



中源海派
Happy 成长

萌芽儿童
教育丛书



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR MOMS

妈妈不抓狂，孩子更快乐！

零压力 养出 100% 的 孩子

[美] 克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson) 著
潘丽君 译

献给每一位在家庭与工作间两头燃烧的母亲

No.1 “不抓狂”系列全球销量超过 2500 万册
已有 27 种译本在 100 多个国家出版

把教养孩子的过程当作一次冒险，你将发现，每一次接触都是一连串爱的结合。

广东出版集团
广东人民出版社

萌芽儿童发展中心
世界儿童早期教育论坛
中国代表机构
专家推荐



[美] 克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson) ◎著 潘丽君 ◎译

广东省出版集团
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

零压力养出 100% 的好孩子 / (美) 克瑞丝·卡尔森著; 潘丽君译. -- 广州: 广东人民出版社, 2012.9

ISBN 978-7-218-08042-0

I. ①零… II. ①克… ②潘… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177589 号

Don't Sweat the Small Stuff for Moms: Simple Ways to Stress Less and Enjoy Your Family More by Kristine Carlson

Copyright © 2012 Carlson LLC

Originally published in the United States and Canada

This edition arranged with Hyperion through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2012 by Grand China Publishing House

All rights reserved.

No part of book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Lingyali yangchu 100% de haohaizi

零压力养出 100% 的好孩子

[美] 克瑞丝·卡尔森 著

潘丽君 译

版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 涂玉香 董莹雪

版式设计: 张 英

封面设计: 胡方杰

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市华信图文印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-08042-0

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 180 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421

目 录

“不抓狂”系列介绍 史上卖得最快的畅销书 1

权威推荐 3

自 序 妈妈们，无需为小事抓狂 7

Chapter 1 相信你作为妈妈的能力和直觉 11

世上没有“完美”妈妈 12

没人比你更了解自己的孩子 14

妈妈知道什么是最好的解决办法 15

为自己的孩子亲手写本“育儿经” 18

Chapter 2 多一份爱的交流，少一份争吵 21

让沟通之门永远敞开 22

找对时机，停下来和孩子好好谈谈 24

倾听孩子，他才会倾听你 26

大胆地说：“我知道，那真是逊毙了！” 28

告别“碎碎念”，把话写在便笺纸上 29

做孩子的“情绪垃圾桶” 31

等待合适的时机再说服孩子 33

别问“怎么了”，多问“有什么开心事吗” 35

多交谈、多倾听，才能与孩子“心有灵犀” 36

Chapter 3 别替孩子做太多 39

- 别管孩子们之间的争吵 40
- 别把孩子间的冲突演变为“妈妈闹剧” 42
- 孩子想哭时就让他哭吧 44
- 克制下，不要给予孩子太多 45
- 这不是你该写的作业 47
- 拜托，这到底是谁的梦想？ 48
- 遏制“塑造”孩子的强烈冲动 50
- 上大学是孩子的事，让他自己选吧 51
- 是时候走出“鸭妈妈”的角色了 53
- 准备好，让孩子飞走 55
- 当长大的孩子回家小住时 57
- 学会“有选择地操心” 59

Chapter 4 陪孩子快乐长大 63

- 教孩子把钱花在刀刃上 64
- 给孩子的指令一定要明确无误 66
- 试试叩击疗法，让孩子睡个好觉 68
- 人生总有不如意，这个真相不必瞒着孩子 70
- 帮助孩子远离欺凌事件 71
- 当孩子犯错时 73
- 让孩子勇敢面对失亲之痛 75
- 大家庭聚餐可以培养孩子的安全感 77
- 环保，从孩子身边开始 78
- 孩子看电视、上网、玩游戏，多少才算合适？ 80
- 别让孩子被繁重的家庭作业所累 82
- 帮孩子树立安全意识 83
- 开辟一段特别的“亲子时间” 85
- 珍惜你在孩子心中的“信用记录” 87
- 就这么坐着一起无聊会儿吧 88

- 孩子是妈妈的一面镜子 90
做孩子最优雅的观众 91
希望孩子成为什么人，你首先要做那样的人 93

Chapter 5 分清“妈妈”和“朋友”的角色 95

- “孩子，那儿不安全，不许去” 96
帮助孩子顺利走过人生的十字路口 98
在青春期来临前与孩子谈性 100
让孩子果断地对毒品说“不” 103
做孩子的妈妈而不只是朋友 105
如何让青春期孩子在派对上玩得安全又尽兴 107
“如果你想上社交网站，那就加我为好友吧” 109
当“中年危机”遇到“青春期危机” 111

Chapter 6 你是温柔妈妈，也是优雅女人 113

- 每个人都需要成长，妈妈也不例外 114
何时做妈妈与爱有关，与年龄无关 115
从有价值的工作中获得成就感 117
单亲妈妈，你值得再次拥有爱情 119
学会说“不”，你才有时间说“好” 121
你是妈妈，同时还是女人 122
上班族妈妈不必感到内疚 124
做个性感“辣妈” 125
克服经期综合征，走出情绪低谷 127
想发火时，请先做个深呼吸 129
“我不是胖，我是女性美” 130
告诉自己：“你已经足够好了！” 131
改变那些不利于健康的小习惯 133

Chapter 7 享受难得的“妈妈咖啡时光” 135

- 在清晨留出一段“清静时光” 136
- 累了，就“中场休息”一下 138
- 在家中找个专属于你的精神栖息地 139
- 用特别的“仪式”寻求心绪的平静 141
- 过个养精蓄锐的周日 142
- 去吧，好好地哭一场 143
- 深呼吸，找到你的“能量垂直线” 145
- 与身体和谐相处 146
- 给自己一点“放风”时间 147
- 从“妈妈帮”里获得支持 148
- 慷慨地赞美其他妈妈吧 150
- 妈妈更需要闺蜜 151

Chapter 8 不妨对生活嫣然一笑 153

- 培养感恩的习惯 154
- 灵活应对生活的变数 156
- 让一些小变化成为生活的调剂品 157
- 想寻求帮助时，祈祷吧 159
- 尽力了，就让愧疚感到此为止吧 160
- 善意像螺旋，总会回归到自己身上 162
- 当计划被打乱，不妨妥协一下 163
- 多看看生活“后视镜”，常怀感恩之心 165
- 把每一天都当成生命的最后一天来过 166
- 走出“旋转木马”的思维怪圈 168
- 别着急，让问题“炖”一会儿 170
- 笑是最好的药方 171

Chapter 9 让“家庭后援团”替你分忧 175

- 栽培家庭这片园地 176
- 组建“家庭后援团” 178
- 家人的健康始于每一次的食物选择 180
- 伴侣才是第一位的 182
- 家族传统陋习是怎么流传下来的？ 184
- 离婚了，还是要好好相处 185
- 别让琐事偷走宝贵的家庭时光 187
- 用“和家人在一起”来填充日程表上的空白 189
- 和另一半一起教育孩子 191
- 约定一个“全家洗衣日” 192
- 1 个家庭 + 1 个家庭 = 1 个家庭 192

后 记 享受孩子不在身边的日子 196

“不抓狂”系列介绍

史上卖得最快的畅销书

理查德·卡尔森博士 & 克瑞丝·卡尔森女士的“不抓狂”系列作品
在全美创造了连续两年稳居排行榜第1名、
连续100周长踞《纽约时报》畅销书榜的历史纪录，
现已狂销2500万册，
有27种译本在100多个国家出版发行。
书中为读者提供了各种简单有效的生活与工作智慧，
帮助大家用更加宽容、自由的心态开创和谐人生。
作为影响了一代人的经典畅销书，
全世界的每一天、每一个角落，
都有人因书中倡导的“不抓狂”哲学而改变生活的态度，
进而改变了一生。

◆ 《别为小事抓狂》（中文简体版书名）

Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff

◆ 《爱情不抓狂》（中文简体版书名）

Don't Sweat the Small Stuff in Love

- ◆ 《青春不抓狂》(中文简体版书名)

Don't Sweat the Small Stuff for Teens

- ◆ 《男人不抓狂》(中文简体版书名)

Don't Sweat the Small Stuff for Men

- ◆ 《别为小事抓狂完全行动手册》(中文简体版书名)

The Don't Sweat the Small Stuff Workbook

- ◆ 《别怕赚不到钱》

Don't Sweat the Small Stuff About Money

克瑞丝·卡尔森个人作品:

- ◆ 《女人不抓狂》(中文简体版书名)

Don't Sweat the Small Stuff for Women

- ◆ 《悲伤开启》

Heart-broken Open

- ◆ 《爱在分分秒秒》

An Hour to Live, An Hour to Love

登录 www.dontsweat.com 和 www.kristinecarlson.com, 分享卡尔森夫妇的文章、访谈、博客和视频资料, 以及更多图书信息。

权威推荐

茵莱儿童发展中心研发部主管、华东师范大学学前教育专业硕士 沈燕华

有了孩子之后，也许你的生活完全被打乱了；顾不上自己的形象，牺牲了自己的爱好，有操不完的心……如果有一天有人告诉你，即使是妈妈，你也一样可以优雅从容地生活，可以有自己的空间和时间，而且你还能更好地帮助和陪伴孩子成长，你是不是愿意学习一下呢？这本书就是告诉你这些。

中央电视台少儿频道、科学与教育频道教育栏目特邀专家 牛琳

《零压力养出 100% 的好孩子》告诉当今的妈妈这样一个道理：放松些！把孩子送上好的大学固然重要，和孩子一起成长，享受与孩子沟通交流的点滴幸福更为重要。这样，才能教出健康快乐的好孩子，妈妈自己也会获得成就感，找到自己的人生坐标。

新浪育儿频道主编 艾樱

这是一本充满温情和爱的家教书，也是一本献给妈妈的励志书。作者用她过来人的肺腑之言，帮助妈妈们摆脱日常琐事的困扰，专注于享受孩子成长过程中的点点滴滴，从而达到个人、家庭和事业三者的平衡。

中国青少年研究中心少年儿童研究所所长 孙宏艳

做妈妈不容易，做好妈妈更不容易，做轻松的好妈妈更是难上加难。现代社会，妈妈们常常身兼数职，既要在职场上摸爬滚打，又要面对养育子女的各种恼人问题，想不抓狂真的很难。所以，有的妈妈成了“一碰就着轰炸机”、“四处救火直升机”，整日生活在焦虑中，既伤害孩子又让自己抓狂。

作者克瑞丝·卡尔森抓住生活中遇到的各类小问题，用轻松的笔触传授做妈妈的实用真经。每个小故事犹如一段下午茶，在温馨、怡人的情绪中教您做轻松妈妈、幸福妈妈。

著名儿童发展专家、金色摇篮创始人 程跃博士

做妈妈的都知道，在孩子小的时候，他们会犯很多错误，将饭吃得满脸都是、碗掉在地上、尿湿裤子、学走路摔倒，这时你并不会觉得抓狂、担心、焦虑，因为你知道这是成长的必经过程。要学习自己带小孩子时的这种心态，乐观地等待，乐观地付出。如果你忘记了自己当初的从容，给自己太大的压力，请提醒自己回到那个状态之中，这样你才能做一个好妈妈。

《缅因街素食主义者与美丽人生》作者 维多利亚·莫兰

克瑞丝·卡尔森从“过来人”的角度写就此书，她深知只有等孩子长大后才能真正体会到为人父母的甘苦。本书中的每一章节所蕴含的道理，是妈妈们随时随地都可以运用于现实生活中的。

《谎言对我说》作者 埃米·阿勒斯

《零压力养出100%的好孩子》好比是上帝对所有妈妈的馈赠。如果你感觉孤单、无助、疯狂或者迷惘，那么这本书可以成为你的指路明灯。本人也是一位妈妈，当我看到这本充满真诚建议、温暖和爱的图书时，

感到十分欣喜。克瑞丝是一位富有同情心、给人启迪的人生导师，她为身陷漩涡的妈妈指明了方向。她的这本著作将为“别为小事抓狂”系列图书添砖加瓦，将其升华到更高境界，太棒了！

《着眼好事》作者 迈克·罗宾斯

对所有妈妈们（甚至包括一些爸爸们）来说，这是一本温馨而具有神奇力量的必备书籍。衷心感谢克瑞丝，她传承了宝贵的精神财富和人生箴言，也让《别为小事抓狂》系列图书走近人们的生活，改变了成千上万的人生。这本书是献给全天下的妈妈、爸爸和家庭的厚礼。

《寻找真爱》《爱的未来》等书作者 达芙妮·罗斯·金曼

本书暖人心房，能让妈妈们轻松应对各类家庭琐事。更重要的是，克瑞丝的笔调感人至深，她提醒我们：做妈妈并不是件小事情，而是一项足以改变和重塑孩子生活的神圣事业。

“雕塑小姐网”创办者兼 CEO 珍妮弗·塞贝尔·纽瑟姆

克瑞丝·卡尔森又做了件颇有意义的事，她的话语总是闪烁着智慧的光芒，其建议又颇具操作性。我们女性总是在事业、家庭和生活三者之间不断挣扎，我们急需这样那样的支持——是的，我们还要照顾好自己。我们可能忙得不可开交，无法游刃有余地妥善处理一切，但这本书能伴随我们左右，为我们献计献策。谢谢克瑞丝！

SHOMI 有限责任公司创办者兼 CEO 玛丽安娜·科马罗托

《零压力养出 100% 的好孩子》字里行间充盈着真知灼见，给我们在为人之母这条道路上披荆斩棘提供了许多建议。它可以成为随时伴你左右的掌上宝典，并时刻提醒你，当妈妈并非要求十项全能，而你也并不是一个人在战斗。

《生活、真相与自由》作者 史蒂夫·马拉布里

克瑞丝·卡尔森着眼于身为人母过程中的不抓狂哲学，传递了一种经得起考验且益处颇多的人生智慧。本书见解深刻，笔调轻松，开卷有益，是全天下妈妈们的必备宝典。

《快乐不需要理由》作者 马西·希米弗

本书是克瑞丝·卡尔森倾力打造的。它字字珠玑，教妈妈们享受家庭生活，创造幸福家庭，并让孩子茁壮成长快乐有为青年。

《成为你自己心目中的英雄》作者 伊冯娜·圣·约翰·杜特玛

本书作者身为人母，同时又与人合伙创办了一家专为父母和青少年服务的非营利机构。我认为《零压力养出100%的好孩子》的写作可谓十分及时，给世界带来了福音。

《纽约时报》畅销书作家、《爱的回归》作者 玛丽安娜·威廉森

克瑞丝·卡尔森不仅丰富了《别为小事抓狂》系列丛书，还为全天下的妈妈提供了必备建议。她是“过来人”，从自己的亲身经历中积累了深刻体验，此书便是她倾情打造之作。正如她已故的丈夫理查德一样，克瑞丝的灵魂深处闪耀着强劲有力的火花。

自序

妈妈们，无需为小事抓狂

当应邀写作《零压力养出 100% 的好孩子》，为时下畅销的《别为小事抓狂》系列图书增添续本时，我深感荣幸，又有些忐忑不安。这是《别为小事抓狂》系列的首部续本，而我却深感遗憾：我最挚爱的丈夫、已故的理查德·卡尔森（Richard Carlson）——《别为小事抓狂》和《一切都没什么大不了的》等书籍的作者，再也无法与我分享此刻的喜悦，共同庆祝续本的面世。

我之所以忐忑，是担心仅仅用一本书来囊括我一生的感悟，显得太过苍白无力。事实上，“妈妈不抓狂”本身就是个悖论，因为在众人眼中，妈妈们好像每天都在为各种家庭琐事抓狂。

妈妈往往身兼数职，既是物流经理，要照料一大家子人的吃喝拉撒睡；也是家庭的首席执行官和决策者，要掌管家里大小事务；还是家人的看护师、厨师、教练、咨询顾问……更难能可贵的是，很多妈妈在料理家事的同时，还有一份全职或兼职的工作。无论是对已婚妈妈还是单亲妈妈而言，上述每种身份都意味着极大的挑战。在今天，做妈妈已不是一件轻松的事了。

在我不断思索并与其他妈妈沟通交流时，我突然意识到类似《零压力养出 100% 的好孩子》这样的书正是二十二年前我初为人母时最想要

的。在我着手构思本书框架和主题的过程中，对母亲这一神圣职责和自身经历的复杂情感，总会时不时地喷涌而出，震撼我的整个心灵。

如今，我已步入人生另一阶段。我的家几乎成为“空巢”，因为孩子们都已经长大成人。我的两个女儿都已经上大学了，小女儿肯娜去年高中毕业，而长女杰西几个月后将诞下第二个男婴。从这个意义上说，我已为人祖母。

现在，我的身上几乎综合了各类“妈妈”的特质。我与理查德·卡森有过二十多年幸福的婚姻生活，他是我的灵魂之友、终身伴侣。如今，我已守寡五年，是位“单亲”妈妈。他突然撒手人寰之时，两个孩子分别只有十四岁和十七岁。熬过那段艰难的时光本身就是刻骨铭心的经历——当然，那样的痛彻心扉与本书主题无关。

正如我的其他作品一样，本书的写作过程也伴随着我个人的自省和反思，它让我有幸重温了当年身陷家庭琐事及养育儿女等重任时的困惑和迷惘。与此同时，恐惧甚至懊悔也时不时地袭来：我多么希望自己当时能为家人有更多的付出，哪怕是多烘烤几块小饼，多烹饪一些美味佳肴也好；我多么希望自己有更多的耐性倾听家人的心声；我多么希望自己足够睿智，能游刃有余地应对一切，可以用温暖的语言给家人带去心灵的慰藉。

或许要写这样一本给妈妈的书，我还远不够格。

盘点整个为人之母的生涯，我不得不承认，即便是现在，我也并非“完美”母亲的典范。只是，我懂得评估总结自己做对的和值得改进的事。今天，我看到女儿们个个出落成仁爱善良、坚强独立的女性时，不禁倍感欣慰，这起码证明我对大小事务的处理，大部分都是得当的。

本书各个章节都围绕我曾遇到过的切实问题展开。我多希望自己当年初为人母时能拥有这样一本书，为我指点迷津。那样的话，我必定会将其奉为至宝，因为这种生活智慧来之不易，往往是经过无数次试错而得出的精华。换句话说，书中的一切都源于实践，并建立在“不抓狂”

哲学之上，教你如何对自己的幸福负责，如何让生活正常运转，如何宽厚地对待自己和他人，并同时寻求内心的宁静，收获更多的人生智慧。

为读者写作此书的同时，我也重温了自己当妈妈的精彩旅程，必须承认，写“妈妈经”有时与亲自当妈妈一样乐在其中。妈妈，是一项神圣的职业，每天都有一些瞬间让我们感到回味悠长，每天都会收获新的经验教训，面对新的考验，并在点滴欢乐中体会到深邃的道理。这项“职业”会磨炼我们的心性，重塑我们的个性。

事实上，从我们成为妈妈的那一天起，一切艰难困苦已在前方虎视眈眈地等待我们。或许我们已经预想到抚养小宝宝会让我们筋疲力尽，或者当孩子进入青春叛逆期时，会时不时挑战我们的耐性，但只有真正体验过才能领会个中滋味。如同所有的旅程一样，一切都会慢慢地揭开神秘面纱。

本书由一百个短篇构成，以供你闲暇时阅读和思考（我竟然用了“闲暇”二字？但愿妈妈们还有闲暇时光吧）。我希望本书能为你提供一些崭新的视角、看法，提醒你已知的一些事情，甚至能鼓励你作些新的尝试。因为当我初为人母时，对许多必经之事都没有把握。当然，也可能正阅读此书的你早已是一位好妈妈了。

我知道你可能还是会会在意那些小事，我只是希望提醒你，无需为不必要的小事抓狂。为了能拥有一个真实、平静、充满关爱的人生，希望你能适当作些改变。如果世界上所有母亲都满怀幸福，那么每个家庭也都会洋溢着爱和温情，而幸福也会如涟漪般一圈圈荡漾开来。

珍惜生活和每一份爱，

克瑞丝