



童世军 ©著

Haizi
Xinzhongde

10 lei Haomama

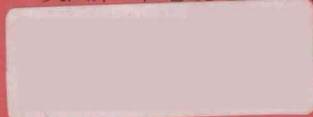
孩子心中的 10类好妈妈

成功父母培训教程

妈妈给孩子多大舞台，孩子就能有多大成就，如果说我取得了成功，

那是因为我有一个天使般的母亲。

——美国第16任总统 亚伯拉罕·林肯



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

教育系列
经典读物

孩子心中的 10类好妈妈

成功父母培训教程

童世军 ◎著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

孩子心中的10类好妈妈 / 童世军著. —北京: 北京理工大学出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5640-5218-8

I. ①孩… II. ①童… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第207503号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670 毫米 × 960 毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 320 千字

版 次 / 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 36.00 元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



妈妈是孩子的孕育体，从腹中生命初生时，妈妈就已经有了新的责任。

当孩子带着哭声来到这个世界，作为妈妈，身上的责任不仅仅是把孩子养育成人，更为重要的是——如何把孩子养育成一个优秀、出色、成功、快乐的人。

美国第16任总统亚伯拉罕·林肯曾经说过：“妈妈给孩子多大舞台，孩子就能有多大成就，如果说我取得了成功，那是因为我有一个天使般的母亲。”

的确，妈妈是孩子的第一任老师，是孩子生活的重心，是陪伴孩子时间较多的人，因此，妈妈对于孩子的成长有着最为直接的联系，对孩子产生着不可忽视的影响。

一个好妈妈，可以影响孩子一生！

一个好妈妈对于孩子的影响是潜在的，是融化在生活中的一点一滴中、一举一动中的。妈妈的品性影响着孩子的品性，妈妈的性格影响着孩子的性格，妈妈习惯的好坏也影响着孩子习惯的好坏……

因此，一个爱说谎的妈妈往往会造就一个诈骗犯，一个行为不检的妈

妈可能会塑出一个小偷，一个暴力处事的妈妈可能会养出一个杀人犯……

孩子的感官是敏锐的，他们对于妈妈的一举一动、情真意假都可以很好地捕捉到，并且刻印在脑中，潜移默化地成为自己骨子里的一部分。

一个好妈妈，可以改变孩子一生！

当孩子的行为已经与正轨发生偏离，一个好妈妈也可以用心去改变，把孩子成长的脚步引回到正道上。一个好妈妈可以让自卑的孩子变得自信，一个好妈妈可以让孤傲的孩子变得健康温暖，一个好妈妈可以让忧伤的孩子变得充满爱心与快乐，一个好妈妈可以让冷漠的孩子变得充满友爱，一个好妈妈可以让充满疑虑的孩子变得果断与智慧，一个好妈妈可以让懒惰成性的孩子变得勤劳……

这就是好妈妈的力量，她可以为孩子做的事情有很多，可以改变孩子的一生。人人都想往好的方向改变，但不容忽视的是，有些孩子大步踏着并不是明媚的阳光大道。

天下哪个母亲不希望自己可以成为一个好妈妈，对孩子产生良好的影响，改变孩子的一生，赋予孩子最好的成长环境，让孩子成为一个有良知、有品性、有爱心、有出息，并且有着健康体魄的人呢？

那么，到底如何才能做一个能对孩子产生良好影响、改变孩子一生的好妈妈呢？

本书便从此入手，欲打造出十种类型的好妈妈，如自信型、顾家型、言行一致型、慈爱型、朋友型、参谋型、学习型、自主型、开明型、以身作则型等。

正如书中所言，自信型好妈妈可以给孩子带来自信与勇敢，成就健康向上的孩子；顾家型好妈妈可以给孩子带来健康与温暖，给孩子创造良好的家庭氛围，给孩子无微不至的照顾；言行一致型好妈妈可以给孩子带来好习惯与好性格，说到做到、表里如一，帮孩子树立自己的信仰；慈爱型好妈妈可以给孩子带来爱心与快乐，让孩子学会表达爱，看清自己的不足并加以改正；朋友型好妈妈可以给孩子带来友情与亲情，与孩子像朋友

一样相处，不把自己的意见强加给孩子，与孩子之间进行平等的沟通，带给孩子良好的性情、品德与修养；参谋型好妈妈可以给孩子带来智慧与信任，心平气和地与孩子讨论问题，带给孩子智慧和信任；学习型好妈妈注重个人学习，以科学的养育方法带给孩子良好的教育，敢于接受新事物，了解新潮流，观念也随着社会的发展不断更新，从而让孩子学会与时俱进，增长对时尚的认识和经验；自主型好妈妈可以给孩子带来独立与变通，让孩子做力所能及的事情，让孩子在众人面前做自己拿手的事情，为孩子创造和同龄人交往的机会，让孩子真正地从独立的生活中感受到快乐；开明型好妈妈可以给孩子带来包容心与高情商，指导孩子玩游戏，倾听孩子的烦恼，注重孩子的情绪发展，从而促进孩子的心理健康；以身作则型好妈妈可以给孩子带来行动力与勤实践，让孩子在潜移默化中健康成长。

妈妈们只要努力朝着这几个方向，做全能型好妈妈，那么，孩子也必定会在你的影响下健康成长，向着阳光大道小步快跑……

目录



第一章 自信型好妈妈：给孩子带来自信与勇敢

第一节	自信妈妈成就健康向上的孩子	3
第二节	自信妈妈在孩子的同学、老师面前显风采	7
第三节	时尚、漂亮妈妈带给孩子自信	10
第四节	穿着得体大方，尽显母子风采	14
第五节	经常鼓励，为孩子打气	18
第六节	让孩子自信地摆出V型手势	22

第二章 顾家型好妈妈：给孩子带来健康与温暖

第一节	将家变成孩子成长的乐园	27
第二节	为孩子提供整洁干净的家庭环境	31
第三节	将孩子照顾得无微不至	34
第四节	锻炼拿得出手的好厨艺	38
第五节	温馨互动，教会孩子理家	41
第六节	夫妻关系和谐自然	44

第三章 言行一致型好妈妈：给孩子带来好习惯与好性格

第一节	说到做到	49
第二节	表里如一	52
第三节	不半途而废	55
第四节	及时兑现对孩子的承诺	59
第五节	保持良好的生活起居习惯	62



第六节	帮孩子树立正确的信仰	65
第七节	培养孩子四个社会生活好习惯	68
第八节	培养孩子四个社会生活好性格	72

第四章 慈爱型好妈妈：给孩子带来爱心与快乐

第一节	世间最伟大的爱莫过于母爱	79
第二节	爱心是成功教育的动力	83
第三节	爱心妈妈给孩子带来快乐	86
第四节	坚强的母亲，慈爱的妈妈	89
第五节	懂得如何向孩子表达“爱”	92
第六节	宽严有度	96
第七节	为孩子承受过重的负担	99
第八节	听取孩子的建议，改善不足	102

第五章 朋友型好妈妈：给孩子带来友情与亲情

第一节	尊重孩子的朋友	107
第二节	认识孩子最亲密的朋友	110
第三节	知道孩子最崇拜的偶像	113
第四节	好妈妈能成为孩子的朋友	117
第五节	不要摆大人的架子	121
第六节	用多听代替唠叨	124
第七节	绝不把自己的意见强加给孩子	128
第八节	与孩子进行平等的、心与心的沟通	131
第九节	去掉坏脾气，成为孩子的挚友	134



第六章 参谋型好妈妈：给孩子带来智慧与信任

第一节	心平气和地讨论孩子的问题	139
第二节	弯下腰，悉心倾听孩子的意见	143
第三节	适度引导孩子	147
第四节	用灵魂深处浓浓的母爱感染孩子	151
第五节	用实际行动教会孩子生存的智慧	155
第六节	给孩子足够的信任就是爱	158

第七章 学习型好妈妈：给孩子带来时尚和经验

第一节	学习科学的养育方法	165
第二节	善于从别的妈妈那里学经验	169
第三节	接受新事物，了解新潮流	173
第四节	随社会发展更新育儿观念	177
第五节	善于启发孩子思考问题	181
第六节	正确对待孩子的提问	185
第七节	放低姿态，有效沟通	189
第八节	待人真诚，与人为善	193
第九节	有远见、有眼光，一切看向未来	197

第八章 自主型好妈妈：给孩子带来独立与变通

第一节	千万别“管”孩子	203
第二节	允许孩子拥有自己的私人空间	208
第三节	培养孩子的自信心	212
第四节	引导孩子做力所能及的事情	216
第五节	让孩子在众人面前干自己拿手的事情	219



第六节	为孩子创造与同龄人交往的机会	223
第七节	教孩子怎样适应生活	226
第八节	告诉孩子：爱自己、做自己	230

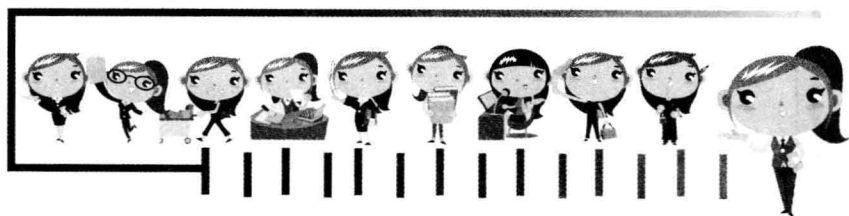
第九章 开明型好妈妈：给孩子带来包容心与高情商

第一节	公众面前不教子	237
第二节	善于理解孩子	241
第三节	训练孩子懂规矩	245
第四节	指导孩子游戏	249
第五节	倾听孩子的烦恼，求大同存小异	253
第六节	理解孩子，引导他心平气和地为人处世	256
第七节	细心呵护孩子的心理	259
第八节	用开明培养孩子的高情商	262

第十章 以身作则型好妈妈：给孩子带来行动力与实践力

第一节	教儿教女先教自己	267
第二节	妈妈是孩子的第一任老师	271
第三节	身教胜于言传	275
第四节	让孩子在潜移默化中健康成长	280
第五节	要求子女做到的事首先必须自己做到	284
第六节	向榜样妈妈——孟母、居里夫人学习	288

第一章 自信型好妈妈： 给孩子带来自信与勇敢





不单是对孩子，其实对于每一个人来说，自信都是人生所必备的心理素质。而对于新一代小龄社会接班人来说，自信心在其成长过程中所起到的作用也是无法估量的。

因此，一个聪明的妈妈就应当懂得如何以自己为表率去带动孩子的自信成长。也就是说，家庭教育环境中，如果妈妈是一个处世乐观进取、做事主动积极、勇于尝试、乐于接受挑战的人，那么，孩子就会受到良性影响，变得自信起来。相反，在一个消极妈妈的影响下，孩子就容易产生胆怯、心灵柔弱、遇人遇事害羞胆怯甚至是脆弱易碎的心理，这一类孩子大多不敢面对新的事物，不敢主动与人交往，从而失去很多学习和锻炼的机会，影响自身的发展。对于每一个妈妈来说，必须从根本上尽己所能以避免这种情况出现，因为如果长期缺乏自信孩子会产生“无能”、自卑的感觉与情绪，还可能进一步发展到自暴自弃、破罐子破摔等可怕的地步。

妈妈身上散发出来的自信光芒是孩子最佳的心理良药！





第一节 自信妈妈成就健康向上的孩子

一个人除非自己有信心，否则不能带给别人信心；已经信服的人，方能使人信服。

——英国批评家 麦修·阿诺德

有这样一个妈妈，她在十月怀胎时就时常对着亲戚朋友说：

“我的宝宝呀！一定是世界上最漂亮的，男的像妈妈，女的像爸爸，我和我老公这么出众，我们的孩子也一定不会差哪去……”

“我的宝宝在音乐方面一定是个人才，因为我在听音乐时可以感受到他也在听，也在受熏陶……”

有一次，邻居说这个妈妈孕期体型过胖，她仍然开心地说：“那是因为我的宝宝总是喊饿啊，所以我就得吃得饱饱的。我的宝宝呀，一定是个很健康的宝宝……不然胃口怎么会这么好……”

于是，一些年迈的老人就说，她日后一定是个溺爱孩子的人，这样不好。



但是，这个年轻的妈妈一如既往地以乐观的态度养育着自己的孩子，人们总是可以听到：

“哇，宝宝的小眼睛好迷人啊……就像妈妈一样，妈妈小时候就经常被人家说是小明星。”

“我家的宝宝很健康的，不挑食，长大个……”

“呵呵，我早就说过，宝宝在绘画方面有天赋，你看这画画得多好啊，比妈妈还要厉害呢。”

……

多年过去了，这个宝宝已经成了一名优秀的初中生。在学校里，老师和同学对他的评价均是：积极向上，爱劳动，爱挑战新事物，很有创新意识与精神。

其实，哪个孩子不犯错。这个宝宝在年幼时也曾经偷过同学的东西，可是妈妈在得知这一消息后转而对孩子说：“像妈妈这么优秀的人也犯过错啊，其实小时候妈妈也拿过同学的东西，妈妈只是想看看，然后再还回去……妈妈也知道，这是不对的，所以我就找老师认了错，再也没有拿过同学的东西。因为啊，那个东西是别人的，拿在手里一点也没有原本看着的那么好看了，你有没有这种感觉？而且啊，他们的东西我才不羡慕呢，看看也就那样嘛，我有的东西他们也不一定有，对不对？而且啊，我相信我的孩子一定是一个诚实的孩子，他勇于认错，而且知错就改，是不是？”

故事中的妈妈对孩子有着溺爱，但绝对不是一味地纵容。当孩子做错时，她也像个犯了错的孩子一样，与孩子站在同等的立场与孩子分析问题、解读问题，并以自身为引导，暗暗地给孩子指明了挽回错误的方法，让孩子既意识到了自己行为的错误，又不至于一蹶不振。

孩子从呱呱落地到“咿咿呀呀”学语开始，母亲就是他最初的模仿对象，说话方式、语言习惯，等等，母亲的一举一动都会成为孩子模仿的对象。妈妈的乐观会让孩子开朗，妈妈的悲悯会让孩子压抑，妈妈的情绪直接影响着孩子的心理成长。而且，从心理学上讲，孕育孩子的妈妈是孩

子最爱、最信任和最依赖的人，同时也是施加心理暗示的人。自信乐观的妈妈会通过每一个眼神将自信、乐观传递给孩子，让孩子得到感染的同时，还可以感受到这种自信中所包含的妈妈对自己所寄予的厚望、积极的肯定，一个期待的眼神、赞许的笑容、激励的语言，都可以使孩子身心受益，让孩子的心更加温暖，更加明亮，也更加坚强。



给好妈妈的悄悄话

一颗小小心灵的培育需要一个自信、温柔、乐观、开朗、信任他人的阳光妈妈，拥有阳光一般心态的妈妈最具感染力，可以使自己的孩子也变得阳光般健康灿烂。那么，如何做一个自信阳光的妈妈从而让孩子也健康向上起来呢？主要有以下几点：

（1）多向孩子展示自己自信的一面。每一个人都有自己的情绪，都有喜、怒、哀、乐的权利，这是人之常情，妈妈也一样。但是，作为一个母亲，你的个人情绪不能任性地毫无章法地随意爆发，尤其是在孩子面前，必须学会克制自己的不良情绪，多给孩子展现自信、乐观、开朗、乐于助人等积极的一面，成为孩子最好的榜样。

（2）相信自己，信任孩子。信任是人类中最为美好的情愫，有了信任，人们才能和谐发展，才能和睦共存。尤其是母亲与孩子之间，这种信任也是最为可贵的。对于母亲来说，如果在孩子那里得不到敬仰、崇拜、尊重，那么何以作为教育孩子的良师益友，何以在孩子的成长中树立良好榜样？再者，对于孩子来说，如果在母亲那里得不到信任，那么这将是多么巨大的打击与伤害！

所以，请多对孩子说一些鼓励性的话，如“你一定行”、“在妈妈心中你是最棒的”，多给孩子一些以他为荣的眼神，那么，在孩子成长的路上，妈妈的信任将会伴着孩子度过人生一个又一个考验。你所相信的，并

且坚定不移的想法，就会慢慢变成现实，你相信孩子会更好，他真的就会越来越好。

（3）学会与孩子平行式沟通。在孩子面前，不要总是拿出长辈的姿态，这样容易产生距离感，在这种距离感之下，与孩子的沟通就无法达到最理想的程度，无法让孩子真正敞开心扉与你交心。学会与孩子平行沟通，妈妈就能及时了解孩子的真实想法，从而对症下药，帮孩子消除消极思想，创造自信与乐观。

（4）批评也要讲技巧。每个孩子都有犯错的时候，而且，对于孩子来说，那些错误行为很可能是一个无知的行为，也就是说他们不知道自己在做“错事”。这个时候，作为妈妈就必须照顾到孩子的情绪，不要一味地指责与严厉批评，而是需要循循善诱，比如像故事中的那个妈妈一样，让孩子在轻松的气氛中既知道了错，又知道如何去弥补错。

（5）警惕自信的副作用。当你自信地向孩子传递美好信息时，一定不要将这种自信的话语与行为变成孩子所理解的一种压力。比如，你不断地鼓励孩子要上进，不断地夸奖孩子天生就是第一名，天生就是画家，天生就是做班长的料，那么，达到则已，如果没能达成，那么妈妈这种愿景会让孩子感到失落，觉得自己并不是妈妈口中的“小能人”，自己没用，得不了第一，绘画也没有拿奖，班长也不是自己。这个时候，孩子心灵中的自信之窗就很容易关上，而另一扇自卑自悯之窗就会打开，再也难以闭合。



第二节 自信妈妈在孩子的同学、老师面前显风采

只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。

——苏联作家 高尔基

有一家人搬到了一个新的城市，给孩子转了一个新的学校。上学的第一天，妈妈亲自把孩子送到了课桌前，她用花一样灿烂的笑容对孩子周围的同学说：“我把我们家的小王子就交给你们这些小王子、小公主了，你们可要像好朋友一样，好好玩哦。”这些孩子欢呼雀跃地迎接了这个新的同伴。

一年一度的家庭晚会上，家长要与学生一起表演节目，孩子看到台下密密麻麻的人头显得有些紧张，不断地在咬嘴唇，扯衣角。妈妈深呼一口气，面带笑容，神情中带着些期待与兴奋地对孩子说：“哇，好多观众哦，有没有感觉自己就像个明星。”孩子的脑海中似乎已经开始幻想自己的明星风采，扯着衣角的手也松了下来。那晚，他们真的就像明星一样赢得了阵阵掌声。

家长会上，即使孩子此次的考试有些失常，妈妈还是一