

好妈妈提升觉察力，
成长自己，
成就孩子

妈妈的觉醒 孩子的成长

陈淑珍◎著



一位教育学博士、心理咨询师的育儿实录和反思

54个备受关注的家庭教育话题，引发无数妈妈共鸣

育儿即育己，不要让不成熟的爱成为孩子成长的羁绊

中国妇女出版社

妈妈的觉醒 孩子的成长

陈淑珍◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈的觉醒 孩子的成长 / 陈淑珍著. --北京:
中国妇女出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5127-1444-1

I. ①妈… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第104960号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权同意经由中国妇女出版社出版
中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

著作权登记号 图字: 01-2017-3022

妈妈的觉醒 孩子的成长

作 者: 陈淑珍 著

责任编辑: 肖玲玲

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 150 × 215 1/16

印 张: 15.75

字 数: 150千字

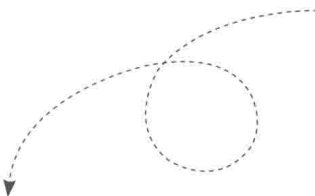
版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1444-1

定 价: 38.00元

版权所有 · 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言 preface

古往今来，教育孩子对于一个家庭而言都是一桩大事。教子成才，是所有父母耗尽毕生心血所追寻的梦想。古人在《三字经》中，对于父母所应承担的教育责任就有了明确的表达：“养不教，父之过。”简单的六个字，表达了家庭教育责任的重大。所以说，仅仅生养孩子而不去精心地教育，作为父母是有过错的。不仅如此，古人对于教师的选择也非常严格，举凡师者，皆是德才兼备之士。师者，能者；师者，德者。

虽然说“养不教，父之过”，但是在家庭教育中母亲常常是主角，所扮演的角色既是慈母又是严师。孩子从呱呱落地到长大成人，一般情况下，他与母亲生活在一起的时间最长，受母亲的直接影响也最大。母亲的一言一行、一个微笑、一声怒骂，甚至一个微不足道的细节都会成为孩子模仿的对象，并在潜移默化中左右着孩子世界观、人生观的形成。因此，母亲在家庭教育中的重要地位是

任何人也无法替代的。

对当今工作繁忙的年轻妈妈而言，教育好孩子更不是一件轻松的事情。当白领妈妈遇到了“新新人类”的孩子，那些曾在自己身上屡试不爽的教育方式，在孩子的身上却不断遭遇挫折。面对孩子困惑的眼神，本以为最了解自己孩子的妈妈，如今却无法读懂孩子的内心了。这一事实使妈妈感到无奈、疲惫、失去耐心，甚至心灰意冷。妈妈和孩子，究竟是谁出现了问题？

针对这一普遍社会现象，本书将分别从妈妈和孩子两方面情况入手，首先指出当前家庭教育中那些普遍存在的典型性错误，并进行适当分类，然后具体分析产生错误的不同原因，最后提出合理适宜的解决办法，帮助妈妈掌握适当的教育原则，知道该怎么做才有利于孩子的健康发展。

有句教育名言说得好：妈妈在教育孩子的同时，也在进行自我教育。天下没有教育不好的孩子，只有教育不好孩子的妈妈。所以，当妈妈遇到“不听话”的孩子时，首先应该反思自己的过失，从改变自己做起，那么教育之路上所遇到的障碍，方能真正得到解决。

本书分别从不同角度来详细阐述妈妈如何改变教育方式，如何才能真正做到了解孩子真实所需，做到因材施教。

因为本人才学有限，望各位读者谅解和指导。希望这本书能起到抛砖引玉的作用，给妈妈们一些解决问题的建议，能从中有所感悟！

目录 contents

第1章

心平气和，做个优雅的妈妈

心平气和的妈妈最美丽 / 002

不要代劳，只要陪着就好 / 006

让孩子感受被爱，学会去爱 / 011

孩子内心深处的安全感只有妈妈能给 / 015

妈妈好学，孩子自然爱学习 / 019

做一个让孩子感到骄傲的妈妈 / 023

第2章

爱孩子，先要了解孩子

- 妈妈太严厉，拉大了母子间的距离 / 028
- 勿让成年人不好的价值观污染孩子的心灵 / 032
- 尊重孩子付出的爱 / 036
- 最贵的礼物不是最好的礼物 / 040
- 最好的礼物是让他最开心的礼物 / 043
- 孩子的成功也需要分享 / 046
- 学会了解并喜欢他的朋友 / 050
- 帮助孩子发展自己的兴趣爱好 / 054

第3章

接纳孩子，给孩子恰当的爱

- 适合孩子的爱是多少度 / 058
- 找到最适合孩子的教育方法 / 063
- 爱他就要信任他 / 067
- 爱孩子就要爱他的全部 / 072
- 分数真有那么重要吗 / 076
- 接纳孩子的情绪是父母能做的最好的事 / 081
- 缺点的背后是优点 / 086
- 不要期待“十项全能宝宝” / 091
- 孩子也可以说“不” / 095

第4章

妈妈的修行从改变对孩子的态度开始

向暴脾气说“NO” / 100

蹲下来和孩子讲话 / 105

做孩子的倾听者 / 109

孩子的劳动也需尊重 / 113

向孩子说说自己的心里话 / 117

保护孩子的自尊心 / 121

当孩子要实践新想法，要鼓励不要阻止 / 125

第5章

学会引导，好妈妈教给孩子好品质

说到就要做到，做不到的不要说 / 130

是改掉不良生活习惯的时候了 / 135

百善孝为先——为孩子树立孝顺的楷模 / 139

杜绝浪费——教孩子节俭 / 143

惜时如金——教孩子懂得珍惜时间 / 147

知礼懂礼行礼——培养有礼貌的孩子 / 153

没有规矩不成方圆——为孩子树立遵守规则的榜样 / 158

第6章

适时放手，妈妈更省心

- 讲清原则和方向，让他自己看着办 / 164
- 给孩子一些“无所事事”的时间 / 168
- 创造一个不容易犯错的环境 / 172
- 让后果来惩罚他的错误 / 176
- 讲道理，找个合适的时机很重要 / 181
- 用对批评和表扬就会事半功倍 / 185
- 培养孩子“财商”先为他准备一个储蓄罐 / 189
- 适时放手，给予孩子成长的机会 / 193
- 偶尔失败，对孩子漫长的一生没有任何影响 / 197

第7章

赢得支持，不再把家庭教育当成一个人的事

- 培养孩子自我教育的能力 / 202
- 教育孩子，爸爸有责 / 207
- 亲朋好友全动员 / 212
- 和老师保持联系 / 216
- 让孩子在朋友的影响下越变越好 / 221
- 带孩子一起参加公益活动 / 226
- 让孩子爱上阅读 / 230
- 让电视和网络也发挥作用 / 234
- 善用小区里的教育资源 / 240

后记 / 243



第1章

心平气和，
做个优雅的妈妈

心平气和的妈妈最美丽

如果在对待孩子的时候，妈妈能够心平气和，那么孩子自然就不会那么急躁了。

孩子急躁都是跟父母学的

家长会上，家长们都在交流教育孩子的经验。很多家长都抱怨孩子个性比较急躁，什么事情稍不如意就喜欢大吵大闹。大家都觉得这是因为现在的孩子养得太过娇惯了，得严格管教才行。有一个孩子的爸爸发表了不太一样的意见。

这位爸爸说，在他家以前是孩子的妈妈主管教育孩子，孩子的妈妈是个急性子，与孩子一言不合，嗓门就越扯越高。此外，对孩子做的事情，也一直习惯性地采取质疑的态度：

孩子练琴，练完之后第一句话就是：“你到底练完了没有，

没骗妈妈吧？”

作业写完了也质疑：“你到底做完没有呀？没偷懒漏题吧？”

渐渐地，面对妈妈的质疑，孩子的情绪也变得烦躁起来，心里更是不服气……后来爸爸觉得这样管孩子不行，就接过了主管孩子的重任，他提醒自己，不管孩子学习情况怎么样，做了什么错事，都要耐心、耐心、再耐心。

孩子特别适应他的教育方法，学习态度、成绩都变好了，原来脾气暴躁、粗心大意的毛病也大为改观。后来他总结了一句：“孩子的急躁很大一部分是受父母教育的影响。父母在跟孩子说话的时候心平气和了，久而久之，孩子也会变得温和起来。总是对孩子大吼大叫，孩子也会变得暴躁。”

听完他的发言，很多家长纷纷自我检讨。我也加入检讨的行列。

比如，早上，我让果果在衬衫外面穿个毛背心，他不穿，我就恼了，劈头训一顿：“哎，你这孩子怎么不听话呢？你穿这么少，想生病吗？生病了打针吃药你就高兴啦！不行，赶紧去把背心穿上！”他这才不情愿地去穿背心。

这时候我看上班快要迟到了，就催他：“果果，快点快点！快要迟到了！”看他磨磨蹭蹭，我赶快跑过去，不由分说地给他套上背心，拉着他就往外走。

他显然不高兴，撅着嘴抱怨：“妈妈，背心穿着好热呀！”

我哪有时间跟他慢慢解释，就说：“到外面就冷了，今天会

降温，难道妈妈还会骗你吗？”匆匆地把他送到校门口我就赶着上班去了。

一旦果果做错了事，那我就更容易急躁了。一次，我们在外面吃饭，果果把果汁打翻了，洒了我一身，那可是我新买的裙子，我当即就火了，对他大发脾气：“妈妈跟你说了多少次了，不要乱动，你怎么就不听话！看妈妈的衣服都成什么样了！”果果委屈地看着我不知所措。

可能正因为我的急躁，果果也有这样的倾向。他在客厅堆积木，我打扫卫生时，不小心把他堆好的城堡碰倒了，他立刻大发脾气：“妈妈，你怎么不小心点！把我堆的城堡都给弄坏了！”说着还气呼呼地把所有堆好的积木推倒，坐在积木堆里对我怒目而视。

我也生气了，说：“妈妈又不是故意的，你再堆不就行了吗？”类似这样的事情还有很多。

检讨之后我发现，果果的表现和我的表现真有相似之处。

不要着急，慢慢来

在网络上看到一个案例：有一位妈妈经常为孩子的慌张、马虎而烦恼。可是在和老师沟通的过程中，她发现，在老师眼里自己的孩子很稳重。这位妈妈觉得难以置信，回家后问孩子。孩子告诉她，在学校老师从来不催她，总是告诉她不要急，慢慢来，

所以她做什么事情都不急了。

看来，如果妈妈心平气和，孩子也会不紧不慢，稳稳当当。所以，要想孩子不急躁，我们先要收敛自己的急脾气，做个心平气和的妈妈。

虽然绝大多数人都能理解父母的急性子——他们无非是想让孩子养成良好的习惯，取得更好的成绩，但在教育孩子的时候还是不要太着急，因为父母焦躁孩子也会焦躁。

学会低头，事后意识到自己的错误后，大可以放下家长的面子去向孩子道个歉，去跟孩子好好谈一谈，让他知道自己的想法。

如果孩子不小心碰翻了饮料，弄脏了我们的衣服，心平气和的妈妈肯定不会大发脾气，而是会若无其事地对孩子说：“没关系，正好妈妈的衣服该洗了。”孩子看着妈妈的这种反应，他就会知道将来遇到类似的情况应该如何去应对。

当妈妈不小心碰翻他的积木，他也许会对妈妈说：“不要紧，刚才那个堆得不好，我再堆个更好的！”如果是这样，该是多么和谐的母子关系啊！

所以，孩子做事的时候，尽量不要在一旁催促“快点，快点”；在孩子做错事的时候，也不要急着发脾气。孩子有一个心平气和的妈妈，自然能受到感染，会跟妈妈学习控制和调节自身情感和行为的方法，遇到问题和挫折就能不急不躁了。

不要代劳，只要陪着就好

孩子自己的人生，从一开始，就应该让他自己去体验。作为父母，我们能做的就是陪伴和指引。

一封写给妈妈的信

亲爱的妈妈：

我有一些话想要对您说，希望您看完这封信不要伤心。

我知道您非常爱我。十几年来一直无微不至地照顾我，把所有心思都花在我身上，把所有希望都寄托在我身上。这些我都很清楚，所以我一直都很听您的话。在学习上，我严格要求自己，是老师眼里的好学生，同学们的好榜样；在生活中，我也没有让您失望，是大家公认的乖乖女。可是，妈妈，今天我想跟您说，请您不要再帮我做那么多事情好吗？请您多给我一些成长的机会

好吗？

记得有一年教师节，同学们都商量好了每个人亲手做几张贺卡送给各位老师。我在心里都想好做什么样的了，回到家准备材料的时候被您看到了，您先是不让我自己做，说太耽误时间，要去商店买；我说同学们都已经决定好自己做您才答应我，还对我能不能做出像样的贺卡表示怀疑。

我动手做的时候，您就在一旁指指点点，说我这个做得不好，那个应该那样弄。我当时真的很难过，因为在您的“帮助下，我原来的计划全乱了。后来，您又担心我弄得太晚，干脆直接帮我动起手来。妈妈，您知道吗？虽然经过您的参与，贺卡可能比我一个人做的要好看，但是我一点儿成就感也没有，因为那不是我自己的作品。

像这样的事情还有很多，比如我想学做饭，您也答应了，可是我做的时候，您又帮我做了大部分的工作，我只能洗洗菜，点点火；比如我想整理自己的房间，您却嫌我收拾不干净不让我动手；我想学洗衣服，您说我洗不干净也不让我洗。很多事情，我的同学们都会做，我却不会。我觉得和他们相比，自己真的很无能，除了会考试，其他的什么都不会。

妈妈，我担心以后上大学要是离开您了我怎么生活，您却说不要上太远的学校，到时候还可以住在家里。可是您想过没有，难道您可以陪我一辈子吗？我总有自己生活的那一天，到时候我

怎么办呢？

妈妈，我已经长大，有自己的见解和主张。您的参与有时候会打断我的思路，左右我的想象，打击我的信心，不利于积极性的激发与创造。该放手时就放手，不要为了追求完美而过多地指导我，或者干脆把自己的思想强加于我，如果那样，我就会失去一次体验成就感的机会，失去真正长大的机会。

您的女儿

这是一个无奈的女儿写给妈妈的信，也是很多孩子的共同心声。我看过之后很感慨。

作为一个妈妈，我很理解这位妈妈的心情。因为我有时候也会和她犯同样的错误——为孩子做得太多。同时我也很能体会这个女儿的期盼，因为我也曾经是这样一个女儿。

我的妈妈是一个很能干的人。人家说能干的妈妈教出懒惰的女儿，这话确实有一定的道理。因为在能干的妈妈眼里，女儿什么都做不好，看不下去了索性自己替她做了，这样省事又省心，时间长了，就把女儿培养成懒孩子了。

从小到大，我做的事情妈妈很少有很满意的，尤其是家务。往往我正做着，妈妈就在旁边指点，越指点她就越着急，最后不得不亲自动手帮我完成。妈妈这样做，有时候会使得我很惭愧，觉得自己怎么这么没用呢？这点儿小事都做不好。有时候又会让