

最实用
亲子手册

*It's not easy
to be your mum*

谁说妈妈

谢春◎著

很轻松



父母的辛苦为什么没有结果?
教育的方向比方法更重要

sina 新浪教育
edu.sina.com.cn

天涯亲子
baby.tianya.cn

新浪教育、天涯社区亲子频道首度联袂推荐

知识出版社

最实用
亲子手册

It's not easy
to be your mum

谁说妈妈 很轻松

谢春◎著

知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁说妈妈很轻松/谢春著. —北京: 知识出版社, 2010.11
ISBN 978 - 7 - 5015 - 6133 - 9

I. ①谁… II. ①谢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第216841号

出版统筹 杨 静
责任编辑 刘志英
责任印制 张新民

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街17号

邮政编码 100037

电 话 010-88390719

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 厂 北京天成印务有限责任公司

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 7.75

字 数 130千字

印 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷



ISBN 978 - 7 - 5015 - 6133 - 9 定价: 26.00元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

前言 PREFACE

—— 烦恼过，操心过，方知为人父母的艰辛和幸福！亲历过，成长过，更能体味教育孩子之真谛！

据广东卫视《正午新闻》节目报道，2010年3~4月，广东省佛山市南海区有五名女生先后失踪。得知这个消息后，杨爸爸丢下手头的工作，十万火急地赶回家，告诉女儿出门时千万要小心。刚从寄宿学校回家过周末的女儿，正好和几个同学约好晚上到镇上看电影。杨爸爸叮嘱杨妈妈，让她晚上陪女儿一同去电影院，坐在女儿旁边，方便保护女儿。但念初二的女儿不同意，杨爸爸无奈妥协。随后，观影的两个小时内，爸爸打了三次电话给女儿，千叮咛万嘱咐，一定要女儿注意安全。

女儿看完电影回到家。爸爸说：“女儿啊，你要是失踪了，我马上辞职，满世界找你去。”女儿说：“我要是失踪了，爸爸你不要找我，我自己会想办法回来的。要不然，你满世界找我，家里怎么办？”

听了杨妈妈关于这件事情的讲述，我百感交集。

是啊，只有亲自为孩子操心过，烦恼过，方知为人父母的艰辛。

为了孩子，父母心甘情愿奉献出一切。现代年轻的父母，越



来越重视孩子的教育问题。深圳有一对年轻夫妻，在孩子出生后，为了不让孩子输在起跑线上，夫妻俩双双辞职，全身心投入到育儿事业中来。听说蒙台梭利早期教育法很好，他们在孩子六个月大的时候就不辞辛劳地带孩子到早教中心接受教育；听说华德福的教育体系不错，夫妻俩又不远万里带孩子到成都求学。孩子未满一周岁，已辗转各地接受了N派教育训练。

这种做法是否必要呢？首先在现实中很难象这对父母一样双双辞职照顾小孩，毕竟大多数父母是无法放下工作专职育儿的；另外，在重视教育的同时，也有很多父母走入误区，完全变成了精细化呵护，成长的每个细节都过于注重，完全忽略了孩子成长过程中放养的重要性，以至于很多孩子貌似“成人”后，但却无法适应社会的需要，到头来才发现健康人格“见光死”。

深圳还有一位妈妈，儿子以特长生的名义被深圳中学初中部录取。为了让儿子顺利考上深圳中学高中部，妈妈辞去工作，离开温暖舒适的家，在学校附近租了一处房子，开始了长达三年的全职陪读生活。因为大量陪读家庭的需要，靠近深圳中学的房子租金贵、环境差。房屋大多建在高架桥边，灰尘多、噪声大，连窗户也不能开。这位妈妈不仅每月要承受三千多元房租的经济压力，而且很难睡个安稳觉。这位妈妈每周还得参加各种家长培训班，尽管在妈妈的努力下，母子之间的亲子关系有了很大的改善，可儿子的问题依然有一大堆：爱撒谎，动不动发脾气；学习没有目标、不会做计划；总是玩手机；把看电视当饭吃；上网不节制……在妈妈的全天候督导下，儿子终于考上了深圳中学高中部。

欣喜之余，妈妈开始了新一轮的焦虑——儿子的高中怎么办？大学怎么办？妈妈说：“我的操心什么时候是个头？”

在中国，有54.7%的父母要求孩子读到博士，有83.6%的父母要求孩子考试名列前茅。中国的父母是世界上最辛苦的家长，胎教、早教、学前班、才艺班，补差班、加强班……都灌注着家长的期望；陪吃、陪玩、陪读、陪考……陪绑着家长的自由；就业、失业、择偶、成家……透支着家长的心力。最终，孩子求学早、成家晚、就业难，父母的辛苦为什么没有结果？

究其原因，大多数父母没有找到正确的教育方向；没有学会如何让孩子拥有健康独立的人格，养成良好的学习、生活习惯。让孩子学会自主管理，远远比分数更重要。否则，家长们陪了小学陪初中，陪完初中陪高中，到了大学管不了，没有工作来啃老，孩子将变成无尽的烦恼。

2010年，人大附中的高考理科状元遭十一所美国名校拒绝，这不得不引起我们对当今教育体系的深思。是我们错了，还是那十一所美国名校错了？我们的孩子为何而读书？学校和父母应该给孩子什么？当我们的教育只剩下“读书”两个字，父母应该做什么？

十一年的从教经历和教育自己孩子成长的历程，都让我深感教育的艰辛和不易。此后十年，我放下所有的事情，潜心研究家庭教育。我曾到欧洲、澳洲、东南亚游历，去牛津Hertford College（赫特福德大学）交流学习，只为摸索出一套中西结合的教育办法，解决现今教育背景之下，孩子健康成长的问题，试图为中国的妈妈们寻找夹缝里的风景。



十年间，我做过公益教育，办过免费班，回复过妈妈们诸多家教难题。后来，有朋友希望我把这些年的教育历练汇总，来帮助更多在家庭教育这条路上举步维艰的爸爸、妈妈们。在这样的提议下，才有了这本书的诞生。

即便如此，妈妈们仍然需要明白，教育没有捷径，没有放之四海而皆准的法则。事实证明，找到正确的方向，把握正确的教育理念，因材施教，对症下药，方有大成。每个孩子都是独一无二的，如何正确、个性地对待他（她），才是这本书想带给读者的启示。

我相信，有了正确的理念和方法，加上您付出的真爱，您一定能悟出教育的真谛！

最后要说的是，爱孩子之前，请您先关爱自己。只有关爱了自己，让自己心中充满爱和感恩，您才真正有能力去关爱您的孩子！

目录 contents

第一章 爱自己才能爱孩子/001

- 003 总为儿子操心，没完没了
- 007 儿子带给妈妈的压力
- 010 被儿子看不起
- 012 要事业还是要孩子
- 015 谁能告诉我有用的教育方法
- 017 妈妈对不起你
- 019 妈妈不吃，留给孩子吃
- 021 这么辛苦工作，全是为了你
- 024 再不听话，妈妈不要你了

第二章 有爱才有家/028

- 031 爸爸不管我
- 033 离婚怎么对孩子说
- 035 单亲妈妈怎么办



- 038 都是外公外婆宠的
- 041 我的婆婆
- 043 妈妈，你不要变老
- 046 我这样说话几十年了
- 048 控制不住的怒火

第三章 教育需要放养/052

- 055 木木不懂事
- 058 你看你，倒了满地的水
- 061 调皮等于多动症吗
- 065 不要玩泥巴，会弄脏衣服的
- 067 陶土杯子要这样烧出来才好看
- 072 没当上队长之后
- 076 不敢作决定
- 079 非等价交换
- 081 该不该上学前班
- 084 假期来临

第四章 健康独立的人格比黄金还重要/088

- 089 怕黑
- 091 胆小如鼠，唯唯诺诺
- 094 孩子爱抓狂
- 096 不争气的眼泪
- 100 真实的谎言
- 104 不是我干的

106	跟自己待着最自在
109	死也不叫人
111	我就要赢
114	怎么就这么没自信呢
119	抱怨比任何事都简单
122	喜欢挑毛病
124	容易受伤的自尊心

第五章 家长不做孩子的班主任/127

128	嬉戏打闹好不好
130	好孩子、好学生，N好也烦恼
133	老师讨厌小磊
137	没给老师送礼
141	不愿意上学
143	上课不专心
146	油彩妆，坐不住的惩罚
148	第一次考试
151	被欺负——都是“老实”惹的祸
154	来自大学的包裹

第六章 好习惯胜过100分/157

159	陪不陪做作业
168	入睡难
171	妈妈牌懒睡闹钟



- 175 | 比蜗牛还拖沓
- 180 | 女儿的房间像垃圾场
- 185 | 在网游中沦陷
- 192 | 手机时代
- 196 | 把电视当饭吃
- 200 | 总是偷钱的阿山

第七章 孩子的必修课

——性教育、理财、目标与计划/203

- 204 | 怡怡的亏心事
- 208 | 青春啊，像暴风雨一样来临
- 211 | 恋恋风情
- 213 | 花钱无度
- 216 | 孩子很抠门
- 218 | 挣挣小钱
- 221 | 没有学习目标
- 227 | 计划这东西
- 234 | 三分钟热度
- 236 | 好高骛远，眼高手低

第一章 爱自己才能爱孩子



记得我第一次乘飞机时，飞机起飞前由空姐在机舱里为乘客演示安全常识，其中说到氧气面罩，广播这样说：“如果您的身边带有小孩，紧急情况出现时，请先把自己的氧气面罩戴好再帮助身边的小孩……”当时我以为听错了，按我们的常识和经验，如果妈妈带着孩子，遇到紧急情况时，通常的处理办法是以孩子为重。比如是否应该先为孩子戴好氧气面罩，然后再给自己戴。但我每次乘坐飞机都听到同样的广播，空姐这样解释，只有先给自己戴好氧气面罩，才能够神志清醒地照顾别人。

是啊，父母之于孩子也是一样的，只有先戴好自己的氧气面罩，才有能力照顾孩子，教育孩子。

那么，怎样为自己戴上氧气面罩呢？



首先，爱自己，接纳自己，欣赏自己。在《庄子·大宗师》里有这样一个故事。子祀和子舆是好朋友，有一天，子舆生病，子祀去探望他，见面时，子舆对子祀说：“伟大的造物者啊！你竟把我变成如此弯曲不伸的样子！腰弯背驼，下巴隐藏在肚脐之下，肩部高过头顶，弯曲的颈椎形如赘瘤朝天隆起。”尽管变成如此模样，可是子舆看起来却十分闲逸，好像没有生病似的。子祀问：“你讨厌这副丑陋的样子吗？”子舆回答：“没有，我怎么会讨厌这副样子！假如，造物者把我的左臂变成公鸡，我便用它来报晓；造物者把我的右臂变成弹弓，我便用它来打斑鸠；造物者把我的臀部变成车轮，把我的精神变化成骏马，我就用来乘坐。要知道，事物的变化不是人的力量所能决定，我又怎么能厌恶自己现在的样子呢？”

耶稣早在两千年前就阐明了一个深刻的道理：“像爱自己一样爱周围的人。”我们只有爱自己，接纳自己，欣赏自己，才能更好地爱别人，才有能力爱别人，才有自信爱别人。

其次，给自己留一点空间。曾有一位台湾女作家说：“我和身边的人约定，到了彼此四十五岁那年，就可以独自出去旅行一年。回家后，彼此不准探问对方去过哪里，做过什么，而他比我年长一岁，所以应该是他先出门。”

这样的青春约定，何止是约定啊！更有可贵的自由和信任。这样的约定，又有多少人能做到呢？给自己留点空间，也给爱人留点空间，有空间，我们才能包容自己，包容别人。

无独有偶，深圳有一个MM，结婚一年多，丈夫提出要独自一人去阳朔待几天。MM万分悲凉，在网上发帖诉说心中的种种猜想：丈夫可能不爱她了，可能有外遇了，可能……否则，为什么不带上她呢？而事实上，也许她的丈夫只是想出去散散心，也许她的丈夫只是想一个人静一静。

所以，给自己一点空间，扮靓、读书、交友、运动、旅行、慵懒都可以。当你自己的幸福满满，当你自己戴好了氧气面罩，你就有能力照顾别人了。

总为儿子操心，没完没了

波波妈打电话来说，她的儿子没少让她操心，她总担心儿子会学坏，担心儿子会染上网瘾，担心儿子考不上重点高中，担心儿子长大没有孝心……总之，能想到的她都会担心，没想到的她也在担心，除了担心，还是担心。



延伸阅读

刚刚孕育孩子的准妈妈，会担心孩子的营养、健康是否正常；等孩子平安健康地出生，又会担心孩子会不会比别人说话迟，担心孩子个子会不会太矮小，担心他的手、脑是否协调，反应是否灵敏；孩子第一次拿勺子时，担心他拿不稳，担心他舀的食物洒一桌子；孩子第一次端水时，担心水会被倒掉，杯子会被打碎；孩子会自己爬行了，妈妈又担心会弄脏衣服……

当孩子进入小学，妈妈们又开始担心孩子学习是否跟得上，会不会用汉语拼音；在学校会不会被人欺负，或者欺负别人；回家作业会不会写，写得对不对；要不要上奥数班，该不该学钢琴；是否该为孩子请个英语家教，学游泳会不会呛水，过马路知不知道看红绿灯……

到初中了，妈妈开始担心：孩子是否能适应新生活，会不会早恋，上网是否成瘾，能否考上重点高中……

好不容易考上高中了，妈妈们又开始新一轮的担心：考什么大学好，买什么补脑营养品合适，参加哪种补习班，怎样预防早恋，摆脱网瘾……

总算大学毕业了，还有这些担心：找什么工作？在哪里工作，总是打工也不是办法，怎么帮孩子创业呢？孩子谈的男（女）朋友是否合适，要结婚了，买不起房子怎么办……

等到孩子长大，结婚、生孩子了，妈妈们还会担心：他们懂不懂养育



孩子？又要请保姆，又要养孩子，经济上能扛得过来吗？娶了媳妇还记不记得娘……

总之，妈妈们会从孩子在襁褓中就开始担心，到了孩子当父母，甚至孩子长到五十岁时，依然担心。不止一个人这样，很多人都会出现这种状况，谁让我们是父母呢？

有人说当今时代是一个焦虑的时代，当代德国心理学家和哲学家弗洛姆（Erich Fromm）也指出，当代人本身就处于一种焦虑状态之中。

焦虑是什么？所谓焦虑只是一个笼统的概念，其含义比较广泛，既包括我们每个人都有的正常的焦虑情绪，也包括被称为“焦虑性神经官能症”的病症。

焦虑是一种常见的情绪，因为人与动物的不同点之一在于双方是否对事物的预测性、预见性。在当今瞬息万变的社会，每个人都会对将来产生必要的担心和考虑。人有各种各样的担忧：担心物价上涨，担心失业，担心失恋，担心交通事故，担心生病，担心配偶有外遇，担心孩子……

焦虑的一般表现为经常感到担心、恐慌。

大部分人只是在准备从事陌生工作前，或者遇到难以处理的事情时，才体验到焦虑。然而有少数人，从小到大，无论遇到什么事，都会因为提前预见其后果而体验到焦虑。他们不但经常为自己面临的事担心，甚至“杞人忧天”，为自己想象出的事情担心、着急。

人为什么会感到焦虑？

当代人经常会感到内心有很大的焦虑感，出现这种现象的原因在于生活节奏加快，工作生活压力过大，危机感以及价值观念的变化等。焦虑感如果遭遇过度的压抑就会导致精神疾病。

如何克服焦虑，保持好心情，是我们获得幸福感的重要条件之一！



小贴士

① 了解自己。

理解自己的情绪：我怎么想就怎么感觉。没什么大不了的，很多人都和我一样。

感受可以改变。担心只是一种感觉，不是事实。据统计，人们有99%的担忧都是多余的，都不会变成现实。您愿意改变自己的感受吗？如果您不愿意改变自己的感受，或者很享受这种感受，那就继续担忧吧！如果您愿意改变自己的感受，那就要寻找适合自己的方法。

② 接受不能改变的事实。

③ 改掉焦虑的习惯。

试着少担一点心。就算打碎几个杯子，弄断几把勺子，搞脏几套衣服，有什么关系呢？就算孩子少考几个一百分，又有什么关系呢？就算孩子暂时没有找到工作，但至少他明天还有饭吃，不是吗？就算孩子暂时买不起房子，他也没有露宿街头，又有什么好担心呢？

而事实上，一切都没有那么糟糕：孩子的成长比我们预想的好得多，瞧，他学会了拿勺子；孩子因为不怕摔，爱爬行，运动系统发育得很好；上学后功课还不错；上网也没有成瘾；顺利地考上了大学；找到了工作；遇到了心爱的另一半；目前正在攒钱买房。

最重要的是，孩子是快乐的……还有什么好担心的？

④ 设定焦虑的底限。

第一个月——试着每天允许自己焦虑两小时，焦虑十件事。

第二个月——试着每天焦虑一小时，焦虑六件事。

.....

第六个月——停止焦虑。



⑤ 寻找焦虑之外的空间。

忙碌起来，让自己没有时间焦虑。寻找精神寄托，读书、旅行、交友、运动等，让自己没有精力焦虑。当父母的，除了担心，想让孩子学会独立，想要孩子健康快乐地成长，怎么办，从放下“担心”开始。

