

出色的妈妈 教出出色的孩子

郭莹莹●编著



一样是做妈妈，用不用心会很不一样，
当个出色的妈妈要比当个出色的主持人难多了，
智慧妈妈是通过不断学习长成的。

天津科学技术出版社

出色妈妈 教出出色孩子

郭莹莹·编著



图书在版编目 (C I P) 数据

出色的妈妈教出出色的孩子 / 郭莹莹编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-5308-5069-5

I. 出… II. 郭… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第033547号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332398 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

开本 690×970 1/16 印张15 字数180 000

2009年3月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

前言

你也可以拥有出色的孩子

母亲是孩子的第一任老师，也是最重要的老师，她不仅是将孩子带到这个世界的人，更承担着养育孩子，让他健康成长的责任。

然而从女孩到女人到母亲，每一生命的转折总是幸福中带着迷茫，喜悦中掺杂着彷徨。初为人母的时候，我们没有经验，不懂正误，缺乏指引，只能在不知所措中如履薄冰地前行。

没有方向的前行是可怕的，问题扑面而来：

为什么我的孩子身体不够健康？

为什么我的孩子不够聪明好学？

为什么我的孩子会走上歧路？

为什么我的孩子会变得冷漠无情？

为什么我的孩子不能够像别人那样出色？

皱起的眉头，含泪的双眼，焦灼的心情，你的心里塞满一个个沉重的问号。但回答这些问题的不应该是你的孩子，也不应该是哪位专家或者教授，而是你自己。

没有不爱孩子的母亲，但爱不是全部，不是智慧，不是科学，不能等价交换孩子的幸福。那些说错的话，做错的事都将影响孩子的一生，每一个失误都可能是万劫不复的开端。精心栽培的幼苗能长成参天大树，错误的方法，扭曲的心态却会酿成苦果。

孩子来到这个世界时是一张白纸，所有的一切均取决于你。只有当你修炼成为出色的主妇，合格的妈妈时，你才能有正确的心态，才能以正确的方

法，去指引孩子的人生。

然而要如何才能修炼出一身育儿好本领？那些报纸杂志上争锋的理论，那些散落在网络上一鳞半爪的知识，那些似是而非的所谓经验，自说自话，自相矛盾，只会让人更加迷茫。

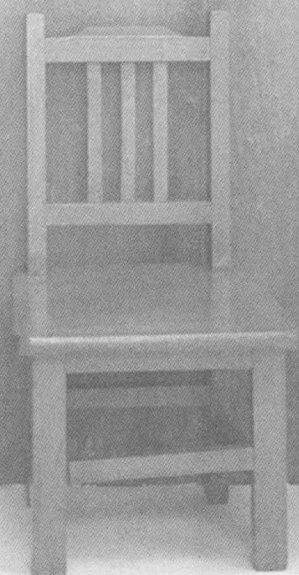
作为一名新人母亲，你需要成体系的教育，需要贴近现实的案例，需要快速上手的方法，需要知其然、知其所以然，还要知道如何对付这个“然”。理论知识、生活经验、实用方法，一个都不能少！

我想你需要的，就是这本《出色的妈妈教出出色的孩子》。

本书集众多专家意见和成功母亲经验于一体，深入浅出剖析做个出色母亲的方方面面，用最浅白的语言说明最深奥的道理，用最简单的方法解决最复杂的问题，手把手教你如何调整自己的心态，如何看到问题的本质，如何让孩子成人、成才、成功。一课一课，逐级进阶，99堂精华课程让你迅速跻身超级妈妈的行列。

拥有这本简单的书，你也可以拥有出色的孩子。

还在等什么呢？现在，上课，起立！



前言 生命中最美好的礼物

Chapter1 预备篇

第一章 初为人母	001
做母亲，你准备好了吗	002
出色的主妇不抱怨	005
是责任也是爱	007
你是孩子独一无二的母亲	009
别把孩子当玩具	011
减压，告别天才计划	014
你的恐惧来自哪里	018
圆梦是一种无聊情结	021
最好的意义	023
第二章 美丽母亲	025
寻找出色主妇的助理	026
孤军作战不可取	028
可怕的“妈妈牌祥林嫂”	030
看看孩子以外的世界	032
最真实的养成游戏	034

爱是一种加成	036
主妇也可以很美丽	038
完整的人生更出色	041

Chapter2 成长篇

第三章 欢迎来到健康家庭	045
打造最安全的港湾	046
最出色的演员	048
孩子的镜子人生	050
不要老是想当年	052
家庭让权威走开	054
标准只有一个	056
孩子不是出气筒	058
真心说声“谢谢”	059
永不消失的微笑	061
千金一诺不可废	063
黑色、白色和灰色	065
发泄有方法	067
赞扬到底满足了谁	069
别拿孩子玩个性	071
给孩子一个真实的世界	074

第四章 出色的妈妈这么说	077
永远不要说出口的字	078
批评有方法	080
维护孩子的面子	082
告诉他：这么做	084
夸奖夸对地方	086

对木偶人说再见	089
回应，而不是反应	091
有些信任不能辜负	093
你所不理解的“对”	096
不要孩子太懂事	099
惩罚，三思而后行	102
需要一个教育钟	105
每天都是新开始	107
请吃回忆牌药丸	109
百无一用是威胁	111
第五章 孩子要长大	113
背叛有时候等于尊重	114
最好的品德	116
出色的妈妈是“笨蛋”	118
成长需要犯错的机会	120
压力，一点点就够	122
让他自己做决定	125
孩子自信需要母亲的信心	127
让孩子小小地享乐一下	129
真选择，假选择	131
让性问题不再尴尬	133
感受另一种生活	135
玩物一定丧志吗	137
只和自己比	139
袖手旁观等待失败	141
好奇心惹的祸	143
送他一副软猬甲	144
你的爱有多重	146

第六章 从问题孩子到出色孩子 149

- 谈场“早恋”又何妨 150
- 他学坏了吗 152
- 他为什么要说谎 154
- 脏话：从哪里来，到哪里去 156
- 不可不谈的钱 158
- 不说话的权利 160
- 让孩子为你而骄傲 162
- 盗窃：不是犯罪是犯病 164
- 扼杀好逸恶劳的苗头 166
- 虚荣，一点点就好 168
- 分享也是一种快乐 170
- 厌“学”不厌学 172
- 孩子，你不用捣蛋了 174
- 风头VS风云 176

Chapter3 情感篇

第七章 爱是一种习惯 179

- 你在和谁交谈 180
- 闭上嘴，专心听 182
- 把辛苦讲给孩子听 184
- 家庭剧场今日开张 188
- 猫猫狗狗的快乐时光 191
- 礼物不是一切 193
- 出国，晚一点行吗 194
- 带他去旅行 196
- 一起为梦想努力 198

	安上电话闹钟	200
	一天一个睡前故事	202
第八章	明明白白我的爱	205
	永远拥抱他	206
	拍摄成长轨迹	208
	交换日记本	210
	孝子贤孙伺候着	212
	爱要怎么说出口	214
	心意的外表	216
	特别时刻很特别	218
	把自己也当成小孩子	220
	不贴邮票的信	222
	大胆开口要礼物	224

Chapter1 预备篇

第一章 初为人母

俗话说：不打无准备之仗。

生育是女人一生最大的转折，无论心理还是生理，不管心态还是智慧，年轻的妈妈们都将面临极大的挑战。如果不能及早地做好准备，身份转变的困惑，扑面而来的压力，扭曲的育儿理念，自以为是的错误教育方法，都将成为自身和孩子生命中的不可承受之重，足以毁掉幸福的人生。

所以，请赶快参加妈咪预备役，学做出色妈妈，为由内到外做好迎接新生活的准备，为自己、家庭和孩子的幸福，再添一重保障。

做母亲，你准备好了吗

做母亲，你准备好了吗

阿美一向耳软心活，在教育孩子上也不例外。

一开始，阿美听从丈夫的话，希望给孩子一个宽松的成长环境，让他的个性能够自然舒展，不会成为像自己这一代这样，到了成年才开始追寻童年时期压抑的自我。

“想做什么，想说什么，就大胆做大胆说，知道吗？”阿美一再对孩子说。

可是这天孩子的外公外婆来访，觉得阿美对孩子太过宠溺，恐怕孩子会被宠坏，于是批评了阿美一顿，外婆更是语重心长地传授了一通育儿经。

外公外婆走后，孩子对阿美抱怨：“外公外婆好凶，我想吃颗糖都不许。”

阿美一想刚才父母“棍棒之下出孝子”的理论，便严肃地责备了孩子一通，说他不该这么没大没小地随便评论长辈。孩子心里委屈，“哇”的一声哭了。

一段日子后，孩子似乎慢慢适应了阿美的严肃，不再随便开口评论。可是这天阿美又看了本关于孩子培养的书，觉得自己这么做是在压抑孩子的天性，不利于自己和孩子沟通，于是连忙改了风格，鼓励孩子大胆开口，尤其要学会质疑权威，比如家中的长辈。

孩子对阿美的变化有些怀疑，阿美好说歹说地劝他：“妈妈又不是神，当然可能做错事啦。要是妈妈做得不对，你就要指出来。别怕，妈妈不会怪你说长辈坏话的，有什么就说好吗？”

等孩子终于又鼓起勇气和阿美争论今天晚饭是不是有足够营养的时候，阿美接了朋友一个电话。这位朋友恰巧生在一个特别传统的家庭，虽然在这个开明的时代不至于抱着“君君臣臣，父父子子”的三纲五常不放，但是却对父母与孩子之间的界限看得特别重。听了阿美最新的读书心得，她马上反驳，引经据典说明了父母不在孩子面前建立权威的坏处。

听了朋友的长篇大论，阿美马上又动摇了。孩子独自述说晚饭菜式的不当

之处，用书里看来的种种健康饮食观点批评阿美的手艺，不想阿美板着脸说：“吃就吃，怎么这么多废话。妈妈做了这么多年菜，当然知道怎么做最好。”

孩子沉默了，埋头吃饭。

就这样，阿美一会儿跟风赏识教育，一会儿追随大棒子政策，一会儿在家推行自由发展，一会儿又要严格执行培养计划……

阿美花在孩子身上的心思不少，孩子却对阿美越来越疏远，甚至不时透露出厌烦和抗拒的神色，连两人谈话时要么是“嗯嗯啊啊”地敷衍，要么就是口气很冲地挑衅。

阿美非常苦恼，为什么自己的教育这么失败呢？

出色妈妈课堂

阿美的教育的确很失败，她似乎一直运用着各种教育理念，她也依然离“出色”二字尚远，因为她忽略了最重要的一点：教育风格定位。

正如列夫·托尔斯泰所说的那样，“世界上幸福家庭都是相似的”，出色的母亲也是相似的，但是在教育孩子的风格上，往往因人而异。

亲子教育一直是大众，尤其是母亲们关心的话题，近年来也涌现出各种教育理念。这些教育理念都有其道理，不少母亲因此培养出了出色的孩子。但是每种教育理念风格不同，甚至有对立的可能，如果有自己的教育风格定位，再吸纳百家之长自然是好，但如果像阿美这样没有定位好自己的教育风格，胡乱跟风，则会变成在孩子面前朝令夕改，让孩子无所适从。

孩子因为母亲的前后不一遭到训斥惩罚的时候，不但会产生委屈和困惑，甚至因此觉得无法掌控自己的生活而产生强烈的不安全感，对这一变化的源泉——母亲产生排斥和敌对情绪，成为母子关系上重重的裂痕。

可见对于母亲来说，在学习各种教育理念之前，一定要做好自身的准备，定位好自己的教育风格，保持对孩子教育的一致性。同时，在此基础上进行知识吸收，学习各种教育理念、成功母亲的优点，逐渐完善自己的教育方式。如果自身没有做好准备，觉得这样也好那样也有道理，见异思迁，盲目跟风，只会让孩子成为无辜的试验品。

课堂笔记：三种方式定位出色的教育风格

第一种 继承式

孩子总是在模仿父母的行为，即使在长大成年之后，童年生活也会在潜意识中留下深深的印记。如果对自己的成长结果满意，对自己父母的教育方式大致认同，那么不妨从模仿开始，继承父母的教育方式，将之作为教育风格的基础。

第二种 个性式

人难以长时间违背自己的个性，如果自己是个严肃的人，那么可能会觉得和孩子谈笑有些勉强；如果平日随性不羁，那么也很难在孩子面前摆出一副严母的面孔。从自己的个性出发，找出最合适的教育风格，才能长期坚持，做到亲子教育的一致性。

第三种 榜样式

如果对自己父母的教育方式颇有微词，也不知道究竟什么样的教育方式才适合自己，那么不妨在众多教育理念中选择一种觉得最好的作为榜样进行模仿，从模仿中逐渐找到最合适自己的风格。需要注意的是在一个时期一个榜样足够了，贪多的结果只会更加迷茫混乱，再次陷入上文阿美的怪圈中。

出色的主妇不抱怨

生孩子是人生大事，刘琦是知道的，可是即使有了心理准备，刘琦还是没想到有了孩子之后生活会这么大的变化。

首先是忙，家务骤然多了数倍，让人喘不过气来；接着就是经济压力，似乎钱一夜之间贬了值，处处捉襟见肘；还有夫妻间从二人世界变成三人行，自己从二十多岁的大孩子变成一子之母，甚至和朋友们之间产生的隔膜……种种心理问题也纷至沓来，让刘琦难于应付。

于是抱怨成了刘琦的习惯，不管遇上什么事情，她都会长叹一口气，然后开始连篇累牍地抱怨。后来愈演愈烈，再让人高兴的事情到了她嘴里，都会成为愁云惨雾。

孩子对班集体活动热心，贡献突出得到老师的表扬，回家兴冲冲地告诉刘琦，刘琦叹口气：“光会做这些有什么用？能让你考试得第一？能保证你考上好大学？有这点时间不如好好学习呢。”

孩子一下子蔫了。

等孩子用功拿了高分回家，刘琦还是长叹一口气：“别以为考个好分数就有用，现在社会上哪看重这些。北京大学毕业生卖肉，博士去扫大街的多了，成绩好有什么用？”

孩子不说话了。

这么一来二去，孩子不再为任何事情努力了。以前身上的朝气也没了，开口闭口都是泼人冷水的话，在班里，连小同学们都不爱和他一块嬉戏玩耍。

出色妈妈课堂

孩子是一张白纸，上面的一切都是父母在描画。除了直接的教育交流，父母在家庭里的一言一行，都被孩子看在眼里，记在心里，潜移默化地影响他们心理成长。

如果父母乐观开朗，那么孩子也会养成积极的心态；如果父母成天唉声叹气，总是看到事物灰色的一面，那么孩子自然也会成为性格悲观者的一员，失去孩子应有的朝气。

由于对世界持有怀疑和排斥的态度，孩子不会认为生活中会有好的事情发生，当然也就不会为好的未来、好的结果去努力，失去进取的精神和努力，很难有美好的未来可言。

另外，他不但对自己的生活悲观，还会对别人的生活悲观。谁会喜欢与一个时时刻刻都在泼人冷水、打击自己激情的人相处呢？这种悲观的心态还会成为孩子的社交障碍，使他从小缺少友情的滋润，社交能力得不到锻炼，心灵也会因为缺少朋友而变得孤僻。

虽然初为人母压力骤增，但是切不可变成一个怨妈妈，想做出色的主妇，首先就要学会控制与调节自己的情绪。当感觉到自己不时被厌烦的情绪困扰，抱怨开始增多的时候，就要赶快学会减压，保证孩子能够有一个积极的精神环境，要知道母亲的一言一行，决定着孩子的明天。

课后作业：制作出色妈妈的快乐笔记本

- (1) 拿出一本全新的笔记本，封面最好是明亮的暖色，里面有漂亮的卡通图案。
- (2) 坚持每天至少记录一件让自己觉得快乐的事情。
- (3) 自己画上插图，不管绘画水平如何。
- (4) 请自己身边的人在这个本子上写上赞美的语言。
- (5) 为这些事情和表扬标上编号，增加成就感。
- (6) 心情烦躁的时候阅读这本笔记本。
- (7) 如果事情可以重复，如烧个好菜让心情愉快，刻意多做这类事情。
- (8) 努力在被称赞的方面有所进步。