



母亲的修养

决定孩子的未来

如果你在家教育儿子，就是在教育公民；如果你在家培养女儿，就是在培养整个民族。

罗芬芬◎编著



中国商业出版社

母亲的修养

决定孩子的未来

罗芬芬◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

母亲的修养决定孩子的未来 / 罗芬芬编著. —北京 :
中国商业出版社, 2016. 5
ISBN 978-7-5044-9376-7

I. ①母… II. ①罗… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 057219 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-book.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市祥宏印务有限公司

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 15.5 印张 187 千字

2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)



第一章 母亲是推动社会的第一生产力

人的生产是一切生产中最重要生产。母亲是生命的生产地，也是人才的发源地。因此，我们不能不说母亲才是创造历史的真正动力。

1. 母亲是家庭的核心 /3
2. 养育，掌控在母亲手中 /5
3. 母亲的爱好和才能会通过胎教传给孩子 /8
4. 母亲素质影响宝宝的智力 /12
5. 母亲可以不是人才，但能造就人才 /14
6. 母亲才是创造历史的真正动力 /17
7. 养不教，母之过 /21
8. 母教革命 /23
9. 母亲教育的十大发现 /25
10. 母亲文化 /28

第二章 母亲是最好的教育家

母亲为社会贡献的最主要的产品就是她的孩子，在培养教育孩子方面起着重要的作用。对孩子的成长来说，母亲的作用要占到 90% 以上。母亲不仅对孩子的生理有极其

巨大、深刻、永久的影响，而且对孩子的智力、意志、性格、品德等方面也有着难以估量的作用。

1. 优秀的母亲，优秀的孩子 /33
2. 母亲对孩子的影响是巨大的 /36
3. 坚强的母亲，坚强的孩子 /39
4. 母亲——民族的希望 /43
5. 好母亲是孩子的人生向导 /45
6. 母亲的音乐育出了伟大的科学家 /49
7. 母亲要保护孩子的好奇心 /50
8. 教育子女要循循善诱 /55
9. 母亲的教育方式直接影响着孩子 /56
10. 良好的环境就是无声的教育 /60
11. 教育观念与教育方式是一种影响力 /63

第三章 母亲的形象，母亲的影响力

母亲的形象至始至终都会影响每一个人的人生，也许很多人不会认真地思考和承认这个问题，但是这确实是一个不能否认的真理。

1. “贤妻良母”是母亲的最高境界 /69
2. 漂亮净洁的家，彰显母亲整洁形象 /73
3. 好厨艺的母亲，给人以女人味的形象 /76
4. 持家的消费之道，折射母亲出会生活的形象 /79
5. 承担家务，树立家庭主妇的好形象 /81
6. “中庸”生活，影射出母亲从容恬然的形象 /83
7. 持家的柔情之道，给人以贤惠母亲的形象 /85
8. 母亲的风度之美，给人以高雅的形象 /87
9. 母亲的气质修养，散发出魅力之美 /89

10. 优雅和端庄的母亲最具魅力 /92
11. 会穿的母亲，有品位 /93
11. 母亲的知性之美，积淀出特有的魅力 /98
12. 居室装饰，母亲的情调尽显 /100

第四章 母亲的品格是一种潜在的教育力量

可以说，孩子身上最重要的品质源于他的母亲。所有孩子成长的大部分时间都是母亲的陪伴，母亲对他们潜移默化的影响就如同滴水穿石一样有效。

1. 母亲的品格影响孩子的一生 /109
2. 要重视孩子的自尊心培养 /111
3. 孩子的优秀品质来自母亲的培养 /114
4. 母亲的品质决定着孩子的命运 /117
5. 母亲的人格力量影响着孩子 /120
6. 自由民主地培养孩子的良好人格 /122

第五章 母亲的心理影响孩子心智健全

在养育孩子的过程中，母亲不但是膳食专家、教育专家，还是一个业余的心理专家。这样才能完善自己的教育方式，为培养一个聪明健康的孩子奠定良好的基础。

1. 母亲，要读懂孩子的心理 /129
2. 母亲脆弱影响孩子身心健康 /132
3. 强势母亲对孩子成长的影响 /134
4. 不良的情绪影响孩子的心理健康 /137
5. 父母之间的争吵，会让孩子恐惧和不安 /139
6. 自信的母亲成就成功的孩子 /141
7. 母亲要以一颗平常心来影响孩子 /145
8. 过度的母爱，会阻碍孩子的成长 /148

9. 母亲要以言传身教来培养孩子的爱心 /150

第六章 母亲的品德就是一本教科书

教育的真正目的不仅仅是向孩子传递知识和技能，更重要的是塑造他们的优秀品德。然而，对孩子品格的培养并不像知识和技能的传递那样通过训练就可以做到，孩子身上最重要的品质源于他的父母。

1. 孩子的品德掌握在母亲的手中 /157
2. 母亲要把诚信潜移默化地传达给孩子 /160
3. 孩子吃苦教育：母亲的必修课 /163
4. 要注重孩子节俭品质的培养 /166
5. 仁爱的母亲，仁爱的孩子 /169
6. 母亲宽容和理解，是一种良好的教养 /172
7. 吃亏的母亲，培养出的孩子最厚道 /175

第七章 母亲的性格影响孩子的品性

人各有不同，同样，母亲也是多种多样。比如批评孩子，有的母亲态度和蔼，有的则情绪冲动打孩子，有的则忧心忡忡等等。从容的、性急的、一丝不苟的、马马虎虎的，可谓是千差万别。在当今社会中，不考虑自己的个性、志向和能力来选择职业的人大概是不多的，然而令人不解的是为什么唯独对母亲就可以忽视她们的个性呢？

1. 母亲的态度左右着孩子性格 /181
2. 母爱能滋润出孩子的好性格 /182
3. 母亲的性格左右着孩子的性格 /185
4. 用坚强来感染孩子 /187
5. 强势母亲影响孩子的性格 /191
6. 教育要尊重孩子的性格类型 /193

第八章 修炼母亲

好母亲不是天生的，修炼才是根本。有了孩子，母亲就要不断地学习、不断地修炼、不断地提高自身的修养。因为我们在默默地影响着孩子。

1. 母亲是一种责任，也是一种修炼 /199
2. 孕育生命是每个母亲的责任 /201
3. 当了母亲，就要不断地学习 /203
4. 做有修养有学识的母亲 /206
5. 构建良好的家风，母亲不能缺席 /207
6. 做母亲，就要懂得母亲的内涵 /210
7. 哺乳期教育，做母亲不能错过 /213
8. 母亲要学会与孩子交谈 /216
9. 做了母亲，就要给孩子一个温暖的家 /217
10. 母亲的涵养，孩子的修养 /221
11. 母亲要重视孩子的艺术教育 /223
12. 做母亲，就要懂些营养与膳食 /226
13. 母亲：要平衡好事业与家庭 /231



母亲是推动社会的第一生产力

人的生产是一切生产中最重要生产。母亲是生命的生产地，也是人才的发源地。因此，我们不能不说母亲才是创造历史的真正动力。





1. 母亲是家庭的核心

家是每个人生活的温暖港湾，而母亲是家庭的核心，承担着尊老爱幼、相夫教子、照顾家人，更表现出了无私奉献、不计报酬、不求回报的超然美德。男人有一个世界可以让他去挥洒，而女人要成为整个家庭的中心。如果一个家庭没有母亲这个中心的话，这个家庭就像一盘散沙，就不称为家。

著名学者、厦门大学教授易中天做客成都沙湾会展中心，给1200名四川企业家讲《中西文化的差异与比较》。两个小时的讲座，易中天幽默风趣、侃侃而谈，令在场观众大呼过瘾。

在谈中西文化差异中时，易中天娓娓道来：“西方文化内核是以个体为中心，最重视人与自然的关系；而中国文化内核以群体为中心，最重视人与人之间的关系。”

在易中天看来，中国社会的最小单位是“家庭”。易中天提问：“大家说家庭的核心是谁呢？”一小男孩抢答，“是父亲，他最霸道！”

孩子的回答让易中天乐了，但这正中他的“下怀”：“父亲再霸道，也不是核心。我们管祖国叫祖国母亲，又只有‘娘家’、‘婆家’的提法，而没有谁说‘爹家’，这都表明母亲才是家庭核心。”他称，我们的“家庭”是围绕着母亲建立起来的，“就连文学作品大多也是歌颂母亲，歌颂父亲的，我印象中的名著只有一篇朱自清的《背影》，但我怎么看这个爸爸都更像妈妈。”

易中天教授幽默风趣地阐述了：“母亲是家庭的核心”。一个美好的家庭应当是这样：男人是中心，母亲是核心。中心主外，核心



主内；中心是主体，核心是灵魂；中心保护核心，核心维护中心；心心相印，心灵默契。

我国的文字“好”字也寓意了这一点。“好”字是由一个“女”字和一个“子”字组成的，即女与男在一起，互相赏心悦目，必然很美好。更重要的是“好”字的结构是先女后男，先阴后阳，而阴阳平衡。这个字的设计独具匠心，名似平凡，实则石破天惊，道出了“好”的本质就是“先阴后阳，阴阳平衡”，也就是世间的规律是先女后男，男女平等是“好”的真谛。这个理念比西方优雅的绅士文明女士优先要早至少 2000 年。

伟大的母亲王光美也曾说：“家庭是社会的细胞，母亲是家庭的核心，母亲的素质决定了家庭的和睦及子女的成长健康，家庭的和睦又关系到社会的稳定和谐。”

如果说家庭是塑造一个人不可缺少的一所重要的学校，那么母亲就是一位重要的老师。一个成功人的背后一定站着一位伟大的母亲。一个人的成长过程离不开家庭中的培养，离不开母亲的教诲，在孩子的心灵里留下了母亲的影子，播下哪怕是最细小的火花，到后来也会向未来迸发，从而成为人类思想。

母爱是我们可以看见的神灵。她的影响是永恒和普遍的。一个善良的母亲在生活中对子女的重大影响将延续。母亲是家庭的核心，家庭和谐是每个母亲的重要责任。家庭是社会的细胞，家庭和谐，社会就和谐安定了。

“母亲是主人”并非指母亲主宰一切，更不是说男人是附属品，而是指在今天这个以男性为主导的社会里，在家庭中“母亲应当是主人”，是主心骨，是主持家政，安排家务的角色。女主内，男主外，母亲的细腻，是贯穿家庭和谐的主旋律，是家庭中的加油站，母亲用善良、柔情把家庭的内力升耀。人类的繁衍要靠母亲完成。



母亲是家庭美满幸福的主宰者，是维系家庭的核心，是民族兴旺的主宰者。

2. 养育，掌控在母亲手中

孕育生命是母亲的受难日，母亲的委屈求全，不是软弱而是对孩子的诞生的期待；母亲的自强不息是对生命的渴望。

有这样一位感动中国的伟大的母亲，他叫熊丽，2006年12月26日的那一天，她遭遇一场特大车祸，致使全身大面积重度烧伤，当时，她已怀孕6个多月，医生说她必须接受抗生素治疗烧伤，而前提条件是必须放弃腹中胎儿。她抱定生命至圣的信念，承受了炼狱般的痛苦，拒绝使用抗生素，毅然承受血肉剥离的痛苦，生命绝境中几乎无所不能的母爱每分每秒都在泣血而歌。在经历长达37天与死神的顽强博弈后，一个健康的男婴呱呱落地。她用常人难以想像的超凡勇气和坚定毅力，谱写了一曲荡气回肠、感人肺腑的母爱之歌。

要知道，重度烧伤的孕妇分娩健康宝宝全世界是极为罕见的。而熊丽以她母爱般的坚强情怀，克服了常人难以克服的困难，孕育出一个健康的宝宝，这诠释了一个孕育生命的母亲的伟大力量。

孕育生命是每个母亲一生中必经历的一件事。虽然，孕育的过程母亲们要付出异常的艰辛，母亲们的身体会出现臃肿、皮肤会变黑、长斑、孕育早期还有强烈反应、孕育后期的身体不适等症状，但是我们的母亲能够克服困难来完成生命的诞生。因此，我们不能不说母亲是坚强的，母亲是伟大的。



当一个生命在母体内日渐长大时，女性会倍感欣慰，当一个宝宝诞生那一刻起，我们的母亲是最幸福的，她们深深地体会到这一神圣又美丽的生命历程，母爱在一天天地滋润着宝宝的成长、成人。

拥有一个健康而聪明的宝宝是每一位母亲的共同心愿。虽然宝宝的聪明与否与后天的教育有很大的关系，但是要想生出一个聪明的宝宝也需要一个身心健康的母亲。

遗憾的是，我们人类直到现在还没有意识到母亲的健康对孩子的生理、心理有如此重要的影响。现在的一些母亲根本就没有想到自己的身体是为孩子准备的，是只有孩子才有权动用的。因此便毫无顾忌地打胎，打了数胎后又去治不孕症，避孕药还没停够时间就怀孕，怀了孕就去做B超……这些女性根本就没想到要把一个健康、纯洁、不染纤尘的母体留给孩子，往往是母体已经被欲望、享乐蹂躏得不成样子时，才给可怜的孩子无奈地留出一角！

面对这些新潮女性，我们甚至怀恋起贞节的好处来，因为起码贞节为孩子保持了一个健康完整的母体！母亲对孩子身体健康的巨大影响，母亲与孩子的关系是连体的，那种将两者分开来考虑的做法是不对的。现代基因工程研究表明，很多病症的确在娘肚子里就已经注定下来了！因此，想做母亲的女性一定要注意自己的营养状况和身体健康。

据《每日邮报》报道，英国研究指出，一个人长大后是否出现过度肥胖、哮喘、过敏和心脏病等疾病，可能取决于妈妈在怀孕前和孕期的饮食和体重。

英国营养协会最新公布的一项研究结果显示，一个人成年后是否会出现过度肥胖和其他健康问题，可能当他们还在母亲的子宫里的时候，就已经被确定下来了。研究者提醒，女性在怀孕前需要先了解自己的体重和健康状况，并且在孕期始终需要注意饮食，这对



确保孩子未来的健康情况很关键。

英国营养协会的一个专责小组，很长一段时间以来一直在研究孩子出生后的营养情况以及早期生活发展，其中包括母亲在生产前的健康情况和饮食习惯对宝宝的影响。他们最终得出结论称，过度肥胖、哮喘、过敏、心血管疾病和其他许多疾病，都可能是遗传自母亲。

负责这项研究的汤姆·桑德斯教授表示：“证据显示，胎儿时的糟糕发育，尤其在幼年时身体快速增长时，会对健康带来长期不良后果。胎儿的不良发育也会影响肾脏发育，导致后代在血压变化上更敏感，最终提高了患心血管疾病的风险。”

科学家也研究了过度肥胖的产生原因，并且认为一些人小时候食欲突增，可能也是因为在子宫中受到母亲饮食和体重的影响。数据显示，在英国，接近半数的育龄女性都存在体重过大甚至过度肥胖问题，这可能导致生物学上的恶性循环，母亲的肥胖最终将导致孩子成长过程中的健康问题。

英国营养协会科学规划部经理萨拉·斯坦纳表示：“现在已经存在明确证据表明，女性和她们的孩子间存在过度肥胖及与体重相关的健康问题的生物学关联。这在对抗肥胖问题上是一个重要讯息。女性需要明确一点，她们怀孕时、甚至受孕前的体重和健康情况，会对孩子未来的长远健康发挥关键作用。一旦一个宝宝形成，他未来健康状况的生物学架构就已经形成。因此，女性应该尽可能在怀孕前改善她们的健康水平。”



3. 母亲的爱好和才能会通过胎教传给孩子

曾经有人问加拿大汉密尔顿交响乐团指挥博利顿·希罗特：“你是怎样对音乐发生兴趣的？”希罗特的回答是：“在出生之前音乐就已经是我的一部分了。”他解释说：“那是我年轻的时候，当我发觉自己有异常的才能时，我感到疑惑不解。初次登台就可以不看乐谱指挥，大提琴的旋律不断地浮现在脑海里。而且不翻乐谱就能准确地知道下面的旋律。”

有一天，当母亲正在拉奏大提琴的时候，我向她诉说了此事。母亲问我脑海里浮现出什么曲子时，谜被解开了。原来，我初次指挥的那支曲子，就是我还在母亲腹内时她经常拉奏的那支曲子。”

其实，不只是希罗特，国外出现过不少音乐世家，如巴赫、海顿家族出过好几代音乐家，其原因很可能和有意或无意的音乐胎教有关。

胎儿既然能听到音乐，不是也能听到唱歌、讲故事和朗读诗歌吗？有人推测，经常对胎儿唱歌、讲故事、朗读诗歌，也有可能增加胎儿的艺术细胞。

遗传学中有一种获得性状遗传理论，认为通过遗传，可以使生物体后代获得一定的形态特征或生理特征，或者说，生物体在个体发育过程中所获得的新性状，即生物的新的形态特征或生理特性，可遗传给后代。

妈妈对孩子的影响是无时不在、无所不在的，并且这种影响在妈妈妊娠期间就已经开始了，这就提醒每一个做母亲的人要做好准



备，重视胎教对于孩子的影响。其实胎教并不是一个新生事物，在我国古代就已经开始了。

姬周王室在尚未取代商王朝之前，已经是一个文明程度很高的宗族，其文明的一个重要表现就在于极为注重道德和行为规范的培养。而对未来君主道德的培养，更是从胎教就开始了。

周朝能够以仁厚立国，母亲、后妃的德行起了重大的作用。太姜的儿媳太任，是王季的夫人、周文王的母亲。太任生性端正严谨、庄重诚敬，凡事合乎仁义道德才会去做。

太任的夫君王季是一位具有仁德风范的父亲，他以仁义来治国，因而各地诸侯都很拥戴他。王季的事业，得力于太任的辅佐。太任非常仰慕婆婆太姜的美德，太姜主持后宫立身端正，最终使得宫廷上下一派祥和。

据史料记载，在太任怀孕的时候，眼不看邪曲不正的场景，耳不听淫逸无礼的声音，口不讲傲慢自大的言语。从不歪着身子睡，也不偏斜着坐，更不跛着脚站。不吃气味不正的食物，不吃切割不正的食物，不坐摆放不正的席子。所以文王生下来就非常的聪明，圣德卓著。太任教他一，他就识得百。君子赞叹说，这都是因为太任的胎教做得好。这种记载中虽然有夸张的成分，但也说明了古代人对胎教的重视。文王能够成为圣德的先君，奠定周朝八百年不衰的基业，与母亲太任给予端良母教是分不开的。

武王妃邑姜也很重视胎教。成王的母亲邑姜孕育成王的时候，站立时从不一脚支地，坐着时从不歪着，一个人独处时也不散漫放肆，生气时从不出口骂人。

中国是世界上最早提出并实施胎教的国家。经过 2000 年历代学者、中医学家研究，以及宫廷内外的推行，逐渐形成了中国古代独具特色的胎教思想体系。周朝有明确规定：“王后有身瑞，七月而