

让我们做 更好的妈妈

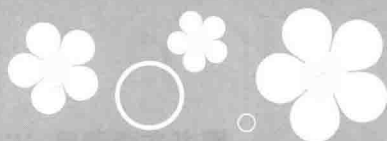
PRETTY
MAMA

明星妈妈助您养儿一百，
快乐九十九！

方青卓 · 著



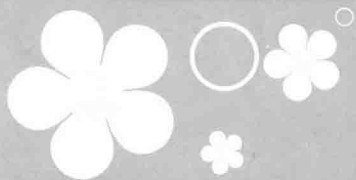
华文出版社
Sinoculture Press



方青卓·著

让我们做 更好的妈妈

PRETTY
MAMA



华文出版社
Sinoculture Press

图书在版编目(CIP)数据

让我们做更好的妈妈 / 方青卓著. —北京: 华文出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5075-2817-6

I. ①让… II. ①方… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第082357号

让我们做更好的妈妈

著 者: 方青卓

责任编辑: 李庆 魏燎

出版发行: 华文出版社

社 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbcs.com.cn>

投稿邮箱: hwcbcs@126.com

电 话: 总编室 010-58336255 责任编辑 010-58336259
发行部 010-58336270 58336265

经 销: 新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 150mm×210mm 1/32

印 张: 8

字 数: 120千

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5075-2817-6

定 价: 26.00 元



培养孩子的能力是必修课

我常说：“一个女人如果不生孩子，就好像一幅画没有涂上颜色一样，不完整，不美丽。”我是女人，这要感谢我的母亲。我做了母亲，这要感谢我的丈夫。我的儿子是我的生命，是我生活的希望，是我快乐的力量！

当了母亲，我才渐渐发现，在我们女人身上，都深藏着无限潜能的母爱。为了孩子，母亲可以无条件地牺牲自己的一切，哪怕是生命！在养育孩子的日子里，我也慢慢了解并懂得母亲对我的爱与希望。在我过55岁生日的时候，给妈妈打了个电话，我对妈妈说：“我是世界上最幸福的孩子，我有亲爱的母亲陪伴我一路走过。”妈妈是我心事的抽屉，是我情感的垃圾站，是我能找到快乐源泉的地方……

当下很多父母都希望把自己的孩子送到国外去锻炼，这里面有语言的锻炼，但更多的是对孩子能力的培养，我就一直奇怪为什么中国的教育在某些方面比不上西方的教育？我想更多的原因是在我们父母身上！

日本有一篇报道，我看了觉得很难过，报道说：我们不怕今天中国人在各方面的能力，一次夏令营就能让我们知道中国这一代人的生存能力了！因为在夏令营中，日本的孩子明显在生存能力方面强于中国的孩子。日本人的这些话，我现在回想起来，实在不能怪我们的孩子，而应该怪家长，因为我们从未给孩子丝毫生存技能方面的培养，只是让孩子一天到晚埋头读书。

我脑子里总闪现这样一幅漫画：孩子刚出浴，四个大人围着他，妈妈拿果汁，奶奶拿浴巾，爸爸拿玩具，爷爷拿痱子粉……难怪孩子没有

能力！

一个没有能力的人是什么样子？一个有能力的人又是什么样子？

我忽然想起童年上幼儿园的时候，每逢夏天，幼儿园阿姨总会让我们并排躺在草席上，用小白帽子盖着脸，当作日光浴，到现在我还记得晒太阳的滋味。一边晒，阿姨一边对我们说：“坚持！能够坚持下来的小朋友是最好的小朋友！”我感觉自己快要晒晕了，但我鼓励自己一定要做最好的小朋友！汗水、泪水浸湿了我的头发和我的脸……

最后，我终于坚持下来了！也终于知道了什么叫坚持的力量！也许正因为有儿时的训练，才有我从艺三十多年而没有过一次迟到的经历。无论是北方的严寒，还是南方的酷暑，拍戏体力上的疲劳，都丝毫不能减弱我对艺术的追求与热爱！生活中我是不轻易服输的，生活中的苦难和磨练都打败不了我在努力寻找快乐的能力，快乐的理由，一路向快乐出发！

当然，每个孩子最开始的能力是有限的，但每个孩子的潜力则是无限的。作为家长应该从心理上有这种培养孩子生活能力的意识。一个人没有生活能力，就等于没有生存的条件，就等于没有尊严。

在我看来，培养孩子的能力是当下家长的必修课！生存是一种能力，毅力是一种能力，坚持是一种能力，人格的魅力更是一种能力！

还有一个，应该培养孩子们的表达能力。在生活中，如何将自己内心世界的爱与烦恼表达出来，如何与亲朋好友交流沟通，也是一门很深的学问。表达是需要学习的，表达是需要训练的，有关这个话题，我会在以后的书里再和大家一起学习和分享！

出版这本《让我们做更好的妈妈》，是我长期以来的一个心愿，我不是要用这本书标榜自己的什么育儿新理念，我不是育儿专家，所说的

话没有专家那样有理可依，可是作为一个妈妈，我只想表达对当下父母教育孩子的一些看法。也许这些看法你同意，也许不赞同，让我们一起讨论，一起进步，从现在开始，让我们做更好的妈妈！

在这里，我要真诚感谢我的朋友龚汉洲，是他让我与盛世春天文化公司合作，成为了《明星妈妈育儿经》的主持人。感谢我的合作伙伴麦玮婷和所有参与我们节目的朋友们。在我看来，母亲的世界是相通的，但每个母亲都有一个不雷同的故事，或是观点独到的育儿经验。我还要感谢我的朋友李琼，是她让我与达闻天下合作，促成了《让我们做更好的妈妈》的诞生。本书继续延续《明星妈妈育儿经》中的谈话形式，让妈妈们独特的育儿理念在交流中碰撞并闪亮。有了这本书，在与读者之间，也象有了一座闪光的桥，让我们通过本书彼此了解，彼此分享，并彼此帮助，成为永远的朋友。

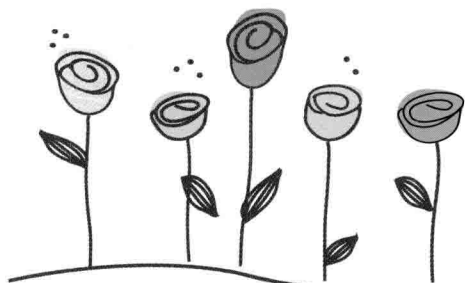
我的爱

我的爱，像远处那棵不会说话的大树
所有的树叶，都是我要对你们说的话
所有的枝杈，都是我対你们
深深的牵挂……

方卓

2010年5月10日
于《后上海滩》外景地





让我们做 更好的妈妈

PRETTY
MAMA

目录

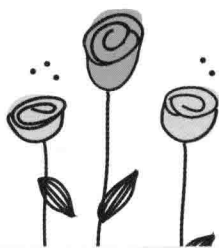
.....

♡ 做个好妈妈

.....

——孩子的降生，让家庭的重心从夫妻间移到了母子间，做妈妈不难，但要做一个好妈妈，可就不那么容易了。女人从怀胎十月，到肩负起养育孩子的重任，有很多辛苦是不为人知的。做个好妈妈，到底有多难？

- ◎ 好妈妈的标准/6
- ◎ 给孩子留一点空间/21
- ◎ 健康的孩子，快乐的妈妈/30
- ◎ “辣妈”的坚守与放手/42



♡ 好孩子？坏孩子？

——如果好孩子是父母培养出来的，那么孩子学坏了，全是孩子自己的错吗？没有天生的坏孩子，给孩子留一点空间，让孩子懂得什么是错误，犯错将是孩子变好的开始。

- ◎ 友善的孩子受欢迎/66
- ◎ 将调皮进行到底/77
- ◎ 你家有个捣蛋鬼吗？/88
- ◎ 说谎的小孩/97

♡ 与孩子沟通

——只要妈妈说的话孩子听了，这就是沟通吗？如果妈妈的关心与叮咛，反而让孩子感到厌倦和逆反呢？到底是什么原因阻碍了母爱的传达？

- ◎ 跟你说，听你说/111
- ◎ 对不起，我爱你/126
- ◎ 对自己负责/136
- ◎ 白脸妈妈，黑脸爸爸/148



♡ 孩子的烦恼

——孩子烦心事，妈妈知多少？让孩子有一个快乐的童年是天下所有妈妈的心愿，可是谁的成长道路都不是一帆风顺的，面对孩子的心事，孩子的委屈，孩子的恐惧，作为妈妈的你，要如何替孩子分忧呢？

- ◎ 解构虚荣心/163
- ◎ 压力！压力！/172
- ◎ 孩子受欺负，妈妈好担心/182
- ◎ 妈妈，我从哪里来？/191

♡ 妈妈与孩子一起成长

——做妈妈，可以说是女人一生最大的幸福，和孩子一起成长，也是每个妈妈最大的心愿，带给孩子快乐，孩子也会带给你快乐。

- ◎ 不只是游戏/205
- ◎ 幼儿园的力量/217
- ◎ 珍藏成长的记忆/228
- ◎ 独生子女之我见/238



培养孩子的能力是必修课

我常说：“一个女人如果不生孩子，就好像一幅画没有涂上颜色一样，不完整，不美丽。”我是女人，这要感谢我的母亲。我做了母亲，这要感谢我的丈夫。我的儿子是我的生命，是我生活的希望，是我快乐的力量！

当了母亲，我才渐渐发现，在我们女人身上，都深藏着无限潜能的母爱。为了孩子，母亲可以无条件地牺牲自己的一切，哪怕是生命！在养育孩子的日子里，我也慢慢了解并懂得母亲对我的爱与希望。在我过55岁生日的时候，给妈妈打了个电话，我对妈妈说：“我是世界上最幸福的孩子，我有亲爱的母亲陪伴我一路走过。”妈妈是我心事的抽屉，是我情感的垃圾站，是我能找到快乐源泉的地方……

当下很多父母都希望把自己的孩子送到国外去锻炼，这里面有语言的锻炼，但更多的是对孩子能力的培养，我就一直奇怪为什么中国的教育在某些方面比不上西方的教育？我想更多的原因是在我们父母身上！

日本有一篇报道，我看了觉得很难过，报道说：我们不怕今天中国人在各方面的能力，一次夏令营就能让我们知道中国这一代人的生存能力了！因为在夏令营中，日本的孩子明显在生存能力方面强于中国的孩子。日本人的这些话，我现在回想起来，实在不能怪我们的孩子，而应该怪家长，因为我们从未给孩子丝毫生存技能方面的培养，只是让孩子一天到晚埋头读书。

我脑子里总闪现这样一幅漫画：孩子刚出浴，四个大人围着他，妈妈拿果汁，奶奶拿浴巾，爸爸拿玩具，爷爷拿痱子粉……难怪孩子没有

能力！

一个没有能力的人是什么样子？一个有能力的人又是什么样子？

我忽然想起童年上幼儿园的时候，每逢夏天，幼儿园阿姨总会让我们并排躺在草席上，用小白帽子盖着脸，当作日光浴，到现在我还记得晒太阳的滋味。一边晒，阿姨一边对我们说：“坚持！能够坚持下来的小朋友是最好的小朋友！”我感觉自己快要晒晕了，但我鼓励自己一定要做最好的小朋友！汗水、泪水浸湿了我的头发和我的脸……

最后，我终于坚持下来了！也终于知道了什么叫坚持的力量！也许正因为有儿时的训练，才有我从艺三十多年而没有过一次迟到的经历。无论是北方的严寒，还是南方的酷暑，拍戏体力上的疲劳，都丝毫不能减弱我对艺术的追求与热爱！生活中我是不轻易服输的，生活中的苦难和磨练都打败不了我在努力寻找快乐的能力，快乐的理由，一路向快乐出发！

当然，每个孩子最开始的能力是有限的，但每个孩子的潜力则是无限的。作为家长应该从心理上有这种培养孩子生活能力的意识。一个人没有生活能力，就等于没有生存的条件，就等于没有尊严。

在我看来，培养孩子的能力是当下家长的必修课！生存是一种能力，毅力是一种能力，坚持是一种能力，人格的魅力更是一种能力！

还有一个，应该培养孩子们的表达能力。在生活中，如何将自己内心世界的爱与烦恼表达出来，如何与亲朋好友交流沟通，也是一门很深的学问。表达是需要学习的，表达是需要训练的，有关这个话题，我会在以后的书里再和大家一起学习和分享！

出版这本《让我们做更好的妈妈》，是我长期以来的一个心愿，我不是要用这本书标榜自己的什么育儿新理念，我不是育儿专家，所说的

话没有专家那样有理可依，可是作为一个妈妈，我只想表达对当下父母教育孩子的一些看法。也许这些看法你同意，也许不赞同，让我们一起讨论，一起进步，从现在开始，让我们做更好的妈妈！

在这里，我要真诚感谢我的朋友龚汉洲，是他让我与盛世春天文化公司合作，成为了《明星妈妈育儿经》的主持人。感谢我的合作伙伴麦玮婷和所有参与我们节目的朋友们。在我看来，母亲的世界是相通的，但每个母亲都有一个不雷同的故事，或是观点独到的育儿经验。我还要感谢我的朋友李琼，是她让我与达闻天下合作，促成了《让我们做更好的妈妈》的诞生。本书继续延续《明星妈妈育儿经》中的谈话形式，让妈妈们独特的育儿理念在交流中碰撞并闪亮。有了这本书，在与读者之间，也象有了一座闪光的桥，让我们通过本书彼此了解，彼此分享，并彼此帮助，成为永远的朋友。

我的爱

我的爱，像远处那棵不会说话的大树
所有的树叶，都是我要对你们说的话
所有的枝杈，都是我対你们
深深的牵挂……

方卓

2010年5月10日
于《后上海滩》外景地



你的孩子是最棒的

每个母亲都希望自己的孩子除了健康之外，就是出众。

什么是出众呢？学习成绩好、有特长，这些就是通常人们称之为出众的那些孩子身上被附加的条条框框。

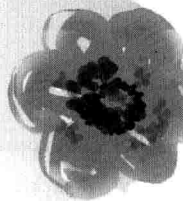
孩子们好比树林，哪一片树林会长着同一种树木？同一片叶子？人们常说，世界上找不到两片相同的叶子。也就是说，我们的孩子也不是一模一样的。我相信每个孩子都有上进心，但不一定都会有特长。没有特长、不出众，不等于孩子不优秀。

我们反问：做家长的就与众不同吗？你的儿时就很出众吗？你是否把你童年的失落感交给孩子来承担，来改善，来完成？

朋友，这不公平！

你要给孩子讲道理，告诉他每一个孩子都是一个奇妙的世界，谁也代替不了谁！你在学习上优秀的，我的才华可能在音乐上，他的才能可能在足球赛场。中国有句老话，三百六十行，行行出状元！作为父母要关心孩子，更要关注孩子，发现孩子的特殊性，加以训练，加以培养，告诉孩子不要自卑，自卑是前进路上的绊脚石，是生活中的锁链，上帝对每个人都是公平的，只要努力，梦想就会成真！

朋友，你还在责怪你的孩子吗？噢，别这样，把眉头上的结打开，嘴角向上扬，心中充满爱，张开你的双臂把孩子搂在怀里，悄悄告诉他：“孩子，你是最棒的！你想干什么？告诉妈妈，让我们一起加油吧！”





好妈妈的标准

——世上只有妈妈好，但是，怎样才算是真正的好妈妈？好妈妈的标准，你又占几条？你了解自己的孩子吗？你能和孩子以心换心吗？你的孩子快乐吗？你为孩子做的事能让他真正感觉到快乐吗？

本档好妈妈：沈丹萍、麦玮婷

沈丹萍，她是二十年长开不败的百合花。金鸡百花双料影后。《被爱情遗忘的角落》中的荒妹，《一盘没有下完的棋》中的阿惠。她是生活中的小女人，温柔、善良、质朴，更是孩子心中的好妈妈。

麦玮婷，台湾著名歌手，也是三个孩子的妈妈。



孩子，妈妈一定全心全意爱你

沈丹萍：我先生是德国人，最早中国人跟欧洲人通婚要做婚前检查，婚检发现我的生育条件特别差，大夫还说，你也许不会生育。我当时正和我先生在热恋的阶段，但是这个问题我总不能隐瞒人家，因为有的男人很看重女人的生育能力，他并不是因为爱你而和你在一起，而是要你帮他传宗接代。

方青卓：不能断了香火。

沈丹萍：正因为这样，所以当时我对我先生说，感谢你爱我，但是我也许不能生孩子。他的回答让我很感动，他说，我爱的是你这个人，不是因为你能帮我生孩子，只要我们俩相爱就够了。结婚后我们俩很想试试生孩子。虽然经过很长时间都没有结果，但我和我先生的感情还是很好。

后来有一天我竟真的怀孕了。这对别人来说很寻常，但是对我这样一个不知道自己能否怀孕的女人来说，是多么大的惊喜！我当时特别激动，我觉得孩子不再单纯代表传宗接代，更是两个人爱的结晶，是生命与爱的交融。

方青卓：孩子对母亲来说，不仅是自己身上掉下来的一块肉，更是