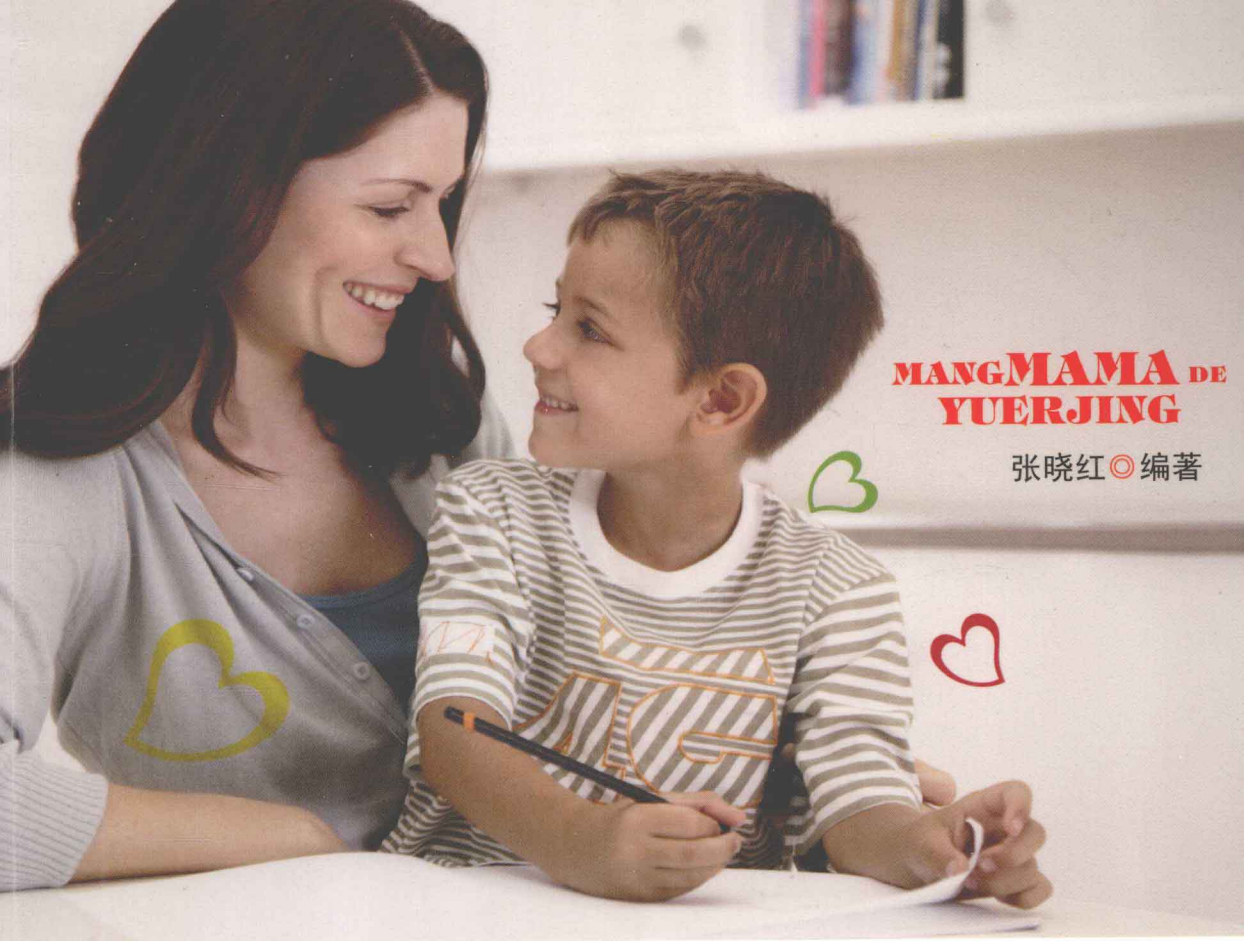




MANGMAMA DE
YUERJING

张晓红◎编著

忙妈妈的 育儿经

事业、孩子究竟如何取舍？职场生涯的梦想与完美家庭的渴望，两者真的如鱼与熊掌一般不可兼得？本书告诉你，女性完全有能力二者兼顾，而且能做得很好。



海潮出版社
Hai Chao Press



MANGMAMA DE
YUERJING

张晓红◎编著

忙妈妈的 育儿经



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

忙妈妈的育儿经 / 张晓红编著. -- 北京: 海潮出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5157-0210-0

I. ① 忙… II. ① 张… III. ① 婴幼儿 - 哺育 - 基本知识 IV. ① TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 129955 号

书 名: 忙妈妈的育儿经

作 者: 张晓红

责任编辑: 张 莉 罗 庆

封面设计: 点滴空间

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0210-0

定 价: 30.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言

preface

美国宾翰顿大学神经科学及认知心理学特聘教授马克·伦岑韦格尔认为：“在与父母每天进行积极互动的过程中，孩子会模仿大人的社交技巧与处世方法，学会从容处理自己面临的问题，从而提高心理承受力，性格会更加开朗、阳光。”所以，在孩子的成长过程中，用心地多陪伴孩子，让孩子在欢乐和纯真的氛围中健康成长，才是送给子女的最好礼物。

忙妈妈们可能会抱怨，我们不是不想陪孩子，只是因为工作繁忙，事务众多，根本没有时间。是的，忙妈妈是否每天奔波于公司、学校或幼儿园之间，感觉力不从心，疲于应对？忙妈妈是否经常在事业与孩子之间顾此失彼，左右为难？忙妈妈是否为分身乏术无法全力工作而忧心忡忡？忙妈妈是否为不能更好地陪伴孩子而感到愧疚和自责？作为职场妈妈，我们每天都行色匆匆地在家庭与职场中穿梭，高效是我们在工作上的基本要求。

对于忙妈妈来说，最大的苦恼莫过这种两难的选择，事业、孩子，究竟如何取舍？职场生涯的梦想与完美家庭的渴望，两者真的如鱼与熊掌一般不可兼得吗？其实，陪伴孩子并不在于时间的长短。俗话说得好：“浓缩的都是精品”，只要用心给予孩子高质量的爱，即便时间很短，也同样会让孩子感到充实和快乐。作为忙妈妈，陪同孩子的诀窍就是注重“质”，这是职场妈妈必然的选择。

忙妈妈们要倍加珍惜与孩子在一起的亲子时光，把有限的跟孩子在一起的时间都充分利用。这就像我们读书一样，很多人都以工作忙为借口，说没时间读书。但事实上，如果你真想读，时间总是可以挤出来的。没时间陪孩子，没时间教孩子，这都是借口。养育孩子是父母的责任，殊不知，花心思教孩子才



是更大的责任。

母亲和孩子之间的高质量交流活动，会对孩子的社交能力和智力发育发挥到至关重要的作用。真正能影响孩子今后发展的是母亲的性格，以及她是否能和孩子一起参加活泼有趣的的游戏。研究表明，母亲的工作状况在本质上并不影响孩子的成长和发育。

对于和孩子相处时间较少的忙妈妈一族来说，最好每天安排专属于孩子的时间。每天至少抽出半小时与孩子进行一些存在身体接触的游戏，或是和他们一起读书。其实，妈妈们完全没有必要刻意延长与孩子的相处时间而费心，只要用心，进入一种全身心投入的忘我状态，就完全可以短时间内赋予孩子24小时均在其身边的充实感。

本书的主旨就是要告诉天下的事业型妈妈：做个事业有成、家庭和睦的好妈妈，我们完全可以做到。本书详细介绍了如何平衡事业与育儿关系的一系列实用方法，并给予案例分析和理论帮助，是一本具有很强的可借鉴性和可操作性的实用书。

最后，祝愿天下所有的忙妈妈们既能够事业有成，又能够让孩子健康快乐、茁壮成长！



第一篇 忙妈妈的育儿成长经：让孩子健康快乐地成长

第一章 给孩子一个健康快乐的童年	002
童年影响孩子的一生	002
敏感期，孩子学习的最佳时机	003
孩子成长从模仿开始	005
塑造孩子的好性格	006
有朋友的孩子最快乐	007
多给孩子一些爱	008
溺爱，孩子的温柔陷阱	010
孩子不能缺失快乐童年	011
第二章 了解孩子心理，走进孩子的心	013
用心倾听孩子的心声	013
做值得孩子信任的妈妈	015
关注孩子的依恋心理	016
孩子霸道的原因	017
孩子做错事如何批评	019
宝宝闹情绪怎么办	020
宝宝赖床真的是懒吗	022
孩子说谎的原因	023
让内向孩子活泼开朗	024
孩子为什么离家出走	025



孩子为什么爱“吹牛”	026
孩子也有“爱情秘密”	027
孩子为什么有网瘾	028
第三章 忙妈妈要有好心态	030
忙妈妈要切忌的不良心理	031
准妈妈要有好心情	032
做个会统筹的忙妈妈	032
当妈妈也不要改变事业方向	033
转换心情，让自己快乐起来	034
用乐观的态度看问题	034
允许自己有负面情绪	035
放弃当超人妈妈的想法	036
忙妈妈不要太愧疚	037
别把孩子当“门面”	038
懒妈妈身懒心不懒	039
盛怒会给孩子带来伤害	040
给自己积极的心理暗示	041
第四章 及时解决孩子的心理性格问题	043
孩子情绪抑郁	043
孩子过于腼腆内向	044
孩子爱钻“牛角尖”	045
孩子以哭闹相威胁	046
孩子多动闲不住	048
孩子过于拖拉磨蹭	049
孩子一说就哭	050
孩子胡搅蛮缠不讲理	051
孩子顶嘴不听话	052
孩子性心理倒错	053



第五章 培养一个人见人爱的好孩子	055
让孩子变得大大方方	055
培养口齿伶俐的孩子	056
培养孩子的社交能力	058
培养孩子的逆商	061
挫折教育要从孩提开始	062
让孩子早点独立	063
让孩子融入集体	065
第六章 经营亲子关系，提升爱的质量	067
增进亲子关系的妙招	067
对孩子要尊重	070
和孩子多做亲子游戏	072
和孩子成为朋友	073
缓解孩子的分离焦虑	076
走进孩子的内心世界	078
第七章 忙妈妈的喂养经	080
母乳喂养更健康	080
稳定情绪保证乳质	082
孩子不吃奶粉怎么办	084
给宝宝顺利断奶	086
孩子哭闹不一定是饥饿	087
科学喂养宝宝	088
如何给孩子添加辅食	090
第八章 孩子的健康最重要	092
身体是成长的本钱	092
睡眠是天然的补药	093
做孩子最好的医生	094
健康来自运动	096
别让孩子沉溺于网络游戏	097



预防近视很重要	098
正确认识孩子的高矮胖瘦	099
让孩子远离垃圾食品	101

第二篇 忙妈妈的育儿事业经：孩子与事业，忙妈妈可以兼顾

第九章 在事业和孩子间找到平衡点	104
当了妈妈也要有事业	104
找到事业育儿的平衡点	105
小心产假后休克	107
新妈妈重回职场前的准备	108
把内疚感抛掉	110
如何顾全孩子与工作	111
“忘掉”妈妈的身份	113
第十章 职场应对术	115
调整好心态	115
重返职场，快速适应	116
缓解职场压力	118
以乐观的心情工作	120
上班时想孩子怎么办	121
职场和孩子的双赢之道	123
第十一章 管理好自己的时间	126
忙妈妈如何管理时间	126
高效工作有方法	128
安排专属孩子的时间	130
清晨给孩子好心情	132
晚餐是优质的亲子时间	134
假日和孩子放纵一下	135
再忙也要和孩子多沟通	136



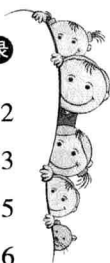
第十二章 如何调整好自己的情绪	139
别把不良情绪带回家	139
压力再大也不委屈孩子	141
发怒时别拿孩子撒气	142
不要对孩子表现出不耐烦	144
管好自己的嘴	145
有宝宝后也要有二人世界	146
改善自己的心情	148

第三篇 忙妈妈的育儿教子经：好妈妈胜过好老师

第十三章 开启孩子天赋，不能输在起跑线	152
不能让孩子输在起跑线上	152
隔代教育不能代替亲子教育	154
根据年龄抓教育	156
教育孩子是一个持续的过程	157
“量体裁衣”抓早教	160
第十四章 要有正确的教育观念	162
适合的才是最好的	162
爱的前提是理解和尊重	163
好孩子是教育出来的	165
教育孩子多一点耐心	166
给孩子适度的期望	167
不要为孩子设计发展模式	168
表扬孩子要恰到好处	169
教育孩子要宽严有度	171
第十五章 培养孩子的好素质，好品质	173
培养人见人爱的“礼貌标兵”	173
培养孩子孝敬父母	174
教孩子讲究卫生	176



培养孩子做家务	177
让孩子从小学会爱惜物品	178
培养孩子的爱心世界	180
教育宝宝尊敬老人	181
教孩子学会倾听	182
勤俭教育不能忽视	183
教孩子有一颗感恩的心	185
培养孩子积极乐观的心态	186
第十六章 教子不能让爸爸缺席	188
父爱是无法替代的爱	188
缺乏父爱综合症	189
培养“好爸爸”	190
让爸爸分担育儿职责	192
爸爸该花多少时间陪孩子	193
好爸爸教育孩子的方法	194
让爸爸爱上育儿的“小计策”	195
父爱多的孩子更聪明	196
第十七章 培养一个聪明的孩子	198
引导启发孩子思考想象	198
和宝宝一起玩沙	199
与孩子玩捉迷藏	201
开发潜能塑造高智商	202
打造“记忆小超人”	203
在游戏中培养发散思维	205
给宝宝玩点老游戏	206
聪明宝宝是“刺激”出来的	207
让宝宝变聪明的小运动	209
第十八章 理智教育不娇惯	211
爱得理智不娇惯	211



教孩子从小学会回报	212
对孩子的保护不过度	213
别用钱来爱孩子	215
放手让孩子独立	216
给孩子自由成长的空间	217
舍得让孩子吃点儿苦	218
教孩子学会自我保护	219
第十九章 及时纠正孩子的不良习惯	222
孩子不好好吃饭	222
抢别人的玩具	223
孩子是个“电视迷”	224
玩完玩具撒手不管	226
孩子经常说脏话	227
孩子喜欢破坏东西	228
总把别人东西拿回家	230
如何对待孩子的“人来疯”	231
孩子拿食物当武器	232
孩子晚上不爱睡觉	233
第二十章 怎样跟孩子有效沟通	235
良好沟通尊重为先	235
让孩子说出真心话	236
给孩子“发泄”的机会	238
把握倾听的最佳时机	239
“蹲下来”与孩子对话	239
杜绝“暴力语言”	240
以肯定之心去赞美	241
孩子，妈妈向你道个歉	242
别挡住孩子的嘴	243
不以命令式口气说话	244



妈妈怎样说，孩子才会听	245
怎样拒绝，孩子才肯接受	247
批评孩子需要艺术	249
第二十一章 要知道的教子误区	251
把爱变成一种交易	251
仅仅强调物质需要	252
拿孩子跟别人攀比	253
对孩子要求完美	254
盲目逼孩子学特长	255
用金钱刺激孩子学习	256
打骂式教育	257
失信于孩子	258
一味追求高分	259
育儿不是当孩奴	261
温柔的隐形压力	262
第二十二章 让孩子学得好可以这样简单	263
激发孩子的学习兴趣	263
玩中学效率更高	264
踏上阅读快车道	265
让孩子独立学习	266
把厌学变为乐学	267
对症下药“小磨蹭”	268
孩子学习困难不是“笨”	270
做一个“妈妈老师”	271
硬逼迫不如软渗透	272
鼓励孩子多读书	273
孩子考试成瘾怎么办	274
培养孩子正确的竞争意识	275

第1篇

MangMaMaYuErJing

忙妈妈的育儿成长经： 让孩子健康快乐地成长

忙妈妈们很辛苦，一边是工作，一边是孩子，心里牵挂着两头，哪边都不敢马虎，哪边都无法全力投入。孩子在成长过程中出现问题很正常，对此，忙妈妈们不要手足失措，乱了方寸，只要及时发现孩子出现的问题，掌握相关问题的处理方法，就可以做一个合格的好妈妈，让孩子健康快乐地成长。





第一章

给孩子一个健康快乐的童年



童年影响孩子的一生

人们常说：“三岁看大，七岁看老”。这句话并非毫无根据。美国一项最新研究显示，人的性格在童年时期就能形成，从六七岁孩子身上可以预测出他成年后的一些行为。

美国加利福尼亚大学里弗赛德分校、俄勒冈大学和俄勒冈研究所的研究人员找来 20 世纪 60 年代对夏威夷州约 2400 名不同种族的一至六年级小学生的一份调查。

通过对比，研究人员发现，那些当年健谈的孩子，中年时善于动脑，讲话流利，总是能够控制局面并表现出高度智慧；而不健谈的孩子，中年时多表现为缺少主见，遇挫折容易放弃，不善于处理人际关系。

当年易冲动的孩子，成年后倾向于大声说话，兴趣广泛，健谈；不易冲动的孩子，成年后多表现得胆小害羞，与人保持一定距离，缺乏安全感。

当年自我贬低度高的孩子，成年后易内疚，喜欢寻求安慰，爱讲自己的消极面，爱表达不安全感；自我贬低程度低的孩子，成年后倾向于爱大声说话，善于动脑，表现出优越感。

在早教界，有一个“大脑三分之二理论”，就是婴儿在出生时的大脑重量已有三分之一，0 到 3 岁就长到了三分之二，这意味着 0 到 3 岁是孩子的黄金教育



期。一个人的性格就是在0到3岁这个黄金教育期里塑造而成的。

在这个阶段，孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就会形成相应的性格，与其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。心理专家发现，现实生活中，那些看起来痴呆或极易冲动的罪犯都是不能适应社会的人群，他们都错过了性格形成的关键时期——0到3岁，在这一时期缺少适宜的环境和父母很好的引导，从而导致了他们长大以后不能很好地适应社会。

英国政府曾发表教育白皮书指出：“从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，将无法保证孩子未来的健康成长”。

忙妈妈们的工作都很忙，无奈之下，会将孩子托付给老人照看。但“隔代教育”对幼儿的个性发展难免会有一些负面影响，如祖父母的过度溺爱导致孩子自私、任性；过多保护阻碍孩子独立能力的发展；传统思想限制了孩子的好奇心和冒险精神的发展；精力有限使得孩子社交能力差，缺乏活力等。

在孩子性格形成和能力培养的关键期，妈妈的缺席将给孩子带来难以估量的影响。所以，忙妈妈们不管再忙，也要尽量挤出时间来陪陪孩子。根据儿童心理学家研究，乳儿从6个月到1周岁是建立“母子联结”的关键期，促进儿童心理发展的重要因素之一就是母爱，忙妈妈尤其要注意这一关键期与孩子的互动。这段时间要多和孩子作游戏，讲故事，外出活动等。千万要抓住孩子童年成长的关键期，只有给孩子一个健康快乐的童年，孩子才能够茁壮成长，否则将留下孩子成长道路上的遗憾。

敏感期，孩子学习的最佳时机



在孩子的成长过程中，会出现一些对某种学习非常敏感的时期，驱使孩子对他所感兴趣的事物产生尝试探索的热情，是一种内在的需求，我们称之为“敏感期”。关注并把握好孩子的敏感期，是忙妈妈们的必修课，它决定着孩子



们各方面能力的发展水平。

敏感期一般分为语言敏感期、秩序敏感期、感官敏感期、观察细微事物的敏感期、动作敏感期、社会性敏感期等。

2岁的然然最近突然很“贪心”，尤其在食物方面，喜欢完整的，如果妈妈把食物分一块给他，他会用哭闹的方式来抗议；3岁的乐乐在开饭时，家里人必须坐在固定的位置上，如果一旦有人坐错，小家伙就不干了，要不就不吃饭。孩子的这些行为，被父母认为是无理取闹，其实，这不是孩子在无理取闹，而是孩子进入了敏感期的表现。

孩子从呱呱落地后会吃饭，会牙牙学语，会走路……是如何完成这些“看似不可能的任务”以适应这个复杂的世界呢？这涉及一个“敏感期”的概念：“敏感期”就是指特定能力和行为发展的最佳时期。

敏感期得到充分发展的孩子，头脑清楚、思维开阔、安全感强，能深入理解事物的特性和本质。敏感期没有得到充分发展的孩子，头脑混乱、思维狭窄、安全感弱，不能深入理解事物的特性和本质。

忙妈妈要意识到这种敏感期的存在，再忙也要经常注意观察孩子，密切注视每个特殊敏感期的出现。

语言敏感期：0~6岁。3岁前是宝宝的语言学习期，学习方式多以听、看为主；3~6岁的宝宝在听、看的语言信息积累的基础上，学习方式主要以口语表达为主，肢体动作表现为辅。此时忙妈妈应与孩子进行多方位的交流，促进儿童对来自生活、自然的各种信息的感知，增强其表达能力。

动作敏感期：0~6岁。1岁半前是宝宝四肢活动及视觉发育的敏感期，1岁半是精细动作的敏感期，1~2岁是行走的敏感期，3~6岁是大肌肉运动的敏感期。在敏感期内忙妈妈应加强大运动和精细动作的锻炼。

数字敏感期：1~6岁。在这个时期，宝宝对周围事物所表现的数字概念和数量之间的相互关系有着敏锐的观察力。

敏感期不仅是幼儿学习的关键期。也影响其心灵、人格的发展。如果敏感期的内在需求受到妨碍而无法发展，就会丧失学习的最佳时机，日后若想再学习此项事物，要付出更大的心力和时间。因此，忙妈妈应尊重自然赋予儿童的行为与动作，并提供必要的帮助，以免错失一生仅有一次的特别生命力。