



一个帮助孩子学会如何喜欢自己和管理自己的绝妙方法

THE ONE MINUTE MATHER

一分钟母亲

[美]斯里斯特恩·滨 著



作者在美国留学期间，在儿童心理、家庭婚姻、企业运营等方面，撰文并出版数部作品，销量荣登销售排行榜。



时代文艺出版社

一分钟精典系列丛书

一分钟母亲

[美]斯里斯特恩·滨 著



时代文艺出版社

内 容 提 要

欣怡怀孕数月，期望自己在将来能成为一个优秀的母亲，经人介绍，前往一位十分特殊又十分传奇的子女教育专家超然家中讨教，超然告诉欣怡，现代女性虽然都很忙，但忙不是无法成为优秀母亲的借口。而且超然告诉欣怡，做一个优秀的母亲有时仅仅只需要一分钟！于是，准妈妈欣怡从超然专家那儿获得了在“一分钟”内成为优秀母亲的几种基本策略。生子之后，欣怡如是施之，果真具有不同凡响的效果。

目 录

◎代序：一分钟的咏叹.....	1
◎优秀“一分钟母亲”自我五项测定	3
◎欣怡的愿望.....	5
◎超然的成就	22
◎一分钟交流	45
◎简易的目标	67
◎精练的表扬	83
◎一分钟惩戒.....	100
◎一分钟抚慰.....	117
◎欣怡的实践.....	132





◎代序：一分钟的咏叹

对于航天人来说，一分钟的时间，就有可能让卫星升空；

对于勘探者来说，一分钟的时间，就有可能让钻井出油；

对于慈善家来说，一分钟的时间，就有可能让饿殍果腹……

如斯的一分钟便显出其伟大！

一分钟的强烈地震，可以令一座繁华的都市变成一座废墟；

一分钟泛滥的洪水，可以令万顷良田变成一片汪洋；

一分钟的核式战争，可以令一颗生机盎然的星球销声匿迹……

如斯的一分钟便显出其恐怖！



一分钟的时间虽短,但足能让人类享用它的永恒! 父母与孩子之间、教师与学生之间、丈夫与妻子之间、上司与下属之间等等。有时候,用活用精用妙了一分钟,人生的天空上就会闪现出炫丽的彩虹
.....

如斯的一分钟便是和谐的音符!



◎优秀“一分钟母亲”自我五项测定

一、发现孩子有了过错，而孩子又正在户外和小朋友一起玩得开心，您会——

- ①立刻惩戒
- ②把孩子叫回家，再惩戒

二、朋友或同学之间举行酒会，孩子要求跟着一起去，您会——

- ①满足孩子的要求
- ②劝说孩子不要跟着

三、孩子在外边和别的小朋友打架受了伤，回家很受委屈地哭，您会——

- ①立刻上去安慰孩子
- ②问清楚怎么回事再定



四、发现孩子的作业有几处错误，且这些错误在此前就出过，您会——

- ①给孩子指出来
- ②正色地让孩子自己找出错误

五、发现孩子偷偷拿了家里某抽屉内的十块钱，去玩了游戏机，您会——

- ①装作没有这回事
- ②指出私自拿钱是不对的

如果您是一位母亲，在上述五项中，有一项毫不犹豫地选择了①，您最好先读读《一分钟母亲》这本书。



◎ 欣怡的愿望

笨拙的母亲一天到晚地教育孩子
合格的母亲一天只花一分钟教育孩子
优秀的母亲教会孩子自己教育自己

欣怡怀孕后，有着很多很多的愿望，她想成为一个轻松的母亲愉快的母亲，同时也是一个优秀的母亲。然而，在现实生活中，因为许许多多的母亲都要进入社会中的各种运转，时间紧，天天忙得脚板朝天。欣怡内心里也明白，当今的女性，别说当一个轻松愉快而又优秀的母亲，就是在劳累辛苦中成为一个合格的母亲，也是一件很困难的事啊！

不过，欣怡属于那种有





了想法就要付诸行动的人。

一天早晨,欣怡把自己的愿望告诉了十分关爱她的丈夫,丈夫支持她,但却提醒她,彼此都是第一次为人父母,没有成为优秀父母的经验,应该拜访拜访一些取得成功的优秀母亲。

丈夫的话让欣怡有了灵感,开始留心这方面的问题。

功夫不负有心人。没过几天,欣怡的一个好友告诉她,有一个名字叫超然的子女教育专家,曾在一家报纸上发表过一篇文章,并在文章中提出一个观点,说优秀母亲,往往成就在“一分钟”之内。

欣怡惊疑地问道:“也就是说,一分钟就能成就一位优秀母亲?”

好友告诉欣怡,叫超然的子女教育专家所阐述的其实是优秀母亲的“一分钟”概念,并鼓励欣怡不妨前去拜访一下。

分手的时候,欣怡的好友将从报纸上抄下来的联系电话给了她。

欣怡决心要成为一个愉快、轻松而又优秀的母亲这件事,在她的朋友圈内传开了,于是,朋友们或在见面后或在电话中,告诉她,又想成为优秀母亲,又想轻松愉快,世上哪有如此的美事呢?

星期二的上午,在超市,碰到了好友阿秀,阿秀



已经是一个五岁男孩的母亲了。

欣怡既兴问阿秀道：

“阿秀，当一个母亲轻松快乐吗？”

“还轻松快乐呢，没烦死就算是上天赐寿！”

“为什么会是这个样子呢，不是常有人说，做母亲的女人最幸福最快乐吗？”

“那得是自己的儿女听话、懂事、聪明啊！”

“你的儿子难道不听话、懂事、聪明吗？”

“别提我的那个臭儿子了，烦心！”

“为什么让你烦心呢？”

“他总是听我的话。”

“不听你的话，你怎么办呢？”

“揍呗！揍他一顿，解气！”

“除了揍，还有没有更好的办法呢？”

“嗨！常言道——棒槌头上出好布，棍子头上出好人，小孩儿不懂事，就得揍！”

欣怡觉得不以为然。欣怡记得，自己小的时候，就经常挨揍，但挨揍并没有让自己变得乖巧听话，相反，倒是看到母亲伤心落泪的情景，自己幼小的心灵才有所触动。

欣怡想：孩子不听话，打，绝对不是最好的最有效的办法。

欣怡暗下决心：



做了母亲之后，
绝对不用打骂的方式，
管束孩子。



晚上欣怡去了姐姐家。姐姐有一个八岁的女儿，上二年级。欣怡一进门，姐姐的女儿坐在沙发上看着电视，连招呼也不打。

欣怡的姐姐提醒女儿，应该与小姨打个招呼，女儿没听见似的，继续看电视。于是，欣怡的姐姐上前伸手揪住了女儿的耳朵，穷凶恶极地道：

“不懂事的东西，滚回房间做功课去？”

“有本事把我的耳朵扯掉算了！”

女儿顶着嘴，欣怡的姐姐觉得当着妹妹的面，有失面子，就一巴掌抽到女儿的嘴巴上，女儿流着眼泪回到自己的房间，房门“砰”地一声关上，不是反抗，也是不满地表现。

欣怡本是想请姐姐介绍一下为人之母的经验，但目睹了刚才的一幕，还是决定不开口，简单地与姐姐聊了些无关痛痒的家常话，就告辞回家了。

回到家里，丈夫很周到地为欣怡沏了杯热牛奶，坐到她身边，右手很温柔地搭到欣怡的右肩上，问道：

“见到专家了吗？”

“打过电话，人家让我星期五去。”

“为什么呢？”

“人家在外地出差，星期四晚上才能回来。”

“喝点热奶吧——累吗？”



欣怡道：

“还好，我刚刚去了一趟姐姐家。本是想听听她做母亲的经验的，没料想出了一件不愉快的事。”

丈夫关切地问：

“很严重吗？”

“姐姐打了她的女儿。”

丈夫道：

“在我们的身边，或者在我们的记忆里，有没挨过母亲巴掌的子女吗？”

欣怡喝了一口牛奶，道：

“你有没有想过，一个母亲，当一巴掌打痛儿女之后，自己心里快乐吗？儿女被母亲一巴掌打痛之后，自己会觉得轻松吗？”

丈夫道：

“应该不会吧！”

欣怡道：

“所以，我立誓，当了母亲后，绝对不用打骂的方法管束孩子，你也不能！”

丈夫道：

“好吧，我力争达到你的要求。”

这一晚上，欣怡休息的质量比往日要差不少。

星期三，欣怡呆在家里，哪儿也没去。午休起床



后,洗了个澡,发现自己的腹部更加地凸起和光洁了。

用手抚摸了下自己的小腹,欣怡十分愉悦和幸福地自言自语道:

“小宝宝,快快长……”



洗完澡,翻了翻当日的报纸,没什么可看,打开电视机,教育频道的谈话节目,正在现场转播着两位母亲谈管教子女方面的话题,于是,欣怡用心专一地看了起来。

女主持人将两位女嘉宾及其孩子领上台,并介绍给现场的各位。

一号嘉宾大约有三十岁,她的孩子是一个女孩,自我介绍七岁,上二年级。

二号女嘉宾大约有三十三岁,她的孩子是一个男孩,自我介绍十岁,上四年级。

女主持人先向一号女嘉宾提了如下的三个问题:

①女儿考试,如果有不及格的一科,您的第一反应是什么?



②女儿偷偷拿了家里的十元钱，您的第一反应是什么？

③女儿洗澡时，不小心把香皂掉进坐便桶里了，您的第一反应是什么？

一号女嘉宾答道：

“如果女儿考试，成绩单上的一科不及格，我的第一反应，就是对她大加赞扬，因为在正常情况下，我女儿的成绩单没有一科是及格；如果女儿偷偷拿了家里的十元钱，而在那一天不再向我要的话，拿了就当没拿，因为她不偷着拿，明着要的远比十块钱要多；如果女儿洗澡，不小心把香皂掉进坐便桶里，我的第一反应，就是放水，把香皂冲走。”

一号女嘉宾之于女主持人三个问题的回答，现场的观众似乎都觉得不以为然，或许，有的观众在想，有这样一位母亲，女儿是一个各科都不及格的二年级学生也似乎合情合理。

女主持人走到二号女嘉宾儿子眼前，亲切地道：“小朋友，我能问你三个问题吗？”

小朋友道：

“当然可以，阿姨请问。”

女主持人道：

“我的第一个问题是——你和其他的小朋友打过架吗？”



小朋友道：

“打过。”

“有没有被人打得头破血流或者鼻青脸肿的时候？”

小朋友道：

“有吧。”

“那么，回到家里，你告不告诉妈妈？”

“不告诉。”

“为什么呢，也许告诉妈妈，妈妈会把你抱进怀里，心痛一阵呢！”

“妈妈才不会，在外边打了架，回到家里，告诉妈妈，一准会挨一顿妈妈的打！”

女主持人一笑道：

“我的第二个问题是——妈妈给你换上一身干净的校服，你有没有半天就弄得很脏的时候？”

小朋友道：

“现在没有。”

“为什么呢？”

“因为妈妈说过，外套，一个星期只准我换一回，如果总是穿着脏外套，同学们会取笑，老师也会说我不讲卫生。”

“如果偶尔不小心弄脏了呢，怎么办？”

“那就回家后，偷偷用湿毛巾擦擦。”