

Shangbanzu Mama De Jiaozi Baodian 张晓彤 夜深 等著

上班族妈妈 的教子宝典·心得篇



Shangbanzu Mama De Jiaozi Baodian

张晓彤 夜深 等著

上班族妈妈 的教子宝典 心得篇



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族妈妈的教子宝典.心得篇/张晓彤等著. —北京:
北京理工大学出版社, 2010.8
ISBN 978-7-5640-3574-7

I. ①上… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第154531号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心)
68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 / 9.25

字 数 / 180千字

版 次 / 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷 责任校对 / 张沁萍

定 价 / 26.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

目 录

愿和孩子一起成长 / 1

- 一 上天给我的礼物 / 2
- 二 我们的教育观念 / 5
- 三 婴儿期的训练 / 8
- 四 放手让他学飞翔 / 10
- 五 所谓的早期教育 / 13
- 六 理财从小就下手 / 19
- 七 安全教育很重要 / 21
- 八 无理取闹怎么办 / 24
- 九 做了错事要惩罚 / 26
- 十 自己的事自己做 / 30
- 十一 愿和孩子一起成长 / 33

孩子，你使我的生命完整 / 37

- 一 生还是不生，这是个问题 / 38
- 二 母性是一种无私而强悍的天赋 / 41
- 三 三岁看老，培养一个省心的孩子 / 43
- 四 快乐的孩子、省心的学生 / 50
- 五 如果我不能给孩子“完整”的家 / 59
- 六 孩子，妈妈感谢你 / 65

不要试图做完美的妈妈 / 71

一 一人扮演多个角色 / 72

妈妈的角色 / 72

员工的角色 / 75

爸爸的角色 / 77

朋友的角色 / 80

启蒙老师的角色 / 83

二 单身上班族妈妈惧怕的事 / 85

最害怕生病 / 85

最害怕失业 / 88

最害怕恋爱 / 90

三 如何教育孩子是单身上班族妈妈的难题 / 94

一个肩膀承不下的重量 / 94

理解的难求 / 98

四 处在夹缝中的单身上班族妈妈 / 100

来自婆家和娘家的压力 / 100

职业发展与家庭之间的矛盾 / 104

五 妈妈不是上帝 / 106

永远不做孩子的ATM / 110

六 打开你的心，走进孩子心 / 113

七 亲子时间少，快用小妙招 / 115

利用好现代通讯工具 / 115

亲情小纸条 / 116

- 拼接时间碎片 / 118
- 八 情绪管理时刻都需要 / 120
- 工作生活两分开 / 120
- 有话心里转三圈 / 121
- 化委屈为动力 / 123
- 定期给心情放假 / 124
- 适度发泄不良情绪 / 125
- 九 用心才能养育健康宝贝 / 126
- 干干净净不健康 / 126
- 合理饮食重于滋补 / 128
- 定期体检坚持做 / 129
- 体育锻炼坚持不懈 / 129
- 粗茶淡饭加清水，养出健康好宝贝 / 130
- 十 走出交流误区，做孩子好伙伴 / 131
- 切忌见面就教育孩子 / 131
- 不要随意打断孩子的叙述 / 132
- 看到孩子眼里的重大事件 / 133
- 不要轻视孩子的问题 / 134
- 正常谈起爸爸和他的家人 / 135
- 十一 赋予孩子阳光开朗的性格 / 136
- 孩子是妈妈的镜子 / 136
- 十二 妈妈的态度决定孩子的大部分性格 / 137
- 强势妈妈弱势儿 / 137
- 强势妈妈暴力儿 / 138
- 妈妈强弱都是孩子的样板 / 139

- 别总拿单身说事 / 140
- 爱由信任生 / 141
- 十三 让孩子体会做妈妈助手的乐趣 / 143
- 让孩子分担家务 / 143
- 妈妈也要示弱 / 144
- 心情同样可以有孩子分担 / 145
- 小肩膀能担大事情 / 146
- 十四 遇到性格顽劣的孩子妈妈如何教育 / 147
- 孩子暴躁易与人发生冲突 / 147
- 永远淘气不停的孩子 / 148
- 十五 如何与青春期的孩子相处 / 149
- 十六 不要试图做完美的妈妈 / 151

懒妈妈育儿经 / 153

- 一 孩子，生还是不生 / 154
- 二 数着日子咬牙过来的孕期 / 155
- 三 命里有时终须有，命里没有莫强求——母乳喂养 / 158
- 四 无关紧要的血管瘤，差点让我产后抑郁了 / 159
- 五 再严重的回奶到了一岁也会好转 / 160
- 六 孩子抱不坏 / 161
- 七 夜啼，要及时纠正 / 162
- 八 大小便训练和夜奶顺其自然就好 / 163
- 九 请阿姨要用人不疑 / 164
- 十 医院，去还是不去 / 166
- 十一 我家孩子怕柚子 / 168

- 十二 不吃这个，不吃那个，不吃就不吃好了 / 170
- 十三 童年应有动画片 / 171
- 十四 牙迟早会出的，路迟早会走的 / 172
- 十五 居然结巴了，差点崩溃 / 173
- 十六 全职妈妈？人各有志 / 174
- 十七 零食，吃吃有什么关系 / 176
- 十八 老人带孩子利大于弊 / 177
- 十九 孩子的腚，打还是不打 / 178
- 二十 早教要顺其自然 / 180

儿子教我怎样做母亲 / 183

- 一 有宝宝了？可我还是个孩子啊 / 184
- 二 她们能行，我怎么会不行 / 186
- 三 我的天使我的老师 / 187
- 四 儿子教我怎样做母亲 / 188
- 五 坐公交车抱着孩子去上班 / 189
- 六 爱上阅读，爱上“写作” / 191
- 七 取长补短和扬长避短 / 195
- 八 快乐是一种能力，幸福是一种态度 / 198
- 九 男儿当自强 / 203
- 十 爱他如他所是 / 207
- 十一 感谢儿子 / 208

愿和孩子 一起成长

陈竟

“把孩子培养成一个快乐的普通人”，这是从当了父母之后我们始终贯彻不变的宗旨。

一 上天给我的礼物



“把孩子培养成一个快乐的普通人”，这是从当了父母之后我们始终贯彻不变的宗旨。

2000年9月17日，风风诞生了，虽然生产的过程非常不顺利，但他的到来依旧给我们带来了无限的幸福和满足。第一眼看到他，看到那粉红娇嫩的小脸和水灵精神的双眼时，一股暖流从我心底的最深处涌了出来：这是我的孩子，从现在起，他的命运和我息息相关，再也无法割断。他就如上天赐给我们的礼物，虽然历尽了艰难，但终于健康平安地来到了我们身边。

工作繁忙加上压力大，那几年我的心脏不是很好，早搏，供血不足……有时转转脑袋都觉得心慌气短，无法想象生育过程我是不是能挺过去。我们曾经约定实在不行就养几条小狗算了，不要孩子。那会儿我们觉得小孩子就和小宠物差不多，都能给我们的生活带来色彩和快乐。

现在想想，当时的想法是多么的简单和天真啊，对一个孩子所倾注的心血，那是和对一个小宠物的付出有天壤之别的。孩子从孕育那天开始，就和父母的心紧紧地牵连到了一起，血肉相连，一牵就是一辈子。

我们以为真的可以做到不要孩子，不过生儿育女确实是人类的本能，天性中的母性和父性还是慢慢地苏醒过来。到了年近三十的时候，想要孩子的愿望就逐日滋长起来，不论在哪儿，只要见到小孩子，就会情不自禁地流露出羡慕和喜爱。把别人的孩子抱在怀里的感觉，对我们来说简直成了一种诱惑。最后，我们决定冒险要个，虽然从来没人说过我不适合怀孕，但想象中的危险和艰难的确曾让我们望而却步。

好事多磨吧，决定要个孩子之后过了大半年都没有动静。跑到妇幼保健院做了各项检查，甚至那让人无法忍受的输卵管疏通也做过了，却什么问题都没查出来。大夫很严肃地说，你可能是继发性不孕症，也就是原因不明的不孕症，建议趁年轻赶紧做试管婴儿。费用不低，也很受罪，我们决定还是相信自己，给自然生产多点机会。

几个月之后，在忙妹妹的婚礼时我发现自己很疲倦，也毫无胃口，我找一个中医朋友给我号脉，想通过中医调整一下身体。没想到朋友竟然说你有喜了。我们都不相信，最终又去做了个化验才确信了。从期待到不相信再到欣喜，经过了大起大落之后，我们开始静待孩子的到来。

因为身体虚弱，最初总有流产先兆发生，为了留下他，我前四个月基本都是在沙发或床上度过的。孕期的前几个月每天只能吃一个干巴巴的烧饼或苏打饼干，然后是无数的呕吐，有时甚至会吐到消化道出血。尽管我知道吃什么对胎儿好，可不论什么东西吃进去，用不了几秒钟就会狂吐出来，别人可能有两个月的反应期，我似乎从一开头，一直到生产前期，都是如此。所以，从怀孕到生产，我的体重只是增加了二十多斤，从手术台上下来的第二天称体重，竟和孕前一个样。

没有运动，又不能吃东西，一直到七个月之后，别人才能看出我是个孕妇。大家都让我做好思想准备，说有可能孩子会发育不良。每次做CT，大夫又说一切都正常。

不过我们很注意孕期卫生保健，怀胎十月，我从不吃喝有添加剂或酒精的食品饮料，不用化妆品，不看电脑电视，不用手机，生活简单到了纯粹的地步，每天的消遣就是听听歌，散散步，读读书。

早期有位老中医给我号脉，说是女孩子。我们给“她”起名叫欣悦，希望她喜悦快乐。六个月之后，B超的大夫却告诉我“她”是个男孩子，我们又开始叫他欣睿，希望他聪明快乐。我们经常叫着他的名字跟他说话，和无数的准

父母一样。

当时也有了胎教的说法，我对他的期望并不是成为一个神童，所以我没有每天读《三字经》或《论语》给他听，也没放英语或唱儿歌，我只是想加强和他的相互感应，让他在我的身体里就能够感觉到我，能够感觉到爱。

我用一个小小的手电筒在肚皮上轻轻地绕着，光束能透过羊水和脂肪、肌肉传达给他，我能感觉到他的头在转动；我摸着 he 小屁股的位置，用手轻柔地推着他，让他在我的子宫里散步；他的小手小脚划过我的肚皮，我会用手轻触它们，点三下，告诉他我爱他。每天给他做运动的时候，我都会跟他说话，我相信他在我的身体里，他的心和我的心一定是相连的。

胎教有没有传说中的神奇功效我没去验证，但我想他后来能成为体力超群、性格开朗的孩子，或者跟我孕期的这种“胎教”方法有一些关系吧。

比预产期提前了十几天，小家伙就等不及要出来看世界了。我不太适合自然分娩，他还有一圈脐绕颈，也会影响生产过程。尽管我和每一个初产妇都一样，对生产过程充满了恐惧，不过为了孩子能够更健康，我还是愿意再次努力，哪怕要经历一些痛苦，也想尽力自然分娩。

那种绞痛就不用说了，每个当过母亲的女人都知道。我的宫颈口却也天生有点问题，大夫说是发育不良，儿子的小脑袋怎么也无法把它顶开来。最后阵痛已经连成段了，一分钟一次，一次就是一两分钟。大夫检查，产道口还是关得紧紧的。别的女人的阵痛，是一种向下的痛，而我，每一次都是向上的，将胸腔下部顶得很高很硬，肝都像要被顶破了一样。

我不想叫喊，在之前听到过种种女人惨叫的传说，说有的女人不但叫得惊天动地，还会骂人，撒泼。我对这样的行为深表不齿，有什么样的痛不能忍着呢？叫与不叫，难道痛感不同吗？而且亲人们都在边上，大呼小叫的难免会让他们心疼。所以尽管痛得几乎无法呼吸，浑身颤抖，我始终都没叫出一声，嘴唇后来都被咬破了。

大半天过去了，大夫检查之后说得剖腹产了，不然孩子怕会缺氧。无奈之下，我最终还是被推进了手术室。因为痛起来全身发抖，麻药是被两个大夫摁在手术台上打的，刚打完，血压就到了180，主刀大夫说孩子可能会有生命危险，不等麻药的药力上来，就直接下手开刀了。

刀在我腹上划过，凉凉的，之后羊水破了，温热地流到腹部和腰下。当大夫把孩子从我的子宫里取出的时候，那感觉就像是把一块肉从身体里拿掉一样，一种说不出的扯拽和不舍。儿是娘身上的一块肉，我体会过且深以为然。

听到儿子响亮的哭声，是在5点10分。一切平安，快8斤重的儿子健康无比，所有的艰辛和不安，在那一瞬间烟消云散，只有满心的喜悦和幸福。大夫将可爱的红通通的他抱到我的眼前时，我喜极而泣。

待我们公布了孩子的名字之后，遭到了长辈的阻碍，说和长辈的名字有一点犯冲。最后为顾全大局，综合考虑了一下大家的情绪，灵机一动起了这样一个名字：“王陈冯”。因为爸爸姓王，妈妈姓陈，而一直在妈妈身边帮忙的姥姥姓冯，皆大欢喜。

风风的名字饱含了斩不断的亲情，也蕴藏了回报感恩。当然，这样叫出来不但不好听，写起来也不好看，于是，就用了谐音——晨风。早晨的清风也是最干净和清新的，我们希望他的一生也能如晨风般清爽。

二 我们的教育观念



孩子的教育，离不开父母的培养，而父母受到的家庭教育和生长的环境，对他们养育自己的孩子起到了潜移默化的作用。

我出生在书香之家，父母都是知识分子，他们对我的教育相比同龄人来

说就要开放和宽松些，更注重个性的培养，自信、自尊和独立一直让我受益匪浅。

大学的时候我就开始尽可能地自食其力，虽然家境并不差，但我一直铭记18岁之前信誓旦旦对父亲夸下的“海口”，18岁之后我要自己养活自己！上了大学，我开始半工半读，在一个酒店从服务生当到领班，让我很早就有了自力更生的体会，每次回家同学们都是从家长手里领生活费，我却可以用打工挣的钱买些礼物带给家人，这让我享受到了通过自己的双手给家人带来快乐的自豪和满足感。

大学之后独自在南方闯荡了很多年，也更让我对一个人应该具备什么样的性格和心理才更容易在社会上生存深有体会。那就是一定要坚强，要自信，要有责任心，要努力。

可以说，从大学毕业至今，我获得的一切都是我自己选择和努力的结果，虽然我称不上成功，但却很享受自己创造的生活，也很感谢父母对我个性的塑造。

风风的爷爷奶奶是工人，从小就把孩子送到乡下，一直到上小学才接回市里。因为没有文化，孩子也比较多，他们并不怎么重视对儿子个性的培养，加上脾气不好，忽视亲情的表达，父母和家庭带给他们的是冷漠和压抑的感觉。他没有办法像我一样能够把学业坚持下来，能够按自己的意愿选择发展方向，而是高中毕业就早早上班了，从事的大多都是些吃苦受累的工作。

我们之间强烈的反差让他更倾向于接受我受到过的家庭教育，亲情缺乏是他的遗憾，有了自己的孩子，他总想把小时候没有得到过的关爱一丝不少地给予他，也想尽可能地避免将相同的不幸带给自己的孩子。于是，我们在教育孩子的理念上一拍即合。对待孩子方面，父母一定要有一个统一的观念和原则，否则不但容易发生矛盾，更容易让孩子无所适从。

我是从1999年开始接触早期教育的，并开办了一家早教机构。见识和了解了大量先进的早教知识，让我对教育自己的孩子有了更多的思考，我们对孩子

教育的最终目的是什么？我想最终的目的，就是让他顺利地融入社会，做一个快乐、健康、积极向上、有责任心、能担当的普通人，而不是简单地有一个好的学习成绩，考上一所好大学，早早成为神童或是人格不全的“成功者”。

明确了这一点，我对儿子的教育也基本采取开放和宽松的策略，重点培养他独立、自信、勇敢的男人气概，这在比较封闭的国内，在应试教育为主的今天，或多或少是有一些异类，也被身边不少朋友批评过，说这种个性化的民主式教育并不适合国内的发展，尤其我给孩子的自由空间太多，被认为过于娇惯孩子了。

风风从出生起至今一直是亲手带大的，我没有麻烦父母们，不仅是出于怕他们辛苦，也是怕大家的教育方式出现不同，反而会影响了孩子的成长。事实证明我的选择是正确的，爷爷奶奶带大的孩子们，或多或少都有点娇纵的痕迹，要不就是好吃懒做，要不就是任性霸道。相比起来，一直是我们自己带大的风风，在性格和脾气方面明显强多了，自理能力也好了很多。

经常看到有的妈妈刚打算要求孩子，就有奶奶忙着把孩子护起来，说孩子还小，要求他那么多干嘛呢？长大了再教也不迟啊！有的孩子快上小学了还不会系鞋带，吃饭还要老人们追着喂，我一直怀疑这样的孩子将来能有多少作为。中国的高考状元在美国各大学遭拒，为什么呢？还不是因为在人家眼里，这些孩子都是一些高分低能的小怪物？

大的方向我们总能保持一致，就算有小的偏差，也会背着孩子在私下里进行沟通。一般情况下他管教孩子的时候我很少干涉，而我教育孩子的时候他也很少插嘴，尤其是批评责问孩子的时候，因为没有可以求助的人，没有保护伞，一切都很顺利和简便，而他也乖巧听话。

在我们家里，风风不仅是一个小孩子，也是一个家庭的正式成员，他不是附属品或是小太阳，而是和我们一样，需要正视，需要尊重。

这样的教育理念和教育方法得以执行下来，一直到今天。

三 婴儿期的训练



孕期我一直在看早期教育方面的书，知道剖腹产的孩子由于没有经过产道的挤压，容易出现很多感统方面的问题，多动症或注意力集中困难等等这些都是感统失调的症状。为了避免风风将来有这样的问題，从他出生开始我就对他进行简单的感统练习。

我每天给他做抚触，从新生儿期按摩手心脚心开始，到满月左右的全身抚触，这样不但能开发他的末梢神经的敏感性，也能增进母子的亲情感。在他那幼嫩肌肤上每一次轻柔的抚摸，我的心里都充满了甜蜜，而他也总是一副心满意足很享受的样子。

大一点的时候，除了抚触，我还加上了按摩和肢体练习，抓着他的小手小脚帮他做体操，用长毛巾卷大饼一样卷起他打滚，把他放在大方巾上和另外一个人打秋千一样前后左右摇摆他。通过这些感统练习，到了幼儿期和少儿期，他虽然很调皮好动，却始终没有表现出多动症和感统失调的症状。他的平衡感比自然分娩的孩子还要好很多，不管是滑板、滑轮还是山地车，他样样拿手。

冬天家里的温度只有十几度，我坚持每天晚上把他脱得光光的，把他放在被子上做训练，他总是情绪愉快地配合，做完之后把他往他的小被子里一放，他很快就能甜蜜地安然入睡。很多父母都要抱着孩子在房间里游来荡去地哄他们入睡，或是让孩子叼着奶头才能睡着，我想这可能是从一开始就养成的习惯吧。可能我是一个程序化的人，所以，在养育孩子的时候，难免也会有一些程序化，凡事都喜欢有规律。

早上醒来我总是先给他舒展筋骨，来个全身尤其是双手双脚的摩擦。他最

喜欢的是走猫步和引体向上，在他没出满月的时候，我把他抱着，两只脚放在桌子上，他可以条件反射地两脚交替向前迈步；让他平躺着，给他两只食指，他会紧紧握住，有时力气大得可以把自己的头和肩拉起来。这么做不但增进了彼此的亲情，让他有安全感和愉悦感，寒冷刺激更是让他很少感冒，身强体壮。整个婴幼儿期，他几乎没生过什么病，腹泄和发烧也罕有发生。

随着他一天天长大，我在院子里很快就出名了，因为冬天很快来了，而只要天气晴朗，我就会抱着风风下楼晒太阳。我没有像包粽子一样把他紧紧地抱着、裹着，而是按我身上的衣服多少给他添加衣服，一岁前，他比我只多一件，而一岁后，他比我要少一件。没有风，太阳很好的时候，我不给他戴帽子，就让他光着小脑袋抱他晒太阳。每当我在院子里从人前走过，就会有人指指点点，说，看，这就是那个老不给孩子穿衣服的妈妈，那语气充满了对孩子的同情和对我不懂事的指责，我几乎成了反面案例了。

不过在他们的指指点点中，风风各方面的发育都很好。在他满月的时候，别人看了会说，他有百天了吧？在他百天的时候，别人又总说他看起来像半岁，他不但人长得高大，翻滚、坐起、爬行、直立和行走的时间也比别的孩子提前很多。

不到七个月的一天，我把他放在卧室地板上的席子上，自己到厨房刷牙，突然觉得脚底下有动静，低头一看，他竟然爬到了我脚下正对着我笑。而大部分孩子，要到8个月以后才能学会爬。后来我做早期教育，在给别的妈妈讲解如何教孩子学会爬的时候，他成了我的小样板，只要我一拍手，他马上从墙的一头迅速爬向我，动作快得不可思议。

爬对孩子将来的运动能力帮助很大，但很多家长都认为地上不干净，把这一动物的本能给省去了。于是好多孩子学走路的时候会很困难，磕磕绊绊的，就像喝多了酒的醉汉一样。而风风的走我从没有教过，也没有天天弓着腰在后背拉着拽着，他自己从爬到站，从站到扶着东西自己走，最后在他一岁