

于秀晶 著

著名家庭教育专家于秀晶老师的经典教育丛书

十七年的研究心得，全新的教育理念

经典的**十步教育法**，颠覆了**传统妈妈**的育儿方法

做**聪明妈妈**从修炼自己开始

从孕育孩子那一刻起

用**智慧**陪伴孩子走好成长的每一步！

智慧妈妈十步成长法

聪明妈妈用**脑**爱



## 图书在版编目 (CIP) 数据

聪明妈妈用脑爱：智慧妈妈十步成长法/ 于秀著. ——北京：新世界出版社，2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5104 - 3524 - 9

I. ①聪… II. ①于… III. ①家庭教育 - 方法 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 253385 号

## 聪明妈妈用脑爱：智慧妈妈十步成长法

---

策 划：李 锋 作 者：于 秀

责任编辑：丁 鼎 特约编辑：靳丽霞 于建梅

责任印制：李一鸣 马正琴

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：[frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：北京天正元印务有限公司

经销：新华书店

开本：660mm × 960mm 1/16

字数：211 千字 印张：17.5

版次：2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5104 - 3524 - 9

定价：32.00 元

---

### 版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638



提出“聪明妈妈用脑爱”这个理念，源自我很早就开始的对中国家庭问题的关注与文学创作，将近17年的时间，我一直围绕一个命题在进行研究、观察和思考，那就是目前最让中国父母困惑的婚姻、家庭及子女教育问题。

为体验生活，收集素材，我从1999年开始，在北京青年宫青少年法律与心理咨询中心做义务的心理咨询，面对不断接触到的问题家庭、问题孩子、问题父母，我从体验他们的困惑和痛苦开始，探寻解决这些矛盾冲突的方法和手段。

尤其是从2001年开始，我在全国各地不断地进行家庭素质教育报告的巡回讲演，这种直接面对面的与中国父母的感性交流，让我收获了更多的理性思考，那就是：父母们都已经明白了家庭教育在孩子成长中的必要性以后，应该拿什么来改变他们头脑中那些传统而缺乏科学的理念和方法，尤其是中国的妈妈们，这个被誉为世界上最善良、最伟大的群体。

妈妈对孩子的爱毫无疑问都是真实的、唯一的，正因为她们对孩子的爱之深，才有了在教育之中的痛之切；她们都是因为爱孩子、疼孩子，才迫切地要求孩子，希望孩子成为她们理想中的那个人。可恰恰因为这些想法是她们的，而不是孩子的，便出现了很多妈

妈因为爱而伤害了孩子，而孩子因此不得不承受很多成长痛苦的情况。

这便是典型的用“胸”爱的妈妈，是一种完全靠本能来教育孩子的结果。这样的妈妈在我们的生活中比比皆是，而那些在痛苦中成长的孩子也就会越来越多。

有没有一种方法可以让我们的孩子在快乐中成长，在宽松自由的环境里完成他们长大成人的使命？

有没有一种方法可以让妈妈们不再为如何做一个好母亲发愁，不再面对孩子的时候只剩下无奈？

人们常说知识改变命运，实际上智慧改变命运的可能性更大，因为知识通常都会被动地改变我们的生活，而智慧则是一种主动的挑战，善于运用智慧引领人生航向的人，通常都是命运的驾驭者。

所以，我认为“聪明妈妈用脑爱”这个概念，也许能够真正帮助困惑与迷茫中的妈妈们。我希望中国的妈妈们用智慧来解决孩子的问题，用自己的大脑来思考，什么样的爱，用什么方式来表达，才会对孩子真正有意义。

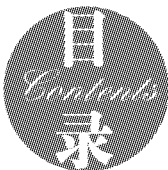
我曾经在许多场家庭素质教育报告中提出，孩子的问题首先是父母的问题。而父母的问题中，妈妈的问题常常是最多、最主要的。因为孩子的智力在遗传和后天开发两个方面，母亲的影响都要超过父亲。

由于女人是非常感性的，又由于女人具有强烈的天然母性，因此，这就使她在很多时候并不注重大脑的思考、智慧的发掘。

妈妈们，孩子需要你用脑来爱他们。妈妈们，孩子需要你用智慧的双眸来传递无限的爱恋。

这是孩子们的期望，更是妈妈们的愿望，做一个懂得用智慧来爱孩子，用大脑来感受孩子的妈妈，你准备好了吗？

如果你真的已经准备好，想通过学习来迅速成长为一位智慧的妈妈，那么请尝试一下引爆聪明妈妈脑内革命的“十步成长法”，相信会使你真正成为一位孩子们喜欢的聪明妈妈，你和孩子的人生将从此与众不同。



## Step 1 ..... 1

**成长智慧第一步:孩子的诞生给妈妈们带来了全新的生命旅程,但教养孩子不能靠“本能”,而应该靠智慧。妈妈们自身需要具备四个基本要素。**

基本要素一:在孩子呱呱坠地之时,你是否想过自己要成为一个什么样的妈妈? /2

基本要素二:你想让孩子成为什么样的人? /5

基本要素三:确认自己拥有什么样的能力 /11

基本要素四:懂得为孩子选择一位好父亲 /13

## Step 2 ..... 17

**成长智慧第二步:妈妈们都应该懂点营销策略,学会经营自己和孩子,做一个品牌妈妈,把孩子培养成家庭的增值资产。**

营销策略一:做“细心、耐心、宽心”即“三心”牌妈妈 /19

营销策略二:聪明妈妈的形象营销 /37

Step 3 ..... 51

成长智慧第三步:妈妈的微笑是孩子眼中最美的风景,为了改变家庭气氛,让孩子充分感受到家的温暖,妈妈们赶紧开始您的“微笑工程”吧!

微笑工程的目标 /54

微笑工程的措施 /60

肢体语言革命 /63

Step 4 ..... 87

成长智慧第四步:妈妈们经常会抱怨和孩子沟通有困难,其实是没有找到谈话的窍门。要改变尴尬的亲子关系,妈妈们需要使用“谈话疗法”。

谈话疗法的智慧一:跟孩子说话的五大原则 /94

谈话疗法的智慧二:给孩子一个“克林顿妈妈的厨房” /119

谈话疗法的智慧三:每天倾听十分钟 /126

Step 5 ..... 131

成长智慧第五步:妈妈们,不要把自己变成一个不苟言笑的训导者,走进孩子的生活,和孩子打成一片,做一个懂得玩乐、具备享乐意识的妈妈吧!

做高情商妈妈 /132

你的工作就是游戏 /140

给你的家庭装上轮子 /145

## Step 6 ..... 155

**成长智慧第六步：智慧常常来自集体的交流和沟通讨论。妈妈们聚在一起谈话聊天，实际上是一个发掘集体智慧，迅速提升教子技能的好机会。**

妈妈之间的相互交流是一个宣泄的渠道 /157

走出教育的误区 /160

获得相互的情感支持 /163

## Step 7 ..... 171

**成长智慧第七步：和孩子一起为家人和朋友准备礼物，是一个很好的教育机会，能让孩子感受到亲情、友情的温暖，懂得人与人之间的相处之道。**

培养送小礼物的习惯 /177

教给孩子送礼物的学问 /179

在选择礼物时开发孩子的创造力 /182

让孩子懂得身边的人需要他的关注 /187

记得经常给孩子准备礼物 /189

给孩子准备礼物并不需要很多时间和金钱 /191

告诉孩子可以自己送给自己礼物 /193

## Step 8 ..... 201

**成长智慧第八步：孩子的性别不同，教育理论和方法也应该有所区别。妈妈们应该根据男孩、女孩之间不同的生理特点、思维模式和心理特征，采取不同的教养方式。**

把儿子塑造成“品质男孩” /204

把女儿调教成“五好女孩” /220

## Step 9 ..... 239

**成长智慧第九步：性教育一直是中国家庭教育盲区。从父母那里获得性教育的孩子很少，这不能不说是一种教育的缺憾。聪明妈妈应该懂得正视孩子对“性”的好奇，树立正确的性教育观。**

聪明妈妈的性教育观之一：性教育应该是开放透明的 /242

聪明妈妈的性教育观之二：还原性的“健康性” /244

聪明妈妈的性教育观之三：帮助孩子建立正确的性价值观 /245

聪明妈妈的性教育观之四：帮助孩子度过性的“苦闷期” /246

## Step10 ..... 253

**成长智慧第十步：最后一个环节，谈得更多的是意识形态的东西，意在让孩子的内心更充盈，懂得热爱生命，懂得珍视自己的个性，并乐于服务他人。**

聪明妈妈的生命观四要点 /254

引导孩子树立正确的金钱观 /257

对孩子进行劳动观教育 /261

培养孩子积极的个性 /263

培养孩子为他人服务的意识 /264

## 后 记 ..... 269



# Step One

成长智慧第一步

做妈妈需要设置一个成功的目标，家庭是你的团队，如何让你的团队最优秀，如何让你的孩子成为一流的成员，这取决于你是否“一定要”的心态！

三流的妈妈，孩子成长觉得痛苦，她也感觉到痛苦；二流的妈妈，为孩子付出了全部，孩子长大了，她却找不到自己的生活；一流的妈妈，孩子的诞生给她带来了全新的生命旅程，与孩子共同体验生命的快乐与成长，孩子长大了，她也收获了自己人生的果实，那就是成为一个幸福而骄傲的母亲。

聪明妈妈成长的第一步便是开启大脑的智慧，去实现——“我一定要”的目标。

决定你能否成为一流智慧妈妈的四个基本要素：

### **基本要素一：在孩子呱呱坠地之时，你是否想过自己要成为一个什么样的妈妈？**

这是一个在你做妈妈的过程中最微不足道的细节，因为在许多妈妈的回忆中，孩子的到来给她们带来的喜悦、兴奋、快乐都是一样的，而一些妈妈在迎接这个小生命的过程中，大脑却常常是空白的。

负责任的妈妈会在经济上、生活上做好充分的准备，至于自己观念上、精神上要为这个孩子做哪些准备，她们并没想太多。

还有一些妈妈常常是把怀孕生孩子看作很本能的一件事，“别人生咱们也生呗”，至于生了以后怎么养怎么教，这个问题想也没想过。

这就是这些妈妈面临如何教孩子时困惑与茫然的原因所在。

所以，在孩子诞生之初，想想自己要成为一个什么样的妈妈，给自己设置一个什么样的目标，这是每一位女性在成为妈妈之时，都不应或缺的思考，也是帮助你成长为一个好妈妈的第一个基本要素。

如果你在孩子1岁的时候从没有想过这个问题，那么不管现在你的孩子是3岁还是6岁，是15岁还是18岁，你都应该静下心来，好好地想一下这个问题。

千万不要以为你的孩子还太小，只要让他吃饱喝足，你就尽到了做妈妈的责任，觉得做个什么样的妈妈这个问题对你来说还为时过早。

你要知道，孩子的性格形成最重要的阶段是3岁以前，3岁以前的他虽然看上去只知道吃喝玩闹，但生活中潜移默化的熏陶已在塑造着他的个性。这个时候，妈妈的秉性对孩子的影响是至关重要的。

曾经有个妈妈带着3岁的男孩来做心理咨询，这位妈妈对我说，孩子一切都正常，就是3岁多了还不会说话。她带孩子跑过很多大小医院，做了全面的检查，就是查不出什么原因，后来，有一个神经科的老大夫建议她带孩子做心理障碍方面的咨询。

果然，当我和孩子单独相处时，孩子不但能开口讲话，表达得还相当有条理，这个3岁的男孩告诉我，因为他从小就生活在妈妈爸爸的吵架声中，尤其是妈妈经常大叫大嚷，这让他很害怕也很讨厌，有时看见妈妈冲着爸爸高声尖叫，不停地哭哭啼啼，他就在想，人为什么一定要会说话？人要是不会讲话，不会出声该多好啊。

时间久了，这个3岁的男孩讨厌上了讲话，尽管他的语言表达已经相当清晰，可他还是整天跟妈妈打手势，他说他不愿意听妈妈讲话，那种又尖又细的声音，他听到了就很不快乐。

看到这个刚刚3岁的男孩，便有了类似神经官能症之类的心理疾病，我不禁想问问那位妈妈：“有了儿子，你有没有想过要做一个什么样的妈妈？”

同样，即使你的孩子现在已经18岁了，你现在去想这个问题也还来得及，我们常说，在妈妈面前，孩子永远是孩子。

也许在孩子以前的成长过程中，你都没有来得及去想这个问

题，没关系，只要你现在用心去想，认真去思考一下这个问题，我想对你和孩子来说，都将是一种幸运。

认识张琪的妈妈是在一次家庭素质教育报告会上，提起自己16岁的儿子，这位才四十几岁就头发花白、不修边幅的母亲眼泪汪汪地说：“我那儿子也不知怎么了，总说我不配当妈妈，我下岗以后为了照顾他连工作也没去找，每天早晨5点半就起来给他做早饭，晚上睡觉前把洗脚水给他端屋里去，可就这么伺候他，他还整天烦我。我儿子从小身体不好，我处处宠着他，爱着他，可我没想到他一点儿也不心疼我，真让我伤心呀！”

见到张琪，这个16岁的大男孩对妈妈的哭诉不以为然：“我妈妈根本不懂得怎么做妈妈，她干的那些事儿保姆就能干，她整天唠唠叨叨，总说她对我这么好，要我好好学习，考上大学来回报她。我烦透了她这一套，我都16岁了，她还不让我一个人坐公共汽车去上学，天天抓住我的手过马路，陪我坐公共汽车去学校，我的同学真以为她是我的保姆，我觉得特没面子，你说我能喜欢她吗？”

张琪的妈妈就是那种典型的、从来没想过做一个什么样的妈妈的本能型母亲。

她自认为把所有的一切都给了儿子，可儿子却并不接受，这种靠本能去爱孩子的做法让她这个三流妈妈做得好辛苦，而做她的儿子又何尝不辛苦。

所以，我们要懂得，在孩子降临之前，就立志做一个智慧妈妈，在孩子的成长中，通过学习，成为一个智慧妈妈。

智慧妈妈要拥有一流的责任感，拥有一流的智慧和思考，拥有一流的方法和观念，拥有一流的亲和力和魅力，想做这样的妈妈源于你刚刚看到的第一基本要素，“你是否想过要成为一个什么样的妈妈”？

好了，现在你可以让你的眼睛休息一下，找一支笔来，把你

这个问题的回答写在下面的空白处，然后闭目冥思一分钟，告诉自己，你的想法跟你目前的状态有没有差距，如果有，你是否已经懂得了该如何调整。



## 自我检测

在下面这10个问题前的括号中打“√”或“×”，如果你选择的“√”在7个以上，那么我想你已经具备了智慧妈妈的基本素质。如果你选择的“×”在6个以上，那么亲爱的妈妈，我真的很替你着急，别再这么继续下去了，从现在开始去选择改变，要知道只要有改变的愿望，并为了实现这些愿望去努力了，任何时候你都有可能成为一个智慧的妈妈。别再犹豫了，现在就开始吧，先去买几本书看，譬如这本《聪明妈妈用脑爱》，它会帮助你成为一个很棒的妈妈。

- ( ) 1. 你是不是每天都会看报纸或读书？
- ( ) 2. 你是否每天都会对配偶或孩子说一句赞美的话？
- ( ) 3. 你会上网学习或查阅资料吗？
- ( ) 4. 你是否能够坚持每天锻炼40分钟？
- ( ) 5. 你喜欢用书写的方式来表达意见或跟孩子交流吗？
- ( ) 6. 你能坚持收看知识性的电视节目吗？
- ( ) 7. 你能坚持每个月看完一本书吗？
- ( ) 8. 你是否能积极参加社区和团队的活动？
- ( ) 9. 你经常参与关于孩子各个阶段成长的课程吗？
- ( ) 10. 你对你的职业以外的东西感兴趣吗？

### 基本要素二：你想让孩子成为什么样的人？

在一次报告会上，十几位母亲曾告诉我，他们希望孩子将来成

为什么样的人。

她们有的说希望孩子将来做律师，有的说希望孩子将来当医生，还有的说希望孩子将来成为明星，也有母亲说希望孩子平淡一点，做个普通人就可以了。

十几位母亲对孩子就有十几种不同的期望，可是我告诉她们，她们所回答的都是希望孩子将来所从事的职业，而并不能代表他们将成为什么样的人，这是两个不同的概念。听到这里，十几位母亲都愣了。

在她们的我心中，孩子将来所从事的职业就将代表他们成为什么样的人，至于抛开这些对孩子的期待，该怎么看待孩子成为什么样的人这个问题，她们十有八九都说从来没有考虑过。

这便是我所说的，目前中国存在的生存教育远远大于生活教育所导致的结果。

由于社会竞争的加剧，做父母的都有强烈的竞争意识，孩子从小便被包裹在一种浓烈的生存教育中。

读幼儿园要双语的，8岁前解决英文的问题，让孩子至少会说两国以上的语言，是很多父母的要求。

小学时要读奥数班、音乐班、舞蹈班，中学时要参加学习竞赛，大学里要选热门专业，能读博士最好不要只读硕士，能出国留学最好不要只在国内毕业。

所有的这一切都围绕父母对孩子的要求而来，所有的要求都为了一个主题服务，那就是你受的教育程度越高，你的竞争力就越强，你的生存机会就越多，你的生存状态就越好，你的未来就越有保障。

孩子们就在这样的要求中渐渐被训练成了读书的机器、拿文凭的设备。妈妈说，拿个博士文凭回来，他就拿个博士文凭回来，可尽管他是个博士，他还会为与周围的人搞不好关系而哭泣，他还会

为不懂人情世故、迎来送往而烦恼，甚至不会自己煮饭、洗衣服，一切还要妈妈来帮助他。

这就是生存教育带来的后果：一个人只学会了生存的技能，只掌握了如何获得高薪的本领，却丧失了最起码的生活能力，在生活的海洋里不断地呛水，处处需要人来帮助。

所以，让你的孩子成为什么样的人，真的是一个很重要的问题，它并非和你的期待无关，相反，它会给你的期待带来更圆满的结局。

如果你以前从来没想过这个问题，那么你现在好好想想也不晚，如果你想让孩子成为一个在生活中处处有机会，人人都喜欢的人，那么你便要用这个公式来调整你的教育思路：一点点责任感 + 一点点爱心 + 一点点智慧 + 一点点热情 = 可爱的人，而可爱的人 = 被生活接受的人。

我想，在这个世界上，再也没有比做一个可爱的人更幸福的事情了。同样，在这个世界上，再也没有比做一个被生活接受的人更幸运的了。

做妈妈的看着孩子长大，看着孩子离开家门出去闯世界，如果你确定你给了孩子关于责任感、爱心、智慧和热情的教育，那么你可以完全相信，你的孩子将因为他是一个可爱的人而被陌生的世界、陌生的人、陌生的生活所接受，他将为此少付出很多代价，因为你给了他比他手上任何显赫的文凭都有价值的教育。

这会使他成为一个敢于承担责任的人，懂得扶弱助贫的善良的人，会为自己寻找生存的机会的人，面对挫折永远乐观的人。有了这些品质，你还担心什么？他会成为生活中的强者，而不是低能儿！

想让孩子成为这样的人并不难，关键是你这个做妈妈的要想过这个问题，其次，当你的孩子并没有像你想象的那样成为一位律师、一位医生，他只是个普普通通的人，但是他拥有如上所有的美好

品质，他是一个可爱的人，你也应该为此感到骄傲。也许他并不是价值连城的艺术品，但他也一定是你的一个杰作，因为他带给你快乐，也带给了他自己快乐，你应该满足，因为你们是一对幸福的母子。



## 自我检测

在下面的英文字母上打“√”或“×”做出选择，来判断你对这个问题的想法，看看自己究竟是以什么样的状态来教育孩子：

1. 当你的孩子呱呱坠地，你想的最多的是：
  - a. 他是一个健康的孩子
  - b. 他是一个会有出息的孩子
  - c. 他是一个天才
2. 当孩子渐渐长大，你对他最多的期待是：
  - a. 将来聪明可爱
  - b. 将来从事收入很高的工作
  - c. 将来出人头地
3. 在孩子成长的过程中，你对他最多的要求是：
  - a. 善良、乐观
  - b. 懂得生存的技能
  - c. 不放弃任何竞争机会
4. 你对孩子说的最多的话是：
  - a. 做人一定要有责任感
  - b. 将来你一定要考大学
  - c. 你要出国读博士才算是出息
5. 如果孩子不像你想的那样，你会怎么做：
  - a. 顺其自然
  - b. 一定要像想象的那样安排他

c. 放弃他

6. 如果孩子长大以后，是一个很普通却挺可爱的人，你会怎么看：

a. 为这一切感到快乐

b. 为此感到很无奈

c. 认为自己很失败

7. 如果孩子长大以后是个能拿高薪而生活却低能的人，你会怎么认为：

a. 很后悔，没有给孩子足够好的生活能力教育

b. 赶紧给孩子“补课”

c. 无所谓，这一切是正常的

8. 你认为孩子一定会成为你想要的那种人吗？

a. 不一定

b. 也许会

c. 一定会的

9. 你是否觉得妈妈在孩子会成为什么样的人之中起很重要的作用？

a. 是的

b. 不完全是

c. 妈妈和父亲一样重要

10. 你是不是觉得孩子的成长承载了妈妈全部的期望？

a. 不完全是

b. 是的，至少是最重要的

c. 孩子当然是做母亲的全部期望，这毫无疑问

选 a 的妈妈，我想你的智慧是显而易见的，而你对孩子的教育也将在理性的实践中闪光，你的孩子会在良性的教育氛围中成长，