

别忘了：忙，不是理由，只是借口！

多忙

王佳◎著

也能做个 好父母

“忙爸忙妈”的第一本家庭教育书



终日奔波的忙爸忙妈，你可想过：多忙，也不能忽视给孩子的关爱。
含辛茹苦的忙爸忙妈，你可知道：多忙，也不能疏于对孩子的引导。

好父母，是孩子心中的阳光
是孩子人生的导师

**教子，与时间无关，与态度有关；
教子，与精力无关，与方法有关！**

中国华侨出版社



多忙 也能做个 好父母

“忙爸忙妈”的第一本家庭教育书

王 佳◎著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

多忙也能做个好父母：“忙爸忙妈”的第一本家庭教育书 / 王佳著. — 北京：中国华侨出版社，2012.3

ISBN 978-7-5113-2174-9

I. ①多… II. ①王… III. ①家庭教育—通俗读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第017045号

• 多忙也能做个好父母：“忙爸忙妈”的第一本家庭教育书

著 者 / 王 佳

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 16.5 字数 / 280千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2174-9

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

现如今，随着生活节奏的加快、职场竞争的激烈以及人际交往的频繁，摆在忙爸忙妈面前的，一边是繁忙的工作，一边是孩子的养育问题。而且更多时候，在这个事业与孩子的天平上，忙爸忙妈会不知不觉地陷入迷茫之中，难以找到理想的平衡点。让我们一起来感受一下这些忙爸忙妈的迷茫与困惑吧。

强儿妈：“自从有了儿子，我的心思全放在他的身上，上班老想着孩子在家里有没有哭，有没有喝奶……有几次，老板还点名批评了我，让我很是下不了台。可是，顾了孩子就没有时间和精力顾工作，真是让我为难！”

妞妞爸：“在孩子眼里，我就是一个忙爸爸，节假日与孩子出去玩，陪孩子过生日，参加家长会……这些对孩子重要又美好的事，我总是以工作忙、没时间为由而缺席，在孩子心里，‘爸爸’这个词就像一个虚幻的符号。”

桃子爸妈：“有了孩子，我们享受到了做父母的幸福，为了孩子，我们也认为再苦也不能苦了孩子，可是尽管我们为孩子操碎了心，结果却事与愿违。”

君君爸妈：“我们俩都很要强，也是单位骨干，可是，我们的孩子智力正常，做别的事情也挺好，为什么就是学习不好呢？”

.....

很显然，对于这些忙爸忙妈而言，令他们迷茫和困惑的不仅仅是孩子与工作之间的抉择，更有在养育孩子的过程中，所要面对和解决的一系列问题。





★ 你是否已摒弃了观念陈旧的教育理念，拒绝了方法失当的教育策略？

如果你仍然为孩子的成长牵肠挂肚、操碎了心，结果只能事与愿违，甚至出现追悔莫及的偏差与失误。

请记住：无论有多忙，也要给自己留点思考的时间，只有爱孩子，才能教育好孩子，教育是从爱开始的。

★ 你是否经历过这样的事情：孩子听不进你说的话，你听不进孩子说的话，家里总是充满了呵斥和吵嚷声，即便火药味越发浓烈，也结束不了父母与孩子的冲突对抗。

请记住：无论有多忙，也要放慢节奏，听一听孩子怎么说，这样你的爱才不会偏离方向，你的养育于孩子而言才不会是一场灾难！

★ 当你面对孩子不尽如人意的言行举止，是吼是叫，还是非打即骂？很遗憾地告诉你，在你眼里的“善意之举”，在孩子的心里，很可能就是创伤。

请记住：无论有多忙，父母都是孩子的第一任老师，塑造孩子的优秀品格、培养孩子的好习惯，才是合格父母的必备素质。

★ 你是否正在为这样的事情困扰着：为何你的孩子不笨，表现就是不够好？为何一件事情，跟孩子总要讲好几遍？

请记住：无论有多忙，只要善于激发，照样能让孩子的潜能完整发挥和快速提高。要知道，所有的孩子都拥有属于自己的才能，而所有的好父母都要有一种善于发掘孩子潜能的本领。

也许，你所要面对和解决的问题还不止这些，但是，可以肯定地告诉你，当每位忙爸忙妈都能真正认识、领悟并落实好这些问题，就会慢慢地发觉，原来我们常挂在嘴边的“忙”根本就不是理由，更不是教育不好孩子的借口。事实上，忙爸忙妈并没有多么难做，孩子也并不是多么难养。而且当我们和孩子在一起的时候，那份快乐足以弥补我们付出的艰辛。

请记住：多忙，你也可以抽出时间陪孩子；多忙，你也可以做个好父母！只要我们善于用心，善于安排时间，善于储蓄时间和亲情，每位父母都可以做个好父母，而你的孩子也一样可以很优秀！



目录 contents



拼接时间碎片 ——多忙也要留些时间给孩子

工作和孩子并不是一道两难的选择題 /2

白领妈妈的潜力不可限量 /5

忙爸教子，孩子更出色 /8

清晨与临睡时的那个吻 /11

“饭桌教育”，你不知道却很重要 /14

珍惜晚上的三个“十分钟” /17

享受赖在床上的周末阳光 /20

陪伴孩子的时间不在乎长短 /22



忙中善思考 ——避免陷入爱的误区

只有先教育好自己，才能教育好孩子 /26

“替孩子”等于“害孩子” /29

孩子不是银行卡，父母不是ATM机 /32

超前教育，是先人一步还是揠苗助长 /35

孩子不是拿来跟他人比的 /38

面对孩子，教育者切忌思想不统一 /41





打能解决的问题，不打照样能解决 /44

变“独养”为“群养” /47



忙中善倾听

——走进孩子的内心世界

孩子的心里都在想什么 /52

倾听孩子的心声，沟通才有可能 /56

蹲下来，倾听孩子的心声 /59

交流从孩子感兴趣的话题入手 /62

与孩子对话，不妨多点好奇心 /65

学一学孩子间的流行“密语” /68

你知道孩子爱说“不”的原因吗 /71

不要轻易对孩子说“但是” /74

与孩子沟通，不要忽视肢体语言 /78



忙中善引导

——培养孩子的好品格

自信的培养关乎孩子的一生 /82

让孩子的心灵充满灿烂的阳光 /85

善良的孩子最美丽 /89

让爱心陪伴孩子的成长 /93

教孩子学会竞争，不要一味谦让 /96

改变“宅小孩”，培养孩子的社交能力 /99

必不可少的挫折教育 /103

懂孝敬的孩子错不了 /106

在孩子的心灵播下诚信的种子 /109

小鬼早当家，理财从孩子抓起 /113





忙中善激发 ——孩子变聪明就这么简单

- 孩子不笨，为什么却表现得不够好 /118
- 不要扼杀孩子的想象力 /122
- 注重脑与手的协调发展 /125
- 被文字浸润的孩子 /128
- 让孩子接触一些数理趣题 /131
- 给孩子一双善于发现的眼睛 /134
- 传统游戏与现代游戏并举 /137
- 呵护孩子珍贵的好奇心 /140



忙中不吼叫 ——帮助孩子养成好习惯

- 小习惯成就大未来 /144
- 一招搞定赖床宝宝 /147
- 让孩子知道坚持 /151
- 爱孩子，就让他爱劳动 /154
- 像牛顿一样 /157
- 当电视成了孩子亲密的伙伴 /160
- 把用过的东西放回原处 /163
- 让孩子爱上吃饭 /166
- 培养孩子掌控时间的好习惯 /169



忙中不松懈 ——培养爱学习的习惯

- 有目标，学习才有动力 /174
- 学习兴趣是孩子最好的老师 /177

分数只是一个参考值 /180
让孩子识字并不难 /184
家长会万万不可错过 /188
孩子写作业，家长陪不陪 /191
培养孩子专心学习的习惯 /195
理解的记忆更重要 /198



忙中不大意 **——细心的父母胜过高明的医生**

给什么都不如给孩子一个好身体 /202
悉心呵护孩子的先天之本 /206
保护脾胃就是保护孩子的健康 /209
孩子的饮食需要注意什么 /212
睡得好，孩子自然身体棒 /215
让锻炼为孩子的健康加分 /218
孩子不会无缘无故地生病 /222



忙中不抱怨 **——善待祖辈伸出的援手**

养育孩子，到底谁说了算 /226
祖辈的配角作用不容忽视 /229
别让祖辈的“爱”成了“碍” /232
用新观念战胜过时的老经验 /235
不要当面指责祖辈的育儿之道 /240
巧破祖孙的“攻守同盟” /243
当心婆媳之争伤及孩子 /247
孩子不在身边怎么教育 /251

第一章

拼接时间碎片

——多忙也要留些时间给孩子

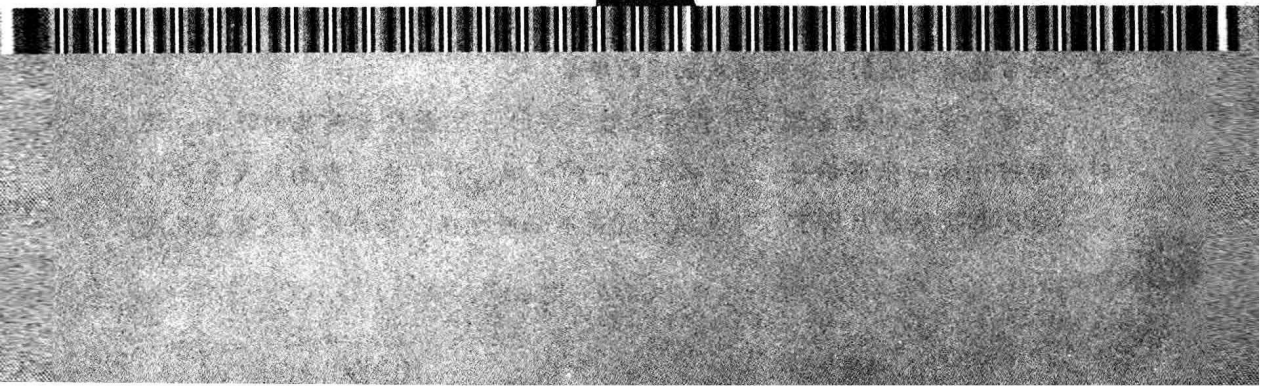
自从有了孩子，那叫一个忙——要养育孩子、要上班、要煮饭，还要出去应酬，真希望自己能有三头六臂啊。

我是个事必躬亲的妈妈，信不过粗线条的老公，可是我的时间也是有限的，越忙反倒越觉得对孩子的教育力不从心。

我是个忙爸爸，每天都被繁杂的工作事务所包围，即便周末了也很少能抽出时间陪陪孩子。

.....

有句话说：“时间是海绵里的水，挤一挤总会有的。”越是忙碌的爸爸妈妈，越要学会把平日里那些零散的空闲时间拼接起来，见缝插针地多陪陪孩子、多教育孩子。请记住：世界上没有坏爸妈，只有懒爸妈。只要方法用得好，时间一点也不少。



工作和孩子并不是一道两难的选择题

工作与家庭就像人的左腿和右腿，是人生的两个基本支点。而孩子的教育问题更是许多家庭的头等大事，许多双薪父母认为，要想不耽误孩子的前程，就应该牺牲事业而把全部精力都用在孩子身上。然而，遗憾的是，人生的这两个支点并不总是平行发展的，一旦处理不好就会发生冲突。

韩敏和张蕊是同时入住某小区的两位准妈妈，通过小区论坛，两人成了线上线下常来常往的好邻居。韩敏家庭条件非常优越，为了孩子的茁壮成长，她可以说是鞠躬尽瘁，二十四小时全天候、全方位地服务着，在怀孕的第三个月就毅然决然地选择做了全职妈妈。而张蕊夫妇只是一对再普通不过的双职工，每天依旧像平常人一样朝九晚五地忙碌着，用他们的话说就是忙碌并快乐着。

没多久，两家就互报喜讯。韩敏家是一个小男孩，叫轩轩，张蕊家是一个小女孩，叫丹丹。

再后来，这两个可爱的小天使慢慢会走路了，于是，每到晚间或是周末，经常能看到他们在一起嬉戏玩闹的场景。

可是，每当韩敏看到丹丹长得结结实实时，总会投来羡慕的眼神，还时不时苦恼地向张蕊诉苦：“我家儿子不爱吃饭，为了他，我南北大菜没少学，自己都快练成大厨了，可是孩子就是不好好吃饭，每次即便是跟在屁股

后面追着喂，也只是吃那么一点点。”的确，眼前的小轩轩看起来着实有些虚弱，长得跟个豆芽菜似的。

这种诉苦还只是刚刚开头，在接下来的日子里，韩敏更是把张蕊当成了她的“发泄桶”。什么孩子任性了，孩子自理能力差了，孩子虚荣了，等等。

而且最令她伤心的是，有一天轩轩从幼儿园回来时，竟然嫌弃妈妈整天在家里，说出“让他很没面子”这样的话。因为别的小朋友的妈妈有的当经理，有的做主管，可他从不提起自己的妈妈，因为他的妈妈没有工作。

与这位无微不至地照顾孩子的全职妈妈相比，张蕊夫妇似乎显得略微有些“狠心”。

其实，当初怀上丹丹的时候，张蕊心里也是挺矛盾的。一方面想要回家做个一年半载的全职妈妈，认为只有这样才能对得起未来的宝贝，才能不让孩子输在起跑线上；而另一方面，丹丹爸爸从事零售业片区管理工作，平时工作非常忙碌，没有固定的节假日和双休日，而且自己的工作也非常繁忙。经过一个多月的思想斗争，考虑再三后，他们俩还是决定坚持下去，自己带孩子、照顾孩子。

在他们看来，即便自己再忙，时间也是可以挤出来的，而全职妈妈或是全职爸爸并不见得就能给予孩子更多的爱。再者，他们还相信，孩子和父母在一起时的那份亲情是任何人都取代不了的。事实也的确如此，他们很好地扮演了双薪父母的角色，做到事业家庭两不误，而且更可喜的是，他们的女儿丹丹也是一个人见人爱的好女孩。

诚然，对于每一位忙爸忙妈来说，时间和精力都是他们最为稀缺的资源，而且他们需要面对的问题又实在是太多太多——工作、家庭、孩子，样样都是重心，样样都想做好，其中的酸甜苦辣只有自己才是最清楚的。

但是，既然由于种种原因让很多忙爸忙妈不能放弃自己的工作而去选择全职照顾孩子，那就要坦然地去接受和面对这条家庭和事业兼顾的道路。

事实上，孩子和事业并不是“鱼”和“熊掌”，它们不是对立面，是可以自由调配的。因为孩子不是每分每秒都需要爸爸妈妈寸步不离地守在他的身

边，而他更需要的是来自家人的爱和关心。工作的时候享受工作，跟孩子在一起的时候享受亲子之乐，二者相互独立才能相互促进。

再者，忙爸忙妈也有自己的优势，当孩子看到你们努力工作的样子时，他们的内心深处其实正在渐渐形成这样一个认识——所需要的一切是要靠自己的努力才能获得的。相比于那些整天待在家里，与社会脱节，留给孩子世俗印象的父母来说，拥有自信和独立精神的父母也是一件令孩子倍感骄傲的事情。

这么看来，工作和孩子并不是一道两难的选择題，“工作忙”不应该成为忙爸忙妈的借口，“没时间”也不应该成为忙爸忙妈的说辞，虽说我们不能保证和孩子在一起的“量”，但是我们完全可以在和孩子在一起的“质”上下些功夫，多明确些育儿原则，多琢磨些亲子沟通的花样，让孩子感受到父母之爱其实是无处不在的，相信事业和孩子会带给每一对忙爸忙妈更加完整的幸福。

为“忙爸忙妈”支招

繁忙的上班族父母应明确树立自己的育儿原则，并对此持续坚持。

一个称职的父母，应该懂得忙里偷闲去陪伴孩子。

也许，在时间和精力上你可能不敌全职妈妈，但是只要方法运用得当，忙爸忙妈照样可以教养出丝毫不差劲的孩子。

全职妈妈并不一定就能给予孩子更多的母爱。距离产生美不只适用于夫妻间的感情，也同样适用于亲子间。

因为工作忙碌而不能陪孩子，那是因为你不能合理地分配和利用时间；过于担心和惦记孩子而没能用心工作，那是因为你不够专业、不够冷静。

白领妈妈的潜力不可限量

白领妈妈经济独立、积极自信，不仅要承受职场上和男同事同等的压力，回家后还要扮演好贤妻良母的角色。可是，就在你一心执著于事业的时候，还要面对家里那个麻烦不断的“制造者”。或许，很多白领妈妈都切身体会过这样的辛苦：整天要面对一个乱跑乱跳、大喊大叫、懵懵懂懂的孩子，耗费体力还是小事，那些操不完的心就更让你苦不堪言了。

面对“妈妈”和“白领”这一双重角色带来的挑战，很多白领妈妈在两者之间盲目挣扎着却止步不前，她们不仅面临个人的压力，还要面临社会的压力，而社会对一个好妈妈的期望与职业女性的身份似乎又远不能相融，是放弃事业生涯或者暂时中止工作，还是安安稳稳地回家相夫教子？这成了她们难以兼顾的大难题。

其实，工作和孩子并不矛盾，只要白领妈妈学会心理平衡和能力调节，做一个“两条腿走路”的女人，就可以享受“幸福生活尽在掌握”中的从容。

赵欣在当妈妈之前，是个颇有事业心的女强人，在她看来，工作才是幸福生活的基调。结婚以后，成为人妻的她自然也是难得出入厨房，更不要说什么出色的厨艺了，勉强把饭菜煮熟就已经很不错了。用她自己的话说“我天生就不是一块钻在厨房里的料儿。”

没想到的是，自从有了女儿甜甜，情形可就大不一样了。为了满足甜甜



多忙也能做个

好父母

成长所需的各种营养，她特意“请”来了许多不同的营养大厨——各种各样的营养食谱，只要下了班，她的时间就是属于家，属于女儿的，她会细心琢磨怎样做出可口营养的饭菜，目的只有一个——让孩子爱吃，还要有营养。

渐渐地，甜甜上了小学，需要带午饭了，赵欣竟然还能变着花样地做出造型特异、色香味俱全、营养丰富的便当来，就连学校同学看了都问这样的“艺术品”是谁的“杰作”。

不仅厨艺水平提高了，赵欣的性格也是大变样，跟以前咄咄逼人的强势相比，现在的她满怀母亲般柔情似水的呵护，就连认识她的人都难以置信，而她总是很自豪地说：“是女儿的到来改变了我。”

当女儿顺利考上国内名牌大学后，赵欣在整理过去的旧物时，才发现这么多年来，仅育儿亲子书籍自己就陆陆续续积攒了五六十本，其中好多书都快被翻烂了。这时她恍然悟到对于一个忙妈妈来说，养育一个孩子，养育出一个优秀的孩子确实是一个挑战，但是，如果你愿意迎接挑战，愿意付出艰辛，愿意尝试与孩子亲密互动，无论妈妈有多么忙，孩子的一生都有可能因为你的教育观念和教育方式而发生改变。

的确，养育孩子对白领妈妈来说是一个不小的难题。这样一个麻烦不断的制造者，让你苦恼不已又不知所措，与他们相伴的日子里，你因此要付出太多太多的艰辛与代价。

但是，每个孩子都是上天赐予父母的天使，他们可爱的一面，给你带来了无限的快乐与幸福，与天真稚气的孩子一起嬉戏时，那份天伦之乐也是最令你满足与欣慰的。事实上，在伴随孩子成长的每一天所经历的所有“烦恼”，与其说是孩子给你带来的，不如说是自己对孩子内心世界的无知所造成的。实际上，当你真正带着爱和智慧走入孩子的内心世界，愿意倾听他们的心声，愿意耐着性子与他们平等交流时，自然就不会有这样那样的烦恼了，而当你走过这段酸甜苦辣之后，自然也就能体味到做妈妈的人才是这个世界上最幸福的人了。

然而，另一方面，在与孩子朝夕相处的日子里，你还会渐渐地发现，原来

妈妈的潜力是那么地无穷。在你的身上会发生这样一个变化，或许这是你自己做梦都没有想到的——通过全身心投入地养育孩子，你竟然能从一个什么也不懂的新手妈妈，懂得了有关育儿教子的知识，懂得了生活护理和饮食营养，懂得了儿童心理到行为习惯的培养，懂得了孩子在青春期的指导，俨然此时的你已成了大家眼中公认的“教子专家”。就如故事中的女强人妈妈一样，连她自己都有些不敢相信，会在育儿教子方面悟得这么深。

的确，妈妈的潜力是不可限量的，妈妈是孩子的第一任老师，妈妈是孩子最亲密的朋友，妈妈是孩子成长的引路人，在这个世界上有谁能比妈妈更了解儿女呢？

为“忙爸忙妈”支招

在时间上，工作和家庭无疑是一对矛盾体，但是学会游刃有余，忙妈妈一样能完成养育子女的重任。

不要为哺育和培养孩子而感到恐惧，忙妈妈照样也能带好孩子。

因为你有无私的母爱，所以你的潜力是巨大而不可限量的。

没有谁天生就会做妈妈，成为一个好妈妈，是需要千锤百炼的。

妈妈是孩子最好的老师……妈妈的一句话，或许就将影响孩子的一生；妈妈的一件事，或许就会给孩子留下终生难忘的烙印。



多忙也能做个

好父母

忙爸教子，孩子更出色

在快节奏、高压力的现代生活中，很多爸爸留给孩子们的是早出晚归的背影和电脑前、书房里忙碌的身影，他们越来越偏离于亲子生活的主轨道。然而，相比以经济上的成功为最高目标的“富爸爸”时代，现在，我们正迎来一个“新爸爸”时代。在这个时代，孩子更需要的是能和他们一起摸爬滚打，不断从中发现孩子的潜能，并激发孩子的潜能，像朋友一样和孩子朝夕相处的“新爸爸”。

英国著名牛津大学曾对1958年出生的十七万孩子进行过一次全面的调查研究，此项调查围绕这些孩子从出生到三十三岁的这段成长历程展开。结果表明，在孩子发展和教育的过程中，那些有着父亲积极参与而成长的孩子，不仅学业优秀，而且在日后社会生活和婚姻生活中也都更有成就，更容易成功！

我们都知道，从胎儿期到六岁这段时间，是孩子脑发育最为迅速的时期。在这一时期，为了促进孩子的健康发育，爸爸妈妈可以做很多事情。但是有一点是毋庸置疑的，那就是爸爸和妈妈的脑是不同的。换句话说，只有把妈妈和爸爸的作用叠加起来，才能对孩子形成更加完整的影响和作用。也就是说，只有爸爸积极参与到育儿教子中来，孩子才能获得最有效的脑发育、最健康完美的心理素质。

这么看来，爸爸们在育儿方面参与度越高，带来的影响越正面，这不仅关系到孩子的人格形成，对其各个方面的发育都极具影响。比如，爸爸和孩子对

