

The 10 Habits of Happy Mothers

快乐妈妈的 10个习惯

找回我们的激情、目标和理智

[美] 梅格·米克博士 著

胡燕娟 译

北京联合出版公司





快乐妈妈^的 10个习惯

找回我们的激情、目标和理智

[美] 梅格·米克博士 著

胡燕娟 译

The 10 Habits of
Happy Mothers

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐妈妈的 10 个习惯 / (美) 米克著; 胡燕娟译
—北京: 北京联合出版公司, 2012. 11
ISBN 978-7-5502-1101-8

I. ①快… II. ①米…②胡… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 259757 号

THE 10 HABITS OF HAPPY MOTHERS: RECLAIMING OUR PASSION, PURPOSE, AND
SANITY

by DR. MEG MEEKER

Copyright© 2010 by MEG MEEKER

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of RANDOM HOUSE
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright©2012 JING HUA PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved.

快乐妈妈的 10 个习惯

作 者: [美] 梅格·米克博士

译 者: 胡燕娟

选题策划: 北京天略图书有限公司

责任编辑: 李征

特约编辑: 杨娟

责任校对: 王小彬

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市业和印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 196 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 16.25 印张

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-1101-8

定价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-65868687

引言

我已经做了 25 年的儿科医生，26 年的母亲，我听过许许多多母亲的诉说。我认为，我已经了解了我们身为母亲的一些基本事实，至少是一些我认为真实的事情。首先，我们是一群想不顾一切地把自己的事情做好的人。我们想要对自己的朋友好，对自己的丈夫好，对自己的孩子更加地好。我们爱得强烈，辛勤付出。但是，有一个问题：在过去的 50 年里，我们拥有数不清的机会，能成为我们想要成为的任何人，并且我们的努力通常会得到回报。这很好。但是，我们在生活中应接不暇的机会面前困惑了，而且我们中的一些人变得有点儿痴迷了。

我们为自己是不是个好母亲，是不是充分利用了各种机会而紧张不安。我们想搞清楚自己是否应该外出工作（当然，有些人不会问这个问题，因为她必须工作）。另一些人则想搞清楚自己是不是工作得太多或太少了。还有很多其他问题。我们担心自己是否给孩子提供了足够的机会，他们的朋友是否喜欢他们，或他

们在学校或幼儿园有没有受欺负。但是，我们最担心的是，为了让孩子们生活得更好，我们能为他们做什么。我们之所以担心，是因为我们真的想成为精通养育之道的母亲。我们想把它做对，就像我们想把工作做对一样。

这种需要——把事情做对——已经成了我们中许多人的强迫症。它消耗着我们的思想、我们的精力和我们的时间。让我说得明确一些吧：努力成为一个伟大的母亲是一个高尚的目标，并且，作为儿科医生，我要为那些作出了这种选择的母亲鼓掌喝彩。但是，我指的并不是这个。我说的是完全痴迷于要把事情做对的母亲们。我们中的许多人因此深受打击。

在过去的 25 年里，我看到我们在不断地担心，从担心该把女儿送进哪所学校，到担心该为她的高中毕业派对请哪支乐队。我见过母亲们做两份工作，就是为了给女儿付钢琴课的学费，给儿子付吉他课的学费。我见过母亲们冲着那些给自己孩子的作文打 C 的老师大叫，而就在不久以前，我们还会让孩子为了得到更好的成绩而重写作文，或者告诉他下次写作文时要更努力。我们很累。我们感觉自己几乎所有的事情都做得不够好，这不是因为我们不擅长那些事情，而是因为我们试图做太多的事情，试图做得太好。我们已经成了竞争者。我们在过去的 25 年间已经学会了跟其他母亲竞争，跟自己竞争。问题在于，我们中没有一个人感觉自己好像是赢了。

简而言之，我们已经变得歇斯底里了。别认为这只是在说你一个人；所有母亲都在同一条船上。有工作或在家的母亲，养母或生母，富有或贫穷的，年轻或年老的母亲们——我们都在这条船上。我们到了一个相似的地方。所以，我们相互陪伴着。这是个好消息。

下面还有一些好消息。我们可以作出一些简单的改变，把自

已从悬崖边沿拉回来（或者如果我们已经完全掉下去了的话，把自己拉回到悬崖顶上），并且给我们的生活带来一些乐趣和理智。我们能够重新喜欢做妈妈。我们能坐得住。我们能跟自己的孩子们一起欢笑。我们能不再像个疯子一样团团转。我们能够热爱生活，并且喜欢我们的奇妙的孩子。在本书中，你会看到一些现实中的母亲的案例，她们的生活说明了我们共同的困境，而且，你也会发现许多母亲已经到达了积极的那一面。她们把养育孩子这件事做得很对。不是说她们是更好的母亲，只是她们比别人更喜欢做母亲。这本书并不是关于怎样做个更好的母亲的，因为这方面的书籍已经很多了。这本书是为你而写的，并且只为你，为了帮助你成为一个更快乐的母亲。

把我们从已经适应了的一些疯狂状态中解脱出来，意味着要改变一些习惯。这很难，但是我们能做到，因为我们是母亲，而母亲是非常擅长做困难的事情的。如果我们能忍受分娩的痛苦，我们就能做到自己决心要做的任何事情。是的，任何事情。

接下来，你将学到十个新习惯，它们会把欢乐、秩序和平静重新带回我们的生活中。简要地列出来的话，这些习惯是：理解你作为一个妈妈的价值，维持重要的友谊，重视并实践信任和信仰，对竞争说不，建立跟金钱之间更健康的关系，抽时间独处，以健康的方式给予和得到爱，追寻简单的生活方式，放下恐惧，下定决心去怀抱希望。有些习惯乍一看似乎很奇怪——比如，放下恐惧。其他习惯也许看起来太过简单，但你要坚持读下去，因为最简单的改变通常就是意义最深远的改变。有些习惯你可以立即采用，而有的可能需要等到你的孩子再大一些。但是，我可以向你担保，它们都会很管用。我见过采用这些习惯的妈妈，看到过她们的面部表情和行为举止变得更平静。我相信，它们之所以起作用，原因在于，把这些习惯融入我们的生活中，会滋养我

们作为一个母亲的核心本质。而说到滋养我们的内在自我，我们现在已经偏离了轨道。我们被诱骗去关注我们的外在特征，对那些相比之下一点都不重要的事情，投入了太多的时间、金钱和精力。我们需要独处，而不是又一次的节食。我们需要厘清自己的精神生活，而不是督促孩子去参加另一个什么活动。我们需要心怀希望，而不是弄更多的事情来做，那只会让我们更焦虑。我们需要减少消费，这样才能减轻金钱对我们施加的控制。我们还可以摆脱其他很多的生活习惯。

我是怀着一颗感激之心来写这本书的，因为我要感谢你。我非常欣赏你付出的艰辛努力，以及你对你的孩子的爱，因为，多年来，照顾孩子也是我生命的激情所在。你若成功，孩子就会健康成长，而这会让我很快乐。我希望，接下来的各章会为你打开一扇门，让你的生活充满更多的快乐和满足。那么，我们就开始吧！

目 录

第1章 习惯一：理解你作为一个妈妈的价值/1

如果我们每个妈妈都能理解自己作为一个女人和母亲的价值，生活就会大不一样。我们每天早上醒来会为新的一天感到兴奋，而不会是像被车撞了一样的感觉。我们跟孩子说话的方式会不一样，丈夫那令人讨厌的习惯也不会再让我们那么烦恼……

妈妈，自我挑剔，以及我们的价值/1

更崇高的意义/3

你比你所知道的更珍贵/5

把握好谦逊的含义/6

专注于你更深层的人生目的/10

从朱丽安娜身上学到的自我价值/13

艾莉丝从她母亲身上学到的/16

三个方法让你坚持这个习惯/19

第 2 章 习惯二：维持重要的友谊/25

妈妈们为什么需要与其他妈妈交朋友，因为妈妈们想要的不仅仅是生存下来，因为妈妈们理解彼此心中暗藏的焦虑。朋友让我们在情绪的喧嚣和冷漠中坚强、乐观。朋友是必需品，而非奢侈品。大多数人时常都觉得累，没有精力去维护友谊，很多友谊因此慢慢瓦解。我们不能让这种事情发生……

朋友给我们带来开心快乐/28

找到你的朋友圈/30

用食物表达的友谊/31

改变了我的生活的一段友谊/34

三个方法让你坚持这个习惯/43

第 3 章 习惯三：重视并实践信任和信仰/49

我们需要培养信仰。我们需要深层次的东西。灵魂对我们很重要，我们人格的各个方面都需要变得很强大，因为我们是母亲。而且，更为重要的是，为了自己，我们需要信仰。我们值得拥有美好的东西……

妈妈们为什么需要信任/49

信任——从小事着手/52

信仰可以很简单/55

两种方法让你坚持这个习惯/57

第4章 习惯四：对竞争说“不” /61

每一位妈妈都以某种方式与其他妈妈竞争。这种较量最大的困难之处，是它通常都被掩饰了起来，深藏不露，甚至我们自己也未必知晓。而且，我们多数人永远都不会承认它。但是，如果我们真的想过上更健康幸福的生活，就不得不正视这个问题……

我们为什么竞争，竞争有什么影响/61

我们都这样/64

嫉 妒/66

竞争让我们自己跟自己过不去/67

竞争损害良好关系/69

竞争是怎样差点毁掉一段友谊的/71

辛迪如何直面嫉妒并作出改变/75

五种方法让你坚持这个习惯/78

第5章 习惯五：培养健康的金钱理念/89

如果我们不注意自己与金钱的关系，它的力量就会吞噬我们、控制我们。如果我们赋予它太多的力量，它会把我们变成疯子。如果我们让它成为我们的上帝，它将会控制我们，带给我们痛苦。但是，如果我们能使自己与金钱的关系保持平衡，生活就会富足得多……

金钱，母亲，以及我们的价值/91

我们为什么给孩子花钱/94

莱克西不再担忧钱的问题，并找到满足感/96

格蕾琴：少上会儿班，多陪陪家人/99

三种方法让你坚持这个习惯/105

第 6 章 习惯六：抽时间独处/109

我们需要独处。尽管没有朋友、团队和家人我们无法生存，但我们也需要一些合理均衡的独处时间，以便为我们的身体、心理、情绪和精神充电。独处可以很简单，比如，在等儿子进行足球训练时关掉收音机，在孩子们上床睡觉后，一个人去逛商店或在阳台上坐十五分钟……

为什么妈妈们需要独处/113

独处是自私吗/115

实践特蕾莎修女所知道的秘密/117

每天抽出二十分钟用来独处/119

找一个地方，安静下来——隆达的故事/121

四种方法让你坚持这一习惯/125

第 7 章 习惯七：以健康的方式给予和得到爱/131

妈妈们都是充满爱的人。我们以自己特有的方式付出爱，尽我们所能得到爱。爱的神秘之处在于它能给予我们生命，但也能瞬间把我们抛进痛苦的深渊。正因为如此，我们需要停下来，好好审视一下我们是如何去爱的。恰当地付出爱需要花费很多努力，而对于我们多数人来说，接收爱甚至更难……

妈妈们和妈妈们的爱/131

爱的给予——我们为什么把爱与需要和期望混在一起/133

得到爱——愤怒、缺乏信任和不同的期望等问题/137

苏是如何爱真实的儿子的/142

玛丽贝斯从对女儿的爱中明白的道理/144

四种方法让你坚持这个习惯/148

第8章 习惯八：追寻简单的生活方式/157

我们坚信，为了使孩子获得成功，必须给他们提供大量的机会和物质条件。在无休止的疲惫中，我们渴望简单。为了能够过一种更简单、更充实、更自由的生活，你需要做到：确定事情的轻重缓急并确实遵照这种顺序去做，改变你的说话方式，放松控制……

为什么妈妈们需要简单生活/157

内在的简单——找到你真正的目标，把其他的放下/161

外在的简单——简朴生活，施加限制/167

克里斯蒂：做得更少，收获更多/174

斯蒂芬妮：向妈妈学习简单生活/177

三种方法让你坚持这个习惯/180

第9章 习惯九：放下恐惧/187

我们当母亲的，不仅觉得担心孩子是我们的权利，而且感觉我们如果不担心，就不是好妈妈。当我们没什么事情可担心的时候，有时甚至会找点事情来担心，因此焦虑程度不断上升。这些

潜藏的恐惧深深地扎根在我们的大脑中，我们只有通过认真审视自己的行为模式，才能将它们拔除……

妈妈们为什么担心，如何不再担心/187

焦虑和担心是从哪里来的/190

孩子带来的恐惧——害怕失去控制/193

害怕被拒绝/195

安娜是如何放开控制的/197

玛丽昂和乔希——学会信任儿子的爱/201

三种方法让你坚持这个习惯/205

第 10 章 习惯十：下定决心，去怀抱希望/211

没有希望，生活就没法继续下去。当你心怀希望时，生活就有希望，而当你失去希望时，生活就感觉悲惨不幸。有时候，我们觉得好像自己控制不了希望的有无，但事实上，我们能。幸福生活的最大秘诀，就是保持生机勃勃的希望……

妈妈们为什么需要希望/211

希望开始的地方/214

希望赋予我们意义和目标/218

埃德娜对艾拉的希望/221

罗莎贝拉是如何保持希望的/225

四种方法让你坚持这个习惯/229

第 1 章

习惯一：

理解你作为一个妈妈的价值

妈妈，自我挑剔，以及我们的价值

如果我们每个妈妈都能理解自己作为一个女人和母亲的价值，生活就会大不一样。我们每天早上醒来会为新的一天感到兴奋，而不会是被车撞了一样的感觉。我们跟孩子说话的方式会不一样，丈夫那令人讨厌的习惯也不会再让我们那么烦恼，我们说话会更温柔，条理更清晰。我们会在与别人的关系中发现更多的满足，不让别人刻薄的话语影响我们，下班的时候也会对自己完成的工作充满自信。而且，最大的好处是——我们不会再痴迷于自己的体重（你能想象吗），不会再担心自己的身材好不好、

住的房子怎么样。我们的生活将不再受那些肤浅需求的影响，因为在内心深处，我们知道自己需要什么，更重要的是，我们知道自己不需要什么。我们每个人都能过上一种极为自由的生活。

好消息是：每一个妈妈都能过上这样的生活，只需树立几个信念即可。这些信念很简单，能改变你的生活，而且它们和我们惯常的信念不一样，因为它们与别人贩卖给我们的有关妈妈的“陈词滥调”（一个著名作家最近这么跟我说的）完全相反。那么，要想生活有所改变，我们必须树立的信念是什么呢？首先，我们必须清楚地知道自己为什么有价值，其次，我们必须喜欢自己。为什么？因为我们作为母亲的真正价值来自于三个方面：我们被爱，我们被需要，以及我们生来就有着更崇高的使命。

这听起来很好，但从实践的角度来说，如果我们不能经常体验到这些感觉，就会忘记它们是我们自身价值的基础。它们就很难始终是我们存在的核心。每一天，我们都会被其他事情分心而意识不到它们，我们会受到诱惑，相信自己的价值来自于别的一些方面：我们的外表怎么样，孩子跟我们在一起开不开心，自己的工资够不够高。但是，必须有人提醒我们，我们的真正价值在哪，因为我们必须清楚地意识到自己的真正价值，才能真正地快乐。在这一章，我会给你举几个例子，来看看妈妈们是如何学会认识到自己的价值的，我还会给你一些具体的建议，告诉你如何养成这个习惯，这些建议包括：列一张清单，写下你最有价值的地方；不为取悦任何人而活；弄明白你的人生最重要的是什么。

更崇高的意义

你有被爱的感觉吗？或许有时候有，但很多时候你都没有。你是一个妈妈，你的生活里充满了太多要做的事情和抱怨不停的孩子。你很可能跟其他筋疲力尽的女人一样，晚上十点钟瘫倒在沙发上，给自己挖上一品脱的杏仁软糖冰淇淋，试图让自己平静下来，至少平静到晚上可以入睡。如果你有个十几岁的孩子，你可能会严重怀疑你的孩子到底爱不爱你。父母和孩子之间的冲突在孩子十几岁的时候会达到顶峰，而冲突是很伤人的。每当他们大吼大叫时，我们就会认为他们是冲我们来的。有时候，我们甚至不知道他们是否喜欢我们。

你被孩子需要吗？如果你的孩子还小，你肯定有明显的被需要的感觉。孩子们小的时候需要我们开车送他们，喂他们，养育他们，给予他们身体和情感上的安慰。我们知道孩子需要我们，但还是常常沮丧，因为我们觉得任何人都能代替自己的位置。是的，有时候觉得我们干的那些活儿很平庸。洗衣服、扫地、换尿布，感觉一点都不光鲜。这是因为这些事情本来就不光鲜。当说到我们的价值时，更深层的问题是，我们在孩子们小的时候为他们做的事，会赋予我们价值吗？绝对会。

但是，还不止这些。婴儿、蹒跚学步的孩子和十几岁的孩子之所以都需要母亲，还有很多原因。他们需要我们的倾听、管教，需要我们安慰。而且，不管你信不信，他们需要看到我们为他们做这些乏味的琐事，因为尽管我们自己觉得这些事情很平常，但却会让孩子们看到，在涉及到照顾他们的事情上，没有哪

一件是不重要的。我们对于孩子的价值，就是他们需要我们——大事、小事都需要。

最后，我相信每个妈妈生来都是要实现更崇高的使命的。每个妈妈都有自己独特的天赋，她要用这些天赋来让生活变得更美好。妈妈们会把这种天赋用到养育孩子上。很多妈妈都只把天赋用在这个方面，但其他的妈妈会把它用到别的方面。每个妈妈都面临一个问题：你觉得自己生来是为了实现更崇高的意义吗？如果你是诚实的，你可能会说不。你或许发现自己充满焦虑，不知道自己每天做的那些事情是否有价值。孩子们早上起来对你发脾气，晚上睡觉时也生你的气。你挤出一丁点的时间跟朋友去散步，可就连这也会突然被打断。你丈夫抱怨你从来不关注他，而事实上你有时候确实不关心他。疲惫的感觉控制着你每一天做什么或不做什么。你在哪儿都觉得自己做得不够好。你不是一个称职的朋友、妻子或妈妈。这种感觉让你非常沮丧，而且，说实话，你可能都不知道自己究竟还有没有价值。

事实上，你比自己想象的要更有价值得多，不管你感觉自己是糟糕的妈妈还是很棒的妈妈。无论你是一个似乎从来见不到孩子面的工作狂，还是一个感觉自己不被感激的全职居家妈妈，你的想法都不幸地被误导了。是的，你對自己作为一个女人和母亲所具有的价值信念可能被扭曲了，因为你生活在一个不很喜欢你的世界里。这个世界告诉你要同时做到很多事情，而由于你做不到，你会加快速度，花上更多的时间，但你仍然感觉自己或多或少是个失败者。这是一个彻头彻尾的谎言——你不是失败者。但你感觉自己是个失败者。我之所以说得这么确定，是因为作为一名儿科医生，我的工作就是观察你，并让你的孩子保持健康。当我看着孩子们的时候，我看到的是爱着自己妈妈的孩子。我看到了你的孩子怎么看着你，抱着你的膝盖，拉着你的手。我眼中的