

◎悠悠万事·孩子最大◎

The
ART OF BEING A MOTHER

做母亲 是一门艺术

一个好妈妈的食育之道

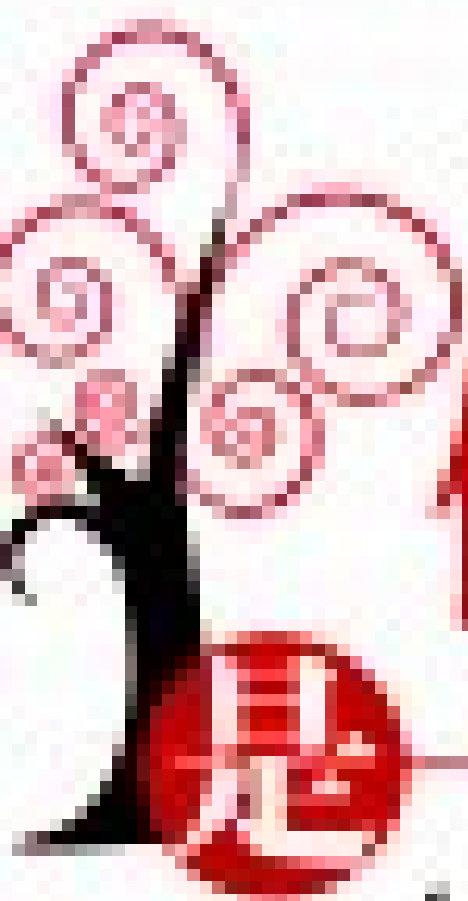
叶眉◎著

只有仰望孩子，才能教育好孩子，教育孩子从教育自己开始

教他做好孩子，但绝不要他做那个好得不真实的孩子

爱孩子，首先从关心他的心理和服从他的身体需要开始

中国妈妈 · 育儿之道



The
ART OF BEING A MOTHER

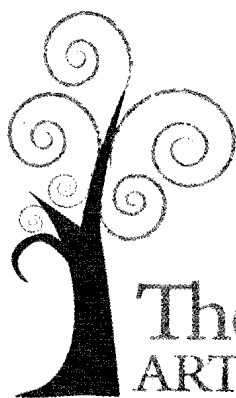
做母亲 是一门艺术

一个好妈妈的育儿之道

王淑娟

《做母亲是一门艺术》是王淑娟妈妈育儿经验的总结，也是她多年从事家庭教育工作的经验总结。本书从孩子出生到长大成人，系统地介绍了如何做一个好妈妈，如何培养孩子的品德、智力、身体、情感、社交等方面的发展。

中国妈妈 · 育儿之道



悠悠万事·孩子最大

The
ART OF BEING A MOTHER

做母亲 是一门艺术

——俞婷妈妈的食育之道

图书在版编目(CIP)数据

做母亲是一门艺术：一个好妈妈的食育之道 / 叶眉著.
—南京：江苏人民出版社，2010.9
ISBN 978-7-214-06472-1

I. ①做… II. ①叶… III. ①儿童—营养卫生 ②家庭教育—经验 IV. ①R153.2 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第180338号

书 名 做母亲是一门艺术：一个好妈妈的食育之道
著 者 叶 眉
责任编辑 朱晓莹
文字编辑 占 珊
出版发行 江苏人民出版社（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团（南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编：210009）
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 13.5
字 数 154千字
版 次 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06472-1
定 价 26.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换）

儿子希望，我写的书没有辜负大树做成的纸张

在计划写这本书时，我和儿子有过一段对话，我问他：“儿子，妈妈想把带你成长的一些心得写出来，你觉得可以吗？”

儿子当时干脆地说：“不行，这是我的隐私！”

我也就犹豫着要放下这个想法，在儿子的成长中，作为一个母亲，尊重孩子的意愿，是最起码的。

然而，儿子实在是一个有自己思想的孩子。当时正放暑假，他一边摆弄着手里的PSP，一边问道：“你确定写下来，会对别的家长有用？对别的孩子有用？”

我慎重地说：“我想会有一些用处，但不知道会有多少改变。”

儿子说：“那你就写吧，不过不要在书中写我的名字。”

我答应儿子会尽力写好，用儿子的话就是——“不要辜负了大树做成的纸张”。



一写就是一年。整理记忆，像电影的闪回镜头……

把胖乎乎的小婴儿抱在怀里的日子，好像就是昨天的事，转眼间，我的宝宝就长成了一个小小阳光少年，比我还高出一点儿，我想抱都抱不动他了。一晃，13年的时光就过去了。

我爱我的孩子，连带对所有的孩子都爱得不行。他上幼儿园时，他的好朋友也想让我当他们的妈妈；他上小学时，他的好朋友还是喜欢让我也当他们的另一个妈妈。

孩子们的爱，让我感动又幸福，我想不到我能做一个被孩子们喜欢的妈妈。

记得做姑娘时，有一次，去同事家玩，看到她的宝宝又拉又尿的，当时就想呕吐。我对女友说：“我可不想生孩子，如果孩子生下来就3岁的话可以考虑，因为3岁的孩子可以自己去厕所了。”

所有的想法，都在有了自己的宝宝后烟消云散，我变成了一个非常投入的妈妈。朋友们都说我是付出型的。我那么瘦小，但生了儿子后，奶水足得可以喂两个孩子了。

搂着能吃能睡爱玩的儿子，我只有感恩。至于怕他尿怕他拉便便让我恶心的担心，早就飞到天外去了。研究他的大便，观察他成长的不同阶段，加减辅食，看他摸爬走跑，时间过得辛苦又值得。上幼儿园后，每天只要他回到家，脱了鞋子跑进房间的那一刻，家里立刻就变得生机勃勃。

我至今还记得，儿子上学的第一天，我把他送到学校门口，他笑着松开和我牵在一起的小手，笑嘻嘻地和我说再见，然后转身向



校园里走去，小小的身子背着大大的书包，一下子淹没在那些涌进校园的人流里。一霎那，我的心揪得紧紧的，担忧、期待、害怕等复杂的情绪一涌而上。

小学生活开始后，儿子身上出现了很多不适应的状况，但他自己全都跨过去了。在儿子的成长过程中，凡是他不想去的培优班，不喜欢吃的食物，不想做的事情，我都不会勉强。只要随着他的节奏稍加引导就会很好，一切都顺其自然，顺势而为。

有很多亲戚朋友曾对我的这种开放式的“饲养之道”有过担心。事实证明，孩子并没有被我宠坏，没有受到阻滞的成长，让他在处理很多事情上都有着自己的主见和判断。比如他在阅读、分析现在流行的小说书后，认为其中大多数的文体都是相近的，很垃圾。他说：“你看当年明月写得好看，那是因为他创造了一种新文体。”儿子分析的角度、所站的高度，让我心服口服。

在顺势教育的过程中，我发现，保证孩子的身体好是最重要的，孩子的身体好，他的德（品德）和智力才有基础得到更好的完善和提升，从我儿子的身上，我懂得了，教育之道没有想象的那么复杂和精细，说白了就是“饲养之道”，说雅点也就是食育之道。饲养有道，食育有术，如此，孩子的身心灵才能得到有序和完美的成长。

一直记得，儿子两岁时，我煮饭的时候，他常常要我停下来给他讲一下故事书。这时，我就关上煤气放下锅铲，先满足他精神上的饥饿。他有时想知道我做饭的材料是怎么来的，那么我就和他一起从书里找，带他去菜市场看，去乡下的菜地里观察。有时候，



孩子的好奇心，就是从一棵青菜开始的。

我想，对于一个母亲来说，在孩子成长的日日夜夜里，并不仅仅需要一个厨子，我也并不是一个煮饭的天才。一个妈妈的功用，不只是孩子回家，你摆上一桌子营养美食就行了。一个只会让孩子多吃的母亲，是培养不出一个好胃口的孩子的。

有时候，食物是教养孩子餐桌礼仪的教具；有时候，食物更是调理孩子情绪的最好的药；有时候，最好的食育就是你耐心地听他讲自己的心事；有时候，你追着孩子问分数，不如关心一下孩子的大便，在孩子上下不通畅而焦虑的时候，给他递上一杯凉爽的蜂蜜水。

创造了蒙式教育法的意大利教育家蒙特梭利也认为，养育孩子，不仅仅是养育他的身体，还有精神的养育。

我记得我小时候，教育提倡的是“德、智、体全面发展”，这和本书的想法不谋而合。现在学校主要做的是“智”的事情，就是学习再学习。作为家长，我建议就不要再接着和学校一起“摧残”孩子。孩子的学习，就像成人的工作一样，是孩子自己的事情，你不要乱插手。

孩子的成长，是一个长跑，而不是一年两年的领先就够了。一个孩子的成功与否，估计要到孩子30岁的时候，才可以有个初步的定论。

如果把每个孩子都比喻成一棵小树苗的话，有的孩子是苹果树，有的孩子是樱桃树，有的孩子是梨树……树的品种不同，孩子成材的密码当然不同。非要把苹果的花期提前，变成樱桃树的果实，那



只会适得其反。

家长除了给这棵树提供必要的营养外，就是耐心等待着结果的那一天，而不是天天焦虑着去改变成长的花期。

写在这儿，请让我引用纪伯伦的《论孩子》作为这篇序的结语吧，与妈妈们共勉。

你们的孩子，都不是你们的孩子
乃是生命为自己所渴望的儿女
他们是借你们而来，却不是从你们而来
他们虽和你们同在，却不属于你们

.....

你们可以荫庇他们的身体，却不能荫蔽他们的灵魂
因为他们的灵魂，是住在明日的宅中，那是你们在梦中也不能相见的

你们可以努力去模仿他们，却不可企图让他们像你们
因为生命是不倒行的，也不与昨日一同停留

.....

叶眉

2010年秋天于武汉



序 儿子希望，我写的书没有辜负大树做成的纸张 …… 001

第一章 关心孩子从食育开始

孩子的身体和精神都不能挨饿——“食育”之道 …… 001

追着孩子问分数，不如关心一下孩子的大便 …… 001

如何通过食物本身来教孩子放下贪念 …… 003

饭桌上数落孩子一次，孩子的安全感就少五分 …… 003

饿的时候，吃东西才香 …… 004

尊重孩子的天性——“有奶便是娘” …… 004

身体和精神饥饿时，吃的东西才叫香 …… 006

孩子心理上不快乐，吃什么都没营养 …… 008

孩子饿上一顿两顿并不是坏事 …… 008

我是这样教儿子放弃美味垃圾食品的 …… 009

家庭给孩子的教育，应该是学校、社会无法给予的那部分 …… 011

第二章 孩子是自己的，不是老师的

- 忍心做“熊妈妈”，才能提高孩子的逆商 …… 012
- 不要和老师一起压迫孩子 …… 017
- 一定要忍受孩子没达到期望时的焦虑感 …… 021
- 切不要把自己的焦虑传染给孩子 …… 024
- 别做婚姻中的“单亲妈妈” …… 027
- 让他做一个认真又有效率的“懒小孩” …… 031
- 学习不要一味刻苦，认真就很好 …… 031
- 把注意力全放在孩子身上，孩子就会被压垮 …… 032

第三章 教育孩子从教育父母开始

- 在孩子面前说话、做事都要当心 …… 035
- 孩子的恶习大部分都是父母在无意中教会的 …… 035
- 你都不喜欢读书，孩子怎么可能喜欢 …… 037
- 你不斤斤计较，孩子的情商就高 …… 038
- 不要约人到家里打牌 …… 038
- 当着孩子的面说是非，孩子以后就是是非人 …… 039
- 进餐的时候，是言传身教的最好时机 …… 040
- 谁最辛苦，就用筷子给谁夹菜 …… 040
- 把好吃的菜都给孩子，就是在无意中培养他的自私 …… 041
- 吃饭时关心身边人的孩子，情商高，更易成功 …… 043

别让孩子承担父母的压力——自己的伤口自己舔 044

不要在孩子面前夸大自己的压力 044

孩子不是你的减压者，更不是你的部下 046

孩子有卑微感，长大后又怎么能高贵起来呢 047

不和孩子开他分不清楚真假的玩笑 049

孩子的幸福和父母离不离婚没有关系 050

第四章 爱孩子的智慧

不要把爱变成溺爱 054

树立威严不是板着脸那么没含金量 054

不要强行把成人的价值观灌输给孩子 056

只要效率高，在哪里写作业都无所谓 057

再有营养的食物也不要逼着孩子吃 060

吃什么，孩子自己说了算 060

吃饭绝不要争第一名 061

孩子心情不好时，可以用食物来调理 063

作业多的时候，用绿豆小米粥来熨帖孩子的身心 065

过于周到的照顾会让孩子丧失很多生存本领 068

给孩子选择吃饭的自由，比让他吃有营养的食物更重要 068

让老人带孩子的弊端 070

干扰孩子吃的能力，会影响孩子人格发展 073

吃是嘴巴的需要，更是心理的需要 073

任他吃得乱七八糟 074

不想吃就不吃，别硬塞给孩子“营养饮食” 074

顺应孩子的天性 077

尊重孩子，把动手的权力交还给孩子 079

永远别随意打断孩子正在做的事 081

第五章 体、德、智全面发展

成长的比拼，到了后来就是体力的比拼 085

用健康换成绩的做法不可取 085

为成绩逼孩子，孩子成绩可能更差 087

让孩子把多出的精力发泄出去 088

断掉孩子与生俱来的病根儿 090

给儿子的慈母牌饮食 093

补心的“西施”小馄饨 093

不想你那么早就近视——一款羊肝粥的期待 095

早餐吃好，学习才好 097

早餐一碗粥，去燥又养肺 100

向中医学习，尽量给孩子安全的饮食 102

如何寻找安全的食材 102

按照四季属性为孩子做饭 104

防缺铁性贫血，多吃芝麻酱和面食 105

- 依孩子身体状态调整食谱 …… 105
- 从细微处调养孩子的身体，以达天人合一 …… 108
 - 一双袜子引发的疾病 …… 108
 - 二米饭的功效 …… 109
 - 一碗汤营造的幸福 …… 110
- 换个造型，让蔬菜更受欢迎 …… 112
 - 妈妈都怕孩子营养不均 …… 112
 - 蔬菜有看相，孩子才有食欲 …… 113
 - 在餐厅学到的蔬菜创意 …… 114
- 带着快乐心情吃饭的孩子不生病 …… 116
 - 少说“你应该 ……” …… 116
 - 不要强迫孩子吃完碗里的饭 …… 118
 - “奉承”孩子，会把孩子的胃吃坏 …… 119
 - 别强迫孩子吃这样的食物
 - 你认为有营养而他不爱吃的 …… 120
- 光补钙，不运动，没用 …… 123
 - 根据时间规律补钙，效果更好 …… 123
 - 别把牛奶当补钙首选 …… 124
 - 多晒太阳多运动才能吸收钙质 …… 125
- 食物不是灵丹妙药，别指望立竿见影 …… 126
 - 食物能影响孩子的性格 …… 126
 - 食物还能影响孩子的智商 …… 126
 - 把食物变成孩子爱吃的“药” …… 127

第六章 孩子也是成人之师

孩子的好奇心绝不能半途而废 128

好吃的不能全让给孩子——分享之道，幸福之道 132

对孩子粗暴一次，孩子就会对你有双倍的怨和恨 136

千万别给孩子讲大道理 141

如果你性格有欠缺，不妨送孩子去寄宿学校 143

发火的次数越多，孩子的人格就会越来越有缺陷 145

孩子不会表达爱，应该好好反省自己的婚姻 148

第七章 会玩的孩子会做事

饭要一口一口吃，事要一点一点做 151

从生存技能上入手，让孩子体验成功的感觉 153

成就感从自制零食开始 157

荤素搭配，学习不累 159

有效率的混搭——偷个懒儿吧 161

吃得太饱，学得太多，都是不健康的 163

第八章 顺势教育的目的——让孩子从小到大都幸福

为什么卡尔·威特长大后不幸福 166

不去做那个好得不真实的孩子 170

不要把阅读当成作业 …… 173

如何教孩子把电脑从玩具变成工具 …… 178

不抠门，也不大手大脚——从小就给孩子正确的金钱观 …… 183

孩子“偷”钱是拿不是偷 …… 183

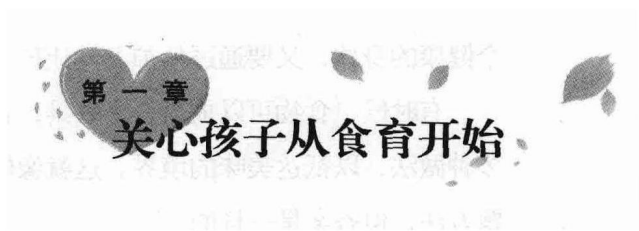
不占便宜 …… 185

男孩穷养、女孩富养并不是花钱多少的问题 …… 186

孩子被同学欺负，家长怎么管 …… 189

利他才能利己——勿以善小而不为 …… 193

后 记 如果你需要养料，妈妈愿意腐朽在你的根下



第一章

关心孩子从食育开始

孩子的身体和精神都不能挨饿——“食育”之道

现在更多的家长，不清楚家庭教育和学校各自的分工，直接把学校的方法带回家里，做着和学校相同的事情，要求孩子学习再学习……这恰恰是最快摧残孩子身心健康的养育方式。

追着孩子问分数，不如关心一下孩子的大便

一个家庭的功能，不仅要负责孩子的吃喝拉撒睡，实际上，家长还要起到“以食育人”的作用。“食育”这两个字，包括用食物来养育和用精神滋养孩子，两者缺一不可。

创造了蒙式教育法的意大利教育家蒙特梭利认为，养育孩子，不仅要养育他的身体，还要对他进行精神养育。合理的食养，既要让孩子有