪。当法官指责他的罪过、宣判他死刑时,他才恍然大悟,明白了是母亲的纵容把自己领上了死路,于是就发生上面令人震惊的一幕。

这个故事很让人痛心。虽然人犯被推上了刑场,但犯错的只是他一个人的吗?不!养育他的母亲也有责任。

苏联的大教育家马卡连柯曾说:一切都让给孩子,为他牺牲一切,甚至牺牲自己的幸福,恰恰是送给儿童的最可怕的“礼物”。我们每一个人从出生便会沐浴于人性中最伟大的母爱光辉,理智、温馨的母爱是孩子健康成长的重要条件。有调查表明,2/3未成年人认为具备良好素质的母亲是自己成长的第一道德榜样。

未成年人有着不同于成年人的心理、生理状况,因正值身体发育时期,体力充沛,精力旺盛,有自然的性欲望和性冲动。与身体发育相比,其心理发育相对滞后,思想幼稚,辨别是非能力差,好模仿,易冲动,自我约束控制能力差。因此,母亲正确的引导至关重要。

在未成年人的世界中,母亲要重视自己的德行,因为母亲在生活中所表现出来的思想品德、行为习惯,对于可塑性、模仿性很强的未成年人起着直接影响和感染作用,是孩子最直观的榜样。马卡连柯说过:“不要以为只有在你们同儿童谈话、教训他、命令他的时候,才是进行教育。你们是在生活的每时每刻,甚至你们不在场的时候,也在教育儿童。你们怎样穿戴,怎样同别人讲话,怎样谈论别人,怎样欢乐或发愁,怎样对待朋友和敌人,怎样笑,怎样读报,这一切对儿童都有着重要的意义。”

儿童教育家孙敬修也说过:“孩子的眼睛是录像机,孩子的耳朵是录音机,孩子的头脑是电子计算机。母亲个人的范例,对于未成年人的心灵,是任何东西都不可能替代的最有用的阳光。”这就需要母亲以良好的形象发挥其独特的榜样作用,必须注意从自身做起,从家庭做起,说到做到,言传身教相结合。比如,“明礼诚信,团结友善,勤俭自强……”这些思想并不是让孩子背下来就行了,而是要落到实践中,要通过实际行动把它变成孩子的美德。

在对孩子进行品行教育的时候,要有属于自己的方式。

教育专家斯托夫人认为,让孩子懂得自己良好的德行会换来相应的回报。她就是按着这一原则教育自己的孩子维尼夫雷特的。例如,如果孩子做了好事,第二天早起时,她就能在枕头旁边发现好吃的点心之类。斯托夫人会告诉她,这是由于你昨天做了好事,仙女奖赏给你的。假若她做了坏事,第二天早上起来这些东西就没有。这时斯托夫人就会告诉她,因为你昨天做了不好的事情,仙女没有来。

有一天,维尼夫雷特把一个珍贵的娃娃丢在了草坪上,被小狗给咬坏了。因此,她哭叫着把它拿到斯托夫人那里。斯托夫人抱起她,并说真可怜,但斯托夫人始终不开口说给她买新的,还教训她说:“把那么好的