

Let's be the best

杨文 麓雪 / 著

让我们  
做最好的  
母亲



## 图书在版编目(CIP)数据

让我们做最好的母亲 / 杨文, 麓雪著. —桂林: 漓江出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5407-4556-1

I. 做… II. ①杨… ②麓… III. 母亲—角色理论—研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第042720号

## 让我们做最好的母亲

---

作 者: 杨 文 麓 雪

责任编辑: 符红霞 刘萍萍

责任校对: 章勤璐

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcbbs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京泰山兴业印务有限公司

开 本: 720×980 1/16

印 张: 11

字 数: 130千字

版 次: 2009年4月第1版

印 次: 2009年5月第2次印刷

印 数: 16 001—30 000册

书 号: ISBN 978-7-5407-4556-1

定 价: 25.00元

---

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



005

**推荐序** 做母亲的智慧 卢勤  
**前言** 做个心智成熟健康快乐妈妈 杨文

010

**第一章** 给孩子一个真正的家  
家庭是影响人的首要因素  
健康的婚姻是孩子成长的乐土  
当女人成为母亲，花儿便成了树  
反省我们生命中的“毒性教条”  
家庭中“爱的序位”  
别让孩子做父母的“夹心饼”  
告诉孩子“你是一个怎样的人”  
给予孩子情绪支持  
单亲妈妈更要会爱

048

**第二章** 做个情绪健康心智成熟的妈妈  
母亲是家里的“绿化树”  
自我觉察是成长的第一步  
管理好自己的情绪  
母亲不要太强势  
做没有怨气的母亲  
快乐是学习来的

070

**第三章** 耐心和爱心是送给孩子的好礼物  
陪伴孩子，从小开始  
让孩子知道他对你多么重要  
用倾听来表达关注  
理解需要足够的耐心和包容  
和孩子成为无所不谈的朋友  
不吝鼓励和赞美  
成长是需要等待的

098

**第四章** 母亲的良好素质培养孩子的成熟人格

母亲给孩子美好心灵  
孩子能自律吗？  
孩子会沟通吗？  
孩子会公平地“吵架”吗？  
孩子冷静理智吗？  
孩子敢于直面挫折和痛苦吗？  
孩子富有幽默感吗？  
孩子有健康安全的性教育吗？

124

### 第五章 真爱是一种自由关系

你的儿女其实不是你的儿女  
妈妈，放下你的聚光镜  
多余的担心是最差的礼物  
别用太多规矩限制孩子  
别做“橡皮擦妈妈”  
看吧，看吧，给孩子一双慧眼  
让他成为他自己  
和孩子一起成长

150

### 第六章 成为有足够生活智慧的人——

拥有智慧的生活态度  
懂得幽默、快乐会玩的妈妈  
管理好你的时间  
管理好你的金钱  
着装的品味与生活的艺术

167

### 代后记 自我成长之路 麓雪

170

附 母亲节的呼吁：为素质教育而呼  
——一位“中国十大杰出母亲”和山东省十位  
女记者写给全省母亲的信



教育孩子从教育自我开始。

请您怀着开放的、自省的心灵  
来阅读这本书。它像一面反光镜，  
映照出我们自己曾经身受的教育模  
式，让我们有机会来重新审视做母  
亲的艺术，从而让那些曾经伤害我  
们的方式，不会代代相传……

智慧原

## 做母亲的智慧

卢勤

“母亲”这个天下独一无二的称呼，是儿女授予妈妈的特有的职称。获得这个职称很容易，不用考级、考证，不用申报、评选，只要你登记结婚生子，你就有权利拥有这神圣的称号。

但是，真正拥有这个职称却很难。因为“母亲”不仅仅是一个事业，一种责任，更是一门艺术。一个女人要想成为一个真正的母亲，要用一生的努力来学习领悟做母亲的艺术。

感谢全国十大杰出母亲杨文和资深媒体人、山东电台主持人麓雪合著了这本新书《让我们做最好的母亲》。

在这本书里，她们用许多生动感人的小故事，用深入浅出的文字，和天下母亲交流如何给孩子一个真正的家，如何做一个情绪健康、心态良好、心智成熟的妈妈，如何成为有足够生存智慧的人，如何让孩子拥有快乐幸福的人生。

我欣赏这本书健康的主题。

我认为，做母亲的艺术，实质上是学习做母亲的智慧，学习用智慧的眼光认识孩子的世界，用智慧的方法走进孩子的世界。

生存需要聪明，更需要智慧。聪明是一种生存能力，而智慧则是一种生存的境界。

聪明人知道自己什么时候该出手，而智者知道什么时候该放手。因为拿得起的是聪明，放得下的是智慧。

聪明靠眼睛，靠耳朵，所以耳聪目明；而智慧靠心灵，所以智由心生。

有大智慧的母亲，是用心培育孩子的母亲。

智慧的母亲，不会只关心孩子今天得到什么，而是关心明天孩子能得上什么。

智慧的母亲，不会做牵动风筝的线，牢牢地把孩子的命运把握在自己手里；而是做稳健的弓，目送飞驰的箭远行。

智慧的母亲，不会是个没有句号的演说家，整日在孩子耳边唠叨不完；而会是个忠实的听众，专注倾听孩子的心声。

智慧的母亲，不会做舞台上辛苦的演员，做出动作让孩子跟你学；而是会做热心观众，为孩子笨拙的表演鼓掌喝彩。

智慧的母亲，不会用挑剔的眼光看孩子，对孩子发出不满和指责；而会用欣赏的眼光看孩子，给予孩子鼓励和微笑。

总之，智慧的母亲，不是准备好一切去迎接孩子，而是让孩子准备好一切去迎接未来！

作为母亲，你想让孩子拥有快乐幸福的人生吗？你想成为孩子的朋友吗？那么，就让我们一起来学习做母亲的艺术吧！

智慧是幸福的源泉。



前言

# 做个心智成熟健康快乐的妈妈

杨文

很早的时候，就想和麓雪一起尝试着写一本关于母亲素质的书。

我作为一名教育工作者，作为一个爱孩子的母亲，一直很关注家庭素质教育和母亲素质培养；麓雪作为一名资深记者和专栏撰稿人，也采访、记录了不少母亲的故事。我们共同感受到，母亲素质与孩子成长有着太密切的关系。没有母亲的成长，就很难有孩子的成长；没有母亲的成熟，也很难有孩子的成熟。

2004年，我在麓雪主持的电台节目《阳光女性》中做“杨文教子”专栏，出版了《杨文教子》一书；2007年春暖花开的日子，我又和麓雪推出了《和儿子一起成长》一书。五年时间里，我们收到了无数读者的电话和来信。这些读者大多数是母亲。我们感动于她们对我们的信任，也为她们对孩子的付出而感动。但同时，在和众多母亲的接触中我们也发现，许多爱孩子的母亲为孩子付出了很多，有时却不一定爱。

有的女性虽然已经成为妈妈，但其心智、情绪却还像个小女孩，既管理不好自己的情绪，也不能给孩子良好的情绪支持；有的在处理婚姻关系中忽略了孩子的感受，不自觉地让孩子成为父母不良关系的“夹心饼”；

有的不能做到开朗乐观地面对琐碎的生活，经常怨气过多，自己不快乐，也影响身边人包括孩子的情绪；有的以“爱”的名义付出，给予孩子的却不一定是孩子需要的，反而会制约、局限孩子的发展；有的面对孩子，虽然心中有爱，但却缺乏足够的耐心和理解，不能积极倾听孩子心声，也不肯给予孩子鼓励和赞美，更无法和孩子成为无话不谈的朋友……

在这里，我们无意对母亲给予孩子的亲情作任何指责和批判，因为母亲们已经倾尽力量给了孩子力所能及的关爱和照顾。但是，我们也不得不承认，世界上没有完美的父母，也没有不犯错误的教育者。母亲很多欠缺觉察的教育方式，会在无形中造成孩子人格上的许多矛盾。所以，我们倡导，母亲对孩子的教育应该是自省式的；是和孩子一起成长的教育；是对各种教育理念、教育方法融会贯通之后，把孩子当作一个独特个体来因材施教的教育……

同时，我们还要勇敢地承认，我们自己所受的教育中，不乏一些“毒性教条”的存在。我们应当自觉地在我们的做母亲的岁月里，斩断那些有可能代代相传的“毒性教条”。我们需要在生活的点滴中，注意和反省自己的方式有没有伤害到孩子。养育者不应抱持自己的先入之见，坚持把孩子塑造成自己理想的模子，而是应该接受孩子的先天特质，然后在陪伴他成长的过程中，加以适度的调整，唤醒孩子内在的力量和创造性，让他们自主地创造属于自己的人生幸福。

真爱是一种自由的关系，母亲情绪健康、心智成熟，具有良好的综合素质和足够的生活智慧，才有可能更好地担当起“教育者、示范者、提供者”这三种角色，才有可能把“无私的爱、科学的爱、推出的爱”给予孩子，才有可能使孩子在“读万卷书、行万里路、与万人谈”中，成为具有成熟人格、鲜活个性、良好专业技能和社会适应能力的人。

家庭教育是一种人格教育，是把培养一个身心健康快乐、幸福感十足

的人作为核心的教育。在家庭教育中，母亲更多是在一个私人空间里，传达着做人的智慧和社会规训。

人生有许多遗憾，其中有一种便是当我们还不太懂得如何做一位好母亲时，孩子出生了；等到我们懂得怎样做好母亲的时候，孩子已经长大了。所以，作为一个自然的母亲，我们需要学习——向书本学习，向身边的好榜样学习和从反面教材中吸取教训，更要在和孩子一起成长中学习，从不自觉走向自觉，从而从不合格走向合格。

本书的写作深受心理学的影响，但我们毕竟不是心理学专家，其中的一些观点愿意和更多的妈妈共同商榷。在书中，我们尽量把一些教育理念用生活化的例子、通俗的语言来表述，希望通过一个个故事，让更多的朋友在轻松阅读中，看到自己的内心，反省我们自己的教育方式，使家庭真正成为孩子成长的乐园！

2009年3月于济南



# **第一章** 给孩子一个真正的家

>>>

## 家庭是影响人的首要因素

奔驰的火车上，三个跟着妈妈长途旅行的小学一年级男孩儿，因为旅途的寂寞凑到了一起。在那个卧铺车厢里，在场的成年人目睹了三个来自不同家庭的孩子不同的性情和表现。

“我们来比赛吧，看谁先赢。”来自南京的小男孩首先出了题目：“ $106 + 106 + 206 + 206 + 306 + 306 = ?$ ”来自河北和东北的男孩儿抓耳挠腮使劲儿想。“1236。”南京男孩儿脱口而出，很自信地看着两个小伙伴。他学珠心算，算是他的拿手好戏。

“那个……那个铅笔里面的那个芯儿叫什么？”河北男孩儿显得怯懦些，着急地磕巴着也出了题目。“铅。”南京男孩儿快速回答。

“不对，是碳。”河北男孩也很得意。他喜欢钻研，懂的也不少。

轮到东北男孩儿出题了，他抓耳挠腮皱着眉头想，在两个小朋友“快点，快点”的催促下，终于说话了：“那……那一副扑克牌有几个老K？”南京男孩和河北男孩愣了，你看我，我看你。“哎呀，四张呀，俩笨崽儿。”东北男孩指着两个小朋友哈哈大笑，接着又问：

“知道一把麻将和了挣多少钱不？”南京男孩儿和河北男孩儿面面相觑，东北男孩儿得意地摇头晃脑说：“笨呀，看下多大赌注了。”

在场的大人看着孩子们的表现，彼此心领神会地笑了。

接着，孩子们又玩起了猜拳游戏。几个回合下来，小孩子的争强好胜使他们之间产生了矛盾，争吵起来。东北男孩儿指着河北男孩儿说：“你小崽子他妈的，净瞎掰，赖皮。”河北男孩儿很软弱地哭了。南京男孩儿很大气地挥挥手：“友谊第一，比赛第二。”然后把自己的饮料给了河北男孩儿：“别哭了，喝点吧，口干嗓子疼。”

三个男孩儿的妈妈从各自的卧铺车厢来到孩子中间，劝着自己的孩子，于是有了下面的一幕：



南京男孩儿的妈妈温和地问：“怎么了？玩得不高兴了？有赢有输很正常嘛。”

东北男孩儿的妈妈指着儿子粗声吼着：“你小崽子，走哪闹哪，跟你爹一样，总那德行，看我回家怎么整你。”

河北男孩儿的妈妈脾气很急，很严厉地对儿子说：“怎么又哭了？不是告诉你男子汉遇到问题不许哭吗？”一看就是个掌控型的妈妈，对儿子管教过度，怪不得河北男孩儿显得怯懦呢！

这是作者亲眼目睹的事，自然想到家庭教育和人的性情之间的关系。

俗话说：三岁看小，七岁看老。孩童时代所受的教育影响着人的一生，儿童对世界的最初认识源于父母，家庭教育的影响对人刻骨铭心。

在一个办公室里，有两个同龄的女孩。一个心智成熟善良正直，尊重自我也尊重他人，工作认真，人际关系良好；而另一个敏感多疑，工作随心所欲，要么贬损别人，要么讨好别人，情绪起伏波动大，甚至几欲自杀。其实后者是个很聪明的女孩，也很想在工作上展现自己，但她的心理经常处于不平衡的状态，时常莫名其妙情绪大爆发，走到哪里都树立一个“敌人”，人际关系总是处理不好，最终伤人伤己。

这两个女孩有着截然不同的家庭背景。前者父母恩爱，家庭温馨和睦，从小受到父母的疼爱，并且有良好的家规。而另一个从小生活在冲突和矛盾重重的家庭中，父母失和，姊妹之间争斗，甚至妈妈还经常拿她出气，动不动就殴打责骂，过后又无原则地补偿她。所以，她从小生活在恐惧不安和猜测中，最终形成了乖戾的性格，并且导致工作中的不顺。

一个人成年后的很多行为，都可以在他幼年时期的家庭环境中找到答案。家庭对孩子个性的塑造和能力的形成，起着至关重要的作用。孩子的性格和命运与家庭的教育方式紧紧联系在一起，这是已经

被心理学界证实了的结论。

人的成长和教育自家庭开始。家庭是孩子学习与他人相处的地方，学习什么是亲密的情感，什么是自我的感受以及如何表达；父母则示范什么是可以接受的，什么是必须禁止的……正如《联合国宪章》宣布的理想精神——家庭应该有利于充分而和谐地发展孩子的个性，特别是在和平、尊严、宽容、自由、平等和团结的精神下，抚养他们，让孩子在幸福、亲爱和谅解的气氛中成长。

但是，遗憾的是，家庭教育又是最容易出错的地方。教育分别由家庭教育、学校教育、社会教育三大支柱支撑，后两者已经有了较为现代化的环境、科学的指导和法律规范，只有家庭教育还处于自发状态。

首先，我们的父母大多没受过专门的训练，我们从小接受的家庭教育更多的是在生活中流传的观念：居高临下地对待孩子，以“家长”自居，“你是我生的，你得听我的”，“棒打出孝子”，“不打不成才”……无论是我们小时候，还是长大恋爱成家，无论是在学校还是在社会，除非我们有自觉学习的意识，很少有人会对我们说怎么做父母。没有经过专门为父为母训练的我们，在教育孩子上难免会出错。

其次，父母与孩子间有天然的情感联系，特别是母子一体，母亲对孩子自然会产生期待，把自己没实现的，没做成的，都转而寄期望于孩子来完成。望子成龙、望女成凤的心理，容易使家庭教育不切实际。

其三，由于社会普遍关注的焦点是学校教育，很多父母忽略了自己的教育职责，把责任更多地推向了学校。

家庭教育不是学校教育的翻版，不是简单的“家教”和督促孩子完成作业，而是要和学校教育、社会教育相衔接相配合，共同达到教育的最终目的——为孩子由一个自然人向社会人过渡做准备，为孩子获取谋生的本领、顺利就业做准备，为孩子的终身幸福做准备。





这应该是一种“全人教育”，是健全人格的塑造。教育的目的是培养一个具有良好身体、良好心理和良好社会适应能力的人。教育的过程，应该是愉快地促进孩子的精神成长，潜移默化地把孩子带入人类的优秀精神文化中，使其成为具有创造精神和独立思维能力的全面发展的人。

有些父母会感慨：“现在的孩子教育真是难。”其实，让孩子生活在一个幸福快乐的环境里，许多管教问题可能会迎刃而解。

心理学专家曾经做过一个调查，认为以下几种家庭类型往往会使孩子行为不良，性格缺失。

**批评式的家庭** 这样的家庭里，成员之间互相挑剔责备，每个人脾气都挺差。孩子长大以后，无论在学校还是在单位里，总会以敌对的、不协同的态度来对待周围的人和事。

**恐惧焦虑型家庭** 主要是父母情绪焦虑紧张，使得孩子也生活在其阴影之下。作为子女，无论是幼年还是成年，因为与父母之间天然的血缘亲情，其对父母的情绪感知都很敏感，自然也很容易受父母情绪的影响。

**厌恶式家庭** 父母勉强在一起是“为了孩子”，这样的家庭中，成员彼此间没有交流和爱意，也没有互相需要。当一个人感到他不被需要时，就很难培养出成熟的个性。

**扼杀快乐型家庭** 这样的家庭总是弥漫着消极低落的情绪，家庭成员之间很少有快乐情绪的支持。比如爸爸说：“周日咱们全家一起去钓鱼吧？”妈妈回应：“你就知道去钓鱼，有什么意思？真无聊！”孩子说：“爸爸，快来和我下象棋。”爸爸回应：“一边去，没见我在看足球吗？”家庭成员之间很难融入共同的快乐中。

不良的家庭氛围是引发我们情绪性疾病的最关键因素。许多人不仅在父母身边时就染上了情绪疾病，结婚生子之后，仍然被情绪性疾病困扰。如果父母做不到营造平和温馨的家庭氛围，家人之间斗嘴争吵，彼此发牢骚埋怨，孩子就会很难自觉地约束、克制自己的坏情