

上班族



妈妈



教出好孩子



【日本】松永畅史◎著
萧照芳◎译



上班族



妈妈



教出好孩子

【日本】松永畅史◎著

萧照芳◎译



图书在版编目(CIP)数据

上班族妈妈教出好孩子 / (日) 松永畅史著; 萧照芳译. — 武汉: 长江少年儿童出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5560-5015-4

I. ①上… II. ①松… ②萧… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第169670号

著作权合同登记号: 图字17-2015-132

《上班族妈妈教出好孩子》

KONNA HATARAKU HAHAOYA GA, KODOMO WO NOBASU by Matsunaga Nobufumi

Copyright © Matsunaga Nobufumi, 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

Simplified Chinese Copyright © 2016 Dolphin Media Co., Ltd.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

本书中文简体字版权经日本扶桑社授予海豚传媒股份有限公司,

由长江少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

上班族妈妈教出好孩子

松永畅史 / 著 萧照芳 / 译

责任编辑 / 傅一新 佟一文 佳

装帧设计 / 张青

美术编辑 / 胡金娥

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 佛山市顺德区帝图印刷有限公司

开本 / 880 × 1230 1/32 5.5印张

版次 / 2016年9月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-5015-4

定价 / 35.00元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

阅读咨询热线 / 027-87391723 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北路珈律师事务所 王清 027-68754966-227



目 录

作者序 为上班族妈妈写的教养书	006
-----------------------	-----

PART 1

每天都像是在打仗，很辛苦！

01 保重身体！该休息时，请好好休息！	008
02 繁琐的家事导致妈妈每天都爱碎碎念	011
03 教育不能心急	014
04 在孩子面前千万不要说“没办法”这句话	018
05 “妈妈这么做还不都是为了你好！”这句话的陷阱	022
06 想想孩子在家等待的心情	026
07 如果有其他兄弟姐妹，就不会感到孤单寂寞	029
08 孩子的需求①男孩子的情况	032
09 孩子的需求②女孩子的情况	035
10 因为家庭样貌改变的育儿方式①没有男主人的家庭	038
11 因为家庭样貌改变的育儿方式②跟父母同住的情况	041
12 身为职业女性的好处	044

PART 2

如何教出“即使父母不在身边， 也能积极主动读书的孩子”

13 要求孩子用功读书之前应该思考的事① 养儿育女的核心是什么？	048
---	-----

14	要求孩子用功读书之前应该思考的事②	
	对孩子而言,最重要的“学力”是什么?	052
15	要求孩子用功读书之前应该思考的事③	
	赋予人生有意义的事	056
16	思考现今这个时代,孩子必须具备哪一种能力?	059
17	不会主动跟人家打招呼的孩子,通常也不太会念书	062
18	“收拾整理”可以提高孩子系统化的理解能力	065
19	让孩子养成确实做到的习惯	068
20	看电视和打电动,只会毁掉孩子而已	071
21	要有勇气“跟电视或电动游戏说再见”	074
22	让孩子在外面尽情地游玩	077
23	在日常生活中安排孩子学习运动或才艺课程	080
24	家长不在的这段时间,让孩子养成在家自习的习惯	082
25	要迅速确实地检查自习作业	085
26	一旦发现孩子遇到学习上的“挫折”时, 该如何因应才好呢?	088
27	下班回家后,如何有效检查孩子的考卷?	091
28	职业女性应该善用自己的优势	094
29	每个月安排一天“让头脑变好的假日”	097
30	职业女性千万不能大意	100
31	家教是照顾孩子的好帮手	103

32	多多利用老公	106
33	让先生也经常帮忙做家务	109
34	如何操控不会做家务的先生？	112
35	“会做家务的父亲”可以帮助孩子成长	115
36	父亲有陪孩子一起玩的“义务”	117
37	一回到家就要把工作完全忘掉	120
38	与其给零用钱，不如采用累积点数的方式	124
39	重视孩子的“饮食”	127
40	要是没有时间准备晚餐的话可以请孩子协助	130
41	尽量不要买“现成的食物”	133
42	遵守早睡早起的生活形态	136
43	尽量不要让孩子放学后自己一个人在家	138
44	想办法跟孩子沟通	141
45	多多增加“跟孩子共处的时间”	144
46	只要有一点点坚持，亲子都能获得满足	146
47	妈妈反而更需要培养自己的兴趣	149
48	与其依赖学校提供的学童课后照顾， 不如多跟孩子同学的家长交流	152
49	和孩子一起栽种盆栽和饲养宠物	155
50	给职业女性关于孩子升学考试的一些建议	158
51	该如何度过养儿育女的这十五年时光	165
	后记	168

上班族



妈妈



教出好孩子

【日本】松永畅史◎著

萧照芳◎译





作者序 为上班族妈妈写的教养书 006

**PART
1**

每天都像是在打仗，很辛苦！

- 01 保重身体！该休息时，请好好休息！ 008
- 02 繁琐的家事导致妈妈每天都爱碎碎念 011
- 03 教育不能心急 014
- 04 在孩子面前千万不要说“没办法”这句话 018
- 05 “妈妈这么做还不都是为了你好！”这句话的陷阱 022
- 06 想想孩子在家等待的心情 026
- 07 如果有其他兄弟姐妹，就不会感到孤单寂寞 029
- 08 孩子的需求①男孩子的情况 032
- 09 孩子的需求②女孩子的情况 035
- 10 因为家庭样貌改变的育儿方式①没有男主人的家庭 038
- 11 因为家庭样貌改变的育儿方式②跟父母同住的情况 041
- 12 身为职业女性的好处 044

**PART
2**

**如何教出“即使父母不在身边，
也能积极主动读书的孩子”**

- 13 要求孩子用功读书之前应该思考的事①
养儿育女的核心是什么？ 048

14	要求孩子用功读书之前应该思考的事②	
	对孩子而言,最重要的“学力”是什么?	052
15	要求孩子用功读书之前应该思考的事③	
	赋予人生有意义的事	056
16	思考现今这个时代,孩子必须具备哪一种能力?	059
17	不会主动跟人家打招呼的孩子,通常也不太会念书	062
18	“收拾整理”可以提高孩子系统化的理解能力	065
19	让孩子养成确实做到的习惯	068
20	看电视和打电动,只会毁掉孩子而已	071
21	要有勇气“跟电视或电动游戏说再见”	074
22	让孩子在外面尽情地游玩	077
23	在日常生活中安排孩子学习运动或才艺课程	080
24	家长不在这段期间,让孩子养成在家自习的习惯	082
25	要迅速确实地检查自习作业	085
26	一旦发现孩子遇到学习上的“挫折”时, 该如何因应才好呢?	088
27	下班回家后,如何有效检查孩子的考卷?	091
28	职业女性应该善用自已的优势	094
29	每个月安排一天“让头脑变好的假日”	097
30	职业女性千万不能大意	100
31	家教是照顾孩子的好帮手	103

32	多多利用老公	106
33	让先生也经常帮忙做家事	109
34	如何操控不会做家务的先生？	112
35	“会做家务的父亲”可以帮助孩子成长	115
36	父亲有陪孩子一起玩的“义务”	117
37	一回到家就要把工作完全忘掉	120
38	与其给零用钱，不如采用累积点数的方式	124
39	重视孩子的“饮食”	127
40	要是没有时间准备晚餐的话可以请孩子协助	130
41	尽量不要买“现成的食物”	133
42	遵守早睡早起的生活形态	136
43	尽量不要让孩子放学后自己一个人在家	138
44	想办法跟孩子沟通	141
45	多多增加“跟孩子共处的时间”	144
46	只要有一点点坚持，亲子都能获得满足	146
47	妈妈反而更需要培养自己的兴趣	149
48	与其依赖学校提供的学童课后照顾， 不如多跟孩子同学的家长交流	152
49	和孩子一起栽种盆栽和饲养宠物	155
50	给职业女性关于孩子升学考试的一些建议	158
51	该如何度过养儿育女的这十五年时光	165
	后记	168



作者序

为上班族妈妈写的教养书

本书是专为上班族妈妈而写的一本关于教育孩子的书，因为近几年来，到我的教育咨询事务所咨询的职业女性，似乎有急速增加的趋势。

这些职业女性有些是企业人士、律师、医生等在职场上不让须眉的专业人士，也有一人独撑家中经济支柱的妈妈，还有些则是为了分担家计而兼差的妈妈，可说是形形色色、各行各业的人士都有。

有些女性是跟公婆一起同住，请父母照顾小孩，自己出去外面工作；有些则是因为某些因素跟先生离婚，必须一个人外出工作，独自抚养小孩。

当这些人来找我咨询时，她们都有一个共同的特点，就是：

“该怎么样做，才能让自己在外面上班工作，孩子在学校功课好，又能健全地成长？”

换句话说，这些上班族妈妈的共同心声，就是：

“自己因为工作的关系，大多数的时间都在外面打拼，该如何才能尽到对孩子应尽的义务呢？”

本书就是专为这些上班族妈妈而写。我希望透过我所从事的教育工作，并且以我亲身所见的一些实际案例为主，详细地为大家解说“职业女性要如何在上班之余，还能兼顾教养孩子的方法”。



PART 1

每天
都像是在打仗，
很辛苦！





保重身体！ 该休息时，请好好休息！



“家庭主妇”的特征，就是永远有一大堆忙不完的事情。孩子的事情固然很重要，但妈妈应该要先保重自己的身体，该休息时就要好好休息才对。

“当家庭主妇真轻松、真好。”

即使都已经到了二十一世纪，还是有人一本正经地说出这种话来。

真令人难以置信！

的确，如今每个家庭都有洗衣机、吸尘器、电饭锅、微波炉等家电用品，因此和过去相比，家庭主妇的工作的确已经变得轻松许多，但还不至于到那种“真轻松、真好”的地步吧！

家庭主妇要比家中任何一位成员都要起得早，为家人准备早餐；和家人一起吃完早餐后，还要开始准备洗衣服；一边洗衣服一边开始打扫家里，等到把家中所有角落都打扫完毕之后，这时衣服也大概洗好了，这下换要开始把衣服拿出去晒；晒完衣服之后，又要准备出门采买食物，在采买食物





的同时，还得要顺便去银行办事情，或是去洗衣店拿送洗的衣物。

有时候如果家长会有事的话，还得跑去学校一趟，或是参与小区的工作，打扫自家附近的环境等等。“家庭主妇”的特征，就是永远有一大堆忙不完的事情。

虽然那些瞧不起家庭主妇的人常常会说：“反正她们就是每天都在睡午觉。”但事实上，家庭主妇可是每天从早忙到晚呢！

到了下午得收衣服、折衣服，孩子放学后要帮他看功课，还得准备煮晚餐，于是又开始一连串没完没了的工作，据说直到全家人都上床睡觉为止，有些家庭主妇还无法休息。

不过还有另外一群人，她们得比家庭主妇更加卖力打拼才行，她们就是有工作的上班族妈妈。

上班族的妈妈无论多么爱睡懒觉，还是得一大早起来为家人准备早餐，只不过她们跟家庭主妇不一样的地方是，无论当天的天气有多好，她们还是无法把家里的棉被拿出去晒；就算家中地板前晚被孩子搞得有多么脏乱，她们也没有时间一早起来就开始打扫。

可能家中待洗的衣物已经积累成堆，甚至厨房有些地方也很脏，但尽管如此，她们还是没有办法立刻动手清洗。

到最后只能说：“等到下次休假时，一定要彻底清理才行。”然后便出门上班去了。

听上班族的妈妈说，通常她们只要一踏出家门，便会立刻切换成上班的模式，几乎大部分的人都是“只要一搭上电车，就会立刻忘掉家中的事”。所有上班族的妈妈都说，她们并不会怀着“自己是家庭主妇和妈妈”的心情去上班。

等到下班之后，回到家得准备晚餐、照顾小孩甚至长辈等等，有一大堆的家事正等着她们去处理，所以大概也没什么时间“休息”吧！

家庭主妇的工作就像便利商店一样全年无休，从起床一直到就寝之前，整天都在“营业”。虽然说工作量会有若干的差异，但职业女性要做的家事，其实跟全职的家庭主妇并没有什么两样，她们每天还是有一大堆必须做的家事。

孩子的事情固然很重要，但我相信大部分的人都会认为，妈妈应该要先保重自己的身体，不要太过劳累，该休息的时候就要好好休息才对。



繁琐的家事 导致妈妈每天都爱碎碎念



“唉！我今天又对孩子发牢骚了……”等到孩子上床睡觉后，妈妈可能会陷入这种自我厌恶的情绪。

如同我前面提到的，上班族妈妈每天都过着超级忙碌的生活。一位来我事务所咨询的妈妈是这样跟我说的：

“我早上起来得要准备早餐，喂饱家人和自己，然后帮孩子准备上学要带的物品，有时候还得把前晚洗好的衣服拿出去晒。另一方面，还得配合今天的工作内容，挑选上班要穿的衣服，以及梳理头发、化妆才行。”

而且这些琐事都不是在下班之后就跟着结束，职业女性每天的行程可以说是分秒必争。

不过，如果家中有小孩的话，就无法完全按照既定的行程去做，因为孩子可能突然打翻牛奶或弄脏衣服，也可能是妈妈自己一早起来就莫名其妙地心情不好而碎碎念，或是因为发呆太久，而停止所有的行动。

如果是这种突发事件也就算了，最怕是一早起来突然听到孩子说：“啊！妈妈，我忘了告诉你，今天上家政课要带两