

★★★一部影响千万妈妈教育理念的育儿力作★★★

张端然◎著

“坏”妈妈 好妈妈：

写给中国年轻妈妈的
教子枕边书

母爱似水，母爱醇厚，母爱细腻，母爱有亲和力
把妈妈教育的科学理念传递给新时代的千万妈妈

 金盾出版社

张端然◎著

“坏”妈妈 好妈妈：

写给中国年轻妈妈的
教子枕边书

 金盾出版社

内 容 提 要

全书从妈妈要身体力行给孩子做好榜样、妈妈要跟孩子“心连心”、要用真心去陪伴孩子、培养孩子成为自立自强的人、给孩子一个健全的人格、保证孩子的身心健康、大师怎样做妈妈等七个方面,从正反角度分别论述了好妈妈和“坏”妈妈对孩子所采用的不同的教育方式,并针对妈妈在教育孩子中遇到的种种问题和困惑进行了深入思考,给妈妈们培养一个人格健全、素质全面,能适应现代社会需要的孩子提供了许多实用建议。希望本书能唤起每位妈妈的责任意识,成为妈妈手边必备的教子参考书。

图书在版编目(CIP)数据

“坏”妈妈好妈妈:写给中国年轻妈妈的教子枕边书/张端然著. —北京:金盾出版社,2015. 1

ISBN 978-7-5082-9795-8

I. ①坏… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 256319 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:13.5 字数:210 千字

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~4 000 册 定价:29.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前 言

妈妈，不仅是一个伟大的称呼，更是一份神圣的职责。有人说，推动世界的手是摇篮的手。其实，这说的就是妈妈。从古至今，妈妈对于孩子的作用就是非常重要的，重要程度是其他任何人都无法比肩的。在孩子成长的过程中，妈妈的角色无人能替代。

对于孩子，爸爸有着强大的影响力，而妈妈却有着强大的亲和力，这种亲和力会让孩子更容易听从妈妈的教诲，从而会对孩子的人格、心理、素养、独立性等方面的塑造与培养起到至关重要的作用。古语也说：“闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。”可见妈妈责任的重大。所以，妈妈要做孩子的人生导师，孩子的点滴进步都离不开妈妈的科学培养。

很多妈妈也认可妈妈教育的重要性，但这种认可却只停在理论上，并没有去有效地实施。现实生活中，很多妈妈还在以一种“粗线条”的方式“教育”孩子，大吼大叫，甚至是非打即骂，无疑，这种以所谓的“权威”姿态去管教孩子是不会有什麼成效的，还会让孩子反感，那就很可能成为孩子心中不想要的“坏”妈妈。当然，这里所说的“坏”并不是真正意义上的坏，而是指对孩子的教育不讲究方法，不太懂或不擅长对孩子进行好的教育。

对孩子来说，妈妈是穷是富并不是最重要的。最重要的是，您是一个好妈妈还是一个“坏”妈妈？好妈妈会设身处地地为孩子着想，

“坏”妈妈大多站在自己的立场、角度去看孩子；好妈妈立足于身教，“坏”妈妈习惯于说教；好妈妈的手，是用来给孩子鼓掌的，“坏”妈妈的手却是给孩子耳光的；好妈妈的话，是鼓励孩子，“坏”妈妈的话，是呵斥、责骂孩子；好妈妈认为教育孩子是自己的使命，“坏”妈妈则认为，教育孩子是学校、是老师的事，自己给孩子挣钱，能让他吃好喝好就行了；好妈妈的钱，能为孩子创造良好的教育条件，而“坏”妈妈的钱则让孩子坐享其成，不思进取……您想做一个好妈妈还是“坏”妈妈？

当然，每一位妈妈都想做一个好妈妈，都想把孩子培养得有出息，但具体要怎样教育孩子，如何规划孩子的成长，却还是很多为人母者拿不准的事。还有的妈妈认为，现在教育孩子的书有很多，而自己却不知道该看哪一本。其实这本《“坏”妈妈好妈妈：写给中国年轻妈妈的教子枕边书》就给妈妈们培养一个人格健全、素质全面，能适应现代社会需要的孩子提供了许多实用建议。

全书从妈妈要身体力行给孩子做好榜样、妈妈要跟孩子“心连心”、要用真心去陪伴孩子、培养孩子成为自立自强的人、给孩子一个健全的人格、保证孩子的身心健康、大师怎样做妈妈等七个方面，从正反角度，分别论述了好妈妈和“坏”妈妈对孩子所采用的不同的教育方式，并针对妈妈在教育孩子中遇到的种种问题和困惑进行了深入思考。希望本书能唤起每位妈妈的责任意识，成为妈妈手边必备的教子参考书。

今天，妈妈只有懂教育，才能培养出优秀的孩子，孩子的前程、您未来真正的家业就掌握在您的手中。天下所有的妈妈们，为了孩子，也为了您家业的传承，请认真阅读这本书！

张端然

目 录 contents

第一章 身体力行给孩子做好榜样

——身教“无声胜有声”

给孩子做德行上的好榜样	2
时刻以正确的言行去影响孩子	7
妈妈的学习力决定孩子的成功	11
用自己的人格魅力熏陶孩子	16
让自己具备强烈的责任感	21

第二章 要走进孩子的内心世界

——妈妈要跟孩子“心连心”

孩子是幸福的还是不幸的	27
认同孩子的情绪与情感	32
允许孩子自由地表达自己的想法	36
要懂得倾听孩子,才能走进他心里	41
要向孩子敞开自己的心扉	45
孩子需要妈妈的信任和理解	49

第三章 用真心去陪伴孩子

——最好的教育是陪伴

- | | |
|------------------|----|
| 与孩子多分享一些时间,而不是物质 | 55 |
| 陪伴要用心,跟孩子“打”成一片 | 59 |
| 跟孩子玩各种好玩的创意游戏 | 64 |
| 经常跟孩子聊天,引导他说出心里话 | 68 |
| 关注孩子的世界要站在他的角度 | 72 |
| 积极谈论孩子喜欢的话题 | 77 |
| 控制情绪,不对孩子大吼大叫 | 81 |

第四章 培养孩子成为自立自强的人

——让孩子做最棒的自己

- | | |
|-----------------|-----|
| 管教与启发,缺一不可 | 87 |
| 教孩子理智讲理,而不是“听话” | 91 |
| 要懂得拒绝孩子的不合理要求 | 96 |
| 把自主选择的机会还给孩子 | 101 |
| 有意识地让孩子去吃点苦 | 106 |
| 教孩子学会大胆地与人交往 | 110 |
| 让孩子做家务,培养劳动能力 | 114 |
| 教孩子掌握保护自己的本领 | 119 |

第五章 给孩子一个健全的人格

——好的人格造就好的孩子

- | | |
|---------------|-----|
| 孩子是独立的个体,需要平等 | 125 |
| 要尊重孩子的各种权利 | 128 |
| 给孩子创造一个成长的空间 | 133 |

不拿自己的孩子跟别人的孩子作比较	137
务必培养孩子的孝心与感恩心	141
让孩子明白“人无信不立”	146
给孩子一颗仁爱心,教他“泛爱众”	151
教孩子懂得“每日三省吾身”	155

第六章 保证孩子的身心健康

——体壮曰健,心怡曰康

吃得好,少吃肉,多吃蔬食	161
睡得香,早睡早起,作息有规律	165
让平常心成就孩子的好心态	169
鼓励孩子,增强他的自信心	174
用自己的幽默感让孩子身心放松	178
让孩子做他喜欢而不是你喜欢的事	183

第七章 向名人妈妈学教子经

——大师怎样做妈妈

冰心:用妈妈的爱教孩子学会爱	189
居里夫人:跟孩子一起玩“智力体操”	194
斯特娜夫人:让兴趣做孩子最好的老师	198
甘地夫人:教孩子直面挫折,从容不迫地生活	203



第一章

身体力行给孩子做好榜样

——身教“无声胜有声”

很多妈妈在教育孩子时都喜欢言教，不管什么场合都在不停地说，有时候是教导，有时候是劝阻，有时候是训斥……一开始孩子可能会好好听，但时间久了，孩子对妈妈的话就会越来越当成耳旁风，即便妈妈再怎么苦口婆心，孩子也会充耳不闻。其实，妈妈的身体力行更会让孩子眼见为实，看得到的榜样他才更愿意去学习，这才是“此时无声胜有声”。

给孩子做德行上的好榜样

教育孩子什么最重要？不是学了多少知识，也不是取得了多么高的成绩，而是孩子的德行有多好，有德行的孩子自然会知道努力学习取得好成绩。德行教育的一个最主要的教育方式，就是妈妈的身教，就是妈妈在德行方面给孩子做最好的榜样。

……▶ 家教现场 ◀……

妈妈带着6岁的儿子去超市买东西，由于是周末，超市里人比较多。在排队等着结账的时候，后面一位顾客推着手中的购物车撞到了儿子的腿上，儿子因为疼，尖叫了一声。妈妈连忙回头查看，只见儿子的腿上红了一块，而那位顾客也连声道歉。

☆ 家有“坏”妈妈 ☆

妈妈指着那红了的一块，扭头就对着后面的顾客吼道：“眼睛往哪儿看了？看不见这么大的孩子吗？那么沉的车撞你腿上试试！挺大个人了，干什么都这么不小心，毛手毛脚的，一看就不是什么好人！”

那位顾客一听也不高兴了：“我都道过歉了，您怎么还这么说呢？您这不是骂人吗？”

妈妈眼睛一瞪：“怎么啦？我说的是事实！我就骂你怎么了？今儿我儿子这腿要是有事，你还得给我们瞧病呢！你想怎么着？打

架？谁怕谁啊！”

接着，两个人在结账处吵了起来，儿子在一旁惊恐地看着，也感觉不到腿疼了……

☆ 家有好妈妈 ☆

妈妈检查了一下儿子的腿，发现没什么大碍后，笑着对后面的顾客摆摆手说：“没事儿，没什么大不了的，我们也是没注意看后面。”

后面的顾客歉意地笑了笑，把购物车往后拉了拉。

而妈妈则拉着儿子往前站了站，然后才扭头问儿子：“疼吗？”

见儿子摇了摇头，妈妈才继续说道：“以后我们排队也不能只看着前面，后面也要看一眼，一方面是防止别人碰了我们，另一方面也能防止我们一步后退撞了别人，记住了吗？”

儿子点了点头，还扭头对着后面的顾客笑了一下，把那位顾客也逗乐了。

…… ➤ 案例分析 ◀ ……

“坏”妈妈自私而且没有口德，更严重的是得理不饶人。看似妈妈是在维护孩子，可实际上，却恰恰是她才给孩子造成了最严重的心理伤害。妈妈在孩子面前的形象一落千丈，而她和别人吵架的样子，不仅仅是让孩子感到惊恐，也会成为孩子模仿的坏榜样，以后他或许也会采取争吵甚至骂人的方式来应对类似的情况。

“坏”妈妈以后也许也会教孩子宽容，或者她也会记得提醒孩子不能出口就吐脏字，但是她在超市的这一次身教却早已印刻进孩子的记忆里，恐怕再也难以撼动，即便她再怎么提醒，孩子也会觉

得“既然妈妈当初是那么做的，那么我也可以这么做”。

而好妈妈的做法值得提倡，她一方面安慰了孩子，同时也给孩子讲清楚了未来对这件事的处理。最重要的是，她宽容大度的表现也将成为孩子学习的楷模，更是培养孩子具备宽容美德的一次好机会。

好妈妈即便不再提醒孩子要注意宽容，可他也一定会在以后的生活中不自觉地模仿妈妈的表现，从而也成为一个人讲理的人。

很多妈妈可能都喜欢言教，总是张口就对孩子说教一番，但效果却并不那么明显。可相对的，妈妈们却往往会发现，孩子总会在无意间模仿自己，在他身上总会看到妈妈某些行为的影子。

总之，培养孩子好的德行，只靠说是绝对不够的。因为德行都体现在行为之中，语言的表达不够强烈，孩子也可能会不知道该怎么去做，而只有身教，只有妈妈先做出来，才能让孩子知道良好的德行表现是怎样的。

…… ➤ 教育建议 ◀ ……

建议一：检视孩子身上有哪些自己的影子

在很多人身上都有这样一种现象，那就是看不见自己身上的不足，但却能一眼发现别人身上的问题。虽然这也算得上是一个缺点，但妈妈却不妨将这个缺点正向来使用。

也就是说，可以经常观察一下孩子，看看他身上都有哪些做得不好的地方，尤其是德行方面都有哪些不良表现，然后再看看孩子的这种表现来源是哪里，尤其是要回忆一下与自己的表现是不是很类似。如果是很类似，那就意味着妈妈在这一方面需要有所改

进了。

不过，有的妈妈一发现孩子学了她不好的一面就会非常生气，甚至会骂道：“怎么就是不学好呢？”可是仔细想想，这怎么能是孩子的错呢？妈妈的各种表现，都将会在孩子身上发现影子，所以妈妈倒不如把孩子当成自己的镜子，经常检视一下自己，以帮助自己改正。

建议二：有智慧地提升自己的道德素养

要提升自己的道德素养，妈妈应该有智慧地去做，不能盲目。比如，有的妈妈可能会只提醒自己注意公民道德，当然不能说错，但却不一定全面，也不一定很细致。

与其去学习公民道德规范这样的大部头文件，倒不如先从阅读诸如《弟子规》一类的传统文化道德启蒙的书籍开始。这类书籍中提到的都是生活中的细节，而且也是基础。当然要活学活用，不可死板地抠字面的意思，而是与时俱进地学。妈妈提升了自己的德行素养，之后再教孩子。关于《弟子规》的学习，可以参考《最彻底的家庭教育方法：〈弟子规〉里的教育智慧》一书，这本书是站在家庭教育的角度全面解读《弟子规》的，很实用。

当然，平时也可以多注意看看电视中的公益广告，对于一些生活中要注意的道德小事自己也要能做到，久而久之，自然就会养成好习惯。

建议三：人前人后都要表现出良好的德行来

总有妈妈觉得，良好的德行是表现给别人看的，所以特别是有外人在场时，妈妈的德行表现会很好。可一旦关上门自己在家里的时候，有的妈妈就像变了一个人，说话带脏字、背后嚼舌根、跟电话里的人撒谎等行为屡见不鲜。殊不知，妈妈这样的表现就会让孩

子学会虚伪做人，这反倒不能起到教育孩子的作用了。

所以，妈妈应该做到“表里如一”，不管是家里还是家外，不管是人前还是人后，妈妈都应该有良好的德行表现，成为孩子可以模仿学习的好榜样。

建议四：如果做错了也要勇敢地承认改正

虽然妈妈们都应该时刻注意自己道德方面的表现，但有时候也会在不留神的时候犯错误，比如，有的妈妈会在不经意间就口出脏话，还有的妈妈又会习惯性地开始撒谎，更有的妈妈随手丢垃圾或者随地吐痰，等等。

面对孩子纯净的眼睛或者是正直的疑惑，妈妈就应该意识到自己已经犯了错，这时不要逃避，也别掩饰，而是应该认认真真、老老实实地承认自己犯了错，要对孩子道歉，也要立刻改正，并保证以后不再犯。这其实也是一种良好的德行的体现，孩子并不会因此而看低妈妈，反而更会以妈妈为榜样。

教子箴言

德行教育是所有教育的基础，更是所有教育中的重中之重，妈妈在德行方面的种种表现都会成为孩子的榜样。显然，妈妈表现得越好，榜样的正向作用就越大。更重要的是，德行方面的榜样，对孩子的影响将会持续一生，孩子在未来能不能成为一个有德行的好人，妈妈所起到的榜样作用最为直接且至关重要。

时刻以正确的言行去影响孩子

孩子是天生的模仿家，而与他相处时间最长的人就是妈妈，所以孩子的言行之中，会有妈妈身上很多的影子。而这也就意味着，妈妈无论是说话还是行动都应该是正确的，否则一不小心就会让孩子学到错误的言行，而这种错误就有可能给他带来长久负面的影响。

…… ➤ 家教现场 ◀ ……

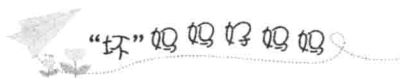
一个夏天的傍晚，妈妈带着5岁的女儿在小区广场上乘凉。妈妈手里拿着一袋小零食，时不时地给女儿吃一点。等到零食都吃完了，妈妈随手就把零食袋子丢在了地上。旁边一位邻居看见了，连忙说道：“哎，你这样可不行啊！垃圾可不能随手丢，孩子会学的。”

☆ 家有“坏”妈妈 ☆

妈妈很无所谓地说：“嗨，她什么都不懂，跟她一说‘不要学’就行了。”

邻居摇了摇头说：“可不是啊！她会问‘为什么不要学’，她还会觉得，既然妈妈能那么做，她也就能这么做。”

妈妈依旧觉得没什么，摆摆手说：“说得太神了，那么点点个孩子，知道什么？再说了，随便扔个空袋子又不是我自己一个人这么做，大家都这么做，无所谓了。”



邻居摇摇头走了。

☆ 家有好妈妈 ☆

妈妈脸一红，连忙捡起零食袋子拿在手里，不好意思地说：“忘了还有她了，真是马虎不得呀！”

邻居笑笑说：“对呀！上次我也是忘了，随手扔了个冰糕袋，孩子很快就学会了，改的时候可不好改。”

妈妈连忙点头：“我可记住了，以后一举一动真是要格外注意呀！”说完，妈妈又跟女儿说道：“妈妈这样做不对，你也要记住，不能随手乱丢垃圾。”

女儿眨了眨眼睛，想了想才说：“妈妈刚才做错了，现在又改正了，我也记住了。”

…… ➤ 案例分析 ◀ ……

“坏”妈妈对自己错误的言行都感觉无所谓，只是想着跟孩子说“不要学”就够了，这当然是不够的。她给孩子树立了一个坏榜样，孩子以后也将学会并“习惯”随手乱扔垃圾。

好妈妈意识到了自己的错误，并勇敢地承认了自己的问题，同时也能想着以后积极改正。这会让孩子明白怎样的行为是正确的，而怎样的行为是不被允许的，更重要的是她看到了妈妈敢于认错并积极改正的表现，也将受到妈妈的正向影响，从而也能学会一种新的行为。

孩子对于妈妈的言语和行为都会非常敏感，如果多留意一下，就会发现孩子口中说出来的话，甚至是说话的语气、动作，都和妈妈的表现非常相像。至于说孩子的某些行为，也几乎是和妈妈如出

一辙。孩子就像妈妈身边的一面镜子，妈妈做过了什么，镜子中都会反映得一清二楚；孩子也像记录妈妈各种言行的一部摄像机，随时记录，并在合适的时间重新回放。

仔细想想看，这对于妈妈来说难道不是令人非常紧张的一件事吗？自己的言行举动相当于一直被他人看着，而且还会在不知道什么时候被模仿了去。一不留神，自己可能毫不在意的错误行为，就会立刻被孩子学会并在他人面前表现出来，这将是多么令人头疼的事情啊！

而更头疼的事情应该还在后面，当妈妈发现了孩子的错误再想要去纠正时，孩子就会把从妈妈那里学来的当成借口，那么妈妈就很难再去说教孩子。

所以，身为妈妈，就应该有妈妈的自觉，应当时刻注意自己的言语行为，要用正确的言语行为去帮助孩子成长，而不要用错误的言语行为去“培养”孩子的恶习。

……教育建议……

建议一：时刻注意到自己身旁有一双眼睛

孩子离不开妈妈，不管到哪里，他的眼中都会看得到妈妈。所以反过来，妈妈也该注意到，自己身旁总会有一双眼睛，默默地看着自己的一举一动，哪怕是自己做错了、做得不好了，他也一样会看在眼里，并且更有可能记在心上。

当然，这种注意并不是要妈妈提防孩子，妈妈应该考虑的是怎样将正确的言行表现传达给孩子，要将这双眼睛当成自己的一个提醒器，看到这双眼睛，就要想着检视自己的言行，这样，妈妈才能