

职场妈妈的教子新经

上班族妈妈 必读

王新月 著

让孩子在左，工作在右
让你做一个事业成功的好妈妈
既做事业成功的女强人，又做相夫教子的好妈妈



黑龙江科学技术出版社

职场妈妈的教子新经

上班族妈妈 必读

王新月 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

上班族妈妈必读 / 王新月著. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5388-8286-5

I. ①上… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 079455 号

上班族妈妈必读

SHANGBANZU MAMA BIDU

作 者	王新月
责任编辑	刘佳琪
封面设计	白思平
出 版	黑龙江科学技术出版社
	地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001
	电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
	网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行	全国新华书店
印 刷	北京市通州兴龙印刷厂
开 本	710 mm × 1000 mm 1/16
印 张	14.75
字 数	180 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5388-8286-5/G · 1006
定 价	29.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 Preface



在中国传统社会里，一向都主张女性留在家中相夫教子，似乎只有这样才能称得上是一个贤惠的女人。因此，分工明确的夫妻家庭，基本都是男主外女主内，这也在一定程度上保证了家庭的稳定。

然而随着时代的进步，“贤妻良母”已不再是衡量一个女性是否具备美德的唯一标准。尽管在外人看来，有个幸福的家庭，嫁个爱自己的好老公，有个健康可爱的孩子，衣食住行样样无忧就是女人最大的满足了。可是，在这个极力倡导“男女平等”、“女人也顶半边天”的时代，女性的地位越来越高，尤其是那些拥有高学历的女性，她们有自己的思维、主见和意识，她们也渴望通过成功的事业来体现自己的价值。很多女人参加工作并不是为了赚钱，而是为了女人所谓的“经济独立”，她们希望得到社会的认可，不至于与社会脱节，更加不至于花每分钱都得伸手向男人要。此外，随着生活节奏加快，经济压力不断增大，仅仅依靠男人的收入来支撑家庭开销已经越来越显得力不从心了。眼见丈夫的薪水无法维持家庭的正常开销，妇女们走出家门参加工作，已经成为社会发展的必然趋势。这其中当然有许多是有孩子的女性，也就是我们所说的职场妈妈。

当今社会，职场妈妈可谓是司空见惯。作为一个女人，她们希望拥有自己的事业，这样也能为自己的家庭减轻一些负担；同时，作为一个女



人，家庭是女人的终身事业，照顾好丈夫、教育好孩子似乎从古至今都是女人的使命。但是，女人的精力毕竟是有限的。我们都想努力做好一个称职的妈妈、一名优秀的员工，拥有一份成功的事业、一个幸福的家庭。可女人就这么一双手一颗心，一天就这24小时，一个女人就这一辈子，如何选择？是因心疼孩子而舍弃工作，还是要狠下心肠把孩子托付于他人？这无疑成为职场妈妈面临的两难选择。

本书可以说是职场妈妈教子的指导手册，从实际出发，形象刻画出职业女性们的育儿生活：上班忙工作，下班忙家务，激情与沮丧并存，快乐与忧伤同在。在指出生活中种种困难的同时，本书也为职场妈妈们献上一些教子的小窍门、小点子，以及塑造完美职场妈妈的种种精明攻略。

最后，衷心地希望本书能为职场妈妈提供一些帮助，并在一定程度上解决问题，让职场女性在工作与孩子之间轻松找到平衡点。

目 录 Contents



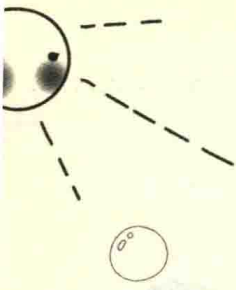
Part 1 职场妈妈教子的那些心酸事儿

职业与家庭，职场妈妈难两全.....	002
无法陪伴孩子，工作负罪感纠缠不休.....	004
出去上班，孩子要交给谁.....	005
力不从心，仍想做个“妈妈强人”	007

Part 2 读懂你的孩子：职场妈妈最易走进的教子误区

把自己的认知“嫁接”到孩子身上.....	012
把“期望孩子做的”当成“孩子应该做的”	014
只注重物质需要，忽视孩子内在需求.....	016
攀比，让孩子变成了取悦他人的一种工具.....	018
大包大揽，替代孩子完成所有的事情.....	021
苛求完美——孩子无法承受的爱.....	023
强求孩子练特长，误了孩子苦了自己.....	025
滥用经济奖励，误导孩子害处大.....	026
打骂孩子，一种“高投入低回报”的教育方式.....	028
随意批评、斥责，扼杀孩子的好奇心和求知欲.....	030





随意许诺，总给孩子开“空头支票” 032

认定分数代表一切，抱怨孩子脑子笨..... 035

Part **3** 天平的两端：孩子在左，工作在右

纠结：做好员工or好妈妈 040

“产假后休克”，职场妈妈怎么办..... 044

产后上班前，给职场妈妈的十条建议..... 045

懂得取舍，职场妈妈照样能做办公室红人..... 047

积极面对工作，抛掉没有必要的内疚感..... 049

职场新妈妈巧解孩子与工作间的矛盾..... 050

“妈妈”也能成为一种职业优势..... 054

巧走平衡木，孩子工作两头顾..... 056

职场妈妈的时间管理之道..... 058

Part **4** 亲子时间少，用心利用每一秒

孩子与工作，职场妈妈争分夺秒..... 064

亲子时间，重在“内容” 066

职场妈妈亲子互动，用心铸造高品质生活..... 070

上班前后职场妈妈育儿小窍门..... 073

丰富精彩，与孩子共度周末好时光..... 075

随时随地的亲子游戏与学习..... 077

用对方式，有限时间提高亲子效率..... 078

利用通讯工具，每天与孩子通话..... 080

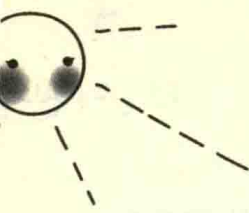
Part 5 进门之前，请保持微笑，孩子不是你的“出气筒”

妈妈情绪暴躁会阻碍孩子的成长.....	082
不良情绪丢在家门外，孩子不是出气筒.....	085
即使工作不愉快，面对孩子也要有阳光心情.....	087
管好你的刀子嘴，别让它伤了孩子.....	089
积极应对，工作情绪和家庭生活两分开.....	091
为快乐找个秘方，职场妈妈也要爱自己.....	092
责任重大，职场妈妈更要学会给自己减压.....	095
面对不同场合，职场妈妈要迅速切换角色.....	097

Part 6 工作再忙，也要蹲下身子和孩子一起说说话

沟通的起点——“尊重”	100
掌握技巧，母子沟通无极限.....	103
站在孩子的角度，让他说出真心话.....	107
孩子喋喋不休时，妈妈要耐心听完别打断.....	110
把握倾听的时机，才能收到良好的效果.....	114
放下家长的架子，妈妈不代表绝对的权威.....	115
语言暴力，孩子心头一把无形的刀.....	117
用欣赏的眼光看孩子，赞美要有技巧.....	120
妈妈一句“对不起”是孩子一生的教育.....	122
适时闭嘴，给孩子发言的机会.....	124
妈妈唠叨越多，孩子越不听话.....	128
别用命令式的口气跟孩子说话.....	130





Part 7 职场妈妈，别以爱的名义“伤”了你的孩子

溺爱，给孩子的温柔陷阱.....	136
无原则无条件的溺爱——毁了孩子.....	138
家长溺爱孩子的10大“典型”	140
妈妈溺爱，孩子易出现攻击行为.....	143
要知道，没有尊重的爱也是一种伤害.....	146
期望过高，孩子也会透不过气来.....	148
什么是真爱，什么是溺爱.....	150
别对孩子过度保护，经历风雨才能见彩虹.....	153
克服内心的恐惧，试着相信孩子.....	154
让孩子离开襁褓，应对生活中的挑战.....	156
学会放手，别让母爱变成“母害”	157

Part 8 纠正孩子的不良习惯，绝不要奢求“立竿见影”

吃饭“马拉松”——培养孩子正确的饮食习惯.....	162
“抢”玩具——教孩子谁的东西谁做主.....	165
家里有个“电视迷”——控制孩子看电视的时间.....	167
玩具从来不收拾——教孩子自己的事情自己做.....	171
脏话不断——让孩子学会礼貌用语.....	174
总把别人东西拿回家——认清自己的和他人的.....	177
孩子是个“人来疯”——教他待客接物之道.....	179
家里有个“破坏狂”——合理引导孩子的好奇心.....	181

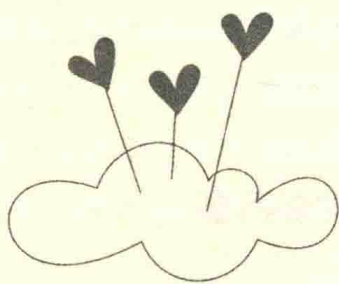
Part 9 从点滴抓起，培养一个人见人爱的孩子

有赢就有输，培养孩子抗挫折的心理.....	184
学会自己拿主意，让孩子变得更独立.....	186
别总躲在妈妈身后，做个大大方方的孩子.....	188
事情需要大家做，培养孩子的合作意识.....	190
让孩子融入集体，培养孩子的社交能力.....	192
坚持到最后，让孩子做事有始有终.....	195
爱也要讲分寸，培养“表里如一”的孩子.....	197
孩子“爱告状”，妈妈要正确引导.....	199
善于表达，培养一个口齿伶俐的孩子.....	201

Part 10 教子不是妈妈一个人的事，爸爸的榜样很重要

教育孩子，父亲千万别“缺席”.....	206
父亲教育缺失，孩子问题一堆.....	208
爸爸该花多少时间陪孩子.....	214
父亲是给孩子积极影响的源泉.....	215
父爱有利于孩子的人格健康.....	218
教育孩子，爸爸需要做点什么.....	219
好父亲教育孩子的七大技巧.....	221
妈妈也要培养丈夫的育儿兴趣.....	225

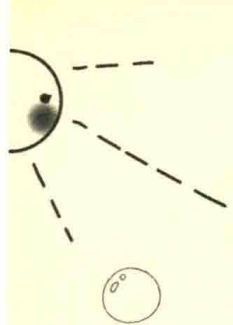




第一章

职场妈妈教子的 那些心酸事儿





职业与家庭，职场妈妈难两全

有人说：“男人难做。”但是，试问一下，难道做女人就不难了吗？其实做女人也难，而做一个职业与家庭两全的女人就更是难上加难了。

东东妈是一个职场妈妈的典型。工作上的不顺，加上教育一个5岁小孩的烦恼，生活快要把东东妈压得透不过气了。在单位，东东妈是一个小小的职员，事业一直不见起色，处于一个“高不成，低不就”的尴尬状态。东东妈工作的单位是一个外资企业，平时工作量非常庞大，而且外资企业是出了名的靠实力才能站住脚的地方，因此对于这份工作，东东妈不得不投入大量精力。可是东东妈的精力已被家庭分走了一大部分，为此她感到很无奈。每天，东东妈把家里的事情处理好，把小孩送去幼儿园，然后才能放心地去上班。经过一整天的工作摧残，下班时东东妈已经疲惫不堪了，而且很多时候下班了还要加班。回到家后还有一个家庭要照顾，她每天拖着疲劳的身躯，去买菜煮饭，然后是家务，还有小孩的学习生活……家庭各种各样的大小事情把东东妈折腾得筋疲力尽。对于小孩的教育，东东妈也确实缺乏充足的时间与精力好好处理。与此同时，因为家庭的包袱，东东妈也不能全心全意地投入到工作中，导致她在工作上也不见有多大的成就，做了十年，仍然是个可有可无的小职员。东东妈就这样一直生活在两难的困境中，职业与家庭两者不能很好的兼顾，这就是职场妈妈的生活了。

其实，自从女性开始经济独立，拥有了自己的事业之后，这种职场妈

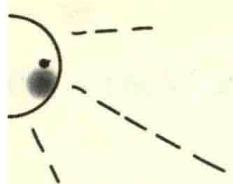
妈可谓是司空见惯了。作为一个女人，她希望拥有自己的事业，实现经济独立，这样也能帮家庭的经济减轻一些负担，因此事业是不能放的。同时，作为一个女人，家庭是女人的终生事业，管理家庭，教育小孩似乎从古到今都是女人的使命，因此家庭也是不能放的。但是，事实是残酷的，女人在事业与家庭的处理上往往会显得力不从心，顾得了这个却顾不了那个，原因何在呢？

首先，女性的身份让女性事业发展难。有人说：“女人的事业与男人相比，要发展到同样的高度，女人往往要付出比男人更高的代价。”虽然说，现在已经是一个男女平等的社会了，但是总体的平等是不是就等于绝对的平等呢？在事业上，女人天生就比男人落后，无论是从精力上，还是从能力上。女人有个不可抗拒的使命，就是生儿育女，这决定了女人投放到事业上的精力必然会比男人少。同时，男女的生理特点不同，在工作上，很多时候无可否认男人会比女人稍微有天分。而且，也因为生育等等的问题，“重男轻女”是许多单位的潜规则。

其次，职业女性的身份让小孩的教育产生漏洞。教育小孩是一件需要投入大量时间、精力、智力以及爱的终生事业。作为一名职业女性，她们不是万能的，她们的精力是有限的，每天的工作已经把她们的精力消耗得差不多了，回家还要教育小孩，试问她们能有足够的精力教育小孩吗？职场妈妈与事业型女性有一个区别，就是她们比较感情用事，她们希望所有事情都能够亲力亲为，而且她们希望对于小孩的教育更是由自己负责。由此，职场妈妈把自己逼得喘不过气，而最后小孩的教育也因为精力有限，而出现了漏洞。职场妈妈的生理往往会跟不上心理，对于教育好小孩的需求可谓力不从心。

再者，职业与家庭的双重压力完全剥夺了职场妈妈的生活。职场妈妈的生活可以说只有两样东西，那就是职业与家庭，对于自己，可以说她们完全没有概念。如果你问，她们是为了什么而活的，她们一定回答你：职





业与孩子。对于自己，她们可能早就忘记自己到底是什么了。她们只知道自己是单位的职工，是小孩的妈妈，是老公的妻子……职场妈妈的生活自由，可以说已经完全被剥夺了。

职场妈妈——一种处于尴尬状态的女性。她们有追求，同时她们也坚持，职业与家庭她们两者都想要把握。最终，在现实的打击下，她们发现自己“两头拉，两头都不到岸”。这就是职场妈妈的难处！



无法陪伴孩子，工作负罪感纠缠不休

根据调查显示，只有少部分职场妈妈能将大部分时间投入到工作中，大多数职场妈妈们处在家庭和工作的辛苦平衡之中，并对这种情况感到非常无奈。同时，大多数职场妈妈都认为在职场压力不断增大的同时，社会以及自己对好妈妈的标准也在不断地提高，她们既要负担家庭的一部分收入，又要为子女的成长付出比父亲更多的心血。因此，在事业和家庭的关系间，她们不停地权衡着、探索着。

31岁的孔洁最近不在工作状态，有时甚至会难受得喘不上气。无奈之下她只好求助于医生，一番检查和聊天后，医生告诉她，她没什么身体疾病，只是有些时下许多职场妈妈都容易有的“工作负罪感”。深究这种负罪感的来源，原来是因为前一段时间孔洁2岁的小孩生水痘，高烧住院，然而她却正在上海跟别人谈合同，无法回家照顾孩子。回家后，婆婆有些不快叨念了两句，丈夫随口说了句“早知道，就等孩子进了幼儿园再让你去上班了”，孔洁从此就有了深深的“工作负罪感”。

女人的思维方式比较分散，不会像男人那样做一件事时就想着这一件

事，而是往往会同时想到另外好几件事，并因此焦灼不安。心理学家认为，女性，尤其是职场妈妈比较容易受到“工作负罪感”的感染，这其实是一种因为全职工作而无法陪伴孩子的负罪感。生性追求完美的女人，身兼妻子、母亲和职业人的角色，一旦哪个角色表现稍差，都很容易陷入负罪感中。女人天生的敏感和情绪化，无疑又成为这种情绪的催化剂，被这种负罪感所折磨，让职场妈妈无法轻松面对工作和生活，严重的甚至会毁掉她们的自信心。



出去上班，孩子要交给谁

或早或晚，大多数妈妈都不得不放下孩子，重返职场。在妈妈暂时缺席的时间里谁来照顾孩子，成为了令妈妈牵肠挂肚、烦恼不已的心病。让我们一起看看都市女性究竟有哪些选择，其优劣又在哪里吧。

❖ 第一阶段——孩子0~3岁，妈妈选择：祖辈、保姆

❧ 优点

把孩子交给老人似乎是最让人放心和踏实的选择，他们对孙辈的亲情关爱，是任何外人都无法比拟的，有利于孩子获得心理和情感上的安全感。此外，祖辈在抚养和教育孩子方面有着丰富的实践经验，他们充分了解孩子在各个年龄段的生理和心理变化，是最佳的照顾者。保姆，尤其是有经验的专职保育员，也是许多双职工家庭的选择。一来她们通常会尊重主人的育儿习惯和意见，较少产生分歧；二来她们的时间充裕，能够一对一专职陪伴和照顾孩子，免除了父母的后顾之忧。



缺点

“隔代亲”是许多妈妈最为担心的问题，老人往往格外疼爱孩子，处处依着顺着孩子，即使对孩子不合理的要求也无条件满足，甚至袒护孩子、阻拦父母的正当的管教。此外，祖辈一些思想观念相对陈旧，往往用经验代替科学，这些都不利于父母对孩子开展教育。而作为保姆，职责上来说只是孩子喂养保育的照顾者，大多数只管孩子吃饱睡好，不担当管教任务。同时，许多家长都有心结，认为保姆始终是外人，从血缘上和情感上都无法代替亲人无微不至的关爱和照料。

第二阶段——孩子3~6岁，妈妈选择：幼儿园

优点

在这一年龄段，大部分孩子都开始步入人生的另一阶段，从焦点式的家庭生活转向幼儿园平等式的集体生活。幼儿园并不仅仅是帮妈妈照顾孩子、分担辛劳的地方，还是孩子学习知识、交际、礼仪和认识社会的重要场所，许多在家里养成的不良习惯和性格缺陷都能通过幼儿园的教育进行纠正，所以教育学家一直都鼓励家长在条件允许的情况下把适龄孩子送入幼儿园。

缺点

作为社会的主流选择，让孩子在合适的年龄阶段开展幼儿园生活其实并没有特别明显的缺点，但由于孩子性情、年龄、习惯的差异，有些地方仍然需要家长的格外留心。在幼儿园里，两三名老师需要照顾班上20多个孩子，无法针对每个孩子的性格特点因材施教，难免有所疏忽；此外家长还要多加留意孩子的心理落差，常和老师沟通交流，实现管教一致，以免孩子变成“家园两面派”。

🎯 第三阶段——孩子学龄后，妈妈选择：兴趣班、家教

📖 优点

学龄后的孩子有了一定的自理和自立能力，生活上不再像幼儿期那样需要妈妈无微不至的呵护照顾，所以平时爸爸妈妈可以放心地上班工作。在假期、周末或课余时间，家长可以请家教陪伴、指导孩子，或把孩子送到兴趣班学习，一来可以让孩子学些艺术或技能，促进大脑和身体的发展；二来也不失为安置孩子、安排时间的一个好方法，稍稍地解放了为工作生活奔波的家长。

📖 缺点

这种在促进学习的前提下请家教或兴趣班“代管”孩子的方式，最大的问题就是会束缚孩子活泼的心性，不利于其自由成长，而且尺度一旦把握不当，很容易因为家长的期望值和攀比心，染上盼子成龙的功利色彩，偏离了初衷。其实，孩子始终是孩子，无论由家长陪伴还是在兴趣班学习，让他在生活中感受到快乐才是最重要的，切不可因孩子长大了就变成“甩手父母”，疏于陪伴。



💪 力不从心，仍想做“妈妈强人”

说到“女强人”，大伙儿一定想到这样的场景：一位衣着华丽的女士，端坐在豪华办公室里，一边打着电话，一边在文件上飞快地签字，然后对秘书说：“好，就这样办！”是不是很威风？很让人羡慕？

可是，生活不是在拍电视剧，我们在这里要说的“强人”并不是关乎女性自身能力的，而是，这种“强人感觉”是女性扮演好母亲、妻子、主