

当个好妻子 做个好妈妈

作为女性，经营好婚姻和教育好孩子不是件容易的事，是女性一项很了不起的事业，
翻阅一位心理咨询师经营婚姻和教育孩子的手记，也许我们会受到点启发。
一位心理咨询师的经营婚姻和教育孩子手记。

杨丽芬 著



WIFE AND
MOTHER

济南出版社

当个好妻子 做个好妈妈

杨丽芬 著

济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

当个好妻子 做个好妈妈 / 杨丽芬著. — 济南 : 济南出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5488-1034-6

I. ①当… II. ①杨… III. ①女性—婚姻—通俗读物
②家庭教育 IV. ①G913.13-49 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 216688 号

责任编辑 张慧泉

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号

邮 编 250002

电 话 0531-86131741

印 刷 山东旅科印务有限公司

发 行 济南出版社发行部(电话:0531-86922073)

版 次 2013 年 9 月第 1 版

印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷

开 本 1/16

印 张 18.5

字 数 275 千

定 价 39.80 元

(如有印装质量问题,请与承印厂联系调换)



前 言

我是一名普普通通的高心理教师，没有什么轰轰烈烈的事业，只是尽心尽力当好一名教师教书育人，当好一名心理咨询师帮助别人更好地面对人生。同时我也做好自己分内的事：当一名好妻子、做一位好妈妈。

做心理辅导工作十余年来，我接触了大量的孩子和家长，家长中我面对的绝大多数是母亲，因为目前我国的大多数家庭中母亲是教育孩子的主要承担人。我们都知道孩子出现问题，首先是家长的教育方式出现问题，这与孩子的直接教育者——母亲密切相关。并且我发现如果母亲与孩子之间没有形成融洽和睦的关系，那么大抵与丈夫的关系也是如此，因为母亲没有真正用心去经营亲子关系，泛化到经营夫妻关系上也是如此。

在大方广公益网首页上看到介绍汉字“安”的含义。它是会意字，“女”在“宀”下，意为家里有女子打理就能安，寓意明确而深远。“闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源”，家族中有母亲，有婆婆，有诸多女子操持家务，为一个大家庭做事，就能令全家安定。由“安”的起源可知，女子是家族稳定发展的重要因素。时过境迁，虽然随着社会文明的发展，家庭结构形式已经发生了根本的变化，但是女子在家中安定人心的力量，却从未改变。俗话说：“一个好女人，幸福三代人”，一个善于调动丈夫和孩子的积极性，让丈夫安心发展事业又心系家庭、孩子健康快乐成长对家庭又有责任感的女人，会使丈夫、孩子和长辈甚至孙辈都受益。所以，有个好女人并不只是幸福三代人的问题。

我在咨询中很想为女性朋友们分享我自己做妻子和母亲的经验，正是因为自己能够尽心尽力地扮演好这两个角色，所以才有底气和经验去辅导、帮助别人。但由于咨询时间有限，我不能把自己所有的东西都展现给咨询对象。因此我就萌生了要写这本书的念头，借此系统、全面地介绍一位女性兼顾当一名妻子和母亲的具体心得。

读者朋友看我的书稿时，我希望大家能留意以下几个问题：

第一，经营婚姻、教育孩子是需要学习的，不是与生俱来的本事，需要不断看书、互相交流。可能看一本书、听一次讲座就只有一句话对你印象至深，那么这一句话很可能会内化为影响你一生的教育方式，这就是莫大的收获。

第二，教育好孩子和经营好婚姻是密切相关的。教育好孩子有助于家庭关系的亲密、和谐，反过来和睦的家庭又为孩子身心的健康成长提供了良好的环境。我在长期的教育工作中也认识到，注重教育孩子的家长，一般也具有孝敬父母、待人真诚、工作敬业、坚守道德、富有修养、善于自律等优秀品质，因为这样的父母本身就是孩子良好的榜样。

第三，教育孩子的过程也是教育自己的过程。教育孩子的同时，家长会给孩子做出表率，也会规范自己的言行，促进自己素质的提高。反过来又会给孩子提供为人处世的榜样，这样，整个家庭就达到了互相促进的良性循环状态。

第四，教育孩子无大事，教育孩子又无小事。教育孩子无大事是指生活中的琐事都是教育的契机，教育的资源可谓信手拈来，这些不需要额外花费时间和金钱，和孩子在一起的每一分钟都能给孩子积极向上的正能量。可是，当我的孩子大发脾气时，我意识到孩子不能控制自己的情绪是个大问题，我在解决问题的同时让他学会调制情绪、换位思考。所以，从这个角度而言教育孩子又无小事。

第五，书中常以我儿子为例，绝没有彰显、炫耀的意图，只不过是通过事实来证明：平时点点滴滴的教育，最终会达到什么样的效果而已，让大家更直观、更具体地了解孩子成长变化的过程。

第六，看书的目的不是照搬照抄书中的做法，每个孩子的性格特点、家庭成长环境、父母的教育方式等会有不同，需要家长们具体问题具体分析，结合孩子的实际情况有选择地借鉴。我们要通过读书去学习其中的理念，并结合自己孩子的实际情况不断去反思教育方法。

第七，看似我很精心地对待老公和孩子，有的女性朋友觉得这样会很累。其实，我做这一切并没有付出过多的额外精力，例如从嘴巴里同样说出一句话，肆意贬低和赞赏鼓励给孩子和老公带来的能量是截然不同的。况



且,老公体贴、孩子省心我才舒心,让我感受到生活的幸福与人生的美好,我才能心无旁骛地有余情、有余力地去帮助他人。在陪伴孩子成长的过程中,借助周弘老师的倒三角形理论,即现在付出精力多,将来付出精力就少,呈倒三角形分布。从这个角度而言,现在累一点也是值得的。

第八,不要被我的书稿内容所迷惑,认为我在经营婚姻和教育孩子过程中没有一点困惑,实际上在不同的阶段,我也会遇到不同的问题。就像幸福并不意味着每时每刻都是无忧无虑,而是出现烦恼的几率较小而已。更为重要的是出现问题时我们应该通过不断学习、沟通交流等方式及时调整、解决。

总之,要使孩子成才、家庭幸福,必须提高经营家庭的“科技含量”,必须努力争做学习型家长。每个人都生活在自己的家庭中,家庭又是社会的细胞,每个家庭都幸福和睦,每个家庭都能培养出为国家建设添砖加瓦的人,我们的国家就会充满生机和活力。

目 录

贤妻篇

成长曲折路/003

路长情更长/009

和老公相识、相恋/013

日子是给自己过的/016

家——温馨的港湾/019

成为彼此的精神支柱/021

书信传情之一——亲密沟通/023

书信传情之二——爱的回味/029

书信传情之三——阳光总在风雨后/035

书信传情之四——做老公的坚强后盾(1)/044

书信传情之五——做老公的坚强后盾(2)/049

书信传情之六——做老公的坚强后盾(3)/058

书信传情之七——做老公的坚强后盾(4)/064

书信传情之八——让忠言不再逆耳/068

我家老公握财权/072

预防第三者/076

浪漫就在生活琐事之间/081

女人应有自己的一间屋子/085

爱的纪念/089

结束语/095

良母篇

齐心协力重家教/099

我的育儿感悟/104

爱孩子就要夫妻先相爱/110

有了儿子我们幸福如初/110

营造和谐的家庭氛围/117

爱孩子就要尊重他/121

尊重他就理解他/121

尊重他就真诚地赞赏他/125

尊重他就要对他讲诚信/129

尊重他就把自主选择的机会留给他/133

尊重他就给他搭台/138

爱孩子就让他学会分享/142

分享巧克力/142

大家好才是真的好/144

爱孩子就让他帮你忙/151

坐公交车儿子给我让座/151

让儿子帮忙做家务/156

让儿子帮我拔罐/161

和儿子一起过周末/164

爱孩子就让他养成良好的习惯/169

早睡早起是大事/171

养成遵守时间的习惯/176

儿子迷上了植物大战僵尸/179

儿子是个小书迷/185

如何培养专注力和做事善始善终的习惯/190



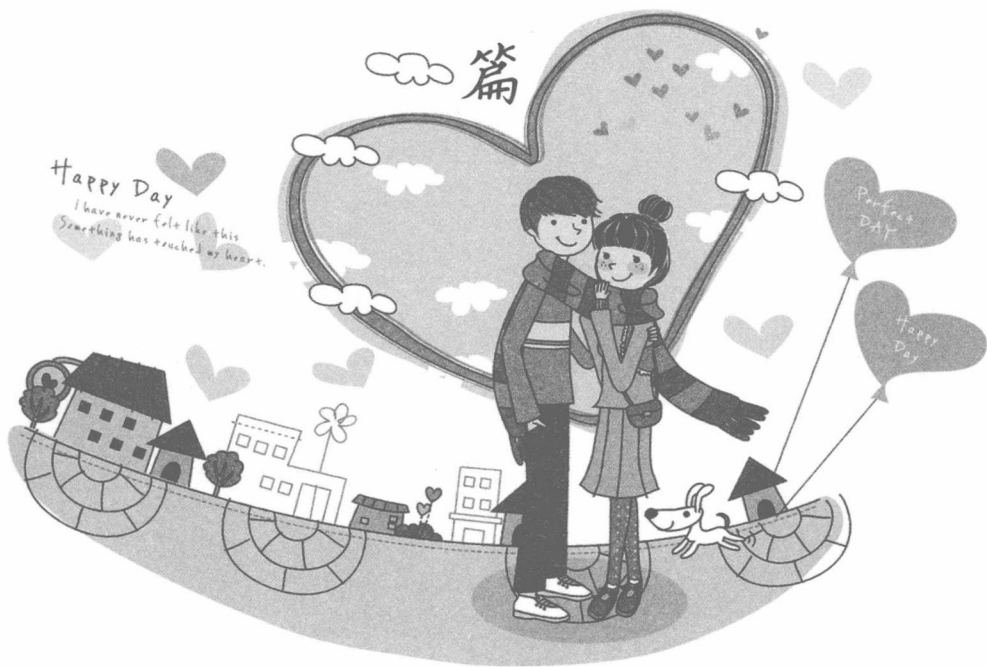
- 爱孩子就让他探索知识的海洋/195
- 探索抹香鲸/197
- 北京之行/200
- 从玉米到石油/204
- 爱孩子就让他认真做事/208
- 认真完成作业之一/209
- 认真完成作业之二/212
- 儿子当我们的“小老师”/219
- 爱孩子就让他学会调控情绪/223
- 儿子是个小犟驴/223
- 妈妈,我真想揍他/228
- 爱孩子就让他学会人际交往/233
- 儿子的童年不孤单/234
- 同窗之情/239
- 浓浓师生情/243
- 爱孩子就让他经受挫折/250
- 辩证地看待挫折教育/250
- 生活中处处是挫折教育的契机/252
- 爱孩子就给他积极向上的正能量/262
- 给孩子积极向上的正能量之一/262
- 给孩子积极向上的正能量之二/265
- 和孩子进行积极有效的沟通之一/269
- 和孩子进行积极有效的沟通之二/272
- 写给亲戚的一封信/277
- 后 记/282



贤妻

篇

Happy Day
I have never felt like this
Something has touched my heart.





成长曲折路

我70年代中期出生在一个县城的普通家庭，有两个姐姐、一个弟弟。小时候，我是个性格内向、胆小、害羞的女孩，遇到陌生人或在人多的地方就不愿意说话。

小学一二年级每天放学排队回家时，我总是低着头走路，一言不发。甚至有这么一次，我母亲去学校给我送东西，教室是一排平房，当时我就在教室外面的墙边站着，和母亲相距大约不到两米，我就一直站在那里一动不动。当时就是不好意思走上前去，就想让母亲主动发现我。可母亲却没看见我，就请同学进教室去找我。同学找了一圈没找到我，正和母亲说明情况时一转身看见了我，同学大喊：“在这儿呢！”这样我才走上前去。此事成为母亲多年来向别人说明我老实的最好范例。

上学前书包里明明装着皮筋准备和同学一起跳，但到下课时却不好意思拿出来，放学后又原封不动地装回去。有一次上音乐课，老师让每个人到讲台上唱一首歌，当我低着头满脸通红走上讲台后，不敢抬头只是吃吃地笑。抬头看一眼，看到同学们目光齐刷刷地聚焦在我身上时，浑身感到更不自在，马上又低下头，头一会转向左、一会转向右，在同学们的笑声中我又低头走回到座位上。

后来我认识到我是属于黏液质的气质类型。气质的概念是由古希腊著名的医生希波克拉底最早提出的，他把人的气质分为多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质四种类型。黏液质的人思维灵活性较差，但比较细致，喜欢沉思，做事有耐性，沉默寡言，办事谨慎细致，这样的人一般都性格内向。

内向就是内倾型性格，善于关注内心世界，喜欢独处和思考等。相反，外向就是外倾型性格，倾向于关注外部世界，愿意和人打交道等。气质是天生的，而性格是可以随着后天的环境变化而改变的，例如有些内向的人受环境影响也会渐渐变得外向起来。气质类型和性格只有差别但无好坏之分。

活泼开朗、机智灵敏，思维灵活的人一般属于多血质，性格也属于外向的类型。但这样的人也有不足，做事容易浮躁等。特别孤僻、不善于交往的人一般属于抑郁质。这种人性格非常内向，但多思想深刻、观察力敏锐，善于观察他人观察不到的细微事物。总之，任何事物都是一分为二的，气质类型也是如此。

我是属于黏液质的，现在看来，对于我的行为如果当初能够得到家人及时的鼓励和肯定，我也不至于在众人面前不敢说话。现在回想起来，当时妈妈经常对别人这样评价我：这孩子老实，老实得像蛆一样。三十多年过去了，想起这句话时，妈妈当年说话的语气和腔调还是那样熟悉，但我心中总会有不舒服的感觉。

尽管老实这个词褒贬参半，但前些年的人好像都不愿意被别人说老实，感觉它是缺乏能力和灵活性的代名词。现在，人们去掉浮躁渐渐回归平实后，老实往往和忠厚联系在一起，又成了形容人可靠、值得信任的代名词。我从小就对这个词反感。第二次世界大战期间，美国心理学家在招募的一批行为不良、纪律散漫、不听指挥的新士兵中做了如下实验：让他们每人每月向家人写一封说自己在前线如何遵守纪律、听从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等内容的信。结果，半年后这些士兵发生了很大的变化，他们真的像信上所说的那样去努力了，这种现象在心理学上被称为标签效应。“老实得像个蛆”就像一个标签一样贴在我身上，慢慢的，我就真的成了像蛆一样缺乏能力和灵活性、反应迟钝的老实人了。

我这里提这个问题不是怪母亲不懂教育方法，而是我在反思当初我为何如此老实的原因。因为根据我多年的咨询经验来看，任何一个孩子出现的问题都和他从小到大的家庭生活环境、家人的教育方式、经历的事件等密切相关，所以面对一个人心理上出现的问题应该要追根溯源到他从小到大经历的一切。

我的咨询室接待过一个上高中的女孩子。她学习成绩特别好，但就是十分在意别人的看法和评价，以至于上课不愿意回答问题，因为担心回答错了会影响同学和老师看待自己的态度。本来她在我们这个重点中学是级部前十名的学生，但她觉得一点都不快乐，老师一批评同学就觉得是针对自己。问题根源在于她两岁多上幼儿园时。幼儿园老师非常厉害，而她又特



别爱哭,为了不被老师批评,于是就学会了察言观色,十分在意幼儿园老师的一言一行,后来泛化到她今后的学习生活,结果导致了现在的表现。现在媒体上经常报道一些孩子在幼儿园受到老师虐待和伤害的事件,这会给孩子心中留下阴影,对一生产生不良影响,所以孩子的早期教育环境不容忽视。

初中二年级时,父母工作调动要搬到另外一个县城去。因为搬家前卖了房子,所以我们一家人先暂住在一个远房大伯家。大伯很注重家庭教育,后来大伯家的哥哥姐姐们都考上大学,现在发展得也都很好。我父母很尊重这位大伯,我那时对大伯也充满了敬意。我有个好处就是比较勤快,愿意干家务活。这也是缘于小时候到邻居家玩时,出于好奇帮人家用菜刀在案板上剁菜喂鸡,邻居大人们就夸我能干,于是变得一发不可收拾,一到邻居家玩就要去剁菜。

在大伯家,每天吃完饭后两家十几口人的碗筷都是我负责洗,大人们还围着饭桌没散去时,每当我一收拾碗筷时,大伯就在我父母等人面前夸我能干、懂事,还说这孩子将来会有出息等。那一个月我没上学,整天干些家务活,姐姐们怕耽误学业都还在学校,我因为数学学得很不好也不愿意上学,正好趁着要搬家干脆就不去了。这样,每天洗三次碗,至少都要被称赞一次,我洗碗的劲头更足了。不仅如此,还主动扫地、帮着照看大伯的三个月大的外孙女等。

借住大伯家这一个月,我体会到了被别人认可、欣赏的滋味,大伯和亲戚们的话使我变得自信、乐观,以此为契机,我也开始发生脱胎换骨的变化。可见,赏识对一个孩子的成长是多么重要,难怪周弘老师首创的赏识教育法被称为世界上第六大教育方法,我自己就受益匪浅。

所以,面对我的老公和孩子,我会不断地赏识他们,给他们积极向上的正能量,使他们身上的潜质充分被挖掘出来。古今中外所有的人不分种族、性别、年龄,都有内心最本质的需求,即希望得到别人的关注、认可、赞赏、尊重和理解。赏识教育恰恰是满足了人的这一最本质的内心需求,例如学生听到老师的夸奖、孩子听到父母的夸奖、员工听到老板的夸奖、妻子听到老公的夸奖,心里一定是很舒服的。

后来我随着父母回到了老家,鲁西南的一个县城——巨野。由于我耽



误了一段时间的学业，并且当时的年级没有空缺名额，只能从初中一年级开始，这样我就留级一年。当时父母还交了 350 元的学费，又花了 250 元给我买了一辆新自行车。上世纪 80 年代末，600 元钱大致抵现在的六七千元钱。在我心目中，父母为我上学花这么多钱，无疑是巨资，所以特别过意不去。我发誓一定要好好学习，不能让父母花的钱打水漂。

我当时数学学得很不好，转学前最后一次数学考试竟然得了 20 分，一看到出水管、进水管、甲乙火车相遇等方面的计算题就头疼。来到新学校后我每天认真学习，从背正数、负数的定义开始，每天晚上都学到十点半才睡觉，并且也开始学会自己把当天学的内容全部复习一遍。第一次数学测验竟然得了 100 分，这让我尝到了努力学习的甜头，从此我的学习成绩一发不可收拾。初三年级再一次转学前，我在巨野一中的学习成绩一直都是级部前两名。

如果当初没有大家夸我懂事、能干、有出息，如果没有当初父母花 600 元钱激励我刻苦奋斗，我也不会有到现在还勤奋不止的探究精神。我认为我要懂事、不辜负父母期望对我学习成绩的提高而言是个内因，起决定作用；600 元钱是个外因。事物的发展变化是由内因、外因共同作用的结果，但内因起决定作用，外因只是个条件，对事物发展起影响作用。

以前不敢在众人面前说话的我来到新的班级不久，语文课上老师让分段朗读老舍的《济南的冬天》，轮到我时我早就做好了豁出去的心理准备。当初上音乐课时不好意思面对大家而产生的紧张情绪，不仅让自己觉得周身不自在，也给别人不舒服、做作的感觉。我越是怕别人注意自己，结果却是给大家留下更深刻的印象，过后同学说起来还觉得我当时很好笑，这是我不愿意看到的结果。与其扭扭捏捏不好意思，还不如大大方方去面对，反正别人也不知道我的过去。于是我充满感情地大声朗读：“最妙的是下场小雪呀……”读完之后，心里反而十分镇定，也觉得很轻松，朗读时也觉得周围的人没什么异样，我什么都不用去管，就只管沉浸在老舍先生的美丽冬天之中。没想到得到班主任老师的高度赞扬，当场表扬我读得最好，抑扬顿挫、感情丰富。

我学习心理辅导后，明白了原来我的情况属于社交恐惧，我是运用森田疗法调治的。森田疗法是日本心理学家森田正马发明的，它的理论核心是



“顺其自然、为所当为”，即对出现的情绪和症状不在乎，要着眼于自己的目的去做应该做的事情。对于紧张不安的情绪要疏导，不要拼命控制，因为情绪像潮水一样，越堵越高，越控制越严重。同时，继续做你应当做的事，一会儿紧张情绪就自然消失了。例如你在公共场合感到紧张，可以在心里对自己说：紧张去吧，我不管它了，又能把我怎样？同时，带着紧张情绪说你该说的话，关注说话内容，不要关注自身的感受。结果你会发现：没什么可怕的事情出现，虽然有些不舒服，但自己还是能战胜自己的。多次实践之后，自信心就逐渐增强，自己也不再为见人紧张而烦恼。我当时豁出去什么也不管了，就只管声情并茂地朗读课文，恰巧就是运用了“顺其自然、为所当为”的方法。

这件事使我明白，只要调节好心态就能在众人面前讲话，并且能讲得很好。因为我的声音很有磁性，这是毕业后一次公开课上一位老教师对我的评价。以后我在班级中参加诗歌朗诵、表演节目等都能落落大方地走上讲台。上大学后我为了继续克服这一毛病，通过自荐当上了文娱委员。因为我选择的是师范专业，将来要当一名教师就必须能在众人面前讲话，而当文娱委员要组织和主持文艺节目，正好可以锻炼这一能力。

在不断寻找机会锻炼的过程中，我的语言表达能力也越来越强。毕业前夕参加山东师范大学首届大学生模拟授课大赛，经过层层选拔我代表全系参赛，全校二十多个院系，最后我获得二等奖。毕业时在威海市教育局组织的教师招聘中以文科第一名的成绩入选。现在，面对上千的家长、学生作报告，以及在电视台做嘉宾现场直播时也能镇定自若、侃侃而谈。

来到巨野后第二年，家里发生了一件令全家人心惊胆战的事情。我早上5点40就要去学校上早自习。有天早上我推开大门看见地上有一封信，打开一看，原来是一封敲诈勒索信，让我们往某处放一些钱，如果不放要对全家不客气。我当时吓坏了，哭着把它交给了还未起床的父母。他们也被这突如其来的勒索吓到了，在人生地不熟的地方没想到遇到了这样的事情。

我们家有三个女孩，年幼的弟弟才五岁，并且父母都是规规矩矩的老实人，也从未得罪过人，遇到这样的事情全家人都笼罩在一片紧张与不安之中，我曾亲眼目睹父母抱头痛哭的情景。后来尽管报警最后也不了了之。从此，父母很便宜地卖掉房子又搬到了鲁北德州市。刚开始没有房子到处

租房子,尽管四处打游击,但我们觉得一家人在一起平平安安就格外踏实。通过那件事,全家人觉得钱财等都是身外之物,只有和睦的家庭和浓郁的亲情才是最重要的。父母的婚姻到现在已经走过四十多个年头,但他们之间仍旧特别亲密和谐,我们姐弟之间也互相关爱、互相照顾,我们的大家庭是幸福的。

在德州的三年之中我们一共搬过八次家,有时仅住一个月就不得不搬家。当时我们在城郊租民房,有的房东为了拆迁多得补偿,在院子里盖满房子,甚至两栋房子之间就隔一米远。我们全家六口人曾和另外五户人家一起住在一个大院子里,几家人共用一个厨房,上厕所也要到很远的公共厕所。条件虽然很艰苦,但我们仍然觉得很快乐。

从小学到大学毕业、再到参加工作,每一个人生阶段我都在不同的地方度过。从小学到大学一共上过 13 所学校,每换一个地方对于我都是个挑战,我要不断去调整自己,以便能顺利适应环境。还记得刚到巨野一中时,刚开始上外语课我不知道怎样做笔记,有位男老师竟然当着全班同学的面说我:“你呆着个屁脸干什么?”面对这样的话我没说什么,只有默默地接受。半学期下来,在期末考试中我外语考了满分,初二时也成了外语课代表。到德州上初三时,刚开始也不太适应,课程进度很快,好多课程我都跟不上,学校还要收 300 元的借读费等。结果那个学期的期末考试我考了年级第一名,这样,学校也不要 300 元钱借读费了。总之,在不断适应环境的过程中,我深深地认识到凡事要靠自己争取,需要自己不断地努力。

多年的辗转奔波中,我由懦弱变得坚韧成熟,生活的磨砺也使我比同龄人过早地成熟。同学特别喜欢和我交往,不是因为我学习好,而是因为我特别善解人意,别人有什么困惑都愿意向我倾诉,从初三时起,我就在班里担任了老大姐式的心灵导师的角色。我不是开朗、活泼的人,不能很快地融入集体,但我属于慢热型,只要和我接触过的人就会知道我特别会劝人,总是能发现别人的优点和长处,让别人看到希望。初中、高中一直到大学都是如此,这也是工作后选择在学校当一名心理教师的原因。