



中国妈妈成功教子必读书

妈妈决定孩子的一生 妈妈优秀，孩子才能成功

没有教不好的孩子，只有不会教孩子的妈妈。好妈妈光有爱是不够的，还需要不断提高自身素质，成为孩子的好朋友、好老师和成长道路上的引路人。只有会做妈妈，才能成就好孩子。

超值白金版

29.80

好妈妈 胜过好老师

大全集

宋洁 编著



妈妈的作用无人可替，好妈妈胜过好老师
孩子的成功来自妈妈，好妈妈成就好孩子

妈妈对孩子的教育不只体现在学习上，还体现在品格、能力、心态等各个方面，这是老师所不能替代的。本书不但告诉你如何提高孩子成绩，还将告诉为人母者如何提高自身素质，掌握科学的教子理念和方法，教孩子学会做人、做事、学习、工作，教你培养一个自信、自强、自立的孩子，并帮你巧妙解决孩子成长过程中的种种难题。

中国华侨出版社



好妈妈 胜过好老师 大全集

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈胜过好老师大全集 / 宋洁编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5113-0839-9

I. ①好… II. ①宋… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 019562 号

好妈妈胜过好老师大全集

编 著: 宋 洁

责任编辑: 路 蕾

封面设计: 李艾红

文字编辑: 杨淑霞 霍丽娟

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 48 字数: 839 千字

印 刷: 北京华宝印刷有限公司

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0839-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

俗话说：“没有种不好的庄稼，只有不会种庄稼的农夫；没有教不好的孩子，只有不会教孩子的妈妈”。教育孩子，是需要技巧的。做一个合格的好妈妈，一个优秀的好妈妈，光有爱是不够的，兼有洞察力也不足以胜任，一个好妈妈还要能够透彻认识自己，并认真研读孩子这本无字书，不断完善自己的育儿知识和教养方式，为孩子提供一个适宜的成长环境。也许世界上所有的妈妈最盼望的只有一件事：使自己的孩子健康幸福地成长，并在人生道路上取得成功。那么，好妈妈应该是怎样的呢？妈妈在孩子的成长历程中能够发挥多大的作用呢？

好妈妈首先是孩子的好朋友。在孩子的成长过程中，好妈妈要像好朋友一样陪伴孩子成长。这种陪伴，对于良好亲子关系的建立和巩固具有非常重要的作用。在忙碌的工作中，妈妈特意腾出时间来与孩子一起打打篮球，出席他在学校的演讲比赛，又或者带他到郊外去探索大自然的奥秘。通过与孩子的这种近距离接触，孩子才能真真切切地感受到妈妈的爱，妈妈也才能和孩子有更多的共同语言，就像好朋友一样和妈妈分享自己心中的快乐与忧伤，与此同时，这种朋友关系还能够帮助孩子养成持之以恒的品质，掌握其他与学习、生活、工作相关的技能，用妈妈自己的兴趣、可依赖性及独特的指导，为孩子树立榜样。最好的妈妈不是端坐在书房里写字的妈妈，也不是忙碌在厨房里做菜的妈妈，而是那个像好朋友一样，与他一起游戏，一起解决问题，了解他需要怎样的爱，和他一起领略人生中美丽风景的妈妈。

好妈妈也是孩子的好老师。老师被誉为人类灵魂的工程师，也是人类智慧、能力、知识的传递者。好的家庭教育就像学校的小班授课，妈妈和孩子是一对一的教学关系。孩子作为一个独立存在的个体，能够得到妈妈全部的关注。著名的教育家杜威说过：“教育就是生活，生活就是教育”。好妈妈要想办法使孩子的心灵进入一个更大的世界中，培养他出色的生活实践能力和良好的道德品性。孩子终究是要长大的，要离开妈妈走向社会。作为孩子称职的老师，妈妈不仅要积极配合孩子完成书面形式的作业，还要放手让孩子参与社会实践活动。当孩子在实践活动中遇到了挫折，妈妈应给予关怀和帮助。如果妈妈们把握好在生活中对孩子的教育，当好孩子的生活老师，这将是孩子的福分和幸运。

好妈妈是孩子成长道路上的引路人。中国的多数妈妈认为什么都管，让孩子完全按妈妈的思路去做，便是对孩子最完全的爱，其实这是妈妈在借助“爱”的名义来控制孩子。好妈妈应该克制自己的控制欲望，尊重孩子，给孩子自由，离孩子稍远一点观察，给孩子一些成长空间，培养孩子独立思考和判断的能力，在一点一滴的小事中对不同做法的选择加以引导，就可以逐步培养孩子乐观、向上的生活态度和良好的价值观，让孩子在不同的年龄阶段拥有自主选择权，做孩子成长道路上的引路人。

妈妈在教育方法上的差别，常常会影响孩子的一生。正确的教育方法是一把精美的刻刀，错误的教育方法是一柄锄头，妈妈掌握着孩子这块璞玉的命运。教育方法主要有6种类型，即溺爱型、否定型、民主型、过分保护型、放任型和干涉型。其中民主型教育方法和否定型教育方法对子女的影响最大。在民主型家庭中，妈妈们是孩子的朋友，

她们经常和孩子商量事情，尊重孩子的想法和意见，经常给孩子表扬和鼓励，因此，孩子的自我接纳程度较高，相应地自信心、自尊感和成就欲望较强；而生活在否定型家庭中的孩子，妈妈经常打骂、批评孩子，对孩子的责罚多于赞扬，因此，孩子的自信心相对较差，他们往往不相信自己的能力，总是甘居下游，对未来担忧，对前途充满恐惧。可见，采用正确的教育方法才能为孩子积累成功的能力和品质，从而成就美好的未来。

好妈妈是孩子的好朋友、好老师和成长道路上的引路人，妈妈在教育方法上的差别，常常能够影响孩子的一生。

这本《好妈妈胜过好老师大全集》分别从“爱子心经——孩子，妈妈会这样爱你”、“育子秘诀——如何雕刻孩子这块璞玉”、“实用宝典——妈妈解决育子难题的妙招集锦”三方面全面系统阐释了中国主流教育思想和教育方法，涉及如何开发孩子的智力、如何让孩子喜欢上学习、如何培养孩子的良好学习习惯、品格教育、生命教育、理财教育、情商教育、挫折教育、赏识教育等教育理念，将妈妈在孩子成长过程中的重要作用一一剖析并针对具体问题提出了具体的解决方法。文字通俗易懂，事例生动活泼，具有很强的实用性和可操作性，是一本理论与实践完美结合，方法与技巧兼顾的现代家庭教育百科全书。

好妈妈就是一所用爱筑就的学校，每一砖每一瓦都承载着一个母亲对孩子的至真至纯的、无私的、伟大的爱。好妈妈就是那个用彩笔为孩子描绘绚丽人生画卷的人，用声音为孩子讲述多彩世界的人。





目录

引子 当妈妈之前要上的预备课	1
当妈妈从认识自己开始	1
你研究过孩子这本书吗	2
好妈妈是学出来的	3

上篇 爱子心经——孩子，妈妈会这样爱你

第一章 审视你给孩子的爱	7
溺爱的心理真相不是牺牲自己，而是宠爱自己	7
放纵型溺爱，最懒惰的爱	9
密不透风的“爱”源于自私	10
“大人永远都是为了你好”是谬论	11
慈母让孩子无限扩张，严母让孩子无限萎缩	12
自我“牺牲”换不来孩子辉煌的未来	13
不自觉地虐待——代代相传的心灵创伤	15
“非爱行为”是伤人的爱	15
妈妈的爱，为孩子埋下温柔的陷阱	16
畸形的母爱，成为孩子自私的源泉	18
第二章 如何给孩子高质量的爱	20
妈妈宠爱孩子有方法，要宠不能惯	20
被孩子接受的爱才是孩子幸福的源泉	21
爱是合理的给和合理的不给	22
封闭的爱也是对孩子的伤害	23
过度呵护会引发孩子的“母源病”	24
爱孩子就要让孩子感到自己“得宠”	25
掌握向孩子表达爱的途径，不要忽视爱的表达	26
“逗”孩子以儿童的快乐为前提，而不是以你的快乐为目的	27
别拿孩子的自尊当儿戏，爱孩子从尊重孩子开始	28
与孩子保持适当距离，也是对孩子的爱	30
给孩子合适的心理预期，帮助他们接受一些似乎很困难的事情	30
精神贫困比物质贫困更值得妈妈担忧	31
第三章 爱从认真带孩子开始	33
孩子出生头三年没有产生母子依恋，以后三十年都难补回	33
没有良好的母子依恋关系，孩子人格发展就有障碍	34
不被照顾的新生儿，易形成人格分裂	35



不要轻易让老人或保姆帮带孩子，母亲的工作不能由别人代替	36
“亲生后母”比后母对孩子的伤害更大	37
孩子的成长需要妈妈的陪伴	38
“双生涯”妈妈的带孩子哲学	39
不让孩子做精神上的“留守儿童”	40
将孩子委托给“高技术”产品，是最不负责的爱	41

第四章 孩子成长需要一个幸福温暖的摇篮

家庭温暖来自家人的呵护，而不是金钱的温度	43
富裕文明不是指标，适合孩子成长的家庭环境才是好环境	44
幸福的家是送给孩子成长的最好礼物	45
房间的布置渗透妈妈的爱意	46
幸福之家不能有“瘾君子”妈妈	47
事业型妈妈，不能把权力强迫心理带回家	48
父母不要当着孩子面吵架，如果吵了又怎么补救	49
“一个向左，一个往右”是教不好孩子的	50
只有父亲与母亲合作，才能保证孩子最好的成长	51
远离俄狄浦斯情结——男孩归爸爸，女孩归妈妈	52
单亲家庭也可以没有怨恨	53

第五章 “懒”妈妈未必不是好妈妈

做个身懒心不懒的妈妈	55
为了孩子自立，藏起一半爱	56
不要为孩子安排好一切	57
成为孩子可有可无的人物	58
过度的保护妨害了孩子的自立	59
自觉自动既成就了孩子，又解脱了妈妈	60
妈妈不帮忙，孩子才能学会自己照顾自己	61
偶尔让孩子当一次家	62
孩子的前途不用你规划	63
“自己的事情自己做”不能只是个空口号	63

第六章 孩子的成长 99% 来自对妈妈的模仿

孩子的成长从模仿开始	65
小心，别让孩子在模仿中学坏	66
为孩子提供一个良好的“模仿环境”，并且做他模仿的“好榜样”	67
妈妈应该如何对待孩子的不良模仿呢	69
和孩子一起模仿——在模仿中进行良好亲子沟通	70
身教重于言教，因为身影重于声音	71
妈妈别做孩子的反面教材	72
妈妈一视同仁，孩子才不会势利眼	73
孩子的信仰多是母亲信仰的变种	74
妈妈的风度，决定孩子未来的高度	75



第一章 早期教育成就孩子的一生	79
教育真正重要的时期是无限接近零岁的时候	79
儿童的潜能存在着递减法则	80
家庭早教不应该是纯粹游戏式的，还是要有适当的强制性	81
早期智力教育不等于知识教育	82
音乐是启迪儿童智慧的“心灵体操”	83
天才是天生的，更是要培养的	84
第二章 童年需要滋养而不是弃养	86
孩子没有童趣犹如花朵没有养分，盛开不起来	86
小“人精”和小“世故”——催熟的果子不会甜	87
异想天开不是贬义词，不要否定孩子的想象	88
孩子的成长需要梦想	89
别将自己的梦想变成孩子童年的重负	90
不要粉碎孩子的梦想，不要限定孩子的人生	90
苦难的童年为“神经症”播种	91
幸福和快乐是童年最应该学的功课	92
和孩子一起吸收童话的营养	93
第三章 男孩要“穷”养，女孩要“富”养	95
男女天生就有差异，要采取恰当的教育方式来“配合”这些差异	95
孩子从小就需要分清楚男女	96
中性化是个流行词，但“娘娘腔”和“野蛮女友”会受到排斥	97
差别教育不是性别歧视，“一视同仁”的教育未必合理	98
尊重男女各自不同特质的同时，也不能把他们彻底分化	99
再富也要“穷”儿子，富裕的生活容易毁了儿子	100
“富”的真实内涵：培养女孩灵魂上的富足感	101
“穷”出胆识，“富”出优雅	101
引领男孩女孩获得不同的生存智慧	102
男孩的魄力从苦难中来，女孩的美丽从优雅中来	103
男孩女孩都聪明，只是擅长领域不相同	104
男孩女孩的成长蓝图——相同的成长，不同的轨迹	106
教育孩子，先走入男孩女孩们的情感世界	107
男孩发育比女孩晚，应该晚入学一年	108
第四章 跟上孩子成长的脚步	110
“青春期叛逆”不可硬碰，要巧妙应对	110
给孩子充分的独立空间，他们的叛逆行为自然会消失大半	111
只要孩子守住底线，就不要总想着去和孩子谈心	112
给孩子上性教育课吧，让孩子正视身体发生的变化	113
“性教育”问题上——保护闺女，尊重儿子	115
正确看待孩子青春期对异性的好感	116
和早恋孩子讨论一下什么是爱情	117
“异性效应”对培养青春期孩子是有益的	118

青春期“坏孩子”不是扶不起的烂泥	119
“父母之外的朋友”能让孩子更好地度过青春期	120
小时候太“听话”的孩子长大了更难管	121
青春期的少女节食减肥，谨防患上厌食症	122
网络游戏成瘾，不仅仅是因为青少年贪玩	123
青春期易发焦虑症，妈妈控制不如教孩子自控	124
第五章 孩子的成长需要积极的期望	126
以积极的态度期望孩子，孩子就会朝积极的方向改进	126
把赏识当成孩子生命中的一种需要	127
正确的赏识是激发孩子潜能的良药	128
对孩子的积极期望要循序渐进	129
批评是扼杀天才的行为	130
孩子对妈妈也有期待	131
赞美不能掉价，表扬不能失效	132
相信自己的孩子是天才	133
孩子的能力不可低估，努力发现自己的孩子	134
目标是一种积极期望，也是孩子成长的需要	136
孩子的自信来源于妈妈的信心	137
孩子需要妈妈给以成就感	138
第六章 阳光心态是妈妈给孩子受用一生的礼物	140
幽默感不是爸爸的特长	140
将快乐这种生存能力传递给孩子	141
让孩子经常快乐，培养孩子快乐的性格	142
伤心之事也要用美妙的语言解释给孩子听	143
积极乐观的妈妈，带动孩子的人生	144
妈妈，别把焦虑转嫁给孩子	145
灰暗的妈妈，养不出阳光的孩子	146
妈妈的抑郁会传染给孩子	147
乐观精神是孩子应对困境的最好武器	148
第七章 品格教育是赶早不赶晚的事业	150
对不诚实的处理：一千克的预防胜过一吨的惩罚	150
“帮妈妈洗脚”不只是一个作业	151
不懂得分享是一种惩罚	152
从接待客人开始，培养孩子待人的文明礼仪	153
培养孩子的耐心是培养孩子节制品格的开始	154
不能用粗鲁的方式教育孩子懂礼貌：培养礼貌的方法	155
仁爱之心不可无，爱心教育必须有	156
正直，是永不过时的良好品格	157
吃亏是福，吃亏也是一种美好品格	158
和孩子一起感恩，在感恩中幸福生活	160
“己所不欲，勿施于人”是不可或缺的好品质	161
不可因小东西而削弱大品格	161
学会宽容，孩子就学会了爱自己	163
积极进取是打开生命能量的钥匙	164
第八章 责任感是孩子成长的“维生素”	166
“一人做事一人当”，不要替孩子的过失包揽责任	166

孩子学会道歉，是学会承担责任的一种表现	167
责任感不可以强加，只能从内心产生	168
把价值观纳入责任感教育中来	169
孩子的责任心要从小注意培养	170
帮孩子丢掉依赖，是培养孩子责任意识的开始	171
培养孩子责任感的几个有效方法	172
让孩子在跟他们有关的事情上有发言机会	174
在处理家务活中培养孩子的责任感	175
帮助孩子认识到对他人和社会的责任	176
缺乏责任心的孩子没有未来	177
第九章 培养好习惯是培养成功人士的第一步	179
为孩子未来选择好路径	179
不好的习惯是缠在身上的铁链，无形地限制着孩子的行为	180
培养好习惯，就是在寻找一种成功的方法	181
良好的习惯是可以透过教育来实现的	182
好习惯的养成需要妈妈和孩子双方面的努力	183
习惯的培养要靠恰当的教导和表扬	184
赏罚一定要分明：好习惯奖赏坏习惯惩罚	185
好习惯在于强化	185
在快乐的心情中养成好习惯	186
同一时期，只培养一种习惯	188
教育就是培养习惯	189
培养孩子的自制习惯，等于孕育孩子成功的未来	190
是聪明还是笨，成功还是要勤奋	191
珍惜时间的习惯，是通往成功的捷径	192
创造机会的习惯比等待机会的习惯离成功更近	193
心胸开阔的习惯，是成功人士的基本素质	194
“马上去做”的习惯，是现代成功人士的做事理念	195
第十章 跟“再苦不能苦孩子”唱唱反调	197
舍得让孩子去吃苦	197
积极认同孩子的挫败经历	199
苦难教育是不可少的，因为苦难是不可避免的	200
不害怕孩子失败，教孩子正确面对失败	201
因材施教，给孩子一个遭遇挫折的机会	202
学会用“劣性刺激”来磨砺孩子	203
孩子克服困难需要妈妈的鼓励和支持	205
不放手让孩子面对挫折，等于让孩子失去适应环境的能力	205
给孩子“挖坑”，让他成长加快	206
给孩子苦难，让他品出其中的甜	207
让孩子知道生活的艰辛	208
引导孩子用乐观心态应对挫折	209
第十一章 孩子的理财能力装在妈妈的钱袋中	211
给孩子金钱前，首先给予他驾驭金钱的能力	211
莫让孩子一哭闹，就能满足欲望	212
给男孩“金山”不如给他“点金术”	213
小孩也要学理财，理财教育不可缺	214
别用金钱表扬孩子	215

把节俭当成习惯	216
想杜绝浪费,先要让孩子知道金钱的珍贵	217
让孩子自己处理压岁钱,但是妈妈要当顾问	218
把节俭的美德留给孩子,而不是留下财富	219
不要让孩子太富裕,让孩子有意识花自己的钱	220
零花钱也是妈妈教育孩子的手段	221
孩子“摆阔”是恶习,妈妈千万要留意	222
穷不能成为孩子的自卑,而要成为孩子的财富	223
餐桌是节俭教育的上佳场所	223
仇富的妈妈,预约了孩子贫穷的未来	224

第十二章 智慧妈妈顺利开启孩子EQ之门 226

做孩子健康积极的情绪启蒙老师	226
孩子的情绪,来自妈妈稳定的情绪	227
坏情绪,不“疏导”,就“决堤”	228
孩子的人际交往能力大多来自妈妈	229
让游戏帮你塑造孩子丰富的情感	230
孩子的社交恐惧症病原在于妈妈,药方也在于妈妈	231
让孩子融入集体,收获来自群体的快乐	232
天才儿童更需要情商培养教育	233
稳定的人际关系是孩子今后的人脉来源	234
孩子不仅要有家庭小圈子,也要有属于自己的圈子	235
“伙伴危机”会对孩子的健康成长造成不良影响	236
允许孩子发发小脾气,孩子才能健康成长	237
偶尔,也要忘记发火的孩子	239
为孩子提供更多的社交帮助	239
鼓励孩子与不同年龄的朋友多多接触	241

第十三章 妈妈,和孩子谈谈生命 243

给孩子一次涤荡心灵的“生命教育”	243
孩子对人生的理解是从妈妈开始的	244
妈妈善待自我,孩子才能珍惜生命	245
勇于与命运做抗争的妈妈,给孩子顽强生活的勇气	246
孩子要有生存能力,生命需要生存训练	247
启发孩子从平静的生活中体会快乐	248
学会应对危险的孩子才最安全	249
有些孩子更容易遭到危险,妈妈要用心保护	251
恰当保护被欺负的孩子	252
冒险不一定危险,生命需要适当冒险	253
激励孩子,把勇敢注入生命	254
让孩子感受大自然之美,从中感受到生命的美好	255

第十四章 走出坑人的教育误区 256

“慢养”才能育出“大器”	256
教育不能抢跑,学习不能揠苗助长	257
教育只怕停,不怕慢	258
不要急于取得教育成果	259
教育,讲究的就是说理	260
教育没有固定的“教学大纲”,而要因变而变	261
教育孩子不能太实际	262

“学”前孩子不必早读书	263
利用非正式的机会教育孩子	264
别人的育儿经验不是你的圣经	265
打破“思维定式”，才有“创新”的活泉涌出	266
孩子一时的好奇心不一定就是天赋	267
太听话的“好孩子”未必好	269
第十五章 别让孩子做条“小小鱼”	270
“鱼缸法则”：把孩子放到“水池”中去	270
小孩的隐私也是神圣不可侵犯的	271
给孩子自由思考的空间，就是给创造性思维生长的空间	272
只做军师，不当老大	273
多听听孩子的想法，不要剥夺孩子成长的空间	274
不要代替孩子选择，因为你不能代替孩子生活	275
支持孩子做自己喜欢做的事，而不是妈妈喜欢的事	276
放开手，让孩子为自己负责	277

下篇 实用宝典——妈妈解决育子难题的妙招集锦

第一章 如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说	281
每天要有和孩子“单独在一起说话”的时间	281
“蹲下来”和孩子说话	282
尊重孩子的说话权，做会“听话”的妈妈	283
80/20——与孩子对话的黄金法则	284
用好身体语言比说好口头语言更重要	285
做积极倾听的妈妈，耐心地听孩子把话说完	286
用孩子的眼睛看世界，孩子才会听你的道理	287
争辩有理顶嘴无罪，亲子沟通更容易	288
让孩子服从你，不如让孩子理解你	289
凡事都要与孩子商量	291
第二章 不打不骂教出好孩子的妙招	293
“有心无痕”的批评和表扬才能对孩子生效	293
制定惩罚，不如先规定纪律	294
对感受要宽容，对行为要严格	295
当出了问题：要回应，而不是反应	296
给孩子指导而不是批评	297
说教和批评产生距离和怨恨	298
宽容比惩罚更有力量	299
“打是亲，骂是爱”是最大的谎言	300
吓孩子，吓出儿童神经衰弱	301
多一点引导，少一点控制	302
永远用温和的态度对待孩子	303
不用命令的口气跟孩子讲话	303
伤害孩子的话永远别说出口	304
不用权威的口吻指责孩子	305

不对孩子一味指责	306
罚小错才能免大过	307
第三章 怎样把学习变成轻松的事	309
不要把学习暗示为“苦”事	309
不规定具体时间,写作业心甘情愿	310
把学习做成一场表演,让孩子在角色中学习	311
多向孩子请教,“小老师”进步快	312
学习遇到瓶颈时,多动心力而不是体力	313
“减压”比“拼命学习”更重要	314
饭后学习效率低,不如轻松小憩	315
及早学外语,让外语和母语一样容易	316
学习计划,是把学习变得轻松有效的法宝	317
营造爱读书的家庭氛围,轻轻松松熏陶出爱学习的孩子	318
第四章 “反着干”培养出良好学习习惯	320
想让孩子喜欢写作业,就不要让他写太多作业	320
“不陪”才能培养好习惯,不要包办孩子的作业	321
越渴望孩子取得好成绩,越不要向他要分数	322
不用“暴力作业”惩罚孩子,不让孩子的学习变无趣	323
考好了不奖励,考坏了不批评	324
越不让他学他越要学习,越让他看电视他就越看不进去	325
想让孩子坚持发展兴趣爱好,就不要把兴趣变成责任	326
多看“没用”的书,培养出阅读的习惯	327
“温故”比“知新”更重要,不要等墙倒塌了再来造墙	328
不“熬”时间,只“抢”效率	329
赶走注意力分散,跟“磨”功课说再见	329
越严肃的学习,越需要乐趣的参与	330
第五章 如何将学校教育与家庭教育配合好	332
重视家教的妈妈也不该轻视学校	332
孩子需要妈妈帮助协调学校和家庭之间的关系	333
家长会的日子不能成为孩子的“受难日”	334
学校和家庭把孩子放在同一个位置上,不让孩子做“两面派”	335
把家庭教育变成最高级的小班授课	336
教育不仅仅局限于课堂之内,教育即是生活	337
上学不等于“全托管”,家校互补才能教育好	338
理解老师所作所为,消除“老师不喜欢我”的心理	339
及时疏导孩子对老师的消极态度	340
第六章 学龄儿童常见的问题和建议	342
孩子做事拖拉怎么办	342
孩子容易发脾气怎么办	343
如何让孩子主动不挑食	344
孩子说谎话怎么办	346
如何改掉孩子乱扔东西的坏习惯	347
孩子遇到“小霸王”怎么办	348
当孩子出现口吃毛病时怎么办	349
如何转变孩子的厌学情绪	350
不容忽视的儿童攻击性心理	351

孩子有“社交恐惧症”怎么办	352
怎么才能带孩子走出自闭	353
孩子喜欢吮吸手指怎么办	354
孩子有多动症怎么办	355
为何家里“小话唠”，出外变“小哑巴”	356
孩子特别害羞怎么办	357
孩子会“顺手牵羊”怎么办	358
为何孩子很聪明，学习却很吃力	360
孩子厌食怎么办	361
如何减轻孩子的健忘	362
第七章 如何驱除孩子的心灵阴影	363
考试，不怕！帮助孩子战胜考试焦虑	363
笑出来，哭出来，走出忧郁的泥潭	364
赶走堆积的压力，不让抑郁找上孩子	365
“我怀疑全班同学都恨我”，那不是真的	367
妈妈消除“红眼病”，让童心远离嫉妒	368
孩子也会“心累”，需要妈妈帮助恢复“元气”	369
取消不当的奖惩方法，赶走可怕的“考试瘾”	370
呵护孩子的自信，保护孩子远离自卑	371
尽早处理孩子的恐惧，赶走孩子心中的“鬼”	372
炫耀和自夸使不得，虚荣心旺盛要不得	373
引导孩子“正向心理循环”，远离消极情绪的困扰	375
第八章 妈妈不能忽视的“小事儿”	376
尊重孩子的朋友也是尊重孩子	376
当妈妈错了：真诚地向孩子道歉	377
哄骗起不了教育的作用	378
“唠叨”妈妈没有功效	379
坦然接受孩子的“爱”，给孩子表现爱的机会	380
“近邻”有着不可忽视的影响力	381
孩子会因为妈妈的不良状态而“早熟”	382
妈妈的孤独情绪严重，孩子易得孤独症	383
小孩儿也是有性格的，不同性格需要不同教育方法	384
不追求完美的妈妈是最受欢迎的妈妈	387
妈妈回答不出孩子问题的时候，切忌不懂装懂	388
孩子的破坏行为，妈妈不能一概而论	389
不做“权威妈妈”，避免孩子对妈妈产生“信仰危机”	390
孩子的破坏力很可能就是创造力	391
不要用孩子的弱去比另一个孩子的强	392
回答孩子的问题之前让他多思考一会	393
第九章 小心无意识间传递的错误信号	395
别让别人用你的东西——分享是一种损失	395
下次再去吧——拖拖拉拉没问题	396
太难了，算了——遇到困难就放弃吧	396
再有几年就熬出头了——孩子是妈妈的负担	397
花钱读书是浪费——知识不值钱	398
他打了你，你怎么不去打他——暴力要靠暴力来解决	399
你滚吧，想去哪里就去哪里——妈妈一点也不在乎我	400

你出去玩，我们大人要说事情——我好像不是家里的一分子	400
妈妈求求你了——我是妈妈的老大	401
你不会，我来帮你——我很笨，我不行	402
第十章 妈妈应该学习的十大权威教育方法	403
卡尔·威特：全能教育法	403
蒙台梭利：特殊教育法	407
斯托夫人：自然教育法	411
塞德兹：天才教育法	415
斯宾塞：快乐教育法	419
井深大：早期潜能教育法	421
铃木镇一：才能教育法	426
多湖辉：实践教育法	429
夏洛特·梅森：家庭教育法	434
约翰·洛克：绅士教育法	436
第十一章 妈妈私家育儿图书室不可缺的经典书	441
《窗边的小豆豆》：将问题孩子变为世界名人的经典	441
《孩子，把你的手给我》：与孩子沟通的圣经	442
《发现母亲》：推动世界的手是摇篮的手	442
《爱与自由》：一本关于爱孩子而不是教孩子的书	443
《育儿百科》：一册在手，育儿无忧	444
《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》：亲子交流指引宝典	444
第十二章 妈妈不可不推荐给孩子的书	446
《安徒生童话选集》：童话滋养出的孩子心灵美好	446
《伊索寓言》：寓言对孩子往往很管用	446
《十万个为什么》：开启孩子的好奇心之旅	447
《三字经》《百家姓》《千家诗》：给孩子补充点古典文化的营养	448
《我的野生动物朋友》：善良美好从爱护小动物开始	449
《爱的教育》：孩子会受到人类美好品德的熏陶	449
《小王子》：每个人心中都应该有个小王子和他的星球	450
《假如给我三天光明》：给孩子一剂精神鼓励	451
第十三章 值得学习的好妈妈典范	452
杨澜——爱学习的妈妈才是好妈妈	452
李振霞——创造家庭博士群的好妈妈	453
居里夫人——优质的妈妈培养出优质的孩子	454
米切尔夫人——妈妈是产生希望的希望	455
张炳惠——营造温暖的家，让孩子飞得更高	456
撒切尔夫人——是非观关乎孩子的未来	457
卡耐基之母——母亲的自信成就了孩子的勇敢	458
基辛格之母——时刻保持一颗宠辱不惊的心	459
张世君——积极培养孩子观察力的好妈妈	461
王开敏——孩子成长的每个阶段都生活在幸福中	461



当妈妈之前要上的预备课

不是每个女人天生都会做妈妈。一个小小的孩子喊你妈妈，那不是轻飘飘答应一句的事，需要你自己在时间、精力和心思上付出很多。既然决定要孩子，就要提前开始学习钻研，形成基本的价值观和方法论，而不是到时候“摸着石头过河”。

当妈妈从认识自己开始

著名的心理学家马斯洛认为，人都有一种爱与归属的需要，尤其是女性。到了一定的年龄的时候就会产生想爱一个人，想成家的感觉。当自己成家的需求得到满足之后，又自然就会产生要一个孩子的需求。但是这也提醒想要做母亲的女性，必须要认清自己，只有认清自己的母性情怀，心理才是健康的，才有做好母亲的资本。

妈妈们学会认识自己是很重要的。认识自己就好像多了一双睿智的眼睛，时时给自己添一点远见、一点清醒、一点对现实更为透彻的体察与认知。鉴于这份认知，在教育孩子的过程中，会少干很多日后追悔莫及的事情。做妈妈的现在把“自己”放在嘴里嚼一嚼，比日后捶胸顿足花费的力气少得多。

然而，妈妈要想认识自己，又谈何容易？一辈子不认识自己而做出了可悲之事的大有人在。在今天，还有一部分妈妈正是由于不认识自己，不了解自己的优点和缺点，不能把自身的教育方式和当下教育现状相结合。在教育实践中屡屡受挫，终日在悲观失望中叹息。所以，要做一个心理健康的妈妈首先要认识自己。

然而对于有些妈妈来说，由于平时没有一个好的参照标准来认识自己，自己也不知道自己是什么样的人。因为自己对自己的认识不够，她也不知道作为妈妈，哪些事情是做得好的，哪些事情是做得不好的，以至于在教育孩子的过程中，自己做了傻事，伤害了孩子，自己还悄然不知。

现在，本文就当代女性的精神特征及如今年轻妈妈的角色特征做一些总结，以帮助一些妈妈打开认识自己的窗口。

当代女性的精神特征

70后、80后妈妈成熟在社会转型的时代，身上始终充满现代气息，有很丰富的精神世界，有立业建功、奉献自我的事业心。“妈妈”不再是家庭主妇的代名词，而是更富内涵、同时也更有压力的群体。每一位女性无论职务高低，无论在什么岗位，都十分珍惜自己的工作。知不足而上进，是当代女性的特征。妈妈们有提高素质、完善自我的上进追求，有自尊、自信、自立、自强的境界，同时也有培养后代、带着孩子去学习文化知识、为了孩子去充实自己的愿望。

年轻妈妈的角色特征

年轻女性当了妈妈，不仅要继续扮演职业女性的角色，还要扮演好妻子、好妈妈的角色，

这是对年轻妈妈的双重压力和双重挑战，但同时也能满足妈妈们实现自我价值的愿望。

事业、丈夫、孩子，构成了现代女性生活中的三个重要支点，缺少一点，对现代女性来说，都是不完整的。每一个正常的女子，都希望自己有美满的爱情生活，能有温馨的母子之情，同时也有实现自己价值的钟爱的工作，但是，一些年轻妈妈往往无力兼顾，导致片面发展，造成生活的缺憾。

当孩子出生以后，妈妈们的心理都会有新的变化，容易形成3种完全不同的思想认识：

第一种妈妈母性大发，只重视孩子，忽视了丈夫，甚至忽视了自己。生活的所有重心全放在孩子身上，甚至有些妈妈为了孩子放弃了自己的事业，不再追求思想的进步和事业的成功。

第二种妈妈只顾自己的事业，不顾孩子和家庭，最终取得了事业的成功，却没有产生良好的亲子关系。

第三种妈妈既精心扮演好妈妈、妻子的角色，又坚持自己的事业和自我的发展，调整好自己的心态，把握好分寸，让各个方面协调发展，全面开花。

对每一位年轻妈妈来讲，妈妈这个角色都是一个新的考验，在如今女性角色、地位、精神特征都发生变化的时代，年轻妈妈们是一切都需要重新学习的女性，而一切学习都要从认识自己开始。

作为一位心理健康的妈妈，请你先好好认识自己吧！也许你不善言谈，但是你能给孩子和家人及时的关爱；也许你不善绘画，不善歌也不善舞，不能亲自把这些才艺传授给你的孩子，但是你有很高的艺术欣赏能力，能给孩子艺术上的熏陶；也许你的自我控制力不是很强，面对孩子的过错，你总是会发脾气，但是你能及时向孩子道歉，把伤害降低到最小限度……认识自己，哪怕看到的是缺点也没有关系，至少你知道应该怎样去弥补和挽救。如果能扬长避短，你就能成为一个优秀的妈妈。

总之，认识自我的妈妈才是一个心理健康的妈妈，认识自我的妈妈才能在教育孩子的过程中扬长避短，才能给孩子一个较优越的成长环境，才会把优秀当做一种习惯，为培养孩子成为一个心理健全的孩子埋下伏笔。

你研究过孩子这本书吗

孩子是一本无字的书。随着成长脚步，这本书上慢慢写上了字。妈妈们每天翻动着它，却发现自己越来越看不懂……这是因为妈妈们只顾着往前翻页，而没有用心研究这本书。于是，妈妈和孩子之间的代沟一天天加深，亲子关系也面临越来越多的问题。所以，要想当孩子喜欢的好妈妈，一定要研究透孩子这本书。妈妈可以从认识孩子的基本诉求开始：

1. 孩子渴求关爱和保护。心理学家认为，孩子最需要的爱就是无条件的爱。孩子最害怕的就是被离弃与遗忘。对孩子来说，母亲的爱是无条件的包容，这种无条件的爱会使人感受到很深的“安全感”。人一旦有了安全感，自信、稳定、自在的感觉就会油然而生，这样，人才能勇敢地冒险，不怕艰苦。这种爱的需要是孩子的最基本的需要。

2. 孩子渴求尊重和平等。孩子最不能伤害的就是自尊，自尊是一个人的立足根本，无论多小的孩子，都需要自尊，需要妈妈的尊重。妈妈要把孩子当成个有感情、有羞耻心的活生生的人，而不是像宠物一样，想玩就玩，想逗就逗，不尊重孩子的独立人格。只有孩子从小受到尊重，孩子才会尊重妈妈，尊重别人。另外，对尊重的渴求也就是对平等的渴求，孩子希望受到妈妈平等的对待，成为和妈妈一样的人格健全受尊重的人。

3. 孩子渴求倾听和理解。孩子在小时候，通过妈妈的爱抚、拥抱、摇动等亲昵举动，很容易体会到被爱。但在长大的过程中，孩子开始有了自己的意见与看法，有了自己的朋友与世界，有了自己的喜好与语言。这时候嘘寒问暖，也能使他们知道妈妈爱他们。但是能让他们“体会”到妈妈无条件的爱，就需要聆听他们，使他们感受到被了解、被接纳。青少年尤其需要被聆听、被了解，因为他们受到许多压力，但却无处表达、申述；另一方面，由于内