

做孩子的 快乐妈妈

让女性在妈妈的角色中收获幸福的9个完美习惯

[美] 梅格·米克 著 马悦 译



给全天下妈妈的自愈手册

梅格·米克博士结合自己养育四个孩子的心得，帮助妈妈们从生活、友情、金钱、目标等多方面入手，平衡自我、转换角色，做快乐妈妈，养育阳光孩童，享受幸福生活！

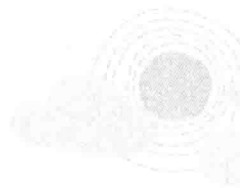
世界图书出版公司

《纽约时报》
超级畅销书作者

美国知名儿科医生
梅格·米克博士

+力作+


奇想国亲子育儿



做孩子的 快乐妈妈

[美]梅格·米克 著 马悦 译



 世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州



献给我深爱的妈妈玛丽：
是您给了我一切！

献给我的婆婆玛蒂：
感谢您一直以来的支持！

图书在版编目（CIP）数据

做孩子的快乐妈妈 / (美) 梅格·米克 (Meg Meeker) 著；
马悦译. — 西安：世界图书出版西安有限公司，2019.9
ISBN 978-7-5192-5436-0

I. ①做… II. ①梅… ②马… III. ①儿童教育—家
庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 303481 号

The 10 Habits of Happy Mother: Reclaiming Our Passion, Purpose, and
Sanity by Meg Meeker

© This edition arranged with Ballantine Publishing, a division of Random
House through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by TB Publishing Limited
All Rights Reserved.

书 名	做孩子的快乐妈妈	网 址	http://www.wpcxa.com
著 者	[美] 梅格·米克	邮 箱	xast@wpcxa.com
译 者	马悦	经 销	全国各地新华书店
策 划	奇想国童书	印 刷	北京天宇万达印刷有限公司
责任编辑	王冰	开 本	710mm×1000mm 1/16
校 对	李瑾	印 张	15.75
特约编辑	郑宇芳	字 数	20千
装帧设计	范姣 江秀伟	版 次	2019年9月第1版
出版发行	世界图书出版西安有限公司	印 次	2019年9月第1次印刷
地 址	西安市锦业路1号都市之门C座	版权登记	25-2019-002
邮 编	710065	国际书号	ISBN 978-7-5192-5436-0
电 话	029-87214941	定 价	45.00元
	029-87233647 (市场营销部)		
	029-87234767 (总编室)		

版权所有 翻印必究
(如有印装错误, 请与出版社联系)

写在前面的话



我是一名从业 25 年的儿科医生，倾听过无数妈妈的心声。我自己做妈妈也有 26 年了，我非常了解妈妈们的处境。妈妈们迫切希望做好每一件事，对周围的人全心全意，对工作尽心尽力，想做个好妻子、好妈妈、好朋友。然而，她们仍然感到困惑、焦虑。

妈妈们经常担心自己的育儿方式不够好，也常常害怕养育孩子会让她们失去其他的机会。她们是不是要出去找工作呢？（当然，上班族妈妈没有这个烦恼，因为她们不得不出去工作。）有些妈妈常常会想：我是不是做得太多了？或者我是不是做得太少了？这还不算什么，妈妈们还有更多的烦恼：我的孩子会不会错过这个机会？他的朋友们会不会不喜欢他？他在幼儿园

和学校里不会受委屈吧？诸如此类。当然，我们最担心的还是自己能不能给孩子提供更好的生活，这是所有妈妈的终极目标。

如今，如何“正确育儿”已经成为大多数妈妈最关心的问题，甚至让很多妈妈感到焦虑。它侵入我们的思想，耗费了我们的能量，占用了我们的时间。想成为伟大的妈妈确实是一个非常高尚的目标，不过我们在实现这一目标的过程中犯了太多的错误，被太多事情困扰，这正是让我们精疲力竭的原因。

我见过太多这样的妈妈：有的为该送女儿上哪一所学校忧心；有的因为女儿的毕业聚会而烦恼；有的为了女儿的钢琴课和儿子的吉他课的高昂费用，同时打两份工；有的因为孩子的成绩不好而对老师大喊大叫……她们都太焦虑了！在养育孩子的过程中，她们对自己做的每一件事都不满意。这并不是因为妈妈们真的做不好，而是因为他们想做的太多，又过于追求完美。育儿成了妈妈们的竞争手段，但最终你会发现：在这场竞争中，没有赢家。

无论是上班族妈妈还是全职妈妈，是亲生妈妈还是养母，是有钱的妈妈还是贫穷的妈妈，是年轻的妈妈或者上了年纪的妈妈——她们都在这条迷失了正确航向的船上苦苦挣扎。

不过，我要告诉大家一个好消息，只要做一些简单的改变，妈妈们就能回到正确的生活轨道上来，她们就能真正享受做妈妈的乐趣！比如说晚上能睡个好觉，能和孩子们一起开怀大笑。

在本书中，你会读到一些妈妈的真实故事，她们都通过努力收获了属于自己的幸福。虽然她们不一定变得比我们更优秀，但她们的确已经开始享受育儿和做妈妈的快乐。当然，这本书并不是教你如何成为一个更好的妈妈，因为已经有太多书教你这么做了。这本书唯一的目的是帮助你成为一个更快乐的妈妈，因为这对妈妈们来说是最重要的事。

摆脱做妈妈的焦虑，意味着妈妈们要改掉一些不良习惯。虽然这并不容易，但妈妈们都能做到——毕竟她们最擅长的就是完成艰难的任务。

通过阅读书中的各个章节，妈妈们会了解一些能重新给她们的生活带来快乐、秩序和平静的习惯：理解做妈妈的价值、维持重要的友谊、对竞争说不、建立起和金钱的健康关系、创造独处的时间、以健康的方式接纳并给予爱、找到简单生活的方法、摆脱恐惧、做出心怀希望的选择。有一些习惯培养起来可能很难，比如摆脱恐惧；有一些习惯你可能认为很简单，但请你继续读下去，因为有时最简单的事情往往最不容易坚持；有一些习惯可能你很快就能养成；而有一些习惯却需要等孩子大一些再去实践。无论如何，我能保证，这些办法都非常有效，而且我亲眼目睹了实践这些习惯的妈妈们产生了怎样惊人的变化。这些习惯可以滋养妈妈们的心灵，从而达到良好的效果。妈妈们需要独处，而不是给自己施加更多压力；妈妈们需要关

注孩子的精神世界，而不是给予孩子太多的物质奖励；妈妈们需要心怀希望，而不是漫无目的地去设定目标；妈妈们需要简单质朴的生活，而不是一味拼命地赚钱。

在撰写这本书的过程中，我一直心怀感激，我想谢谢所有的妈妈们，因为我能看到她们为孩子们付出的一切。我希望：这本书能让妈妈们更加幸福，也让妈妈们对自己、对家庭、对生活更加满意。

那么，妈妈们，开始吧！



● 第一个习惯：理解做妈妈的价值

我坚信，每一位妈妈都有着更高层次的使命，每一位妈妈都有着非凡的天分，她可以用这种天分让世界变得更美好。

自我价值 / 2

更高的使命感 / 3

在孩子的生命中，你很珍贵 / 5

掌握谦逊的艺术 / 6

审视你生命中的深层次使命 / 10

关于自我价值，朱莉安教会我的那些事 / 12

从她的妈妈那里，我学到了什么 / 15

几种保持习惯的方法 / 18

第二个习惯：维持重要的友谊

那些能让我们开怀大笑的朋友，会打破我们内心坚硬的外壳。久而久之，我们会发现，自己内心那层坚硬的外壳逐渐脱落。我们会变得柔软善良，也会允许自己偶尔脆弱一次。

朋友让我们开怀 / 27

找到你的小团体 / 29

食物也能维系友谊 / 30

改变人生的友情 / 32

几种保持习惯的方法 / 41

第三个习惯：对竞争说“不”

每一位妈妈都会不自觉地与其他妈妈进行竞争。一般情况下，我们很难认识到这场竞争游戏的存在，因为这种竞争往往是隐秘的，连我们自己都意识不到。

我们为何竞争？ / 48

- 我们都会这么做 / 50
- 嫉妒 / 52
- 竞争让我们背叛自我 / 54
- 竞争会阻碍良好的人际关系 / 55
- 竞争可以摧毁一段友情 / 57
- 辛迪是如何对抗嫉妒的 / 61
- 几种保持习惯的方法 / 64

第四个习惯：建立起和金钱的健康关系

对孩子而言，好妈妈首先应该有好的性格，而不是妈妈给他们提供了什么样的教育机会、衣食住行，或者请了哪位私人教练。那么，我们到底为什么要一味地追求物质享受呢？为什么要无止境地给孩子买那么多东西呢？

- 金钱、妈妈和我们的价值 / 75
- 我们为什么花钱？ / 78
- 莱西是如何不再担心金钱并找到满足感的？ / 80
- 格雷琴学到的：断舍离之后，却得到了更多 / 82
- 几种保持习惯的方法 / 88

● 第五个习惯：创造独处的时间

无论你是感到疲惫、沮丧，还是心情抑郁，你都可以从兰达的方法中受益。这就是独处的重要性，它能帮助你应对各种压力。要做到这一点，我们只需要给自己找个独处的机会。

妈妈们为什么需要独处？ / 97

独处是自私吗？ / 99

特蕾莎修女的秘密 / 101

每天花 20 分钟独处 / 103

找到独处的地方 / 105

几种保持习惯的方法 / 108

● 第六个习惯：以健康的方式给予并接纳爱

爱需要我们深吸一口气，然后请求爱人原谅我们。爱需要我们对孩子说“不”，然后坚定地执行你的规矩。爱意味着要告诉女儿，不能穿那件紧身上衣和那条短裙去学校，即使她们抗议说如果不那么穿朋友们就会不跟她们玩了。

妈妈和我们的爱 / 114

给予爱——我们为何用需求和期望让爱蒙尘 / 116

接纳爱——关于愤怒、缺乏信任和不同期望的问题 / 119

苏是如何“无条件”地爱卡宾的？ / 123

贝丝从女儿的爱中学到的 / 125

几种保持习惯的方法 / 128

第七个习惯：简单生活

很多情况下，简单生活比我们想象的要容易，只不过是减掉我们日程表中的一项或者放弃那些让人疲惫不堪的期望。有些妈妈说，她们只是丢掉了一些衣物，扔掉了几件家具，然后就感到了前所未有的自在。

妈妈们为什么需要简单生活 / 138

内在的简单——把注意力集中在真正重要的事情上 / 141

外在的简单——减少生活中的物品，设定边界 / 147

简单生活，让克里斯蒂娜获得了更多的亲情 / 153

史蒂芬是如何从妈妈那里学到简单生活的真谛的？ / 156

几种保持习惯的方法 / 160

● 第八个习惯：摆脱恐惧

恐惧会逐渐攫取我们的精力，每个人都不该终日被恐惧支配，我们都值得拥有更美好，更自由的生活。通常，解决问题的办法比我们想象的要简单得多。生命如此短暂，人人都应该活得自由、无畏。

妈妈们为什么会感到恐惧？如何停止恐惧？ / 166

焦虑和担忧从哪里来？ / 168

对孩子的恐惧——害怕失去控制权 / 171

被拒绝的恐惧 / 173

安娜是如何放手的？ / 174

玛丽安和乔什的故事——学会如何爱儿子 / 178

几种保持习惯的方法 / 181

● 第九个习惯：希望是一种决定，创造它吧！

如果没有希望，生命就是漫长而痛苦的折磨。希望是世界上最了不起、最迷人的东西。当我们心怀希望，一切都变得美好；如果没有希望，生活就会变得一团糟。幸福生活的关键就在于永远保持一份热忱的希望。

- 妈妈们为什么需要希望？ / 188
- 希望来自哪里？ / 191
- 希望带来意义和使命——我们每个人都需要 / 194
- 海娜对艾拉的希望 / 197
- 贝拉是如何保持希望的？ / 200
- 几种保持习惯的方法 / 202

● 小结：快乐妈妈实践法

介绍快乐妈妈实践法的目的在于给大家提供一种能养成全新的、健康的情绪习惯的方法，它将从友情、精简生活、爱、价值、信念、独处、金钱、希望和目标等方面极大地改善女性的生活。

- 第一个习惯：理解做妈妈的价值 / 211
- 第二个习惯：维持重要的友谊 / 213
- 第三个习惯：对竞争说“不” / 215
- 第四个习惯：建立起和金钱的健康关系 / 218
- 第五个习惯：创造独处的时间 / 220
- 第六个习惯：以健康的方式给予并接纳爱 / 222
- 第七个习惯：简单生活 / 225
- 第八个习惯：摆脱恐惧 / 228
- 第九个习惯：希望是一种决定，创造它吧！ / 230



第一个习惯

理解做妈妈的价值

我坚信，每一位妈妈都有着更高层次的使命。每一位妈妈都有着非凡的天分，她可以用这种天分让世界变得更美好。

自我价值



如果每一位妈妈都可以认真思考自己作为女人和妈妈的真正价值，她的生活就会发生翻天覆地的变化。清晨醒来时，作为妈妈的我们会对新的一年感到振奋不已，而不是垂头丧气、头晕目眩。我们会用不同的方式和孩子们交谈，不再为丈夫那些令人讨厌的习惯而发愁，说话时也会更温柔、更有条理。我们会对人际关系更满意，不再说刻薄的话语，也会对工作更有自信。最重要的是，我们不会再纠结自己的体重（想不到吧）、身材或者房子的大小。我们的生活会远离肤浅的需求，因为在内心深处，我们明白自己真正需要什么——更重要的是，我们明白自己并不需要什么。我们每个人都会过上一种真正自由的生活。

但实际上，我们离这样的生活方式还很远。虽然这样的信念很简单，也可以改变你的生活，但它与我们现有的生活方式格格不入。那么如果我们想过一种不同的生活，必须信奉什么样的生活信条呢？首先，我们必须深刻地意识到自己的价值。其次，我们必须喜欢自己。因为，我们作为妈妈的真实价值源于这三个方面：我们被爱着，我们被需要着，我们天生就有更高层次的使命。

这听起来很合情理，如果我们不经常提醒自己，就会忽视这些最基

本的核心价值，也很难重视它们。这会让这些价值在我们心目中变得越来越模糊，因为有太多的诱惑，让我们相信自我的价值要借助外在的事物才能实现——我们的外表、孩子的物质生活、我们的薪水，等等。但是，我们必须认识到自己真正的价值在哪里，因为想要得到真正的快乐，就必须对“自我价值”有清楚的认知。在这一章里，我将举出一些实例，告诉妈妈们如何学习发现自我的真正价值以及如何把这些习惯付诸实践。这些方法包括：列一张自我价值清单，以无须取悦任何人的方式生活，弄清对自己来说最重要的事。

更高的使命感

你有被爱的感觉吗？可能有时会有，但是大多数时候却没有。你是一个妈妈，每日要么忙着完成许多家务，要么忙着数落孩子。通常情况下，你疲惫不堪地忙了一整天，晚上10点钟颓然倒在床上，闭上眼睛，试图让自己冷静下来，只想赶紧入睡。如果你的孩子十几岁了，你可能会高度怀疑他们是否爱你，因为你和孩子们之间冲突不断，互相伤害。当孩子们冲你咆哮时，你甚至觉得他们再也不会爱你了。

你需要吗？如果你的孩子还小，你会感到自己确实被需要着。小孩子需要我们去帮助、照顾和培养，需要我们给他们身心的安全感。我们知道自己被需要着，但是很多情况下却感到沮丧，因为在我们看来，任何人都可以胜任这份工作。我们做的都是最基础的家务事：洗衣服、刷地板、换尿布……这些事情和“光彩照人”根本搭不上边——这些事本