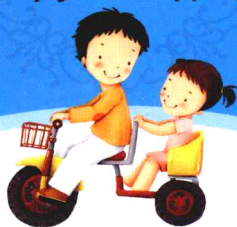


专家成才大讲坛

专家开启大门·智慧点亮人生



上班族 教子圣经

——快乐工作，轻松教子

徐桂容◎编著

畅销图书
湘少励志馆
好评如潮

- ◆ 左手工作，右手教子。
- ◆ 做好工作只是抓住了现在，教好孩子关系到你的未来。
- ◆ 家庭教育专家献给上班族妈妈的教子箴言。



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



专家成才大讲坛

专家开启大门 · 智慧点亮人生

上班族 教子圣经

——快乐工作，轻松教子

徐桂容◎编著

Shangbanxu Jiaoxi Shengjing



湖南少年儿童出版社

HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族教子圣经——快乐工作，轻松教子 / 徐桂容编著. —长沙：湖南少年儿童出版社，2010.9

ISBN 978-7-5358-5754-5

I. ①上… II. ①徐… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第173186号

责任编辑：龚军辉 平面设计：夏克武
出 版 人：胡 坚 质量总监：郑 瑾
出版发行：湖南少年儿童出版社
地 址：湖南省长沙市晚报大道89号 邮 编：410016
电 话：0731-82196340 / 82196334（销售部） 82196313（总编室）
传 真：0731-82199308（销售部） 82196330（综合管理部）
经 销：新华书店
常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师
印 刷：湖南天闻新华印务有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16
印 张：14
版 次：2010年12月第1版
印 次：2010年12月第1版第1次印刷
定 价：22.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：0731-82196362

Preface

前言

您渴望成为一个成功的上班族妈妈吗？您是不是在为孩子的教育发愁？如果是，请在心里问一下自己，然后再把这个困扰自己的问题大声地说出来。请相信，这样，您已经成功了1/3。

其实，在孩子的教育上，每个家长都有自己的一套观点，看法或许不一样，但是每一个家长爱护孩子的出发点都是一样的：一切都是为了孩子，为了孩子有更好的将来。

以往，关注此类问题的书有很多，但是，似乎没有哪一本是针对性地写给上班族家长的。在当今社会，有一半以上的家长都是上班族，他们不仅要晚睡早起地去工作，还要照顾家庭和孩子。一个人的精力无论怎样旺盛，那也只是一个阶段，当时间在日复一日，年复一年中度过时，请问，上班族妈妈的精力和热情是否也能持续存在着？

这是一个很严肃的问题，它关系到一个家庭是否和谐，一个孩子能否幸福，而更加重要的是，它关乎孩子的成长教育。成长是一个很漫长的过程，孩子从混沌的思想萌发发展到有自己独立的思维能力。在这个过程中，孩子不断地吸收着来自各个方面的知识来满足自己的

成长需求：对这个世界的认知度的提升，对自身要求的提高，对人格的逐步完善，对技能的深度掌握，等等。对于这些成长需求，家长能够提供怎样的教育方式，在教育质量方面能否把好关，这都将是很大的考验。

在这里，我们把孩子的教育放在首要位置，这也是我们这本书的一个中心点，但是，仅仅有中心点是不够的，它还需要借助周围依附的因素，来做一个承托。要建一座高楼，首先要有稳固的根基，这个道理，大家都明白。对孩子的教育也是如此，如果不去为孩子营造一个温馨和谐的家庭氛围，就不具备良好的教育环境，一个幸福指数不达标的家庭，怎么可能教育好一个孩子？

本书的出版，是在上班族妈妈教育孩子的领域作出的一个探索。怎样能够在不影响工作的前提下，把家庭的建设和孩子的教育做好；怎样在时间不充裕的情况下，合理分配，协调两者；怎样让我们的生活更加从容踏实，不必为担心孩子的成长而身心疲惫。本书是以上班族妈妈的视角来进行阐述的，因为这个群体中的女性，更有其代表性，她们不仅要安排好自己的工作，还要照顾家庭，教育孩子，一天24个小时，仿佛远远不够分配，自己的工作要做好，家人的早晚餐要准备，孩子的营养要跟上，身体和心理发育要兼顾，教育更是不能忽视。

这一系列问题，让妈妈们的生活繁杂凌乱，夹在工作与家庭中间，她们不停地和自己“战争”着，收益却微乎其微。如何来改变现状呢？总的来说只有一句话：科学的家庭教育是孩子健康成长的重要保障。那怎样才算是科学的教育方法呢？上班族妈妈们，或许这本书中，就有你们寻找的答案。

Contents

目 录

第一章 上班族家庭教育的现状

1

第一节 上班族家庭的教育隐患 / 3

高压下的上班族家庭 / 3

就业压力大，工作强度高 / 5

家庭氛围不和谐 / 7

第二节 “兼职妈妈”的尴尬处境 / 10

上班族妈妈是“兼职妈妈”吗 / 10

没有时间照顾孩子 / 13

距离淡化了亲情 / 15

不能及时全面地教育孩子 / 17

妈妈要亲力亲为，与孩子一起成长 / 19

第三节 给孩子一个和谐的家庭环境 / 22

和谐家庭对孩子的影响 / 22

控制、调节自己的情绪 / 24



第二章 你了解你的孩子吗

29

第一节 你的孩子有什么需求 / 31

孩子有一颗敏感的心 / 31

你是否了解孩子的想法 / 34

从小动作上揣摩孩子的心理活动 / 36

孩子有没有向你发出需要的信号 / 38

仔细分析孩子的行为特点 / 40

捕捉孩子无意间透露的兴趣 / 42

尊重孩子的意愿 / 44

第二节 你的孩子想说什么 / 46

你了解孩子的倾诉目的吗 / 46

善于引发孩子的倾诉 / 48

你是否会因为一些事情，打断孩子的话 / 50

你能做到和孩子尽情畅谈吗 / 51

第三节 你的孩子和你亲近吗 / 55

你的主观意识是否太强 / 55

你对孩子的教育是否太严厉 / 57

你对孩子是否习惯用命令的口吻 / 60

你对孩子是否缺乏耐心 / 62

第四节 孩子容易出现的问题你发现了吗 / 64

孩子不善于表达 / 64

孩子过分地依赖家长 / 67

孩子不合群，喜欢独处 / 69

孩子做事没有长性，总是半途而废 / 71

孩子对家长的批评总是顶嘴 / 72

孩子的嫉妒心强 / 74

第三章 上班族妈妈如何教育孩子

77

第一节 让孩子拥有健康的身体 / 79

让孩子爱上妈妈的营养餐 / 79

帮助孩子做早睡早起的乖孩子 / 81

爱上运动的孩子身体好 / 83

好孩子讲卫生 / 85

第二节 关注孩子的心理健康 / 88

让孩子学会做情绪的主人 / 89

孩子要有良好的社会适应能力 / 91

培养孩子清晰的自我意识 / 93

培养孩子建立融洽和谐的人际关系 / 96

教会孩子克服自卑、焦虑的心理障碍 / 98

第三节 培养孩子的好性格 / 101

培养孩子广泛的兴趣爱好 / 101

教育孩子要自信勇敢 / 104

鼓励孩子多交朋友 / 106

锻炼孩子的自理能力 / 109

引导孩子走出性格缺陷 / 111

第四节 塑造孩子的美好品质 / 114

学会爱人的能力 / 114

好孩子要具备坚韧不拔的精神 / 117

积极的人生态度有助于成长 / 119

懂得自尊并尊重他人 / 121



体谅他人，有一颗包容心 / 124

怀有一颗感恩的心 / 126

谦虚才能进步 / 129

第五节 让孩子爱上学习 / 132

引导孩子的求知欲望 / 132

激发孩子的学习兴趣 / 135

培养孩子愉悦的学习心态 / 138

正确对待孩子的逆反心理 / 140

让孩子自己安排学习时间 / 142

让孩子体验成功，相信自己 / 144

第六节 上班族妈妈的角色转换 / 147

做称职的上班族妈妈 / 147

做孩子的好朋友 / 150

做孩子的好老师 / 152

第四章 快乐工作，开心教子

155

第一节 做一个有激情的上班族妈妈 / 157

好妈妈要走出低落的情绪 / 157

好妈妈要学会发现生活的乐趣 / 159

第二节 工作、教子两不误 / 161

缓解压力小秘诀 / 161

电话增进感情 / 164

让孩子了解你的工作 / 167

让工作成为教育孩子的工具 / 168

对你的孩子说“我们一起做游戏吧” / 171

第三节 换位游戏，感受关爱 / 174

“做我一天妈妈，做你一天孩子” / 174
大声对孩子说“我爱你” / 176
学着以孩子的视角去看生活 / 179
和孩子分享生活的乐趣 / 182
多参加亲子活动 / 184

第五章 做一个成功的上班族妈妈

187

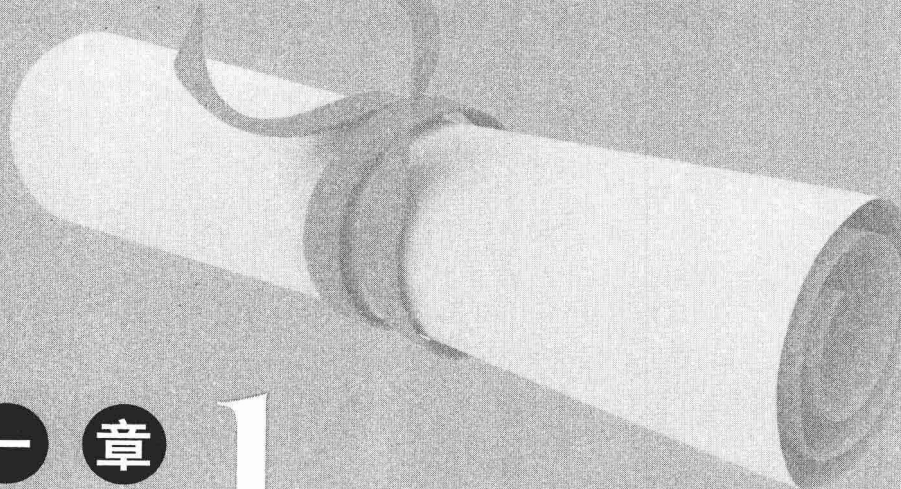
第一节 做成功上班族妈妈的必要条件 / 189

融洽的家庭关系 / 189
良好的工作关系 / 191
工作中有一颗平和心 / 194
好心态是交流工作的润滑油、推动剂 / 196
好心态是均衡工作和家庭的法宝 / 198

第二节 走出上班族妈妈的教育误区 / 201

摒弃急功近利的教育心态 / 201
物质和精神，孰轻孰重 / 204
理性地关爱孩子 / 207
别把孩子当做私有财产 / 209

第三节 构建和谐家庭 / 211



第一章 1

Chapter 1

上班族家庭教育的现状

让孩子拥有良好的家庭教育，让孩子的每一步成长都离不开自己的陪伴，这是所有妈妈的共同愿望。但是，请问各位上班族妈妈，你们认为这个愿望容易实现吗？工作之余你们是否有足够的时间给孩子进行家庭教育？当孩子需要你们的帮助时，你们能否立刻放下工作来到他的身边？现在许多上班族妈妈把生活的重心放在工作上，不能对孩子进行行之有效的教育，使孩子在家庭教育上有所缺失。因此我们有必要剖析上班族家庭教育的现状，帮助妈妈们找出产生问题的原因，以便解决问题。

第一节

上班族家庭的教育隐患

工作和家庭对于上班族来说，是组成生活的最主要的内容，无论哪一方出了问题，都会影响到另一方，形成不和谐的局面。而和谐的生活氛围是孩子能否受到良好教育的重要条件，如果达不到这个条件，教育隐患就无法避免。因此，上班族妈妈们要从工作和家庭的矛盾入手，真正地认识到在孩子教育方面可能存在的隐患。

 高压下的上班族家庭

大多数的上班族妈妈对自己目前的生活感到困扰。

现在，大多数的上班族，家庭意识不是很强。一个越来越年轻化的家庭体系，在对待家庭责任和家庭义务上，没有具体的概念，再加上源于社会的就业压力和工作强度，迫使他们对生活的现状产生了恐惧感。

最典型的例子就是“结婚生子”。男女双方在确定了恋爱关系之后，接下来就是步入婚姻生活，想保证婚姻的稳定，就要有房，有了房，又要开始考虑要孩子的事情。在当今这个物质需求越来越高的大环境下，压力大是一个很普遍的问题，这个问题还造就了两个时下很流行的词“房奴”和“孩奴”。这就是大多数人对自已的定位，定位的一个关键字，就是——奴，这个关键字的出现，直接表明了当下人们的生活状况。大家想想看，没有稳定的物质基础和经济来源，生活质量就得不到保证，在这种认知下，我们的幸福感又从哪里体现呢？不难看出，高压生活直接导致了家庭观念的淡薄、婚姻生活的疲软，这也是孩子教育窘境存在的原因。

当家庭不和谐的因素显露出来的时候，孩子的教育就会受到威胁。试想一下，当你无法调理好自己的状态，陷入工作的压力之中不能自拔，拖着一身的疲惫回到家里的时候，你还有精力去教育你的孩子吗？当你的孩子满怀喜悦地要和你分享他一天中的见闻时，他看到的却只是你无精打采的样子，他还会有好心情和你互动吗？这样，一天当中仅有的一点亲子交流时间就这样失去了。日复一日，时间长了，孩子就会有压抑心理，产生自闭、没有学习欲望、消极悲观等不良情绪，这对孩子的成长危害该有多大啊！

我这里有一个案例：

主人公刘姐是一个上班族妈妈，她的工作是负责维护客户，一天到晚做得最多的事情就是不停地和客户沟通。偶尔遇到一些不可理喻的客户，刘姐还要强颜欢笑地加以维护，因为这是她的工作。一天下来，刘姐心里积压了很多的委屈，明明是客户的疏忽，却要自己负责，这是很不公平的事情，但这些，没有人能够理解。好不容易熬到了下

班，回到家里，又要做饭，照顾孩子，好几天的脏衣服要洗，家里的卫生要收拾。琐碎的事情一多，刘姐的心态就发生了变化：凭什么所有的事情都要我一个人做？孩子又不是我一个人的？当这些情绪爆发开来的时候，孩子想要和她亲近，也成了她的一种负担，她不理睬孩子，怪孩子不懂事不体谅自己。由于说话的语气或者态度不好，孩子受到了伤害，开始和刘姐保持距离，甚至躲着她，疏远她。起先，刘姐不理解孩子怎么和自己不亲了，后来，在一次偶然的谈话中，孩子说：“妈妈只顾工作，从来都不理我，还和我发脾气，我再也不和妈妈好了。”直到这个时候，刘姐才意识到事态的严重性。原来自己不经意的话，孩子会记在心里，而且影响竟是这样大。

当然，这只是我们分析的一个例子，但不可否认的是，它确实是存在的，即使只是一小部分，也是构成上班族家庭教育隐患的一个因素。我们在这里把这一部分挖掘开来，目的是让更多的上班族妈妈意识到，无论工作压力多大，对待孩子也要有耐心。

就业压力大，工作强度高

在当下社会，新生行业越来越多，社会分工越来越细，知识的更新换代越来越快，这意味着就业选择的局限性也在增大。尤其是女性，在就业的时候，出于对家庭的考量，她们面临的压力更大。等到深入工作以后，还有一些后续的状况出现，工作业务量大，留给家庭的时间相对减少。在这种局面下，人的心态就容易发生一些变化，而这种变化不是一种良好的变化，它是恶性的、持续性的，它会让人变得焦躁，心里不平衡。当这些不良情绪出现的时候，必定需要找一个途径



发泄。你不可能对你的同事、领导、大街上的陌生人去发泄，所以发泄对象就只有家庭，具体地说是家庭中的所有成员。但发泄后的结果呢？家庭成员不理解，不理解就会出现一些争执和摩擦，就会造成家庭关系不和谐。孩子处在这样一个环境中，何谈教育。

据调查显示，大多数的上班族妈妈都面临着这样或那样的压力，她们在这些压力面前束手束脚，时常陷入两难的境地，下面我们来看一下常见的几种状况：

- * 觉得手上工作太多，无法应付，经常处于忙乱状态。
- * 觉得没有时间照顾孩子，终日忙着工作，所以要分秒必争。
- * 孩子处在受教育的阶段，对孩子的教育不能亲力亲为，有内疚感。
- * 工作压力大，容易和家人产生矛盾。
- * 担心领导对自己的工作表现不满意。
- * 担心家人不能体谅自己。
- * 担心自己的经济状况。
- * 遇到挫败时很容易发脾气。
- * 睡眠不好，经常失眠。
- * 工作和家庭发生冲突时，自己很矛盾。
- * 觉得没有人谅解，很沮丧。
- * 太多工作，不能每件事做到尽善尽美。

综合上面来看，对于上班族妈妈来说，她们的工作压力之大，强度之高是显而易见的，最新调查结果显示：

主流城市的白领亚健康比例达 76%，处于过劳状态的接近 60%，真正意义上的“健康人”不到 3%。

通过这些数据，再联想一下上班族妈妈们的现实处境，就可以知道，妈妈们在这样紧张的生活状态下，自己的健康都不能得到保证，又怎么能保证孩子受到良好的教育呢？所以孩子的成长教育确实成了一个很大的难题。

回看 20 世纪的工人，“竞争”和“高压生活”在他们的意识里几乎不存在，大家处在一个大集体内，所需的不过是衣食住行的供给。而且，大多数人都认为，教育孩子是学校的事情，无须家长操心。所以，对于孩子成长教育这一方面，往往是任其自然发展。孩子到了受教育的年龄，直接由学校接管，这是当时社会的一个常态。

由此可以看出，大环境决定了人的基本需求。再看当下的社会形势，已然不能同日而语了。现在，最常出现的词就是“竞争”和“能力”，它迫使大众对自身的要求一步一步提高，而对下一代的教育也成了重中之重，这无形当中又给了上班族妈妈们一个更大的考验。

家庭氛围不和谐

家庭氛围不和谐是孩子受教育时面临的最大问题。

家庭关系是否和谐，决定着一个人的生活是否幸福，也关系着孩子教育质量的高低。对于上班族家庭来讲，因为工作的因素所造成的家庭不和谐，占相当大的比例。上班族妈妈们因为背负着家庭和工作的双重压力，而对生活产生抱怨，导致夫妻的融洽关系受到威胁，婆媳的关系开始恶化，妈妈和孩子之间产生距离。而这一切不和谐问题的根源，就是工作和家庭之间的矛盾，如果这些矛盾不能调和，和谐的问题也无法得到解决。