

用最简练的语言帮您轻松变身标准好妈妈

Training Camp for Good Mother

好妈妈

训练营

慧 心◎编著

我所有的一切都归功于我的母亲，归功于从她那儿得到的德、智、体的教育。

——乔治·华盛顿

摒弃传统的教育观念，引用知名教育专家理念。

从妈妈自身素养做起，全面实施早期素质教育。



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

用最简练的语言 轻松变身标准好妈妈

Training Camp for Good Mother

好妈妈

训练营

慧 心◎编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈训练营/慧心编著. —天津:天津教育出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-5309-5878-0

I. ①好… II. ①慧… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 229514 号

好妈妈训练营

出 版 人 肖占鹏

作 者 慧 心

责任编辑 袁 颖

封面设计 博雅坊

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 北京密云红光印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

规 格 16 开(787 毫米×1092 毫米)

字 数 210 千字

印 张 19.5

定 价 36.00 元

前言

“妈妈”，这是一个美好而神圣的词汇，它意味着爱，意味着责任。把孩子培养成一个健康、快乐、于人于己于社会都有价值的人，是很多妈妈努力的方向。如何成为一个称职的妈妈，是每个妈妈都需要学习的事情。在孩子成长的过程中，如何让孩子少受伤害？如何让孩子身心健康地成长？如何让孩子和你无话不谈？如何走进孩子的内心世界？这些都是妈妈需要学习的内容。孩子的内心世界是敏感而脆弱的，在孩子成长的过程中，妈妈一个微小的疏忽都可能给孩子的内心世界造成不可挽回的伤害。心理学家说，一个孩子能否长成一个健康、快乐、优秀的少年，他在童年时期受到的妈妈的教育起到关键的作用。

本书从家庭因素、妈妈情绪等方面阐述了环境对孩子健康成长的影响，从了解孩子、尊重孩子、欣赏孩子、包容孩子等方面阐述了如何与孩子建立和谐、健康的亲子关系，如何走进孩子的内心世界与孩子成为朋友等。最后是笔者给妈妈们的一些叮咛：“记得照顾自己，不仅仅是为自己，也是为孩子着想。”希望女孩在成为妈妈以后，除了爱孩子也要爱自己，尽管爱孩子是母亲的天性。今天我们要告诉妈妈们的是，如果你要做一个有效率的妈妈，你就必须懂得照顾自己。因为只有首先照顾好自己才能有更好的状态去照顾你

的孩子。本书力图为广大妈妈建立健康的教育观念,掌握成功的教子方法,希望在现实生活中妈妈们能够摒弃落后的教育观念,对孩子少一些责骂,多一些关爱;少一些唠叨,多一些空间,为孩子提供一个健康而宽松的成长环境。在成为一个合格的妈妈的路上,一路摸索、一路学习、一路犯错、一路进步,妈妈之旅注定如此,在自我摸索的过程中理解妈妈的责任,在实践中不断地改进妈妈的教育方法,希望本书能够给在教育之路上摸索的妈妈们一点启示。

目 录

第一章 从女人到妈妈的转身 1

孩子带给一个女人的是飞跃性的成长。当新生命清脆的啼哭声唤醒沉睡在我们内心的那份深情,我们的生命就多了一份坚韧的力量,这份力量就是母爱。这种力量让我们在做母亲的道路上不断坚韧和成熟,而我们的灵魂也因这份爱的存在而变得丰富而跃动。

- 第一节 女孩,你做好准备了吗 3
- 第二节 突然到来的责任 6
- 第三节 妈妈重心的转移 10
- 第四节 朝着好妈妈的方向努力 13
- 第五节 从这一刻起改变你的教育观念 18
- 第六节 怎样做个称职的妈妈 21
- 第七节 教育不是一天两天的事 24

第二章 给孩子一个温暖的港湾 27

家是两个人共同建造的爱的港湾,它可以让孩子们感受生活的幸福,体会生命的美丽,同时也是认识人与人之间关系的最初场所。对孩子来说,家是他们小小生命的所有支撑。给孩子一个幸福的



家,就是给了孩子身心和谐发育的土壤。这种幸福,是孩子一生享用不尽的财富。

第一节	家是孩子幸福的源泉	29
第二节	努力建立和谐的婚姻关系	33
第三节	给孩子一个健康的家庭环境	37
第四节	保护孩子内心的安全	41
第五节	家庭矛盾如何解决	44
第六节	有效的家庭沟通很重要	47
第七节	做好孩子的表率	52

第三章 妈妈的情绪 57

作为妈妈,只有能够控制自己的情绪,才是成熟的妈妈。一个不分场合时间就肆意发泄自己情绪的成年女人,不论是快乐的,还是悲伤的,都会让身边的人感到恐惧。尤其是当你作为一个妈妈时,对孩子的影响将会更加明显。

第一节	管理好自己的情绪	59
第二节	让不和谐的气氛烟消云散	63
第三节	妈妈产生情绪的原因	66
第四节	别做爱抱怨的妈妈	70
第五节	别把焦虑转嫁给孩子	74
第六节	别做强势妈妈	78
第七节	做个快乐的妈妈	81



第八节 帮助孩子缓解不良情绪	85
----------------------	----

第四章 妈妈的品德教育	89
-------------------	----

妈妈是这个世界上对我们影响最深的人,她的品质直接影响到我们人格的形成,妈妈美好的人格特征和精神品质是给孩子最宝贵的财富。坚强的母亲教会孩子在困难面前不怯懦;心胸宽阔的妈妈必定会培育一个心胸宽广之人;虔诚和善良是妈妈给孩子最好的品德教育;有文化修养的妈妈让孩子远离粗俗,学会深刻。

第一节 妈妈的品质影响孩子的人格	91
第二节 给孩子关于善良的教育	94
第三节 给孩子关于爱心的教育	99
第四节 给孩子关于诚实的教育	104
第五节 给孩子关于勇敢的教育	109
第六节 不要忽视对孩子责任感的培养	113

第五章 妈妈,你了解孩子吗	119
---------------------	-----

你了解自己的孩子吗?很多时候,我们自以为是孩子喜欢的东西,却并不是孩子的需求。生活中绝大多数的妈妈常常以自己的好恶来判断孩子的需求,将自己的意愿强加于孩子,还认为自己给了孩子最好的东西。事实上,妈妈的包办代替并不是孩子的需求,作为孩子最亲密的伙伴——妈妈,你是不是该问问自己:我给予孩子的一切,是不是孩子真正的需求呢?因此,了解孩子的心理需求是



妈妈必须要做的功课。

第一节	走进孩子的世界	121
第二节	挖掘孩子的潜质	124
第三节	了解孩子的需求	129
第四节	和孩子成为朋友	133
第五节	当孩子调皮捣蛋时	137
第六节	全身心地去感受你的孩子	140

第六章 妈妈,你尊重孩子吗..... 145

要教育孩子,首先要尊重孩子,孩子最初的受人尊重的感觉是从父母那里得到的,尊重别人的意识也是在日常生活中经过多次的训练、教育以及不断的强化而逐渐建立起来的。妈妈必须知道的是:孩子不是谁的私有财产,大人不应该安排孩子的人生,每一个孩子都是一个独立的个体。

第一节	妈妈要尊重孩子的喜好	147
第二节	妈妈要尊重孩子的意愿	150
第三节	妈妈要尊重孩子的朋友	154
第四节	永远不要否定你的孩子	158
第五节	不要给孩子过大的压力	162
第六节	不要拿自己的孩子与他人比较	166
第七节	不要过多地管制孩子	170
第八节	学会在孩子面前示弱	173



第九节 学会向孩子道歉	176
-------------------	-----

第七章 妈妈,你关注孩子吗..... 179

充满爱地关注孩子成长有利于孩子建立健康的人格,而这个过程必须要求妈妈在孩子身上花足够多的时间。关注意味着陪伴,把注意力放在草地上打滚的3岁孩子身上,听5岁的孩子讲不连贯的故事,听青春期的孩子给你没完没了地说他的“偶像”……所有这些,都需要持久的耐心,可能这会令你疲劳不堪,让你感到枯燥乏味,但有一点可以肯定——它意味着真正的母爱。

第一节 从婴儿期开始给孩子足够的爱	181
第二节 妈妈需要让孩子知道的事	184
第三节 站在孩子的高度上	188
第四节 孩子一样有争辩的权利	191
第五节 倾听很重要	194
第六节 多些耐心,少些唠叨	199
第七节 与孩子一起成长	204

第八章 妈妈,你包容孩子吗..... 207

天下所有的孩子都需要妈妈爱的包容。著名教育家苏霍姆林斯基说过:“有时宽容引起的道德震动,比惩罚更强烈。”要知道,妈妈一个赞许的微笑,一个会意的眼神,都会让孩子受到莫大的鼓舞,从而有动力也有勇气纠正自己的坏习惯,这种方式要比责骂有效得



多。多一些宽容,让你的孩子有一个更宽松的成长空间吧!

第一节 包容孩子的小缺点	209
第二节 给孩子一个解释的机会	215
第三节 如何掌握宽容与纵容的尺度	219
第四节 是包容还是惩罚	224
第五节 以平和的心态对待孩子的成绩	227

第九章 妈妈,你赏识孩子吗..... 231

日本的一位教育学家在与孩子们的接触中发现,妈妈教孩子说话、走路的那个阶段,孩子进步最快,因为那时候妈妈的心态最好,家中总是充满了欢乐,妈妈总是用最欣赏、最得意的目光关注着孩子从零开始的每一点进步,这就是赏识教育。赏识的实质是承认差异,尊重差异。因此,作为妈妈,不要对你的孩子抱怨,多一些鼓励,多一些赞赏,不要嘲笑他,要相信他是最棒的。

第一节 重视你的孩子	233
第二节 善待孩子的缺点	236
第三节 不要吝啬你的赞美	240
第四节 看到孩子的每一点进步	244
第五节 激励孩子战胜失败	248
第六节 在错误中发现孩子的优点	251
第七节 学会赏识孩子的努力而非聪明和漂亮	255
第八节 在别人面前赞美你的孩子	259

第九节 每个孩子都有潜力	263
第十章 妈妈,请放手去爱	267
妈妈养育子女,就像培植一棵幼苗一样。要想让幼苗长成栋梁之材,需要有足够的养分、充足的阳光和适当的风雨。妈妈的作用就是当幼苗需要水时,给它们浇水;遇到风雨时,为它们遮挡。但是,幼苗不会按照大人的想法,想成为苹果树就成为苹果树,想成为梨树就成为梨树。孩子和幼苗一样,不会完全按照妈妈的想法去成长。孩子需要妈妈的陪伴与爱,但是他们也需要自己成长的空间。放手去爱,你的孩子才能够更快地成长。	
第一节 让孩子为自己的事情做主	269
第二节 给孩子一个自由的成长空间	274
第三节 别用太多规矩束缚孩子	277
第四节 不要扼杀孩子的创造力	281
第五节 引导孩子自己去思考	285
第六节 还给孩子玩的权利	288
第七节 让孩子在体验中长大	291
结尾语 给妈妈的一些叮咛	297

“记得照顾自己,不仅仅是为自己,也是为孩子着想。”这是最后给妈妈们的叮咛。如果你认为孩子的进步让你欣喜,那么,你的进步也同样会让孩子欣喜。



第一章 从女人到妈妈的转身

孩子带给一个女人的是飞跃性的成长。当新生命清脆的啼哭声唤醒沉睡在我们内心的那份深情，我们的生命就多了一份坚韧的力量，这份力量就是母爱。这种力量让我们在做母亲的道路上不断坚韧和成熟，而我们的灵魂也因这份爱的存在而变得丰富而跃动。



第一节 女孩,你做好准备了吗

不要毫无准备地把一个生命带到这个世界上来,在成为妈妈之前问问自己:我做好准备了吗?我能够给他一个健康、快乐的生活环境吗?我有信心让他成长为一个于人于己于社会都有价值的人吗?当孩子呱呱坠地的那一刻起,他就是你一辈子的责任。

一个新生命的诞生让我们从一个胆怯、任性、撒娇、依赖性强的女人变成了幽默、乐观、独立、充满生命活力的妈妈,这种转变是每一个女人的必经阶段,孩子是一个女人走向成熟的最有力量的催化剂。

当然,并不是所有的母亲都能通过十月怀胎而成为成熟的母亲。许多刚刚成为母亲的女人事实上还是心智未成熟的“大孩子”,她们并没有做好做妈妈的准备,但是我们要知道的是,生命成长到某一个关键时刻,我们就必须学会长大。我们必须清醒地认识到,当一个新生命孕育在我们的体内时,我们便不再是男人面前任性的小女人,也不再是在妈妈怀里撒娇的小女孩,我们必须首先在心态上独立起来,在心理上脱离自己的父母。要知道,从做妈妈的那一刻起,我们便开始承担着养育一个新生命的重任,这是一个女人生命中里程碑式的转变。



有一个女孩，从小深受妈妈的宠爱。小时候，每当她要到某个地方去，妈妈总是不厌其烦地叮咛嘱咐，又画地图又记电话，女孩性格温顺，也从不反抗，如果没有妈妈的嘱咐，倒好像是少了什么。长大以后即使做了妈妈，仍然十分“依赖”自己的妈妈。她一直都不是自己家庭的真正女主人，四十多岁的人，家里的一切仍是离不开妈妈，夫妻摩擦、家庭财务，无不首先求援于妈妈。而她的妈妈更是直接接手处理已婚女儿遇到的本该由她自己解决的所有事情。最后，女婿不堪忍受“垂帘听政”的老岳母对自己的家事干涉太深，搬出家门，离婚独居。理由就是“我需要的是自立成熟的妻子，而不是一辈子离不开妈妈的小女孩”。

这就是一个内心不成熟的母亲所造成的婚姻悲剧，而这种母亲所教养的孩子，将来也很有可能会成为不成熟的成人。在现实生活中，这种年岁虽长，但心理发育却始终没有超越过青春期的比比皆是。这些人即便到了耄耋之年，心灵中那些没有成熟的东西，都会以“老小孩”的形态表现出来。所以我们说一个人心智的成熟与否，会影响一个人的一生。

作为一个母亲，如果心理成熟，她会与丈夫共同支撑起生活的重担，她会替丈夫分忧解难，她会是孩子最好的依靠和榜样，她也会很自然地表达出对孩子、家庭、丈夫的爱，但如果她的心理还停留在童年时期或者少年时期，她所做的一切很可能仅是从她自身的情感需要出发。这时候的她，缺少的是一份对孩子和家庭的责任，她在看似爱孩子的表象下，很可能爱的更多的是自己。一个人带着自己的内心需求去给予别人爱时，那份爱就少了些许的力量。而成熟的妈妈身上拥有一种自我约束的能力，她们既爱自己，又能够自律，她



们用言传身教的方式来教育孩子，她们懂得管理孩子的最好方法是和孩子共同成长。

然而生活中并不是每一个妈妈都具备这样的能力。一些女孩即使在成为妈妈以后很长的一段时间里仍无法走进妈妈的角色，这是因为她们在成为母亲之前不具备做一个成熟妈妈的心理素质，另外她们没有做好成为一个好妈妈的心理准备。事实上，母爱是天生的、自然而然的事情，但一个成熟母亲的心智却需要我们在生活中和书本中不断探索和努力学习。妈妈必须清楚地知道，除了天然的爱，我们还需要不断地学习育儿知识，尽量给孩子营造一个健康的生长环境和心理环境。这是一个妈妈应该知道并为之努力的事情。

当一个弱小的生命来到这个世界时，妈妈是孩子情感上的全部，他们就像一张白纸，任妈妈们涂抹，所以你的言行必将深深地影响孩子身心的健康，不要毫无准备地把一个生命带到这个世界上来，在成为妈妈之前问问自己：我做好准备了吗？我能够给他一个健康、快乐的生活环境吗？我有信心让他成长为一个于人于己于社会都有价值的人吗？当孩子呱呱坠地的那一刻起，他就是你一辈子的责任。

孩子带给一个女人的是飞跃性的成长。当新生命清脆的啼哭声唤醒沉睡在我们内心的那份深情，我们的生命就多了一份坚韧的力量，这份力量就是母爱。这种力量让我们在做母亲的道路上不断坚韧和成熟，而我们的心灵也因这份爱的存在而变得丰富而跃动。