



妈妈多放手，孩子快乐长

懒妈妈 快乐育儿经

友童 著



风靡70后80后新手爸妈的育儿新观念
孙云晓、小巫等知名专家联袂推荐
作者新浪名博火爆点击近300万

中央电视台、中央人民广播电台、北京广播电台、手机报、新浪网亲子频道、宝宝树网站、摇篮网、《健康时报》、《父母世界》、《父母必读》、《完美妈咪》等知名媒体**焦点报道**

漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

懒妈妈快乐育儿经 / 友童著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4796-1

I. 懒… II. 友… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第241823号

懒妈妈快乐育儿经

作 者: 友 童

责任编辑: 张 芳

责任校对: 徐 明 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 965 × 1270 1/32

印 张: 6.5

字 数: 120千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年5月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4796-1

定 价: 25.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

懒妈妈 快乐育儿经

友童 著

◆ 漓江出版社



懒妈妈快乐宣言

(新浪网“快乐的懒猫妈妈”圈圈语)

作者：懒妈友童

我们都是快乐的妈妈。

我们不是生来就会做父母，

但是，

我们愿意尊重孩子、了解孩子，

透过孩子，我们学会认识自己；

为了孩子，我们努力提升自己；

善待孩子，我们爱得更加从容；

接纳孩子，更要接纳我们自己。

我们互相给予希望和勇气，

我们互相指出危险和错误。

我们坚信，

如果我们是从容坚定的，

孩子就是快乐自信的！

我们在养育孩子的过程中，

和孩子共同成长；

我们在养育孩子的过程中，

得到真正的快乐。



推荐序一 懒妈不懒——我眼中的懒妈 006

推荐序二 特立独行的懒猫妈妈 009

自序 快乐懒妈的最高境界 011

做个独一无二的快乐懒妈妈 014

妈妈的心态决定孩子的状态 018

孩子，你慢慢来 022

做了父母该怎样学习？ 024

懒妈妈推荐的10本经典育儿书 028

心理小测试：女人做了妈，幸福感有多大？ 033

懒妈妈的快乐早教观 036

关于早期教育的讨论 038

1. 要不要提早教孩子认字？ 039

2. 关于提早认字的误区 041

3. 过早的智力开发，让孩子损失了什么？ 047

好好成长日记01：关于好好认字的那些事 052

懒妈妈的快乐早教观 054

1. 早期教育让孩子“学”什么？ 056

2. 孩子的数学和符号敏感期 059

3. 如何培养孩子的注意力 062

你的孩子爱看电视吗？ 067

1. 看电视带给孩子的不良影响 067

2. 不让孩子看电视可行吗？ 071

3. 妈妈们的实践体会 075

4. 小小电视迷的转变 079

孩子上幼儿园的常见问题 083

1. 孩子何时上幼儿园 083

2. 怎样选择幼儿园 084

3. 孩子不上幼儿园可行吗？ 087

别让兴趣班毁了孩子的兴趣 089

1. 家长的三种错误心态 089

2. 兴趣班和老师的常见问题 092

3. 上兴趣班的三大行动方案 096

快乐的亲子阅读 102

1. 婴幼儿阅读到底读什么？ 102

2. 儿童阅读最常见的问题 106

3. 怎样选择适合自家孩子的童书？ 108

4. 懒妈推荐的100本优秀童书 110

目录 CONTENTS

懒妈妈的品格教育观 120

当孩子走向独立 124

1. “乖孩子”为什么不开心? 124
2. 如何面对孩子哭闹和发脾气 126
3. 有没有奖励孩子的错误? 130
4. 孩子何时和父母分床分房? 134
5. 我这样给宝贝做安全教育 139
6. 让孩子远离危险的14点忠告 141

好好成长日记02: 善解人意的好好 143

帮助孩子面对恐惧 145

1. 解读婴幼儿最常见的恐惧 145
2. 帮助孩子面对恐惧的三个原则 149
3. 孩子太黏妈妈该怎么办? 150
4. 孩子抵触集体活动咋办? 154
5. 孩子太害羞怎么办? 155

好好成长日记03: 第一次做“针线活” 158

培养孩子的社会交往能力 159

1. 我的孩子没礼貌? 159
2. 孩子爱说脏话咋办? 162
3. 孩子爱打人怎么办? 165
4. 孩子的社会交往中的其他常见问题 167
5. 培养孩子社会交往能力的原则 169

好好成长日记04: 打着手电找爸妈 171

自由和规则矛盾吗? 172

1. 孩子“叛逆”更需要父母的爱 172
2. 无条件的爱就是溺爱吗? 177
3. 该不该揭穿孩子的“小聪明”? 179
4. 帮助孩子遵守规则的原则 182
5. 能不能惩罚孩子? 184

好好成长日记05: 打人记 189

母女间的悄悄话 191

1. 好好同学“失恋”了 191
2. “感情风波”的延续和解决 197

好好成长日记06: 什么是“妇女”? 203

参考资料 204





推荐序一

懒妈不懒——我眼中的懒妈

勤劳的懒妈终于把她的育儿经装到书里去了。看到这些熟悉的篇章，真是既高兴又感慨。

认识懒妈是因为工作上的原因，当时我还在《小爱迪生》杂志社做主编。某天，我受邀到国内某家知名门户网站参加一个访谈节目，懒妈是主持人，我们一见如故，谈得很投缘。我们俩谈起孩子的教育时，懒妈告诉我她如何用“挑剔”的眼光为女儿选择幼儿园，也聊到因工作原因，她时常是最后一个去接女儿的家长。当时我就感觉到了，懒妈爱女儿，也爱现在这份工作。我能想象得到她心里的这种感觉，因为我也是这样过来的。

由于懒妈告诉我她很挑幼儿园，我就想当然地以为懒妈会把女儿放在一个名气大，设施好，管理很细致的幼儿园里。没想到，懒妈却把孩子放在一个设施一般，实行混龄教学，而且名不见经传的小小私立幼儿园里。

在和懒妈的交流中，我强烈地感受到了她的内心很独立，很有力量。

懒妈在生育前就学习了先进的育儿理论。在优育的基础上迎接一个小生命的降临。因为“有备”而减少了新手妈妈的无端焦虑而盲目地进入一些早教误区。假如说最成功的老师的秘诀是倾听和理解孩子，那么最成功的母亲的秘诀就是尊重那个小小的生命，去解读那个小小的生命，让那个小小的生命变得越来越强大。

她能熟练地运用现代化的工具和语言和年轻的妈妈们互动和沟通。能通过网络这个平台，把自己的育儿经验和广大的网友进行交流与互动，这是老一辈育儿专家所欠缺的。我认识一些老专家，和他们聊起育儿方面的理念与信息时，他们谈得很



好，但由于不能熟练地运用网络功能，就很难把自己的见解放到一个更广阔的平台进行交流。这就好比是坐火车和坐牛车，同样要到达一个地方，由于交通工具的不同，效率就会相差很多。

每每看到懒妈在博客上图文并茂地描述女儿的成长故事，我就感叹：好好真幸福，有个好妈妈！假如说，一个现代社会成功的育儿专家需要具备什么素质，我一定会说：首先要有一颗爱孩子的心；全面而系统的育儿理论知识；过硬的文字描述能力和超强的逻辑思维能力；高超的摄影技术和细腻的观察力；能纵横网海而不迷失方向，能驾驭网海泳技和网络人心。我发现，懒妈拥有这些素质。

懒妈能把育儿理念运用于育儿实践中。这一点，在懒妈身上特别突出。我在看懒妈的那些育儿博文时，经常会感叹：要是我在儿子小时候能读到这些内容该多好啊，我会在育儿上少走多少弯路啊。

我们很多时候会在育儿的问题上急躁和犯迷糊，那是因为我们自以为“养孩子，不就那些吃喝拉撒的事吗？”而小看了养育孩子是有科学道理和科学方法的。如果方法对路了，就能培养出一个优秀的孩子；如果方法不对路，也许会让一个本来可以很出色的孩子变得很平庸。懒妈是个内心定力很强的人。她的定力来自不断地学习。国内外育儿专家的著作都成了她育儿的宝贝。

她的育儿文章写得生动有趣，理论联系实际，能以发生在自己女儿身上的实例解开年轻妈妈们碰到的育儿疑惑。我对懒妈的描述是“勤劳的懒妈”。因为我实在觉得懒妈一点都不懒，而且是非常地勤劳。最近，我才得到了懒妈对自己的昵称的



解释。原来，她的“懒”就是要给女儿一个更大的成长空间，她不愿意做一个掌控孩子所有时间和活动的妈妈。她更愿意女儿有发呆的时间，有疯玩的时间，有做自己喜欢的事情的时间。每个周末，懒妈只要有空，就会带着好好去游山玩水，或者参加有意思的活动。她认为这远比让孩子参加什么班或学什么特长更重要。

懒妈就像一个育儿路上的大姐姐，带着一群年轻而又渴望做好父母的朋友们在育儿的路上探索着，前进着，成长着，累并快乐着。更重要的是，和孩子一起成长。在这本书里，给我感受最多的就是“成长”。孩子在成长，做父母的也在成长。

这是懒妈的第一本育儿专著，有的是我曾经编辑过的，有的是我第一次读到的。阅读的过程中，我常常会因为感动和欣喜而停下来。我想，读到这本书的朋友，你也会和我有同样的感受。

赵 明

（赵明，儿童文学作家，中国移动手机报《育儿天地》主编，著名的少儿科普剧推广人、《少儿科普剧》系列丛书主编兼主创，曾任《小爱迪生》杂志主编。）



推荐序二

特立独行的懒猫妈妈

目前市面上有成百上千种育儿书籍，而这本书，它的特色之一是利用了网络的窗口，把妈妈们平日育儿遇到的各种实际问题如生生动地反映出来。作者用简单朴素的语言，结合孩子成长的规律，把早期教育的本质娓娓道来。虽然作者不是儿童心理学家，不是学前教育专家，但她的论述视角出自自己的育儿经验和思考，出自自己的独立见解和判断，反而更显得真实可信，更具有说服力。

生活在信息爆炸的时代，想做一名称职的妈妈，要善于从各种学说、各种观点中，找到真正适合孩子的成长教育的信息，要在各种喧嚣、潮流中，站稳自己的脚跟。本书作者提出的关于早期教育的误区、看电视的弊端、质疑各类兴趣班等，曾在网络上引起了激烈的讨论，许多妈妈第一次听到不要过早给孩子识字、不要看电视、不要匆忙地让孩子上兴趣班。

媒体曾大肆宣传不要输在起跑线上，弄得不少家长生怕孩子在1岁时就落后，想尽办法让孩子去上早期智力开发的亲子班或托儿班。其实静下心来想一想，运动场上起跑第一的人往往不是最后的夺冠者，尤其是长跑比赛，枪声一响就跑第一的人，不久就落在别人的后面。有经验的长跑运动员，在起跑的时候有意不跑第一，他把体能均衡分配，以便最后还能向着终点冲刺。

一个3岁的孩子正在注视草地上的一朵花，有些心急的妈妈或老师就会上前询问：“花是什么颜色的？数数看有几片花瓣？这是什么花？”他们想利用这个机会



教会孩子一些知识，想象一下这么做的后果是什么？3岁的孩子可能正在欣赏花的美，正在惊奇花的奇妙，或者他什么也没有想，只是用心在和花说话，而成人的询问或知识的灌输，只会破坏孩子对美的感受，破坏孩子对自然的惊奇感。

我非常赞同作者的观点，孩子需要大自然、需要同伴之间的交往、需要运动他们的身体、需要充足的玩耍时间等等。作者一再强调，孩子先有感性认识才能上升到理性认识，即使孩子看图画书，也最好先有真实生活的印象，再看图画。

常有人问我，为什么放弃大学物理教师的工作，却投身于幼儿教育？我的回答是，女儿改变了我。高珊写出这本书，也是由于自己做了妈妈。她不仅爱着自己的孩子，也爱着别人的孩子，她把自己的点滴体验日积月累，奉献给更多的妈妈们分享，感谢她的一片诚心。

吴 蓓

（吴蓓，幼儿教育专家，致力于华德福教育在中国的实践和推广，写作和翻译出版了多部华德福教育书籍。）



自序

快乐懒妈的最高境界

最初管自己叫“懒妈”，是因为我既不会做饭又不擅长做家务，自觉和好妈妈的标准相距甚远，故以“懒妈”之称警醒自己。其实呢，女人做了妈妈，是很难懒惰的。当然，那些生了孩子就交给别人、自己做甩手掌柜的懒妈妈，不属于我们讨论的“懒妈”之列。

在俺的“懒妈”生涯中，从怀孕开始，最最勤快的一件事是看书。因为我对自己的育儿能力不自信，所以买来很多经典的育儿书来看。记得在松田道雄的《育儿百科》里，看到写给新妈妈的一段话，大意是妈妈不要把所有时间都用在给孩子做食物、做家务上面，要尽可能多花时间陪孩子一起玩，尤其是去户外活动。当时心中窃喜，心想这倒是很适合我这样的懒妈妈。

后来发现，做家务方面的不足，可以通过找人帮忙来弥补，但是陪伴孩子的角色，尤其是在孩子最初的三年，却只有母亲最适合。而随着孩子逐渐长大，我再次发现自己“懒”的另一个优点。因为我母亲是非常勤快的人，我小时候生活上被母亲全面包办，勤快的母亲打造出我这样“四体不勤、五谷不分”的懒闺女。于是，在生活技能方面，我现在不得不和孩子一起成长，我女儿在很多方面甚至做得比我还要好。有时，当我和女儿一起学习制作出美味食物时，那是怎样美妙快乐的时光呀！

我并不是想标榜自己不会做家务有什么好处，而且，生活能力方面的不足，让我深刻感觉在生活中缺失了很多快乐。在加强自身的生活技能之余，只是想用“懒妈”的名义提醒自己，抑制住在不该做的时候去帮助孩子的冲动。其实，很多



时候，大人包办相比让孩子自己做，反而更让妈妈省心。但是，做一个不帮孩子的“懒”妈妈，才能培养孩子在生活上的自立自主能力，不要再做“勤快”妈妈养出懒孩子的事情吧。

还有一种“懒妈”的称号，是我在网上写自己的“懒妈”早教观之后“收获”的。我坚持在女儿小时候不提前给她灌输抽象知识（比如提前认字、提前学数学等），而是尽可能多地带孩子去大自然游玩，充分给孩子探索和感知的自由。当我在博客里写下《让宝宝快乐学知识就是成功早教？》、《不主张让孩子过早认字》等文章时，遭遇很多反对的声音。一些人好心劝我，你这种放养会耽误了孩子的前程！更有人说：不教孩子是因为你懒，别给自己的懒惰找借口！

因为系统学习过儿童心理学的知识，并较早接触了皮亚杰、蒙台梭利和华德福等先进教育理念，对于这方面的指责，我还是很有“抗体”的。但是在和网友们交流时我发现，有太多妈妈虽认识到过去传统教育方法的不足，却对新的教育理念没吃透、无所适从。有太多的妈妈受市面流行的一些“0岁早教”观念的影响，希望孩子不输在起跑线，忙着让孩子学这学那，却忽略了更重要的事情，这反而为孩子今后的学习和发展带来很多负面后果。在这个方面，我坚定地扮演着“快乐懒妈”的角色。

我在网络上建了一个“快乐的懒猫妈妈”圈子，随着圈中成员越来越多，我发现，愿意和我一起做懒妈的人竟然不在少数，而她们其实都是很勤快的妈妈。看看一些妈妈关于懒妈的讨论吧：



一位自称“找到组织”的勤快妈妈说：“我觉得我这个妈妈做得很累，不从容。”

圈友明净说：“别对自己太苛求，完美的女人和母亲是不存在的，别为此背负太重的压力，继续做个懒妈吧！”

知名作家鲁稚老师说：“做个快乐懒妈，是门学问。”

更有一位妈妈号召：“懒妈妈是一门艺术！愿所有的妈妈都成为这方面的专家。”

现在的生活节奏很快，生存的压力也越来越大，女人做了母亲之后，除了养育孩子，同时还要身兼数个社会角色，是非常辛苦的。我想，妈妈们希望做“懒”妈，并不是为了偷懒，而是期待能够把心情放松下来，把焦虑放在一边，让自己从容一些，更好地陪伴孩子成长。我们会发现，孩子的成长带给我们的是源源不断的惊喜，而我们不仅享受到了养育的快乐和幸福，自身的修养也在成长和提高。

那么，做快乐懒妈有啥秘诀吗？概括起来是：“身懒而心不懒，有所为有所不为。”养育孩子是一个长期的事情，要想从容不迫、心中有数，就要做个学习型的妈妈，用科学的育儿知识武装自己，还要勤于思考、不迷失自我，给孩子成长的空间。

让我们一起做快乐懒妈，享受快乐的育儿生活吧！相信我，如果你是从容坚定的，孩子一定是快乐自信的。



做个
独一无二的
的

快乐懒妈妈

