

中国妈妈蓝皮书

——妈妈不是超人

白亚琴 主编



出品单位：幸福家庭公益中心
专业支持：中国科学院心理研究所
特别支持：好空气宝贝学院

山西出版传媒集团

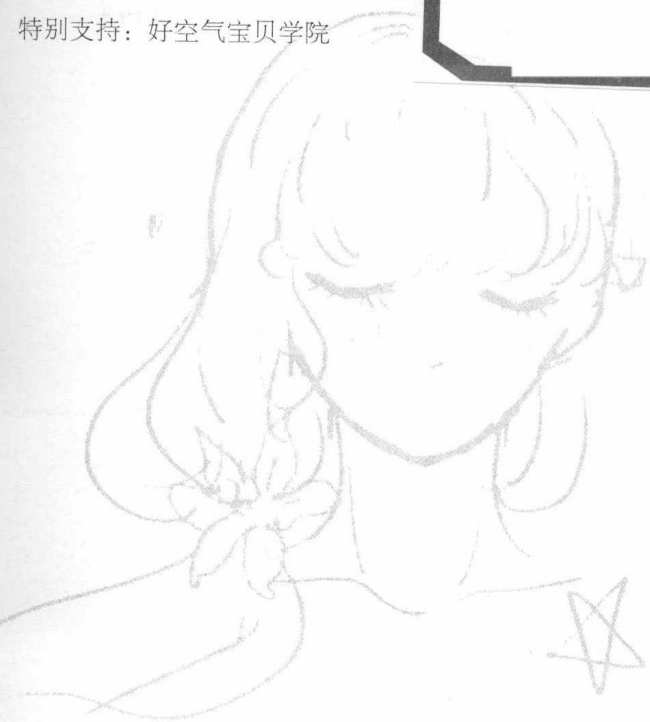


山西人民出版社

出品单位：幸福家庭公益中心

专业支持：中国科学院心理研究所

特别支持：好空气宝贝学院



白亚琴 主编

中国妈妈蓝皮书

——妈妈不是超人

山西出版传媒集团



山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国妈妈蓝皮书 / 白亚琴主编. -- 太原 : 山西人民出版社, 2019.1
ISBN 978-7-203-10690-6

I. ①中… II. ①白… III. ①母亲—研究报告—中国
IV. ①D669.68

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第290712号

中国妈妈蓝皮书

主 编: 白亚琴

责任编辑: 郝文霞

复 审: 傅晓红

终 审: 姚 军

装帧设计: @设计装帧粉粉猫

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039 4922127 (传真)

天猫官网: <http://sxrmcbs.tmall.com> 电话: 0351-4922159

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

- sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 厂: 山西人民印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 10.25

字 数: 200千字

印 数: 1-10000册

版 次: 2019年1月 第1版

印 次: 2019年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-10690-6

定 价: 68.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换



白亚琴

幸福家庭公益中心副理事长、中国妇女发展基金会守护童年项目主任、中国科学院心理研究所博士、北京“十三五”规划妇女儿童领域委员会专家、北京妇女儿童社会服务发展促进会会长、白衣天使基金发起人、新时代中国幸福家庭高峰论坛发起人、中国首个针对父亲在家庭教育中角色地位研究课题的总负责人、中国妇女儿童领域资深专家。执着于中国幸福家庭建设研究 22 年，《中国爸爸蓝皮书》主编。作为清华大学健康传播培训班讲师，研发《心理调适》《沟通与共情》《语言的非暴力沟通》等多个课题。

责任编辑 郝文霞

封面设计 @ 设计装帧粉粉猫

绘 图 隋菲菲

排 版 浪波湾

《中国妈妈蓝皮书》编委会

主 编：白亚琴

副主编：王 莉 白泽远

编 委：方红刚 詹 峰 项奇仁 李雯乔 项居平
尚 烨 唐晓婷 詹 慧 王丽萍 姜 莹
杜慧娟 张 圆 张 倩 史笑航 刘小俐
陈 露 修亚明 刘芙蓉 马 娜 徐 君

课题指导：张 莉

2018 中国妈妈现状调研课题组：

白亚琴 项奇仁 李雯乔 唐晓婷 詹 慧
尚 烨 邢东伟 汲露歌 刘芙蓉 张玉芝
翟桂芳 修亚明 陈 萍 李冠荣

主编的话

在我主编的《中国爸爸蓝皮书》出版半年的时候，我和我的团队开始酝酿出版《中国妈妈蓝皮书》。之所以萌生这样的想法，是因为看到了一位年轻妈妈在微信朋友圈中发表的一篇“超人妈妈”感言：

婚前

男：上班。

女：上班。

婚后

男：上班。

女：上班 + 管孩子吃饭 + 管孩子睡觉 + 管孩子穿衣 + 陪孩子玩 + 带孩子去医院看病 + 帮孩子挑选换季的外套、裤子、鞋子 + 设计旅游路线及预订机票、酒店 + 督促孩子学习 + 陪娃做手工、画小报 + 给娃填写各种评选材料 + 陪娃参加各种社会实践 + 到学校开家长会 + 孩子闯祸被老师叫去学校以及做一切善后工作（安抚同学和同学家长） + 对孩子进行思想教育 + 陪孩子上各种课外班（负责接送） + 辅导孩子语文、数学、英语、地理、历史、人文、艺术、电脑编程等课程 + 每学期帮孩子挑选教辅书籍和各种学习资料 + 挑选各种课外书 + 考察各种课外班（机构、课程、老师） + 带娃准备和参加各种考试 + 每天通过微信、QQ等渠道筛选各种考试信息 + 每天接收各种课外班老师催上课、催交作业、催改错短信 + 每天校内校外各种学习打卡 + 每天面对一个

需要催起床、催吃饭、催写作业、催读书、催洗澡、催上厕所、催刷牙、催洗脸、催睡觉，除了玩不用催啥都得催的娃。

别问我为啥脾气变得这么火爆，其实我也想温柔如水……

这个年轻妈妈的吐槽，道出了年轻妈妈的诸多无奈，尤其是在孩子教育方面的巨大付出，但在现实生活中，每一个妈妈面临的不仅仅是家庭教育问题，还有家庭关系、职场压力和自我提升等一大堆问题。

基于以上诸多问题，我们实施了中国首个针对妈妈在幸福家庭建设中核心作用的专项课题研究。来自中国教育领域、心理领域、营养领域、运动领域、医疗领域、妇幼领域的专家学者，在北京、上海、广州等 12 个城市的 100 多家幼儿园、妇幼保健院等机构开展了八个维度的调查研究，用大数据全方位地反映了中国妈妈的真实现状：中国妈妈们的心理状态是怎样的？她们需要什么样的帮助？中国妈妈们是超人吗？她们愿意做超人吗？当各种各样的压力扑面而来时，年轻的妈妈们做好心理准备了吗？

2018 年我们开展的“中国妈妈现状课题研究”，告诉了我们答案：

大多数妈妈认为自己不是超人，也不想做超人。

她们成为超人般的妈妈，是因为爱的力量、家庭的责任和自我实现的需要。

本书针对妈妈们关注的共性问题，从家庭关系、夫妻关系、亲子关系、工作与家庭关系等方面给出解决方案，提供成功经验，意在让妈妈们从烦琐的家务关系中解脱出来，成为培养孩子成长、指导年轻爸爸参与家庭建设的高手。通过提高爸爸对家庭

教育的参与度，让爸爸成为孩子心目中无所不能的超人；通过丰富多彩的亲子活动，培养孩子良好的习惯和坚强的意志；通过和谐家庭关系的建立，让家成为幸福之所在。

《中国妈妈蓝皮书》既站在新时代高度分析中国社会家庭关系，同时也着眼于探究在新旧时代转换过程中，新思想、新思潮、新观念对家庭关系的影响；《中国妈妈蓝皮书》还是一本指导年轻妈妈们正确处理夫妻关系、婆媳关系、亲子关系和工作关系的家庭读物，特别是帮助年轻的妈妈们科学减压，处理好家庭关系和社会关系。

希望广大读者，尤其是年轻的妈妈们通过阅读此书，得到启发，走出“妈妈是超人”的困惑，成为事业有成、家庭幸福的魅力女人，成为丈夫心目中的女神、孩子心目中的榜样，成就最好的自己！我们愿做您的知心朋友，和您一道拥抱幸福，走向成功！

白亚琴

2018年11月16日

序：做自己喜欢的爸爸妈妈

张 莉

每一个为人父母的人，当被问到“爱自己的孩子吗”这样的问题时，有的人会觉得很不舒服，觉得这是个问题吗？问这个问题的人是不是自己有问题？有的人可能会很坦然地回答：“我当然爱我的孩子。”其实，把这个问题提出来，并没有任何想冒犯爸爸妈妈们的意思，只是在与很多爸爸妈妈们接触后，发现尽管我们内心都很想好好地爱自己的孩子，但有时依然不知道以怎样的方式对待孩子对孩子的身心健康成长是合适恰当的？就算我们每一个人都经历了成长的过程，但依然会在孩子成长过程中感受到困惑，面对有些问题不知该如何应对。

之所以出现这样的局面，一个很重要的原因，可能是为人父母并非如我们所想象的那样，是一件顺其自然的事情。随着社会的发展和进步，人在成长的过程中适应社会的要求呈现出多样性、复杂性和不确定性。每一位爸爸妈妈在孩子成长的不同阶段，如果不具备了解孩子和与孩子进行良好沟通的意识和能力，缺乏培养孩子良好素质和重要品质的意识，那么亲子之间的沟通交流就会出现問題，孩子通过与他人沟通交流，建立起对其有帮助有意义的社会关系的意识和能力就会弱一些。

在孩子刚出生的阶段，爸爸妈妈们关注的都是孩子的吃喝拉撒睡，而且很多爸爸妈妈根本无法想象有了孩子之后生活发生的巨大变化，很多人都会有一个适应期。这些变化会改变爸爸妈妈之间的关系状态，双方在手忙脚乱的过程中甚至会情绪失控。我

们可能没有意识到的是，尽管这个时期的孩子大部分时间都在睡觉，但父母的生活状态、情感状态、双方的交流方式等都对孩子的情绪养成提供了早期的基础。因此，在这个阶段，父母关系融洽，有良好的沟通方式，妈妈给宝宝母乳喂养，爸爸经常给宝宝洗澡等，这样的有序、合理的家庭分工对孩子未来成为一个能很好地控制自己情绪的人大有帮助。

孩子大约在两岁时，开始具有了自我认知的意识，通过点红实验，我们发现这个时候的孩子能够区分出镜子中的那个人是自己，而且知道自己的鼻子上被点了红点。在这个阶段，我们可以跟孩子玩一个自我介绍的游戏，伸出手跟孩子握手，孩子握住你的手时，请跟孩子说：“你好，××（宝宝的名字），我是××（爸爸妈妈自己的名字）。”孩子起初会回应道：“你好，妈妈（爸爸），我是××（宝宝的名字）。”随着练习的增多，有一天孩子会学会正确的表达方式：“你好，××（爸爸妈妈的名字），我是××（宝宝的名字）。”这个过程是希望孩子知道，尽管我们之间有着独特的关系，但我们彼此都是独立的人。

孩子在成长的过程中，一定会遇到挫折和负面情绪，爸爸妈妈们是否能把握合适的时机引领孩子与负面情绪共处，让挫折成为孩子成长中的助力点，而不是一味地保护孩子，不让孩子接触负面的东西，或者通过转移注意力，甚至通过曲解的方式来逃避挫折。爸爸妈妈们可以通过疏导的方式，让孩子理解负面情绪和积极情绪是每个人都会经历的，也可以通过讲故事的方式帮助孩子改变一些不良的行为习惯。每个孩子在外面玩耍之后，回家都不愿意主动洗手，都是在大人的不断叮咛下才去做。我曾经跟女儿说，空气中有很多小细菌，每天小细菌也会出来玩，当小细菌跟她在一起玩的时候，就会留在她的小手上，这时候，回到家如果不及时洗手，小细菌宝宝就不能回家找爸爸妈妈了，因为小细

菌的家就在水道的最深处。讲过这个故事之后，每次一说到洗手就改为送小细菌宝宝回家了，孩子就愿意配合完成。

孩子的无理取闹，有时是因为困了，意识上已经开始失控，这时候要及时安排孩子尽早进入睡觉状态；有时真的是无理取闹，提出不合理的要求，这时候爸爸妈妈们一定要坚持住，不能随便妥协，应该陪同在孩子身边，看着他充分表达情绪，不以不恰当的语言（包括肢体语言）回应孩子，如对孩子大吼大叫、用讨厌的眼神瞪他等，等到孩子能以较稳定的情绪状态和恰当的语言表达自己的需求时，再与孩子进行沟通，寻找到合适的解决问题的途径，有些要求不应满足就是不能满足。

在漫长的人类进化过程中，由于社会分工的差异，妈妈们的大脑中最核心、占据最大范围的区域特质是“防范心理”，对于危险很警觉，因此在养育孩子的过程中妈妈总是最细心，最周到，对孩子的保护最全面；爸爸作为男性，与妈妈有很大的不同。因此，在孩子成长的过程中，爸爸妈妈缺一不可，每个人都扮演着不可替代的重要角色。爸爸在引导孩子打破常规、开拓思维方面比妈妈有更多的优势。妈妈应该放心地把孩子交给爸爸，请爸爸以他自己的方式来给孩子传递生命的经验和感受，让孩子体会到，男人和女人是以不同的方式与这个世界相处的，没有孰优孰劣，就是多样性的展现。

在新的时代，追求成功似乎成了每个人的选择，但成功的内涵是什么？我想每个人的界定是不同的。在我看来，能做一个自己喜欢的人，是成功的标志之一。希望每一位爸爸妈妈能将这份感受传递给孩子，让每个孩子都成为能创造幸福并能感知幸福的人，能承担属于自己的悲欢，也能感受他人的喜怒哀乐，在遇到困难时有可以依靠的肩膀，在分享喜悦时能从家人和朋友的眼中看到喜悦之光。

目 录

主编的话 / 白亚琴	001
序：做自己喜欢的爸爸妈妈 / 张 莉	004

妈妈心语

因为有了彼此，可以看到更广阔的世界 / 魏思思	002
孩子，愿你慢慢长大 / 刘 瑜	004
最美的繁星 / 苏沧桑	009
不断学习，陪伴孩子共同成长 / 唐晓婷	013
送给儿子的三件礼物	
——人工智能来了，怎么养育孩子？ / 成 露	019
在微凉的田野里放飞童年 / 安 宁	023
我没打算让你生活在我围起的伊甸园里 / 张泉灵	026
世界上没有白吃的苦 / 张丽钧	032
儿子，妈妈相信，你是来报恩的 / 凡小西	039

- 044 文艺青年家的孩子 / 萧 耳
- 048 育儿小札 / 喻天鸿
- 063 与孩子同行，引领他成长 / 田彩云
- 066 献给十八岁的女儿 / 尚 烨
- 069 愿你做个幸福的人 / 雯 霞
- 072 做孩子背后的眼睛 / 周 燃
- 076 幸福串串烧 / 张冬烨
- 083 我亲爱的小孩：书本是甜的 / 陈彦玲
- 086 蜕 变 / 竹雪芹
- 088 家有两宝 / 刘 涛
- 091 母亲的爱，是为了更好地分离 / 詹 慧
- 095 爱是一次共同的成长 / 陈奕霏
- 099 与你相遇 / 闫小红
- 104 给孩子的一封信 / 占 戈
- 109 妈妈不是万能的 / 胡宝芳
- 112 带着孩子去旅行 / 王海燕
- 116 孩子，你的平安喜乐比一切都重要 / 小 闲
- 122 “辣妈”与“辣娃” / 田潇鸿
- 127 焦虑的小学生妈妈 / 虞 燕
- 133 拉着蜗牛散步 / 孙 畅
- 136 妈妈不是脾气不好，妈妈只是太累了 / 陈阿咪
- 141 调动孩子爸爸的两大法宝 / 王丽萍
- 144 让孩子快乐探索世界，和自然重归于好 / 小 空
- 147 让爱天天住我家 / 微 笑

我是不一样的烟火 / 泡 泡	149
女性如何守护自己持久的幸福 / 刘小俐	151

母亲是家庭的灵魂

有母亲的地方，就是家 / 贾平凹	154
想起母亲就难受 / 韩石山	160
不敢轻言的爱 / 蒋 殊	163
母 亲 / 毛继萍	168
叶 脉 / 周俊芳	170
母亲是家庭的灵魂 / 李西闽	173
母爱的光芒 / 田季雨	176
深沉而伟大的母爱 / 王小全	180
忙碌的母亲 / 介子平	184
丑丑的后妈，最亲的娘 / 包利民	186
岁月的鞋子 / 周海亮	194
母亲就像一尊佛 / 赵丽君	198
睡在炊烟里的母亲 / 朱成玉	201
母性的光辉 / 鲁先圣	204
写给岳母 / 尹武平	206
想起母亲泪花流 / 孙华伟	209
我以为，我永远不会像她 / 语不惜	214
海 纳	
——致最好的妈妈 / 任海娜	221

爸爸未缺席

- 224 塑造真正的男子汉 / 崔玉涛
- 227 爱的笔记本 / 张 旭
- 229 上苍安排你做我们的儿子，是对我们最大的恩惠 / 项居平
- 233 人生是一次次地出发 / 王长江
- 235 愿你足够牛掰，走到哪里都有饭吃 / 廉永进
- 241 所有被称作母亲的女子 / 吴鹏程
- 244 爱妻子，一个理由足够 / 李丹崖
- 246 妻子的男人情怀 / 孙道荣

- 249 **2018 中国妈妈现状调研报告**
- 308 鸣谢单位
- 310 参与调研单位

妈妈心语

