

勤快妈妈不一定是好妈妈，懒妈妈也不一定是坏妈妈！

好妈妈“不妨”懒一点

HAOMAMA
BUFANG LANYIDIAN

培养独立自主的孩子

崔华芳◎编著

爱孩子就做
“懒”妈妈

中国妇女出版社

好妈妈不妨懒一点

培养独立自主的孩子

崔华芳◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈不妨“懒”一点 / 崔华芳编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7- 80203- 810- 3

I. 好… II. 崔… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172947 号

好妈妈不妨“懒”一点

编 著: 崔华芳

图书策划: 应 莹

责任编辑: 廖晶晶 应 莹

装帧设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限公司

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 16.75

字 数: 220 千字

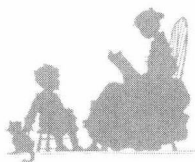
版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 810- 3

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序

“懒”妈妈其实是好妈妈

当华芳让我给她的新书《好妈妈不妨“懒”一点》写序时，我毫不犹豫就答应了，因为做个“懒”妈妈也是我的教育理念。与西方孩子相比，中国孩子的致命弱点在于缺乏独立自主的意识，依赖性强。为什么会出现这种情况？这跟父母的教养方式有极大的关系。

郑板桥的教子诗“流自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干，靠天靠人靠祖宗，不算是好汉”曾经家喻户晓，每个家长都会为郑板桥严格要求孩子的心情所感动。但是，当我们自己做家长了，却很难做到这一点。

在许多父母心里，孩子再大也是自己的孩子。我们总是以爱孩子为名，替孩子包办了许多事情。我们给孩子喂饭，为孩子穿衣，帮孩子洗脸，替孩子收拾书包，代孩子做作业……基本上能做的都做了，孩子几乎什么事情都不用做，总是衣来伸手，饭来张口。渐渐地，孩子长大了，却养成了凡事依赖父母的习惯，他们四体不勤，无法独立生活。



孩子的这些问题，归根结底就在于父母的包办代替，使孩子丧失了自我实践的机会，让孩子变得缺乏自信，能力低下。

华芳提倡的“懒”妈妈似乎与传统的勤劳、任劳任怨的妈妈形象相悖。其实不然，如今的孩子得到的呵护有余锻炼却不足。所以“懒”应该成为妈妈们的一门必修课。

我本人在教育孩子的过程当中也坚持做个“懒”妈妈。

儿子小博四五岁时，我便开始让他学着洗碗，做一些力所能及的家务。丈夫很不满意我的做法：“什么都信得过孩子，只要你省事就行！你是怎么当妈的！”其实不然，开始做这些事的时候，帮他打扫战场更费心费神。

劝说小博下楼去买东西那次，是在食杂店的外面等着他，他成功地买过两次之后，孩子很有成就感，但让他独自下楼去买他却不肯，对我说：“妈妈，我不吃了还不行吗！”但最终儿子没能抵住我的鼓动，带着我的叮咛与嘱咐，还是战战兢兢地攥着钱，在我忐忑地注视中下楼了。那种站在窗前东张西望地担心，绝不是处理孩子浪费一袋洗衣粉或弄得满地水等麻烦那样简单与轻松。尤其是过了预计时间小博还没回来，我在担心后悔间，准备下楼找孩子，这时我望见儿子小小的身影从前幢楼的楼角闪出，手里抓着一个塑料袋，急匆匆地走着，虽然看不清儿子的表情，但我想象得出他稚嫩的脸上严峻的神情，我顿时涌出一种想流泪的冲动。问后才知道，原来袋子太薄漏了个洞，丢了一根火腿肠，他又回去寻找。当儿子举着火腿肠说“妈，我剥给你吃”的时候，我不禁紧紧地抱着他流下了眼泪。

我的“懒”换来的是孩子的独立和孝顺，这就是当个“懒”妈妈的收获。

事实上，从孩子呱呱坠地的那一刻起，做父母的不仅给了孩子生命，也给了他们作为一个独立的个体存在于这个世界的权利。父母如果总是不让孩子学着照料自己的生活，不让孩子尝试自己的事情自己做主，就会人



为地推迟孩子独立自主的时间，使孩子产生对父母的过度依赖感，缺乏自我决策的意识。

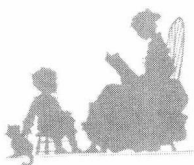
庆幸的是，已经有越来越多的父母明白了培养孩子独立性的重要性。正如我国著名教育家陈鹤琴提出的家长的责任是帮助孩子去生活，是帮助孩子学会自立，是帮助孩子学会如何做人。

华芳的《好妈妈不妨“懒”一点》不但告诉父母要避免大包大揽和包办代替，要为孩子创造一些实践的机会，放手让孩子自己去做，而且从生活、处事、学习及品格四个方面，系统地给父母提供了一些“懒”招，引导父母有意识地培养独立自主的孩子。

其实，我认为“懒”妈妈比传统的勤快妈妈更疼爱自己的孩子，只是在用“懒”一点的方式送给孩子两份贵重的礼物：一份是尝试新任务的勇气，一份是承担责任的权利。这两份礼物能够让孩子在日常小事中体验到成功的乐趣，从而增强独立处理事情的自信心。这样，孩子在以后遇到更大的挑战时才不至于不知所措，当某天有人夸奖孩子时，妈妈可以骄傲地说：“这得感谢我平时的‘懒’一点。”

希望华芳的《好妈妈不妨“懒”一点》使更多的妈妈受益，让更多的孩子在“懒”妈妈的精心培育下茁壮成长。

家庭教育指导师 松鹤鸥



写在前面的话

做个身懒心不懒的妈妈

如何教育孩子，是每一位父母都关心的问题。对于我们做父母的来说，我们恨不得把所有的时间和精力都花在孩子身上，但事实上，教育的效果并不因为付出多少而获得多少。

女儿出生后，我几乎全身心扑在女儿身上，我甚至可以自豪地说：“我是一个非常勤快的妈妈。”但是，我很快就发现自己所做的与希望的结果并不一致。

女儿生性敏感，从出生开始就哇哇地叫着要人抱，而我也认为，多拥抱孩子有利于孩子的情感发育，于是我和我妈常常抱着孩子，结果，女儿养成了不抱着不睡觉的坏习惯，无论她在大人怀里睡得多香甜，只要轻轻地把她的小屁股从大人手上移到床上，她立刻就会大哭起来。结果，从月子开始，女儿基本上都是在我妈的怀里睡觉的，不管白天还是黑夜，只要女儿哭着要抱，我



妈都会毅然抱着我的女儿靠在床边睡觉。这样的日子持续了三个月，终于，我忍无可忍，断然对我妈说：“您到自己房间去睡觉吧，晚上我一个人来看宝宝。”我妈太爱我女儿了，这种爱简直就是溺爱。我妈不在身边了，我才好“狠下心”来让我女儿知道，睡觉是她自己的事情，她不可以连睡觉时也不让我们休息。结果，这个决心一下，没几天，女儿竟然成功地“学会”自己在小床上睡觉了！

女儿从出生开始就纯母乳喂养，由于其间出现母乳性黄疸，我给女儿停了三天母乳，改用配方奶喂养，女儿对奶瓶非常抗拒，但也没办法，等黄疸消退我又开始母乳喂养。谁知，黄疸反复好几次，我也不得不几次中断母乳，改用配方奶。等女儿黄疸完全消退后，我又恢复纯母乳喂养。随着女儿的长大，该加辅食了，但女儿非常抗拒，奶瓶、调羹一概拒绝，加上我频繁外出，女儿可能缺乏安全感。反正，我妈说，无论如何，我的女儿都不肯吃除母乳外的其他东西。即使我外出8小时，我的女儿也以绝食的方式等待我回来。而我当时因为坚持母乳喂养的理念，总觉得自己不在家亏欠了女儿，于是每次回家都是迫不及待地给女儿喂奶。9个月时检查，女儿贫血，虽然我们给她增加补血的辅食，但她压根就不吃。也是在忍无可忍的情况下，我决定给她断母乳。刚开始，先断白天的母乳，不管女儿怎么吵闹，我坚持不亲自哺乳，而是把母乳挤出来放在奶瓶里让她吃。女儿刚开始抗拒，但看我如此坚决，后来竟然吃配方奶了。白天断奶成功后，我很快就给她断了夜晚的奶。没几天，女儿竟然能够自己捧着奶瓶喝奶了。再后来，她还会主动讨奶吃了，这个过程真是有点戏剧化。

有一句话这样说道：“家长的态度，决定孩子未来的高度；家长的观念，决定孩子未来的宽度。”这两件事情让我转变了教育观念。我曾经引以为傲的“全身心为孩子付出”的观念被自己彻底地否定了。我明白了，孩子真的是不能宠，而是应该让他明白，大人是爱他的，但是不会什么事情都让他由着性子来，他应该学会独立自主，不给大人增添过多



的麻烦。

爱孩子并不是给她想要的，正如“授人以鱼不如授人以渔”一样。给孩子再多的金钱，总有用完的时候；替孩子做事，父母总有年老做不动的时候；给孩子再多的爱，父母也总有离开人世的时候……

那么，留给孩子最好的东西到底是什么？我想来想去，那就是让孩子学会独立自主。

什么是独立自主？独立自主就是指孩子在思考、想象和各种活动中，不依赖他人、不轻言放弃，能够相对独立地进行某项活动或者完成某件事情。

独立自主是健康人格的表现之一，它对孩子的生活、学习质量以及孩子成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的影响。如果孩子学会了独立自主，即使有朝一日，我们不能和孩子在一起了，我们也不用担心孩子无法立足于社会。

心理学专家研究表明，3岁左右是培养孩子独立性的敏感期。孩子在3岁左右，自我意识开始萌芽和发展，渐渐表现出独立自主的倾向，常会拒绝大人的帮助，想试着自己去做某些事情。因此，家长应该把握并利用这个大好时机，培养孩子的独立性。从小给孩子树立独立的性格和意识是很必要的，而且是越早培养越好。

与勤快妈妈相比，本书提倡的懒妈妈，并不是传统意义上的懒惰，而是要求妈妈树立放手让孩子自己去做意识，在适当的时候用适当的方法给孩子一些指导，鼓励孩子独立面对各种各样的事情，做一个身懒心不懒的妈妈。

事实上，不管是勤快妈妈还是懒妈妈，我们每一位妈妈都是爱孩子的，但怎样才是真正爱而不是溺爱，妈妈还需要把握好尺度。

最后，把这篇由冰心老人翻译的伟大诗人、哲学家纪伯伦的《论孩子》送给每一位父母：



你们的孩子，都不是你们的孩子，
乃是“生命”为自己所渴望的儿女。
他是借你们而来，却不是从你们而来。
他们虽和你们同在，却不属于你们。

你们可以给他们以爱，却不可以给他们以思想。
因为他们有自己的思想。
你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂。
因为他们的灵魂，是住在“明日”的宅中，
那是你们在梦中也不能相见的。

你们可以努力去模仿他们，却不能使他们来像你们。
因为生命是不倒行的，也不与“昨日”一同停留。
你们是弓，你们的孩子是从弦上发出的生命的箭矢。
那射者在无穷之中看定目标，也用神力将你们引满，
使他的箭矢迅速而遥远地射了出去。

让你们在射者手中的“弯曲”成为喜乐吧！
因为他爱那飞出的箭，
也爱了那静止的弓。



Contents

· 目 录 ·

写在前面的话 做个身懒心不懒的妈妈	1
-------------------------	---

第一章 学会适应周围的环境	1
---------------------	---

“盘古开天地，适应者生存，不适应者死亡”，有生存能力和生活能力的生物基本都生存了下来。生物如此，人也是如此。对于孩子来说，如果缺乏生存能力，是很难在社会上生存的。即使在社会上生存着，也是很难对社会有所贡献的。

一、吃饭：那是孩子自己的事	2
二、睡觉：让孩子睡自己的觉	10
三、玩耍：爱怎么玩就怎么玩	19
四、自我服务：自己的事情自己做	29
五、家务劳动：孩子成长的必修课	35
六、适应环境：适者才能生存	45



七、自我保护：保护自己一辈子	53
----------------------	----

懒妈妈讲故事

小蜗牛的壳	61
云雀的羽毛	62

第二章 学会挺起腰杆做人

65

每个人必须学会挺起腰杆做人，而挺起腰杆的背后，需要许多独立自主的品格来支撑，例如：自尊自爱、自强自立、自律自控、自信自省……而这些做人的品格，必须在孩子年幼的时候就植入孩子的心灵。如果孩子学不会自立做人，那么，谁又能代替孩子呢？

一、自尊：珍惜自我的价值	66
二、自信：相信自己是最好的	75
三、自律：控制自己的行为	85
四、自强：做不断进取的强者	94
五、自控：驾驭自己的情绪	104
六、自省：不断自我反思	111

懒妈妈讲故事

尊严高于生命	120
挡不住的诱惑	121



第三章 学会有主见地处事 123

孩子迟早要走入社会，他的处事方式直接关系到他在事业上能否取得成功。那些凡事无主见，无法独立处事的人是不可能取得事业上的成功的。因此，父母要重视孩子处事能力的培养，让孩子成为具有独立人格、遇事有主见的人。

一、解决问题：不给别人添麻烦 124

二、学会拒绝：维护自己的权益 131

三、自主选择：让孩子自己做决定 140

四、自我负责：为自己的行为负责 150

五、自我安排：做事有周密计划 161

六、人际矛盾：让孩子自己去解决 169

七、自己埋单：要花钱，自己挣！ 179

懒妈妈讲故事

自作聪明的墨鱼 187

老鼠学飞翔 188

第四章 学会自动自发地学习 189

学习是一个终身的过程，孩子将要不断地经历学习、工作、取得经验、再学习这样一个循环往复的过程。一个人的学习能力并不完全取决于他的智力水平，很大程度上受制于这个人怎样使用他的智力。



一、自由探索：在探索中成长	190
二、上学放学：不再接送和陪学	198
三、家庭作业：让孩子独立完成	205
四、自主学习：自动自发地学习	214
五、课外书：让孩子自己去选择	223
六、兴趣班：兴趣和快乐最重要	229
七、独立思考：不做人云亦云的跟屁虫	238
懒妈妈讲故事	
第一个吃狼桃的人	249
清藏的白兔	250

第一章

学会适应周围的环境

“盘古开天地，适应者生存，不适应者死亡”，有生存能力和生活能力的生物基本都生存了下来。生物如此，人也是如此。对于孩子来说，如果缺乏生存能力，是很难在社会上生存的。即使在社会上生存着，也是很难对社会有所贡献的。

- ◎ 吃饭：那是孩子自己的事
- ◎ 睡觉：让孩子睡自己的觉
- ◎ 玩耍：爱怎么玩就怎么玩
- ◎ 自我服务：自己的事情自己做
- ◎ 家务劳动：孩子成长的必修课
- ◎ 适应环境：适者才能生存
- ◎ 自我保护：保护自己一辈子



一、吃饭：那是孩子自己的事

勤快妈妈

天天是个活泼可爱的小男生，但是，3岁的天天却还不会自己吃饭。

听天天的妈妈说，小时候的天天就不太爱吃饭。为了让天天好好吃饭，妈妈没少花心思。吃饭的时候，桌子上总是摆满了玩具，有时候，天天还会把玩具放到碗里去；有时候，天天一边吃饭一边玩饭粒，把饭粒粘得到处都是；有时候，天天把饭菜含在嘴巴里，就是不咽下去，每次都要妈妈哄；有时候，妈妈甚至要用威胁，天天才会把饭菜咽下去。为了让天天能够把饭吃完，妈妈也总是容忍着。

天天会走路后，就不愿意在餐桌前坐着，看到妈妈端着饭碗过来，他总是不停地跑，没办法，妈妈总是追着天天喂。每次吃饭，总得花费一个多小时。这样一来，每次吃饭，妈妈都感觉是和天天在打仗，搞得疲惫不堪。

即使有时候天天愿意坐在饭桌前吃饭了，他也总是看着饭碗发呆。妈妈不停地给天天夹菜，哄他好好吃饭，但天天似乎就是对饭菜提不起兴趣。有时候，天天好不容易对饭菜感兴趣了，也只是拿起勺子从一个碗里



把饭舀到另一个碗里，然后再反过来舀。由于怕天天饿着，妈妈只好经常给天天加餐，牛奶、饼干、面包……家里供天天吃的食物应有尽有。但是，天天似乎也没怎么吃。

后来，天天越来越不爱吃饭，妈妈生气、呵斥根本没有效果，用好吃的零食引诱也没有效果，妈妈真是一点办法都没有了。

专 家 点 评

吃饭本来是生存的一种本能需要，但是，现在却有越来越多的孩子在吃饭这个问题上让父母操心。几乎在每个小区，我们都能够看到家长端着一碗饭追着正在玩耍的孩子吃饭，而孩子往往是摇着头不愿意吃。

那么，为什么孩子的吃饭问题会变得越来越让人操心呢？分析一下原因，不外乎有以下几点：

1. 家长过于溺爱

在中国，现在基本上是一个家庭一个孩子，孩子降临后，家里所有人的视线都围绕孩子转。孩子吃饭时，为了让孩子多吃点，长胖点，家长不惜“连哄带骗”。家长总是拿着勺子恭候在一边，只要孩子张嘴，家长立刻眉开眼笑地把饭菜送入到孩子的口中。有时候，为了取悦孩子，让孩子一边玩玩具一边吃饭，或者一边看电视一边吃饭，家长则在旁边陪玩，并伺机往孩子嘴巴里塞食物，希望孩子在玩耍当中不知不觉地进食。有些家长还不断地给孩子吃高蛋白的食物，而忽视了蔬菜、杂粮等富含维生素、纤维素的食物。孩子吃饭没有了自主的权利，长久下来，孩子会形成这样一种错误的信息：“吃饭是因为大人想要我吃才吃，吃什么大人已经为我准备好了，我张口吃就行了。”于是，孩子的吃饭只是为了完成任务，完全失去了吃饭的主动性。