

上班族妈妈的

教子心经

培养出一个天才好孩子

马晓红◎编著

SHANGBANZU
MAMA
DE JIAOZI
XINJING



YZLI0890145162

孩子的心灵是脆弱的
他们希望得到支持和理解
每一句鼓励的话语
都会使孩子信心百倍
但是一句粗暴的呵斥
会影响他一生
往往父母不经意的一句话
就能改变孩子的一生

中国商业出版社

上班族妈妈的 教子心经

马晓红◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

上班族妈妈的教子心经 / 马晓红编著. —北京: 中国商业出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5044-7372-1

I. ①上… II. ①马… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第149928号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
010-63180647 www.c—cbook.com
新华书店总店北京发行所经销
北京业和印务有限公司印刷

*

710×1000毫米 16开 16印张 190千字

2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

定价: 29.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

女人累，上班族妈妈更累！

现代社会的女人和男人一样有自己的工作或事业，却又肩负着十月怀胎、生儿育女的任务。她们既是家庭经济收入的重要提供者，更是孩子教育的最主要承担者。毫不夸张地说，她们顶起的不只是半边天。

当住房、医疗、教育像“三座大山”压得无数家庭喘不过气来时，传统家庭中的“男主外，女主内”的模式早已不适应现代社会的生存发展需要，单靠男人一个人在外打拼，很多家庭根本无法撼动这“三座大山”，于是，女人们在生下孩子后，不得不走出家庭，奔波于职场，做起了“上班族妈妈”。她们身在职场，心系家庭，放不下孩子。她们不是全职妈妈，却比全职妈妈更累，不得不在家庭、职场、学校、幼儿园之间往来穿梭，日子过得跟打仗似的。

作为职场上的一员，她们不得不直面竞争，展示自己特别能战斗的一面；作为上班族妈妈，她们又不身在职场心在汉，惦记着家庭和孩子。长时间的两线作战使她们在工作和孩子之间疲于奔命，一不留神就显出了老态。看到那些后进的苗条美女，她们会暗自伤感自己容颜不再，年华已逝；看到那些整天陪伴和照顾孩子的全职妈妈，她们又会心生愧疚，觉得自己对不起孩子，尤其是孩子生病或者受到其他伤害时。最让他们不能容忍的是丈夫的眼神，自从有了孩子，此前的浪漫婚姻生活就被繁琐的家务琐事所取代，在丈夫眼里，她们成了地地道道的家庭妇女，再难享受生育之前的浪漫和宠爱，心里的失落不言而喻。



然而，这些并不是最牵动上班族妈妈神经的，最牵动上班族妈妈神经的是对孩子的教育。在紧张的工作和生活中，她们之所以不叫苦，不叫累，是因为心存念想和希望，希望自己的孩子将来能有出息，拥有美好的前程，过上幸福的生活，自己所做的一切都是为了孩子。正是一切为了孩子，在一切困难和挫折面前，她们才忘记了痛苦，忘记了伤痛，坚忍不拔，百折不挠。

她们的理想是美好的，但现实往往是残酷的。对于所有的上班族妈妈来说，孩子的教育都是一项最艰巨的工程，那些全天候照顾孩子的全职妈妈，尚且在教育孩子的过程中，出现这样那样的问题，何况是时间有限、整天身心疲惫的上班族妈妈呢？对待孩子的教育问题，她们往往是如履薄冰，战战兢兢，如临大敌，如临深渊，一天到晚，经年累月，神经都绷得紧紧的。

中国的“上班族妈妈”数以亿计，绝大多数“上班族妈妈”的日子都过得非常艰难。她们揪心于孩子的教育，却又无法在工作和孩子之间找到平衡点，迫切希望能找到事半功倍的办法。为此我们郑重推出了此书。

本书针对上班族妈妈的实际情况，结合孩子尤其是学前孩子的心理特征，有针对性地为她们的家庭教育问题出谋划策，围绕孩子教育应该从何处着手，如何在干好工作的同时，给孩子更多的关爱，如何在工作、事业与孩子教育之间找到平衡等诸多问题展开论述，逐一剖析。给上班族妈妈量身打造一套教子心法，让上班族妈妈实现“两手抓”，“两手”都有很大的收获。

开卷有益，相信上班族妈妈们能从中找到属于自己的教子心经！

愿所有的上班族妈妈在工作之余，都能实现望子成龙、望女成凤的愿望！

让我们一起共勉！

目 录

第一章 上班族妈妈，活得好辛苦

一边是工作，一边是孩子，她们心里牵挂着两头，哪头都不敢马虎，却哪头都无法全力投入，工作中她们会产生焦虑，面对孩子时，她们会感到愧疚。她们身心疲惫，是最辛苦的人群。

1. 工作得努力，孩子得呵护 / 3
2. 再忙也不能让孩子输在起跑线上 / 6
3. 面对专职妈妈，觉得亏欠孩子太多 / 11
4. 收费越来越贵，上班族妈妈得挣教育费 / 15
5. 重返职场，上班族妈妈的压力大 / 18
6. 丈夫撒手不管，上班族妈妈更犯难 / 22
7. 祖辈带孩子虽好，上班族妈妈担心不少 / 25
8. 因为辛苦因为累，上班族妈妈易自卑 / 28

第二章 上班族妈妈，正确教育观念最重要

有什么样的观念就有什么样的举动。有什么样的举动就有什么样的结局。教育是一项灵魂工程。教育观念不仅影响着教育成果，还影响着教育能否顺利进行下去。上班族妈妈要想轻松顺利地实现将孩子培养成才的目标，就不能盲目行事，必须先树立正确的教育观念，并始终以这种观念为指导去教育孩子。上班族妈妈，先树立正确的教育观念吧！

1. 教育孩子没固定模式，别人的教子方式不能机械模仿 / 33
2. 教育是没终点的马拉松，赢了起点并不一定能成功 / 38
3. 爱孩子关键在教育，“罩着”孩子是伤害 / 43
4. 妈妈并非永远正确，多听听孩子的心声 / 47



5. 孩子的教育不是用钱堆出来的 / 51
6. 一口吃不成胖子, 教育孩子需耐心 / 53
7. 培养孩子好习惯, 教育成功一大半 / 58
8. 从小具备好品质, 成才成器有保证 / 61
9. 教育好孩子上进, 从自我提升开始 / 65

第三章 上班族妈妈, 了解孩子是教子的钥匙

孩子是单纯的, 也是复杂的。教育孩子要从了解孩子的心理开始。了解孩子的心理, 除了与孩子沟通外, 还要掌握孩子心理发展的规律, 这是打开孩子内心世界的金钥匙。上班族妈妈时间有限, 要想教育好自己的孩子, 必须牢牢掌握好这把金钥匙。

1. 幼儿成长有敏感期, 作为妈妈要知道 / 71
2. 在孩子眼里, 妈妈的声音最好听 / 75
3. 孩子最信任的是妈妈 / 79
4. 孩子3岁前的记忆会影响一生 / 82
5. “潮湿的水泥期”, 妈妈尤其要注意 / 88
6. 孩子第一个反抗期, 妈妈该如何应对 / 93
7. 给孩子心理断乳, 妈妈需要把握分寸 / 97

第四章 上班族妈妈, 培养聪敏孩子有技巧

每位父母都在教育孩子, 但教育出来的孩子却大不相同。这除了与孩子的禀赋有关外, 还与父母的教育技巧息息相联。上班族妈妈要想将孩子培养成聪明的孩子, 要想在此后的教历程中越来越轻松, 必须要掌握简单实用, 效果最明显、易于坚持的教子技巧。俗话说“工欲善其事, 必先利其器”, 上班族妈妈不妨抽时间学几招吧!

1. 与孩子心灵对话, 启发孩子思考 / 103
2. 让孩子勇于表达, 推销最好的自己 / 107
3. 教育孩子关心人, 让爱心伴孩子成长 / 111

4. 培养孩子的独立性, 让他有强者意识 / 115
5. 教育孩子不再固执, 遇事一定讲道理 / 119
6. 鼓励孩子去交往, 人生路上朋友多 / 123
7. 引导孩子学管理, 从小历练领导力 / 127

第五章 上班族妈妈, 管好孩子健康那本账

健康是孩子成长的基础, 每一位妈妈都希望孩子身强体壮, 心理健康, 她们不管怎样忙碌, 都不会对孩子的健康问题有丝毫懈怠。可是, 妈妈们扪心自问: 你管好孩子健康那本账了吗?

管好孩子们健康那本账, 是对一位合格妈妈的最基本要求。关注孩子的未来, 必须首先关注孩子的健康!

1. 健康的身体成就健康的性格 / 133
2. 培养孩子正确的饮食习惯 / 137
3. 让孩子养成良好的作息习惯 / 141
4. 给孩子加餐有学问 / 145
5. 让孩子正确认识高矮胖瘦 / 148
6. 警惕孩子沉溺于网络游戏 / 152

第六章 上班族妈妈, 这些问题要重视

教育不可能一帆风顺, 上班族妈妈工作忙, 与孩子在一起的时间少, 孩子在成长过程中出现这样那样的问题很正常。对此, 上班族妈妈不要手足失措, 乱了方寸, 只要及时发现孩子出现的问题, 掌握相关问题的处理知识, 有针对性地教育引导, 就能迅速有效地帮助孩子纠正。

1. 孩子紧张, 要及时让他们放松 / 159
2. 孩子恐惧, 要及时帮他们驱“鬼” / 162
3. 孩子自卑, 要给他们自信的机会 / 164
4. 孩子自负, 要杀杀他们的威风 / 167
5. 孩子妒忌, 要帮他们拔出那根刺 / 169



6. 孩子叛逆,要让他们学会将心比心 / 172
7. 孩子浮躁,要让他们学会踏实 / 174
8. 孩子害羞,要鼓励他们大胆些 / 176
9. 孩子脆弱,要给予他们足够勇气 / 180
10. 孩子懒惰,要让他们学会勤劳 / 183
11. 孩子依赖,要让他们学会独立 / 185
12. 孩子自私,要引导他们学会分享 / 187
13. 孩子虚荣,要引导他们的世界观 / 189
14. 孩子撒谎,要引导他们学会诚实 / 192
15. 孩子偷窃,要及时反思教育方法 / 197
16. 孩子孤僻,要及时拆掉他们心中的高墙 / 201
17. 孩子焦虑,要及时让他们的情绪平稳 / 204
18. 孩子厌学,要及时让他们体验到学习的乐趣 / 207
19. 孩子作弊,要及时鲜明反对作弊 / 211
20. 孩子抑郁,要及时给予他们快乐 / 214
21. 孩子狂躁,要及时平息“狂风暴雨” / 217
22. 孩子中庸,要多鼓励孩子上进 / 220

第七章 上班族妈妈,将“爸爸这座山”调动起来

对上班族妈妈而言,确保教育成功和减轻自身压力的最佳办法就是将“爸爸这座山”调动起来。孩子在父爱和母爱的双重关爱下,会更加健康地成长。在这样的氛围中,上班族妈妈不仅能减轻自身负担,还能体会到教子成功的成就感,充分享受家庭的天伦之乐。

1. 对孩子而言,爸爸是一座可靠的山 / 225
2. 爸爸参与教子有利于孩子健康成长 / 228
3. 培养好孩子,先要培养“好爸爸” / 231
4. 与丈夫一起规划孩子的教育投资 / 236
5. 经常与丈夫交流教子的看法 / 238
6. 分配他些职责,将“爸爸这座山”调动起来 / 244

第一章

上班族妈妈，活得好辛苦

一边是工作，一边是孩子，她们心里牵挂着两头，哪头都不敢马虎，却哪头都无法全力投入，工作中她们会产生焦虑，面对孩子时，她们会感到愧疚。她们身心疲惫，是最辛苦的人群。



1. 工作得努力，孩子得呵护

上班族妈妈，顾名思义，既是上班族中的一员；又是孩子的妈妈。既然是上班族中的一员，领取薪水，就必须努力工作；而作为孩子的妈妈，她们又必须要照顾自己的孩子。双重身份决定了上班族妈妈非常忙碌：上班时得努力工作，业余时间呵护孩子。其中的辛酸只有她们自己知道。

在外人看来，33岁的黄女士生活十分幸福。丈夫是某部门的一把手，儿子聪明可爱，家里有房有车，生活十分惬意。但是暗地里，黄女士经常唉声叹气。她和丈夫是大学同学，大学毕业后，两人双双进入政府部门工作。她们拍拖了8年，才走入婚姻殿堂。

刚结婚的那几年，她和丈夫整日出入成双，感情好得令人羡慕。几年后，黄女士喜得龙子，全家人高兴得合不拢嘴。为了照顾孩子，黄女士的婆婆也搬来同住。但随着儿子的一天天长大，黄女士发现自己的生活已经很难回到以前的轨道了。

产假休完后，黄女士必须回单位上班，无法继续在家带孩子。而婆婆的育儿观念又很老套，坚持要按照以前的老方法来带孩子。这与她主张按照育儿书上的指导来培养孩子产生了矛盾。为此，她曾考虑辞职在家做专职太太，但想到好不容易考上公务员，放弃工作又有些不甘心。最终她还是上班去了，让婆婆白天



在家帮忙看孩子。

上班后，黄女士发现自己产假期间远离工作，重新回到工作岗位，居然恍若隔世，工作很不顺手，不得不全力投入，以求早日适应工作。更令她不放心的是，婆婆带孩子，会不会让孩子从小养成坏习惯。因此，她在努力工作的同时，不得不挂念着自己的孩子。一下班，她就迫不及待地回家看孩子。

既要抓工作，又要照顾孩子，黄女士两头抓，一段时间后感到的精疲力竭，累得坐着都打呵欠。开始，丈夫还帮忙照顾一下孩子，但男人带孩子向来是老粗，顾了这头顾不了那头，后来干脆就不理了。

更让黄女士操心的是，有次因为说婆婆照看孩子的方法不对，惹怒了婆婆。婆婆一气之下回了老家。孩子闹着哭，丈夫数落她。她委屈得不行，跟丈夫吵了一架后，不得不到处找人带孩子。

她费了九牛二虎之力，最终找到了一个保姆。但是，有了保姆，她同样不能轻松。保姆是钟点工，每天看孩子是有时间限制的，“工作时间”一到，保姆就下班回家。而黄女士上班之后，马上就上班，扮演母亲的角色。加上她从网上看到保姆给孩子喂安眠片的报道后，对保姆也不放心了，如果能早一点回家亲自带孩子，她就会尽量早点回家。

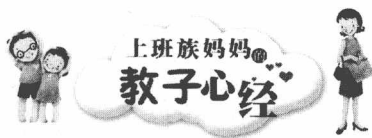
由于黄女士将很多精力用在了带孩子上，她在工作上的表现乏善可陈。让她难以释怀的是，当初她和丈夫一同进入工作单位，丈夫现在已经是处长了，而自己仍然是个小科员。“如果不是因为生孩子，如果不是因为对家庭投入太多，我也不会比他差。”升职的丈夫经常在外应酬，把孩子和一大堆家务扔给黄女士，对黄女士也不再像以前那样百般宠着，这让她心里很不舒服。

黄女士和丈夫经常闹分歧，她开始怀疑自己当初的选择。

相信很多上班族妈妈都有黄女士这样的感受。在现代社会，做女人真累，男女平等，迫使她们要争取经济地位的独立，奔走于职场，忙工作、忙事业；但作为母亲，她们那份母爱永远执著，割舍不下自己的孩子，无论是让自己的父母还是公婆、保姆带孩子，她们都不放心。于是，她们不得不穿梭于职场和家庭，一个劲儿地叫累。

她们之所以累，甚至感到心力焦碎，是因为她们没有正确认识上班族妈妈这个角色，对照看孩子的父母及保姆没有足够的信任，以致无法从上班族妈妈这个最繁忙的角色中得到片刻清闲，反而感到压力越来越大。

对于上班族妈妈来说，努力工作，呵护孩子，都是无法回避的话题。可是如何找到两者之间的平衡点呢？这考量中上班族妈妈的智慧，我们相信所有的上班族妈妈都是很聪明的，只要摆正心态，相信自己，信任他人，问题就能得到圆满解决。实际上，做一位成功的职场女性和称职的妈妈是可以兼得的，就看我们怎么去做。



2. 再忙也不能让孩子输在起跑线上

上班族妈妈是最忙碌的人，对于孩子的成长来说，她们又是不可或缺的人，没有母爱的孩子，人生注定会留下遗憾。上班族妈妈如何呵护和教育孩子，直接影响孩子的成长和性格的形成，继而影响他们将来参与社会竞争的能力。

不能让孩子输在起跑线上，这已经成为众多家长的共识。家长们都争先恐后地为孩子的成长动脑筋，想办法，以求能早早挖掘潜能，胜人一筹。于是，孩子不满周岁就开始上各种启蒙学习班，刚上幼儿园就忙着参加各种培训补习班，低年级的小学生已经开始筹备各类学科竞赛……

面对这种“起跑线”上的竞争，上班族妈妈不得被迫“应战”。

一位上班族妈妈说：“我一个亲戚的小孩，4岁上幼儿园，开始识字、学算术，到幼儿园‘毕业’进小学时，孩子会说简单英语，还认识1000个汉字，学会100以内的整数四则运算以及建立平方根的概念。我听到时被吓了一跳！现在的孩子竞争也太强了吧。我的孩子才两岁，看来不加紧培养，在儿童时代就会被淘汰……”

是啊，别人的孩子从小“赢在起跑线上”，接受各种培训和训练，没有更多的时间陪孩子的上班族妈妈，怎能不送孩子去参加各种培训班呢？不能让孩子输在起跑线上，这是很多家长的共同想

法，逼得上班族妈妈无奈，逼得如今的孩子没有童年。但是，整个社会潮流如此，上班族妈妈们不得不狠心随大流。

一个日本心理学家曾经说过：“在每个孩子身上都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，每个孩子都是天才，宇宙的潜能隐藏在每个孩子心中。”为什么很多孩子长大以后发展不好？那是因为孩子的潜能并没有被充分发掘出来，这是一种浪费。现在大多数家庭只有一个孩子，如果浪费了孩子的天赋，难道家长不觉得可惜吗？因此为了孩子的未来，上班族妈妈必须要重视孩子6岁以前的教育，让孩子“不输在起跑线”上。

一位上班族妈妈颇有感触地说：“我孩子今年上小学一年级，以前我根本没考虑说要给他多么好的学前教育，而是给他一个很宽松的环境让他自由发展。但上了小学后，周围的孩子都识字很多，经常被老师表扬，这对我孩子的自尊心打击很大。他回家就问我：‘妈妈，为什么别的小朋友都会那么多东西，而我不会呢？’有时候他甚至不愿意去上学。我的触动很大，这个社会的竞争激烈程度超过了我们的想象，尤其是孩子这么脆弱的心灵，如果第一步就落在别人后面，对孩子来说，那也许真的不是一件好事。很残酷，但就是这样……”

自古以来，中国人就重视幼儿教育。“三岁看老”，这句话就是明显的例证。但是，该如何对孩子进行早教呢，早教的主要内容是什么呢？这是上班族妈妈必须要解决的问题。毫无疑问，成功的早教重在引导孩子、开发他们的思维能力，而不是让孩子学会认多少字，背多少诗，会做多少算数题，也不是孩子学会了几种特长。

孩子三岁之前，是习惯和性格的形成时期。在此期间，孩子形成什么样的思维习惯，将对孩子一生的成败有决定性影响。如果孩子



子养成了遇事积极思考和朝着积极的方向思考的习惯，那么即使孩子在小时识字没其他小朋友多，背诗没其他小朋友多，算术不如其他小朋友，也没有什么突出的特长，但随着年龄的增长，他们的竞争力会越来越强，逐一超越那些原来比他强的小朋友。相反，如果养成遇事消极思考或者朝着消极方向思考的习惯，即使孩子学习了再多的知识，拥有再多的特长，也无法形成能与社会竞争的能力。

因此，在对于如何不让孩子输在起跑线上，上班族妈妈没有必要跟着其他家长起哄，拼命将孩子往培训班塞，教孩子学英语、背诗、学写字，而应将重点放在启发孩子思考和培养良好的习惯上。具体的，建议上班族妈妈这样做：

(1) 陪孩子说话或者给孩子讲故事。上班族妈妈一定要多陪孩子说话，对于大一点的孩子，还要多给他们讲故事，然后让他们复述或者让孩子讲给你听。这种母子互动的过程，不仅能增进亲子关系，还能有效启发孩子的语言思维，培养孩子感悟语言和运用语言的能力。

(2) 多向孩子请教。父母向孩子请教是最好的教育方式，上班族妈妈没有更多的时间去启发和教育孩子，但你不妨抽点时间向孩子请教一番，多问孩子几个为什么。刚开始时，孩子可能回答不上来，但是，只要多鼓励孩子，孩子就会努力去寻找答案，时间长了，他们自然会给你带来惊喜。这样，孩子不仅学会了思考，还在不断给妈妈解释为什么的过程中巩固了知识，形成了对知识的运用能力。

(3) 陪孩子一起学习。上班族妈妈有空余时间，不妨陪孩子一起学习。需要说明的是，陪孩子学习，不是直接向孩子灌输知识，帮助孩子解题，而是坐在孩子身边学习自己需要学的知识，给孩子