

TEACH YOURSELF
BE A GREAT MUM

自助育儿宝典

★★★ 成为超级老妈 ★★★

[英] 朱蒂·里斯 (Judy Reith) 著

左燕茹 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

copyright © 2008 2010 Judy Reith. First published in UK 2010 by Hodder Education, part of Hachette UK, 338 Euston Road, London NW1 3BH. www.hoddereducation.co.uk.

Chinese simplified language edition published by Beijing Normal University Press (Group)

Co., Ltd ©2014, Beijing Normal University Press (Group) Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2012-4495

图书在版编目 (CIP) 数据

成为超级老妈 / [英] 里斯著; 左燕茹译. —北京: 北京师范大学出版社, 2014.1

(自助育儿宝典)

ISBN 978-7-303-17133-0

I. ①成… II. ①里… ②左… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第238045号

营销中心电话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

CHENGWEI CHAOJI LAOMA

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 三河市兴达印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm × 210 mm

印张: 12

字数: 240千字

版次: 2014 年 1 月第 1 版

印次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 35.00元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 尹莉莉

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

献给我的母亲道恩，为她所说过的 和未说出的一切。

为了使本书更加生动有趣，许多妈妈慷慨地奉献出了她们的时间和故事，在此，我谨对她们表示衷心的感谢。

此外，我要特别感谢我自己的孩子们，他们每天都给我灵感和鼓舞。在我创作这本书的时候，我长期忍受病痛的丈夫既当爹又当妈，应该给他颁发一个奥斯卡奖项——终身学术成就奖。



自序

欢迎阅读《自助育儿宝典——成为超级老妈》!

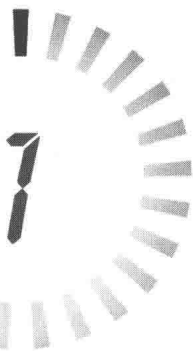
在当今社会，对许多家庭而言，养育孩子都成了一个令人头痛和备感压力的挑战。但同时也是一件乐趣无穷的事，不过对父母们来说，求助于人实在不是他们乐意做的事情。有谁会承认自己发现养孩子比较困难呢？然而，那些获得过正确帮助和支持的父母们，确实感到在教养孩子方面变得更加自信了。

我开办了一家“子女教养”公司，并以此为依托举办讲座和研讨会为父母们提供帮助，指导各种育儿问题。我定期在大众媒体上公开演讲，在广播、电视和出版物上就育儿话题展开评论。我的目标是使每一位父母越来越接近他们想让自己的孩子所拥有的父母的样子。

作为一个有着3个孩子的在职妈妈，我深切地了解今天的父母

们需要的是什么，我热切地希望帮助他们成为最好的父母。请记住，世界上并没有完美的父母，然而，为人父母仍然是你每天所面临的最大喜悦和挑战。

朱蒂·里斯



一分钟热身阅读

妈妈们所面临的最大问题就是过分担忧她们能否把孩子抚养好。我把这个问题定义为“育儿信心”。它影响着从训练孩子如厕到选择学校、辅导孩子家庭作业或是希望孩子听从你的话等诸多事宜。妈妈们都很擅长思考或者甚至告诉别人自己不是很擅长养孩子。她们的育儿能力可能还不错甚至是非常棒的，但她们自己却欣然否认这一点。

我们的周围经常充斥着一些会对我们有益的看法和建议，但它们同时也削弱了我们认为合适的抚养孩子的独特才能。我们自己给自己施加的压力，以及社会希望父母们培养出聪明、举止得体、快乐的孩子所带给父母们的压力，都让他们承受着巨大的压力。因此，我们的自信不堪一击，我们的焦虑水平急速上升，这一点丝毫不足为奇。所有的书籍、网站和育儿专家都不会比你强多少，因为没有人比你更爱你的孩子了。你家中的专家就是你自己。

我相信妈妈们（还有爸爸们）正在从事着世界上最重要的工作：养育下一代。的确，这是一项艰巨的任务，要完成好这项任

务需要耐心、想象力以及一些物质条件。但是，你的孩子并不期望你是最完美的，你能够给予她们的最好东西也不是商场里买来的。

请扪心自问：我究竟想让孩子拥有一个什么样的妈妈？你希望你的孩子因为你的哪些素质或价值观而记住你，你就要力争拥有这些素质或价值观，同样重要的是，它们都是你能够做得到的。要弄明白你在家该怎样践行这些价值观，以及你希望你的家庭代表着什么。最重要的是，关掉你内心里的那个摧毁你信心的声音——要告诉自己：即使不完美也没有什么。



五分钟热身阅读

没有所谓完美的妈妈。也许你会希望再重复一遍这句话。我所培训过的妈妈们经常告诉我她们的担忧：担心自己做错事，为她们“应该”做而未做的事而烦忧，为其他妈妈们在做什么而忧心。

为什么各地的妈妈们都对自己抚养孩子的能力缺乏信心呢？我认为这个问题的答案在于我们身上背负着培养出行为得体、健康、快乐、聪明的孩子的巨大压力，还有，我们总是认定我们需要完美地、平静地来做到这一切。这种压力来自于外部的期望——来自于我们社会的、家庭的以及朋友的期望——但是，通过设置不切实际的标准，我们给自己和我们的孩子施加了压力。因此，如果我们能学会摆脱对自我期望的想象，我们就能够减轻压力，重拾信心。



要做快乐老妈

什么能给孩子营造一个快乐的童年？孩子们的幸福取决于他们拥有一个什么样的妈妈吗？许多妈妈都跟我说过，她们希望自己变得更快乐，但她们不知道怎么做或是该从哪里着手。我们都经历过孩童时期，都有过自由玩耍、没有成人世界里的烦恼和责任的时候，那个时候的我们时常外出游玩。当你能够踢掉鞋子、摘下手表和孩子们玩在一起的时候，想想这给你和你的孩子带来的好处吧。当孩子们到了你的年龄，给他们自己的孩子讲述他们的童年时，你希望你的孩子们会说些什么呢？如果你希望你的孩子认为你是一个快乐的老妈，那你该怎样改变自己，让自己真正成为快乐的老妈呢？

只要你所承受的压力在你能够控制的范围内，打造快乐的回忆就是一件值得投资的美妙的事情。我们之所以会记得圣诞节和其他的节日，以及比较重要的场合，原因在于它们打破了我们的日常惯例，并且父母的心情也会截然不同。我们有很多照片和DVD记录下了这些重要的日子——可是我们却没有多少照片是关于人们正在做功课或是准备工作的。用你自己的方式来定义什么是享受家庭生活吧——这可能与你或你的爱人所成长的家庭环境迥然不同。



关爱自己

每一年的每一天每一刻，你的时间都会被维持家庭和照顾家人所占据，无论你外出工作与否。我们似乎永远没有足够的时间来满足家、孩子、你的爱人、你豢养的小宠物、你的家族成员、你的工作和朋友对你的现实的、身体的和情感的需求，更不用说计划去度假什么的了。掌控家庭生活中的这种种杂务是数以百万计的妈妈们每天都要做的事情。

在众多需要你考虑的事情中，一定要确保拿出时间来关爱自己。你没有必要剥夺自己的 A) 睡眠 B) 食物 C) 乐趣来为孩子创造最好的人生起点。让自己精力充沛会帮助你在公园里和孩子们一起蹦蹦床或是追逐嬉戏。外出活动对每个人来说都是一个不错的选择，户外的新鲜空气和锻炼还可以帮助你获得一夜安眠。

你还有什么其他的想法来享受家庭的欢乐呢？也许是全家人一起进餐，或者是外出散步、去度假、看电影或者就是大家一起开怀大笑而已。享受家庭生活甚至可能会意味着和平与宁静、熟睡的孩子、一个打扫得干干净净的房子以及夜晚的景色。你自己决定对你来说最有意义的是是什么，以及你怎样才能从为人母的过程中获得更多的乐趣。

10

十分钟热身阅读

我希望你思考的最重要的问题是世界上根本不存在完美的妈妈。我在妈妈课堂辅导中发现的一个最常见的问题是她们缺乏信心，总是怀疑自己能否把孩子抚养好，结果导致了焦虑。所有那些让我们不开心的事情，我们很容易就会注意到；而我们每天所做过的许多美好的事情和我们对孩子的美好感觉，我们有时候却注意不到。

为什么几乎所有的妈妈都对自己抚养孩子的能力缺乏信心呢？我认为，这个问题的答案在于我们承受着培养出举止得体、健康、快乐又聪明的孩子的压力，还有，我们总是认定我们需要完美地、冷静地来做到这一切。这种压力来自于外部的期望——来自于我们的社会的、家庭的以及朋友的期望——但是，通过设置不切实际的标准，我们也给自己和孩子施加了压力。因此，如果我们能学会摆脱对自我期望的想象，把抚养孩子的标准降得再低一点，我们就能够减轻压力，重拾信心。

当我们问及父母，他们最希望自己的孩子能够得到什么的时候，

答案常常是“幸福”，并且人们会竭尽全力试图确保孩子们能得到幸福。这就形成了另外一种压力，也许有时候你会颇有创意，能够想出有趣的法子来娱乐孩子，或者用钱来购买那些孩子们想要的东西。然而，能够让孩子们真正快乐的东西并不带有任何价格标签。你怎么知道你的孩子什么时候是快乐的？是圣诞节的早晨他们兴奋地拆礼物的时候，或者是其他意义深远的、让你确信他们感到快乐的事情？你能给予孩子的最好的礼物，是多花点时间和孩子在一起，而不是花钱给他们买东西。但是当我们有许多事情要忙的时候，我们就会陷入这样的思维陷阱中：花时间和孩子们在一起是在浪费时间。

与孩子们待在一起决不是浪费时间，而是爱和关心的一种表现，尤其是在孩子小的时候。如果你怀疑自己是否有能力做个好妈妈，你就会告诉自己：你应该做的事情是洗衣服或收发电子邮件什么的，而不是给孩子读读故事或逗弄着他们玩。有些事情如果你忽视了的话，你与孩子之间的距离就会变得越来越远，因此，你要时不时地查看一下是否忽视了它们。你的内心不要持有批判的态度，它们会削弱你抚养孩子的能力，抹杀你独有的天赋。相反，要提醒自己看到事物好的方面，或者找到产生内在信心的方法，这样你的孩子也会有信心。



你作为妈妈的价值观和信念

我们的价值观是我们生活的道德准则，也是我们希望在养育孩

子的过程中能够体现出来的东西。它们是如此重要，以至于我们每天一大早就起床来照顾我们的孩子，无休止地考虑他们实际的、身体的和情感的种种需求。你的一套价值观是你所独有的，因此，当我们和配偶一起养育子女时，价值观的冲突可能是关系紧张和争论的常见原因。例如，耐心对你而言或许是一个非常重要的价值观，你可能会竭尽全力去耐心地对待孩子。这也许是因为你自己的母亲就非常耐心，或者恰恰相反——也许她或你的父亲极不耐烦，因此，你决定不让历史在你孩子身上重演。因此，当你听到你的配偶冲着孩子们大喊动作快点时，这让你感到很心烦。你可能会和他叫板，也可能你会忍了，但这里所传达出的讯息再明确不过了：当你的价值观受到挑战时，你也会受到影响。

和你的配偶谈谈他的价值观，看看你们有什么共同点，你需要在哪些地方做出妥协或让步。我们很容易因为理所当然而忽视了他的配偶，然而我们中的大多数人都希望夫妻关系会在孩子们离家后长久地持续下去。如果希望夫妻将来能够共享为人祖父、祖母的感觉的话，那么现在就是互相投资感情，并且互相分享你的育儿价值观的时候了。

自我观念是一种个人的特质，我们认为这是真实的我们，然而不幸的是，我们往往深受自己的消极信念的影响。我们的信念常常来自于我们的童年时期，令人惊异的是，它们能够有力地主宰我们的余生。如果你的妈妈说你很懒惰或是爱抱怨，你很有可能也会这样看待自己或你的行为，并且不断地强化这种信念。“我太懒了，不

愿意烤个蛋糕带着去学校——这就是我。”这会让你一直生活在这种旧的思维模式里。但是，当我们受到这些毫无益处的信念的约束时，我们同时也限制了自己的潜能；而如果我们抛弃这些信念，由此而至的结果可以说是棒极了，无论是对我们自己还是我们所爱的人。挑战自我，来彻底纠正身为人母的你的那些消极的价值观和自我信念吧，用你希望遵循的积极的价值观和信念来取代它们，这样你的孩子才能记住你的那些价值观和信念。



关爱自己

每一年的每一天每一刻，你的时间都会被维持家庭和照顾家人所占据，无论你外出工作与否。我们似乎永远没有足够的时间来满足家、孩子、爱人、小宠物、家族成员、工作和朋友对你的实际的、身体的和情感的需求，更不用说计划去度假什么的了。掌控家庭生活中的这种种杂务是数以百万计的妈妈们每天都要做的事情。有时候可能有人伸出援助之手，但这并不意味着一个妈妈很困惑，不知道自己该做什么。

我想起了一件事情：如果你让一个妈妈倒出她手袋中的东西，你就能够很容易地看出这个妈妈对家庭需求的重视程度。最近我的一个学员打开手袋时，里面的东西包括：一个钱包（里面塞满了零散的收据和一张孩子们的磨损的照片）、不同场合下使用的纸巾、停

车票、一袋扑热息痛、一袋压扁了的孩子们吃的袋装葡萄干、几支铅笔、各种清单、手机、一些狗粮、卫生棉条和一支没有盖的口红。我们可以从这个妈妈的生活中得到什么启示呢？我认为这支口红揭示了她是时候开始提高自己在每日清单上的位置了。如果妈妈们认为如果她事事都亲自打点、处处都照顾他人，这样她们自己就一切都好的话，那她们就需要好好考虑一下了。要维持一个家庭、照顾家人以及维持工作所需要的精力是无限的，因此，你有时候把自己的需要置于首位是至关重要的，因为你要保持健康才能做到这一切：不仅仅是身体健康，还要有足够的精神空间来应付其他人的需求，并且还要做到机智灵活。

那么，一个“理想”的妈妈的手袋里应该装些什么呢？是的，里面应该有孩子们需要的东西，但是我希望里面也有一支精致的、带着盖的新口红。当你的手袋里有什么时，才意味着你的需求已经被满足了？你怎样找到时间每天来给自己充充电？享受一个水疗日是件非常美妙的事情，但即使拿出5分钟的时间来独自静坐一会儿，喝上一杯茶，也将会是大有裨益的。你自己来决定什么活动会让你受益，把它列在清单的首位，如果合适的话，放在你的手袋里！



引言



你为什么会阅读本书

为了更多地了解该如何身为人母，我购买了一些书籍，并且经常与朋友和家人交谈。有些问题我过去从未想过，但现在我热切地想知道答案，比如该怎样驳斥某些行为，或是该怎样训练孩子大小便，再或者如何寻找看护幼儿的人。也许会出于某种自己的原因，你拿起这本书，自己学习该怎样成为一个好妈妈。通常来说，妈妈们都很好奇并且热切地想获得更多关于为人母的知识，而爸爸们对于如何为人父则远没有妈妈们那么好奇和渴望——我的教养课程吸引了许许多多的妈妈，遗憾的是，只有极少数的爸爸。然而，就总体而言，育儿市场正在蓬勃发展中——看看目前市场上有多少在售的育儿书籍和杂志你就知道了，还有