

超级好妈妈

就这8招

CHAOJI HAO MA MAJIU ZHE 8 ZHAO

周瑞华◎著

好妈妈是一所好学校，是孩子最好的老师！
HAOMAMASHIYISUOHACXUEXIAO,SHIHAIZIZUIHAODELAOSHI



京华出版社



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

超级好妈妈 就这8招

CHAO JI HAO MA MAJIU ZHE 8 ZHAO

周瑞华◎著


中央编译出版社
京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级好妈妈就这 8 招 / 周瑞华著. —北京: 京华出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-80724-984-9

I. ①超… II. ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166316 号

超级好妈妈就这 8 招

著 者 ☐ 周瑞华

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64258472 64251790 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 ☐ 北京通州富达印刷厂

开 本 ☐ 710mm×1000mm 1/16

字 数 ☐ 220 千字

印 张 ☐ 13 印张

版 次 ☐ 2010 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978-7-80724-984-9

定 价 ☐ 26.80 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系



序 言

序 言

对于一位妈妈而言，自己的孩子能够健康地成长，有美好的未来，是她对孩子最大的期盼。但是如何成为一名好妈妈，却是妈妈过去的人生经历中从未有过的，所以当她们把自己对孩子满腔的爱化作行动时，却难免会事与愿违。

对于一个涉世未深的孩子来说，他的性格、价值观念、知识等等，都是由父母给他的，尤其是中国传统的“男主外，女主内”的家庭模式中，孩子的启蒙教育主要来自妈妈，所以妈妈对孩子的教育，对孩子的成长起着至关重要的作用。

各种知识的积累、性格的形成、习惯的养成……人一生中要掌握的东西太多太多，以至于妈妈也会眼花缭乱，不知道该先给孩子哪一样。本书摒弃了传统的一味给孩子补充知识的做法，主要从孩子性格的形成、各种习惯的培养以及健康心理的塑造等方面，为年轻的妈妈提供多种教育孩子时的意见和方法。因为我们相信，知识任何时候学都不晚，任何时候都可以学，但一种性格、习惯一旦形成，就犹如一个人的基本框架已经构建起来，将会决定着一个孩子的认知和价值判断。从这个角度来说，从小打好基础，不仅意味着



知识底蕴的积淀，更意味着一种健全人格的培养。

传统的习惯中，成年人与儿童之间，总是教育与被教育的关系，成年人总以为自己的知识经验比孩子丰富，总是习惯于用固有的眼光和惯性的思维来对待孩子，却鲜少站在孩子的立场来看问题，这也是许多妈妈在与孩子的沟通中出现问题的原因。所以，在本书的第一章中，就介绍了在教育孩子时的“姿态”问题，这个“姿态”不仅指妈妈要放下身段看孩子眼中的世界，还意味着妈妈要学着用孩子的心理、认知水平来看世界，这是妈妈实现与孩子良好沟通、成功教育的第一步。

善于教育孩子的妈妈，既能“入境”又能“出境”，既要进入孩子的境界，学会用孩子的眼光来看世界，理解他，也要脱离孩子的境界，用自己成年人的知识经验，在孩子的人生路上给他以指引，引导他走向正确的方向。



目 录

目 录

第1招 读懂孩子的心——好妈妈是孩子的知心朋友	1
和孩子一起玩	3
做一个好的听众	7
从心理和情感上关心孩子	11
蹲下来，把自己放“低”一点	15
帮助孩子缓解不良情绪	19
给孩子一个私密的空间	23
多建议 少要求	27
第2招 以身作则——良好的品格让孩子受益终身	31
及时兑现对孩子的承诺	33
给孩子关于善良的教育	36
让孩子在挫折中体会责任感	40
付出才有回报 勤奋是成才的关键	44
退一步海阔天空 让孩子变得宽容	48
让孩子懂得感恩	52
对孩子说“对不起”是勇气的体现	56

美好的内在比外在更重要 60

第3招 发掘孩子的潜力——好妈妈是孩子的伯乐 63

在游戏中挖掘孩子的潜能 65

给孩子提问的机会 68

让孩子插上想象的翅膀 71

允许孩子犯错误 75

给孩子个性化教育 79

第4招 营造一个温馨的家——做孩子温暖的港湾 83

创造一个整洁的家庭环境 85

多留一点时间给孩子 88

创造和谐温馨的家庭氛围 92

爱上厨房 让孩子不挑食 95

家人的交流和营养早餐一样重要 99

吵架也要就事论事 102

第5招 放手去爱——让孩子独立走人生路 105

藏起一半爱 理性地爱孩子 107

把选择权交给孩子 111

让孩子在挫折中强化心理承受能力 114

不吝啬自己的赞美，帮孩子树立起信心 117

成功，没有唯一的标准 120

第6招 “戒掉”孩子的坏习惯——塑造孩子健康的心灵 123

找出孩子说谎的原因 125

给娇气的孩子制定家务计划 128

发现差异之美，克服孩子的嫉妒心 131

对“小霸王”说不 134

勤用礼貌用语 冷处理孩子的脏话 137



拒绝过度消费 克服虚荣心	140
让自卑的孩子挺起胸膛	143
第7招 帮助孩子养成好习惯——好习惯成就孩子的一生	147
开一场家庭运动会	149
让孩子爱上阅读	151
万事有始必有终	154
因为专注，所以成功	157
学会制定行动计划	160
时间不等人，请珍惜	163
给孩子开一个存折，培养正确的理财观念	166
给孩子一双发现美的眼睛	169
礼貌用语是社交的“润滑剂”	172
微笑是最好的社交名片	174
第8招 反思自己的得失——勤思考的妈妈有助孩子进步	177
不做抱怨的妈妈	179
不做爱比较的妈妈	182
向孩子请教	185
不在公开场合训斥孩子	188
不轻易剥夺孩子的兴趣	191
放弃对分数的关心	194
慎用物质奖励激励孩子	197

第 1 招

读懂孩子的心 ——好妈妈是孩子的知心朋友

好妈妈是孩子的知心朋友，她不仅是孩子游戏上的搭档，还是心灵上的伴侣，是可以分享秘密的人，是可以倾诉的对象；好妈妈是孩子平等的朋友，她不是高高在上的长辈，她会设身处地地站在孩子的角度看问题，她会站在孩子的立场体会他的感受，她会永远向孩子敞开自己理解的大门，她是孩子失意时永远的支持者；好妈妈懂孩子的心，会从情感上理解孩子，不会越俎代庖，她会尊重孩子的选择。



和孩子一起玩

长大成人之后，“玩耍”变得那么的遥不可及。对一个成年人而言，“玩”似乎成了一件需要挖空心思、绞尽脑汁才能如愿的事情，唱歌、逛公园、爬山、打牌……成年人的玩是如此得单一。尤其是在成了妈妈之后，玩更是一件奢侈的事情了。年轻的妈妈，在外忙着工作赚钱，回家忙着照顾孩子，忙着做家务……当一天的事情忙完之后，妈妈累得只想蒙头睡去，哪里还有时间玩啊。

可是看看我们的孩子，他们一睁眼就四处寻找自己的玩具，吃饭、洗澡、走路，什么时候他们都能找到玩耍的乐趣。任何时候、任何事情，都能被他们当做游戏，他们的生活就是玩，玩就是他们全部的生活。人越长大似乎就越容易失去孩子那种简单的快乐，一个玩具就能让他开怀大笑，抱在怀里不松手，一首歌谣可以让他哼唱半天，一部动画片能够反复地看上十几遍连台词都能背下来了也不厌。年轻的妈妈，如果了解自己的孩子，不妨与孩子一起玩，做孩子的玩伴，在游戏中发现自己孩子的天赋、特长，并及时纠正孩子的不良习惯。更重要的是，你会成为孩子的朋友，而不是高高在上的妈妈。

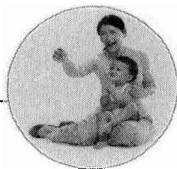


不如和孩子一起玩，将辛苦的“照顾孩子”变成母子之间的“游戏时间”。在游戏时间里，没有妈妈和孩子的关系，只是两个好伙伴。年轻的妈妈，可以让自己的心态也回到童年，回到和孩子一样的纯真年代，彻底地融入到游戏中去，而不是做一个旁观者，心不在焉地替孩子捡回远处的皮球，或者不时地拿毛巾擦拭孩子弄脏的手。

一个真正投入地与孩子玩耍的妈妈会发现，原来自己的孩子对音乐有着过人的天赋。每当音乐响起时，孩子总会不由自主地扭动起来，有节奏地合着拍子舞动着自己小小的身躯；原来孩子喜欢明亮的颜色，明亮的粉蓝、粉红、粉黄都会吸引孩子的注意力；原来孩子的想象力是如此的丰富，他眼中的世界竟是如此五彩斑斓……

真正融入到游戏中的妈妈，还能及时发现孩子的缺点和不良的习惯。当孩子每次玩到一半，注意力就会分散时，妈妈这个“大玩伴”就要及时发挥榜样的作用，让孩子专注起来；当孩子在游戏中表现得很霸道，独占心很强时，妈妈就要反其道而行之，表现出大度和友爱，主动与孩子分享自己的玩具、食物，孩子会不由自主地向自己的大伙伴看齐，享受分享的快乐。我们始终相信，榜样的力量远远大于自上而下的权威命令。所以，有时候，作为玩伴的妈妈，比作为长辈的妈妈，更能影响自己的孩子。

一些家庭中，随着孩子的不断成长，孩子与父母之间的关系会变得疏远，孩子总是躲在自己的小天地里，父母被远远地隔在外面。和孩子一起玩，久而久之，你的孩子会把你当朋友。作为孩子的妈妈，很容易就可以知道孩子的身体状况，孩子的爱好，但却未必能了解孩子的内心。秘密，应该是好朋友之间才会分享的东西，所以想知道自己孩子的内心世界，就去做他的朋友吧。作为朋友，不会对他提出要求；作为朋友，也不会对他的过错劈头盖脸地训斥；作



为朋友，在选择面前，不会越俎代庖，替他做出决定，而会尊重他的意志。朋友，是真正的平等的关系，正是因为这种关系，才可以让秘密的分享变得安全。

朋友关系会将妈妈与孩子拉得很近，在未来孩子的成长过程中，他的烦恼、他的疑惑，都可以向妈妈这个朋友倾诉。有丰富生活阅历的妈妈，可以及时了解孩子内心的状态，知道孩子成长的烦恼，并根据自己的经验为孩子做出判断，给他提出意见，让孩子少走弯路。朋友关系还可以让妈妈从孩子那里学到许多新鲜事物、新名词，让妈妈不落伍。

和孩子一起玩，还可以将辛苦的“照顾孩子”变得十分有趣。家中的一碗一瓢，就可以是很好的音乐道具，变化的节奏和力度，可以敲击出不同的音符；一纸一笔，就可以绘出孩子幻想的天地；甚至简单的对话，也可以成为游戏。正如美国的早教专家玛斯博士所言：生活本身就是游戏。在孩子的眼中，的确生活中的一切都是游戏，他们每天的一切活动都是在做游戏。对于一个成年人来说，生活似乎是所有工作、任务的总和，上班、做家务、照顾孩子、人际关系，这才是生活的本质，所以生活对他们而言，是辛苦并累着。

当很多事情都无法回避却又不能给自己带来乐趣时，何不把照顾孩子当成一场游戏呢？跟孩子一起说着没有逻辑的话，不用考虑沟通的问题；抛开成人社会的条条框框，让自己的思绪像孩子一样天马行空，放松自己紧绷的神经；放下成人社会的面具，让自己无拘无束地奔跑、大笑……让自己蒙尘的心灵在与孩子的游戏中，回归到最初的纯净，像孩子一样会为微小的事情而开怀大笑，享受久违的简单的快乐。

好妈妈，是孩子人生旅途中的第一个玩伴。好的玩伴，会因势利导地引导自己的“小伙伴”，会适时地鼓励自己的伙伴，会以自己



榜样的力量来影响伙伴，会始终站在小伙伴的身边，不离不弃……

年轻的妈妈们，从现在开始，和自己的孩子一起玩耍吧。不要跟在孩子后面，做他的保护人，时刻盯着孩子的一举一动，生怕有一丝一毫的闪失；也不要坐在一旁，端着水拿着吃的，做他的服务员，而是像个小伙伴一样跟他一起玩，一起分享游戏带来的喜悦，成为孩子亲密无间的朋友。



做一个好的听众

倾听，是走近一个人内心的好方法。在一个人的倾诉中，往往透露出他内心的情绪和愿望。所以好妈妈应该善于做孩子好的听众，倾听孩子的心声，了解其内心的所想所思，成为一个懂孩子的好妈妈。

在孩子的眼中，周遭的一切都是那么的新奇，镜子为什么能照出人来？太阳和月亮为什么总也遇不到？在去幼儿园的途中，形形色色、来来往往的人会引起他的关注，一天里发生的许多事情，都让他兴奋不已，老师讲的新故事让他充满了各种奇妙的幻想……他的小脑瓜里装满了各种各样、奇奇怪怪的事情，还有各种各样的疑惑，他急需要一个人与他分享、为他解疑，亲近的妈妈自然成了他分享的对象。

可是孩子们总是委屈地发现，每当他兴致勃勃地跟妈妈说起幼儿园里谁又跟谁闹别扭了，今天又新学了一首儿歌，老师表扬谁了，自己想要一个小伙伴那样的书包时，妈妈不是拽着他的手匆忙赶路，就是根本没有心思听他说话。久而久之，孩子会发现，妈妈似乎并不关心自己说的事情，她好像对自己的事情不太感兴趣，妈妈从来



没有认真听过自己说的话，自己说的事情妈妈一件也没记住。渐渐地，孩子会觉得自己不受重视，慢慢地关上了自己的心门，将妈妈隔在了门外。粗心的妈妈并没有意识到孩子心理上这种微妙的变化，反而觉得孩子安静了，是长大了、懂事了。直到有一天，当妈妈发现与自己一个屋檐下的孩子竟同自己隔着犹如万重山一样的隔阂时，才开始怀念起那个“爱唠叨”的孩子，可惜孩子的心门已经关上，想要再叩响这扇门，妈妈需要付出很大的努力。

好妈妈则不同，好妈妈喜欢孩子在自己耳边絮絮叨叨，喜欢听孩子讲一天的发现，好妈妈知道，那是来自孩子的信任，是一种分享。在回家的路上，当孩子兴致勃勃地讲述一天的新鲜事时，好妈妈索性跟孩子在路边散散步，认真倾听孩子的话。匆忙的早上，孩子有倾诉的愿望时，妈妈会与孩子约定，晚上的时候给孩子充裕的时间向妈妈倾诉，好妈妈从不违约，她会在晚上腾出时间来留给孩子。

善于倾听的妈妈会发现自己的孩子有着一双与常人不同的眼睛。在孩子的眼中，每天的天空有着不同的颜色。高兴的时候，天空泛着莹莹的粉色，清澈、透明，让人心情愉悦；难过的时候，天空像巫婆阴沉的脸，是灰色的。善于倾听的妈妈还会发现自己的孩子有一颗敏感的心，得到老师表扬之后，孩子往往会欢天喜地，拽着妈妈的手说个不停，小脸红扑扑的；没有得到期待已久的小红花时，小脸沮丧得像霜打过一样，蔫蔫的……善于倾听的妈妈还会发现，自己的孩子有一双善于发现的眼睛，他会骄傲地告诉你，原来把苹果横着切之后，会有一颗五角星，他还会告诉你，屋子前面地上的蚂蚁最近在忙着什么，门前大树上的大鸟儿是怎么给小鸟儿喂食的……



困惑和烦恼，有时还有小小的愿望，他们希望与妈妈分享自己的新发现，希望从妈妈那儿得到对各种困惑的解疑，更希望自己的愿望能够从妈妈那里得到满足。如果这个时候，妈妈只是将孩子的话视作童言童语而不认真对待，或者不及时地回应，孩子会觉得自己得不到重视。相反，好妈妈往往是孩子好的听众，她不会敷衍，会像对待一个成年人一样，认真地聆听孩子的话，给孩子解开各种疑惑，满足孩子的合理愿望，让孩子感受到来自妈妈的尊重和关爱。

好妈妈不仅愿意做孩子的听众，还是一个善于倾听的好听众。好妈妈在倾听时，专注而用心。她不会一边做自己的事情，一边听孩子说话，好妈妈会放下手里的事情，认真地听孩子的话。好妈妈不仅倾听，还善于提问。在孩子的叙述当中，好妈妈会适当地提出自己的问题，这不仅让孩子感受到妈妈在专注地听，而且还可以因势利导地提出问题，引导孩子思考。好妈妈不仅仅是一个倾听者，还是一个发现者。从孩子的叙述中，好妈妈会发现孩子的情绪变化，认知的变化，会及时地给遇到挫折的孩子以鼓励，让他重新获得自信；从孩子的叙述中，好妈妈会纠正孩子错误的观念和习惯；将孩子的不良习气扼杀在萌芽中；从孩子的叙述中，好妈妈会发现孩子一点一滴的成长，感受孩子成长的喜悦……

好妈妈还是一个忠实的评论员，她会在倾听完孩子的倾诉之后，发表自己的看法，或赞美一下孩子的表达能力，或纠正孩子在表述中的错误，或者对孩子所说的事情本身发表一些看法，她要让孩子知道，自己不仅在听，而且还听得很专注。当自己的倾诉得到回应之后，孩子会有一种被重视的感觉，这有助于鼓励他在今后勇敢地表达自己的想法。

有好妈妈做听众的孩子，内心阳光而充实，因为他始终在妈妈的注目之下成长，妈妈的注目就如阳光一样，洒在他的心里，让他