

子沫 著



妈妈心态 决定 孩子状态

一本写给家有小儿小女的“疯狂”妈妈的书，
书中那些“好消息”妈妈、“不流行”妈妈、
“懒”妈妈、“独处”妈妈们不一样的教子经
验证明了：

幸福是一种心态，领悟就幸福。

要改变孩子
先改变
我们自己



中国青年出版社

妈妈心态 决定 孩子状态

子沫 著

中国青年出版社

(京) 新登字083号

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈心态决定孩子状态/子沫著. —北京: 中国青年出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5153-1464-8

I. ①妈... II. ①子... III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第044539号

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

编辑电话: (010) 57350510

责任编辑: 李杨 candie_li@163.com

营 销: 北京中青人出版物发行有限公司

电 话: (010) 57350522 57350524

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 13

插 页: 2

字 数: 143千字

版 次: 2013年5月北京第1版第1次印刷

印 数: 1-6000册

定 价: 28.00元

本图书如有印装质量问题, 请与出版部联系调换

联系电话: (010) 57350526



目录

开篇：

别焦虑，先晒一晒失败·····003

焦虑妈妈 VS 培优妈妈 ·····006

第一章：焦虑时，只需换一个角度

教育孩子，有时候换个角度试试，真的会不一样，一切都没有你想象的那么严重！

我家的“每周一影”·····015

教育孩子，不妨歪打正着 ·····019

我家没有特长生 ·····023

“告状”是个技术活儿 ·····028

万方的教子观：不妨做个“懒妈妈”·····032

教孩子虚度光阴·····040

《非诚勿扰》教子·····044

随时随地，有滋有味·····050

餐桌，请让学习走开·····053

带孩子住青旅·····058

培养女孩 以一抵十·····062

夸奖孩子，试着转述·····067



给孩子一个聊天电话.....070

八盏灯，与教育无关.....073

第二章：平凡妈妈的小智慧

有些焦虑是观念造成的，你囿于一个井底焦虑不堪，又苦于找不到出口。对于平凡的孩子们来说，学会小而美的坚持更重要。

具体到一块牛排.....079

学会借题发挥.....083

你开心吗.....086

学习台湾人的小.....089

你敢不做什么吗.....093

你够了没有.....096

有做单品的勇气.....100

男人最怕不高兴的女人.....103

ENJOY IT，为什么不.....106

第三章：满足自己才能满足孩子

女人决定着家里的气场和走向，女人的状态真的是太重要了。你过好了，家庭氛围和状态自然就好。你总在焦虑，孩子和家人怎么可能健康快乐？

亲爱的，有孩子还是要单独旅行.....111

不为孩子，冲动绝对要趁早.....114

除了孩子，你能谈点别的吗.....118

漂亮妈妈黑胶唱片中的家务活儿.....122

良好女子才能做底气妈妈.....125

除了当妈妈，你的影响力有多大.....129



- 妈妈们，说话请用完成时……133
- 亲爱的，太急真的就不好看了……136
- 妈妈们，你只是被小事打败了……139
- 爱孩子先学习享受男人……143
- 喝彩！一根筋妈妈……148
- 氛围还是氛围：任何年龄都需要枕边书……151
- 逃离妈妈帮，你也可以两眼发光……153
- 过瘾，你不一定会……157
- 一碗方便面也要比别人吃得“高级”……161
- 不好意思，我真的不忙……164

第四章：为了孩子，先当美女吧

美丽永远能给女人自信，这个跟年龄真没有关系，人到中年，美丽是一种信仰和要求。向这些美丽妈妈们学习吧！

- 40岁的高龄“少女”：漂亮只需一根绳……171
- 与孩子无关的女人仪式……174
- 妈妈，请把头发洗干净……177
- 一个亮点，当不一样的妈妈……180
- 做个红扑扑的妈妈……183

第五章：给爸爸们的秘密公开课

有些话，不仅仅要跟妈妈说，父亲也应该听一听。

- 教育孩子，善待孩子他妈……189
- 你忙培优时我在干别的……195
- 不要小看男人的恩宠……199

A decorative rectangular border with rounded corners, featuring intricate floral and scrollwork patterns. The design includes stylized flowers, leaves, and swirling lines that frame the central text.

开 篇



别焦虑，先晒一晒失败

很多人喜欢晒成功和得意，香港著名文化评论学者、台湾问题研究员马家辉却晒出了自己 2011 年的十大失败：戒酒失败，明知道喝酒伤身，一而再再而三地想戒，但意志力达不到，戒不掉；对孩子怒吼一次，感觉自己很不堪，控制不了情绪……其实这些根本不是什么大不了的事，我真的很有感慨。大多数人也是一样，或许你也有过这样的感受：知道过分依赖咖啡不好，但是戒不掉；数次对孩子情绪失控，知道不好，但控制不住自己；想坚持做一件事，只坚持了两个月，没能像别人那样坚持两年、三年……

其实，人生大部分的时间是要准备接受焦虑和失败的。这是现实，你经常被某些东西打败，岁月、孩子、工作、房子、人际关系……你无力抗争，终其一生，人要过的坎儿不过是自己。

你有接受失败的坦然吗？世界上励志的成功学的东西很多，但那其实只是极少的一部分。很多人被这个眯了眼，觉得大多数人头上都是有光环的，由此产生的结果是自怨自艾，无法接受生活的常态。比如，你经常接受这样的信息，别人有几套房子，轻而易举地收房租，而你住着一套房，却要背上 20 年的按揭，每个月用可怜的工资还房贷，不敢买自己喜欢的东西，不敢随意花钱，郁郁不得志。生活中，你很无奈，也不想这样，可是在中



国，谁敢不买房？至少你很难成为另类。很多有钱人买了很多套房子，也有些思想前卫的人敢说自己用买房的钱周游世界，坚决不存钱。这两个极端你都不是，你只是个普通人，只能做普通人做的事，于是，你被房子打败了。

你不是富二代，也不是官二代，你不擅长八面玲珑、游刃有余，但却还有可悲可怜的所谓自尊。于是，你被人际关系的复杂所打败，觉得自己很没用，为什么连讨人喜欢都不会？你得独自面对各种主动、被动的挫折，打落了牙往肚子里吞，你的个性和神采哪儿去了？你又被打败了。

在这个“狂轰乱炸”的年代，你被推着走，面对的是一个“聪明早熟”的孩子，甲的孩子钢琴过十级，乙的孩子考试前三甲，丙的孩子考进了最好的中学，说话行事非常得体……你的孩子比这不行，比那也比不过，他就是一个普通得不能再普通的孩子。你经常要求孩子励志，制订着各种计划，踌躇满志地施行，可是坚持一两个星期，大人小孩都处于疲惫状态，没有任何改变，孩子还是那个孩子，你又被无助和渺小所打败。

更重要的是，你经常被自己打败。你的潜意识里还有各种理想未实现，你也会给自己设立一个个目标，比如减肥，比如不抱怨。你看到一个标杆，甲办了一张瑜伽卡，三个月减掉了10斤，身材变得苗条了，皮肤也透亮了。于是，你也充满希望地去办了一张瑜伽卡，但坚持了三天，因为家事、工作的事、自己的烦躁周期、出差等原因对自己放松了要求。课也在上，却丝毫没有成效，你的腰部减掉了一点，又反弹了两点。你又被自己打败了，别人可以的，你就是不可以，你没有人家的毅力，也没有人家有闲情。

别人家的老公，有的很宠老婆，他的老婆也许很不起眼，但



很受宠，过得相当滋润；别人家的老公，赚起钱来像喝凉水，让老婆去香港购物眼都不眨……你不是，你的老公只是很普通的人，既不能赚大钱，也不知怎么宠爱老婆，你在日复一日的被忽略和熟视无睹中成了一个自视坚强的女人，其实内心却泛滥成灾。你又失败了。这种失败像虫子一样啃着你，你被蚕食着，一点点地，细细无声地，夺走了你美妙的容颜。你被女人正常的虚荣心又打败了。

你随时被岁月打败，各种驻颜术跟你无关，你没有足够的钱，也没有足够的闲；你要上班，孩子和家事的烦恼多如牛毛，压力一道又一道，你做不到好心态；你三番五次地训练自己的修养，给自己励志，坚决不做怨妇，但是你控制不了，你还得当自己最厌恶的怨妇，事后又痛心疾首地鄙视自己，怎么就如此经不起？是的，你就是一个普通得不能再普通的女人，你经不起，你不能像那些经历很多事后仍然能处变不惊，内心强大的女人。你相当脆弱，相当不堪，你被岁月打败了，你脸上已有了风霜和无奈，你看着十几年前笑靥如花的女人，感叹着岁月的无情。

很多很多不如意的事实，如果能接受并且积极去应对，你可能会比较好过一些，难就难在大家都在想，别人都过得那么好，我怎么就这么差劲？不是这样的。别人的失败你看不到，他们气急败坏、被打败的时候你是看不到的。承认自己的失败，面对现实。亲爱的，你如果学会了不焦虑，不从众，有点什么不一样，还有那么点坚持，那么恭喜你，你认清了自己。这正是我们这本书想要表达的，虽然很多事情你无法改变，但是你能掌控自己，另辟蹊径，做个不焦虑的妈妈，好吗？



焦虑妈妈 VS 培优妈妈

妈妈的心态，决定孩子的状态。最该“培优”的不是孩子，而是妈妈。

现行教育制度的确让家长头疼。教育制度你改变不了，大环境你改变不了，孩子的天性你改变不了，老师的态度和方法你改变不了，那么你能改变的只能是自己。在限制中找自由，在捆绑中找自由，这才是一个智慧妈妈所应该做的。现在，很多妈妈可以用“疯狂”两个字来概括，她们会归结于对大环境的无奈，“大家都是那样，你不可能例外”。是这样吗？也不尽然，同一个事物总有两面性。所以，最该培优的不是孩子，而是妈妈自己。妈妈的心态，决定孩子的状态，甚至决定着一家人的生活走向。

“疯狂”妈妈大比拼：

跟风妈妈

别人家的孩子在培优数学，听说那个老师是某高校名师，手下出过不少高徒，那么我的小孩也去吧，丝毫不管自家小孩的数学功底怎么样，有无兴趣，基础扎不扎实。一位对教育制度有着自己看法的资深小学教师不无忧虑地说：“基础不扎实，盲目去加学课外的东西，无疑是沙漠上建房子，只能让孩子兴趣越来越



弱，后果不堪设想。”妈妈们的休息日满面尘灰，拖着孩子辗转于各大培优班，但这样做到底有多大作用，还是要打个问号。她们只有一个心理，就是上了总比不上好，这有些自欺欺人。

攀比妈妈

别人家的孩子语文考了98分，我家孩子只考了95分，3分差距可不小，要绷紧一根弦；别家孩子钢琴考过六级了，我家孩子小提琴才过了五级，要加油。越比越紧张，越比越累，越比越没自信……你家孩子并不是全才，某些方面过人，某些方面自然不如人，你静下来欣赏自己孩子的长处了没有？

暴躁妈妈

工作一天很累，一回家就发火，看着孩子哪里都觉得不对劲：作业做慢了；做题怎么老出错；隐瞒了作业的数量实在可恶；又考到了10名以后；饭也吃得慢慢腾腾……一无是处，让人生气。于是，家里硝烟弥漫，火药味十足，越批评越糟糕。坏情绪是可以传染的，一个人的坏情绪会影响一家人，恶性循环实在是可怕的事。

抱怨妈妈

对孩子的要求过高，不能达到。于是整天抱怨，甚至将怨气转嫁到孩子他爸头上，“我整天这么辛苦，还不是为了这个家。一个个都这样成不了大器……”于是，失望、怨恨，加上自身的无奈，感觉所有人都对不起自己，大好的时光就在抱怨中度过了。抱怨是件太容易的事，抱怨谁不会？在不容易的生活中找到点快乐，才是你该传达给家人和孩子的品质。



妈妈的心态决定了孩子的状态。其实，妈妈才是最该培优的。妈妈的“培优”重点是在心态的改变。对照一下，你是否理智？你是不是被别人牵着鼻子走？你是不是整天都在埋怨中度过？你是不是把所有的注意力都放到了将来，而忽略了现在每时每刻的生活？当你收获失望时，是否感觉全世界都对不起你？你不快乐，影响到你的家人也不快乐，在这种氛围下成长的孩子，将来考了名校又怎么样呢？童年决定孩子的一生。这不是我说的，而是有名的心理学家艾克哈特·托利（Eckhart Tolle）说的。“如果孩子的童年没有获得幸福感，他的成年也不会有什么幸福感可言。一个人的‘痛苦身体’（pain body）来源于童年的经历，时时需要重复痛苦来更新能量；而要摆脱它，却并不是一件轻而易举的事情。”

妈妈们的“培优”样板：

不流行妈妈

这类妈妈时刻能保持头脑清醒，面对生活中的种种影响和流行的教育方式，总能冷静分析自己孩子的特点和自己心中的价值标准，她们明白什么才是最重要的，她们不愿完全用现在去交换将来。过好当下是她们始终如一的目标，她们相信一句话：“当一个孩子的生活经历与生活内容无比丰富，学习只是他生活的一小部分时，这个孩子会学得很好；相反，如果一个孩子的大部分生活内容，乃至全部生活内容只是学习，那么他恐怕就会感到吃力了。”她们的孩子通常比较自由，一家人有固定的休闲时间，家庭活动很温馨。对他们来说，正常而愉快的童年并不代表失败的成年。相反，很多受压抑的学生到了成年才会爆发人格问题、



情感问题，问题成年往往更可怕。

好消息妈妈

这类妈妈不是一开口就是“你又做错了”“明天要考试了，还不开始复习？”“培优的题做完了没有？”“家长会又批评你了”“别的孩子学习都很自觉，你就知道玩”“拖拖拉拉，将来看你怎么办”……而是“明天是周末，我们可以一起看场电影了”（言下之意，今天还是要认真学习）“今天院子里的爷爷夸你很有礼貌”“老师说你的字写得不错”“爸爸出差带了一个你喜欢的电动笔”……好消息妈妈很看重说话的方式，一开口就营造了一种好的氛围，在这样的氛围里，什么都可以解决得顺利些。有谁愿意总是听到指责和不好的信息呢？好消息妈妈在说好话的前提下，不知不觉提高了孩子的学习积极性和热情。记住，好话不花钱，对孩子多说一些效果肯定好。

懒妈妈

我的朋友圈子里有个“懒妈妈集中营”，她们区别于传统妈妈，她们用自己的“懒”成全了孩子的成长，舍得放手是一项本领。她们可能不擅家务，不会做算术题，不会围着孩子转，大事上指点，小事上随着孩子去。她们向孩子传达着这样的观点：学习是自己的事。她们的孩子总体来说更独立，成长更快。打个比方说吧，吴妈妈家的早餐就是她和女儿轮流做的，女儿早就习惯了，不费力又讨好的生活方法是她向女儿灌输的。

独处妈妈

有些妈妈即使有再多的事情，也要有自己的独处时间。孩子



并不是生活的全部，她们保有自己的爱好和朋友圈，她们一般不参与那些整天把学习挂在嘴边的“神经兮兮”妈妈圈，一个焦虑带来的就是群体焦虑。她们眼光独到，旅行喝茶、阅读聊天，一样都不能少，思想始终在进步，这样教育孩子的眼光才不会是井底之蛙，才不会盲目跟着流行走，给孩子带来的影响变通积极得多。

妈妈培优课简单三步曲：

回家换上一张笑脸

过好当下，不要预支烦恼

培养孩子不妨短视一点，多看眼前，以后的事谁也说不清

培优入门书单：

张德芬：《遇见未知的自己》

龙应台：《孩子，你慢慢来》

摘录一位受西方教育的小孩在母亲节写给妈妈的信：

When I'm sad, my mom cheers me up. (我难过的时候，妈妈让我开心。)

She is never angry. (她从来不开气。)

She helps me with my homework. (她协助我完成作业。)

She helps me through tough situations. (她帮助我渡过难关。)

My mom is generous. (我的妈妈很慷慨。)

In Chinese, she just lets me do what I can. (中文作业她允许我只做我会的部分。)



She tells us funny tales. (她给我们讲好玩的故事。)

She believes nature is the best, as we all do. (她相信自然是最好的，我们也都相信。)

She is always at our birthdays or our special events. (她总是参加我们的生日聚会或特别活动。)

You are the best mother in the world. (你是世界上最好的妈妈。)

Have A Happy Mother's day! (母亲节快乐!)