

职场妈妈 轻松育儿经

工作教子
两不误

一边是依赖自己的宝宝，一边是赖以生存的工作，

究竟应该怎样取舍？怎样面对？

只要有爱，只要肯花一点心思，

忙于工作的上班族妈妈照样能养出好孩子！

王晶◎著

职场妈妈必知的童年秘密

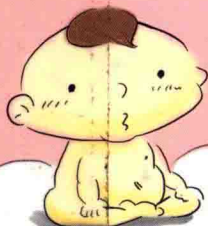


职场妈妈的亲子管理

职场妈妈的职场应对术



职场妈妈的情绪管理



新时代出版社
New Times Press

职场妈妈 轻松育儿经

王晶◎著



图书在版编目(CIP)数据

职场妈妈轻松育儿经 / 刘晶著. — 北京: 新时代出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5042-1474-4

I. ①职… II. ①刘… III. ①婴幼儿-哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第173088号

新时代出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码100048)

北京市通州富达印刷厂印刷

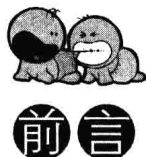
新华书店经售

※

开本 787×1092 1/16 印张 14 字数 100千字
2011年11月第1版第1次印刷 印数 1-10000册 定价 28.00元

(本书如有印装错误, 我社负责调换)

国防书店: (010) 68428422 发行邮购: (010) 68414474
发行传真: (010) 68411535 发行业务: (010) 68472764



生活压力大，家庭需要多一份收入；正处于事业发展的关键期，错过难得升迁的机会；职位在体制内，受到多种束缚；耐不住寂寞，渴望再次进入社会打拼；家庭成员鼓励去参加工作……迫于生活的压力或者个人发展的需求，产假过后，很多妈妈选择重回职场。与此同时，各种各样的烦恼也就纷至沓来——

不能按时哺乳孩子怎么办？原来的岗位受到威胁的时候该怎么办？孩子得不到最好的教育怎么办？怎样在短时间内给孩子更多的关爱？如何在事业与孩子之间取得一个良好的平衡？如何在既定而有限的时间内成功扮演多重角色？如何在庞杂而繁琐的日常抚养中给自己留一点空间，保持自身价值不“贬值”？

一项调查数据显示，六成职场妈妈有过辞职的念头，但由于种种原因，多数妈妈最终还是屈从于现实继续工作。想辞职却不能辞职，想照顾孩子又不能照顾孩子，职场妈妈心里总有许多烦恼，其现实困境成了社会普遍存在的问题。

一边是赖以生存的工作，一边是依赖自己的孩子；一边是激烈的职场竞争，一边是忙不完的家庭琐事……职场妈妈最大的感触就是分身乏术，恨不得能长出三头六臂，最大的愿望是一天能多出12个小时来。职场妈妈注定了要陷在工作生活两头忙的窘迫、孩子照顾不周的焦虑、工作不如意的挣扎中吗？

事实并非如此，我们身边还有这样一群与众不同的职场妈妈：她们是职场

中的风云人物，左右逢源，纵横叱咤，是老板眼中的红人，是同事心中的偶像，是客户信赖的对象；家庭中她们是孩子心里最可爱的人，陪伴孩子玩耍，教导孩子成长，是孩子依靠的安全岛，是孩子休憩的港湾；她们还是家庭中的满分女主人，夫妻和睦，婆媳融洽，家务处理得井井有条，各种关系处理得顺顺当当。这些职场妈妈是如何表现出这样的“超人做派”的呢？

是的，有了孩子的女人都想做个完美妈妈，可是想成为完美妈妈，只有足够的爱、足够的精力和足够的耐心是不够的，还需要通过修炼才能成为育儿能手、早教专家、时间管理大师、自我管理高手、职场超人。

本书旨在告诉天下辛苦的职场妈妈，成为“超人妈妈”并不难，只要掌握了适当的方法和技巧，就可以轻松做到工作和生活两头兼顾！

在内容上，本书紧紧围绕职场妈妈最头疼最担心的问题展开——喂养无法兼顾、孩子疏远自己、错过早教良机、时间怎么都不够用、没有自己的人生……

另外，每一小节后还给出了有实用价值的“妈咪锦囊”，供职场妈妈们学习和借鉴。希望每一个职场妈妈都能拥有幸福成功的人生！



上篇：以爱为名，养出你想要的好孩子

在孩子成长的关键阶段，职场妈妈往往没有太多的时间陪孩子，这会不会影响孩子的正常发育呢？职场妈妈总是会有这样那样的担心，其实，只要有爱，只要肯多花一点心思，忙于工作的妈妈照样能养出“好”孩子。

Part 1 0~3岁决定孩子的一生

——职场妈妈必知的童年秘密

所谓3岁看大，0~3岁是人生最重要的3年，这个时期是孩子成长和实施早教最关键的时期，所以，这个时期也是不允许母爱缺席的时期。虽然这个时期孩子的首要任务是吃喝拉撒睡，但是作为妈妈的责任却是重大的。

- 母亲缺席孩子童年最可怕 / 4
- 不可不知的幼儿成长秘密 / 7
- 小小的他们也有心理活动 / 10
- 孩子成长是从模仿开始的 / 14
- 不同阶段孩子的性格地图 / 16
- 不同阶段孩子的成长轨迹 / 19
- 不同阶段孩子的早教要略 / 24



Part 2 再苦再累也要尽到抚养义务

——职场妈妈的喂养经

都说孩子离不开娘，主要在于一时半会儿断不了奶。重返职场，妈妈最头疼的莫过于上班期间不能按时给孩子哺乳了。尽管此时孩子确实需要添加辅食，但如果喂养不当，很容易引起营养不良。同时，这个时期孩子体内从母体中带来的一些免疫物质正在不断消耗、减少，若过早中断母乳喂养会导致抵抗力下降、消化功能紊乱，影响孩子的生长发育。

好情绪，才有好乳质 / 30

科学地把母乳储存起来 / 33

孩子不吃奶粉，怎么办 / 35

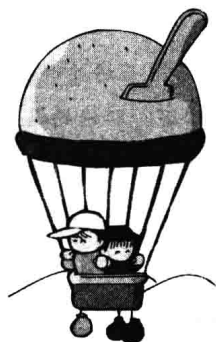
轻轻松松地顺利断奶 / 38

有“妈妈味”的辅食 / 41

不要因为亏欠感而冒进犯傻 / 47

进补最根本的原则——均衡 / 52

孩子哭闹并不总是饥饿信号 / 57



Part 3 人可以不在身边，母爱不可以缺席

——职场妈妈的亲子管理

职场妈妈最大的担心在于：等自己慢慢将心回归于事业的时候，因为不能长时间陪伴在孩子的身边，孩子从小就不亲妈妈，亲爷爷奶奶甚至保姆更多。孩子疏远妈妈，挣钱就失去了意义。为了避免这样的尴尬发生，职场妈妈要学会经营亲子关系，做到无论人在不在孩子身边，都要让母爱环绕在他们的身边。

正确应对孩子的分离焦虑 / 62

不让孩子患上肌肤饥渴症 / 66

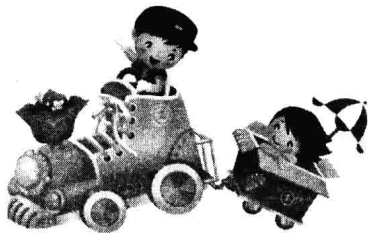
- 下班后和孩子一起疯玩 / 69
- 成为孩子最可信任的朋友 / 72
- 从“不亲”到“安全岛” / 77
- 制造只属于两个人的约定 / 80

Part 4 好妈妈胜过好老师

——职场妈妈的早教观

职场妈妈每天在工作与孩子之间顾此失彼，左右为难，而她们最大的苦恼莫过于子女的教育问题。虽然“隔代教育”可以缓解职场妈妈的辛苦，但两代人观念和方法上的分歧又使得职场妈妈宁愿选择亲自照顾孩子。其实所谓早教，更多在于潜移默化，只要用心，只要坚持，每个职场妈妈都可以成为一位好老师。每天渗透一点点，孩子的起点就会高一点点。

- “隔代教育”不能替代亲子教育 / 84
- 家教本质：为孩子营造最佳环境 / 86
- 起步太猛的爱也会伤害孩子 / 90
- 潜移默化，培养孩子的好习惯 / 94
- 以身作则，培养孩子的好性格 / 97
- 有意而为，培养孩子的独立意识 / 100
- 严肃的爱，培养孩子的好品性 / 103
- 合群训练，培养孩子的社交能力 / 106



下篇：重返职场，遇见心想事成的自己

生完孩子步入职场，职场妈妈总会有一种“再世为人”的感觉，她们最常遇到的问题就是“不适应”。的确，虽说仅仅是多了一个孩子，但随之而来的，却是自己的工作、生活的方方面面都发生了翻天覆地的变化，这时，我们要照顾好孩子，照顾好工作，更要照顾好自己。

Part 5 职业上永不凋零的“铿锵玫瑰”

——职场妈妈的职场应对术

要孩子，更要事业。无论物质条件如何，产后妈妈都应该重返职场。长期呆在家中，产后抑郁可能会找上你。况且，现代女人理应追求家庭和事业的双丰收，这样才有婚姻的安全感。怀孕和生产毕竟耽误了不少时间，重返职场，妈妈除了要做好各种各样的心理准备，还要尽快适应变化了的新环境，以一个归零心态重新开始。

当妈妈离不开孩子的时候 / 114

当自觉OUT了的时候 / 117

当原来的位子有人顶了的时候 / 120

当因“妈咪”身份受歧视的时候 / 124

当因“妈咪”身份生自卑的时候 / 128

当“压得透不过气儿来”的时候 / 132

当“妈妈病”犯了的时候 / 135



Part 6 放开心，努力过好每一天

——职场妈妈的情绪管理

妈妈再爱孩子，也有厌烦的那一刻。职场妈妈也有压抑的时候，挫折的时候，崩溃的时候，请记住：不要在孩子面前爆发！孩子或许不会说话，或许不善于表达，但是他们什么都懂！那双灵敏的耳朵会把这些信息传达给幼小的心灵，就像电脑CPU存下病毒难以清除一样，会对他们以后的人生有着意想不到的负面影响。所以，职场妈妈就算再苦再累，也要学会控制自己的情绪。

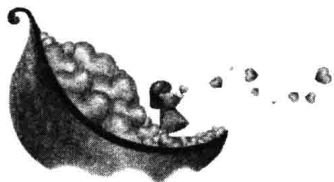
- 不要将孩子视为人生负担 / 142
- 不要因为上班就对孩子感到内疚 / 145
- 不要因为孩子生病动辄心急如焚 / 148
- 不要把办公室的烦心事带回家里 / 150
- 不要在孩子面前歇斯底里 / 153
- 不要在孩子面前和丈夫吵架 / 156
- 不要对孩子的错误过分指责 / 159
- 不要对孩子表现出不耐烦 / 162



Part 7 远离“时间小偷”，有效掌控时间和生命

——职场妈妈的时间管理

对于职场妈妈而言，最想要的是什么？是时间！即使一天有48小时也不够她们使用。职场妈妈下班后也如同上班时一般，一直处于“战争状态”，即使脚不沾地地回到家中，她们也没有丝毫的休息时间。与其抱怨与歇斯底里，为什么不这样去想：那些成功的企业家都是怎么解决时间问题的？职场妈妈经营着职业和养育孩子两项“企业”，这和一个经营两家公司的企业家没有什么区别！所以，职场妈妈要向成功者学习时间管理之道。



- 再忙的妈妈也一定能抽出空闲时间 / 168
- 减少家务时间，尽可能把活交出去 / 171
- 高效利用工作时间，按时完成任务 / 176
- 学会婉拒无谓加班，保障亲子时间 / 181
- 远离“时间小偷”，杜绝杂乱无章 / 184

Part 8 爱孩子，爱工作，更要爱自己

——职场妈妈的自身修养

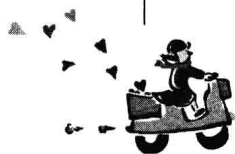
新时代不允许女人为了孩子而牺牲自己！女人也没有必要为了孩子就丢掉自己的人生！照顾孩子，兼顾事业，并不是妈妈生命的全部。职场妈妈为孩子活，更要为自己活。以抚养孩子的名义放纵自己，放弃对精品自我和精品生活的追求，这是对自己的不负责，也是对孩子的不负责。自我的迅速贬值，对孩子以后的人生也是一种负担。

- 孩子重要，但不应该成为生命的全部 / 190
- 坚决不要以孩子为借口变得邋里邋遢 / 193
- 坚决不要以孩子为借口而放弃追求 / 196
- 该浪漫就浪漫，不给丈夫出轨的机会 / 199
- 坚持运动，身材恢复不抛弃不放弃 / 202
- 当了妈妈也一定要有自己的事业 / 204
- 抽空读点书：“腹有诗书气自华” / 207
- 不忘社交，留一点社会空间给自己 / 210

上篇

以爱为名，养出你想要的好孩子

在孩子成长的关键阶段，职场妈妈往往没有太多的时间陪孩子，这会不会影响孩子的正常发育呢？职场妈妈总是会有这样那样的担心，其实，只要有爱，只要肯多花一点心思，忙于工作的妈妈照样能养出“好”孩子。



7 Part

0~3岁决定孩子的一生

——职场妈妈必知的童年秘密

所谓3岁看大，0~3岁是人生最重要的3年，这个时期是孩子成长和实施早教最关键的时期，所以，这个时期也是不允许母爱缺席的时期。虽然这个时期孩子的首要任务是吃喝拉撒睡，但是作为妈妈的责任却是重大的。



- 母亲缺席孩子童年最可怕
- 不可不知的幼儿成长秘密
- 小小的他们也有心理活动
- 孩子成长是从模仿开始的
- 不同阶段孩子的性格地图
- 不同阶段孩子的成长轨迹
- 不同阶段孩子的早教要略



母亲缺席孩子童年最可怕

在北京工作的窦女士今年30岁，她和爱人都从事广告行业的工作，这个行业竞争压力大，加班更是家常便饭，再加上住的地方离工作地点比较远，她和爱人每天都是7点钟不到就要离开家去上班，晚上至少6点半以后才能下班，赶到家最早也要8点多，根本没时间照顾孩子，没办法，只能把6个月大的孩子送回老家，让家里的老人照顾。

在中国三代同堂的家庭中，老人替子女带孩子越来越成为一种有“中国特色”的现象。的确，年轻的妈妈们都很无奈：刚工作没几年就辞职在家带孩子，对生活和事业都会造成不小的打击，而上班的话，往往抽不出时间和精力再照顾小孩。另外，她们普遍认为等孩子懂事了，也就是3岁后再开始教育也不迟，于是，她们会很自然地在产假之后回归职场，一头扎进繁忙的工作，而对孩子的成长不闻不问，甚至把孩子送回老家，一年也难得见孩子几面，这样的妈妈可能还不明白她们的缺席对孩子意味着什么。

在儿子还不到1岁的时候，身为名人的杨澜有一次因为工作关系要长时间出差。离开儿子5天后，那天回家时，杨澜发现儿子脸上的表情特别有层次，先是把脸转过去，憋了半天之后才委屈得哭出了声，最后把杨澜的眼泪也带出来了。儿子当初这个无比丰富的表情，重重地定格在杨澜的心里，她意识到：孩子在幼小时期离不开母亲；3岁前，孩子最需要的是安全感，如果不小心造成了损失，以后会很难弥补。后来，她下定决心扔下所有工作，“命令”自己在家做了整整1年的“全职妈妈”。直到今天，对于自己当初的这个决定，杨澜仍感到分外欣慰：“太值了！”

我们都知道，杨澜成名很早，忙是理所当然的，熟悉她的人都称她为“空中飞人”，因为她经常在美国、北京、上海、香港飞来飞去。即便如此，杨澜还

能成为儿子钢琴学校里出勤率最高的家长之一，还能在儿子8岁之前陪着他游历了15个国家，真让人惊讶。为了多一点和孩子在一起的时间，每次出差，杨澜都会安排儿子到机场接送。回到家中，杨澜即使再累，也会抽出时间和儿子交流，专心致志地和他说说话，认真倾听他说的每一件大小事，全身心地投入到他的世界里。再后来生了女儿，杨澜也是如此，千方百计地抽时间陪孩子。

杨澜所说的“3岁前，孩子最需要的是安全感，如果不小心造成了损失，以后会很难弥补”，的确是这样。俗话讲的“3岁看大，7岁看老”，“0~3岁决定人的一生”，也绝不是坊间传说，而是有科学依据的。在早教界有一个“大脑三分之二理论”，就是婴儿在出生时的大脑重量已有三分之一，0~3岁就长到了三分之二，这意味着0~3岁是孩子的黄金教育期。一个人的性格就是在0~3岁这个黄金教育期里塑造而成的，在这个阶段，孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就会形成相应的性格，与其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。而如果孩子的美好性格在这一阶段没有形成，也许一生都很难形成了，因为它错过了最适宜的“发芽”时期，此后，大人们灌输再多的道德教育都可能无济于事。

2005年，儿童教育学家卡斯比教授发表了一次演说，这一报告在国际育儿学术界引起了轰动，为“3岁看大”的说法提供了强有力的证据。

原来，早在1980年，卡斯比教授与伦敦国王学院的精神病学家对1000名3岁幼儿进行了面试，每名幼儿都被问了22个有关行为特点方面的问题。根据面试结果，这些幼儿被分为充满自信、良好适应、沉默寡言、自我约束和坐立不安五大类。到2003年，当这些3岁孩子都长成了26岁的成人时，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，并且对他们的朋友和亲戚进行了走访。实验结果让卡斯比教授十分惊讶：这些3岁幼童的言行竟然准确预示了他们成年后的性格。

在社会上，我们经常可以看到不同类型的人，他们中有的可以轻松自如地适应社会，而有的却十分艰难。心理专家发现，现实生活中，那些看起来痴呆或极易冲动的罪犯都是不能适应社会的人群，他们都错过了性格形成的关键时期——0~3岁，在这一时期缺少适宜的环境和父母很好的引导，从而导致了他们长大以后不能很好地适应社会。

英国政府曾发表教育白皮书指出：“从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，将无法保证孩子未来的健康成长”。所以，“隔代教育”对幼儿的个性发展难免会有一些负面影响，如祖父母的过度溺爱导致孩子自私、任性；过多保护阻碍孩子独立能力的发展；传统思想限制了孩子的好奇心和冒险精神的发展；精力有限使得孩子社交能力差，缺乏活力等。所以，在孩子性格形成和能力培养的关键期，妈妈的缺席将给孩子带来难以想像的伤害。

另外，对于孩子来说，母亲是不可替代的存在，尤其是在出生后的第一年，乳儿对母亲绝对依赖，比如，4个月大的乳儿见到母亲时会显得欢喜亢奋，肢体动作增多，面部还会露出微笑；6~7个月的乳儿会渴望母亲的怀抱，身体接触会让他们显得舒适而安静；10个月左右的孩子已经能区分出谁是亲近的人，他们会格外依恋母亲。如果说子宫为一个人胚胎期的身体发育提供了必要的存活条件的话，那么，母亲的怀抱就是其日后心理健康发展的温床。依恋情感的满足使孩子体验到安全，他们会表现得安静、快活，对外部世界饶有兴趣并跃跃欲试；反之则表现得焦躁、孤僻、断断续续地哭闹。因此，母亲的照顾其实是孩子心身健康发展的基本保证。

职场妈妈一般都是工作和孩子两头忙，应该怎么办呢？

首先，职场妈妈不管工作多忙，一定要尽量挤出时间来陪陪孩子。根据儿童心理学家研究，乳儿从6个月到1周岁是建立“母子联结”的关键期，促进儿童心理发展的重要因素之一就是母爱，职场妈妈尤其要注意这一关键期与孩子的互动。比如：每天晚饭后和孩子作游戏、讲故事，周末带孩子外出活动等。

另外，职场妈妈要冷静地对待工作，尽量延长产假休息时间，上班后，要抓住哺乳假期等与孩子相处，在孩子3岁前，尽量做到以孩子为重，工作次之。

最后，职场妈妈还要尊重老人，经常和老人聊聊天，了解孩子的情况，讲讲科学养育孩子的新经验，可以买一些科学育儿的读物，多与老人交流学习体会，帮助老人接受新事物。

不管多忙，职场妈妈一定要抓住3岁这一孩子成长、学习的关键期，这样才能赢得孩子未来的成功。