

再忙也能做个好妈妈

林雨燕 著



最忙博士妈妈的“教子圣经”

合理分配时间，再忙也不能忽略孩子
千万不要因为过于忙碌而疏忽了对孩子的教养



再忙也能

做个好妈妈

林雨燕 / 著

合理分配时间，不能忽略孩子。
最忙博士妈妈的“教子圣经”！！

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也能做个好妈妈 / 林雨燕著. -- 合肥: 安徽人民出版社, 2012.11
ISBN 978-7-212-05970-5

I. ①再… II. ①林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 280217 号

好妈妈大讲堂

再忙也能做个好妈妈

作者 | 林雨燕
出版人 | 胡正义
选题策划 | 王其芳
责任编辑 | 王其芳 刘一寒
责任印制 | 刘 银

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>
合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼
邮编: 230071
发 行 | 北京时代华文书局有限公司
北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼
邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397
印 刷 | 北京正和鼎业印刷技术有限公司
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 700×1000 1/16
印 张 | 15.5
版 次 | 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-212-05970-5
定 价 | 28.00 元

版权所有, 侵权必究



「前言」PREFACE

林雨燕

中国有句俗话说叫“养儿方知父母恩”。从怀上儿子的那时起，我突然感觉到自己即将为人母的欣喜、感动和责任的重大。相信每一个初为人父母者都会有这样的感觉，可是，又有几个人是做好了充分准备的呢？不单是准备孕育下一代，而且是准备好了如何将孩子养育成人。

中国有个词语叫“长大成人”，长大是指生理发育成熟，而能不能成人，则更多指的是心理层面的成熟。一个人是不是长大成人了，参考的标准或许有很多，但是判断的标准永远只有一个，那就是懂事，懂得用自己的心来体谅和理解别人的心。

就像树苗需要不断的灌溉，才能汲取生长的营养；需要经历风雨，才能变得更加坚强一样，一个孩子的成长同样需要经受这一切，甚至比这还要复杂得多。不过，对每一个妈妈来说，这都不是什么问题，因为她们是全世界最好的园丁，她们懂得用怎样的方法能够让孩子健康成长，用怎样的爱才能够让孩子感受到亲情的温暖，用怎样的态度才能够让孩子坦然面对烦恼的问题，用怎样的关注才能够让孩子明白得到和失去的关系，用怎样的力量才能够让孩子学会坚强……

每一个妈妈都是魔法师，她们既是循循善诱的老师，也是慈祥和蔼的母亲；既是手段多样的魔术师，也是“诡计多端”的智多星；既是任劳任怨的“老黄牛”，也是爱偷懒的“调皮鬼”；既是忙碌的工作达人，也是忠实的家庭守卫者……她们的“善变”源于沉重的责任，她们的付出源于深沉的亲情，她们的辛苦源于对未来的期待，她们的绞尽脑汁只是为了不让自己的孩子输在教育起跑线上。

做妈妈是幸福的，当孩子用那稚嫩的童音叫着“妈妈”时，心都跟着一起融化了；看着孩子咧开嘴角大笑、撅着小屁股爬来爬去、摇摇摆摆地学走路、鹦鹉学舌地学说话……一切的一切都像幸福的手不断推开虚掩的心门，有甜蜜像清风一样涌进来，挤得你脸上、鼻子里、眼睛里、耳朵里、脖子里、手心里……到处都是，丝丝凉凉的，拂去了疲惫，也带走了烦恼。

做妈妈是辛苦的，只有真正做了妈妈才能体会得到。整天忙得像个无头苍蝇，难得有空闲的时间休息，好不容易坐下来还得陪着孩子玩，疲惫的同时，操不完的心更是让人苦不堪言。孩子就像个麻烦的制造者，既让人苦恼，又对他无可奈何。

实际上，与其说是孩子不断制造麻烦，还不如说是自己不懂得孩子的心理，没有真正走进孩子的世界，没有掌握打开孩子心门的钥匙。其实，只要你肯静下心来倾听孩子的心声，蹲下身子从孩子的角度看世界，耐着性子和孩子平等地交流，你就会发现，在妈妈和孩子之间有一座桥梁，连接着彼此的心房，很多的烦恼和问题，都能够通过这个桥梁得到沟通和解决。

在这方面，每一个妈妈都是大师，潜力不可估量，因为，在这个世界上没有谁能够比妈妈更了解自己的孩子，更懂得孩子的心了。

当然，罗马不是一天建成的，要想成为一个好妈妈，需要不断地打造和磨炼，需要不断地学习和成长。

妈妈是成年人，有着自己的知识、经验和阅历，但是教育孩子

不能仅凭这些，学习是必不可少的。可以毫不夸张地说，在孩子长大成人之前，这个学习的过程就不会停止，也不应该停止。至少有十八年到二十年，是一个相当长的过程。在这个过程中，妈妈们不但要学习全新的理论知识，更新自己的观念，还要将这些理论应用到实践中去，发挥它们的作用。为了孩子的健康成长，妈妈们不管学习有多么苦、多么累，她们都会义无反顾地坚持下去。

孩子的成长是从无到有、从小到大，而妈妈的成长则是从有到新、从繁到简。如果说孩子的成长是生长发育的必然结果，他们需要通过不断地吃饭、学习文化知识、和不同的人接触等来获得掌控自己的世界和改造未来世界的能力，那么，妈妈们的成长则是为了更好地和孩子沟通，帮助孩子，辅助孩子更好、更快地成长，这个压力是巨大的，难度可想而知。但是，伟大的妈妈们做到了，而且做得特别好。

尤其是对那些身在职场，为事业、理想打拼的忙妈妈们来说，这更是一个极具挑战性的课题。我作为其中的一员，深知其中的艰辛和风险，但是我愿意用我的爱来接受这个挑战，而且做得还不错。同时我也愿意把这一切奉献出来，鼓励那些忙妈妈勇敢地面对这个挑战，相信孩子就是自己的生命和一切，相信自己有能力让生命更加精彩。我相信，所以我做到了！你相信，你也一定能够做得更好！



「目录 CONTENTS」

前 言

第一章 忙不是好妈妈忽略孩子的借口 1

忙妈妈很忙，她们很难有大段的时间和孩子在一起。但是，时间就像海绵里的水，就看你愿不愿意挤了。所以，忙妈妈只要会挤，只要懂得把很多零散的时间拼凑在一起，一样能够抓好孩子的教育问题。

你是一个忙妈妈吗 / 2

忙妈妈要懂得顺应孩子的天性 / 6

每个孩子都是暗藏的优秀潜力股 / 9

妈妈在孩子成长中的重要角色 / 12

母爱缺失会给孩子带来的影响 / 16

好妈妈不是全程“陪读” / 20

不在孩子身边的忙妈妈必修的亲子课 / 24

第二章 忙妈妈要掌握的时间法则 29

时间原本就是点，是由一秒、一分、一小时构成的，

在每一个时间点上，都可以做自己想做的事情。对忙妈妈来说，划分好这些时间的点很重要，因为每一个点都可能成为良好的教育起点。

保证不了“爱的量”，那就一定要保证“爱的质” / 30

餐桌上的快乐教育 / 34

晚上要和孩子“腻”在一起 / 38

周末和孩子一起赖床 / 42

长假，让大扫除靠边站 / 45

和爸爸一起“凑”时间 / 49

第三章 忙妈妈也能忙出快乐和成就 55

正因为忙，所以对忙妈妈们来说，效率就显得特别重要。而要保证效率，首要的前提是思路要正确，其次是方法要对头，最后是一定要有效果。事实上，只要前两者做到了，效果就是水到渠成的事情了。

对孩子的态度决定孩子的高度 / 56

兴趣和快乐是最好的老师 / 60

学习是孩子的事情 / 65

背古诗不是为了比较 / 68

“不会”的解决办法就是“学会” / 72

别用作业惩罚孩子 / 76

考高分不是获得奖励的必然条件 / 80

多和孩子聊聊学校的事 / 84

第四章 忙妈妈必备的撒手锏 87

教育是思想论，也是一种认识论，更是一种方法论。

不论多么先进的教育理念，如果没有切实可行的方法加以实施，一样不会变成行之有效的规则。所以，对忙妈妈们来说，在繁忙的工作之余，如果能够掌握一些“撒手锏”，就能够大大提高时间利用率了。

多给孩子一些自由时间 / 88

父母放手，让孩子自己做主 / 91

想用哭来吓唬人，没门儿 / 95

让孩子学会正确地表达情绪 / 98

如果有小朋友打你，你怎么办 / 103

用“选择题”引导孩子消费 / 109

运动，让身心更健康 / 113

第五章 忙妈妈避免手忙脚乱的关键是心态 119

孩子是幸福的源头，也是烦恼的根源。对压力巨大的忙妈妈们来说，是享受幸福，还是被烦恼缠裹，就要看自己的心态如何了。当然，这样的幸福还需要不断地创造，这样的烦恼解决了一个还会有新的一个出现。但是，只要心态好，幸福永远都比烦恼多。

别把工作的情绪掺杂进教育里 / 120

孩子的成长过程是循序渐进的 / 124

拔苗助长会适得其反 / 128

每个孩子都有十万个为什么 / 132

给孩子支持，让他“为所欲为” / 136

换位思考，别试图征服孩子 / 139

适当忽视也是一种爱 / 143

第六章 好妈妈明白环境对亲子教育的影响 147

择校、搬家，这样的事情在现在的家长身上已经不再稀罕，可是，对为事业和理想打拼的忙妈妈来说，放弃自己的努力去投入毫无胜算的博弈，确实很难。何况，如果根基太浅，就是长在温室里也难保开花结果。所以，别再忙上加忙，给孩子打好基础才是关键。

近朱者赤，近墨者黑 / 148

“孟母三迁”还有没有必要 / 151

居必择邻，交必择友 / 155

扎深德行的根，才能枝繁叶茂 / 160

调整环境对孩子的影响 / 164

慎重对待隔代亲 / 168

第七章 好妈妈能把孩子的美丽谎言变为现实 175

品质是立身的根本，也是成人的基础。多一个好品质就能带来一种好生活，而多一个坏品质则可能毁了所有的生活。忙妈妈可以忙，也可以没有时间陪孩子，但是，对孩子的品质教育培养绝不能有丝毫的马虎，否则，输掉的会是全部的希望。

孩子不怕“狼来了” / 176

做好该做的事才能去做想做的事 / 180

有人跌倒了，扶不扶 / 184

妈妈不舒服，你来帮妈妈 / 189

妈妈要罢工 / 193

给小椅子揉揉痛 / 197

你有这个能耐吗 / 201

分享是一种能力 / 205

第八章 好妈妈会告诉孩子人生必须经历折磨 209

人生的路不是一帆风顺的。太幸福的童年必然预示着痛苦的中年和老年，相反，经历痛苦的童年则必然带来幸福的中年和老年。所以，忙妈妈们不能因为陪孩子的时间少，就多一份补偿心理，那会害了孩子的。要让孩子快点儿成才，首先父母得明白“吃亏就是享福”的道理。

“优越感”是把双刃剑 / 210

挫折是孩子健康成长的必然修炼 / 213

折辱教育锻炼孩子的承受能力 / 217

泥泞的路上才会留下清晰的脚印 / 222

了解孩子的特长，抓住时机表扬 / 227

会批评，孩子才听得进去 / 231

IT'S NEVER A GOOD EXCUSE TO NEGLECT YOUR CHILD FOR A GOOD MOTHER



第一章

忙不是好妈妈忽略孩子的借口

忙妈妈很忙，她们很难有大段的时间和孩子在一起。但是，时间就像海绵里的水，就看你愿不愿意挤了。所以，忙妈妈只要会挤，只要懂得把很多零散的时间拼凑在一起，一样能够抓好孩子的教育问题。

It's never too busy to
be a good mother

再忙也能做个好妈妈

你是一个忙妈妈吗

是职场妈妈，还是全职妈妈，这不是个问题，问题在于，在做好选择的同时也要做好准备。从现实的角度来讲，只要时间调配得当，做个职场妈妈一样不耽误孩子的教育，而且妈妈的独立性还会给孩子树立良好的榜样。

“忙”是现代人生活的真实写照，“忙”也意味着奋斗、打拼、发挥作用，反而是那些很容易闲下来的人让人心生疑窦。对现代女性而言，早已脱离了烦琐的家务和生活琐事，为实现理想而努力是很多女性不懈的追求，甚至为此牺牲了很多，尤其是对那些已为人母的妈妈来说，工作占用了她们大量的时间，导致和孩子相处的时间所剩无几，而孩子的教育又是头等大事，于是，“忙”的结果是很多妈妈理所当然地用物质替代感情交流，用金钱弥补心理缺失，用简单粗暴希图立竿见影，用辛勤工作试图换得理解，可她们最终往往会悲哀地发现，自己的努力不但没有起到多大效果，反而导致了负面作用。

就如今的社会现状而言，绝大多数的家庭都是父母上班，孩子由老人帮着带，也就是说，“全职妈妈”只占少数。也许你会认为有孩子后就应该牺牲自己的事业，把全部精力放在教育孩子上，但残酷的现实和生活会让你很快放弃这样的想法。因此，孩子的教育虽然是头等大事，但是迫于生活的压力你不可能辞去工作全心全意地教育孩子，那就不要遗憾自己不是全职妈妈了。相反，如何在“忙”中偷闲，不让“忙”成为忽略孩子的借口，这才是解决问题的办法。其实，即使不是全职妈妈也一样可以教育好孩子。

同事小王怀孕后每天都欣喜地期待着宝宝的降生，可是最近一

次去看她，则完全没有了之前的高兴劲儿，变得有些郁郁寡欢。原因是她认为自己应该辞职全力教育孩子，丈夫却坚决反对，理由是两家四个老人，再加上孩子，自己一个人上班压力太大了。丈夫的想法是让两家的老人帮着带，这样既减轻了压力，同时也不耽误孩子的教育。但是小王坚持认为，老人带孩子只会惯，根本不懂得教育，为了不让孩子输在起跑线上，必须从一开始就打好基础。

面对小王的问题，我无言以对。每个人都有自己的想法，而且我也不能替她作决定。我只能将自己的经历告诉她，让她自己来决定。

刚怀上儿子的时候，做母亲的喜悦战胜了一切，可是很快的，教育的问题就出现了。一开始我也很矛盾，独生子女，如果教育不好，一旦输了可就是输了一辈子，这个风险太大了。于是，我想到了辞职。可是，自己这些年来辛辛苦苦的打拼，好不容易才有了今天的成绩，要我放弃真是不忍心。思前想后，我决定坚持一段时间试试看。

事实上，忙妈妈看起来似乎照顾孩子的时间很有限，其实只要抓对关键点，一样能够保证教育的质量。比如：

妈妈的辛勤工作对孩子就有着潜移默化的影响，尤其是孩子稍大些以后，对他的性格以及人生观、价值观的形成大有帮助。他会认为妈妈是一个独立的人，是一个能够承担责任的人，而这样的人是能够获得别人的尊重的。

妈妈通过工作接触到很多的人和事，这些都会给教育方式带来变化，会直接反应在孩子身上，而且很多是可喜的变化。相对而言，这样的职场妈妈要比全职妈妈有更多的机会接收到外界的资讯，对教育孩子也是很有帮助的。

2号楼的小苏自己带着孩子，父母和公婆都在遥远的老家，丈夫每周只歇一天，小苏理所当然地认为自己只能做全职妈妈，没有其

他的选择。于是，每天的事情都不过是前一天的翻版而已：起床，喂饭，带着孩子玩，睡觉……小苏自己过得索然无味，感叹像坐监狱一般，孩子也总是接触同样的东西，对智力开发显然没有帮助。

而且，小苏认为，自己的工作就是照看孩子，于是孩子的一切她全包，这也是很多全职妈妈理所当然的想法。结果，直接导致孩子缺乏必要的锻炼，自理能力很差。再看看儿子，我不由得暗暗欣喜，吃饭至少不用喂，尽管弄得到处都是，但只要他愿意自己动手，我就鼓励他做；撒尿时虽然经历过波折，但也在几次坚持后很顺利地完成了；让他去帮着取东西，他也很乐意去做。这样做，主要目的还是为了锻炼孩子……

当然，并不是说做全职妈妈就弊端多多，只是说，既然选择了做个忙妈妈，那就要做好两方面的准备：第一，心理准备，工作会占用大部分时间，即使回到家也可能累得不想说话了，还得陪着孩子玩；第二，思想准备，一旦选择了做忙妈妈，就必须要知道不能因为忙就忽略孩子，相反，还要抓住有限的时间做好教育工作。

同事的顾虑显然没有完全打消，但是好在她还有选择的时间。

从情感上来讲，每个妈妈都愿意更多地和孩子在一起，实现全方位的感情交流和教育培养，但是，从现实的角度出发，这样的做法未必是科学合理的。尤其是独生子女，父母望子成龙、望女成凤的想法太重，必然导致在孩子身上投入过量，结果滋生孩子很多不好的习惯。

我们常说“父母是孩子的第一任老师”，父母的行为直接会在孩子的身上得到体现，而这种体现在父母们不正确的教育思想和方法的左右下，很难说是正确的，或者说是对孩子有帮助的。最简单的一点就是，孩子是小树苗，需要经受考验和锻炼，才能长成参天大树。这个道理谁都懂，可是有些父母的做法则恰恰相反，他们总是试图替孩子去做很多本应该由孩子来做的事情，他们以为这样是爱

孩子的体现，殊不知，他们的做法不但不是爱，而且是彻彻底底的害，因为这等于直接剥夺了孩子锻炼的机会。而任何能力都是通过亲身实践获得的，孩子缺少锻炼的机会，自然就缺少能力增长的途径和机会。

从这一点上来说，至少职场妈妈客观上少了很多“替”孩子的机会。当然，必须注意的一个前提是，不能有补偿心理。见过很多的职场妈妈，她们觉得自己陪孩子的时间少了，就在有限的时间内大量地补偿孩子，于是尽可能地满足孩子的要求，结果却养成孩子的依赖心理，而自己仅仅是求得了心理安慰。

其实，对妈妈们来说，工作和孩子并不是对立面，也不是鱼和熊掌的关系，完全是可以合理调配的。从孩子成长的角度来说，孩子需要自己的空间，需要独立地完成一些事情，并不需要妈妈的全程呵护、陪伴、守候，他们需要的更多的只是妈妈的爱和关心而已；从妈妈的角度来说，如果人生的意义全在孩子身上，必然会导致过度：关注过度、关心过度、管教过度、宠惯过度……而过度的结果就是孩子的任性和自私。更何况，将自己和孩子的人生之宝全压在一起，是不是风险太大了一些呢？

好妈妈金点子

1. 孩子是小树苗，需要经受考验和锻炼，才能长成参天大树，如果父母总是试图替孩子去做很多本应该由孩子来做的事情，等于直接剥夺了孩子锻炼的机会。而任何能力都是通过亲身实践获得的，孩子缺少锻炼的机会，自然就缺少能力增长的途径和机会。

2. 孩子需要自己的空间，需要独立地完成一些事情，并不需要妈妈的全程呵护、陪伴、守候，他们需要的更多的只是妈妈的爱和关心而已。

忙妈妈要懂得顺应孩子的天性

孩子如何才能快乐？当然是做自己喜欢的事情了，包括玩。但是在家长眼中，这无异于放任自流、不负责任。可无数的事实证明，那些取得巨大成就的人首先做的就是自己喜欢的事情。

周立波曾说过：“中国的父母认为孩子如果有了一个快乐的童年，就会有个人辛苦的成年和悲惨的老年。”就是在这种心态下，父母把自己的担心变成了实际行动，这些行为转到孩子身上就成了一种负担。于是出现了这样一种怪现象，父母一面在心里疼爱着孩子，一面又逼着孩子，进行着各种他们愿意或者不愿意做的事情。

其实，之所以造成这样的结果，一半是因为父母为孩子的未来担心，另一半是因为父母跟风和攀比。从孩子生下来开始，父母就开始了对孩子的精心培养：哪种食物对孩子的智力有好处，怎样的行为会影响孩子的未来，什么样的培训班比较流行……父母往往是不顾一切，想让孩子去学习更多的东西。很多家庭条件并不好的父母，为了孩子，也不惜作出任何牺牲。

父母对孩子的疼爱和培养本来是人之常情，可是这些疼爱和培养一旦超出了正常的尺度，无形中就会对孩子形成一种压力。也有一些父母，当孩子在某一方面取得一些成绩时，往往会有意在外人面前让孩子展示这些本事。这样做其实对孩子的成长也是不利的，它一方面增长了孩子的虚荣心，另一方面也违背了教育的本意。

教育的本意应该是让孩子快乐地接受他们想要知道的知识，而在强大的压力下，很多父母却在教育上违反了教育的初衷。

有这样一个故事：有两个孩子，他们的父亲都要他们从小学习书法。其中一个孩子的父亲告诉他，他写的字会拿给客人看，所以他一