

Secret Life Of Super Mom

妈妈——孩子的超级MUM、老公的超级WIFE、
职场的超级MVP、人生舞台的超级STAR!

超级妈妈

成为一名超级妈妈的技巧与秘诀



[加拿大] 凯西·巴克沃斯 (Kathy Buckworth) 著

康学琨 李宏丹 译

知识出版社

The Secret Life Of Super Mom

超级妈妈——孩子的超级MUM、老公的超级WIFE、
职场的超级MVP、人生舞台的超级STAR!

超级妈妈

成为一名超级妈妈的技巧与秘诀



[加拿大] 凯西·巴克沃斯 (Kathy Buckworth) 著
康学琨 李宏丹 译

知识出版社

图字：01-2009-4754

© 2005 by Sourcebooks, Inc

本书简体中文版由大苹果股份有限公司授权
知识出版社出版发行

图书在版编目 (CIP) 数据

超级妈妈 / (加) 凯西·巴克沃斯著: 康学琨, 李宏丹译.
—北京: 知识出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5015-5829-2

I. 超… II. ①巴…②康…③李… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第140177号

责任编辑: 胡春玲

超级妈妈

.....
知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司印刷

ISBN 978-7-5015-5829-2

*

2009年9月第1版第1次印刷 开本660×860 1/16

印张 15.5 字数165千字

.....
定价: 25.00元

谨以此书献给史蒂夫 (Steve)，是他让我变得超级
无敌，也献给维多利亚 (Victoria)、亚历山大 (Alexander)、
布里奇特 (Bridget) 和尼古拉斯 (Nicholas)，是他们使
我成为妈妈。

——凯西·巴克沃斯

全职妈妈、超级妈妈和其他人的定义

全职妈妈

也称“家庭主妇型妈妈”。她们突出的“才能”就是边吃爆米花边看肥皂剧。我们在大街上也能经常看到她们的身影，但通常都是她们开着车，带着自己溺爱的孩子去参加各种补习班和体育活动。我们可以很容易地从人群中辨别出这种类型的妈妈，因为她们总是开着那种能放很多东西的小型货车，而她们的衣服永远都是过时的、破旧的。比如奎薇姿太太（Mrs. Kravitz）就是这样。

超级妈妈

一种很自私的生物。她们很关心自己昂贵的衣服上是不是沾了果酱，却很少关心孩子衣服上的污渍是不是洗干净了。她们经常忘记出门前给女儿一个临别时的拥抱。我们很容易就能从她们愁眉苦脸的样子上判断出这种类型的妈妈。比如说：琼·克劳福德（Joan Crawford）。

其他人

没有孩子的人，比如说：詹姆士·邦德（James Bond）。

超级妈妈？谁？我？（序言）

在本书一开始，我首先要声明：“超级妈妈”这个头衔，我当之无愧。因为无论是婚姻、家庭，还是工作等各个方面，我都通过自己的不断努力，得到了现在所拥有的一切。所以当“超级妈妈”这个字眼第一次出现在我的脑海中时，我认为它听上去棒极了。事实上，超级妈妈既像是一位精力充沛的职业女性，每天一上班就直冲进办公室，浑身活力四射，努力、勤奋地工作着；又像是一位仅仅存在于童话故事里的虚幻人物，穿着华丽的衣裙，享受来自别人羡慕的目光和话语。这样的女人通常都希望自己会在工作上取得些成绩，然后在同事和上司的赞美声中离开办公室，自己开着小巧的跑车，步履轻盈地回家。在走进家门时，她会受到家人们热烈的欢迎。没有人会想成为那种无聊至极的、每天足不出户的、卡罗·布兰迪式风格的家庭主妇。不！坚决不！实际上，超级妈妈们都想成为一种结合体——一种集美貌伶俐的梅格·瑞恩（Meg Ryan）、坚持不婚主义的克罗瑞亚·斯坦内姆（Gloria Steinem），以及慈爱的恩斯修女为一体的女人。超级妈妈们就是想把所有的这些组成一个令人不可思议的结合体，是的，就是这样的一个结合体。

当然，在某些地方，我考虑的也不是很全面——比如说：作为超级妈妈，就意味着你的时间将会因为别人的需要而被消耗掉，这一点我就完全没有考虑到。幸福美满的家庭生活与自己成功的事业，这两者实际上存在着一种潜在的平衡，这恰恰就像是小时候玩过的一种游戏，这种游戏的玩法就是你要想尽一切办法把手里的玻璃球都投到离你不远的一个洞里。但是当你刚刚把一个小玻璃球投进去的时候，另一个却又跳了出来，这让你大失信心。同样，某一天当你在自己的事业上取得了重大的成就时，你很可能就会在其他方面出现问题。这一类的问题可能包括：你的孩子生病；或是当你起身要去会议室开会时，尼龙袜“恰好”被桌脚刮破；再或是忘记了给孩子签“家长通知单”，而这次的通知单恰恰是孩子的班主任老师亲自写来的，上面还有老师潦草的字迹——“请勿忘记签字，凯西·巴克沃斯太太”；又或者仅仅是自己脸上突然长了一个很大的、红肿的脓包。

当你的孩子告诉你，他（她）需要一双在体育课上穿的新运动鞋时，你会感到麻烦又来了。在查看了自己的时间表之后，你会告诉他（她），你很愿意给他（她）买双新鞋子……但前提是如果他（她）能再坚持一周的话。接下来孩子可能会说，到那时他（她）一定会因为没有“合适的装备”而体育考试不及格。然后你会在心里悄悄地自问道：没穿运动鞋有那么严重吗？

实际上，要想赢得“超级妈妈”这个头衔，你就得放弃自己所有的人时间、自己的喜好、各种集会活动，甚至是自己所有的耐心。当然了，这个头衔也需要你不得不执行某些“超级任务”，比如说：在家的時候，

你能够做到无视孩子正在出水痘的状况，并且摆脱他对你没完没了的纠缠；或是能够任由3岁大的孩子在旁边哭闹，而你却能够从他身边走开，去接听同事打来的工作电话；再或是你还能让自己38号的大脚塞进36号的鞋子里，让天真的孩子们相信不是所有的妈妈都会这种功夫的——这就像一场迷失自我的竞争。同时，你还要说服自己——让自己相信连续四天晚上都吃速冻食品，这对于正在长身体的孩子们来说还不算太坏，当然，前提是只要能让它们多吃点富含维生素的早餐就可以了；而且，你要更好地保护自己，避免那些足不出户的全职妈妈的突袭。这，就是生活。

在工作中，你会装作在认真回复邮件、接听语音留言，甚至在和别人通电话时也会装作聊得很开心。但最厉害的是，让自己在接听私人电话时，还能让别人以为你在接听工作电话，这种电话技巧你已经很熟练了。即使当时你不得不大声说出“拉稀”这样的词，大家也不会有任何的怀疑。还有，你必须尽量把所有有关家庭生活的痕迹都藏起来，尤其是在那些没孩子的人的面前。不甚至有时在家里，你也必须对孩子告诉你的一些无聊的事情假装感兴趣，比如说：正在上五年级的儿子每晚都会告诉你一些他认为有趣的事情，而近来这些“趣事”是关于他看的一部名叫“辛普森一家”的电影。（这里有一个小提示：小孩子们以为你感兴趣，才会告诉你这些的）

那么，这一切就是你所期望的吗？小草就总是绿色的吗？胡扯，全是胡扯！其实，你能做的最好的事，就是对现在已经拥有的一切感到无限感激，努力寻找那些宁静的片刻——那样的片刻甚至就是早上的交通高峰时间，或是在最繁忙的高速公路上。每天都静下心来清点一下这样的片刻

吧，就像自己在向上帝祷告一样——当然这样的片刻不包括早上孩子吐的时候。

在满足我们自己的需要的同时，又可以让老板和家人都感到满意，这两者是同等重要的。但我们偶尔也会出点小错，比如说：项目报告偶尔、也是不可避免地忘了写；写了又偶尔被上司要求重做；自己辛辛苦苦设计出来的方案偶尔被大家忽略掉；孩子们也会偶尔不听话，在大街上乱闹，就像流浪儿一样……如果是这样的，那就应该尽可能地寻求你的“外援”吧。不要让工作变成一种释放家庭压力的“出气筒”反过来也一样，不要让你的家庭成为你释放工作压力的“排气口”。

就从这一刻起，彻底改变自己，让自己完全变成超级妈妈吧，而且永远不要停下来。其实，这需要你从自己的工作着手，而不是从自己的孩子着手。如果你能从“超级妈妈”这个字眼中获得更多获胜的希望，那么我想，你就会真正地认识、了解自己的。我们都在你的身边支持你，拿起被刮破的尼龙袜，用针缝好，大步流星地走进办公室，不必在乎身上这件衣服右边的污渍——天哪，这好像是宝宝昨天吐奶时留下的吧！

目 录

超级妈妈？谁？我？（序言）

第一章 做好这份工作

比工作更重要的工作 / 003

全职妈妈与超级妈妈的区别 / 013

如何重塑美妙、匀称的身材 / 015

让孩子回到自己床上 / 021

“墨菲法则” / 024

超级妈妈真正的工作时间 / 027

超级妈妈不为人知的一面 / 038

换尿布是最小的事儿了 / 041

有时，你会觉得自己不配做超级妈妈 / 045

让孩子吃饭是最重要的 / 048

做不完的家务事 / 051

10 个你已经成为超级妈妈的信号 / 055

来自学校的“家长通知” / 059

孩子们的生日聚会 / 063

超级妈妈不要“超级身材” / 065

第二章 怀孕纪事

超级妈妈诞生记 / 071

“孕妇脑”怎么办 / 076

穿得漂亮才是超级妈妈 / 080

给孩子腾出活动空间 / 084

让丈夫看到这一页 / 088

倒计时已经开始 / 090

消灭那些变老的迹象 / 094

第三章 丈夫的责任

用好自己的丈夫 / 101

掌控性生活 / 105

第四章 如何“对付”孩子

并不是每个人都喜欢孩子 / 111

有了孩子会有什么“好处” / 114

是艺术，还是垃圾 / 122

孩子会不断问你的那些令人烦恼的问题 / 125

- 我们对孩子说的弥天大谎 / 127
- 可怕的节日礼物 / 130
- 孩子们的数量超过我们之后 / 141
- 牢骚是超级妈妈生活中的家常便饭 / 144
- 如何处理孩子们之间的关系 / 147

第五章 出门在外

- 室内游乐场——通向天堂或地狱的阶梯 / 151
- 我的汽车就像一个大钱包 / 154
- 和你的孩子出去吃饭（这是能够完成任务） / 156
- 地狱般的郊游经历 / 159
- 你真的想看到那种照片吗 / 161
- 和孩子们一起开车旅行 / 163
- 和孩子们一起购物 / 166
- 和孩子旅行的最好方法是什么 / 169

第六章 初为人母

- 如何度过最为艰难、无聊的那段时期 / 173
- 初次为人父母的家长 / 176
- 超级妈妈的背包里该装什么 / 179

第七章 子女教育

怎样选择各种各样的儿童早期课程 / 185

怎样选择自己的超级组织 / 188

儿童电视节目——救世主还是魔鬼 / 191

这是他们的作业，不是你的 / 195

第八章 家长培训

家中出现的疯狂局面 / 201

最好的子女教育培训班在哪里 / 207

关于宠物 / 210

怎样教孩子才能达到最理想的教育效果 / 213

第九章 真诚的建议

超级妈妈的最大敌人就是她们自己 / 219

顺其自然吧…… / 223

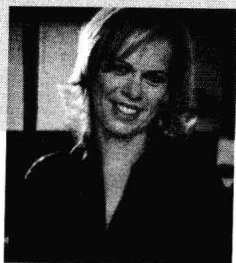
超级妈妈是如何定义“生活质量”的呢 / 225

比赛现在就已开始 / 227

如何做才能看起来像一个超级妈妈 / 230

超级妈妈的神秘能力 / 233

The Secret Life Of Super Mom



第一章 做好这份工作

这永远是你原始的魅力和激情，是超级妈妈们特有的曲调。

“事实真相对于那些沉溺药品不能自拔的人来讲是一支拐杖。”

——莉莉·汤姆林

比工作更重要的工作

对于超级妈妈来讲，美好的一天是这样的——没人把食物吐在你身上，没人把食物甩到你脸上，更没人骂你是蠢货。但即使那样，我们仍然得生活，得活着，况且我们的生活也不会总是这么糟（尤其是你不会总挨骂的）。是的，我们是超级妈妈，我们是家庭主妇们的头号劲敌，与其他类型的主妇相比，我们有不同的生活方式，所以，其他人能够很轻松地围绕在我们周围的内疚、自责的气氛中找到我们。

“超级妈妈”这个称谓是属于那些走出家门出去工作的妈妈们。虽然从某种程度上讲，她们承担着家庭、事业的双重责任，但是，她们在尽自己最大努力使两者达到某种平衡。每天在办公室的8~10个小时里，工作和喂养孩子的责任都不会消失，唯一消失的就是孩子的调皮和不听话。而去干洗店洗衣服，到超市购物，回家做饭，收拾屋子，这些事只好被塞到晚上或是周末的一段时间里，所以超级妈妈们几乎没有，甚至根本没有什么闲暇时间来放松自己。平时的5天工作日里，在完成家务活之后，全职妈妈们通常会感觉很轻松，她们会约上几个老朋友在一起享受休闲时光，而对于超级妈妈们来讲，这是不可能的。她们觉得这种休闲时光简直就是不可实现的奢望。

对于我们的这种生活方式，相信大多数人都会表示赞赏和敬佩，但是我们只能保持谦虚、低调的态度，因为我们还承受不了这些赞美。然而，当看到某个人做了我们没想到的事情时，我们会变得和全职妈妈一样：对这个人进行无情的批判和没有根据的评价。

很难相信我们竟然和“死对头”全职妈妈们有共同之处，要知道，超级妈妈和全职妈妈之间一直存在着某种无形的仇恨。全职妈妈害怕超级妈妈揭了她们的老底儿，因为想让她们像超级妈妈那样家庭、工作双肩挑是绝对不可能的，而且她们费尽了心思才让自己的丈夫相信这一点。然后，她们又开始按照自己的想法来抚养孩子，只要是自己能做到的，她们就想方设法帮孩子做，甚至连孩子的未来，她们也一并代劳给设计好了；而超级妈妈却恰恰相反，她们既要照顾孩子，又得出去工作。所以，帮着孩子设计未来？算了吧，她们可没那么多闲工夫。另一方面，对于全职妈妈的生活，超级妈妈们也有很多的想法和疑问，总的来说，就是：

1. 嫉妒——这些女人（全职妈妈）的丈夫大都很有经济实力，不需要妻子出去工作，而且很支持妻子待在家里照看孩子。真想不通，这些女人到底是怎么找到这样的男人的？

2. 质疑——为什么这些女人（全职妈妈）总喜欢替孩子做事呢？大家都知道，现在所有的研究表明，家长一直待在家里陪着孩子，这对孩子以后的发展起不到什么好作用，那她们为什么还要把自己的一生都奉献给孩子呢？

超级妈妈和全职妈妈都有一种感觉，都认为对方——在某种程度