



GOOD MOTHER

好妈妈 胜过 好老师 家教经

《经典读库》编委会◎编著



最适合中国妈妈的家教圣经

孩子们的性格和才能，归根结底是受到家庭、
父母，特别是母亲的影响最深。

——宋庆龄

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

好妈妈



好老师 家教经

《经典读库》编委会◎编著



全国百佳图书出版单位

江苏美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好老师家教经 / 《经典读库》编委会编
著. -- 南京: 江苏美术出版社, 2014.6
(经典读库)
ISBN 978-7-5344-7392-0

I. ①好… II. ①经… III. ①家庭教育 - 通俗读物
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第098398号

策划编辑 赵华夏
责任编辑 刘晓娟
文字编辑 关炜炘
装帧设计 王 波
美术编辑 许瑶瑶
责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司
出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>
经 销 全国新华书店
印 刷 北京凯达印务有限公司
开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 18
版 次 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5344-7392-0
定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835-801

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64215835-801

前言

孩子们的性格和才能，归根结底是受到家庭、父母，特别是母亲的影响最深。孩子长大成人以后，社会成了锻炼他们的环境。学校对年轻人的发展也起着重要的作用。但是，在一个人的身上留下不可磨灭的印记的却是家庭。

——宋庆龄

墨子认为人性如“素丝”，“染于苍则苍，染于黄则黄”，“故染不可不慎也”。家庭教育是孩子接受最早、持续时间最长、影响最深远的教育。孩子在妈妈的怀中认识世界，从妈妈的言行中受到人格和行为的熏陶，妈妈对孩子的影响是不可估量的。妈妈的教育，将影响孩子的一生。伟人邓小平说过：“教育要从娃娃抓起。”真正执行起来，我们会发现，教育应该从家长，尤其是从妈妈抓起。

妈妈不办教育，却占据着教育对象的起点；妈妈不是老师，对孩子的影响却常常胜过老师；妈妈不在校园，却常常足以左右学校教育的效力。对孩子来说，一个肯用心教孩子、会教孩子的妈妈胜过十位名师。如今，越来越多的妈妈认识到孩子教育的差异主要体现在家庭教育中，所以每位妈妈都在初为人母时就铆足了劲要把自己的孩子教育好。但教育孩子，光有爱是不够的，用错了方式反而会把事情越办越糟。

世界上有三类妈妈：一类妈妈不懂教育，不教育孩子；一类妈妈不懂教育，却教育孩子；还有一类妈妈既懂教育，又能教育孩子。第一类妈妈的孩子成长一般，第二类妈妈的孩子成长得最糟，第三类妈妈的孩子成长得最好，只有这一类妈妈称得上是好妈妈。做个好妈妈并不简单，除了要管好孩子的衣食住行，还要扮演好多重角色，做孩子的好朋友、引路人、教练员……要做到这些，妈妈必须要提高自身素质，掌握科学的育儿理念和教子智慧。

没有教不好的孩子，只有不会教孩子的妈妈。没有人生来就知道如何当好妈妈，许多妈妈经常会陷入教育孩子的种种误区当中。有感于家庭教育



的被忽视与不得法，我们融合当前中西方最科学的、最受欢迎的亲子教育理念，精心编写了这本《好妈妈胜过好老师家教经》。

全书分为六大部分。

第一部分，“好妈妈是孩子最大的资本”。讲述妈妈必须要树立正确的教育观，更为理性地爱孩子，为孩子创造一个良好的家庭教育环境以及需要避免的教育误区。

第二部分，“好妈妈是孩子最贴心的朋友”。帮助妈妈解决亲子沟通中的难题，让妈妈学会尊重孩子、欣赏孩子、理解孩子，拉近与孩子的距离。

第三部分，“好妈妈是孩子最合格的引路人”。为妈妈介绍孩子健康、快乐、全面成长所必需的好心态、好习惯、好品质，需要妈妈在生活中一点一滴的小事上对孩子加以培养。

第四部分，“好妈妈是孩子最全面的教练员”。指出了能够让孩子实现从优秀到卓越的四种能力——创新能力、自立能力、社交能力、理财能力，由妈妈为孩子开启生命中的优势密码。

第五部分，“好妈妈是孩子最优秀的家庭教师”。提醒妈妈端正自己的教育态度，将家庭教育与学校教育配合好，在家庭教育这个一对一“小班授课”的环境中让孩子爱上学习、学会学习。

第六部分，“好妈妈是孩子最及时的心理辅导员”。帮助妈妈捕捉孩子心理上存在的问题、生活中存在的困扰，让妈妈能够及时为孩子排忧解难。

世界上没有完全相同的两个孩子，也没有任何一本书可以解决所有家庭教育中的难题，但用心编写的书里总有成功的经验可供参考，总有恒久的道理可供借鉴。《好妈妈胜过好老师家教经》既有极具代表性的亲子教育案例，也有简单实用、操作性强的教育方法，相信会给妈妈们带来助益。

目录

好妈妈 是孩子最大的资本

——转变思想，树立正确的教育观

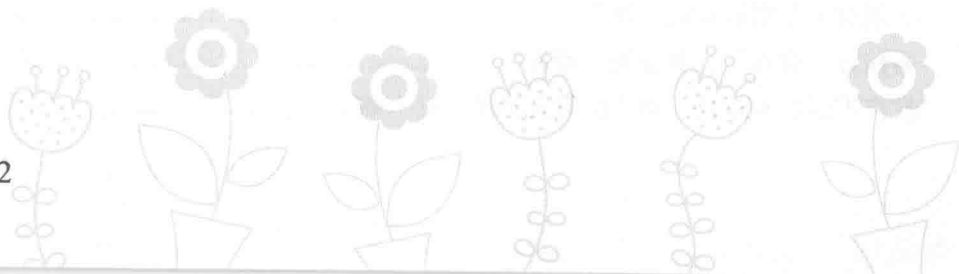
养育从认真照顾孩子开始	2
妈妈的工作不能由别人代替	2
别让孩子觉得他是你的负担	5
让孩子感受到你的爱	7
把爱藏起一半，理性地爱孩子	10
放纵的溺爱是最不负责任的爱	10
跟“再苦不能苦孩子”唱唱反调	12
学会对孩子的不合理要求说“不”	15
创造适合孩子成长的家庭教育环境	18
温馨的草房胜过冷冰冰的别墅	18
不要当着孩子的面吵架	20
教育孩子是爸爸妈妈的共同任务	23
离异家庭的孩子也能健康成长	26
最好的教育是以身作则	29
教育孩子切忌家人步调不一致	32
走出坑人的教育误区	34
不要对学龄前孩子进行超前教育	34
孩子太听话未必好	36
必须对无差别教育喊“停”	39
男孩宜“穷养”，女孩须“富养”	42
教育不能照本宣科，别人的育儿经验未必有效	44



好妈妈 是孩子最贴心的朋友

——不打不骂，蹲下来和孩子沟通

爱孩子从尊重孩子开始	48
抛弃自己的成见	48
站在孩子的角度看问题	50
孩子的事多与孩子商量	51
拒绝别人戏弄孩子	53
不可侵犯孩子的隐私	55
为自己的错误真诚地向孩子道歉	58
让孩子在欣赏和鼓励中成长	60
一句不经意的话可能影响孩子一生	60
对孩子抱有积极的期望	62
掌握夸奖孩子的艺术	64
用非语言因素鼓励孩子	67
善于从孩子的错误中发现他的优点	70
妈妈这样说，孩子才爱听	73
要对话，不要训话	73
批评孩子也需要讲究方法	75
永远不要讽刺嘲笑孩子	78
妈妈会听，孩子才爱说	81
做善于倾听的妈妈，引导孩子多说话	81
要听懂孩子的弦外之音	85
允许孩子与自己争辩	87





好妈妈 是孩子最合格的引路人

——潜移默化，孩子的好心态、好习惯、好品质早培养

好心态决定孩子的成败	90
让孩子拥有乐观向上的性格	90
从小培养孩子的自信心	92
让孩子对生活充满热情	94
赋予孩子更多的上进心	96
引导孩子用健康的心态参与竞争	97
改变孩子的浮躁心态	100
别让孩子轻言放弃	101
让孩子在感恩中幸福生活	104
好习惯让孩子一生受益	106
科学饮食，让孩子身体更健康	106
帮孩子养成良好的作息习惯	110
鼓励孩子坚持运动	111
不让孩子做邋遢大王	113
改变孩子做事拖沓的习惯	115
纠正孩子做事冲动不计后果的坏习惯	117
好品质是孩子的立身之本	119
从小树立孩子的公德意识	119
让孩子拥有博爱的胸怀	121
培养孩子的宽容之心	123
培养“言必信，行必果”的孩子	125
让孩子为自己的行为负责	128
培养孩子镇定从容的品质	132
让胆怯的孩子变得勇敢	134
让孩子学会大方分享	137



好妈妈 是孩子最全面的教练员

——齐头并进，开发孩子多方面的能力

鼓励孩子敢于标新立异，让孩子具备创新能力	140
给孩子独立思考的机会	140
扩大孩子的知识面.....	141
重视孩子想象力的培养	143
鼓励孩子大胆质疑.....	145
培养孩子的创造力.....	149
让孩子做自己的主人，培养孩子的自立能力	151
懒妈妈未必不是好妈妈	151
相信孩子能够照顾好自己	154
给孩子尝试的机会.....	156
让孩子自己面对问题	158
放手让孩子做家务.....	160
引导孩子成为一个“社会人”，培养孩子的社交能力	163
不要限制孩子交朋友	163
帮助孩子融入人群.....	166
培养彬彬有礼的孩子	167
让孩子学会保持微笑	170
教给孩子倾听的艺术	172
让孩子真诚赞美他人	174
教孩子谨慎择友.....	176
培养孩子的合作精神	178
把孩子培养成“领头羊”	180
给孩子“金山”不如教他“点金术”，培养孩子的理财能力	182
从小培养孩子的理财能力	182
让孩子知道家里的钱是怎么来的	184

帮助孩子树立节约意识	186
让孩子学会理智消费	188
孩子要花钱，让他自己赚	190
引导孩子学会储蓄和投资	191



好妈妈 是孩子最优秀的家庭教师

—— 巧妙引导，将孩子变成自主学习的高手

教孩子学习，妈妈先要端正态度	194
孩子不是实现自己理想的工具	194
妈妈不是监工，孩子学习不能靠“管”	196
孩子学习不能急于求成	198
称赞孩子的努力，而不是聪明	200
将学校教育与家庭教育配合好	202
正视学校教育，既不轻视，也不完全放权	202
帮助孩子协调好与老师的关系	205
别让开家长会的日子成为孩子的“受难日”	209
别让学习成为孩子眼中的负担	212
别让孩子觉得学习是件苦差事	212
“生活即教育”，让孩子轻轻松松获取知识	214
越渴望孩子取得好成绩，越不向他要分数	216
别让物质奖励帮了倒忙	218
把假期还给孩子	220
教孩子一些学习方法	222
培养孩子的观察力	222
爱阅读的孩子学习能力强	225
帮助孩子向着既定目标前进	227

不“磨”时间，只“抢”效率.....231

不要盲目批评粗心的孩子.....233

巧妙引导孩子学习各种才艺.....235

启发孩子爱上音乐.....235

鼓励孩子将学习舞蹈坚持下去.....238

用书法磨炼孩子的沉静之心.....240

让孩子在画纸上驰骋想象.....241



好妈妈 是孩子最及时的心理辅导员

——排忧解难，带孩子走出迷茫困惑

及时疏导孩子的心理问题.....246

让孩子不再抱怨.....246

改变多愁善感的孩子.....247

消除孩子的多疑心理.....249

引导孩子远离骄傲.....251

别让虚荣污染孩子的心灵.....253

矫正孩子的攀比心理.....255

疏导孩子的嫉妒心.....257

警惕孩子的拜金主义、享乐主义心态.....258

帮青春期孩子摆脱困扰.....261

帮孩子舒缓青春期压力.....261

正视对孩子的性教育.....263

和孩子讨论一下什么是爱情.....265

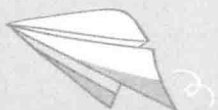
理性对待追星的孩子.....267

帮助沉迷网络的孩子.....270

引导孩子走出盲目减肥的误区.....273

正确对待孩子的叛逆行为.....275

与孩子谈谈挫折和生命.....277



good mother

好妈妈是孩子最大的资本

——转变思想，树立正确的教育观

有人认为孩子就像一张白纸，这张白纸会用什么颜色来打底，很大程度上取决于妈妈对他最初的教育。另外一种观点则认为，孩子来到我们身边时，已经先天隐藏着某种偏好和特性，而能否将其发挥出来、发挥到多大程度，则取决于妈妈。

无论你赞同哪一种观点，不能否认的是，妈妈是孩子的第一任老师，妈妈的教育给孩子带来的影响，是最初的，也是持久的。所以对孩子来说，好妈妈的正确教育是孩子在人生初始获得的最大资本。

养育从认真照顾孩子开始

如果想让孩子长成一个快乐、大度、无畏的人，那这孩子就需要从周围的环境中得到温暖，而这种温暖只能来自父母的爱。

——【英国】罗素

妈妈的工作不能由别人代替

既然做了妈妈，就要承担起对孩子的责任和义务，但现在有太多的妈妈愿意为孩子花钱，却不愿意为孩子花时间和精力。她们以为只要给予孩子舒适的环境、良好的物质条件，孩子就会健康成长，但事实上，孩子的健康成长离不开妈妈付出爱和时间。不要认为与孩子相处是件不重要的小事，对孩子，尤其是刚出生的孩子来说，错过了他们成长中的每一天都会让妈妈遗憾终生。

具体来说，妈妈将自己养育孩子的职责交给别人会带来哪些弊端呢？

难以形成良好的母子依恋关系

妮妮的妈妈生完妮妮3个月后就上班了，把照顾孩子的事完全交给了保姆。因为妮妮的爸爸妈妈工作很忙，每天早出晚归，还经常出差，妮妮几乎从早到晚都和保姆生活在一起，晚上也是和保姆一起睡。两个人的感情很好，保姆很疼爱妮妮，妮妮也对保姆产生了依赖。每次保姆回乡探亲，妮妮都表现得比妈妈出差还难过。

妮妮4岁时，家里和保姆因为报酬问题产生了分歧，妮妮的妈妈为妮妮找了一个新的保姆。但是妮妮和新保姆相处得很不融洽，整天哭闹惹事。妮妮的爸爸妈妈没办法，只好再换保姆。随着数次更换保姆，年纪渐长的妮妮不再为换保姆的事吵闹了，但她拒绝和任何保姆说话。妮妮的爸爸妈妈还是忙

于工作，很少有时间 and 妮妮交流。这样，妮妮实际上相当于每天一个人孤零零地待在家里。

现在，妮妮已经10岁了，学习成绩不好，性格也很古怪，一方面非常在意爸爸妈妈对她的态度，一方面又天天和他们吵架。

妮妮妈妈的错误在于她把孩子完全交给保姆照顾，而又无视了孩子与第一个保姆间早已形成的依恋关系。出生后的第一年对孩子来说是至关重要的，妈妈的躯体抚慰和精神关注将促进孩子与妈妈形成信任、安全、温暖的关系。这种母子依恋的感情一般取决于孩子出生后最初的几年，如果这段时间里照顾孩子的不是母亲，而是其他人，那么孩子将依恋那个照顾他的人。而错过这段产生母子依恋的最佳时期，那么以后的30年甚至更长时间内，妈妈可能都很难补回这份亲密感情。对于已经产生母子依恋的孩子来说，他们能正确理解妈妈教育自己的行为，不会因为妈妈教训自己而记恨妈妈，而对妈妈不够依恋的孩子，妈妈会发现自己教育孩子的行为很容易激发孩子内心深处对妈妈的不信任，让孩子产生抵触和反抗。

在这里多说一点，当孩子回到妈妈身边需要和妈妈重建依恋的时候，妈妈要用一种平和、坚定、温暖的方式引导孩子慢慢地投入自己的怀抱，最好不要做出以下行为：急于向孩子或让孩子表达亲密感，这很可能遭到孩子拒绝，容易引发妈妈的挫败感，也让孩子感到焦虑害怕；对孩子身上的某些行为习惯表现出强烈不满，急于纠正，这会让孩子产生很强烈的排斥感；拒绝孩子与已经产生依恋的人接触，这容易让孩子对人际关系产生混乱的感觉；扔掉孩子原来的玩具用品等，给他买新的东西，这会打破孩子内心的平静，要耐心地等待孩子自己对它们失去兴趣。

导致孩子缺乏安全感

沐沐从出生起一直是由爷爷奶奶和外公外婆轮流照看，每隔半个月换一次班。沐沐的爷爷奶奶很宠他，什么事都顺着他。沐沐的外公在教育孩子上有一定的原则，但是外婆经常当着沐沐的面说外公的方法不对。爷爷奶奶和外公外婆的教育方式不同，谁也不听谁的，几位老人因此积怨很深。

沐沐从2岁起变得越来越不开朗，总是沉默着不理人。3岁时，沐沐进了幼儿园，性格变得更加内向了。他总是时时刻刻地抱着自己的书包，并且不时地拉书包的拉链。老师想要给出了很多汗的沐沐换衣服，他不肯，还大哭着抓住衣服不放。晚上回到家，沐沐从不跟爸爸妈妈讲幼儿园里的事，只是在半夜里大哭。这种情况持续了半个月，沐沐越来越恐惧上幼儿园，每天早上起来都要歇斯底里地哭着说不去。

沐沐的妈妈跟老师沟通过了，甚至带他去看了心理医生，但都没能改变他的焦虑和恐惧。无论是带他出去玩还是让他和小朋友做游戏，他都很难开心起来，经常是一边玩一边发呆。晚上，他也不肯和妈妈一起睡，说妈妈会打他，但妈妈从来没有打过他。即使白天妈妈和他相处得很开心，睡觉前也讲故事给他听，但一提要关灯睡觉，他就要找爷爷奶奶或是外公外婆。妈妈很伤心，但还是一点办法都没有。

有安全感的孩子才能与他人建立起相互信任的人际关系。而缺乏安全感的孩子对他人通常表现出不信任、傲慢甚至敌视和仇恨的态度，更容易出现逃避、退缩或攻击性行为，比较难以建立起良好的人际关系。缺乏安全感也是导致多种心理疾病的原因之一。沐沐的行为是严重缺乏安全感的表现。他排斥别人，不信任他人（包括他的父母），认为别人都对他有潜在的威胁，内心充满了恐惧和压抑。究其原因，父母陪伴太少、孩子幼年时期频繁换人照顾、受到过度保护和溺爱、成人的教育方法不一致、大人当着孩子的面起争执等，都是导致孩子缺乏安全感的原因。其中，缺乏父母的陪伴是孩子缺乏安全感的最主要原因。

不利于孩子的教育

有些妈妈嫌照顾孩子麻烦，就将孩子托付给家中的老人来照顾。殊不知，这种做法弊多利少：老人通常对孩子宠爱有加，言听计从，这种溺爱和迁就容易使孩子产生“自我中心”意识，形成自私、任性等不良个性；老人通常把孩子的事情大包大揽下来，连穿衣服、系鞋带之类的小事都不愿意放手让孩子自己去做，这容易助长孩子的依赖性，不利于孩子独立意识的培

养；一部分老人文化程度较低，思想观念相对陈旧，教育观念往往与时代要求脱节，比如制止孩子拆卸玩具、阻止孩子玩水以免弄湿衣服等，不利于孩子好奇心和创造力等能力的培养；老人通常喜静不喜动，更喜欢“乖”孩子、“听话”的孩子，并以此来要求孩子，容易让孩子变得内向、不爱活动；老人用方言土语等与孩子交流会给孩子学习语言造成不利影响。

相对而言，年轻妈妈照顾孩子有很多优势：妈妈思想开放，知识面广，可以通过书刊、网络等渠道弥补自身育儿经验的不足，对长辈的育儿方法加以取舍和改进；妈妈接受和理解新生事物的能力比较强，孩子在妈妈的引导下能够接触到许多在老人身边接触不到的东西，有利于培养他们多方面的兴趣；妈妈精力充沛，充满活力，可以经常带孩子接触大自然，有利于孩子身心健康发展。如果妈妈实在很忙，在一定时间内请老人抚育孩子也未尝不可，但一定不要做抚养孩子的局外人，在分别的日子里要定期去看孩子，多和孩子沟通，让孩子感受到自己在时刻关心他，尽量减少孩子的失落感。

总之，孩子不是可以随时寄放、随时取回的物品，他们有思想、有感情，成长中的每一种境遇都会在他们心里留下深刻的印记，妈妈要保证自己与孩子的相处时间和相处质量，把和孩子相处当做一件非常重要的工作来认真对待。

别让孩子觉得他是你的负担

小慧的同学兰兰请她去家里过夜。第二天，小慧回到家，问了妈妈一个问题：“妈妈，你说是做妈妈好，还是做律师好？”

“这两者有冲突吗？”妈妈很奇怪地问。

“有冲突，兰兰的妈妈，她说，她为了兰兰连最喜欢的律师事业都放弃了。我长大以后不要做妈妈，要做律师。”

妈妈不想让小慧过早感受到成人的压力，于是把话题转移了。

兰兰的妈妈既然已经选择了为女儿放弃自己的事业，那何苦还要在女儿面前抱怨呢？有很多妈妈像兰兰妈妈一样，喜欢把自己塑造成为孩子奉献了一切的牺牲者的角色，以此来博得孩子的同情与合作。“我儿子今年读高一，再有两年他上了大学，我就完成任务，可以解放了！”“我就没你那么

好了，我儿子才上初二，真不知道什么时候才能熬出头！”生活中，我们经常能听到身边的一些妈妈说这样的话。她们把教养孩子说成是一种煎熬，有时候甚至当着孩子的面也毫不顾忌地这样说。

无数事实证明，这些妈妈的做法并不可取。她们的话会在无形中让孩子形成这样一种意识：自己是妈妈沉重的负担，妈妈要时时刻刻为这个负担操心。这种想法在孩子心中不断强化，最终会根植在孩子意识深处，让孩子充满负罪感。与此同时，妈妈的这种说法也很容易让孩子产生这样一种误解：妈妈并不爱我，教养我长大只是为了完成任务，她正迫不及待地等着我赶快长大，好完成任务呢！

没有不爱孩子的妈妈，也没有妈妈真心把孩子当做负担，但妈妈无意间说出的“熬出头”、“完成任务”、“为了你，我付出了很多”、“我牺牲了我的事业”等这样的话，只会增加孩子的不安全感和愧疚感，让孩子无法分辨出妈妈是否爱他，因此而心生不安，郁郁寡欢。另一方面，妈妈对孩子来说是有权威的，孩子非常相信妈妈说的话，他们容易因为妈妈的话将自己当成家庭的负担，产生迫切想要逃离的想法。

“爸爸妈妈一点都不爱我，我想离家出走，走得远远的，省得他们总是嫌我是个累赘。”“我偷偷把高考志愿改成了坐火车要将近两天才能到的一所学校，虽然那个学校没什么特别吸引我的，但至少它离家远。他们不是想甩掉包袱、想熬出头吗？那我就索性走得远远的，正好称了他们的心意。”很多妈妈听到孩子这样的心声，感到吃惊、伤心、愤怒，不理解为什么自己辛辛苦苦地把孩子拉扯大，得到的却是这样的结果。在责问孩子之前，这些妈妈要先反思一下自己，是否因自己的言行向孩子传递了错误的观念。

比起上班族妈妈，全职妈妈几乎将全部精力放在了家庭和孩子身上，也因此更容易产生自己为家庭、为孩子“牺牲”了一切的抱怨。

她原本是一位成功的职业女性，孩子出生后，她毅然放弃自己的事业，安心在家相夫教子。但是全职主妇的生活并没有她想象得那样轻松，问题一个接一个地出现：孩子体质不好，经常因为孩子生病把她折腾得人仰马翻；孩子成绩不好，又喜欢调皮捣蛋，她经常被老师“请”去学校……在她的公公婆婆看来，这一切都是因为她教子无方导致的。而老公对她的抱怨也渐渐