

妈妈 幸福了， 孩子 才能幸福

职场妈妈的幸福育儿手册

韩国育儿·生活·职业管理各个领域的专家
给职场妈妈们讲述生动的经历与建议！

（韩）李受莲◎著 王雪璟◎译

彻底颠覆 传统育儿观，改变万千职场妈妈人生的红宝石书
韩国2012年育儿类畅销书
成为职场妈妈并不是牺牲与困境的象征，而是一种被委以重任的幸福
一本书帮助职场妈妈分担99%的负担，只有妈妈幸福了，孩子才能聪明健康



长江出版传媒

长江文艺出版社

目 录

李受莲(著) 王雪璟(译)

妈妈 幸福了， 孩子 才能幸福

(韩)李受莲◎著 王雪璟◎译

常州大学图书馆
藏书章

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

妈妈幸福了,孩子才能幸福/(韩)李受莲著 王雪璟译

武汉:长江文艺出版社,2013.8

ISBN 978-7-5354-6214-5

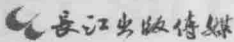
I.妈… II.①李…②王… III.婴幼儿—哺育—手册 IV.TS976.31-62
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第271865号

责任编辑:高娟 夏帆

责任校对:陈琪

封面设计:异一设计

责任印制:左怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070

发行:长江文艺出版社

电话:027-87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷:湖北鄂东印务有限公司

开本:880毫米×1230毫米 1/32 印张:11.5

版次:2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

字数:208千字

定价:33.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027-87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

目 录

1

幸福的职场妈妈

才能养育出健康聪明的孩子 / 1

Chapter 1 职场妈妈生活现状 / 2

难以兼顾工作和育儿的社会环境 / 6

没有地方托付孩子 / 7

带孩子和家务事依然是母亲分内的事 / 8

Chapter 2 重新做一个理直气壮的职场妈妈 / 13

对自己投资 / 14

职场妈妈的幸福是最重要的 / 16

狐狸一样的妻子让熊一样的丈夫干活的策略 / 24

①突出丈夫的存在感 / 25

②爱惜丈夫的东西 / 26

③不要用命令的口吻,要用请求的口吻说话 / 26

④告知具体要做什么 / 26

⑤称赞能使寡言的丈夫欣喜 / 27

⑥多使用家用电器 / 27

Chapter 3 为职场妈妈制定的时间规划 / 28

工作与育儿两手一起抓 / 29

有效的时间规划原则 / 32

最重要的育儿的时间规划 / 34

①见到孩子的时候 / 35

②煮饭的时候 / 37

③与孩子一起玩的时候 / 39

④睡觉的时候 / 41

Chapter 1 准备做一对优秀的父母 / 44

Moms Leadership 1 好妈妈就是幸福的妈妈 / 45

Moms Leadership 2 摆脱育儿恐惧 / 48

Moms Leadership 3 善于把孩子托付给他人 / 52

Moms Leadership 4 针对孩子天性的育儿方法 / 69

承认并理解孩子的天性 / 70

仔细观察温顺的孩子 / 72

呵护挑剔敏感的孩子的感情 / 73

给动作慢的孩子一点时间 / 76

Moms Leadership 5 可以把独生子女养育好
的育儿方法 / 79

培养出会为他人着想、独立自主的独生子女 / 80

在不能做的事情上果断地对他说“NO” / 81

为孩子制造与同龄孩子相处的机会 / 81

让孩子自己动手 / 82

教会孩子“这个世界不简单” / 82

不对孩子抱以过分的期待 / 82

不让孩子沉迷于影碟或电脑 / 83

让孩子感受到父母的威严 / 83

Moms Leadership 6 很好地养育众多子女的方法 / 84

Chapter 2 让孩子的身体和心灵都健康地成长 / 94

Moms Clinic 1 小儿中医·小儿青少年科 / 95

可以提高孩子免疫力的生活守则 / 98

早晚都要抱抱孩子,舒缓孩子的压力 / 98

每天至少让孩子在户外尽情玩耍 30 分钟 / 99

精心为孩子准备食物 / 99

不要动辄给孩子吃药 / 100

让孩子早睡早起 / 100

整理家里的环境 / 100

要学会去医院 / 101

纠正那些差点害了孩子的、错误的健康常识 / 102

错误的常识 1 “抗生素和类固醇药剂很危险” / 103

错误的常识 2 “在指定日期之后接种疫苗,效果会大打折扣” / 103

错误的常识 4 “要用力给孩子擦鼻涕” / 104

错误的常识 5 “让孩子多加练习就会很快学会走路” / 105

错误的常识 6 “虽然孩子现在胖,但等长个子以后就会瘦下来的” / 105

错误的常识 7 “流鼻血的时候要把头向后仰” / 105

错误的常识 9 “感冒的时候不能洗澡” / 107

Moms Clinic 2 小儿牙科 / 112

0至3岁,注意孩子患上奶瓶龋 / 113

4至6岁,开始长恒牙,这一时期要注意预防蛀牙 / 114

7至12岁,注意孩子脸部不对称情况,如倒关牙和短下巴 / 115

牙刷、牙膏的选择与正确的刷牙方法 / 115

6至13个月“请先清洁孩子的门牙表面” / 119

14至19个月“留心孩子小白齿的清洁” / 119

24至32个月“仔细清理孩子的牙齿,连白齿的内部也不要漏掉” / 119

Moms Clinic 3 皮肤科 / 128

春天“注意阻挡紫外线” / 129

夏天“保湿和清洁很重要” / 130

秋天“多给孩子涂一些油性较高的保湿露” / 131

冬天“保持适合的室内温度” / 131

克服遗传性皮肤过敏症 / 134

预防小儿脂溢性皮炎发作 / 138

彻底了解和应对小儿白癜风 / 139

Moms Clinic 4 吃的东西 / 147

了解得越多就会越健康 / 148

针对易怒散漫的孩子的饮食与管理 / 151

可以保护健康的烹饪法 / 154

聪明健康的孩子始于餐桌 / 155

Chapter 3 培养出伶俐结实的孩子 / 165

Moms Teaching 1 英语教育 / 166

职场妈妈,成功进行妈妈 DIY 英语家庭教育 / 167

Moms Teaching 2 语言教育 / 182

0 至 1 岁“积极回应孩子的咿咿呀呀” / 183

1 至 2 岁“培养孩子不同的语感” / 184

2 至 3 岁“聆听孩子的心声,营造让孩子说话的氛围”

/ 186

3 岁以后“培养孩子的思考能力” / 187

培养孩子自尊心的对话方法 / 188

克服说话恐惧 / 194

“跟同龄孩子比起来,我家孩子说话太晚了。” / 195

“孩子发音不标准。” / 196

“孩子说话口吃。” / 197

“想对语言发育很快的孩子进行外语教育。” / 197

Moms Teaching 3 音乐教育 / 202

培养孩子的音乐潜力 / 203

19 至 36 个月“让孩子和妈妈一起正式接受音乐教育”

/ 206

37 个月至 60 个月“帮助孩子无限地发挥想象力” / 207

5 至 8 岁“挑战具有创造性的活动” / 208

让孩子和妈妈一起接受音乐家庭教育 / 209

Moms Teaching 4 美术教育 / 218

职场妈妈,对孩子成功进行美术家庭教育 / 221

3至4岁“激发孩子对美术的好奇心很重要” / 221

5岁“要重点培养孩子的表达能力” / 223

6岁“让孩子挑战制作手工艺品” / 225

7岁“培养孩子的想象力” / 227

进行美术游戏时要注意这些 / 229

带孩子去可以唤醒孩子感性的美术馆串门 / 231

Moms Teaching 5 读书教育 / 243

培养不同年龄段孩子读书兴趣的方法 / 245

0至1岁“让孩子像玩玩具一样探索书籍” / 245

2至3岁“让孩子和书籍成为朋友” / 246

4至5岁“拓宽孩子涉猎书籍的范围” / 247

6岁以上“继续激发孩子日渐丰富的想象力” / 248

可以让孩子充满乐趣地读书的方法 / 250

让孩子爱上读书 / 252

为孩子开展特别的读后活动 / 255

三分钟自由演讲 / 255

画出书中的故事 / 256

制作自己的读书一览表 / 256

利用网络 / 257

用书籍进行多姿多彩的游戏 / 257

Moms Teaching 6 理财教育 / 264

世界富人们的理财教育法 / 266

与妈妈一起迈出理财教育的第一步 / 272

Moms Teaching 7 性教育 / 282

父母要起到健康的性模范作用 / 283

性教育,从三岁开始 / 284

0至3岁:身体探秘的阶段 / 285

3至5岁:开始对性产生好奇 / 286

6至7岁:对性具有强烈好奇的时期 / 287

预防性暴力 / 287

这个时候要这样回答 / 291

“爸爸为什么有小棒槌?”或者“妹妹怎么没有小棒槌?”

/ 291

(指着生殖器问道)“这是什么?” / 291

“孩子是怎么来的?” / 292

“孩子是怎么出生的?”或者“我是从哪里来的?” / 292

Chapter 4 培养爱玩爱笑的幸福孩子 / 299

Moms Play 1 会玩的孩子才会幸福 / 300

治疗心理疾病的“玩耍” / 302

Moms Play 2 适合职场妈妈的游戏 / 304

培养亲情——“亲子乳液游戏” / 304

在亲吻中感受妈妈的爱——“亲亲游戏” / 305

请抱抱我——“拥抱游戏” / 305

培养爆发力和平衡感——“跳被子” / 306

培养节奏感,赶走压力——“跟着音乐摇摆” / 306

Moms Play 3 适合想成为“朋友爸爸”的父亲们的游戏

/ 310

父亲的积极性决定着孩子的未来 / 310

秘籍1 “用适合孩子的游戏抓住孩子的心” / 316

秘籍3 “用育儿日记表达父亲的爱” / 322

3

工作的妈妈 最美丽 / 325

Chapter 1 以妈妈的身份回归职场 / 326

Chapter 2 如何成功再就业 / 336

立即加入职场妈妈的队伍吧 / 339

Chapter 3 通过创业成为 CEO 和自由职业者 / 347

根据自己的性格创业 / 350

实践出真知! / 351

勇敢地实现梦想 / 353

现在我也是自由职业者了 / 354

working mom

1

幸福的职场妈妈
才能养育出
健康聪明的孩子

working
mom

Chapter
01

职 场 妈 妈
生 活 现 状



当我读到《二十几岁决定女人的一生》这本书时，我还没有结婚。那时候，我真的以为二十几岁的经历会决定一个女人的一生。所以无论是对事业还是对爱情，我都怀着一份虔诚的心，毫无保留地付出。但是生过孩子的母亲们都明白一个事实，那就是——真正决定一个女人一生的不是二十几岁，而是生完孩子以后！

即使是结婚以后，只要没有孩子，女性依然可以在职场生活中游刃有余，无论是公司聚餐还是加夜班，都可以应对自如，甚至连与丈夫和婆家的矛盾也不会过于显露。在我的收入中，也会有一部分专门用于个人开销，自由支配。然而，随着孩子的出世，女人从“职业女性”进化成“职场妈妈”的同时，生活也发生了180度的大转变。

家里突然多了一个只知道吃喝拉撒和哭闹的孩子，连最普通的外出都会觉得是一种奢侈，更别提上班了，家务事突然增加了几十倍，偏偏这个时候却发现，曾经是“同林鸟”的丈夫瞬间变成了百无一用的冤家。岂止如此，女性还会因为长期的睡眠

不足而患上慢性疲劳,其中的艰辛是工作赚钱完全无法相比的。

比之以往风风火火、恨不得一天24小时都用来工作的意气风发,如今只剩下了空虚与自责,总是会责问自己“我现在到底在做什么”。每到这时,不管是婆家还是娘家都会说,“孩子还是让妈妈带大的好”、“就算你去工作也赚不了多少,在家里照顾孩子不好吗”、“宝宝要是有什么闪失全是你的责任”,诸如此类的话每一句都像是一把匕首,一下一下地戳着我的心。于是,矛盾就这样产生了——继续工作?还是回家照顾孩子?这是个问题。或许,许多“职场妈妈”现在也有同样的苦恼。

从成为母亲的那一刻起,女人人生的重心就从“我”变成了“孩子”,“养育孩子”也成为了每个母亲必须亲历亲为、无法让他人代劳的“终身大事”,也是一件令人殚精竭虑的大事。即使是公司里左右逢源的职场女强人,也难以避免育儿过程中的种种困难,反倒有很多事业型女性因为不得不放弃对事业的追求转而照顾孩子,形成了巨大的心理压力。

当女性疲惫不堪需要支持的时候,有亲朋好友在身边自然是好的,倘若没有人施以援手,那就真如陷入十八层地狱一般痛苦了。我有一位女性朋友,是个职场妈妈,她曾经对我说:“我最害怕的就是早晨的到来,真希望可以永远都不要醒来,一直这么睡下去。”由于我和丈夫双方的父母都住在外地,我总是独自奔波于照顾两个孩子和工作之间,因此对那位女性朋友的话深有体会。延世大学小儿精神科的申宜真教授在某次采访中表示,23.1%的职场妈妈都患有非常严重的忧郁症,甚至到了必须

接受专家治疗的程度。申教授的话说明了职场妈妈心理压力的严重性。

大部分的职场妈妈不得不一大早就爬起来准备上班,或者把孩子送到自己父母家,这一切犹如一场战争。她们匆匆忙忙地去上班,然后一刻不停地忙到下班,又箭一般地冲回家中准备晚餐,操持家务,等全都忙完的时候,早已是筋疲力尽了,连给孩子念童话书或者陪孩子说话的力气都没有。因此,职场妈妈常常因为没有办法抽出更多的时间陪伴孩子而感到内疚,甚至担心孩子能否身心健康地长大成人。有的时候,母亲们会忍不住对吵闹的孩子大声斥责,到了夜晚,又因为自责感而久久不能入睡。这些身心疲惫的职场妈妈,很有可能患上“父母倦怠症”或者“父母贪婪症”。

所谓父母倦怠症,是指由于育儿过程中的压力太大,产生倦怠而想要放弃,而父母贪婪症则是指由于对孩子期望太高,从小就让孩子接受过度教育。被家庭主妇们的交际圈孤立而产生的失落感,以及担心孩子无法进入名牌大学的忧虑,极易导致父母贪婪症的产生。

虽然还不至于患上严重的父母倦怠症和父母贪婪症,有的时候,我也会憧憬自由自在的生活,甚至不由自主地发出“我不要再当妈妈!”的呐喊。也许是出于补偿心理,有的时候,我恨不得用所有的玩具和教材,让我的孩子接受最好的早期教育。虽然我也想过辞职,但是想到孩子的未来与父母对他的投资成正比,为了我的孩子,我一定要咬紧牙关。

❧ 难以兼顾工作和育儿的社 会环境 ❧

根据统计厅公布的数据,女性配偶,也就是职场妈妈对家庭收入的贡献比例从 1982 年的 3.4%增长到了 2008 年的 12.7%,在 30 年的时间里足足增长了四倍。尽管职业女性已经成为在社会和家庭中都发挥着重要作用、承担着重要责任的超级女性,但依然有很多职业女性沉浸在“零蛋妈妈”、“不称职妈妈”的自责之中。

让职场妈妈身心俱疲的最大原因,正是让人难以兼顾工作和育儿的社 会环境。

怀孕与生产时可以得到他人的祝福,虽然这种幸福是无与伦比的,但是职场妈妈们从孩子出生的那一刻开始就已经陷入了深深的苦恼与矛盾之中。“谁来带孩子?”“休产假的话,我的工作会不会被人顶替?”“我能不能准时下班?”等等诸如此类的苦恼并不是个别问题。虽说这与制度有关,但是整体社会的认知与职场文化都从来没有为职场妈妈着想,这才是问题的症结所在。这是因为,在职场中,“生孩子”很多时候都意味着“吃亏”。它不仅会影响到人事考核,而且与升职有关的人事调动都会被排除在外,不仅如此,由于职场妈妈要给孩子哺乳,所以即使只是去给孩子喂一次奶,都会受到周围人的冷眼。要是孩子生病了,职场妈妈想要早退去照顾孩子,这时候在上司面前就必须像罪人叩首认罪一样陈述早退的原因,这就是现实。

频繁的加夜班与公司聚餐也是令职场妈妈备受煎熬的职场文化之一。员工做梦都别想在正常下班时间内下班,这都是我们将公司聚餐看作是工作一部分的会餐文化造成的。如果职场妈妈偶尔因为孩子的原因不得已申请早退,就会遭到上司的冷眼与同事的指指点点,他们会说“所以说结过婚的女人是个问题啊,在家照顾完孩子再来上班,两边都搞得精疲力竭”,在这种指责中,职场妈妈被迫成为了不是罪人的罪人。

事实上,遇到冷眼和指责已经不算什么了,现如今很多企业甚至公然勒令职场妈妈辞职、或者正在营造这种勒令辞职的氛围。

❖ 没有地方托付孩子 ❖

职场妈妈放弃工作的最大原因就是,没有一个可以放心托付孩子的地方。我之前也是由于不知道工作的时候要把孩子送到哪里才请了一段时间的假期照顾的。周围因为这个原因放弃工作的职场妈妈数不胜数。

虽说公司里设有育儿设施情况不一定比现在没有的好,但是,如今大部分的情况是,公司连像样的女士休息室都没有,这使很多职场妈妈干脆放弃了母乳喂养。所以,对不得不离开孩子上班的职场妈妈来说,最大的难题就是找一个可以托付孩子的地方。要是请保姆,费用不是个小数目,几乎每个月工资的三分之二都要拿去付保姆的工资,要是把孩子送去托儿所或者幼