

好妈妈
必读

上班 也能做个 好妈妈

工作育儿两不误，轻松平衡小绝招

有没有哪些育儿秘诀是专属上班族妈妈的？《上班也能做个好妈妈》告诉天下所有上班的妈妈：做事业成功的好妈妈，谁说你不可以？

黎昕 著



职场妈妈的教子智慧

都说妈妈幸福，可谁又知道妈妈的辛苦。尤其是上班族妈妈！

看孩子没时间，是因为智慧不够；管孩子没效果，是因为方法不对。

资深家教专家，教给职场妈妈的教子技巧。

其实工作与育儿并不矛盾，若处理得好，就既能做职场精英，也能做一个优秀妈妈。

中国商业出版社

好妈妈
必读

上班 也能做个 好妈妈

工作育儿两不误，轻松平衡小绝招

黎昕 著



并
环

反
有

，
常
无
启

把
杀
，
以

行
比
非
可
法

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班也能做个好妈妈 / 黎昕著. —北京: 中国商业出版社,

2013.7

ISBN 978-7-5044-8138-2

I. ①上… II. ①黎… III. ①家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 123401 号

责任编辑: 张振学

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-book.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 240 千字
2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



妈妈是孩子最初的老师，第一任“老师”的教育好坏，直接影响着孩子的一生。这是头等大事，又是孩子一生最为重要的事。家庭教育因为拥有亲情的关怀，拥有着其他任何教育方式所无可比拟的优越性，它的作用和地位是不容置疑的。

但遗憾的是，望子成龙望女成凤的妈妈用尽了一切苦心，想尽了一切办法，孩子的成长却不太如意。那么到底问题是出现在哪里呢？

在中国传统的家庭中，一对夫妻，往往是男主外，女主内的格局。男的在外打拼，女的相夫教子。所以，在一个家庭中，往往是妈妈承担着教育责任。可是遗憾的是，现在的很多家庭妻子已经打破“相夫教子”的传统，而是走出去工作了。所以，很多妈妈既要负担工作的压力，又要承担教育孩子的责任，忙得不亦乐乎。很多妈妈两者不能兼顾，常常是因为工作而放松了对孩子的教育，孩子出现某种问题时，这些妈妈们总会自责说：“上班让我不能成为一个合格的妈妈。”

孩子是每一个家庭永恒的主题，他们是整个家族的心肝宝贝。可怎样教育孩子也是人生的一件大事，怎样才能教育好孩子几乎是所有妈妈们难以摆脱的心病。那么，上班真的就不能做一个好妈妈了吗？其实不尽然。只要懂得去平衡工作和育儿之间的关系，掌握教育孩子的那些技巧，上班族的妈妈也能做一个优秀的妈妈。

许多为人父母者只是凭自己的想当然，生搬硬套自己的经验“放”在孩子的身上，这样做的结果就是揠苗助长，反而对孩子的成长有百害而无



一利。

还有更过分的是，一部分妈妈不认为有家庭教育的必要性，等到孩子出了问题，又急急忙忙地找“原因”，就是找到了什么“妙方”，这时的孩子心中也早就留下了阴影，给孩子造成了极大的负面影响。

教育孩子需要付出非常多的精力和心血，忙一点不是妨碍你教育孩子的理由，上班不是孩子教育失当的原因。只要妈妈爱孩子，尊重孩子，理解孩子，懂得孩子，那么不论你离孩子多远，和孩子相处的时间多少，教育的力量都不会因此而被削弱。

职场妈妈不能一天到晚地陪伴孩子，不能注视孩子的一举一动。既然不能保证和孩子在一起的“量”，那就在和孩子在一起的“质”上下些功夫。多想些亲子沟通的技巧，让孩子感受到母爱其实是无处不在的，在这方面你也不会输给全职妈妈。所以，繁忙的上班族妈妈更应明确树立自己的育儿原则，如果你因为对孩子的过于担心和惦念而不能用心工作，那是你不够专业、不够冷静；如果你由于工作的忙碌而不能教育好你的孩子，那是因为你不能科学地施行教育。工作和孩子并不是一道两难的选择题，《上班也能做个好妈妈》让你工作育儿两不误。



第一章 妈妈教子不出错，懂得拿什么教育孩子

- 做个好妈妈，母亲决定孩子的未来 / 3
- 只要方法对，就没有教不好的孩子 / 6
- 善良可以成就孩子的人生 / 8
- 孩子的聪明是后天培养的结果 / 11
- 习惯是孩子通向成功的轨道 / 13
- 有独立能力的孩子早成人 / 16
- 孩子的好性格成就完美的人生 / 18
- 好妈妈要懂得：言传不如身教 / 21
- 当你没有创新，可以用传统的方式 / 23
- 做妈妈，也应该“持证上岗” / 26

第二章 把握好教育时机，三分钟培养孩子的优秀品质

- 爱心培育不费力，妈妈可以随机设计 / 31
- 注意利用善行，上班也能打造孩子的善心 / 33



- 营造感恩的环境，让孩子懂得感恩 / 36
- 抓住教育契机，上班也能培育善良品质 / 38
- 让孩子懂爱，再忙也要给孩子爱的机会 / 41
- 只要心“狠”一点，妈妈的麻烦就少一点 / 43
- 把教育融入生活，打造孩子的意志力 / 45
- 利用小事情，有效地培养孩子的耐心 / 48

第三章 一分钟有效引导，让孩子聪明十分

- 摒弃呆板思维，激发孩子的创造力 / 53
- 不管自己多累，都要满足孩子的好奇心 / 55
- 遵照科学规律，好记性不是孩子天生的 / 58
- 孩子需要的是放养，聪明是玩出来的 / 60
- 忙也不耽误孩子，让孩子多动手是好事 / 63
- 让孩子观察，是提高智力的办法之一 / 65
- 由浅入深，逐步提高孩子的记忆力 / 68
- 循循善诱，提高孩子的思维力 / 69
- 拓宽发展的空间，孩子就是天才 / 71

第四章 尊重孩子的天性，教子不设限妈妈不会累

- 要想孩子优秀，让孩子有一个美好的梦想 / 77
- 孩子有了梦想，你做梦想实现的催化剂 / 79
- 把头抬起来，五个字能唤起孩子的尊严 / 82
- 用欣赏的态度，发现孩子的创造性 / 84
- 合格的妈妈，一定善于发现孩子的天赋 / 86



放心去忙吧，多给孩子自由的空间 / 88

尊重孩子的兴趣，孩子会更出色 / 91

懂得换位，站在孩子的高度看世界 / 94

第五章 让孩子学会独立，你就可以安心忙

早早放手，增强孩子的自理能力 / 99

学会相信你的孩子，让孩子有主见 / 101

不要心太软，把孩子放到“八卦炉”里 / 104

教育要面向社会，礼仪教育不可缺少 / 106

营造语言环境，培养孩子的口才 / 109

耐心劝导，让孩子学会与人交往 / 111

合理安排，让孩子学会与人协作 / 114

正确引导，让孩子学会使用零用钱 / 116

松开紧握孩子的手，让孩子独立活动 / 119

第六章 不需要“一对一”，孩子也会有个好成绩

好成绩不太难，让孩子带着兴趣去学 / 125

不让孩子死读书，让孩子学会思考 / 127

孩子学习专心，妈妈就不要太费心 / 130

苦学不是办法，效率是好成绩的保证 / 133

引导孩子合理利用时间，好妈妈不当“监工” / 135

引导孩子学习，操心操在点子上 / 137

让“厌学”变成“喜学”，逃学问题自然解决 / 140

对孩子要求不要过高，称心如意做妈妈 / 142



第七章 好妈妈不打骂，轻松改掉孩子的不良言行

- 用行动影响孩子，妈妈少费嘴皮子 / 147
- 养成良好的习惯，让家教没有说教 / 149
- 不打不骂，让孩子养成守纪的习惯 / 152
- 一分钟让孩子改掉拖拉的毛病 / 154
- 采取正确的方法，不让孩子乱花钱 / 157
- 合理疏导，让孩子不再打架闹事 / 160
- 从孩子内心入手，轻松戒除孩子的网瘾 / 162
- 先让孩子知错，才能让孩子主动认错 / 165
- 当孩子遭遇早恋，情感疏导有技巧 / 167
- 巧妙防范在先，管好恶作剧的孩子 / 169

第八章 抓住问题关键，及时矫正不良个性

- 让孩子摆脱抑郁，好孩子的妈妈最好当 / 175
- 从心理疏导入手，让叛逆的孩子变温顺 / 178
- 注入正能量，把孩子从自卑“导”向自信 / 180
- 运用软钉子策略，让孩子不再任性 / 183
- 降低优势认知度，让孩子不再骄傲 / 186
- 从认知上引导，让孩子克服攀比心态 / 188
- 用行动引导，让孩子学会尊重人 / 191
- 培养孩子健康心理，好妈妈要注意的事项 / 194



第九章 留一点点时间，给孩子营造一个健康的环境

- 做开明的妈妈，建立民主家庭 / 199
- 创设自由的环境，孩子成熟妈妈省心 / 201
- 何必管束太严，孩子需要宣泄的空间 / 204
- 家庭氛围好，孩子好妈妈也好 / 207
- 家和万事兴，孩子需要一个完整的家 / 209
- 和孩子一起玩，孩子快乐妈妈也快乐 / 213
- 把握几个关键期，让孩子远离“团伙” / 215
- 单亲家庭，职场妈妈拿什么构建快乐 / 217

第十章 学做保健医生，健康的孩子妈妈更省心

- 妈妈有压力，不妨和孩子一起释放压力 / 221
- 补锌补钙，孩子成长发育最重要 / 224
- 青春期就是关键期，孩子需要哪些营养 / 226
- 一日三餐营养好，健康的孩子妈妈少操劳 / 228
- 孩子喜欢运动，科学饮食保健康 / 230
- 预防措施贴墙上，培养良好的用眼习惯 / 232
- 孩子抵抗力好，妈妈少往医院跑 / 234
- 急救不求人，掌握常见意外救护方法 / 237
- 7个绝招记心中，让孩子远离便秘 / 240
- 抓好衣食住行，孩子少感冒妈妈少费心 / 242
- 居家干净太累人，孩子反而要生病 / 245

| 第一章 |

妈妈教子不出错， 懂得拿什么教育孩子



毫无疑问，促使孩子成人成才的因素是多方面的，但很多妈妈在家教过程中，往往会忽视关键素质的培养，对孩子的教育显得非常单一。妈妈是孩子的第一任老师，应该懂得从各个不同的层面、全方位培养孩子，这样，职场的妈妈教育孩子就不会出错。



做个好妈妈，母亲决定孩子的未来

教育家苏霍姆林斯基在《家庭教育学》一书中说：“孩子道德发展的源泉以及根本在于母亲的智慧、情感和内心的激情，人在自己的道德发展中变得如何，取决于有什么样的母亲。”

美国一位著名的心理学家为了研究母亲对孩子的影响，曾经做过一个研究。他在全美选了50位成功人士和50位有犯罪记录的人，分别写信给他们，请他们谈谈母亲对自己的影响。

其中有两封信让这位心理学家很震撼，一封来自白宫的一位著名人士，一封来自监狱的一位服刑犯人，巧的是，他们写的是同一件事情：母亲给他们分苹果。

那位来自监狱的犯人这样写道：

在我很小的时候，有一天妈妈拿来了几个苹果，大小不同。我一眼就看中了中间那个又大又红的苹果。这时，妈妈把苹果放在桌子上，问我和弟弟：“你们想要哪个？”我刚想说我要那个最大最红的，这时，弟弟抢先说出了我想说的话。妈妈听了，瞪了他一眼，责备他：“好孩子要学会把东西让给别人，不能总想着自己。”

于是，我灵机一动，说道：“妈妈，我要那个最小的，大的给弟弟！”

妈妈听了很高兴，并亲了我一下，还把那个最大的最红的苹果递给了我，说：“你真是个懂事的孩子，这个大苹果奖励给你。”

我得到了我想要的东西，而弟弟只好气呼呼地拿了那个小苹果。

从此，我学会了说谎，每次我都能得到自己想要的东西。后来，我学会了打架、偷窃，为了得到自己想要的东西，我总是是不择手段。终于有一



次，我被送进了监狱。

那位来自白宫的人士是这样写的：

在我很小的时候，有天妈妈拿来几个苹果，大小不同。我一眼就看中了中间那个又大又红的苹果。我和弟弟们都争着要那个最大最红的苹果。妈妈笑眯眯地拿着那个最大最红的苹果，却又严肃地对我们说：“这个苹果最大最红最好吃，谁都想得到它。为了分配公平，现在，你们要来进行一个比赛，妈妈把家门前的草坪分成三块，你们一人一块，负责修剪好，谁干得最快最好，谁就有权利得到它。”

毋庸置疑，我们兄弟几个都要去修剪草坪，最后，我赢得了那个苹果。

我要感谢我的母亲，她让我懂得了一个最简单最重要的道理，那就是，如果想要得到最好的，就必须努力争取第一。在我们家里，有这样一个游戏规则：你要想得到什么东西，都要通过比赛来赢得。只有通过自己的努力付出，才能得到想要的东西。这也是我现在成功的原因。

孩子最早的教育来自于家庭，来自于母亲。母亲既是孩子的家长，又是同孩子朝夕相处的朋友，母亲的一言一行，做人处世，人生观、价值观，对孩子人格的塑造等等，都会潜移默化地影响着孩子，并在孩子的心间打下深深的烙印。

总体来说，家庭是母亲的管辖区。如果孩子要获得任何东西，那么他首先要经过母亲的批准。所以，在家庭教育中，母亲的榜样作用是至关重要的。

孩子对行为的模仿，这种影响是潜移默化的。几次的模仿无足轻重，但是重复不断地模仿，最终将形成难以改变的习惯，从而影响孩子的一生。

在现实生活中，母亲如果是一个懒惰、自私、粗鲁的人，那么，她的孩子身上则一定会或多或少地反映出一些。英国伟大的诗人拜伦就是一个活生生的例子。

拜伦在人们的印象中，一直是一个目中无人、刚愎自用、恣意妄为、性情暴躁的人，而这些不良的性格都来自于他的母亲。



拜伦自从出生后，母亲那自以为是、目空一切、脾气暴躁而且任性固执的性格，就影响着拜伦幼小的心灵。这个粗暴的母亲根本不懂得教育孩子，她甚至嘲笑自己儿子的生理缺陷。拜伦与母亲经常发生激烈的争吵，在拜伦逃离疯狂母亲的时候，他的母亲却经常拿着火钳或拨火棍向他猛掷过来。这种近乎疯狂的虐待行为造成了拜伦成年后的精神不健全。他焦虑、脾气暴躁、体弱多病，身上带着母亲自小就留给他的毒素。

在《柴尔德·哈洛德》一诗中，拜伦这样写道：

“是的，我的思想应该少一点野性，
我在黑暗中苦思冥想的太久，
大脑已经形成了旋转不停的涡流，
就像湾流紧张过度。
当初年幼，心灵未被驯服，
生命的春天已被人毒害。”

从诗人拜伦愤怒的诗中可以想像，母亲对拜伦的负面影响是多么深刻。正如乔治·赫伯特所说：一个好的母亲胜过一百所学校的老师。

卡尔·威特的教育取得成功后，其父亲老卡尔在谈到他的成就时，这样说道：“我认为卡尔取得的成就，首先应该归功于他的母亲。因为他不仅心地善良，而且具有丰富的知识。无论在儿子的教育方面还是在生活日常方面，她都堪称为一名合格的母亲。事实上，她在儿子的培育上表现得更为优秀。”拿破仑·波拿巴也曾说过：“一个孩子行为举止的好坏完全取决于他的母亲。”有许多人把母亲与伟大等同起来，由此可见母亲的神圣与其所承担的责任。

职场妈妈教子私房话

在家庭教育中，母亲的影响力远远大于父亲。有调查研究证明，孩子和母亲接触的时间要远远大于父亲，所以母亲在孩子面前要合理掌控自己的言行，避免自己的不良言行影响到孩子。



只要方法对，就没有教不好的孩子

中国人有句俗语叫“从小看到大”，意思是一个有出息的孩子，从小就会表现得很好；从小表现得不好，长大也不会有大的出息。其实，这种认识是错误的，对于一些孩子表现差，这只能说明妈妈对孩子的教育不到位，孩子今后如何，还要看他获得什么样的教育。孩子有很大的可塑性，是龙是虫，教育起着关键的作用。妈妈一旦有“从小看到大”的思想，孩子要是顽劣，有的妈妈可能就以为他不可救药了，对孩子的教育自然也就放松了，这样，即使潜质很好的孩子，也会成为“从小看到大”这句话的牺牲品。因此，对于顽劣的孩子，教育好了他照样能成为优秀的人，从古到今，在名人堆里就有很多是浪子回头的。

魏晋年间的皇甫谧是西晋著名的学者和医学家，但小时候的他却是一个异常玩劣的孩子，他不务正业，村子里的人都称他为小霸王。一次，他摘同学家的枣子被人责骂，他就偷偷将人家的枣树的树皮铲掉，使得枣树不久就枯死了。这是很恶劣的做法，全村人都很讨厌他，也很少有人理睬他。就是这样一个孩子，据说是因他的婶婶教导有方，最后使皇甫谧浪子回头，成为了一个有用的人。

在历史上，这样浪子回头的还很多，拿破仑小时候淘气、霸道、见人就打，就连自己的哥哥也不放过。一次，受他欺侮的哥哥哭着对他说：“你不过比我勇敢。”拿破仑记下这句话，从此不打架，刻苦学习，后来成为闻名世界的伟人。北大知名教授季羨林也有过同样的经历，小时候的他也十分调皮，后来受到合理的教育，他才开始发奋向上，最终功成名就。

其实，越是调皮的孩子，要是用心于学业，他越会比一般的孩子更出



色，这就是所谓的“浪子回头更优秀”。一个有着很多不良嗜好的孩子，他处处的表现便不如人意，可有一点不可否认的是，他会比一般人聪明、能干、有胆识。因为调皮的孩子都是大人很难驾驭的，这样的孩子在很多方面都有可取之处，只是他没有用对地方而已，如果职场妈妈能够帮孩子把聪明能干用到学习上，那么孩子可能会前途无量。

当然，改造一个坏孩子肯定会有一些难度，但只要掌握方法，孩子优秀并不难。顽童当州长的故事是浪子回头更优秀的一个典型。

罗杰·罗尔斯出生在纽约的一个贫民窟。罗尔斯小时候可不是一个好孩子，他顽皮、逃课、打架，整天无所事事，令很多人厌恶。令罗尔斯浪子回头的关键，是他当时所在的小学来了位新校长。有一次，当调皮的罗尔斯从窗台上跳下时，出乎意料地听到校长对他说：“我一看就知道，你将来是纽约州的州长。”校长的话对他的震动特别大。从此，罗尔斯记下了这句话，“纽约州州长”对他有着无比的束缚力，使他衣服上不再沾满泥土了，说话时也不再夹杂污言秽语了，走路时腰杆也挺直了，他的表现很快使他成了班里的主席。在后来的日子里，他没有一天不按州长的身份来要求自己，在51岁那年，他真的成了纽约历史上第一位黑人州长。

皮格马利翁是古希腊神话里的塞浦路斯国王，他爱上了自己雕塑的一尊少女像，并且真诚地期望自己的爱能被接受，真挚的爱情和真切的期望感动了爱神，就给了雕像以生命，皮格马利翁的幻想也变成了现实。在对待表现不好的孩子时，我们的职场妈妈要多做皮格马利翁，将自己的期望通过自己的情感、语言和行为传染给孩子，使他感受到来自大人的热爱和期望，进而变得更加自尊、自爱、自信、自强，使各方面都得到异乎寻常的进步。一个看似难成大器的孩子，会在不经意中给你意外的惊喜。

职场妈妈教子私房话

当你的孩子有很多缺点的时候，千万不要放弃对孩子的教育，孩子喜