最实用的育儿心得　最有效的职场绝招

悦读纪 ENJOY READING ERA 乐教馆

Working Mom

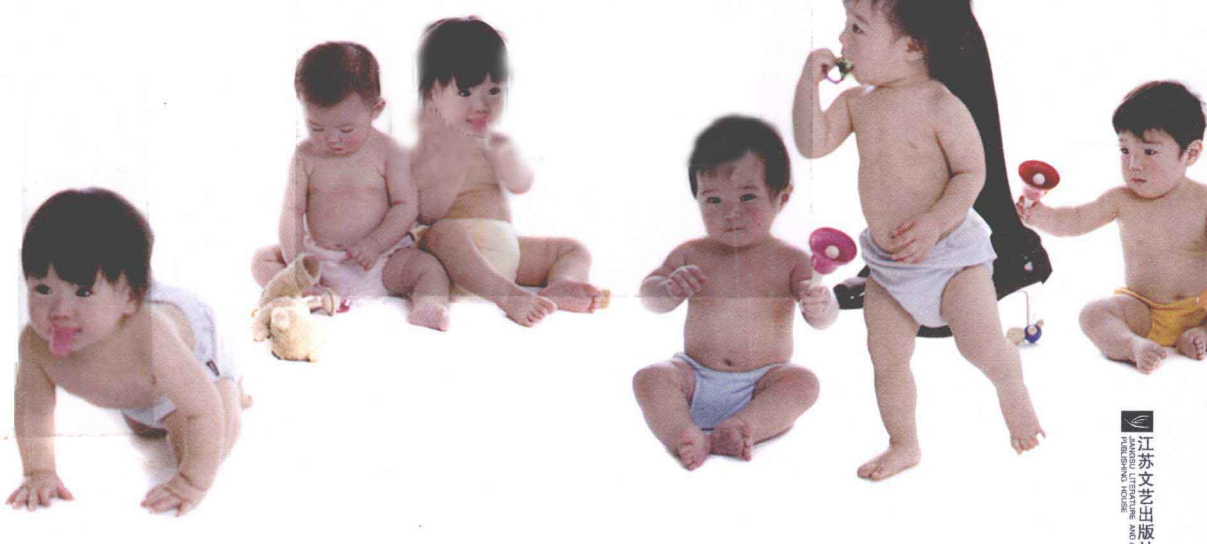
事业家庭双科A+优等生

上班族妈妈

2,000,000职场妈妈的育儿实战宝典

[韩]尹贤景 / 著

王菲菲　王宗宣/译



江苏文艺出版社 JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

上班族妈妈

Working Mom

[韩]尹贤景/著

王菲菲　王宗宣/译

江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

上班族妈妈/（韩）尹贤景著；王菲菲 王宗宣译. —南京：江苏文艺出版社，2011.9

ISBN 978-7-5399-4777-8

Ⅰ.①上… Ⅱ.①尹… ②王… Ⅲ. ①家庭教育 Ⅳ.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第188440号

"Working Mom" by Yun, Hyun-Kyoung
Copyright©2005 by BOOK21 PUBLISHING GROUP
All rights reserved.
Originally Korean edition published by BOOK21 PUBLISHING GROUP
The Simplified Chinese Language edition ©2011 Beijing Yueduji Culture Co. Ltd..
The Simplified Chinese translation rights arranged with BOOK21 PUBLISHING GROUP through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

图字：10-2011-503号

书　　名	**上班族妈妈**
作　　者	（韩）尹贤景
译　　者	王菲菲　王宗宣
出版统筹	黄小初　侯　开
选题策划	赵丽娟　张　菡
责任编辑	胡小河
文字编辑	李丹丹
责任监制	卞宁坚　江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路165号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.con
经　　销	江苏省新华发行集团有限公司
印　　刷	廊坊市兰新雅彩印有限公司
开　　本	700×980毫米　1/16
字　　数	127千字
印　　张	17
版　　次	2011年11月第1版，2011年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-4777-8
定　　价	38.00元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

推荐序

随着夫妻双方一起工作挣钱的现象越来越普遍，这些上班族父母的育儿问题也相应地受到了越来越多的关注和重视。不少上班族父母都因子女的教育问题而坐立不安，不知如何是好，这样的例子我在诊室里也曾多次碰到。但是也有不少父母们在稳定心态以后领悟到了明智的育儿方法，从而顺利地将孩子抚养长大。所有的上班族父母都应该牢记这一点：在孩子的教育方面，“质”远远要比“量”更为重要，并且相比于“掌握多少知识”，“如何付诸实践”才是更为迫切的问题。也就是说，育儿问题的关键并不仅仅停留在掌握原则这一个层面上，而在于该如何将这些原则运用到实际的育儿过程中。

正因为如此，当我听到作者要将她多年的育儿杂志记者生涯里所掌握到的信息和窍门介绍给读者时，心中的喜悦是不言而喻的。我是以专家顾问的身份认识的当时任职育儿杂志记者的作者，到现在已经相识五年了。在我的印象中，作者一直是一个精力充沛的乐天派。在她因为孩子的问题来我这就诊时，我曾有过“看来时间不够是上班族妈妈的

最大问题”的想法，但是在看到作者机智干练地解决了育儿方面的难题后，我才发觉最重要的是妈妈的热情和知识。尽管上班族父母陪伴孩子的时间不多，但是优质的教育足以用来弥补时间上的不足。这也是作者在本书中着重强调的一个要点。

作为小儿精神科的医生，我曾为育儿杂志上的很多专栏撰写过稿件。以我的经验来看，作者在书中针对上班族妈妈的种种育儿难题所给出的建议十分实用，且一针见血地指出了上班族妈妈在育儿过程中必须要了解的核心问题。建立在扎实的理论基础上的行之有效的建议正是本书的亮点所在。作者在书中不仅吐露了自己作为上班族妈妈的心得，还介绍了在育儿杂志社上班期间所习得的知识，相信这两者的融合将使本书更容易走进读者的心灵，引起读者的共鸣。

小儿精神科医生、延世大学医院小儿精神科科长
Son Seok-han

前言

上班族妈妈在职场上能够叱咤风云，但同时也时刻牵挂着孩子的抚养教育问题。妈妈们是不是会觉得育儿反倒不如工作顺利，常常感觉力不从心？是不是在孩子生一场小病、表现出一点异常的行为时，都觉得是由于自己工作太忙疏于照顾所致？不可否认的一点是，相较于家庭主妇，上班族妈妈在育儿方面处于劣势，尤其不到3岁的孩子，更是需要父母无微不至的关照。但是，处于劣势并不代表着上班族父母的孩子就不如别人。同理，家庭主妇的孩子也并不意味着会比别的孩子聪明。

妈妈们光是上班已经够累了，此外还要兼顾家务和育儿，如果不是“铁人”，实在是没法把这些繁重的活儿都承担下来。然而即便已经为此而含辛茹苦、劳身焦思，却依然很难听到一句称赞，甚至有时候还要受到埋怨——如果太投入于工作，那么多半会被评价为“对小孩子不管不顾，只想着自己出人头地的坏妈妈”；如果太费心照顾孩子，则会听到“在家专门带小孩就行了呗，干吗还要来公司”之类的闲言碎语。如此看来，想要妥善处理好育儿和工作的关系几

乎成了一件不可能的事情。

在做育儿杂志记者期间，加班和熬夜对我来说就是家常便饭，然而也正是在这一期间，我切身感受到了育儿窍门对上班族妈妈的必要性。人们普遍认为最好的育儿方式是由妈妈亲自陪伴和教导，因此生育之后还继续上班也就成了无奈之举，而非最佳选项。但是我并不认为由妈妈包揽一切的方式在任何情况下都是最佳选择，最理想的境界应该是母子双方均能获得同等程度的满足。因此，对于上班族妈妈来说，最需要的不是目前盛行的适用于家庭主妇的育儿技术和窍门，而是为上班族妈妈们“量身定做”的新技术、新窍门。

上班族妈妈需要明确的一点是，比起细节上的育儿技术问题，长期计划和育儿原则要重要得多。长期计划是战胜当前困难的力量，所以应该根据各年龄段孩子的特点和需要来制订教育计划和经济计划。一旦制订了育儿原则，妈妈们就能更好地分辨哪些是最重要的事情，哪些是略微次要的事情，哪些是可以托付给别人的事情，哪些是必须亲手做的事情，做到这一点，育儿就会变得简单很多。

尽管妈妈不能一直陪在孩子身边是一件遗憾的事

情，但是孩子也能从上班族妈妈们忙碌的身影中学到不少东西。有了妈妈的言传身教，孩子们也更有可能成为不依赖他人的独立自强的人。所以，即便辛苦也坚定勇敢地坚持下去吧，上班族妈妈们，加油！

最后由衷地感谢各个领域的专家们：Kim Yeong-hun老师，Son Seok-han老师，Go Si-hwan老师，Go Jae-hwan老师和Jeong Yu-mi老师。各位专家以专业的眼光为我这个外行人纠正了错误，在此向他们致以诚挚的谢意。

尹贤景

CONTENTS

目录

推荐序
前言

1 上班族妈妈必须记住的七大育儿黄金戒律

戒律一：摆脱“愧疚感”的陷阱 / 014
戒律二：科学合理地利用时间 / 017
戒律三：切忌压力堆积成山 / 021
戒律四：找一所好的儿科医院 / 024
戒律五：确保有充足的育儿帮手 / 027
戒律六：尽量节约育儿费用 / 029
戒律七：充分利用各种信息资源 / 032
More Info 能够节省时间的育儿用品 / 034

2 280天孕期，快乐工作就是最优胎教法

1 胎教其实就是如此的简单 / 038
2 上班族妈妈幸福的10个月 / 046
More Info 生育必备品 / 054
More Info 有助于减轻妊娠烦恼的产品 / 059
3 准妈妈职场生活技巧 / 060
医生的建议：怀孕后立即告知公司 / 067

3 如果想省力又省钱，那就请一个好保姆

1 与其跟着不愉快的妈妈，还不如跟着幸福的奶奶 / 070
2 寻求适合自己的保姆 / 077
3 与保姆和睦相处的方法 / 083
4 学会挑选优质育儿机构 / 088
5 解决各种烦恼的对策 / 093
医生的建议：上班族妈妈，请让自己幸福 / 099

4 上班族妈妈母乳喂养全攻略

1 有关母乳喂养的基本知识 / 102
More Info 母乳喂养的正确姿势 / 108
2 精心做好全面准备 / 110
More Info 协助上班族妈妈母乳喂养的便利品 / 120
3 母乳喂养的烦恼以及混合喂养 / 122
医生的建议：尽可能地多喂母乳 / 129

CONTENTS

目录

5 吃对断奶食品，杜绝餐桌“大战”

1 宝宝厌食偏食，断奶食品是罪魁祸首 / 132

2 从断奶初期到结束，正确添加断奶食品的原则 / 136

3 方便省时的断奶食品——推荐给工作忙碌的妈妈 / 147

4 让不吃饭的宝宝爱上吃饭的秘诀 / 155

医生的建议：有没有喂养孩子的妙方？没有！ / 159

More Info 有助于制作断奶食品的工具和协助孩子吃饭的用品 / 160

More Info 断奶食品的材料，从何时开始喂养？ / 162

6 坚持做好健康管理，不再为宝宝的疾病烦恼

1 孩子的疾病，不影响成长发育 / 166

2 提早发现孩子病痛的信号 / 174

3 宝宝生病时的应对办法 / 180

4 宝宝生病期间的工作要领 / 188

医生的建议：哪怕牺牲育儿教育也要让宝宝在晚上10点前入睡 / 191

7 上班族妈妈的职场处事之道

1 想在职场中得到认可，就要知道这些事情 / 194

2 寻求工作和育儿的和平共存 / 200

3 做个帅气的上班族妈妈 / 203

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

8 调动起爸爸的积极性，“育儿战争”一定会胜利

1 让男人活动起来的基本技巧 / 210
2 打造好爸爸的秘诀 / 218
3 唤醒丈夫心中的父性本能 / 221

9 利用好周末，是上班族妈妈成功育儿的诀窍

1 好妈妈，坚决不做周末宅女 / 228
2 花小钱，也能乐享周末时光 / 234
3 让孩子在大自然中成长 / 241

10 聪明的教育方法，培养聪明的孩子

1 比学习更重要的事 / 248
2 放手才是优育的秘诀 / 255
3 孩子满3岁后，为其选择一种最适合的教育 / 259
4 在正确的时间开始正确的学习 / 264

1 上班族妈妈必须记住的七大育儿黄金戒律

在上班族妈妈的育儿经里，“原则”要比“技术”更为重要。正如要做好工作，需要首先正确把握工作的目标、原则及优先顺序一样，要想在孩子的抚育上获得成功，也应先树立原则，并坚定不移地将之付诸实践。否则即便加班加点地拼命赚钱，也有可能出现支出增多、孩子变任性甚至妈妈的健康状况变坏的情况。

上班族妈妈们跟着丈夫一起出去打拼事业的目的何在呢？应该是出于让自己获得成就感，同时也使家庭更加幸福的美好愿望吧。但是很多妈妈却在忙于奔波、拼搏的同时失去了真正重要的东西。因此对于上班族妈妈来说，树立育儿的原则远远比了解如何做断奶食品，如何念童话故事来得重要。接下来就让我们一起来了解一下上班族妈妈应遵循的育儿原则吧。

戒律一：
摆脱“愧疚感”的陷阱

“双职工家庭”的妈妈们要跟丈夫一起挣钱养家，她们十分容易掉入“对孩子的愧疚感”这一陷阱。“妈妈就应该在家好好看护孩子，哪有为了挣钱而把孩子撇在一边的道理”，这种社会的偏见大概就是身为职业女性的妈妈们感到不自在的原因。的确，比起一直陪在宝宝身边的全职妈妈来，职业女性想要更好地尽到做母亲的责任并不是一件容易的事情。但是也不能说一直守在孩子身边的妈妈就一定是好妈妈，更不能说，只要这样做，孩子的健康成长就有了更为有力的保障。在如今这样一个挣钱不易的年代，夫妻双方都外出挣钱已经是必要的事情，而不再是一种选择。全职主妇中的70%都希望能够外出就业，这也从某种角度上说明职业女性反而处在了优势地位。

在九里市经营着一家私立幼儿园的园长曾做过这么一个总结：“上班族妈妈的孩子一般都更为

自立，能够很好地处理自己的事情，而全职妈妈的孩子则更习惯于依赖他人。”全职妈妈和上班族妈妈，双方都具有各自的优缺点，所以职业女性没有必要因为被拿来与家庭主妇作对比而感到有压力。小儿精神科的医生认为：“是全职妈妈还是上班族妈妈这一问题其实并不重要，重要的是夫妇之间是否和睦，父母具有什么样的人品和价值观，这些才是对孩子具有决定性影响的因素。”

Plus tip

双职工家庭的孩子所具备的优点：

- 自立性和独立性更强。
- 更容易适应新的环境。
- 不会持有“男主外，女主内”的传统观念。

实际上有可能妈妈投身于工作反而会给孩子带来正面的影响。有的妈妈把工作上的成就视为人生的目标，如果不工作的话甚至会患上忧郁症，如果这类妈妈为了抚养小孩而放弃了工作的话，孩子会因此而变得更加幸福吗？我曾经辞了杂志社的工作专心养育小孩，但是辞职之后马上就感到忧郁，因此变得更爱唠叨，对待孩子也更为肆意。这时我意识到，要一直守在孩子的身边，自始至终做一个优秀的母亲，其实是非常困难的事情。于是后来我成了自由撰稿人，而孩子也每天在幼儿园度过8小时的时光，这样我们之间的关系才又恢复了和谐。

由于我常常需要加班，所以陪孩子的时间并不算多，但是我并没有因此而对孩子感到抱歉。现在我的两个孩子（年龄分别为5岁和3岁）在姥姥膝下成长，我常常会对人说：“幸亏不是由我独自抚养我家小孩。”孩子们在姥

姥的照顾下吃得香，睡得棒，玩得十分开心。而我尽管不能时常见到他们，但也会在每次见面时给他们念故事或唱歌，尽量使孩子们感到满足。在我看来，我已经尽力给孩子们营造了最理想的（尽管不一定是最好的）成长环境，因此并没有感到对他们有所愧疚。

事实上，家长对孩子的愧疚心理反而会给孩子的成长带来负面影响。比如，在应该严厉训斥孩子的时候，如果因为心存愧疚而只是轻声哄劝，并用玩具和零食作为补偿的话，孩子必然会渐渐变得任性骄纵。父母们应该认识到，自己已经尽力履行了为人父母的职责。要果断地抛掉对孩子的愧疚感，因为这种愧疚心理对于任何人都是无益的。说不定因为你少费一点心神（比如没有整天紧跟在孩子身后唠叨："学习去""别做危险的事情""要表现得有礼貌"等等），反而会让孩子得到更多的机会。要从现在开始试着去相信，正因为自己是一名职业女性，自己的小孩将来才会成为没有性别歧视的、更加独立自律的人。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com