



# 别等孩子长大了 才后悔 你现在做得太多

60分妈妈月华◎著

勇于对孩子放手

孩子才能更  
独立和优秀

今日头条、搜狐母婴、一点资讯等育儿自媒体**金牌作者**  
其公众号@60分妈妈月华阅读量超过1亿次  
**心理学大师温尼科特“足够好的妈妈”理念之实践版**  
亲子教育专家、畅销书作者沙拉、鲁鹏程作序推荐

**分享** 如何做“有原则、会示弱、不强求”的  
60分妈妈，学会放手，养出90分孩子！

好妈妈书架

# 别等孩子长大了才后悔 你现在做得太多

60分妈妈月华 著



机械工业出版社

妈妈们的育儿焦虑大都来自于追求完美。但是世上没有完美的妈妈，只有足够好的妈妈。本书就是以著名的心理学大师温尼科特的“足够好的妈妈”（即“60分妈妈”）为理论基础，结合作者在养育孩子过程中的感悟和心得以及大量的亲子教育咨询案例，从不同的侧面阐释60分妈妈的教育理念和方法。书中倡导的“你现在能给孩子的，就是最好的”“无条件地接纳孩子，有原则地管教孩子”“为爱做减法”等理念能够启发读者进一步思考：如何才能成为一个有原则、会示弱、能放手、不强求的好妈妈。

## 图书在版编目（CIP）数据

别等孩子长大了才后悔你现在做得太多 / 60分妈妈月华著.  
—北京：机械工业出版社，2016.4（2016.6重印）

（好妈妈书架）

ISBN 978-7-111-53283-5

I. ①别… II. ①6… III. ①儿童教育-家庭教育-

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 059886 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾 陈 伟 责任编辑：陈 伟

封面设计：吕凤英 责任校对：张 力

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016 年 6 月第 1 版·第 2 次印刷

169mm×239mm·16.5 印张·218 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-53283-5

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

封面防伪标均为盗版

## 推荐序 一

### 越爱孩子，越要后退一步

读完月华的新书文稿，我深切地感觉到，书中提出的做“60分妈妈”，与我在《特别狠心特别爱》一书中所阐述的“特别狠心特别爱”教育理念，有着异曲同工之处。

父母把世界上最伟大的爱给了孩子，却又不免带给孩子最大的伤害。在爱的名义下，盘旋在孩子头上的“直升机父母”，因为极度的热心，随着孩子的成功、失败而极度地欣喜、忧伤，带给孩子的爱随之演变成沉重、偏执和迷惘的负能量。所以，我们提倡不做“最好的妈妈”，只给孩子60分爱，留存40分则以“特别狠心”的方式，让孩子努力学习成长。

人们常说，我是孩子的父亲或母亲，为了孩子我甘愿牺牲一切，甚至牺牲自己的幸福。却枉然不知，这样的爱其实在思想、精神和人格上，已经伤害到了孩子。按照著名教育家马卡连柯的说法，如果想要毒死你的孩子，那么就让他饱尝你所谓的幸福。“该怎么爱你，我的孩子！”我所探究的“特别狠心特别爱”的教育理念，结合了中国文化和犹太文化的教育，“特别狠心”说的就是父母要学会放下，眼睁睁地看着孩子跌倒了自己爬起来。这种“让孩子自己爬起来”的理念，就是“特别狠心特别爱”，也就是“60分妈妈”。

在刚移民到以色列时，我像大多数中国母亲那样，用自己的羽翼呵护着三个孩子。我还是习惯于大包大揽孩子的一切，我是他们的“电饭煲”

“洗衣机”“清障机”，不让他们动一下手，我对他们的唯一期望，就是好好读书考上大学。但是，孩子们总有长大的那一天，他们终究要走向社会、面对生活。我的犹太邻居告诫我，别以为你生了孩子，就会养育孩子，“生孩子是女人都能干的事，养孩子则是另外一回事了”。

妈妈们总是自责自己对孩子的付出不够，总是带着内心一份执念——做世界上最好的妈妈，给孩子满满的爱。同时，我们也希望孩子以100分的成绩回报这份爱。正因为这份执念，我们不能容忍自己做得不完美，无法接纳自己“做不到”，不愿承认自己无法给予孩子全方位的关心和引导的现实，难以承受孩子受到一点委屈、出现一点偏差；也正因为有这份执念，我们也才不能接受孩子不优秀，很难面对孩子表现差，不愿意承认孩子的缺点，疲于应对孩子的各种状况。父母的“不能容忍”“无法接纳”“不愿承认”，在潜意识里形成一种自我排斥。这种气场还会直接导致孩子的自我怀疑，难以使其建立健全而自由的内在。说到底，这份执念就是妈妈对自我的不接纳，对孩子的不宽容。

我在《赢在家风》一书中提到，我们和孩子之间的爱，就像手心里的米，你使劲地一抓一放，这把米会所剩无几。但若是你小心翼翼地捧着这把米，你便会发现手心有一个窝，这把米永远在手心窝里。不管风有多大浪有多大，如果你一直这样把米捧在手心里，它始终也不会撒出来。对孩子不能不管，也不能用力过猛。月华这本书所倡导的“60分妈妈”的更深层含义，还在于呼吁妈妈放手，放下自己对完美的执念，同时也放下对孩子那种令人窒息的爱。不管在情感上还是心理上，放手都意味着对母子双方的一种松绑。

月华的文字让我欣喜地看到一个妈妈的成长历程。月华既是一位热爱学习的妈妈，又可称为妈妈圈的“意见领袖”。她在养育自己孩子的过程中，深入学习儿童心理，并应用于自己和众多妈妈的育儿实践。她经营的微信公众号“60分妈妈月华”取得了不俗的成绩，也赢得了数万妈妈的关



注。由于受到温尼科特、曾奇峰、李中莹等大师和专家的影响，她在写作本书的过程中，不乏令人深刻的分析和睿智的建议，相信读者可以从中深深获益。

在此要特别强调，月华所谓的“60分妈妈”，并不是要丢弃40分的爱，而是隐藏了40分的爱。这样的妈妈有原则、会示弱、能放手、不强求，这样的妈妈更理性也更坚强，始终懂得孩子更需要什么，她们教育孩子首先教育自己。唯其如此，孩子才能在自然成长的环境中变得更优秀。

世上没有不爱孩子的父母，但有因溺爱而闯祸的父母。溺爱孩子，总有一天要为孩子包扎伤口。我们主张“越爱孩子，越要后退一步”，后退一步，才能分得清看得明，才能分辨孩子真正需要的是什么；后退一步，才能更清醒、更客观地看待孩子，才能有勇气让孩子成为自己的主人，而不是我们理想中的完美孩子。

最后，衷心希望，我们对于孩子心心念念的爱，也能让孩子学会爱，传递爱！

是为序。

犹太母亲、亲子教育专家

畅销书《特别狠心特别爱》作者

沙拉·伊马斯

## 推荐序 二

### 真正的爱是接纳不完美，而不是追求完美

怎样才能把孩子培养好？这是今天很多父母都感觉非常焦虑的一个问题。确实，在这个时代，每个人仿佛都面临着巨大的压力，我们都在拼命地往前冲，想达到一个完美的状态，当我们有了孩子之后，通常会延续这样的做法。但是，很多家庭却在教育孩子方面越来越迷惑，为什么父母付出了很多，可是孩子看起来总是不如别人家的孩子，甚至，连自己的最低要求都达不到？每当这时，一种深深的挫败感就会弥漫全身。妈妈们经常会无力地问：我到底怎样做才能算是一个好妈妈？怎样做才能不辜负孩子的信任？

妈妈们付出了大量的时间、金钱和精力，却离自己当初设想的目标越来越远，但不得不说，这一切都是有原因的。其实，也许原因就在于妈妈们太过于“拼命”，用力过猛。正如本书作者月华老师所指出的，妈妈们太在乎自己的表现，过于追求完美，拼了命地想要做“100分妈妈”，到头来却发现，既没有得到令自己满意的结果，孩子也仿佛越来越不快乐。

月华老师一开始也曾焦虑过，“100分妈妈”的吸引力对她来说超过了一切，但是她慢慢发现，妈妈越是紧张、焦虑，超出常理地看重结果，越难以真正成为一个好妈妈。反而，一个持有“60分心境”的妈妈，却更可能“意外”地掌握教育的真谛：用充满爱的怀抱去拥抱孩子，遇到事情先放下苛责，从孩子的角度考虑问题，并始终相信，孩子的成长步伐不是千

篇一律的，让他按照自己的步伐前进，他就会收获不一样的精彩。在这个过程中，妈妈要学会轻松地陪伴，细心地呵护，并适当去放手，只有这样，孩子才能活出属于他的精彩，妈妈也才会更加从容。

的确，在孩子的成长过程中，妈妈们花了很大心力去发现问题，也用了许多心思去提升孩子各方面的能力水平，以期让他看起来更加出类拔萃。但是，妈妈们却很少回过头来真正去思考一下，在孩子每个“反常”行为背后，到底父母和家庭应该承担多少责任？当孩子出现问题的时候，大多数妈妈的第一反应是焦虑和震惊，然后会花很大的精力去纠正孩子的错误，但是却没有认识到，孩子的问题，就是父母问题的具体体现。也可以这样说，孩子就是一面镜子，他照出了父母的不足。成长型的父母会在这个过程中变得越来越优秀，而推脱型父母的目光就只会盯在孩子身上，以期用各种方式来改变现状，最后才发现，一切努力都是徒劳。

妈妈是与孩子接触最久的人，妈妈对孩子影响之深不言而喻。一个合格的妈妈，不是事事都能为孩子计划周全，做到万无一失，而是首先要做一个接纳自己的人，因为只有这样，你才能够真正学会怎样去接纳孩子和爱孩子。这种爱是一种最好的养分，有这种爱的态度的妈妈，情绪都会比较平和，因为她对于自己的接纳度很高，所以，她不会害怕别人拿她来和其他人作比较，愿意接纳别人给自己的建议，遇到问题，想到最多的是去反省和改过而不是找理由推脱，她整个人呈现出来的，是一种安宁喜悦又不断上升的状态。妈妈呈现出来的这种放松接纳的状态，对孩子是最有利的。

一个真正接纳了自己的人，才会对生活和万物充满感恩，才有勇气去承担责任。他们不会把自己没有实现的理想强加到孩子身上，当然，也不会在孩子表现得不如别人的时候带入自己的情绪，而产生深深的挫败感与羞愧感。

说到底，家庭教育所涉及的，不应该仅仅是孩子的问题，通常它还会



涉及夫妻关系、自我成长与接纳，甚至还包括了婆媳关系，等等。所以，教育孩子不只是帮助孩子改正缺点那么简单，有智慧的妈妈要能意识到这一点，并用一颗不急不躁的心去学习，当你不再把视线集中在孩子身上，而是打算从内在开始改变时，你会发现，神奇的事情发生了，一切你认为的不可改变的现状，都已经得到了改善。

如果你碰巧也有育儿上的各种问题，也由于压力大而经常不能自己，那么，不妨拿起这本书来，看看月华老师是怎样透过生活的历练让自己从一个焦虑的“100分妈妈”而变成一个从容的“60分妈妈”的。当然，她的孩子也在她的改变中，变得更加优秀。一切的答案，都在书中。

亲子教育专家

鲁鹏程

畅销书《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》作者

## 引言

妈妈内心对孩子的爱都是满满的，但这种爱却不能像混乱的洪流一样涌向孩子，它应当是适度的、有序的，这样它才能真正流淌进孩子的生命，滋润他快乐成长。本书倡导“60分妈妈”的理念，正是要将这种“适度”与“秩序”教给妈妈们。

### 一、什么是60分妈妈

“60分妈妈”这个概念来自于20世纪英国著名的心理学家唐纳德·温尼科特（Donald. W. Winnicott）的理论，他在其著作《父母—婴儿关系的理论》（The theory of the Parent-Infant relationship）中提出了“足够好的妈妈”（good enough mother）这一概念。

足够好的妈妈，是指妈妈在婴儿刚出生的时候，几乎完全适应婴儿的愿望和需要，处于一种“原始母性专注”的状态，淡化自己的主体性，甚至把婴儿的需要当作自己的需要。而随着孩子的成长，妈妈对孩子的需要适应得越来越少。

“足够好的妈妈”介于“不够好的妈妈”和“完美的妈妈”之间。“不够好的妈妈”对孩子的需求满足得过少，以至于孩子在成长过程中的一些基本需求都得不到满足，这样的妈妈会让孩子感到冷漠，难以获得安全感；而“完美的妈妈”，则是在孩子的成长过程中，总是努力给予孩子无微不至的关爱，希望满足他们的各种需求，表现出对孩子很强的控制欲。

我们所说的60分妈妈，也就是这样的“足够好的妈妈”。不管是“60

分”还是“足够好”，所表达的都是一种限度，即这样的妈妈给予孩子的爱不会太少也不会过多，他们把自己的关注与爱控制在一个对孩子来说“刚刚好”的范围之内。对于60分妈妈的理解，我们要注意以下两点：

**1. 60分妈妈立足于满足孩子的基本需要。**我们说“60分”是指“刚刚好”，即在孩子的成长过程中，妈妈给予的爱与关注正好能够满足孩子的基本需要。这种基本需要包括身体上的需要和精神上的需要。比如，在孩子还很小、缺乏自我保护能力的时候，我们要保护他，确保他的安全；在孩子缺乏生活自理能力的时候，我们要保证他能吃饱穿暖，健康成长；当孩子遭受挫折和打击时，我们能给予他安慰，让他感到安全和温暖；等等。不能满足孩子基本需要的妈妈是不及格的，孩子的成长会受到影响；过度满足孩子的需要，甚至追求满足孩子的所有需要，对孩子的成长更是贻害无穷，过度保护、溺爱、包办一切，正是今天许多家庭教育问题的根源。

**2. 孩子的基本需要是随着不同的成长阶段不断变化的。**孩子是在不断成长的，他们各方面的能力都会随着年龄的增长不断发展，他们的基本需要也在不断发生变化。温尼科特指出，在孩子刚出生不久的阶段，妈妈应该对孩子的各种需要给予立即的回应。因为对于新生的婴儿来说，他几乎一切都依赖于自己的妈妈，他几乎没有任何满足自己愿望的能力，这时他的一切需要都可以被看作基本需要。而随着孩子一天天长大，他们各方面的能力会越来越强，自主意识会越来越强，他们的基本需要会越来越少，妈妈就要在不被需要时适时退离，或者将关注点转到孩子需要引导的心理层面。

## **二、60分妈妈：孩子成长与幸福的基础**

温尼科特认为，对于孩子的成长来说，促进性环境是最好的环境，而“足够好的妈妈”是构成这种环境最重要的因素。60分妈妈之于孩子，犹如土壤之于树苗，既为它提供扎根、立身之地，提供足够的营养，保证它可以不断向上生长，又不会为它遮风挡雨、干涉它生长的方向，让它可以去长成自己喜欢的样子。60分妈妈同时还会给予孩子充分的安全和自由，

这为孩子的成长成熟和一生幸福奠定了基础。

**1. 安全。**安全感对于人一生的幸福来说，或许是最重要的东西之一。有安全感的人会更加自信、勇敢，更加勇于追寻自己的梦想；而缺乏安全感的孩子在长大之后，往往会因为过于在乎安全感而变得畏首畏尾、习惯妥协，接受自己并不喜欢的生活。60分妈妈始终立足于满足孩子的基本需要，在孩子的成长过程中，始终根据孩子的能力和他们所面对的问题提供给他们真正需要的保护和帮助。这样成长起来的孩子，尽管会面临挫折和打击，但却不会被它们所击倒。而且，由于始终有妈妈做自己停靠的港湾，他们会更勇于创造和尝试，并因此更容易获得成功。

**2. 自由。**今天我们之所以特别需要60分妈妈，是因为我们周围追求100分的妈妈实在太多了。我们发自本能地认为给孩子做得越多越好，但却忽视了随着孩子的成长，这种爱孩子的方式会束缚孩子的个性自由和能力发展。如果一直在100分妈妈的养育下成长，孩子会陷于一种自相矛盾的挣扎之中：一方面，他会习惯于依赖父母，缺乏独立的能力和勇气；另一方面，随着自我意识的增强，他们又会对父母干涉自己的生活产生强烈的不满和反抗。当孩子长大成人之后，这种既依赖又抗拒的矛盾会演变为对自己的不自信和对父母的愧疚感，影响他一生的幸福感。而60分妈妈则不同，她为孩子做那些必要的事，满足孩子的基本需要、给他安全感，同时又始终留给孩子40分的空间，让他能够发展自己的个性和能力，给予他足够的自由。自由意味着自主选择并为这种选择负责，在孩子成长的过程中，妈妈尊重孩子的自由、培养孩子享受自由的能力，孩子才会逐渐成为一个有主见、有责任感的人。

### 三、为成为60分妈妈做好准备

在本书中，作者将会通过分享自己7年来的育儿心得与自我成长历程以及众多妈妈实际交流的案例，向大家展示，面对各种各样的孩子以及孩子身上各种各样的问题时，一位“60分妈妈”会如何去做，以及妈妈这

样做之后孩子身上会发生的改变。妈妈们一定可以从中找到自己和自家孩子的影子，并学会如何成为孩子真正需要的 60 分妈妈。但在这之前，做好以下几点，可以为我们成为 60 分妈妈做好准备。

**1. 勇敢地承认自己与孩子是两个独立的个体。**妈妈们如此爱自己的孩子，以至于常常忘记了自己。但事实上无论对于孩子还是妈妈，这都不是什么好事。“自己”是无法真正被忘记的，对孩子“忘我”的爱常常是妈妈无意识地把自己的需要、愿望转移到了孩子身上。随着孩子渐渐长大，妈妈这种“忘我”的爱会变成对他的束缚。对于妈妈来说，如果不能面对孩子终将逐渐远离自己、走向独立的现实，在后面可能会遭遇强烈的“分离焦虑”，造成与孩子的关系恶化，甚至可能在孩子“一意孤行”地远离时感到自己的心灵无处安放。所以，也许妈妈和孩子是这个世界上关系最亲近的两个人，但请记住你们终究是“两个人”，这是对孩子、对自己独立人格的尊重，也是始终维持良好亲子关系的基石。

**2. 通过学习，了解孩子成长的规律。**了解孩子在各个成长阶段的基本需要，是成为 60 分妈妈的基础。孩子的基本需要与他的自主意识、自身能力的发展是密切相关的，而孩子在身心能力的发展方面，是有一定规律的。要成为 60 分妈妈，就需要通过学习相关知识，去掌握这些规律。一般孩子多大的时候会开始爬？多大的时候会开口说话？多大的时候会因为自我意识的发展经历第一次叛逆期？……知道了这些问题的答案，我们在了解孩子的基本需要时心里就有了“底”。

**3. 善于观察自己的孩子，了解孩子的个性。**每个孩子的需求是不同的。要想真正了解自己的孩子，还要善于在日常生活进行观察。如何做到善于观察呢？一是要有目的。除了生活中对孩子无意识的观察，妈妈还需要有意识地去观察一些自己需要了解的东西，这个时候，我们所学习到的孩子成长的一般规律就很有用——它会告诉我们在什么阶段应该重点去观察什么东西。二是要有方法。观察孩子是有一定的方法和技巧的。在本

书中，作者会通过一些方法告诉大家 60 分妈妈是怎样观察和分析自己孩子的需要的，当然，妈妈们也可以结合各自的家庭特点总结适合自己的方法。

#### 四、关于本书

60 分妈妈的理念植根于温尼科特的心理学理论，作者在书中把这种理念与妈妈们经常遇到的家庭教育场景和问题联系起来，帮助妈妈们理解理念、掌握方法、解决问题。

在本书的前四章中，作者会重点向妈妈们介绍实践 60 分妈妈教育理念的一些原则，将这些原则和具体的家庭教育案例联系起来，更侧重帮助妈妈准确把握孩子的基本需求，降低焦虑，倡导“给孩子的爱要做减法”。

本书的后三章是 60 分妈妈的理念与方法在不同问题领域的应用，主要包括“情绪”“行为”“学习”三个孩子容易出现的问题、妈妈容易焦虑的方面。妈妈们会看到 60 分妈妈如何处理孩子在这三个方面的问题，以及此后孩子身上发生的改变。当然，家庭教育中的问题各式各样、层出不穷，在这一本书中不可能全部讨论到，但只要妈妈们能举一反三，就一定可以从中获益。

我们这个时代并不缺少追求完美和无微不至的 100 分妈妈，真正缺少的是 60 分妈妈。60 分妈妈和 100 分妈妈一样，心中对孩子都有着 100 分的爱；但 60 分妈妈更伟大，她们更有智慧，更懂得克制，她们明白“爱孩子”也是自己的一种欲望，而对孩子最好的爱，是站在孩子的立场上去爱他。



# 目 录

推荐序一 越爱孩子，越要后退一步

推荐序二 真正的爱是接纳不完美，而不是追求完美

引 言

## 第 1 章

请每一个妈妈都给自己一个充满肯定和接纳的拥抱 / 001

生完孩子的前两年，是女人一生中最困难的时候 / 002

妈妈是世界上最伟大的职业，没有之一 / 009

足够好的妈妈就是要足够爱自己 / 014

拼妈的时代，接纳孩子与自己的不完美 / 019

在孩子的心里，你就是最好的妈妈 / 022

## 第 2 章

健康的母爱就是帮助孩子健康地离开 / 027

追求完美的妈妈就是好妈妈吗？ / 028

让孩子变成“提线木偶”才是妈妈的失职 / 033

孩子成长的过程，就是妈妈放手的过程 / 036

给孩子的爱，要做“减法” / 047

轻放你的焦虑，让孩子成为他自己 / 051

60 分妈妈，为孩子提供最适宜的成长环境 / 055

静待花开，好的教育是耐心陪伴默默等待 / 060

60 分妈妈，90 分孩子 / 063

### 第 3 章

60 分妈妈务必要  
牢记的亲子  
法则 / 067

别打着爱的旗号伤害孩子 / 068  
忍不住朝孩子发火时，请停下来关照你的内心 / 074  
你现在能给孩子的，就是最好的 / 077  
父母的鼓励，是孩子成长最重要的能量 / 080  
尽量不要让孩子观看父母吵架这场恐怖的“电影” / 083  
改变孩子先改变自己 / 089

### 第 4 章

顺应该孩子的习性，  
才能让他自发养成  
好习惯 / 095

不过分呵护，孩子才会更健康 / 096  
吃饭，相信孩子的本能需要 / 103  
吃零食，越限制越贪恋 / 111  
睡眠，尊重每个孩子的睡眠“生物钟” / 119  
是否分床，要以宝宝是否能睡个好觉为标准 / 126  
如厕，不用刻意训练 / 130  
玩耍，把自由玩耍的权利还给孩子 / 135

### 第 5 章

情绪表达，  
妈妈提供空间，  
孩子才能成长 / 147

“允许孩子哭”比“哄孩子笑”更重要 / 148  
接纳孩子的情绪比置之不理重要 / 159  
允许孩子胆小比“人见人爱”重要 / 164  
延迟满足比及时满足更重要 / 172

### 第 6 章

允许孩子“犯错”，  
看到孩子行为背后  
的原因 / 179

爱咬人，不是孩子的错 / 180  
善意地理解孩子，让爱“打人”的宝宝变得友好 / 185  
“被打”不还手，真的是因为懦弱吗？ / 192  
“偷东西”是孩子内心需要的表达 / 197  
撒谎有时是因为孩子分不清理想和现实的界线 / 203

## 第 7 章

### 妈妈学会放手， 学习才会成为孩子 自己的事 / 209

学习，不是人生的头等大事 / 210

快乐教育不等于彻底的放纵 / 217

早期的学习需要陪伴而不是监视 / 222

大班再开始学习认字，完全来得及 / 226

把数学的学习融于生活与游戏 / 231

阅读，陪孩子一起享受文字之美 / 236

兴趣班，适合孩子的才是最好的 / 242