

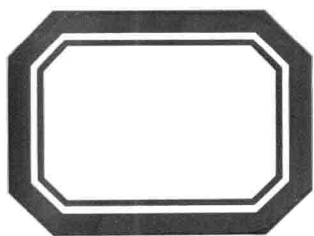
Wo Yao Zuo Ge Hao Mama

我要做个好妈妈

海文颖·著

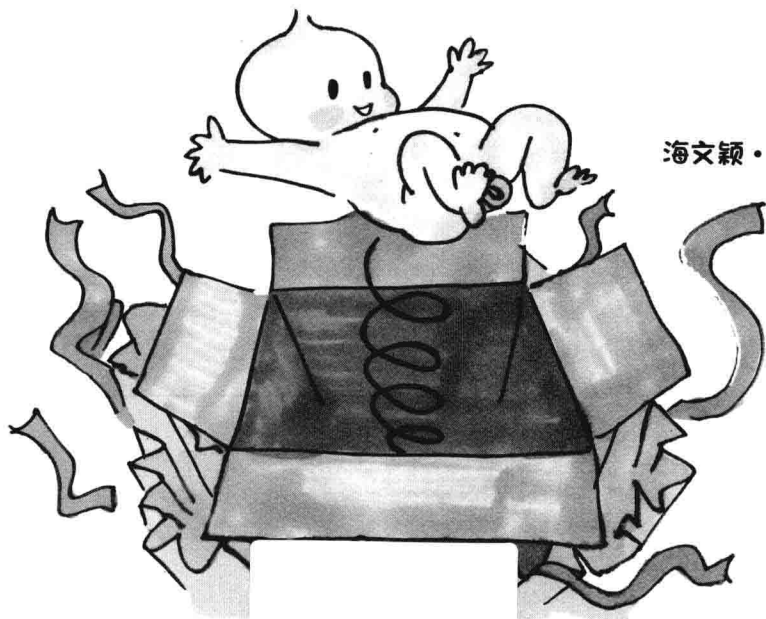


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Wo yao zuo ge
Hao Ma Ma

我要做个 好妈妈



海文颖·著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

我要做个好妈妈 / 海文颖著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-115-27430-4

I. ①我… II. ①海… III. ①婴幼儿—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第011733号

我要做个好妈妈

- ◆ 著 海文颖
责任编辑 董 静
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7.75 2012 年 5 月第 1 版
字数: 161 千字 2012 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-27430-4

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

致 谢

我最想指出的是，本书的一切故事来源于妈妈们的真实体验。

感谢浩途家长俱乐部的联合创始人安燕玲、郑懿、胡峻桦、董艳军、高金秋。感谢一直坚守陪伴妈妈们成长的张毅、安娜。正是成百上千妈妈们心路成长历程的汇聚才促成了这本书。

这本书写了6年，期间无数次地推倒重来，感谢挚友安燕玲和曲振娜、我三姐海文瑾、我老公张建平一遍遍读我不同版本的文字。

我要做个好妈妈是我发自内心的呼声，感谢我的儿子让我有机会通过育儿走向心灵成长之路，体验期间的挣扎和成长、喜悦和丰盛。

最后，我想说：谨以此书献给我那相守一生恩爱如初的爸爸妈妈！他们让我体会到家可以是这样一个温暖、和谐、充满爱的归宿！

献给天下所有的妈妈，
妈妈的心有多大，孩子的路有多远！

自序

在写这本书时，我曾问过自己它能给读者带来什么价值。现在市面上已经有那么多育儿书籍了，我这一本会有何不同呢？

育儿的过程中有太多的细节可供探讨，给大家支招解决问题、探讨技巧的书籍也有很多。可是究竟怎样养育孩子才能算好呢？

我是一个高龄产妇，生了孩子之后，便踏上了这条战战兢兢、患得患失、软弱无助又大义凛然的育儿之路。

我曾发愿要做个好妈妈。因为太过珍惜这唯一一次的育儿机会，因为太害怕失败，又太憧憬成功，我就和几个姐妹成立了一个互帮互助的组织，来分享经验，缓解焦虑，抱团取暖，互相打气，一起向着美好前进！

逐渐地，在不断尝试着回答“如何养育孩子才能算好”的过程中，我们发现彼此所经历的困惑、焦虑、不安是如此的相似。同时也逐渐认识到，去回答这个问题本身就很容易掉进这样一个陷阱：站在父

母的立场上，替孩子做决定，这是一件非常不靠谱的事情，这不仅会使父母陷入无尽的焦虑中，也会使孩子失去对自己生命的感知和把握能力。

如果妈妈们能放下焦虑也放下期待，满心欢喜地接受这个经由自己身体而来的小生命；能够全然相信这个小生命是来成就他自己的独特人生的；能够以放松的心态来观察孩子，及时提供给孩子他们所需要的帮助，那么，妈妈们会发现，当个好妈妈原来可以如此简单！

我的这本书，就是讲妈妈们怎样克服焦虑，放下过度的期待，一步步去发现和培植起自己心中的这份信任。

育儿即是育己，当我们唤醒了心中本来就有的那种简单的信任的力量时，我们就会发现，在帮助孩子成长的过程中，家长也在成就自己的生命。

而孩子就是我们生命中最好的礼物。

海文报

推荐序

苏小妹

华文蒙特梭利国际协会创始人
曾任伊顿国际教育集团教学与培训总监

这是一本很好看的故事书。在精彩的情节中，处处渗透着育儿即育己、挣扎即成长的成长与发展理念。作者所叙述的似乎是自己的事，可是触及的却是实实在在的大众课题。作者流畅地说着几乎是发生在每个人身上的同一件事，可是却能让各行各业的职业妇女感同身受。因为我们经常矛盾于智性的爱与感性的爱之间，都希望能做个好妈妈、好女人，可偏偏不能如愿，无法做好。

生命本身就是一种创造。虽然父母亲参与了整个创造与孕育孩子的过程，可是遗憾的是，我们都极少理解并能实践成就孩子的使命。原因不外是我们自己的成长过程，多数是被动，被催促的、被拉扯的。我们与生命对话的机会太少，聆听自己的声音的次数也几乎等于零，因此无法发现生命的需要，理解生命发展的规律，更谈不上欣赏生命、信任生命，然后让爱自然流淌。

太多人用肤浅的知识，去解读生命，最后却糟蹋了生命，也蹉跎了自己，甚至连爱也成了一种包袱。这本书会让每一个阅读的人，读到自己，也能让每一位想当好妈妈的人获得许多反思的空间，更可以让现代父亲体会女人和妈妈那片真挚的心意。

推荐序

高琳

丽人商会主席

从听说龙儿妈要写书的那一刻起，我就没有怀疑过，因为我深知只要她想做到的就没有做不成的。但是没有想到她写的是自传体的小说，更没有想到的是自己也被小说了。就像每个人拿到照片合影的时候，都会在第一时间找自己。我从打开书稿的第一分钟，就开始忐忑不安地对号入座，每当看到书里外企老板的光辉形象时我即沾沾自喜，而看到妈妈走入的种种育儿误区时，我又隐隐不安地觉得有着自己的影子。一本书看下来像是在过电影，唤起了我与龙儿妈一起共事的难忘时光。

回想当时我之所以极力支持龙儿妈建立浩途家长俱乐部，是因为我亲眼看到要做一个好妈妈的强烈愿望，给她带来的强大内心力量。那种力量不仅让她成为了一个更好的妈妈，也成为了一个更好的员工，更好的项目经理。和每一个白领妈妈一样，每天我也负载着焦虑和内疚来到公司。我常常带着早上的第一杯清茶，靠在龙儿妈的办公桌边，跟她倾诉我儿子最近的种种“罪行”。而她总是先共情我的感觉，然后再向我娓娓道来她会如何处理这个问题，最后总不忘加上

一句“没事儿的”让我释然，一天的工作也因此有了轻松的开始。从这个角度来说，我是带着一点点小私心的。

尽管之前心灵成长的课程没少上，也尽管书中的育儿理念早就通过龙儿妈或参加浩途家长俱乐部而熟知，可是正像书中所说的，知道和做到还是有距离的，有的人能够迈过去，而有的人却仅仅停留在醒觉的状态从未改变。如果你还尚未醒觉，这也许是一本让你开窍的书，你需要慢慢找到究竟你来到世上的功课是什么。如果你和我一样，已经觉醒却时不时地偶露狰狞，那是因为我们还在路上。在这条艰难的路上，我们需要有人和我们一起分享、承担。我感谢在这条路上有龙儿妈的陪伴和指点，也希望更多的父母能够从这本书中有所收获。

让我们一起尽情享受上天送给我们的最好的礼物——我们的孩子！

推荐序

玉冰

畅销书《正面管教》、《与神对话：献给青少年》译者

昨天看到微博转发的消息，浩途龙儿妈的第一部书《我要做个好妈妈》，终于正式签约，行将出版。我心里一阵惊喜：终于等到这一天了！

龙儿妈，“李跃儿教育论坛”的老网友们都应该还记得。就是她，做了那第一个“扇动翅膀的蝴蝶”，把《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》推荐给了广大家长们。这本书我相信很多父母都读过，受益的家庭和孩子数以万计。然而很少有人知道，那个造成蝴蝶效应的人，那个终于促成这本书变成中文造福中国千万家庭的人，是龙儿妈。

龙儿妈不但年轻，而且漂亮。不但漂亮，而且智慧。不但智慧，而且有一颗普爱天下孩子的心。她后来为渴望学习做个好妈妈的姐妹们创立了“浩途家长俱乐部”，后来她又根据自己和姐妹们在育儿过程中亲身经历过的许多困惑和领悟，写成了一本书——《我要做个好妈妈》。

《我要做个好妈妈》，非常朴素的书名，却是每一个妈妈的心里

话。这句话不但直白地道出了每一位母亲的心声，也道出了每一位母亲的困惑：到底什么样的妈妈，才是好妈妈？我们到底该怎么做，才是好妈妈？

这本书在一年之前刚刚完成初稿，我就有幸拜读了一遍。去年底她又把第8次的修改“定稿”送来给我，说“终于完工了”。这个“第8次”，狠狠震了我一下：可见她做事的认真和执著程度！天知道她已经为之付出了多少心血！

我仔仔细细品味过3次《我要做个好妈妈》。每次阅读，我都有不同的感受、不同的收获。

第一次印象最深刻的，是书中讲到的“禁止令”和“驱迫令”，我现在都还清晰地记得当时我整个人浑身颤抖的震撼感觉。

第二次印象最深刻的地方，是“育儿即育己”在我内心深处引起的深深共鸣，这时的我已经感悟到、体验到了孩子的成长所带给我自己的成长。

第三次阅读时，最打动我心灵深处的地方，则是“父母是孩子的

导航仪，孩子可以选择打开导航仪，也可以不打开”。我豁然开朗，原来，“我要做个好妈妈”的真谛，就在这里：我们不但要尽职尽责做孩子的导航仪，而且要把孩子是否“打开导航仪”的决定权放到孩子手里！

我的心很舒服地舒展开来。我知道，这本书必将会使得很多很多年轻妈妈的心，很舒服地舒展开来。我忍不住开始遐想：这一本书，不知道又会给我们千千万万的家庭带来怎样奇妙的“蝴蝶效应”呢？

我想起一句话来：爱的力量，是无限的。她手上握着的，一定是爱的力量。

目录

孕育 这个小生命选择了咱家 (孕期)

22 **你就这样来了**
没想到有心栽花花不成，完全不抱希望了，却受孕了！

31 **江湖地位拱手让人**
人在职场行走，永远都是你更需要施展才能的平台，
而不是平台更需要你。

36 **准妈妈联盟**
别人的经历是故事，发生在自己身上那才叫惨痛。

43 **婆婆来了**
本来就是陌生人，突然地生活在一起，
还要分享同一个男人的爱，天敌啊！

50 **我强吧？！**
在职场上，想推行一种想法，必须要寻得老板的支持！

我唯有这样迎接你的到来 (生产, 坐月子)

经历唐筛高危

不管孩子是什么样, 我都认了!

56

同一天出生

顺着老婆的心意, 就是对孩子好。

62

我是一弱小动物

家里有个孩子, 有多少人都能派上用场。

69

你也产后抑郁吗

产妇在生理上本来就内分泌失调, 再加上心理上的紧张、疑虑、内疚、恐惧等因素, 心灰意冷的时候还真有可能就想不开了。

76

抱团取暖

每个妈妈都会焦虑, 自己独处时特别容易钻牛角尖, 把问题越想越严重。

82

育儿即是育己

重返职场

(4个月)

白领妈妈重出江湖

92

职场只争朝夕的紧迫感扑面而来。

鱼和熊掌难兼得

99

开始投入工作了，就全身心地投入吧，不要再坚持母乳喂养了。

正是咿呀学语时

105

语言并不仅仅是说出来的那点东西。

我还是那个女强人

114

只要像婴儿一样张开全身每个毛孔，就肯定能融进去。