

# 好妈妈 胜过好老师

尹建莉 著  
吴瑶 绘

一个教育专家16年的教子手记 / 图文版



浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

# 好妈妈 胜过好老师

一个教育专家16年的教子手记 / 图文版



尹建莉 著  
吴瑶 绘

浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据



好妈妈胜过好老师：一个教育专家 16 年的教子手记 /  
尹建莉著；吴瑶绘. — 杭州：浙江文艺出版社，2016.6  
ISBN 978-7-5339-4530-5

I. ①好… II. ①尹… ②吴… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 101726 号

责任编辑 陈富余  
特约编辑 陈金枝 舒畅 吴畏  
装帧设计 Cocoa 张晗 刘江南

## 好妈妈胜过好老师：一个教育专家 16 年的教子手记 尹建莉著 吴瑶绘

出 版  浙江出版联合集团  
 浙江文艺出版社

地 址 杭州市体育场路 347 号 邮编 310006

网 址 [www.zjwycbs.cn](http://www.zjwycbs.cn)

经 销 浙江省新华书店集团有限公司

印 刷 湖北新华印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1 / 16

印 张 23.25

版 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

字 数 120 千字

书 号 ISBN 978-7-5339-4530-5

定 价 49.80 元

版权所有，翻版必究。

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系 021-64386496 调换。

# 目

# 录

序言 当我们手上有块玉时

## 第一章 如何提高爱的质量

- 打针有些疼 /007
- 不要捉弄孩子 /016
- 给小板凳揉揉疼 /024
- 每年都来的圣诞老人 /031
- 长大要和马晓飞结婚 /042
- 像牛顿一样 /050
- 古诗滋养的孩子 /059

## 第二章 把学习做成轻松的事

- 让孩子识字不难 /069
- 开“小卖部” /077
- 被魔杖点中的孩子学习能力强 /084
- 修得一支生花笔 /091
- “好阅读”与“坏阅读” /097
- 阅读需要诱惑 /106
- 不看“有用”的书 /116
- 学“语文”不是学“语文课本” /131
- 写作文的最大技巧 /139



### 第三章 一生受用的品格教育

- 孩子是从哪里来的 /154
- 孩子天生不会说谎 /161
- 可不可以批评老师 /170
- 遇到一个“坏小子” /180
- 比黄金珍贵的四个字 /190
- “成人仪式”写给女儿的信 /197



### 第四章 培养良好的学习习惯

- “不陪”才能培养好习惯 /209
- 惩罚你，不让你写作业 /225
- 替孩子写作业 /241
- 不写“暴力作业” /251
- 学习不要“刻苦努力” /261
- 不考 100 分 /271
- 考好了不奖励 /279

### 第五章 做家长应有的智慧

- 幸福的家就是五星级宾馆 /294
- 只设“记功簿”，不设“记过簿” /305
- 做“听话”的父母 /314
- 不做穿西装的野人 /325
- 女儿的“隐私” /334
- 如何让孩子爱吃饭 /344
- 睡觉不怕吵，学习不怕吵 /352
- 如何让孩子自觉地少看电视 / 359

# 好妈妈 胜过好老师

一个教育专家16年的教子手记 / 图文版



尹建莉 著  
吴瑶 绘

浙江出版联合集团  
浙江文艺出版社

# 目

# 录

序言 当我们手上有块玉时

## 第一章 如何提高爱的质量

打针有些疼 /007

不要捉弄孩子 /016

给小板凳揉揉疼 /024

每年都来的圣诞老人 /031

长大要和马晓飞结婚 /042

像牛顿一样 /050

古诗滋养的孩子 /059

## 第二章 把学习做成轻松的事

让孩子识字不难 /069

开“小卖部” /077

被魔杖点中的孩子学习能力强 /084

修得一支生花笔 /091

“好阅读”与“坏阅读” /097

阅读需要诱惑 /106

不看“有用”的书 /116

学“语文”不是学“语文课本” /131

写作文的最大技巧 /139



### 第三章 一生受用的品格教育

- 孩子是从哪里来的 /154
- 孩子天生不会说谎 /161
- 可不可以批评老师 /170
- 遇到一个“坏小子” /180
- 比黄金珍贵的四个字 /190
- “成人仪式”写给女儿的信 /197



### 第四章 培养良好的学习习惯

- “不陪”才能培养好习惯 /209
- 惩罚你，不让你写作业 /225
- 替孩子写作业 /241
- 不写“暴力作业” /251
- 学习不要“刻苦努力” /261
- 不考 100 分 /271
- 考好了不奖励 /279

### 第五章 做家长应有的智慧

- 幸福的家就是五星级宾馆 /294
- 只设“记功簿”，不设“记过簿” /305
- 做“听话”的父母 /314
- 不做穿西装的野人 /325
- 女儿的“隐私” /334
- 如何让孩子爱吃饭 /344
- 睡觉不怕吵，学习不怕吵 /352
- 如何让孩子自觉地少看电视 / 359



## 当我们手上有块玉时

《好妈妈胜过好老师》纯文字版本图书已发行达 760 多万册，创造了一本图书的销量神话。这背后，是数量庞大的读者群。从我收到的读者来信以及其他渠道反馈的信息来看，它几乎被所有年龄、所有文化层次、所有行业、所有地区的人接受。我知道最小的读者只有 6 岁——这绝不是宣传或炒作得来的成果，而是内容与理念的双重胜出，美的东西总是有力量的。


本书内容大部分取材于我和女儿的日常交流，我经常从一个母亲的角色进入问题，却始终以专业工作者的学识和态度来看待问题和分析问题。一叶知秋，一个儿童就是一个小宇宙，包含着所有儿童的成长密码。本书采用案例写作的方式，坚持雅俗共赏的风格，每篇文章切入口很小，司空见惯，陈述的道理却比较大，但这种“大”往往是归于简洁，而不是繁复。我希望通过自己的专业知识，简化教育这件事，让所有的家长都能意识到，原来美好的教育是简单的，自己也可以成为教育专家。

在文字版前言中，我写了一则寓言。一位农夫得到一块玉，想把它雕成一件精美的作品，可他手中的工具是锄头。很快，这块玉变成了更小的玉，而它们的形状始终像石头，并且越来越失去价值。年轻的父母也得到一块玉——可爱的孩子，多年后的结果却是，一些人得到了令人满意的作品，另一些人眼瞅着玉石的变化越来越失望。

二者的区别，就是因为后者使用的，常常是锄头。

每一个孩子都是一个独有的世界，他的成长，取决于和他接触的、直接包围着他的“教育小环境”。家长作为和孩子接触时间最早、最长的关键人物，是“小环境”的主要营造者——几乎每一种细节都蕴含着某种教育机缘。对细节的处理水平，区分出了家长手中握着的是锄头还是刻刀——它使孩子的世界与未来全然不同。

美国作家梭罗说过：多少人在读了一本书后，开始了他生活的新纪元！一本书，能解释我们的奇迹，又能启发新的奇迹，这本书就为我们而存在了。有人评价《好妈妈胜过好老师》像哲学一样深刻，像工具书一样实用，像小说一样好看，我希望更多年轻的家长能读到它。



但当下有一个问题是，很多父母确实没有时间看书，尤其生活在都市里的年轻父母们。他们经常是出门很早，一天满负荷工作，回家后又陪孩子玩，到孩子睡下后，自己也疲惫不堪了……如果有一本书，能让父母和孩子一起阅读，既培养了孩子的阅读兴趣，又让父母从中学到育儿知识，在亲子相处的美好时光中共同学习，共同成长，那真是一个小小的“壮举”。而且，如果孩子读了这些图文并茂的故事，能从家长的角度理解教育，那对孩子的成长也是非常有好处的。

——《好妈妈胜过好老师》图文版于是诞生了！

出版方将这本书定位为“教育读图本”，我觉得图文并茂最大的好处就是能用最直观、最易懂、最简单的方式传达故事和教育理念，而且教育绘本的模式，也能够让孩子和家长一起看，共同学习和感受教育与美。

教育的真正准备是完善自己。一个人没办法选择自己有什么样的父母，但可以选择自己成为什么样的父母——当我们手上有一块玉石时，我们必须做得正确。

感谢漫娱文化出版人小邪的创意，一年多以前他找我聊这个创意的时候，就说过一句自己的想法：“用教育绘本来表达好妈妈的故事，让妈妈和孩子都能一起读这本书。”感谢绘本画家吴瑶的精美绘画，她把这本书的妈妈和孩子画得非常生动可爱。感谢漫娱文化与果麦文化所有编辑和营销人员们的努力，感谢所有为这本书的出版做出贡献的人！

希望这本书对家长们有用，尤其是年轻的父母们。

谢谢大家，祝福大家！

——尹建莉

2016年5月1日 于北京



# 第一章 如何提高爱的质量

父母之爱都深如大海，但有质量差别。决定质量高低的，不是父母的学历、收入、地位等，而是对孩子的理解程度和对细节的处理水平。

## 打针有些疼

孩子在成长中会遇到不少让他们感到困难和惧怕的事，家长的职责是帮助孩子克服恐惧心理，让孩子以积极平和的心态面对这些事情，把痛苦降到最低。就说打针这件事，一辈子要遇到很多次，如何面对打针，也不是件完全可以忽略的小事。何况由此而来的一些心理，还可以迁移到其他事情上。大人千万不要以自己的感受去衡量孩子，认为这很简单，只要把孩子摀住了，或哄骗着打了就没事了。家长应教育孩子尽可能平静地接受，并培养他们忍耐痛苦的勇气。小孩子其实最懂事，大人只要正确地把理由陈述给孩子，孩子是会听懂的。

## 不要捉弄孩子

当孩子被捉弄之后，一定要及时进行心理疏导。被捉弄过的孩子跟人打交道时会有很多不自信，说话也不够大方，尤其是跟陌生人打交道时。捉弄孩子，是成人居高临下地利用孩子的幼稚，故意让孩子犯错误、哭泣和害怕。它的目的是逗大人高兴，给孩子带来的是羞辱、担忧和失落。

## 给小板凳揉揉疼

孩子小时候，轻微的磕伤碰痛的事会常常发生，一方面要非常注意孩子的安全，一方面这些事情发生时，也不要过分大惊小怪，尽量以轻松快乐的表情相对，让孩子觉得这是平常，甚至有些趣味的事。

# 打针有些疼





孩子在成长中会遇到不少让他们感到困难和惧怕的事，家长的职责是帮助孩子克服恐惧心理，让孩子以积极平和的心态面对这些事情，把痛苦降到最低。

就说打针这件事，一辈子要遇到很多次。

有一次，我在医院走廊看见一个小男孩拒绝打针。

小男孩“拼了命”地反抗，凄厉的哭喊声让人感到震惊。一个人的情绪如果没走到极端，能有“拼了命”的能量吗？可以想象小男孩的恐惧到了什么程度，也可以想象打针这件“小事”给孩子带来了多么大的心理折磨。

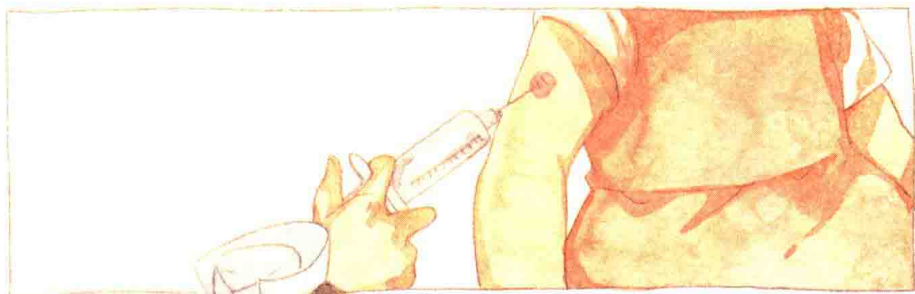
圆圆第一次生病打针是在一岁八个月，刚刚懂点事，会说一些话。因为医院儿科的环境，这时候对打针有了一些恐惧。



大人只要正确地把理由陈述给孩子，孩子是会听懂的。生病了不舒服，肯定也会想让病赶紧好起来。小孩子其实最懂事，但她小小的心里还是会害怕。



我能看出圆圆心里还是有一些顾虑和紧张。这个时候和她说话的表情要尽量轻松和愉快，表现出打针确实是很简单的事情。这样圆圆也坦然了许多。



真是个好听话的好孩子!



一点都没哭没闹，太勇敢了，小姑娘!



圆圆真是太棒了，真为你高兴~

啾~

深信妈妈的话，既然只是“有一点疼”，那就没什么好怕的了。圆圆通过“测试”，觉得打针的痛，确实是能忍住的，心态由此变得很平静。后面遇见打针，她也能理性地接受了。扎针的过程中从不乱动，总是很配合，也总能得到护士的表扬。





一些家长，在面对孩子怕疼的这个问题上，都采用哄骗、威吓、强制的手段让孩子打针。家长的做法不但放大了孩子的痛苦，也没有教会孩子在遇到困难时勇敢面对。对于必须让孩子承受的一些痛苦，大人应有几个应对原则：

1. 平静自若，不要表现出焦虑。如果大人首先一脸焦虑，孩子就觉得问题严重，会吓着他们。

2. 对于为什么要这样做，要用孩子们能懂的语言向他们说明。比如告诉孩子，打针可以治病。不要认为孩子不懂就不去说。

3. 对于孩子所需要承受的痛苦如实相告，尽量不夸大也不要过分缩小。

4. 激发孩子的勇气。儿童的忍耐力其实是惊人的，只要给出一个适合的心理预期，他们多半能够接受。同时也要给他们退路，不要让孩子为自己流露出“不坚强”感到羞愧。

5. 绝不通过哄骗或收买的方式达到目的。哄骗和收买只能解决一时的问题，并不能真正缓解孩子的紧张，还有碍于他的道德发育。