

李静◎著



上班族妈妈 必备的育儿秘籍 2

送给妈妈和孩子的心灵互动书

为什么会出现行为和心理上的敏感期？

为什么说谎、离家出走、虐待小动物？

所有行为背后都潜藏着孩子特定的心理，

职场里的美丽妈妈，能否明白其中的道理？



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



上班族妈妈 必备的育儿秘籍 2

送给妈妈和孩子的心灵互动书

李静◎著



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

上班族妈妈必备的育儿秘籍 2: 送给妈妈和孩子的心灵互动书 / 李静著. --北京: 北京航空航天大学出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5124-0464-9

I. ①上… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第100276号

版权所有, 侵权必究。

上班族妈妈必备的育儿秘籍 2: 送给妈妈和孩子的心灵互动书

李 静 著

责任编辑 杨 青

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010)82316936

保定市中国画美凯印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 14.75 字数: 185 千字

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0464-9 定价: 29.00 元

每个孩子都很特别

——用充满理解的爱成就孩子一生

在星星不肯离去的清晨，妈妈习惯于早早起床为孩子做一顿美味早餐。当蜜橘般美丽的阳光洒满屋子时，耐心地等待孩子吃完早餐竟也成了暖融融的幸福。

一天的格子间生活开始后，妈妈习惯于勤勤恳恳地工作挣钱来满足孩子物质的需求。当妈妈感到疲惫时，“为可爱的孩子打拼”的念头胜过醇香提神的咖啡。

妈妈还有很多习惯。习惯于不断地给孩子找补习班和辅导班，习惯于关注孩子每天在学校的表现，习惯于每天催促孩子写作业，习惯于喋喋不休地督促孩子，习惯于思考“我的孩子怎样竞争过别的孩子”……

妈妈很努力，可有时也会忽略孩子的心灵成长。妈妈的爱有时是正确的，温暖了孩子的心；有时也是错误的，伤害了孩子的感情。妈妈并不总是理解孩子，有时候感觉与孩子心灵的距离，有一个世纪那么久远。她不明白孩子有好吃的，好喝的，好玩

的，为什么还会闹情绪不快乐？不明白为孩子提供那么好的学习条件，他为什么还讨厌学习，滋生出这样那样的坏习惯？不明白教孩子处世之道，为什么还是会陷入人际争端？

孩子的错都是父母的错。一个内心发展不完善，被负面情绪充斥的妈妈，如何能造就更好的孩子？一个不尊重孩子，不懂孩子的家庭，如何能帮孩子顺利成长？

妈妈以及孩子身边的成人，有时将孩子所谓的失败归纳为态度不端正、懒惰、怠慢、不听话……难道事实真的如此？非也。你只不过是没理解孩子，没有发现孩子身上的潜能而已。

爱如阳光，可是缺了理解的爱，就不叫爱。每个孩子如同一颗灿烂的星辰，有着自己的运行轨道。他不是爱因斯坦，不是道格拉斯，不是任何别人，他最终要成为的是他自己。妈妈需要做的不是像安装机器零件那样机械地塑造他，而是应该在爱中加入理解的成分，尊重他，帮他不断完善自己，做一个更好的孩子。

这本育子秘籍就是送给妈妈和孩子的心灵互动书。它将告诉上班族妈妈如何更好地走进孩子内心，用理解的爱丰盈孩子的生命，浇灌孩子的成长，如何帮孩子发现他的独特与天赋，完善自己，如何成就一个爱生活、爱他人，也爱自己的孩子。希望这本书能帮助所有的上班族妈妈走出教子误区，和孩子达成心灵的互动，让孩子成为一个真实的、独特的，有吸引力的自己。

在这本书的撰写过程中，我的朋友张彩娟、孙月英、张坤静、董亚伟、周冰、李晓红等人，以及她们的另一半，为此书提供了一些宝贵的建议，在此，向他们一并表示衷心的感谢。

上班族妈妈必备的育儿秘籍2

目录

第一章 上班族妈妈轻松教子心理经

- 罗森塔尔心理：积极的期待，让孩子好得超乎想象 / 2
- 巴纳姆心理：妈妈要有自己的事业，孩子不是你的面子 / 4
- 手表定律：妈妈和爸爸的意见最好一致 / 7
- 攻击心理：用“太极拳理论”对付“小恶魔” / 9
- 认知心理：孩子会赢，但也会输 / 12
- 狐狸心理：做个慵懒的白领妈妈，逼着孩子去独立 / 15
- 布猴妈妈心理：爱是孩子生命的第一元素 / 17

第二章 捕捉敏感期，开启孩子天赋

- 口和手的敏感期：让孩子尽情释放“口”与“手” / 22
- 模仿敏感期：漠视孩子的不良模仿，并做出好的表率 / 24
- 细小事物敏感期：引导孩子走进大自然，提高观察力 / 26
- 语言敏感期：职场妈妈“啰唆”点，孩子能说会道 / 28
- 自我意识敏感期：千万不要误解孩子的行为 / 31
- 人际关系敏感期：用正确的态度教孩子处理关系 / 33
- 色彩敏感期：不做限制型职场妈妈，鼓励孩子自由涂鸦 / 35
- 书写敏感期：有意识地为孩子读书，挖掘他的潜能 / 37
- 数字符号敏感期：通过实物帮孩子发展思维能力 / 39

第三章 小习惯大心理——行为背后的秘密

- 沉溺心理：令妈妈头疼的动画、漫画“小发烧友” / 44
- 孩子悄悄拿别人东西，可能另有原因 / 47
- 知道孩子说谎的原因，比谎言本身更重要 / 50
- 爱吹牛扯皮的孩子，只不过是想要得到他人的关注 / 53
- 晃腿、抠鼻子、揪头发——一种偏颇的心理宣泄 / 55
- 孩子赖床，不仅仅是想睡懒觉 / 57
- 孩子竟然爱摸鸡鸡——内向型职场妈妈不要过分担心 / 60
- 孩子要“离家出走”，其实是想验证母爱 / 62

第四章 教孩子情绪管理，不做小小“外星人”

- 白领妈妈，请用“延迟满足”来帮贪心的孩子 / 72
- 孩子任性不听话，多协商少命令 / 74
- 抑郁前兆：孩子常常因琐碎小事大发牢骚 / 85
- 虐待小动物：孩子精神压力的变相发泄 / 88
- 教孩子用“移情法”消除紧张和不安 / 90
- 威胁妈妈：“我要吃……你不答应，我就哭个不停” / 93
- 放手，才能提升孩子的逆境商数 / 96

第五章 对症下药，塑造爱学习的小天使

- 职场妈妈，别逼着有厌学倾向的孩子去上学 / 100
- 急躁型职场妈妈：孩子写作业磨蹭不全是他的错 / 106
- 爱说“我不会”的孩子其实是自信心匮乏 / 108
- 老师说“孩子学习困难”——请站在孩子的立场来分析 / 111
- 如何帮孩子在兴趣与厌烦交织期渡过难关 / 113
- 繁忙职场妈妈：家庭教师永远无法取代“妈妈” / 116
- 第十名现象：少点要求，孩子能更爱学习 / 118
- 光环效应：鼓励孩子读那些“没用”的书 / 120
- 小孩考试成瘾心理，比网瘾更可怕 / 122
- 妈妈都不爱读书，孩子怎么可能爱读书 / 124

第六章 “拯救孩子”，帮他赢得更多朋友

- 上班族妈妈要为孩子创造结交朋友的机会 / 128
- 帮害怕同学嘲笑的孩子走出来 / 130
- 被嫉妒折磨的孩子——及时介入调整情感 / 133
- 孩子比较乖僻——那就给他足够的时间适应环境 / 135
- 没有敌人，只有同行者——不良竞争意识的药方 / 138
- 孩子小小年纪很“世故圆滑”，好还是不好 / 140
- 坚决不做林黛玉——交朋友没有小心眼 / 143
- 同胞冲突的根本：关于爱的争夺 / 146
- 互惠心理：告诉孩子利他才能利己 / 149
- 面对小霸王的欺负，教会孩子保护自己 / 152

第七章 孩子的错都是大人的错

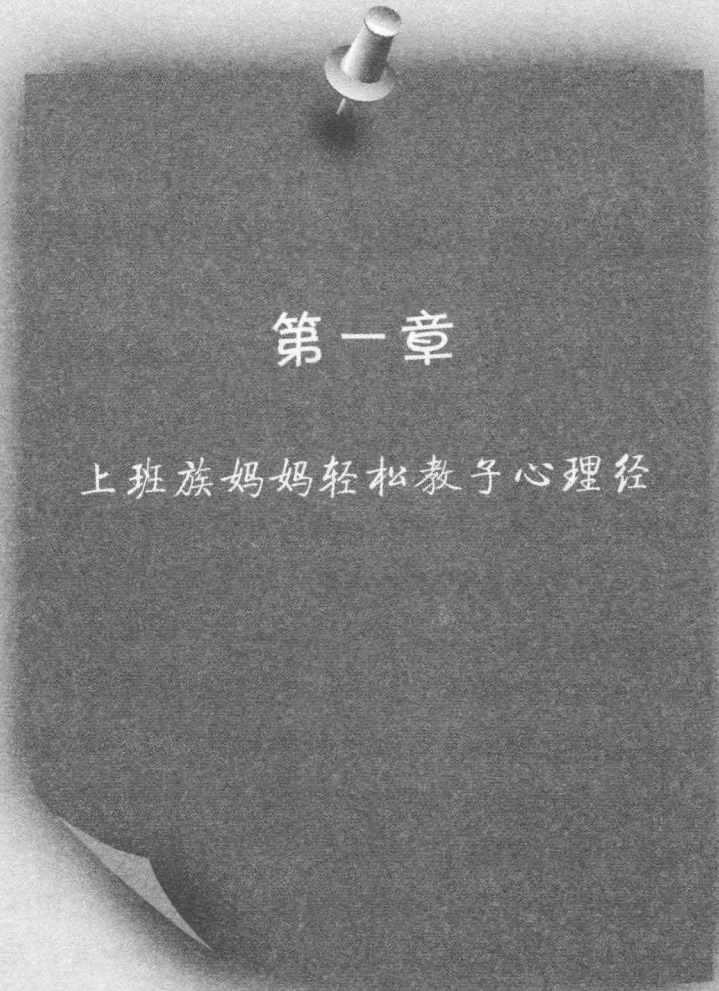
- 有自闭倾向的孩子，内心缺少安全感 / 156
- 大吵大闹的妈妈，会培养出脾气暴躁的孩子 / 158
- 有过敏症的孩子，有一个苛刻的家长 / 161
- 抑郁型上班族妈妈会导致孩子心情沮丧 / 163
- 被动攻击心理：孩子故意捣乱、考砸，不是他的错 / 165
- 爱比较的妈妈——孩子自卑感的来源 / 168
- 溺爱型上班族妈妈：表面爱孩子，其实爱自己 / 170
- 俄狄浦斯情结：让女孩回归妈妈，男孩回归爸爸 / 173

第八章 不打不骂，在爱中建立规则

- 暴躁型职场妈妈：偶尔，也要忘记发火的孩子 / 178
- 对孩子冷嘲热讽无异于精神虐待 / 180
- 在孩子面前，爸爸妈妈莫争吵 / 183
- 低音教子，是艺术，更是策略 / 185
- 超限心理：批评与表扬要讲究艺术 / 188
- 利用孩子的“厌恶情绪”，让他厌恶“坏事” / 190
- 不去过多干涉他，孩子也有自己的心灵空间 / 192
- 权威心理：树立威严不是老板着脸 / 195
- 孩子你慢慢来——学会在爱中等待孩子成长 / 198
- 激励机制：让孩子无意中听到你对他的正面评价 / 201

第九章 十力合一，打造最有“气场”的孩子

- 自然力：拒绝加班，经常带孩子到野外走一走 / 204
- 健康力：利用正面暗示来增加孩子的健康力 / 206
- 安全力：用恰当的母爱帮孩子建立安全感 / 208
- 潜能力：让孩子按照自己的节奏成长为“天才” / 210
- 创造力：职场妈妈，请引导孩子给生活添点味道 / 212
- 学习力：孩子受益一生的作用力 / 215
- 梦想力：当孩子有梦想的时候，要帮助他去实现 / 217
- 行动力：不催促孩子，反而更能让他成为行动小超人 / 219
- 快乐力：教孩子正面思考，做一个乐观主义者 / 222
- 无限力：妈妈要告诉孩子“你的生命充满可能” / 224



第一章

上班族妈妈轻松教子心理经

罗森塔尔心理：积极的期待，让孩子好得超乎想象

一部印度影片中有个八岁的小男孩伊夏，他的世界充满丰盈的色彩：鱼儿、风筝、小狗、水彩、彩色冰棒……这一切都是快乐的源泉。但在成人看来都是“无用”的，他们更在乎分数、穿着是否整洁以及家庭作业。因此，伊夏外在的世界是残酷的，他有拼写障碍，每天萦绕在耳边的全是老师的训斥、爸爸的打骂、妈妈的失望、同学的嘲弄，外加糟糕透顶的头衔——倒数第一。他不断惹出一连串麻烦，爸爸终于不能再忍受下去，就把他送到了寄宿学校。

伊夏刚进寄宿学校那会儿，除了要忍受被家人抛弃的痛苦，还要面临与以前差不多的老师与同学。他很惨，整日整日地不说话，只是默默沉浸在自己的世界里。

有一天，学校里来了个新的美术代课老师尼库巴，他发现伊夏不快乐，便开始找寻原因。他用耐心和关怀来帮助伊夏，尼库巴最常用的就是积极的心理暗示。他给伊夏讲了一些有阅读障碍的人最终做出了震惊世界的成就的故事，他比较经典的话是：“在我们周围，那些用独特眼光看待世界的人，最终改变了整个社会。他们的思维很独特，常常让人难以理解，他们是少数派。一旦他们的成绩被世人所知，全世界都为之震惊！”伊夏就在老师的积极暗示中，慢

慢走出了自我封闭的世界。

尼库巴为伊夏所做的事情，本来应该是爸爸妈妈的事情，可是又有多少父母能够真正做到呢？当自己那“无药可救”的孩子竟然神奇地被打造成“天才”之后，爸爸妈妈除了惊叹，除了感激，除了欣喜若狂，他们也羞愧的无地自容。他们意识到自己在教育孩子上犯了大错。

从儿童心理学的角度来说，伊夏的奇迹是典型的“罗森塔尔效应”。即：一个孩子能否成为天才，取决于成人是否像对待天才那样爱他，鼓励他，欣赏他。孩子们的可塑性是很强的，因为他们的心智尚未成熟，受暗示性较强，所以容易把成人对他们的评价内化成为自己的形象。

妈妈要给孩子一个包含爱的积极期待，让他好的超乎想象

妈妈在教育孩子的时候，切忌功利心太强。并不是说只要每天在孩子耳边重复一些积极的心理暗示，他就能成为天才。相反，这种暗示说多了，孩子会觉得厌烦，他们甚至不希望妈妈这么夸自己。

妈妈的积极暗示一定要包含爱，一定要真诚。只有这样的暗示才真实可信，孩子才会朝正确的方向发展。

餐饮主管淘淘妈从来不像别的妈妈那样，强制孩子学这学那。虽然淘淘有时候真是淘翻天，但妈妈从来都是一副很理解孩子的样子。那天，客人们问上幼儿园大班淘淘：“你长大了要做什么？”淘淘说：“我要当博士。”然后他拿起小板凳放在头顶，兴奋地问妈妈：“妈妈，我像博士吗？”妈妈微笑着说“像”，然后拿起照相机给孩子拍下了这一瞬间。自此，孩子走路、说话都变得斯文了许多，真有点小博士的样儿了。



问：如果孩子在学校受到一些否定的暗示，觉得自己真的很差劲。这种情况下，我如何说一些肯定的暗示给他？

答：你就实话实说，告诉孩子：“不管别人如何评价你，妈妈始终是最看好你的。”然后可以和孩子一起回忆一下曾经那些让他骄傲的瞬间，孩子就会重拾信心了。

巴纳姆心理：妈妈要有自己的事业，孩子不是你的面子

小小的孩子，承担着妈妈大大的梦想。妈妈希望孩子各方面都优秀，最好把大部分孩子比下去。如此，当妈的也有面子，在同事、好友、亲戚面前谈起孩子时也可以满足虚荣心，骄傲一把。可是妈妈教育孩子的目的只是为了与别人竞争吗？只是为了让他负担你的野心吗？

有位好面子的妈妈，是一个重点小学的优秀教师。她除了工作，就是整日整夜地为儿子发愁。她每次去幼儿园接儿子，都故意躲着老师，害怕老师告诉她儿子拙劣的表现。她也很少和其他家长说话，因为别人家的孩子都是聪明伶俐的，唯有自家儿子显得木讷，说话、玩耍都比别人慢半拍。倘若别的家长再知道她是小学老师，那真是尴尬。她经常动不动就朝儿子发火，颇有种恨铁不成钢的感觉。

尽管如此，有一次放学时老师还是拦住了她。告诉她孩子不但学什么都比别人慢，而且胃口奇大，好像总是吃不饱，甚至吃到胃

涨还要求阿姨给添饭。

妈妈回到家中，“火山”即刻爆发。这时孩子正在给妈妈倒热水，听到妈妈的痛骂，他吓坏了，滚烫的热水一下子洒在两脚上，就像火烧一样痛苦。妈妈更加气愤，心想，自己怎么生出这样的儿子，他永远都不可能为妈妈挣足面子的。

后来，邻居家的小女孩告诉她：儿子吃得特别多，是因为他想快点变聪明，那样他就能考出好成绩，让妈妈骄傲。他想快点长大，可以帮妈妈干很多很多的活……

她的眼泪刹那决堤……

这位妈妈太爱自己的面子了，太在乎别人怎么看自己，所以才对资质平平的儿子感到不满，也无视儿子对她的爱，这是典型的“巴纳姆效应”在作怪。所谓“巴纳姆效应”是指人们容易受到周围信息的暗示，过于在乎外界的评价，并把别人的言行作为自己目前状态和状况的参照物。巴纳姆效应无处不在，比如，在地铁里，有一个人张大嘴打哈欠了，他周围就有那么几个人也忍不住要打个哈欠。现在竞争激烈，每个人只想着削尖了脑袋往上爬，当大家都在比谁的孩子学习更好，谁的孩子更有前途的时候，本来就爱面子的妈妈自然免不了这样“教育攀比风”，可是妈妈也得考虑孩子的感受啊。

妈妈要有自己的事业，孩子不是你的面子

孩子不能代替妈妈来成功，因为他的人生属于自己，而不属于妈妈。妈妈如果喜欢竞争，喜欢把别人比下去，那就忙自己的事业吧。用自己的能力给自己长面子，别把生活的压力转嫁给孩子，就让他自由成长吧。并不是所有的孩子都适合加压，有的孩子，你给

他的压力太大，他不但没动力，自信心还可能被彻底击垮。

回到童年，想想那时的自己

妈妈对孩子有期待是没有错的，错就错在试图控制孩子，并把孩子看做自己的面子。一个合格妈妈懂得包容孩子的独特性，懂得放低自己做孩子坚实的后盾。这样的妈妈在教育孩子的时候更省心，她们不必牺牲自己，也能教出优秀的孩子。

如果妈妈仍旧觉得孩子不争气，那么就请回想自己的童年和少年时代。倘若你当时是个好学生，你觉得在满足爸爸妈妈虚荣心的同时，自己也虚荣一下，可能感觉还不错。可是如果你是中等生或学习差的学生呢？你当时肯定不喜欢爸爸妈妈给你施加压力，并且总是责备你丢了他们的面子吧。

珍惜这暖暖的爱，拥有的就是最好的

不管孩子是什么样子的，或是你现在拥有怎样的生活，都要懂得先去接受，去发掘那些闪光点。永远不要用别人的眼光来看孩子，或被别人的评价左右情绪。你要不断反省，把自己放在旁观者的位置去审视生活，审视这独一无二的孩子。



问：被当做“门面”的孩子，如果各方面还不错，他是不是会因为大家都觉得他优秀，就一直保持这种优秀的状态？

答：这样的孩子更容易形成“外在的评价系统”，即在成长的过程中，过于在乎外界的评价，活在别人的世界里，而淡忘

了真实的自己。还有一部分这样的孩子，他们抱着“为爸爸妈妈学习”的心态，最终丧失对学习的兴趣。成人之后，他们基本上就没有学习动力了。

手表定律：妈妈和爸爸的意见最好一致

妈妈的爱，是显而易见的，是琐碎的。唠叨孩子多穿衣服以防天冷感冒，提醒孩子多吃鱼肉增长智力，变着花样做好多菜为孩子增加营养，陪着孩子写作业看书。而爸爸的爱，是隐忍的，如同一条宽广的河。它虽然不总是表现在具体的小事上，但他的爱一点都不比妈妈少。爱的方式不同，于是在教育孩子的问题上，妈妈和爸爸难免出现一些分歧。

在这个小家里，爸爸非常宠爱儿子，小男孩想买什么玩具，做爸爸的基本上都会答应。周末的时候，一家人一起去超市，孩子想买遥控飞机，妈妈觉得家里玩具挺多的，没必要再买，多浪费啊，不如多买些鸡翅来吃。妈妈正在犹豫，爸爸早就答应了孩子的要求。妈妈一脸的不愿意：“你也太溺爱他了，不能小孩子家说买什么，你就给买什么啊！”爸爸就说：“孩子又不是天天要玩具，偶尔买一次也挺好。我们小时候，想玩这些都玩不上呢！”孩子看爸爸妈妈在这里僵持着，就开始撒娇，妈妈也经不起孩子磨人，不再发表意见。孩子就把遥控飞机放进了购物篮，朝正在生气的妈妈做了个鬼脸。妈妈感慨：怪不得孩子平时买东西只找爸爸，不找妈妈。