



好妈妈 是怎样炼成的

HOW TO MAKE A GOOD
MOTHER

好妈妈的22堂智慧教育课

张振鹏 著

- ◎ 好妈妈就是最好的老师，孩子的成长99%靠妈妈
- ◎ 好妈妈会点亮孩子的智慧人生，会让孩子出类拔萃
- ◎ 推动世界的手是摇篮的手
- ◎ 闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源
- ◎ 一部把科学的教子理念与智慧传递给新时代万千妈妈的家教专著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS





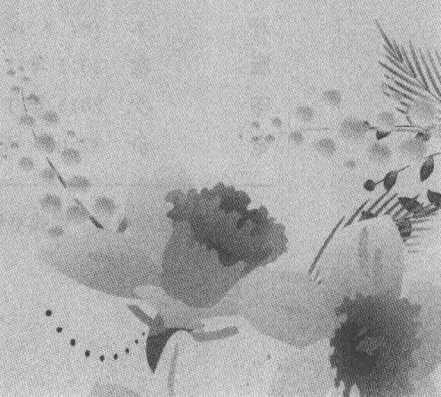
好妈妈 是怎样炼成的

好妈妈的 **22** 堂智慧教育课

张振鹏 著

中国城市出版社

· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈是怎样炼成的：好妈妈的 22 堂智慧教育课 /
张振鹏著. —北京：中国城市出版社，2010.12
ISBN 978-7-5074-2368-6

I. ①好… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 213154 号

选题策划 宋凯 (booktaste@163.com)
责任编辑 宋凯
封面设计 周飞
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010)52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 296 千字 印张 21
开 本 787 × 1092 (毫米) 1 / 16
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

前言

妈妈，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是无人能够替代的。

古人说：“闺闾乃圣贤所出之地，母教为天下太平之源。”孔子、孟子、欧阳修、岳飞……这些古圣先贤，哪一个不是母亲培养出来的？所以说，妈妈要做好妈妈，要摆正自己的位置。

妈妈不仅为社会直接创造着财富，还通过教育孩子完成对社会的贡献。妈妈把孩子培养成人、成才，这其实就是在为社会、民族、国家做最大的贡献。所以，从这个意义上来说，妈妈也是未来世界的创造者。妈妈的价值体现更多的是在教育孩子这个方面。一位妈妈把孩子培育成人，教育成才，其意义远远超过了真正意义上的“上班”。

妈妈是孩子的领路人、好老师、知心人，是孩子的好榜样、缔造者、改变者……妈妈会为孩子铺就一条通往幸福人生的光辉之路，会缔造出孩子完美的人生前程，会把孩子打造成时代的骄子……这样的妈妈都是好妈妈。

其实，每一位妈妈都想做好妈妈，都想把自己的孩子培养成才，出类拔萃，让他们拥有幸福的人生。可遗憾的是，做一个好妈妈的初衷却并非都能实现，其中最重要的一个原因就是，很多妈妈心有余而力不足，不知道该如何培养孩子，不知道从哪些方面着手更有效。

教育孩子是需要智慧的。没有智慧的教育是脆弱的，是经不起时间考验的。一种教育方法可能会一时对孩子有效，可能会一个星期有效，但过了这个有效期，就可能产生副作用。结果，妈妈的心血不但付诸东流，孩子也会受到伤害。

那么，怎样才能让自己拥有教育智慧呢？这正是本书所要回答的。

本书将告诉读者，作为一位母亲应该如何拥有智慧，如何把自己锻造成一位名副其实的好妈妈。翻开这本书，你就会知道：自己是哪种类型的妈妈；是否具备妈妈的上岗资格证；孩子是幸福的还是不幸福的；自己要具备综合素养；要身体力行，给孩子做最好的榜样；做妈妈，更要做好老师；知道孩子在想什么；会走进孩子的心里；会用心陪伴孩子，与他做良好的沟通；懂得如何树立威信；利用心理学规律让孩子更好地成长；用怎样的方法把孩子培养成自立自强的人；怎样给孩子一个健全的人格，怎样保证孩子的身心健康，怎样教孩子与人交往……

本书有案例，案例精当；有分析，分析到位；有方法，方法实用，可操作性强……相信本书一定能通过众多实际的案例为广大妈妈演示出培养优秀孩子的智慧，把家庭教育的精髓理念、核心内容全部展现在好妈妈们的面前。

当然，写这本书并不是说，教育孩子只是妈妈的事，做爸爸的也是有责任和义务教育孩子的。爸爸跟妈妈相互配合，孩子的教育将会更为完善。

衷心希望每个孩子都能健康成长，每位妈妈都能做好妈妈！

张振鹏

2010年10月23日

目 录

上篇 教儿教女先教己

当孩子降生之后，女人就升格为妈妈。教育孩子就成为每一位妈妈最大的责任，也是所有妈妈应尽的义务。要成为怎样的妈妈？怎样才能做个好妈妈？怎样教育孩子才算是正确的教育方向？这些问题妈妈都需要认真考虑。正所谓：教育孩子之前妈妈必须要先教育好自己，要让自己有足够的知识与能力去积极应对教育孩子过程中遇到的种种问题。

第1堂课 对号入座，你是哪种类型的妈妈

先来认识一下自己吧：我是哪种类型的妈妈？溺爱型？过度保护型？独裁型？冷漠型？……可以“对号入座”！

- 类型一：乖，想要什么妈妈都给你买——溺爱型…………… 004
- 类型二：你什么也不用做，有妈妈呢——过度保护型…………… 006
- 类型三：我是你妈妈，我说了算——独裁型…………… 008
- 类型四：一边玩去吧，没看我正忙着吗——冷漠型…………… 010
- 类型五：看你还敢不敢，再敢就把你扔了——威胁型…………… 012
- 类型六：考这么点分，还有脸回来——只重分数型…………… 014
- 类型七：你要是考100分，我就给你100块钱——经济刺激型…………… 016
- 类型八：这所学校好着呢，咱死活都得上这所——盲目择校型…………… 019
- 类型九：又浑身痒痒了吧，想挨打了是不——暴力型…………… 021

第2堂课 妈妈的资格证，我有资格做妈妈

做妈妈也需要“资格证”，这个“证”是虚的，但做妈妈的资格却是实的。有资格，就能做个好妈妈；没资格，只能做个坏妈妈。

- 要点一：教育孩子是一种使命，明白父母的责任与义务…………… 026

- 要点二：父亲的影响力是什么，怎样改造父亲…………… 028
- 要点三：母亲的影响力是什么，怎样改造母亲…………… 031

第3堂课 教育孩子，就需要改变他

教育孩子，实际上就是要改变他。但是，改变孩子却有一个前提，那就是先改变你自己。只有这样，孩子才能真正改变。

- 关键一：改变孩子从改变自己开始…………… 036
- 关键二：改变孩子的潜意识前，先改变自己的潜意识…………… 038

第4堂课 成功教子是意愿，但也能达成

成功教子，不是一个口号，而是一种意愿。只要妈妈有这种意愿，就一定达成。所以，为了成功教子意愿的达成，妈妈需要努力了。

- 认识一：教子成功不仅是能力问题，更是意愿问题…………… 042
- 认识二：让孩子做他喜欢做的事，不是做你喜欢做的事…………… 044
- 认识三：你的成败都在影响孩子的价值观…………… 046
- 认识四：凡事要能看到积极面，才能给孩子以熏陶…………… 048

第5堂课 想一想，我的孩子“幸”还是“不幸”

有人说，今天的孩子是非常幸福的；也有人说，今天的孩子真的很不幸。这到底是怎么回事，做妈妈的您知道吗？

- 判断一：我的孩子幸福吗？幸福在什么地方…………… 052
- 判断二：我的孩子不幸福吗？原因在哪里…………… 054

第6堂课 好妈妈要有好的综合素养

今天这个时代，要求妈妈要有好的综合素养，否则，教育孩子可能就会是一件很困难的事，因为你不了解时代，也不了解自己。

- 建议一：一定要建立符合时代需要的教育观念…………… 058
- 建议二：要了解社会的需求，而不是自己的意愿…………… 060
- 建议三：与时俱进，提高自身的综合素质…………… 062
- 建议四：具备“行有不得，反求诸己”的自省精神…………… 064



第7堂课 身体力行，以身作则，才能不教而教

教育孩子是一件非常简单的事，妈妈信也罢，不信也罢，这都是事实。怎样让教子变简单？答案是：以身作则，给孩子好的榜样。

- 关键一：为孩子做道德榜样，强化自己的德行…………… 068
- 关键二：妈妈的学习力影响孩子的成功…………… 070
- 关键三：时刻以正确的言行影响孩子…………… 072

第8堂课 要做好妈妈，更要做孩子的人生导师

谁都想做好妈妈，但仅仅是想还是不够的。那要怎样？妈妈不仅仅是妈妈，还应该是孩子的好老师、孩子的人生导师。

- 要点一：做孩子的朋友，还是做他的导师…………… 076
- 要点二：闯红灯与等红灯？给孩子怎样的教育…………… 078
- 要点三：理想教育，要尽早树立孩子的理想…………… 080
- 要点四：培养理智讲理的孩子，而非“听话”的孩子…………… 082
- 要点五：管教与启发，一个都不能少…………… 084
- 要点六：没有规矩，不成方圆，怎样制定“规矩”…………… 086
- 要点七：引导方向，而不是给孩子强加意志…………… 088

第9堂课 早教？机会教育？性格？怎样教孩子

孩子出生后，做妈妈的就会遇到早期教育的问题，还有机会教育，还有孩子的性格，到底应该怎样教孩子呢？

- 关键一：早教！如何实施正确的早期教育…………… 094
- 关键二：生活处处是教育，抓住教育时机…………… 096
- 关键三：苹果教育，造就好孩子，还是坏孩子…………… 098
- 关键四：我的孩子是怎样的性格？因“性格”施教…………… 100

中篇 走进孩子的内心

孩子是一个独立的个体，他的性格、思想、情感、愿望都有着他自己强烈的个人特点。每一个教育方法都不是“放之四海而皆准”的真理，妈妈必须要走进孩子的内心，发现孩子的与众不同之处，认真观察他的成长过程，才能找

到最适合孩子的教育模式。对于孩子来说，如果能够“妈妈知我心”，那么对妈妈来说，教育就能做到有的放矢。

第10堂课 我的孩子在想什么？要心中有数

我的孩子到底在想些什么？相信，这几乎是所有妈妈都比较感兴趣而又困惑的问题。是啊，只有知道孩子想什么，对他的教育才能有的放矢。

- 方法一：认同孩子，因为他一定有他的道理…………… 106
- 方法二：了解孩子，知道他的大脑装的是什么…………… 108
- 方法三：摔摔泥巴，找回自己失去的童心…………… 110
- 方法四：允许孩子自由表达想法，想说就说…………… 112
- 方法五：与孩子聊天，引导孩子说出他的心里话…………… 114

第11堂课 孩子需要什么？我是否关注到

孩子是一个独立的个体，他有独立的人格，做妈妈的是否已经意识到？又是否尊重了他的权利，给了他信任、理解与成长的空间？

- 要点一：孩子是个独立的人，他需要平等…………… 118
- 要点二：孩子的各种权利需要获得尊重…………… 120
- 要点三：孩子需要一个成长的空间…………… 122
- 要点四：孩子需要妈妈的信任与理解…………… 124

第12堂课 倾听孩子，才容易走进他心里

与孩子交流，重要的不是对孩子说什么，而是听孩子说什么。一个懂得倾听孩子的妈妈才能真正走进他的心里。

- 建议一：要主动地倾听孩子的心声…………… 128
- 建议二：听孩子倾诉要有耐心，不提前下结论…………… 130
- 建议三：等孩子把话都说完，不打断…………… 132
- 建议四：善于听出孩子的“潜台词”、“话中话”…………… 134
- 建议五：倾听是一种常态，而非一次性、偶然性…………… 136

第13堂课 多抽点时间，陪陪孩子

每位妈妈好像都很忙？忙得几乎没有时间陪孩子。其实，工作永远都做不



完，而孩子却很快就会长大，不抽点时间陪她，会有遗憾的。

- 方法一：借给孩子10美元，让他买你的一小时····· 140
- 方法二：慷慨地与孩子分享时间，而非物质····· 142
- 方法三：陪伴要用心，要和孩子打成一片····· 144
- 方法四：向孩子敞开心扉，孩子反而会与妈妈走得更近····· 146
- 方法五：站在孩子的角度，才能关注到他的世界····· 149

第14堂课 与孩子沟通，这是一门大学问

亲子沟通是一个永恒的教育话题，也是每位妈妈都特别想做好的一件事。可是，与孩子的沟通却是一门大学问，需要妈妈好好去学习。

- 建议一：创造一个宽松的沟通环境，谁也不紧张····· 152
- 建议二：妈妈要有幽默感，孩子才会更放松····· 154
- 建议三：用赞美点击孩子的缺点，才不会伤害他····· 156
- 建议四：与孩子分享自己的喜怒哀乐····· 158
- 建议五：有事也可以用商量的语气跟孩子谈····· 160
- 建议六：用拍肩膀、拥抱、握手、微笑等非语言方式沟通····· 163
- 建议七：时刻注意自己谈话的方式、语气····· 165
- 建议八：善于借事或借情景与孩子交流····· 167
- 建议九：表扬孩子的努力与勤奋，而非聪明····· 169
- 建议十：对孩子少否定，多肯定；数子十过，不如奖子一长····· 172
- 建议十一：任何时候都要控制情绪，不对孩子吼叫····· 174
- 建议十二：同情孩子的委屈，感同身受····· 176
- 建议十三：谈论孩子喜欢的话题，共同语言成就顺畅沟通····· 178

第15堂课 树立威信是必要的，但不要走入误区

哪位妈妈不想树立自己的权威？好像都想。但是，权威的树立也不是很简单的事，一不留神，可能就会走入误区。

- 误区一：我忙，当时只是随便说说——对孩子的承诺不兑现····· 182
- 误区二：哪来这么多问题——不认真对待孩子的问题····· 184
- 误区三：我走过的桥比你走的路还多——不懂得向孩子学习····· 186
- 误区四：还敢说我错了，反了你了——不允许孩子指正妈妈的错误·· 188

- 误区五：别听你妈的！你爸就是窝囊废——父母相互“拆台”…… 190
- 误区六：爸爸好还是妈妈好——逼孩子说违心的话…… 192
- 误区七：好啊！你还敢狡辩——不允许孩子争辩与解释…… 194
- 误区八：我给孩子道歉？那怎么可能——做错了也不给孩子道歉…… 196

第16堂课 为了孩子，掌握心理学的几个规律

心理学？教育孩子需要心理学？那是当然的。作为妈妈，一定要掌握一些心理学的规律，这样才能更好地培养孩子。

- 规律一：罗森塔尔效应——积极的期望让孩子成为天才…… 200
- 规律二：鱼缸法则——孩子的心灵需要自由…… 202
- 规律三：南风效应——宽容有时比惩罚更有效果…… 204
- 规律四：超限效应——不要过多地批评孩子…… 206
- 规律五：延迟满足——从小培养孩子的耐心…… 208
- 规律六：木桶效应——让孩子全面发展，德行要优先…… 210
- 规律七：路径依赖——教育就是培养孩子的好习惯…… 212
- 规律八：刻板效应——放弃对孩子的成见与偏见…… 214
- 规律九：手表定律——给孩子定一个明确的“目标”…… 216
- 规律十：马太效应——让孩子的自信心成长与壮大…… 219

下篇 把孩子培养成强者

教育孩子的目的是什么？是要让他能够汲取更多的知识，让他能够掌握更多的生存与奋斗的技能，让他成为好德有礼的人。孩子的成功不只是学业上的成功那么简单，未来社会中，他必须要成为一个可以独立面对一切，并能独立承担一切的人。妈妈要把孩子培养成为一个强者，一个无论是在生活中还是在事业中都能顶天立地的强者。

第17堂课 自强孩子的妈妈要做什么

每个人都需要自强，孩子也一样。妈妈要把孩子培养成自强的孩子，这是毋庸置疑的。那自强孩子的妈妈具体应该怎样做呢？

- 要点一：对孩子说“不”——拒绝他的不合理要求…… 224
- 要点二：孩子，别怕——鼓励孩子要勇敢…… 226

- 要点三：孩子，你一定行——相信孩子能做好…………… 228
- 要点四：为什么会失败——不怕失败，帮孩子总结失败的原因…………… 231
- 要点五：孩子，我支持你去挑战——做孩子勇气的后盾…………… 233
- 要点六：“我的事情我做主”——给孩子自主选择的机会…………… 235

第18堂课 教孩子学会应对常见的挫折

挫折，谁都会遇到，无论是成人还是孩子。但对孩子来说，应对挫折却需要妈妈的指导。所以，就请教孩子学会应对几个常见的挫折吧！

- 挫折一：孩子没考好时怎么办…………… 240
- 挫折二：孩子没有朋友时怎么办…………… 242
- 挫折三：孩子被人误解而觉得委屈时怎么办…………… 244
- 挫折四：孩子“失恋”怎么办…………… 246
- 挫折五：孩子染上网瘾不能自拔时怎么办…………… 248
- 挫折六：孩子为长相不好而苦恼时怎么办…………… 251
- 挫折七：孩子受欺负时怎么办…………… 253

第19堂课 让孩子做什么，他才能自强

孩子要自强，那他自己到底应该怎样做呢？应该体验哪些经历，增长哪些本领呢？当然，这也离不开妈妈的悉心教诲。

- 关键一：创造条件，有意识地去吃点苦…………… 258
- 关键二：自己的事一定要自己做，不靠妈妈…………… 260
- 关键三：培养一颗进取心，无论何时都努力进取…………… 262
- 关键四：具备保护自己的本领，保证自身安全…………… 264
- 关键五：尽早培养适应能力，学会适应环境…………… 267
- 关键六：增强安全意识，多掌握点安全常识…………… 269
- 关键七：增强法律意识，多掌握点法律常识…………… 271
- 关键八：一定要参与家务劳动，培养劳动能力…………… 273
- 关键九：会理财，善理财，知道保富之道…………… 275

第20堂课 培养孩子健全的人格

健全的人格对于孩子一生的成长都是至关重要的。所以，妈妈就要用心

了，要培养他的孝心、责任感、感恩心、宽容心等。

人格一：孝心——百善孝为先，孝乃成人成才的根本·····	280
人格二：责任感——承担责任才能担负道义，成就大事·····	282
人格三：感恩心——知恩报恩方能遇到良善的缘分·····	284
人格四：诚信——人无信不立，有信才能走得更远·····	286
人格五：反省——吾日三省吾身，有反省才能改过·····	288
人格六：谦逊——满招损，谦受益，谦虚让自己更进步·····	290
人格七：宽容心——有容乃大，宽广心胸成就人生伟业·····	293
人格八：爱心——泛爱众，广博之爱集聚无限能量·····	295
人格九：有主见——不盲从，不人云亦云才能立世·····	297

第21堂课 给孩子一个健康的身心

健康，包含两个方面：一是身体素质好，二是心理素质高。只有身与心都没有问题，孩子才算是健康的。给孩子一个健康的身心，妈妈应该怎样做呢？

关键一：吃好，尽量少吃肉食，多吃健康蔬食·····	302
关键二：睡好，早睡早起，作息有规律·····	304
关键三：锻炼，与孩子一起进行体育锻炼·····	306
关键四：平常心，好心态成就孩子一生·····	308

第22堂课 重视培养孩子的社交能力

这是一个交往的时代，谁都不可能逃避与人的交往。所以，妈妈一定要重视培养孩子的社交能力，而且要尽早培养。

建议一：教孩子一定要注重个人礼仪·····	312
建议二：让孩子变得活泼开朗起来·····	314
建议三：培养孩子与人分享的好习惯·····	316
建议四：教孩子善于与他人合作·····	318
建议五：提升孩子与人有效沟通的水平·····	320

后记·····	323
---------	-----



上篇 教儿教女先教己

当孩子降生之后，女人就升格为妈妈。教育孩子就成为每一位妈妈最大的责任，也是所有妈妈应尽的义务。要成为怎样的妈妈？怎样才能做个好妈妈？怎样教育孩子才算是正确的教育方向？这些问题妈妈都需要认真考虑。正所谓：教育孩子之前妈妈必须要先教育好自己，要让自己有足够的知识与能力去积极应对教育孩子过程中遇到的种种问题。





第1堂课 对号入座，你是哪种类型的妈妈

先来认识一下自己吧：我是哪种类型的妈妈？溺爱型？过度保护型？独裁型？冷漠型？……可以“对号入座”！



类型一：乖，想要什么妈妈都给你买——溺爱型

妈妈爱自己的孩子是天性，也是每位做妈妈的本能。可以说，没有这种爱，就谈不上教育，也不可能达到良好的教育效果。

但是，如果妈妈处处以孩子为中心，把孩子视为掌上明珠，甚至“捧在手里怕飞了，含在嘴里怕化了”，一切以孩子的喜怒哀乐为转移，以实现他的欲望为满足。那么，这种“爱而不教、管而不严”的溺爱很可能把孩子宠坏，甚至会断送孩子一生的幸福。

一位妈妈非常宠爱自己的儿子。儿子从小就有一个习惯，喜欢把其他同学或者学校里的东西往家里带，妈妈对此并没有在意。渐渐地，儿子开始偷超市里的商品。一次儿子因为偷东西被超市的工作人员当场抓住，可是妈妈却一味地袒护儿子，说儿子是被人唆使的，事后也没有纠正他的行为。就这样，男孩最后因为偷窃罪被判了刑。

法国教育家卢梭说：“你知道运用什么方法，一定可以使你的孩子成为不幸的人吗？这个方法就是对他百依百顺。”的确，这位妈妈的溺爱就等于亲手为儿子挖了一个陷阱，在无形中断送了儿子的美好前程和多姿多彩的人生。

溺爱会害了孩子，那么溺爱有哪些表现呢？具体表现就是孩子在家庭中处于特殊的地位，被视为家庭的核心人物。妈妈对孩子有求必应，对他的任性、骄横态度视而不见、百依百顺，甚至是纵容、对孩子的错误“护短”，等等。

就这样，孩子常常以自我为中心，比较自私，独立能力也比较差。离开父母的“爱”，他就很难适应社会的需要，更不懂得如何更好地和别人相处。

可见，理智的爱应该是“爱而不溺，宠而不娇”的。妈妈一定要学会理智地爱自己的孩子。

好妈妈有智慧

如果妈妈能做到爱护孩子，又不袒护他；宽容孩子的错误，又不纵容他的行为。相信孩子一定会在爱的环境下健康成长。

智慧一：给孩子的物质生活不要太富足

有的妈妈年轻时吃过苦，就不希望孩子也吃同样的苦。有的妈妈从小没受过苦，生活条件非常优越，所以，就想当然地认为，孩子的生活也应该优越，