

做一个幸福的
全职妈妈

全职妈妈美好生活必读

莫非 编著



中国物资出版社

做一个幸福的 全职妈妈

全职妈妈美好生活必读

莫非 编著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个幸福的全职妈妈/莫非编著. —北京: 中国物资出版社, 2012. 1
ISBN 978 - 7 - 5047 - 3966 - 7

I. ①做… II. ①莫… III. ①女性—家庭生活—通俗读物
IV. ①TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169786 号

策划编辑 刘天一
责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 3966 - 7/TS · 0048

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14.75

版 次 2012 年 1 月第 1 版

字 数 227 千字

印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷

印 数 0001—4000 册

定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

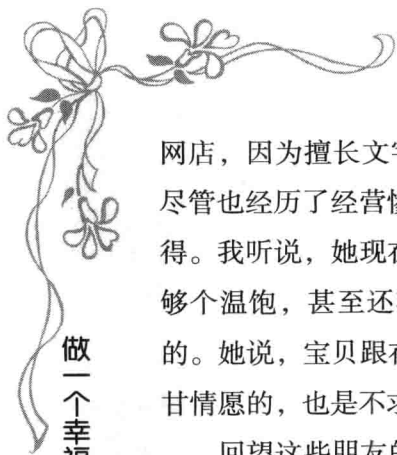
做一个幸福的全职妈妈， 你准备好了吗

2009年的夏天，我惊喜地发现自己怀孕了，接下来，就意外遭遇了被动离职，无奈地回到家里开始了无业生活，在怀孕待产期间，和朋友们讨论最多的就是要不要做个全职妈妈。

那时候，我有一个很要好的朋友，从前是国内某知名出版社的编辑，既有实力也有才能的主编人选，在怀孕生子之后，却毅然决然选择了放弃职场，回归家庭。现在，她的儿子已经快3岁了，她也在全职妈妈的岗位上坚守了近3年，这3年里，她的婚姻遭遇过波折，家庭遭遇过危机，而她自己的心理，也承受过煎熬和痛苦。为了孩子，她再也没有回到自己原来的岗位上，甚至有一段时间，她觉得自己已经因为无休止的忙碌和琐碎的生活丧失了写作的能力。曾经，她的文字绚烂而又优美，可是却在日复一日与孩子相伴的时间里渐渐变得干涩，最终失去了灵性。倒是可爱的孩子一天天成长，一天天变得更加可爱，更加活泼，也更加依赖妈妈，每天点击她的空间，都会看到很多温馨的画面，也会看到很多关于孩子的只言片语，虽然诗情画意不在，可是平淡真实，而且恬静。尽管宝贝的成长是她最大的成就和喜悦，可是在谈到全职妈妈这个话题的时候，她还是显得十分感慨，一再表示如果能够有重新选择的机会，她不会放弃自己的事业。

另一个朋友则在做全职妈妈的同时经营起了一家淘宝





网店，因为擅长文字，也擅长广告，页面做得非常漂亮，服务也很到位，尽管也经历了经营惨淡的前期，但是渐渐地在创业的乐趣中学会了怡然自得。我听说，她现在每个月的收入并不算多，有时候遇到淡季，仅仅也就够个温饱，甚至还有颗粒难收的时候，但是，一直看她却都是乐在其中的。她说，宝贝跟在她身边长大，让她觉得特别满足，一切的放弃都是心甘情愿的，也是不求得到回报的。

回望这些朋友的历程，也曾经听闻关于全职妈妈这样那样的故事，在要不要做全职妈妈这个问题上，有人义无反顾，有人则退避三舍。直到有一天，在小区里认识了一位快乐的全职妈妈，她说她有一双儿女，为了他们，她已经做了近十年的全职妈妈。我诧异她能够十年如一日地放弃事业，她却笑着说：“照顾孩子和教育孩子也是一种事业啊。”她告诉我，她的儿女身上穿的很多衣服都是她亲手做的，她亲力亲为地照顾两个孩子，早上陪他们做游戏，下午和他们复习课程，晚上给他们讲故事。她说她很享受这样的生活，而她的先生也非常支持她留在家里照顾孩子，她还说她的家庭并不富裕，但是过得温馨又美满，儿女都很可爱，她自己也十分有成就感。这个近40岁的妈妈穿一套亲手缝制的布衣，上面是她精心绣的花朵，黑底白花的长裙，特别美丽，她长发飘飘，脸上写满了自信与幸福，也写满了对生活的热爱。当我告诉她我的顾虑，她却“哈哈”大笑着说：“做不做全职妈妈在于你自己的心态，而不在于应不应该啊。如果你确定自己愿意为了孩子留在家里，那就学会享受生活；如果你确定自己放不下工作，那么尽量做到用业余时间兼顾到孩子，同样也可以让生活十分充实。”从那一刻，我开始渐渐明白，做不做全职妈妈并不是最重要的，重要的是拥有一种适合自己的生活方式，兼顾事业或者专心家庭，如果有一份良好的心态，就能够从中得到快乐，也会让决定成为最好的选择。

所以，在生下女儿之后，我用了6个月的时间用心体会全天候和她相处在一起的满足和感动，看着她从一个那么幼小的生命开始成长。当她能够对我发出呓语，当她学会微笑，当她会抬头，会翻身，会爬，会坐起……每一次她的变化，都让我的心底溢出满满的快乐。那段时间，是我感觉到

自己最有价值的时间，因为朝夕相处，女儿对我有种特别的依赖，每次当她把小小的头靠在我肩上，用小小的手搂着我的脖子，亲昵地和我脸贴着脸的时候，我就觉得自己是最被需要的，而这种被需要，强烈过任何一件事情，让我感到满足而且快乐。那时候，我总是亲自给她洗澡，为她做抚触，带她去打预防针，抱她散步，陪她去早教班参加早教课程。女儿是早教班里年龄最小的小朋友，还在5个月的时候，我们就一起报名参加了早教班，很多时候，早教课程都是在游戏和交流中度过，而女儿也很快成为了接受能力最强的一个，当她能够撅着小屁股爬出一段的时候，她才只有6个月大。一切的一切都让人欣喜，也让人感动，我想，对于每一个经历过全职妈妈生活的女人来说，那段过程是煎熬或者是享受，在乎的还是你个人的心态。

等到女儿6个月之后，我开始重新规划自己的职业生涯，返回职场，改变了工作轨迹，进入一个全新的工作领域。那个时候，有很多朋友指责过我，她们认为我重返职场的举动操之过急；当然，也有一些朋友全力支持，她们认为女人不应该放弃自己的事业，而我，则坦然面对这一切。我把工作地点选择在离家不到一公里的地方，我把上班时间选择为朝九晚五，我空出了满满的周六和周日，用来专心致志地陪伴女儿。白天把时间交给工作，晚上则把时间留给家人，这种有序的生活方式，改变了我做妈妈之前拼命三娘的状态，反而开始变得惬意而又愉快。我不再叫嚣着“我很忙”，也不再强调着“没时间”，更多的时候，我把一条分割线合理地地区隔了工作和生活，既保留了自己的追求，也享受着妈妈的角色。

我知道，在中国有很多全职妈妈都遭遇着这样那样的难题，或者是旁人的不理解，或者是家庭的矛盾，或者是自身的焦虑，或者是经济的拮据，也或者是教育中的困扰。所以，在重返职场，并且涉足出版领域之后，我尝试着结合自己的感受，并结合了许多专家、老师的经验和案例，整理并编写了这本书。

这不是一本说教的书，它没有生涩难懂的概念；这也不是一本理论的书，它要呈现给你的是实实在在的操作技巧和实战攻略。从生活到育儿，



从创业到家庭，再从心灵到职场，这本书会在方方面面带给你不一样的思考模式和不一样的实用技巧。

希望这是一本让妈妈们感到愉悦的枕边书，也希望通过阅读，让我们能够一起发现生活中的精彩与感动。对于每一个妈妈来说，能够有那么一段时间是用来陪伴孩子的成长，已经是一件足够温暖和美好的事情了，你说呢？

编者

2011年11月



目 录

认知篇 大爱无疆——有一种职业叫妈妈	1
全职妈妈成为城市女性新职业	2
全职妈妈的理性回归:辞职,你准备好了吗	6
想说爱你不容易:全职妈妈的利与弊	11
全职妈妈的误区:我们不是寄生虫	16
全职妈妈,让母爱回家	21
谢谢你的爱:全职妈妈有多难	25
全职妈妈的爱,没有任何人可以取代	30
妈妈的好,宝贝最知道:全职妈妈的成就与骄傲	35
生活篇 美丽人生——全职妈妈的生活百科	41
我的爱是五“心”级:做好全职妈妈不简单	42
无忧妈妈:我的全职生活快乐秘籍	46
享受从容:全职妈妈的时间管理档案	51
巧手做厨娘:全职妈妈的烹饪之道	56
培养快乐小“玩家”:为孩子开启“玩”的艺术	59
见多才能识广:妈妈宝宝看天下	64
智慧妈咪省钱有招:全职妈妈的持家之道	68
漂亮妈妈不打折:全职妈妈的美丽全攻略	72
全职妈妈不封闭:我有我的快乐社交	76





育儿篇 点滴是爱——全职妈妈的育儿心经 81

- 爱是陪伴:让早教成为孩子幸福的起跑线 82
- 爱是喂哺:妈妈是孩子最好的营养师 86
- 爱是呵护:好妈妈胜过好医生 91
- 爱是自由:给宝宝合理的成长空间 96
- 爱是尊重:做宝宝最贴心的朋友 101
- 爱是理解:学会“婴语”很重要 106
- 爱是沟通:做一个会讲故事的妈妈 113
- 爱是分享:帮孩子建立良好的社交圈 118

事业篇 生财有道——全职妈妈的创业攻略 123

- 和宝贝一起经营我的精彩生活:全职妈妈淘宝
 开店攻略 124
- 行走在鲜花遍地的旅途上:全职妈妈的游记人生 129
- 美丽不打折扣,姐妹并蒂花开:全职妈妈变身职业模特 ... 134
- 当“宅”妈成为“才”妈:全职妈妈的SOHO大变身 138
- 育儿我有道:全职妈妈也是育儿专家 143
- 好手艺开创新天地:全职妈妈的巧手生意经 148
- 收集每一个孩子的笑脸:全职妈妈的摄影工作室 152
- 智慧妈妈的快乐分享:全职妈妈的母婴生活馆 156
- 口碑能当饭来吃:全职妈妈的私家小厨 160

心理篇 让爱做主——全职妈妈的心理必修 165

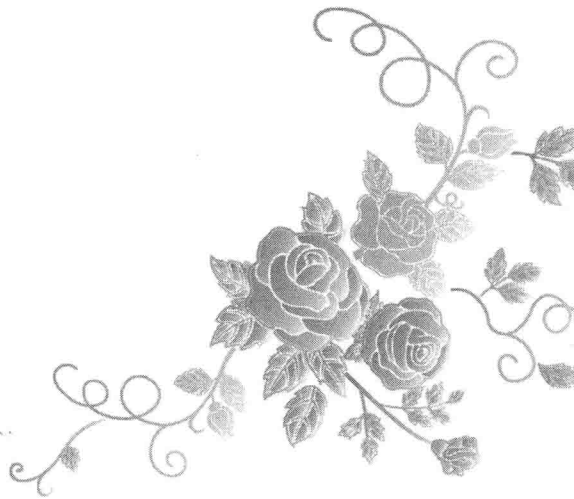
- 不是每一个妈妈都适合全职:测试你的全职指数 166
- 完整的爱给完美的家:做好爸爸的心理功课 171





妈妈的爱,妈妈最了解:学习和婆婆做朋友	176
终止负面情绪:不做让孩子讨厌的坏脾气妈妈	180
好妈妈心里有杆秤:平衡宝宝和爸爸得到的爱	184
妈妈的爱有多重:谨防心理焦虑的转移	189
找到爱的方向:全职妈妈警惕职业空窗期	194

职场篇 华丽转身——全职妈妈的职场必修	199
全职的勇气和智慧:做好你的人生规划	200
全职妈妈的王牌价值:认清自我,塑造完整的自信心	204
小别更温馨:职场妈妈如何克服分离焦虑	208
平衡家庭与事业:职场妈妈学会细掂量	213
快乐前行:智慧妈妈重返职场轻松应对	216
陪伴的延续:每个周末都是亲子时光	222



ONE

认知篇

大爱无疆

——有一种职业叫妈妈





全职妈妈成为城市女性新职业

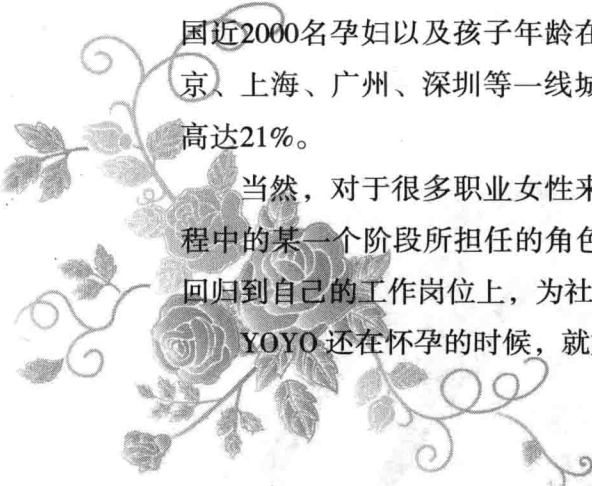
在国外，“全职妈妈”早就不是什么新鲜名词，因为生育宝宝或者宝宝太小需要妈妈亲自照顾而主动辞掉工作，留在家里专职带孩子的妈妈早已大有人在。英国布里斯托大学的赫特·爵斯调查后发现：在英国，有17%的妈妈成为半就业者，19%的妈妈则完全脱离工作成为全职妈妈。而在美国，过去不到10年时间里，“全职妈妈”的比例上升了15%。尽管女性越来越多地获得了社会的认可，但是也有不少高薪、高知女性在产下孩子以后选择了回家看孩子，更加令人惊叹的是：一项调查数据中表明，甚至有1/3获得MBA学位的美国女性决定回家相夫教子。

美国专家表示，在妈妈教育程度较高的家庭或者双亲教育程度均很高的家庭当中，教育的重要性和早教机构的重要性一样，都是孩子早期生长的关键因素。教育程度高的女性对育儿知识的领悟能力更强，也更能够从孩子的角度思考问题，给孩子提供一个更加健康、更加有利的成长空间。

而在中国，华师大心理学院培训成长中心曾经做过一个调查，结果显示：在我国大型城市中，有近两成女性生育后不再工作，甘愿在家担任“全职妈妈”。调查以分段随机抽样的方式获取样本，访问了全国近2000名孕妇以及孩子年龄在0~6岁的妈妈，调查结果发现，在北京、上海、广州、深圳等一线城市的亲子家庭当中，全职妈妈的比率高达21%。

当然，对于很多职业女性来说，全职妈妈只是她们在孩子成长过程中的某一个阶段所担任的角色，随着孩子的成长，她们终究还是会回归到自己的工作岗位上，为社会，也为家庭创造更多的价值。

YOYO还在怀孕的时候，就加入了一个准妈妈群，经常和一帮同样

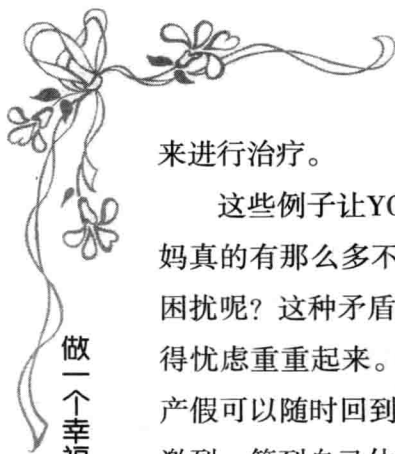


在孕期中等待宝宝降临的妈妈们聊起产后将要面临的育儿问题。有一次，一个妈妈在群里提到了辞职回家待产，准备做“全职妈妈”的事，没想到竟然在小小的群里掀起了轩然大波，大家纷纷发表意见，一时间好不热闹。YOYO发现，群里的准妈妈们分为两派，一派是拥护全职妈妈的，她们表示自己也经常产生辞职冲动，想要回家以照顾孩子为事业；还有一派则是坚决反对做全职妈妈的，她们大多以事业为重，或者是因为家庭的压力不得不继续在职场上打拼。

拥护全职妈妈的那一派理由很充分：全职妈妈可以更好地照顾宝宝，为宝宝的成长保驾护航；反对全职妈妈的那一派也振振有词：只有工作才能为宝宝的成长创造更多的价值，经济条件决定了宝宝的成长环境的好坏和物质基础的高低，有了宝宝以后，妈妈只有通过更加努力的工作才得为宝宝创造更好的生活。

准妈妈们不同观点的两极分化让YOYO很矛盾，YOYO是新闻记者，平时工作特别忙，还经常加班，有时候一连忙上好几个星期都没法休息。怀孕期间，为了不让她太过劳累，社里的领导没少给她特殊照顾，可是工作上的事总得有人干，于是同一个部门的其他同事就得帮着YOYO来分担任务，弄得YOYO很不好意思。YOYO的家境不错，爸爸妈妈都是退休干部，先生又是私企老总，大家都劝她干脆辞掉工作回家安心待产算了，等生完孩子之后如果愿意上班再找工作，不愿意上班就安安心心留在家里做全职妈妈。

YOYO原本也有些动摇，打算要么就听家人的劝告，留在家里安心照顾宝宝。可是，现在YOYO才发现，原来做全职妈妈是件这么可怕的事情，群里那些反对全职妈妈的网友们所列举的例子把YOYO吓坏了。她们有的说某某同学做了全职妈妈不到两年就遭遇老公背叛；还有的说自己最要好的朋友就是因为选择做了全职妈妈，结果整整五年都再也没找着工作，彻底和社会脱节了；甚至还有更可怕的说全职妈妈很容易得抑郁症，因为长期待在家里郁郁寡欢，最终需要通过看心理医生



来进行治疗。

这些例子让YOYO一下子对自己的决定没有信心起来，如果全职妈妈真的有那么多不利因素，那她选择回归家庭之后会不会也受到这些困扰呢？这种矛盾就像影子一样缠住了YOYO，让她在怀孕期间开始变得忧虑重重起来。虽然社里的领导已经明确表示：只要她愿意，休完产假可以随时回到单位上班，可是YOYO心里也明白，社里的竞争那么激烈，等到自己休完产假回去，恐怕早就找不到自己的位置了。

YOYO现在很烦恼，甚至还有点儿后悔，觉得自己不该在这么年轻的时候就怀孕生孩子，搞得现在左右为难，似乎连选择的余地也没有。

YOYO很困惑，她常常会在这种矛盾中问自己：难道我真的错了吗？



专家提醒

确实，很多妈妈都在为了该不该全职这个问题总是感到烦恼。而事实也证明：大多数选择继续留在职场打拼的妈妈，并不是因为她们本身反对做一个全职妈妈，而是她们无法承受全职妈妈所带来的巨大压力。这种压力不仅来自家庭，也来自社会，更来自她们自己的心理。

在人们的传统观念中，一个受过高等教育的女性如果放弃工作，回到家里做全职妈妈，就等于成为一个家庭妇女，会成为被人嘲笑甚至看不起的对象。也有的妈妈害怕回到家里以后和社会脱离，和丈夫因为经济问题而发生矛盾，也害怕自己长期待在家里导致情绪低落，形成心理疾病。

确实，也有资料显示，如果长期存在于狭隘的生活空间，没有社交，没有定期聚会的朋友圈，每天只是围着孩子转，全职妈妈们很容易产生心理上的问题，或者离群索居，闷闷不乐；或者



过分关注孩子，而忽略了家人和朋友。

可是，我们也应该了解到：妈妈和孩子的朝夕相处，最大的好处就是孩子的安全感能够建立得更好。在妈妈的照顾和引导下成长的孩子，其心理素质会比由保姆和老人带大的孩子更加健全，他们通常更加自信，并且愿意相信他人，而且具备成功人士的重要品质。有些人成年后极度缺乏自信，也难以和周围的朋友建立信任，其主要来源是由于3岁之前缺乏关爱，缺乏呵护，也就是说，这种人的童年很有可能没有感受到妈妈随时随地的、无条件的爱。

尽管做全职妈妈是一件有利有弊的事情，但是，只要妈妈们掌握好适当的分寸，并且懂得用一些科学的方法来调节自己的心理，同时也通过不断的学习来提升自己，就能够在全职妈妈的经历中有所收获，有所乐趣。

从某种程度上来说，尽管全职妈妈在孩子最初成长的几年里为了照顾他们而失去了自我，但是最后，你收获的将会是孩子的一生幸福。

这是一件无法用“值不值得”来进行衡量的事情。

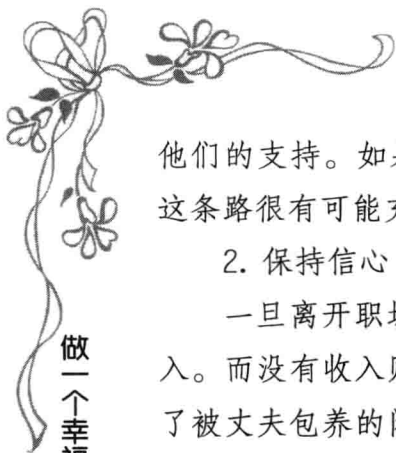


温馨贴士

在作出是否回归家庭，做一个全心全意照顾孩子的全职妈妈的决定之前，你需要做好以下准备：

1. 获得家人的支持

虽然在妈妈看来，全心全意陪伴孩子的成长是一件必需的、也是一件非常值得的事，但是，不要忘了，你的家庭还有丈夫、父母、公婆，在你作出决定之前，一定要征求他们的意见，得到



他们的支持。如果全家人都坚持反对你做一个全职妈妈，那么，这条路很有可能充满艰难。

2. 保持信心

一旦离开职场做起全职妈妈，感触最深的大概就是没有了收入。而没有收入则会影响到妈妈们在家庭中的地位，感觉自己成了被丈夫包养的闲人，很容易就会对自己失去信心。其实大可不必如此，一个家庭总会有内外分工的明细，丈夫在外打拼，为了让全家过上衣食无忧的日子；你留在家里，也并不是为了享受，而是为了给孩子一个温馨幸福的童年。所以，在这个问题上，你要坚信自己的选择，并且深信自己同样在为家庭创造价值。

3. 处理好金钱问题

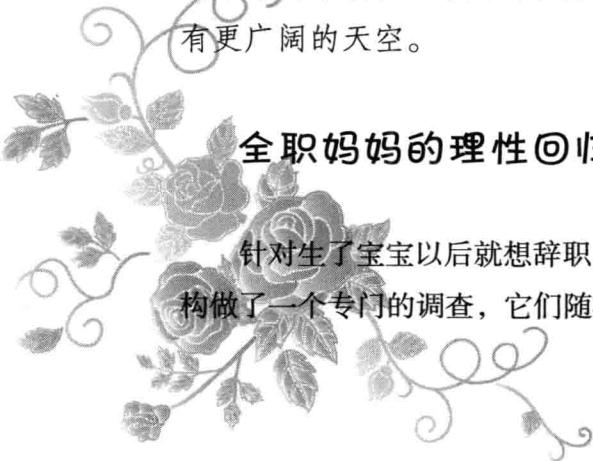
生下宝宝以后，家里多了一个成员，多了一分支出，却少了一个人的收入，经济上的压力无形中就会增加。如果妈妈们可以未雨绸缪，提前备好宝宝的成长基金，也为自己的小金库准备一笔丰厚的备用金，那么就能够做到有备无患了。

4. 工作计划提前打算

就算是真的决心回家做全职妈妈，你也一定要为自己的职业生涯作出未来3~5年内的计划，比如准备在孩子多大的时候重返职场，继续发挥自己在工作上的能力。要知道，全职妈妈并不是一辈子的事情，当孩子形成独立的意识之后，妈妈们完全可以拥有更广阔的天空。

全职妈妈的理性回归：辞职，你准备好了吗

针对生了宝宝以后就想辞职回家全心全意带孩子这件事，有相关机构做了一个专门的调查，它们随机采访了50位0~3岁宝宝的在职及全职



妈妈。其中，有超过半数的妈妈们都认为：父母的言传身教很重要，现在的老人和保姆素质和教养方式普遍跟不上年轻父母的期望，孩子的成长让她们颇有担忧，为了让孩子能够得到更全面的照顾和教育，大多数妈妈们在纠结的情绪下都产生过冲动的辞职念头。可是，冲动归冲动，真正能够做到毅然决然辞掉工作回家的妈妈却是少之又少。

在问到是否愿意为孩子辞职的时候，3/5的在职妈妈都选择了继续工作，说到原因，除了害怕失去工作之后会失去自我，担心无法忍受单调而乏味的主妇生活，害怕影响夫妻感情等因素以外，经济压力也是摆在年轻妈妈们面前第一道很现实的门槛。

说到“全职妈妈”这个话题，小雯还是感触挺多的。她今年31岁，没生宝宝之前是从事广告工作的，两年前宝宝出生以后，她休完产假回到公司上班，明显感觉到自己已经不适应那种天天加班的高强度工作了。宝宝还在襁褓里嗷嗷待哺，公司里却天天都有做不完的活，别说晚上下班后按时回家，就是周末想要休息也很困难，为了逃避加班，小雯和创意总监争论过几次，很快，她就成了部门里最不受欢迎的人物。一次，小雯向客户提交设计稿，被批评说色彩不够跳跃，回到公司她又受到了创意总监的一顿猛K，一气之下，小雯就冲动地辞掉了工作，干脆回到家里安心做起了全职妈妈。

那时候，宝宝才半岁不到，小雯家里原来是请了一个保姆阿姨专门来照顾宝宝的，小雯辞职回家以后，她就辞掉了阿姨，由自己一手承担起宝宝的吃喝拉撒。做了全职妈妈以后，小雯才知道，原来平时看起来简单的照顾宝宝这项工作并不像她想象中的那么容易，就说宝宝半岁之后的辅食制作，就要经过准备材料、消毒器具、制作和加热这几个步骤。有时候，小雯好不容易花了半个小时的时间给宝宝做了一碗可口的菜泥，可是一转身却发现宝宝已经睡着了，等宝宝睡醒之后，热乎乎的菜泥却早就凉透了。可是没办法，青菜又不能反复加热，这样会破坏它里面的营养成分，小雯只能叹惜着把菜泥倒掉。