

权威
珍藏版

LAN MAMA WEIBI BUSHI
HAO MAMA

“懒”妈妈 未必不是 好妈妈

吕宁◎编著

一本颠覆传统家庭教育理念的书
全面解决新手妈妈的育儿困惑

- 学会放手，学会给孩子自由的成长空间。
- 轻松面对孩子的教养问题，做一个轻松快乐的妈妈。



北京工业大学出版社

“懒”妈妈
未必不是
好妈妈

吕宁◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

“懒”妈妈未必不是好妈妈 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5639-3807-0

I. ①懒… II. ①吕… III. ①家庭教育—通俗读物
IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028325 号

“懒”妈妈未必不是好妈妈

编 著: 吕 宁

责任编辑: 刘 畅

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 236 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3807-0

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

如今，年轻的妈妈们越来越重视对孩子的教育，为了让自己的孩子能够青出于蓝而胜于蓝，妈妈们恨不得使出浑身解数，培养出一个人人爱、出类拔萃的孩子。

爱孩子是人之情，天下哪个妈妈不爱自己的孩子？然而怎样正确地爱孩子，却并不是所有妈妈都明白的。尤其是80后的年轻妈妈们，工作忙、经验少，且又受各种教育理念的影响，越发不知道如何正确爱孩子了。有许多妈妈是因为不懂爱的科学，所以不会科学地爱，常常是以感情代替理智，爱的不是地方，以致在教育孩子时走入误区。有许多孩子本来是可以更有出息的，就因为被“不科学的爱”耽误了，可妈妈还不自觉，以为孩子就是不成器。

那些望子成龙、望女成凤的妈妈们，总是认为孩子应该这样做或那样做，她们希望孩子能够按照自己的意愿行事，哪曾想过，孩子有孩子的思想，孩子有孩子的天性，孩子有孩子的兴趣和爱好，他们不可能事事如妈妈所愿。

本书内容旨在科学地解释孩子的行为，帮助妈妈们正确理解孩子行为背后的语言，从而能采取正确而有效的教育方式，赞扬、批评、说服、沟通，最终纠正孩子错误的行为，培养孩子良好的习惯。同时在这一过



“懒”妈妈

未必不是好妈妈

程中也融洽亲子关系。教育孩子，要做到字字箴言，句句立竿见影，这不可能。但是，能从每一次失败中得到一点儿经验教训，并且能把这点儿经验教训应用到以后的教育中，这才是最重要的。

各位妈妈们，如果你真的爱自己的孩子，就放开你的手，给孩子空间和自由，让孩子自己去展翅翱翔。做妈妈，有时候“懒”一点儿未必是坏事，事事包办、处处提防，不见得能让你成为受孩子欢迎的妈妈。只要教育方法得当，“懒”妈妈未必不是好妈妈。



目 录

第一章 理解与尊重，才是对孩子真正的爱

孩子更渴望妈妈的理解	003
蹲下来建议和商量，而不是站着命令	006
妈妈的包容是给孩子特别的爱	009
不要随意闯入孩子的“隐秘世界”	012
孩子撒谎要及时纠正	015
永远不要取笑孩子	019
争吵是解决问题最糟糕的办法	022
别用“语言暴力”来打击孩子	025

第二章 给孩子足够的时间，让孩子放慢脚步

妈妈平常心，孩子不平常	031
揠苗助长反而不长	035
孩子学技艺，兴趣最重要	037



“懒”妈妈

未必不是好妈妈

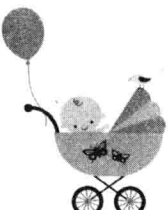
充分挖掘孩子的潜能	041
分数不是孩子的命根	044
知识和技能比文凭更重要	048
催逼孩子反而会起反作用	051
孩子成绩好就是优秀吗	054

第三章 放开你的限制，让孩子尽情探寻世界

听话的孩子一定是好孩子吗	061
允许孩子做一些出格的举动	064
授之以鱼，不如授之以渔	066
别做孩子的拐棍，让他自己走	070
孩子的事情让孩子自己做主	073
让孩子多吃点儿苦	076
尊重孩子的小秘密	079
让孩子自觉加入锻炼的行列中	082
鼓励孩子勇敢地表现和表达自己	084

第四章 爱得太深，反而是一种伤害

你不可能庇护孩子一辈子	091
磨难是孩子成长所需的养料	094
松开手，让孩子自己来	097
真正的爱是不溺爱、不放纵	100
让孩子为自己的言行负责	103





溺爱孩子反而是害了孩子	107
过度的爱其实是对孩子的一种伤害	110
让孩子懂得“一分耕耘，一分收获”的道理	114
让孩子自己赚零花钱	117
“再富不能富孩子”	120
小小树苗需要不断修剪	124

第五章 妈妈懂得赏识，孩子信心十足

对孩子寄予美好希望	131
支持与赏识是孩子的“定心丸”	134
用欣赏的眼光看待自己的孩子	138
从错误中发现孩子的优点	141
合理的批评给孩子前进的动力	144
竞争虽好，但切忌盲目鼓励	147
耐心一点儿，静静等待孩子成长	150
引导孩子接受自己的不完美	153
打骂只能管一时，而不能管一世	156

第六章 把孩子当朋友，别跟孩子摆架子

妈妈过于强势，孩子就会处于弱势	163
站在孩子的角度与孩子交流	166
让孩子在自己的地盘尽情舒展身心	170
多给孩子提供自主选择的机会	173





“懒”妈妈

未必不是好妈妈

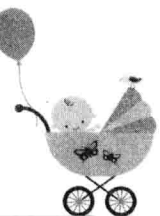
- 培养孩子问“十万个为什么”的习惯 177
- 切忌打击孩子的自信心和积极性 181

第七章 管好你的情绪，孩子有错很正常

- 不停地抱怨只会阻碍孩子成长 187
- 温和地批评孩子 191
- 爱孩子首先要接受孩子 195
- 别把孩子的特点误认为缺点 197
- 在孩子的错误中寻找值得表扬的地方 199
- 别把孩子的“笨”挂在嘴边 203
- 孩子受挫并不可怕 206
- “自然惩罚”，让孩子自己承担后果 208
- 让孩子在错误中学会一些东西 211

第八章 你的孩子是最棒的，没必要跟别人比

- 无谓的攀比只会毁掉孩子的自信心 217
- 孩子间应该互相学习，而不是盲目攀比 219
- 让孩子学会接受现实 223
- 别拿孩子去比较 226
- 成长比分数更重要 229
- 培养孩子与对手合作的好习惯 233





第九章 做好引路人，带孩子走到人群中间去

鼓励孩子展示自我	239
让孩子做一只“笼外鸟”	241
让孩子拥有超强的人格魅力	244
塑造孩子的爱心	246
教孩子学会理解他人	248
教孩子学会了解和满足他人的情感需要	251
教孩子学会鼓励和表扬他人	254
孩子间的事情让孩子自己去解决	256
帮孩子挣脱自闭的枷锁	260



第一章

理解与尊重，才是对孩子真正的爱



孩子常常做错事，让妈妈生气。有的妈妈会在一气之下，狠狠地教育孩子。岂不知，这种教育蕴含的是一种抱怨的情绪，传达给孩子的也是一种不被妈妈信任、了解以及在妈妈心中自己没有价值的信息。

在指责中长大的孩子，往往不会心甘情愿地去改正他的错误。他不愿与父母合作，故意反其道而行之，甚至导致反抗和敌意。其实，孩子能否从心里认识到自己的错误，能否勇于承担责任，取决于妈妈采取什么样的态度来和孩子沟通。



孩子更渴望妈妈的理解

诚然，母鸡对小鸡那样的爱，是每位母亲都能做到的，但孩子已经具有一定的独立意识，他们更渴望的是妈妈“理解性”的爱。

法国著名教育家卢梭在《爱弥儿》一书中指出：儿童期的存在是自然规律。他说：“大自然希望儿童在成人以前就要像儿童的样子。”

从这句话中我们可以体味到，对于孩子，我们要怀着理解和尊重的心态。正如书中所言：“如果我们打乱了这个秩序，我们就会造成一些早熟的果实，它们长得既不丰满也不甜美，而且很快就会腐烂，我们将造就一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。”

其实，妈妈和孩子之间的关系出现问题，主要也是由于双方沟通不够、缺乏理解和尊重而引起的。许多妈妈都有这样的体会：孩子越大，便越难与他沟通，甚至不知应该怎样去交谈。

事实上，当孩子逐渐长大，知识面、接触面增大，他会开始学着自己观察、思考，对一些问题有了自己的看法，有时觉得有些事情没有必要跟父母说。这样一来，妈妈就会缺乏对孩子的了解，此时相互间的沟通就显得十分必要了。

一天，瑞瑞哭丧着脸回到家里。妈妈问他为什么不高兴，他说因为他踢了邻居孙阿姨家的猫一脚，孙阿姨训斥他了。

妈妈听了，没有斥责他，而是给他讲了一段自己小时候的经历：

“那时候，你舅舅在城里的一所寄宿学校读书，我上小学。当年，你姥爷做生意亏了很多钱。有两三年的时间里，家里总会来一些人，他们





“懒”妈妈

未必不是好妈妈

是来追债的。那年大年三十晚上，还有两个追债的人不肯离去，我当时心里难过极了。你姥爷答应年后想办法给他们，因为手头上实在是没有钱，可他们坚决不答应。

“从那时候起，我养成了一种习惯，只要看到来追债的人，我就悄悄地把他们的自行车气门芯给拔掉，才不让他们好受呢。”

“后来，这件事被你姥爷发现了，他非常气恼。其实我自己也知道这样做是不对的，不能因此让家里少还人家一分钱，但是我心里的委屈需要释放和发泄。”

听了妈妈的诉说，瑞瑞心有同感。他说出自己踢那只猫的原因：“我之所以踢它，是因为我发现它每天吃得好、玩得好，还不用上学，不用干活。凭什么我就得好好念书、认真做作业，这太不公平了！”

妈妈微微一笑说道：“猫是小动物呀，它生来就是被人们饲养的。可你是小朋友，你念书学习是为了成长为一个有用的人，一个能做出贡献的人。你怎么能和小猫比公平呢？相反你应该爱护小动物才对呀！”

母子俩对话到此，瑞瑞心里的结也慢慢解开了。

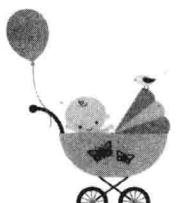
看得出，瑞瑞的妈妈在孩子犯了错误之后，用一种理解的方式巧妙化解了孩子心里的不良情绪。

可是看看我们周围，总是有那么多整天唠叨孩子不听话、不乖巧的妈妈。有的妈妈不明白，自己对孩子就像母鸡用自己的翅膀保卫着小鸡一样，为了孩子，自己就是不吃不睡都可以，为什么孩子还是这么倔强？难道这样的爱还不够吗？

诚然，母鸡对小鸡那样的爱，是每位母亲都能做到的，但孩子已经具有一定的独立意识，他们更渴望的是妈妈“理解性”的爱。

“理解孩子”说起来容易，做起来难。现在的妈妈们既要忙工作，又要忙家庭，难免缺乏时间和耐心与孩子在一块儿读书、交流、玩耍。这样一来，妈妈们就没有太多机会去倾听孩子的心声和感受，而常常是喜欢以自己的意志来判断孩子的行为和想法。

在这种情况下，母子之间势必容易发生冲突。因为妈妈们很难容忍





孩子自由、快乐地做他们自己愿意做的事。她们觉得孩子什么都不懂、什么都不会做、什么都做不好。如此一来，又如何谈得上给予孩子“理解性”的爱？能做到不限制孩子的行为就不错了。

因此，作为妈妈，我们应该把孩子看作独立的个体来对待，要学会尊重和理解自己的孩子。

“懒”妈妈心得

1. 换位思考，回想自己曾经做过什么不可理解的事

每个妈妈也都有过童年，有童年自然就有过一些现在想来“很不堪”的往事。那么，当你准备因为孩子的行为而发怒时，请你回想一下自己在他这个年龄的时候，是否经历过类似的问题，而当时的你又感受如何。相信当你回忆完之后，再对比孩子现在所做的事情，你就不会再盲目地责怪孩子了。

2. 接纳你的孩子，让孩子感到被认同

一个人能够被最亲近的人接纳是一件幸福的事情，孩子也是如此。所以，妈妈必须让孩子知道，不管在什么情况下，妈妈都是爱他、支持他的。不管他说了什么或做了什么，也许妈妈并不接纳他的行为，但依然是关爱他的。有时只要简单的一句话：“妈妈也是这样想的！”“真是我的好孩子！”都能够使孩子觉得受到妈妈的认同。

3. 与孩子平等对话，做孩子的朋友

妈妈要想更好地理解孩子，其实和孩子做朋友是非常好的渠道和方式。当妈妈以朋友的心态来对待孩子，那么孩子就会感受到朋友一般的温暖和信任，而这也是妈妈把握孩子心理动态的关键。如果妈妈不是平等地和孩子对话，而是采用命令和要求的口吻，那么结果只能够使孩子反感。所以，请妈妈们放下家长的架子，与孩子交朋友，站在他们的立场去考虑问题。

4. 表达你的感情，让孩子感受温馨和温暖

妈妈们在孩子小的时候最突出的表现之一就是对孩子的亲昵举动。





“懒”妈妈

未必不是好妈妈

但只有少数妈妈能够在孩子长大后还会有类似的表示，甚至有些妈妈还故意摆出家长的威严架势，用冷淡的态度来对待孩子。

这些妈妈或许不知道，自己与孩子之间温暖的身体接触可令孩子切身体会到妈妈的关怀。此外，妈妈们也别忘了用语言多表达你对孩子的爱意，所以，请多亲吻、拥抱孩子并常说：“我爱你！”

蹲下来建议和商量，而不是站着命令

我国学者于丹在与别人分享自己的育儿经的时候，说道：如果你总是认为，自己走过的桥比孩子走过的路还多，那你就放弃了被孩子影响的权利。

很多妈妈在和孩子相处的过程中，常常以命令的口吻要孩子做这做那。可是妈妈们想过没有，即使再小的孩子也是有着强烈自尊心的。如果妈妈常用命令的口气跟他说话，他就会反感、叛逆，越发不听你的话。即使当时嘴上听了，他的心里也会不服气，甚至对你产生怨恨。

不得不说，对孩子进行“命令”教育的家长在认识上有偏颇之处。他们误以为要对孩子进行教育，就必须板起脸孔，处处严格要求，让孩子事事听从自己的安排。殊不知，这样做的结果，只能是适得其反，让孩子变得逆反，或者唯命是从。

一所中学的校内局域网的论坛上，有一个栏目是关于让孩子说出心里话的。其中有一个孩子这样写道：

我一点也不喜欢我妈说话的方式，因为她一点都不尊重我，老用命令的口气让我做这做那。每天一到家，我耳边环绕的都是妈妈的命令口吻：“你怎么还没倒垃圾呢？现在马上就去！快！”“去，帮妈妈把碗刷了，你反正没事。”“我都说了多少遍了，炒菜利索点！”“还不赶快去





学习，还看什么电视！”……

另一个署名为程程的男孩写道：

我不知道我妈为什么那么“专制”。我一点都不喜欢跟她说话，每次听到她说话，我脑袋里总是乱七八糟的。她每天不是教训我要好好写作业，就是限制我做这做那。当我稍有疏忽，她就对我横加训斥，比如我去厕所忘了关灯，她就会指责我说：“年纪不大，忘性不小，你得了健忘症啊！告诉你多少遍了，去完厕所要关灯！”有时候我和同学打电话聊天，没几分钟她就大声嚷道：“赶紧把电话挂掉！有什么事不能见面说。”同学们都听到了她训斥我的声音，弄得我好没面子。

作为妈妈，我们平常在与人相处的过程中，都喜欢温和、平等的口吻，即使和领导相处，我们也不希望对方以一种强制、命令的语气和自己说话。我们的孩子也是一样的。没有哪个孩子能忍受父母对自己经常性的颐指气使，命令自己去做这做那。

我们要知道，命令是一种单方面的交流，是只顾及自己，而不考虑别人的表达方式。

相反，如果妈妈们能用一种建议和商量的语气跟孩子说话，那么就会获得不一样的效果。

今年已经七岁的娜娜有时比较任性、自私，她的妈妈在发现女儿这个问题后，一直在积极地帮助女儿来改变。

一个周末，妈妈准备带娜娜去她最喜欢的动物园玩。娜娜美滋滋地打扮一番后，迫不及待地拖起妈妈的手就往门外走，刚一开门，邻居家五岁的月月闯了进来，要和娜娜玩耍。没等娜娜发话，月月就拿起娜娜最心爱的芭比娃娃摆弄起来。娜娜很反感，拉长了脸，一把夺过月月手中的娃娃，连推带拉地把月月赶出了家门，并不耐烦地说道：“你快走，我要和妈妈去动物园玩了，没时间跟你玩，赶快走！”月月眼泪一下子掉

