



妈妈改变1%，蒙谨◎著

孩子改变100%

妈妈导师蒙谨教子手记



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE



孩子改变100%

妈妈导师蒙谨教子手记

蒙谨◎著



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目(CIP)数据

妈妈改变 1%, 孩子改变 100% / 蒙谨著. — 北京 :
西苑出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5151-0423-2

I . ①妈… II . ①蒙… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 018815 号

妈妈改变1%，孩子改变100%

作 者 蒙 谨

责任编辑 张照富

出版发行 **西苑出版社**

通讯地址 北京市朝阳区和平街11区37号楼

邮政编码 100013

电 话 010-88637122

传 真 010-88637120

网 址 www.xiyuanpublishinghouse.com

印 刷 北京中印联印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 330千字

印 张 19.5

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0423-2

定 价 38.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



妈妈 1% 的改变，成就孩子 100% 的人生

教育界有一句名言：“没有教不会的学生，只有不会教的老师。”同样，在家庭教育中，没有管教不好的孩子，只有不会管教的妈妈。

不可否认，孩子的先天条件有一定差别，这是妈妈无法改变的，但是这并不影响孩子后天的成长，因为妈妈可以通过改变自己来改变孩子。

每个孩子都是降落在人间的天使，孩子的心灵纯真、洁白，孩子的眼神清澈、明净，孩子的大脑也如同一张白纸。

如何在孩子的大脑里种上友爱、善良、孝敬、慈悲的种子，如何让孩子具备自我发展和生存的智慧，如何让孩子形成自信、谦逊、勇敢、诚信的良好品格，这是每一个妈妈都应该关注的问题。

既生之，则养之，妈妈在孩子的成长、成才方面，有着他人不可替代的作用和不可推卸的责任。

每个孩子都有一颗积极向上的心。孩子从有自己的意识开始，就希望成为一个受人喜欢、受人欢迎、被人肯定的好孩子。

可是在相似的生活背景下，在相同的教育基础上，孩子随着年龄的增长开始慢慢分化。有的成为德、智、体全面发展的优等生，让妈妈引以为傲的好孩子；有的却走向另一个极端，成为让老师头痛、让妈妈失望的“坏孩子”。

这其中的原因有很多，但最关键的因素是由于妈妈的不同。不同的妈妈给了孩子不同的引导和示范，成就了孩子不同的人生。作为妈妈一定要自问：“我尽到做妈妈的责任了吗？我是一个合格的妈妈吗？”

孩子在成长的过程中，会遇到各种问题和困惑，对此，妈妈应该怎样对待？应该以什么方法帮助孩子？这直接关系到孩子成长的方向。

不称职的妈妈没有对孩子的问题进行及时而恰当地解决，以致问题越积越多，到最后孩子和妈妈都无从下手。而一个合格的妈妈，是一个能了解孩子、并引导孩子解决问题的妈妈。

好妈妈不是天生的。妈妈也需要不断学习、进步，提高自己的教育素养。妈妈应该根据孩子不同时期的成长特点，主动学习相应的生理学、心理学、教育学知识，不断地充实自己。

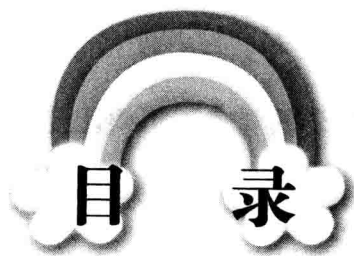
妈妈积极地改变自己，这样才能给孩子最有力的帮助，使孩子在前进的道路上克服各种障碍。妈妈不能苛求自己的孩子是个天才，但可以通过自身的修炼，成为一个优秀的妈妈。

一位妈妈说：“当孩子想去探知整个世界时，我多想把自己变成一部百科全书，让他一次看个够，告诉他想了解的任何一件事情。我相信，好妈妈是‘学’出来的，不可能一开始就会，也不可能很快就会。好妈妈的本领要慢慢练就。”相信每个妈妈都会有同感。

妈妈自我教育观念的提升，对孩子来说犹如扩音器、犹如放大镜，妈妈改变1%，孩子改变100%。妈妈提升一点点，就会大幅度增加孩子成功的几率。相信没有哪个妈妈不希望通过自身的改变，来成就孩子未来的。

本书既是一本传播最新教育理念的书，也是一本给妈妈具体教育方法的书。全书从正确认识妈妈的角色、理性爱孩子、塑造孩子优良个性、注重孩子品质培养等十个方面，阐释妈妈通过改变自己，来改变孩子。阅读本书，妈妈可以从点滴的小事入手，轻松做个合格的妈妈。

本书内容全面，重点突出，通俗生动，具有很高的实用性和可操作性，是妈妈身边应该常备的一本教子指南书。要想教出好孩子，首先要做好妈妈。衷心希望本书在您教子成才的过程中，能起到一定的帮助和推动作用。



第一章 教育孩子前，妈妈要准确为自己定位

妈妈最初的教育方向影响孩子的一生 / 3

作为妈妈，一定要经常反省自己是否合格 / 7

教孩子学会做人，妈妈的作用重于一切 / 11

作为妈妈，必须不断提高自身的素质和修养 / 15

妈妈的教子观念作用大，直接影响教育效果 / 19

不管孩子多大，妈妈的教育责任都不能丢失 / 23

第二章 有方法才有效果，掌握正确的教育方法

了解孩子是教育的前提，切忌盲目教育 / 29

妈妈的赏识越真诚，孩子的进步就越快 / 32

橘生淮南才为橘，适宜的成长环境很重要 / 36

好妈妈要按照孩子的心理性格来实施教育 / 39

充分信任孩子，做值得孩子信任的朋友 / 43

孩子有自己的特点，妈妈要因材施教 / 46

给孩子适当的自由，孩子的成长更快乐 / 50

第三章 妈妈改变爱的观念，不要让爱变成了伤害

妈妈的爱太细致，爱就会成为对孩子的束缚 / 57

妈妈“袖手旁观”，让孩子自己解决问题 / 61

对孩子可以疼爱，但不要娇、不要惯，娇惯孩子是害不是爱 / 64

与过度保护相比，不保护才是最好的保护 / 68

教育方式很多，一定不要打骂孩子 / 71

经济条件再好，也不能随意满足孩子的要求 / 74

就算爱孩子，也不用无条件牺牲自己 / 77

尊重孩子的兴趣爱好，不强报各种培训班 / 81

第四章 妈妈放下权威架子，沟通才能更顺利

孩子没有不乖，只是妈妈忘了尊重他的意愿 / 87

不窥视，不干涉，尊重孩子的秘密和隐私 / 91

学会平视，妈妈必须平等对待孩子 / 95

不打击，鼓励孩子勇敢说出心里的想法 / 99

妈妈不是权威，不要用命令的口气和孩子说话 / 103

道理比暴力更有力，妈妈要懂得以理服人 / 107

妈妈犯错不丢人，不向孩子认错才丢人 / 111

第五章 注重生活细节，是保障身体健康的关键

- 妈妈合理安排，保障孩子的饮食营养均衡 / 117
- 制定作息计划，帮孩子养成规律作息的习惯 / 121
- 做爱干净的妈妈，培养孩子讲卫生的习惯 / 124
- 陪孩子一起运动，让健康时刻相伴左右 / 127
- 小眼睛能看大世界，让孩子学会科学用眼 / 130
- 通过游戏，提高孩子的自我保护意识和能力 / 133
- 做可口饭菜，让孩子不挑食、偏食 / 136
- 努力让孩子摆脱不良嗜好，回归健康生活 / 139

第六章 重视心理教育，给孩子健康强大的心灵

- 相信孩子，让孩子拥有化渺小为伟大的自信 / 145
- 生活总是充满希望，教孩子学会乐观面对 / 149
- 培养孩子的同情心，能让他获得更多的人心 / 153
- 树立上进的榜样，让孩子拥有上进心 / 156
- 学会冷处理，让孩子不再以自我为中心 / 159
- 自私的孩子惹人嫌，妈妈要让他做改变 / 162
- 骄傲的人最易失败，妈妈要让孩子戒骄戒躁 / 166
- 嫉妒是危害孩子的病，妈妈必须帮他治愈 / 169

第七章 妈妈引导孩子爱上学习，帮他取得好成绩

- 激发学习兴趣，让孩子学到更多的知识 / 175
- 学习不能只是拼体力，高效方法让孩子轻松学习 / 178

妈妈对孩子讲诚信，孩子才不会对别人欺诈 / 255

逐步改掉独占意识，引导孩子学会分享 / 259

人人都喜欢被人感激，让孩子学会感恩 / 263

第十章 妈妈以身作则加监督，助孩子养成好习惯

吃饭事大，科学的饮食习惯让孩子更健康 / 269

时间有限，合理安排时间等于延长生命 / 273

妈妈热心肠，培养孩子乐于助人的习惯 / 277

妈妈给予适度，孩子学会勤俭节约 / 281

好问才能多学，让孩子学会虚心好问 / 286

人人都会犯错，让孩子学会知错就改 / 290

读书能明智，让孩子养成爱读书的习惯 / 294



第一章

教育孩子前，
妈妈要准确为自己定位



妈妈最初的教育方向影响孩子的一生



亲子案例

丹丹的妈妈是公司经理，每天工作都很忙，但是她从没放松过对丹丹的教育。

妈妈的性格对丹丹有很大影响。

妈妈做事认真，从不马虎，丹丹做事也力求完美；妈妈对人很热情，总是乐于助人，丹丹也很喜欢帮助小朋友；妈妈很开朗，爱说爱笑，丹丹从小就生活在欢乐的氛围中，也很乐观。

妈妈爱丹丹，但并不是什么事都替她做，什么问题都帮她解决，而是从小就让她自己的事情自己做，培养了她的独立性；妈妈还经常鼓励丹丹勇于尝试，不畏惧失败，坚强地面对困难。

在妈妈良好品质和正确方法的指导下，丹丹也成为了一个优秀的孩子。



专家解析

妈妈是和孩子关系最密切的人。在胎儿时期，妈妈对孩子的影响就开始了，并且贯穿孩子的一生。妈妈的品德和行为直接反映在孩子身上，对



孩子性格的塑造、人格的完善起重大的作用。

刚出生的孩子，大脑就像一张白纸，妈妈的言行就是一支笔，在这张白纸上绘出各种墨迹，这些墨迹大多都是牢固不变的，会影响孩子的一生。

孩子幼小的时候，最亲密和信任的人就是妈妈。在他眼里，妈妈是最正确、最完美的，妈妈的一切行为都是他学习模仿的榜样，包括妈妈不好的方面，他也会不加思索地模仿。

一个称职的妈妈，应该知道自己的行为会对孩子产生怎样的影响，自觉地在孩子面前规范自己的行为，不要给孩子留下坏的印记。

因为这种坏印记一旦形成，就很难从孩子的头脑中抹去，而好的印记会在孩子身上发芽，孩子会不知不觉跟着它走。

一个称职的妈妈，应该懂得怎样教育孩子。孩子由于年龄小，缺乏自制、自控力，缺乏辨别是非的能力，缺乏生活的经验，这使孩子很容易犯一些错误。

妈妈要做的是，用正确的方法纠正孩子的缺点，帮助孩子养成良好的生活、学习习惯，培养出美好的品行，使孩子能够成才。

好妈妈塑造好孩子。掌握了正确的教子理念和教子方法，每一个妈妈都会是好妈妈，都会成为成功的妈妈。



给妈妈的建议

建议一：妈妈要保障孩子的身体健康

妈妈最重要的作用之一，就是保证孩子有个健康的身体。从婴儿到青少年期间，没有什么比孩子生病更令妈妈揪心的了。

健康是一个人工作和学习的本钱，如果小时候就没有一个健康的身体，长大了身体素质也不会很好。

孩子正处于长身体的关键时期，妈妈要注意孩子饮食合理的营养搭配；注意纠正孩子偏食的毛病；不要让孩子在青春期或更小的时候减肥；让孩子多参加体育锻炼，做到饮食和锻炼双管齐下。

同时，在孩子心里有压力或者苦闷时，妈妈要及时帮孩子调节，让他有个好心情，这是健康成长的保证。



建议二：妈妈影响孩子良好品德的形成

妈妈在日常生活中的言行，对孩子有直接影响，妈妈的品德也影响孩子品德的形成。俗话说“有其父必有其子”，实际上，“有其母必有其子”更为可信。

可以说，妈妈对孩子品行上的影响比爸爸更多，因为妈妈是孩子的第一位老师，也是陪伴孩子时间最久的老师。

小乐的妈妈心地善良，每次遇到乞讨的人都会给一点零钱，还经常把钱拿出来放到小乐的手里，让他去给。渐渐地，小乐也有了这个意识。

一天，妈妈带小乐上街，在街道拐角处有一个小乞丐，妈妈还没看到，小乐就开始向妈妈要钱，妈妈问：“你要钱干什么啊？”

小乐说：“那里有个小乞丐，看她那么小就出来乞讨，多可怜啊！”

妈妈这才注意到一个穿着破烂、身材矮小的孩子蹲在墙角。妈妈马上掏出一个一元的硬币递给小乐，小乐笑着把硬币放到了小乞丐面前。

妈妈对孩子品德的影响是决定性的。妈妈的品德是光辉的，孩子的品德也会很不错。妈妈要把宝贵的道德财富赠给孩子，那是孩子人生之路上的护身符。

建议三：妈妈塑造孩子健全的人格

孩子健全的人格是在成长过程中逐步形成的，妈妈在孩子人格形成中担任着重要的角色。生活中总会发生很多事，有些事对孩子的影响是重大的。

在这种时候，如果没有妈妈很好的调解、安慰、勉励、警戒等，孩子可能被挫折、磨难压垮，被错误的观念所误导。

妈妈是细心的，妈妈是体贴的，妈妈能够观察到孩子的变化，体会到孩子的苦恼，然后用一颗细腻的心去开导他、安慰他、激励他，让孩子能够有勇气面对困难挫折，能够在人生正确的道路上前行。

建议四：妈妈是孩子心灵的归宿

妈妈的爱是无人能及的。孩子从小就对妈妈有依赖性，妈妈的怀抱是最安全的地方。即使长大了，孩子也一样对妈妈有一种依恋，因为妈妈是孩



子心底最温暖的人，也是永远不会拒绝他的人，妈妈的怀抱永远向孩子敞开。

孩子在成长的过程中，会遇到各种各样的问题。他有时会很脆弱，有时会很迷惑，妈妈要给予他最宽容的安慰，让他感受到被关爱，知道妈妈永远在背后支持他、保护他，让他有勇气去面对任何困难。



作为妈妈，一定要经常反省自己是否合格



亲子案例

妈妈从小就对李菲管得特别严，李菲做事马虎，常常一不小心就会被妈妈惩罚，她特别害怕妈妈。同时，因为怕犯错挨训，她变得很不自信，做事畏首畏尾。

有一天，班级要选举一个代表去参加年级的书法比赛，大家都知道李菲书法很好，于是提议她向老师申请这个机会。

可是李菲怕自己做不好，不能为班级夺得名次，会受到老师的批评，所以不敢参加，白白丧失了一次展示自己的机会。



专家解析

有了孩子，妈妈就要开始负起养育和教育的责任。但是怎样进行养育和教育，才能把孩子培养得更加健康快乐、聪明好学，是妈妈应该考虑的。

不管妈妈是学习一套科学教育方法，还是靠自发的本能教育，都直接关系到能否把孩子培养成一个优秀的人。

孩子的很多品行、性格、习惯，都是在妈妈的影响和培养下养成的。一个合格的妈妈在培养孩子的过程中，能够了解孩子心理发展的特点，顺应



孩子成长的规律。

作为妈妈需要不断进行反省，反省自己的教育方法是否正确，哪些是需要改进的，哪些是自己没有做到的。只有懂得思考和不断地反省，才能使妈妈在孩子的教育上更加进步。

没有坏妈妈，但却有不合格的妈妈。妈妈养育的不当会影响孩子身体的发育，妈妈教育的不当会造成孩子不良品行和学习状态，妈妈的行为不规范，会使孩子的行为也不符合社会规范，这些都是不合格妈妈对孩子造成的不良影响。

而一个合格的好妈妈，却能通过自身的改变，帮助孩子塑造良好的品德、良好的行为习惯、强大的学习能力、积极主动的生活态度。

所以，作为妈妈，一定要经常反省自己是否合格。



给妈妈的建议

建议一：身为人母要做好准备

妈妈在孩子还没出生就成了准妈妈，当孩子呱呱落地，就成了一个真正的妈妈。初为人母，一定要准备好教育孩子的方法。

上一代父母的那套教育方法早已过时，或者本身有不合理的成分，新时代社会环境发生了巨大变化，妈妈的育子观念也应该随之调整修正。

当今物质生活极为丰富，而且孩子多为独生子女。在几代人的呵护下，在吃穿不愁玩具不断的家境里，应该怎么教、怎样做才能成为一个好妈妈，每个妈妈都应该有一定的心理准备。

在有了充足的准备后，妈妈才能对孩子的各种问题应付自如，才能培养出一个好孩子。

建议二：反思自己管教孩子的过程

妈妈在教育孩子的过程中，要善于观察和思考，反思自己平时的教育方法是否合理有效，孩子的问题与自己的教育方法有没有关系。

小松是个很乖巧的孩子，平时都很听话，妈妈为有这样一個省心的孩