

妈妈

的

父母必读·亲子沟通

管理艺术

堆积如山的待洗衣服，撒得满地的玩具，吵闹的孩子，琐碎的家事，
总让妈妈们有少了一双手的感叹。
本书提供一些实用有效的方法，让妈妈们能得心应手地处理家务，不再有「主妇难为」之叹！

钟思嘉博士 主编 孙青 著


重庆出版社



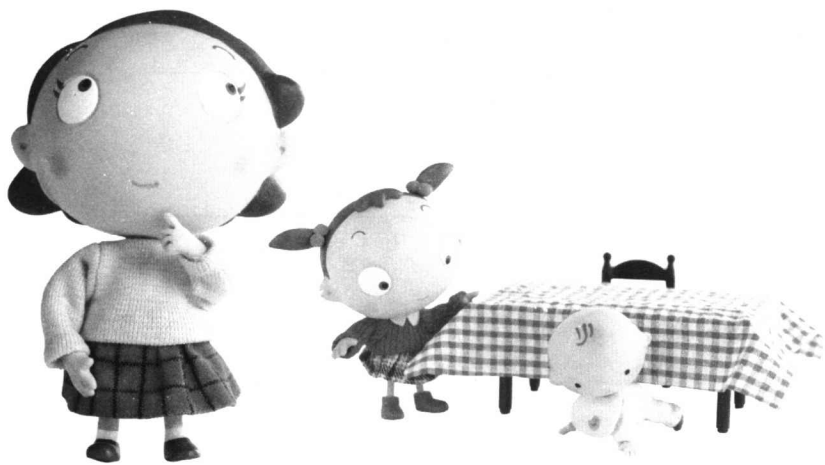
父母必读·亲子沟通

妈妈^的 管理艺术

钟思嘉博士 主编 孙青 著

 重庆出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章



图书在版编目(CIP)数据

妈妈的管理艺术/孙青著,一重庆:重庆出版社,2005
(父母必读·亲子沟通丛书/钟思嘉主编)

ISBN7-5366-7184-9

I.妈... II.孙... III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第025539号

版贸核渝字(2004)第81号

本书原出版者为桂冠图书股份有限公司,中文原书名为:《妈妈的的管理艺术》
版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由重庆出版社在
中国大陆地区独家出版发行。

父母必读·亲子沟通

妈妈的管理艺术

孙青著

责任编辑 陈 慧

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

责任校对 温雪梅

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号 邮编400016)

新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 3.75

字数 70千 插页 2

2005年5月第1版

2005年5月第1版第1次印刷

印数: 1~5 000

ISBN 7-5366-7184-9/G·2359

定价: 8.50元

丛 书 序

常应邀在一些学校、社教机构谈论亲子沟通、婚姻关系等问题。从实际的参与和观察中,发现一个非常普遍的现象:许多夫妻或父母希望我能针对他们目前家中发生的问题提出一个直接、快速,且一试见效的方法。然而这些问题往往因个人、家庭状况的不同,而无法提出一个标准的答案。毕竟短短一二小时的演讲或座谈,只是提供了一些观念,促进了一些思考,虽然也有具体的方法和技巧,但都只是原则性的建议,以供每个人面对困境时的参考。因此,我常推介一些有助益的书刊,希望他们能获得更完整、更系统的知识;然而有的兴趣缺乏,有的更直截了当地回答说没有时间。今天的父母常要求孩子读书,可是自己却很少读书;今天的父母常为孩子买书,可是却很少为自己买书,我想这很难教孩子心悦诚服地求知向学。也有些父母亲为了从旁帮助孩子学习,于是孩子学电脑,自己也去学电脑;孩子学音乐,自己也陪着一起学……依我看来,似乎是舍本逐末的做法,因为父母不可能跟着孩子学一辈子,而且也是永远学不完的,甚至

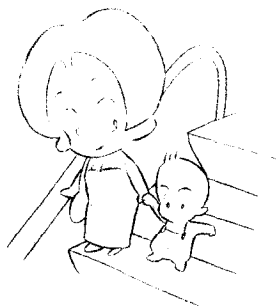
过一段时日学习的结果反而不如孩子好。其实，父母真正要学的是一套有系统的教育孩子的观念和方法，不管孩子学什么，父母都能有所本地帮助他们，这才是上策。

为了让父母有充分进修和充电的资源，我们组织了一些教育学、心理学、医学、营养学等方面的专家学者，诞生了《父母亲月刊》。我们怀抱着“帮助父母成长，亲子沟通桥梁”的宗旨，朝向“加强家庭教育，促进社会和谐”的理想前进。一年多来，非常感谢许许多多关怀的回馈和支持，使我们更肯定了未来的方向，更踏稳了成长脚步。桂冠图书公司深体亲子教育的重要，一本服务社会人群的理念，将《父母亲月刊》的精彩内容加以重新整理，组合了这一套“父母亲丛书”，使我不得不佩服他们的智慧和心血。相信读者从丛书的封面以至于内文，可以看到这一套探讨儿童身心发展、亲子沟通、婚姻成长等水准丰盛的图书。由于它的呈现代表了许多作者理论和经验的结晶，在此特别感谢他们不计较名利的贡献，更钦佩他们在推广“亲职”教育行列中的使命感。谨以为序，并纪念与祝福他们在各个工作岗位或国外进修身心理健康。

钟思嘉谨识

目 录

- 丛书序 / 1
- 管理的艺术——家事 / 1
- 孩子与家务 / 6
- 维护自我 / 14
- 孩子的气质与生俱来 / 20
- 男生女生不一样 / 30
- 孩子有自己的想法 / 34
- 爱不求等量 / 39
- 孩子的利他行为 / 43
- 被宠坏的孩子 / 50
- 培养孩子的幽默感 / 56
- 安静对孩子的好处 / 62
- 如何改正孩子的坏习惯 / 67
- 孩子的心爱“伴侣” / 74
- 孩子的宠物同一国 / 80
- 今夜我们来说故事 / 87



管理的艺术——家事

家有一岁的幼儿，再怕胖的爸爸妈妈都不必担心身材，保证短期之内就累得你苗条下来。此话不是虚的，且听我细细道来：

多年以来我们夫妻过着相当悠闲的日子，不想烧饭或冰箱存货已尽时，就上馆子解决民生问题；衣服堆成小山了才送去自助洗衣店清理一番；支票账单四处可放。日子怎么自由怎么过。直到小逸——我儿子加入这家庭，我们的闲散生活才改变了。

娃娃的吐奶的衣服和尿布转眼就堆满洗衣篮，因此不得不每三天洗一次脏衣服；高椅、学步车、玩具到处都是，不得不每半天归位一次。尤其在他一岁之后，小娃娃会到处走动时，爸爸丢在竹篮的臭袜子被拴到客厅中央，妈妈的隐形眼镜盒会出现在玩具堆中，外加搬家工人的讥笑，我才要痛下决心好好整顿家了。

我看了不少“家庭管理”方面的书，不外乎是“事先做好计划”，“每天早餐前先松弛一下紧张情绪”……之类老生常谈的论调，和实际生活问题并不相吻合。直到一天

看到了美国纽约大学管理学院的米雪·玛蒂稚教授和名作家苏菲的文章后，我才深感获益。他们的至理名言是：“除非每天动手清理，否则家里不会奇迹般的变得干干净净。”

苏菲指出，一如任何方面的管理艺术，要懂得控制全局，分工合作，要全家人加入到维持清洁。首先召开简单的“家庭会议”。每个人把家中最不顺眼的、造成凌乱的事具体的写出来提供给别人参考，这些都是微不足道的小事，却日复一日，年复一年的发生，引发更大的摩擦。以丈夫为例，他最痛恨我把随手记事的纸条东扔西放；他气我看完信乱丢，害他找不到。我则天天抱怨他看完电视，茶杯东一个西一个；乱丢我的纸条；孩子玩具乱成一团也不帮忙收拾，让我一个人忙得昏头转向；账单混乱一团害得我们不是付了重复的账单就是欠账逾月而不自知。

我们的解决办法是：所有物品定位放置，设立备忘牌专供记事，更重要的是：随手收拾。

苏菲再三警告：少说多做，从小处着手。与其争吵不休，不如动手在每个房间安装柜子供存放之用。眼下可见的东西愈少，房子愈不会凌乱。

维持清洁并不太困难，问题在于我们信服儿童发展专家所言：应当鼓动孩子把游戏与日常生活事务相结合。因

此,在玩具之外,我们的走廊上还有旧的鸡蛋盒、油漆刷、大滚桶……这也使得随时收拾的工作更为烦人。不过,下列几点是在看书与经验相结合所归纳出来的:

一、玩水的玩意儿限制在浴室内玩;积木和乐高玩具放在房内,盖房堆沙堡花招只准在户外进行。

二、每个房间都有专门放玩具的箱子。

三、每次只能玩少数几样玩具,用毕收拾后才能拿其他东西。

四、如果玩具是在架子上,应各项各类分清楚,否则架子上一团混乱会更可怕。

五、储藏箱子不妨用透明的,以便儿童找寻。

苏菲本身是五个孩子的母亲,她的看法是:如果每个孩子的玩具物品都放在各个人房内,收起来更加烦人,不如把全家同类玩具分别存放,玩旧了用破了就加以淘汰,大都可以分享新玩具。她另将每个不透明的玩具箱玩具袋加上标签;废物利用各种盆状容器来装玩具。

至于要怎样快速收拾呢:少儿手册中的一条是很值得参考的——随时改善环境,任何东西务必归位。

其次,相同的事一起办理。例如要熨的衣服累积一起熨,可免每次收拿熨斗时间与麻烦。

第三,充分利用时间,在使用吸尘器时可以同时把脏

衣服放进洗衣机内。使用洗碗机时一起把炉子灶台擦干净。

家中另一处混乱场所就是厨房，购买微波炉、食物切碎机或调理好的食物包固然省事，但并非没有便过不了日子。下列几点可供参考以加速烹调时间和餐前餐后的收拾：

一、先排一下每天吃的菜，今天炒一盘小白菜，不妨留一点白菜供明天煮汤用，明天就少了样菜要洗要切了。

二、事先排好菜单，注明各项配料，买菜时方便不少。

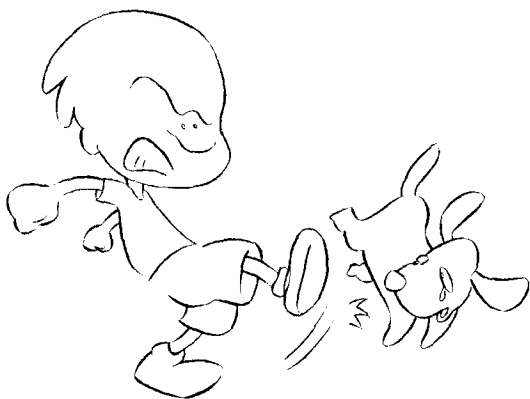
三、菜单要用笔写清楚，不但不会遗漏，更可以请别人代劳购物。

四、如果家有婴儿还在吃奶或吃婴儿食品，务必在冰箱内保留一个区域专事存放。以免婴儿食物混在成人食物中沾了油或忘了开罐。

许多家庭主妇常会有这样的怨言：家事好像永远做不完，家人不但不协助也不知感谢。但我首先自己要想想，是否经常对家人偶有的协助诚心地赞美和鼓励。其次要寓娱乐于工作——拖地时放摇滚乐，替孩子洗澡时放点泡泡精使大人小孩都喜欢。最后，若是雇清洁工每周来清洁一回，就得忍受看着房子一天比一天脏的情形。

我的家在努力整顿之后，虽不是好却是上轨道多了。

尤其是在苏菲的提醒：“生活在清洁中的孩子，也会养成整齐清洁的好习惯”之后，我每每在不耐烦与怒气升起时，总能很快的调理情绪，愉快地收拾整理了！





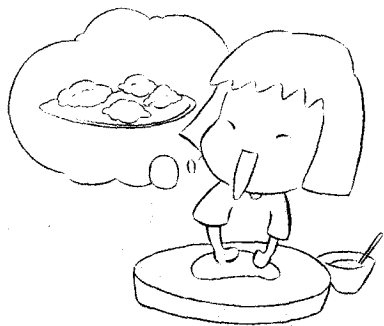
孩子与家务

今日的父母，要求孩子分担家务的一个共同动机是：这么做是为了他们好！

每次和小逸一起看故事书、看电视，遇到小主角必须帮忙砍柴、烧饭、牧牛、盖房子时，他总是不胜羡慕地说：“妈妈，如果我是他的话多棒！”回头看看他扔一地的玩具，丢在浴室的小袜子、没有折好的图书纸……真想回他一句：“你这么想帮忙做事的话，就请先收收自己的东西吧！”

许多家庭大概都有类似的经验。生活较为宽裕、工具更方便、孩子愈来愈花时间在学习才艺之后，过分分担劳力、赚零用钱的机会也相对减少，以小逸的例子来说，无柴可砍、无饭可烧，但要他摆个桌子、收个碗盘却又一脸无趣的模样。“妈妈，这不是一样的，这不是真的帮助！喂马、铲雪才算！”这是他强而有力的理由。

随时代的潮流，不论城市或乡村生活之中，儿童角色扮演有明显的改变。在过去农业社会，全家共同分工努力才能换得基本生存条件，这也是为什么人们主张多子多孙，



多一些工作帮手的缘故。这种需要在第三世界国家仍有迹可寻,但在工业化的世界,许多工作给机器所取代,儿童工作与家庭福利的关系就不那么明显了。

今日的父母要求孩子分担家庭劳动的一个共同动机是:这么做是为他们好!美国威斯康辛大学儿童暨家庭研究专家史坦堡博士指出,即使在经济最不景气的时代,美国孩子在外面打工赚零用钱也不是为了生活所需,他们大多是想要一笔额外的钱买一点父母未必肯负担的奢侈品。父母本身的看法也有不同;父母不再视孩子为家中财富的生产者,而是理所当然的消费者。这种心理的改变很难说是对是错。美国总统特任委员会中的社会学者曼博士表示,他们最关心的是年轻人不知工作为何物,不知赚钱不容易,成长后加入上班族时会产生适应上的困难。虽然不少人认为孩子应当尽情的享受童年,但从社会心理学的观点来看,孩子最好还是赋予部分责任,产生被需要感,方有助于完成社会化过程。

一般家庭的孩子每天总是要求孩子做一两样小小杂

务, 收拾玩具或折毛毯……, 但根据有 700 名孩子为研究对象的密西根大学教授艾克力教授统计, 这些杂务只不过花 10 分钟而已。占第一位的是清扫院子, 收拾汽车后坐和喂猫狗鱼等宠物, 约费 10 分钟; 第二是简单的清扫工作, 约 9 分钟; 接下来是准备食物(7 分钟)、协助洗碗(4 分钟)、折衣服(1 分钟)。年幼孩子的工作大都与自己有关, 例如整理自己的玩具, 收拾自己的房间, 10 岁以上的孩子才真正多担一点家务, 例如替父母看顾弟妹。

美国加州大学柏克莱分校的莫德克博士表示: “分析以下孩子做的杂务性质, 你会发现他们所做并不能对家庭产生多大贡献。杂务本身也不具自动性、创造性, 不做的话又很容易挨骂。惟一例外的是照料小娃娃, 令孩子较有成就感。”

依年龄划分的话, 6 岁以下的孩子只有一半帮助做家务, 6 岁至 9 岁则大多被要求参与。12 岁到 17 岁的少年则逐渐做些难度较高的事, 例如简单的烹饪, 但此时女孩子做的量超过了男孩子。

美国乔治亚大学副教授史薇妮博士说: “父母往往不明白幼儿也会帮忙的!” 史薇妮和研究伙伴成功教会了 20 多名学前幼儿做 6 种基本的家务事(包括排碗筷、扫地、吸尘等)。失误当然是难免的了, 例如砸个盘子, 或是

把妈妈的丝袜吸到机器里面，但是幼儿们兴趣盎然而且表示还愿意继续做。史薇妮认为，4岁以下的孩子有足够的力量帮妈妈撕开生菜叶、把干衣服抱出烘干机，用喷雾水罐浇花，用海绵清洗矮柜……只要成人做清楚示范解说，幼儿有相当不错的成绩。

事实上，专家都认为幼儿18个月到3岁的期间，非常喜欢模仿大人处理事的模样。成人不知珍惜这段时间白白浪费。等到他们七八岁，许多主动的热心已经消失，再要他们动手参与就不容易了。

美国密西根大学发展心理学教授荷芙蔓认为，母亲外出工作的事实对孩子是否参与家务有很大关系。不论男孩女孩都得花较多时间协助清洗膳后食具，男孩得和女孩一样帮忙照料弟妹，甚至增加更多除草、铲雪扫院的重活。不过，先决条件是成人能妥为分配安排与督促。

美国纽约教育专家葛琳丝基指出，有些父母要幼小的孩子做事，又觉得心疼或内疚不堪，于是又抢着替他们做。这种父母到头来嚷着杂事太多、累死了、孩子不动手……也是自己找的。相对的，孩子也养成习惯乱丢东西、不负责任。因为他们认为：反正爸爸、妈妈会做，而且我做了他们也不满意！

专家们仍然主张孩子分担工作是一种教育方式，可以

训练责任感。二十世纪60年代的人类学者就发现,某些文化地区中,孩子贡献对家庭经济、社会福利有较大的影响,这些孩子的人格发展方向比较亲和、负责。因为家中的杂事与人际关系,正是社会上分工配合的缩影。

心理学者、社会学家以及经济学家一致表示,孩子分担工作不只是学到工作的技巧,往后人生旅途中要用上的态度、策略与协调,进而是人与人密不可分的群体情感。孩子认同了在家中扮演的角色。社工人员发现,其实不少孩子,尤其是青少年,希望父母能交给他们一些事去做,以满足他们的成就感,进而建立他们的信心。

当然,不少父母反映,叫孩子分担工作总是弄得一家人呕气。往往这是因为父母的态度或分配方式不当。下面几个情况是相当普遍的:

◎父母没有经常和孩子一起工作。单独的工作使得沟通减少,更因没有父母适时的协调指导而弄得效果不佳。

◎父母不给孩子挑战性的工作,孩子不能得到内心的满足。5岁的小利之所以抢着喂猫咪,就是因为小猫会不断的舔她、钻进她怀中,使她感到无比的温暖和亲爱。孩子未必只能由父母的赞美得到快乐,来自工作的成就感——例如做一个三明治,逗婴儿大笑,都可使他们体验到