



做妈妈的辛苦，只有你作过妈妈后才能亲身体会到。整天面对懵懵懂懂、乱跑乱跳、大喊大叫的孩子，耗费体力不说，那些操不完的心就已经令你苦不堪言。

做妈妈又是幸福快乐的，尽管你付出太多太多的艰辛，可当你同天真稚气的孩子在一起嬉戏时，那份天伦之乐是无法言喻的。孩子就像小天使，有甜可爱的一面，给你带来快乐与幸福。同时，也是一个麻烦不断的制造者，让你既苦恼，又有些拿他们毫无办法，烦死了。

过去所经历的所有的烦恼，若说是孩子给你带来的，不如说是自己对孩子内心世界无知所导致的。如果你能走进孩子的内心世界，肯倾听他的心声，愿意耐着性子同孩子平等地位地交流，就不会有翻这样或那样的烦恼了。

再忙也要做个好妈妈

储蓄亲情，再忙也能教出好孩子

ZAIMANGYIYAOZUJOGEGAOMAMA

彤彤妈◎著

没有谁天生就会做妈妈，一个好妈妈的造就，也是需要千锤百炼的。我和女儿这近二十年的风风雨雨，就是最最好的诠释。

我深深地懂得，孩子的教育，离不开父母的培养，孩子的成长离不开父母为其创设的环境。为了能完成养育子女的重任，**光凭以往的经验是不行的**，我们得重新投入到学习当中去。这一学习，就是整整近二十年的光阴。我们不但要掌握理论知识，更是要在生活中实践。这些年来，摸爬滚打了，我觉得**做妈妈的潜力真的是不可限量**。为了孩子，肯下去，辛勤的泪水和幸福的泪水交织着在心里流淌。

矛盾矛盾体，但我还是游刃有余，没有受到太大的影响。

在没有做妈妈之前，**我是一个具有浪漫情调的人**，觉得前几期月下才是一种最幸福的生活基调。结婚以后，成为人妻后少不得出入厨房，不要什么出色的厨艺，只能是对付着把饭菜做熟。我觉得自己天生就不是一块站在厨房的弄碟料儿，**在饮食上也并没有什么讲究**。没想的是，自从有了彤彤，情可就大不一样了。为了保证孩子成长所需要的充分的营养，“请”来许多不同的营养师大厨——营养师，**细心地琢磨着如何做出可口的饭菜**，孩子爱吃，还要有营养。当孩子上了小学需要带午饭时，我竟能做出造型特异，色香味俱全，**营养丰富的便当午餐**，堪称是艺术品。现在，我能很快整出一桌很漂亮的菜肴，主要得益于这二十年来的实际磨炼。我以为不同年龄段的

孩子提出营养餐的综合方案，好多认识我的妈妈们**都曾受到过我的指点**。假如我没有做妈妈，假如我对孩子的营养关注就不可能把自己逼成家厨超级大厨。这就是潜力的使然。

所有做妈妈的大概都这样吧，为了孩子，心甘情愿去学那些自己一点都不喜欢的技艺，**不烦、不躁、不苦、不恼，欢欢喜喜**。

妈妈的潜力也许是无穷大的，在与孩子相处的时光里，我做梦都没有想到，我能从一个什么也不懂的新手妈妈，通过跟孩子懂得了有关育儿教育的大量知识，从生活护理到饮食营养，从儿童心理到行为习惯的培养，再到后来的孩子青春期的指导，成了**大家眼中所谓的“七宝”**。

连我自己都有些不敢相信，我会在这方面悟。当孩子上大学走后，有时间整理过去的旧物时，才发现，仅育儿亲子书籍就陆陆续续积攒了七十多

多书籍都被我快翻烂了。这就是我与时间赛跑的最好证明，我跟跟上时代的步伐，采用最新的理念用在教育孩子的身上，都得得益于这些书籍材料的帮助。当然，还加上我的刻苦钻研。

在和与孩子互动中我发现，要想**把孩子的教育做得越好**，更加完美，对于一个忙妈妈来说确实是一个挑战。在我必须迎难而上，我愿意付出艰辛，我愿意尝试与孩子余隙的互动。

走过生活中的风风雨雨，我才体会到**做妈妈的人是这个世界上最幸福的人**。孩子，就是你生命中的一切。这就是我给新妈妈、忙妈妈的提示。不要为哺育孩子而感到冤屈，我的经历实实在在地证明了，忙妈妈也可以带好孩子。我的育儿历程就是“前车之鉴”，可以参考。

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

再忙也要做个好妈妈

彤彤妈◎著

爱立方专家顾问团

(排名不分先后)

黄绎霖	教育心理学专家，儿童文学作家，婴幼儿早期教育研究顶尖专家
吕利萍	朝阳医院妇产科主治医师，妇幼保健中心首席专家
王 涛	哈佛大学心理学硕士，教育学博士，美国儿童发展研究协会会员
叶 舟	心理学博士，心理解脱师，北京大学、清华大学特聘教授

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

再忙也要做个好妈妈 / 彤彤妈著. —北京: 北京理工大学出版社,
2011. 8(2013. 5 重印)

ISBN 978-7-5640-4749-8

I. ①再… II. ①彤… III. ①家庭教育-经验 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 131092 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 230 千字

版 次 / 2011 年 8 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 28.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

序言一

让爱成倍增长

培养孩子成才是个长期工程，而且在不同的成长阶段有不同的发展目标和教育手段，父母必须根据孩子的特质和发展状况进行持续性的学习。那么要学什么？怎样学？

同时，为了孩子，我们也应该重新反思：作为父母，我们够格吗？当我们责骂孩子时，我们自己是否做好了榜样？当我们指责学校教育有问题时，我们是否意识到很多问题其实出在自己身上？

遗憾的是，作为传承性很强的家庭教育，今天的父母并没有太多可以借鉴的经验。

于是人们求助于家教类的图书。

然而，尽管此类图书琳琅满目，很多家长还是经常抱怨道：“挑一本真正对教育孩子有指导意义的书实在是太难。”

针对这种情况，“爱立方”家教图书应运而生。我们希望“爱立方”图书能够让对孩子的教育问题一脸茫然的父母找到教育孩子的正确方式，能够由对孩子粗放的管理到专业而精心的教育，另一方面，能够让孩子在快乐、轻松、自由的氛围下成长，能够让孩子全面发展，能够挖掘出孩子的潜能。

“爱立方”是国内首个大型、权威、专业的家教育儿类图书品牌，

涵盖了基础理论、孕育与健康、家教理念与方法、素质教育、亲子游戏等领域，以专业化和规模化的优势，力图为父母家长提供全面、权威、科学并且可读性很强的阅读服务。

“爱立方”组建了以心理学博士、教育学博士和教授学者、早教专家、妇幼专家为主体的专家团队和作者队伍，涵盖了中国内地、港台，日韩欧美的众多一流家教育儿方面的专家、学者、医师，以期使我们的产品更权威，更科学，也更有指导性和参考意义。

“爱立方”以“爱心妈妈专业书架”为理念，以专业、创新的姿态，以独一无二的产品形式，以立体化的产品模式进行品牌经营。

“爱立方”，让爱成倍增长。每一个孩子都可以成功，只要你愿意，只要我们一起努力。

“爱立方”家教图书编委会



妈妈的潜力不可限量

做妈妈的辛苦，只有你做过妈妈后才能切身体会到。整天面对懵懵懂懂，乱跑乱跳，大喊大叫的孩子，耗费体力不说，那些操不完的心就已经令你苦不堪言了。

做妈妈又是幸福快乐的，尽管你付出太多太多的艰辛，可当你同天真稚气的孩子在一起嬉戏时，那份天伦之乐是无法言喻的。孩子就像小天使，有着可爱的一面，给你带来快乐与幸福。同时，也是一个麻烦不断的制造者，让你既苦恼，又有些拿他们毫无办法。

过去所经历的所有的烦恼，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造成的。如果你能走进孩子的内心世界，肯倾听他们的心声，愿意耐着性子同孩子平等地交流，就不会有着这样或那样的烦恼了。

妈妈的潜力不可限量，妈妈也能成为育儿亲子大师，这个世界上有谁能比妈妈更了解儿女呢？

没有谁天生就会做妈妈，一个好妈妈的造就，也是需要千锤百炼的。我和女儿近二十年的风风雨雨，就是最好的诠释。

我深深地懂得，孩子的教育离不开父母的培养，孩子的成长离不开父母为其创造的环境。为了能完成养育子女的重任，光凭以往的经验是

不行的，我们得重新投入到学习当中去。这一学习，就是近二十年的时间。我们不但要掌握理论知识，更要在生活中实践。这些年来的摸爬滚打，我觉得妈妈的潜力真是不可限量的。为了孩子，什么都能学进去，什么苦都能吃下去，心酸的泪水和幸福的泪水交织着在心田里流淌。工作和家庭在时间上无疑是一对矛盾体，但我还是游刃有余，没有受到太大的影响。

在没有做妈妈之前，我也是一个具有浪漫情调的人，觉得花前月下才是一种最幸福的生活。结婚成为人妻后少不得出入厨房，不要说什么出色的厨艺，只是能对付着把饭菜做熟。我觉得自己天生就不是一块钻在厨房里的料儿，在饮食上也没什么讲究。没想到的是，自从有了女儿彤彤，情形就大不一样了。为了保证孩子成长所需要的充分营养，“请”来许多不同的营养大厨——营养食谱，细心地琢磨着如何做出可口的饭菜，使孩子爱吃，还要有营养。当孩子上了小学需要带午饭时，我竟也能做出造型各异，色香味俱全，营养丰富堪称艺术品的便当午餐了，现在，我能很快烹饪出一桌很像样子的菜肴，这主要得益于近二十年来的实际操练。我可以为不同年龄段的孩子提出营养餐的综合方案，好多认识我的妈妈们都曾受到过我的指点。假如我没有做妈妈，假如我对孩子的营养关注稍忽略些，假如我借口工作忙，就不可能把自己逼成超级家庭大厨。这就是潜力使然，是做妈妈的责任心使然。也许所有做妈妈的大都这样吧，为了孩子，心甘情愿去学那些自己一点都不喜欢的技艺，不烦、不躁、不苦、不恼。

写到这里，我不禁想起我的一位好朋友，在我们做姑娘的时候，她像一个假小子似地整天迷恋体育运动，能打很好的篮球，并曾是校女篮队的主力，打乒乓球时球风也比较凶狠。看我们都学织毛衣呀，刺绣呀，她直皱眉头，对这些尽显女子温柔劲儿的女红一点儿都不感兴趣。就是这样一个人，几年后，领着她那几岁的小女儿出现在我面前时，孩子打扮得像一朵花朵，要多可爱有多可爱。说什么我也不相信孩子身上穿的考究的超好看的毛衣是出自她那习惯于拍篮球，握球拍的手。她的性格

也是大变样，那份做母亲的对孩子柔情似水的呵护，简直叫从前认识她的人难以置信。她说，是女儿的到来改变了她。这话我相信，因为我有着深刻的体会。

妈妈的潜力是无穷大的，在与孩子相处的时光里，我做梦都没有想到，我能从一个什么也不懂的新手妈妈，通过带孩子懂得了有关育儿教子的大量知识，从生活护理到饮食营养，从儿童心理引导到行为习惯的培养，再到后来的孩子青春期的指导，成了大家眼中所谓的“专家”。连我自己都有些不敢相信，我会在这方面悟得这么深。当孩子上大学走后，我有时间整理过去的旧物，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七十多本，其中有许多书籍都快被我翻烂了。这就是我与时俱进的最好证明，我能跟上时代的步伐，采用最新的理念教育孩子，这都得益于这些书籍的帮助。当然，还有我的刻苦钻研。

在和孩子的互动中我发现，要想把孩子的教育做得更好，更加完美，对于一个忙妈妈来说确实是一个挑战。但我愿意迎接挑战，我愿意付出艰辛，我愿意尝试与孩子亲密的互动。

走过生活中的风风雨雨，我才体味到做妈妈的人是这个世界上最幸福的人。孩子，就是你生命中的一切。这就是我给新妈妈、忙妈妈的提示。不要为哺育和培养孩子而感到恐惧，我的经历实实在在地证明了，忙妈妈的你也能带好孩子。我的育儿亲子历程就是“前车之鉴”，可以参考。

祝您也能成为成功的妈妈！这是一定的，因为有无私的母爱！您的潜力是巨大而不可限量的。要相信自己。加油！



一、忙妈妈时间攻略——时间是可以拼接的碎片

忙妈妈的时间有限,很难有大把的时间和孩子“磨”,但有句话说:“时间是海绵里的水,挤一挤总会有的。”越是忙碌的妈妈,越要学会把平时一些零星的空闲时间拼接起来,见缝插针地对孩子进行陪伴和教育,只要方法用得好,时间一点也不嫌少。

你不是全职妈妈	2
早起的鸟儿爱聊天	7
晚上给孩子三个十分钟	11
赖在床上迎接周末的阳光	14
享受长假不扫除	17
陪伴不在乎时间长短	20
爸爸的时间也要拿来拼	24

二、再忙也不能忽略的关键——关键品质的塑造和培养

品德决定成败,性格成就未来。忙碌的妈妈不一定顾得上孩子的所有



教育工作,但品质的塑造和培养是教育一个优秀孩子的前提,是家庭教育的关键所在,再忙也不能忽视。

你若不洗碗我就不做饭	30
莫斯科不相信眼泪	35
想“绑架”妈妈? 没门儿	40
小象你累了吗	44
奶奶的头发是白的	48
遇到小偷,喊还是不喊	52
对不起,妈妈不该打扰你	56
好吧,抗议有效	60
鼻子怎么长长了	63
我是一只快乐的小小鸟	67
妈妈不说,我就不说	71
小鸟飞了	76

三、避免忙中出错的秘诀——让理智教育成为习惯

习惯成自然。不想让忙碌的工作与生活把自己折磨得心力交瘁,不想让因忙碌而带来的烦躁扰乱自己的思维,导致在家教过程中出现错误的方法或言行,最为有效的办法就是从孩子小的时候起便一贯坚持理智教育。

我工作,所以我骄傲	82
孩子不是银行卡	85
蚕是怎么钻进茧里的	89
拳头上有一张很丑的嘴	93
河东狮的嗓子哑了	97



坏情绪是可怕的毒气	101
你确定可以许诺吗	105
借你一双慧眼	109
忙得要死是因为你母爱泛滥	113
门缝里的眼睛	117
别让钞票满天飞	120
跑进最近的一家店	125
我是妈妈的小秘书	129
聪明的妈妈会忽悠	134
青春期第一课	138
关于“恋爱”的那些事儿	143

四、不能让健康等时间——身体是革命的本钱

孩子的身体总在妈妈的忙碌中被忽视,来不及做饭吃,就随便买一点将就,要么去吃快餐,甚至干脆就是方便面,孩子的营养怎么能充足呢?一不小心生了病,妈妈才知道着急,慌手慌脚不知如何是好。这才是真正对不起孩子了。身体是革命的本钱,保证孩子的身体,就要想办法保证营养的供给,还得学会应急的医疗常识。

饿两顿就不用追了	150
我的午餐盒里有彩虹	154
圆肚子不像垃圾筒	158
有享不了的福没有受不了的苦	162
走,让我们打球去	167
我家有个赤脚郎中	171
妈妈把药扔掉了	175



我爱生病	180
摘掉小眼镜	185

五、学习不是额外负担——忙妈妈的孩子怎样学习好

学习是孩子成长过程中的一件大事,它关系着孩子未来的发展,妈妈丝毫不能松懈。但管要怎么管呢?一个忙碌得像陀螺一样的妈妈,该怎样关注孩子的学习呢?

诸葛亮为什么能稳坐中军帐	190
背诗不必释义	194
读书破万卷,下笔如有神	198
学习没什么大不了的	203
孩子不是攀比的道具	207
谁说学生不准玩儿	211
如果不能好好做,就不要做家庭作业	215
家长会必须亲自参加	219
听孩子说说学校的事儿	222
接迎班能不去就不去	225
用笔与老师保持沟通	228
妈妈不是万能胶	232

六、善待长辈伸出的援手——要感恩更要理智

家有一老,如有一宝。老年人时间上比较宽松,大多也乐于为儿女效力,帮助照顾孙辈,让儿女有更多的时间去忙事业。但作为妈妈,不能把老人的帮助当做理所当然,也不能把孩子完全托付给老人。不要当有一天孩



子对你的教育不屑一顾时,再去对老人心生抱怨。要始终知道,自己才是孩子的妈妈。

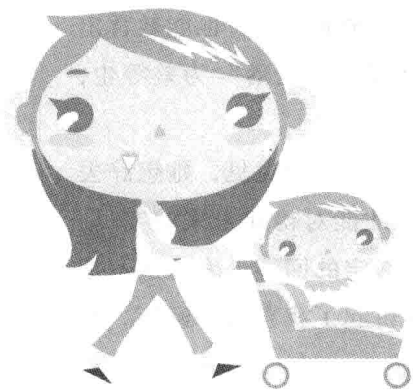
选谁帮忙,你一定要想好	238
贪多少失多少	242
因为亲情,不是因为责任	247
谁带孩子都不能代替妈妈	252
我负责说服我妈妈	257
与孩子保持连线	260
结束语 感谢我亲爱的宝贝	264

一、忙妈妈时间攻略



时间是可以拼接的碎片

忙妈妈的时间有限，很难有大把的时间和孩子“磨”，但有句话说：“时间是海绵里的水，挤一挤总会有的。”越是忙碌的妈妈，越要学会把平时一些零星的空闲时间拼接起来，见缝插针地对孩子进行陪伴和教育，只要方法用得好，时间一点也不嫌少。





你不是全职妈妈

既然由于种种原因你不能放弃自己的工作而去做一个全职妈妈，那就坦然地去接受和面对吧。在时间和精力上你可能不敌全职妈妈，但只要方法运用得当，忙妈妈教养出的孩子也丝毫不差，而且事业和孩子带给你的将是更加完整的幸福。

教育孩子确实是头等大事，许多人会认为，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的身上。我并不这样认为，“工作忙”不应该成为妈妈的借口，其实，即使不是全职妈妈，也能教育出好孩子。这是我的经验，因为我的女儿彤彤并没有“沦落”为差等生，她考入了重点大学。

最近，单位一位快要做新妈妈的年轻同事向我征询意见，她想辞去工作，准备回家去做全职妈妈，认为只有这样才能对得起未来的宝贝，才能使孩子不输在起跑线上。我没有马上给予否定的回答，因为这不是我能替她做决定的事情，略沉吟一下，我对她讲起了我自己的经历。当然，我一再强调，这只是个人观点，仅作参考。

当初怀上彤彤的时候，我也是挺矛盾的，孩子的爸爸是另一家很有名气的广告公司里的策划总监，没日没夜地忙，有时为了调研，出差是常有的事情，指望他肯定是不行的。而我刚刚升为人力资源部经理，事情也很多。经过一个多月的思想斗争，最后还是决定咬牙坚持下去，不



做全职妈妈。因为，我相信自己能够胜任，会做到事业家庭两不误的。

仔细想想，职场妈妈也有自己的优势，妈妈努力工作的样子会让孩子感受到，所需要的一切都要靠自己的努力获得。一个充满时尚感的妈妈，一个充满新鲜感的妈妈，一个拥有自信和独立精神的妈妈会是孩子的骄傲。而全职妈妈整天待在家里，与社会脱节，给孩子的印象也许是世俗的。

选择了职场并非是把孩子推给别人不管，如孩子的爷爷奶奶或姥爷姥姥，或者全权交给保姆去带孩子。因为父母与孩子在一起的那份亲情，是任何人都取代不了的。千万不能忽视孩子的情感需求，否则很容易造成孩子的“情感饥饿”。“情感饥饿”的孩子跟别的小孩不同，他们喜欢撒娇、任性，偶尔还会做出一些古怪的行为。

从同事的眼里，我读出了她的困惑。她的眼神也告诉我，全职妈妈看来还是有优势的。我就继续讲下去，既然选择了职场就要全心全意地面对它，做好工作才会有好心情。这样回到家里才能保持一种轻松的充满童趣的心情和孩子游戏，享受亲子间的乐趣。我认为一个称职的父母，应该懂得忙里偷闲去陪伴孩子。因为，孩子并不需要24小时都要爸爸妈妈陪在身边的。这就好办了，剩下的就是你如何忙里偷闲照顾孩子的问题了。其实，职场妈妈也没有多么难做，孩子也没有多么难养。当然，累肯定还是有的，可是当你同孩子在一起时，那份快乐足以弥补你付出的艰辛。

当然，作为职场妈妈，需要面对的问题太多太多，工作、家庭、孩子，样样都是重心，样样都想做好，其中的甘苦就只能自己体味。但既然作出了这样的选择，就要好好地走下去，职场妈妈只要有心，一样能做多方面兼顾的好手！职场妈妈不能一天到晚地陪伴孩子，不能注视孩子的一举一动，既然不能保证和孩子在一起的“量”，那就在和孩子在一起的“质”上下些工夫，多想些亲子沟通的小花样，让孩子感受到母爱其实是无处不在的。

作为全职妈妈，并不见得就能给予孩子更多的母爱。距离产生美不



仅适用于夫妻间，也同样适用于亲子间。当然，对于距离的把握是个大学问，应因人、因事、因时做出相应的调整，以免过犹不及。

和我同一时期怀孕的一个邻居就选择了做全职妈妈，为了孩子可谓鞠躬尽瘁，24小时全天候、全方位服务。孩子在她无微不至的照顾下，并没有显示出比彤彤强到哪里去。他们家的是一个小男孩，在孩子刚会走路时，有时在晚间或周六、周日时我们能经常碰到一起。当她看到我们彤彤长得结结实实时，总是投来羡慕的眼神，对我诉苦说她都快练成大厨了，南北大菜也学会了不少，可是孩子就是不好好吃饭，每次都要撵在屁股后面喂饭，好东西没少做，孩子身体却十分虚弱，长得跟豆芽菜似的。这种诉苦只是刚刚开头，还有什么孩子任性了，孩子自理能力差了，孩子虚荣了等。最令她伤心的是，当上幼儿园时，孩子竟然嫌弃妈妈整天待在家里，自己很没面子。经常提起某小朋友的妈妈是经理，某小朋友的妈妈做主管，可他却从不参加这样的讨论，不敢提起自己的妈妈，因为妈妈没有工作，使他体会不到工作的妈妈带来的骄傲。

同事听到这里，似乎明白了些什么，尽管她没说什么，可是我看得出她会重新考虑自己的决定的。

在这里，我不是在职场妈妈和全职妈妈之间做什么优劣对比，而是要告诉大家职场妈妈也能照顾好孩子。时间和精力，是忙碌的职场妈妈们最为稀缺的资源。但既然选择了这条家庭和事业兼顾的道路，那就准备好接受这不轻松的挑战吧！请相信，一个聪慧的忙妈妈通过学习更多统筹，取舍、平衡的知识，会在事业和孩子之间游刃有余，拥有自信和积极的心态。所以做一个全面发展的职场妈妈并非是不可能的任务。

出于本能，孩子都不愿意和妈妈分开。每天早晨上班时，他们都会用紧紧的拥抱或伤心的眼泪缠着妈妈，要求妈妈留下来陪伴自己玩耍，有时甚至还会央求妈妈辞掉工作。这种难分难舍的场面，令妈妈们也心痛不已，真的想如同孩子说的那般放弃工作，去陪伴他们。但是，对于妈妈而言，工作并不像孩子们想的那样轻松和简单，她们无法轻易下决