

家里暖不暖，  
妈妈说了算

温暖的 家庭才能孵化出温暖的孩子

## 送给天下妈妈的心灵潜修课

吼叫、唠叨的妈妈教不出有出息的孩子  
妈妈才是孩子真正的人生起跑线

# 妈妈的能量

王瑶 著

决

定

# 温度的 家庭的

Mom's love

台海出版社

# 妈妈的能量

决

定

温度的  
家庭的

王瑶 著



台海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妈妈的能量决定家庭的温度 / 王瑶著. -- 北京 :  
台海出版社, 2019.2

ISBN 978-7-5168-2226-5

I. ①妈… II. ①王… III. ①亲子关系-家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 024195 号

---

## 妈妈的能量决定家庭的温度

---

著 者:王 瑶

---

责任编辑:员晓博 曹任云

装帧设计:快乐文化

版式设计:通联图文

责任校对:唐思磊

责任印制:蔡 旭

---

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail:thcbs@126.com

---

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

---

开 本:640mm×960mm 1/16

字 数:170千字 印 张:14

版 次:2019年3月第1版 印 次:2019年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-2226-5

---

定 价:39.80元

版权所有 翻印必究



# 前言



PREFACE

## 1

妈妈,是一个具有温度的词汇。

母性的爱,是如此神圣,为人世间带来了最初的温暖。

孩子是妈妈生命的延续。十月怀胎,含辛茹苦,只为一朝分娩;孕育一个生命的痛苦与喜悦,只有妈妈能够体会。

然而,培养和教育孩子长大,对妈妈来说,更是一个漫长而辛苦的过程。

随着孩子一天天成长,从牙牙学语、蹒跚学步,到形成自己的脾气性格,孩子不再是没有主见,事事依赖妈妈的雏鸟,他们的自主意识会越来越强。而很多妈妈,也在生活的琐碎和养育孩子的辛苦中,渐渐失去了初为人母时的温柔和耐心,很多妈妈,因缺乏良好的沟通和教育方式,成为孩子心中的“皇太后”。她们的“呕心沥血”并不能得到孩子的理解和感激,反而会使得孩子与妈妈产生矛盾与隔阂,认为自己被妈妈剥夺了自由,妈妈对自己干涉太多,妈妈的行为让自己感到厌烦……

这些,一定不是妈妈们希望看到的。

这个时候,作为妈妈的你,应该意识到,随着孩子不断长大,你更应该陪同他一起成长,一起进步。

你不光要爱孩子,更要学会如何正确地爱孩子,学会和孩子一起面对成长中的每一个问题,用正面的能量去影响他,陪伴孩子健康、积极地成长。

## 2

妈妈是孩子来到世界后的第一个导师,也是孩子的一面镜子。

在没有形成独立的人格之前,孩子会通过妈妈的心灵和双眼去探索 and 了解这个世界。

而每一位妈妈,在现实生活中都需要扮演多重角色,面对丈夫时,是妻子和贤内助;面对孩子时,是母亲;面对职场伙伴时,是同事……妈妈如何跟周围的环境相处,就会影响到孩子在环境里的互动方式,妈妈对待别人的态度,也会影响到孩子的内心感受。

总之,妈妈的情绪好坏,将直接影响到孩子的成长,并决定着孩子的个性发展。如果妈妈经常保持开心、乐观、积极、坚强的良好情绪,那么孩子在妈妈的积极影响下,也会成长为乐观、坚强、自信、情商和智商都高的孩子。相反,如果烦躁、紧张、焦虑等负面情绪长期伴随着妈妈,那么孩子也会受到妈妈坏情绪的影响,并可能因此而形成不良的个性。

从这个角度来说,为了做个暖意融融的好妈妈,你应该让自己保持积极和阳光,这样才会感染到你的孩子,让他充满信心和活力。

很多妈妈抱怨说：“上班像打仗，回家还有一堆家务，又面对着这样一个不听话的孩子，有时候实在是情绪好不起来啊！”的确，妈妈也是人，是人就注定了会有七情六欲。但是，作为母亲的你需要做一个身心健康、精神面貌良好的女性，只有这样的女性，才能更好地陪伴孩子成长，引导孩子积极向上地面对人生。

所以，为了孩子的美好发展，为了塑造和睦的家庭氛围，妈妈们必须付出很大努力。

### 3

在相对传统的中国家庭里，爸爸更多扮演着深沉、刚强，相对刻板威严的角色，而真正起到沟通、调剂作用的人是妈妈，妈妈的角色更能引导和决定一个家庭的精神面貌。

如果说爸爸对孩子来说是坚实的支柱，那么妈妈对孩子来说更像润泽的春雨，每时每刻的滋润与养育，让孩子不断汲取养分，在成长的道路上大步向前。

一个和谐的家庭离不开妈妈，妈妈是家庭的灵魂。无论是温柔的妈妈、强势的妈妈、性格内敛的妈妈，还是外向活泼的妈妈，都可以塑造一个良好的家庭氛围，前提是，把你积极正面的能量注入这个家庭，让这个家庭充满阳光和爱。

妈妈在陪伴孩子成长的过程中，请阅读本书，学会洞察孩子的心理，与孩子快乐沟通，每天改变自己一点点，接纳孩子一点点，相信妈妈会越来越快乐——别忘了，享受当妈妈的快乐，才应该成为你生养孩子的目标！

本书观点新颖，内容全面，各章相互呼应又彼此独立。从了解

孩子的性格到掌握和孩子沟通的技巧,从挖掘孩子的潜能到培养孩子的优良品质,均有细致周到的描写,结合真实的案例,给出实际性的策略,让众多望子成龙、望女成凤的妈妈不用再为怎样教育孩子而犯难。

妈妈的重要职责是记得,你的能量决定家庭的温度。你暖,孩子才暖,你的家才暖。

# 目 录



## CONTENTS

### 第一章 道德的能量:妈妈的素质决定孩子的品行

- 诚实是人最高的美德 / 2
- 助人为快乐之本 / 5
- 忍让是人生的一种豁达 / 8
- 从小培育感恩的心 / 12
- 教孩子学会欣赏他人 / 15
- 注重孩子大气品质的培养 / 19
- 拔出孩子嫉妒的那根刺 / 22

### 第二章 教育的能量:和孩子一起成为最好的自己

- 蹲下来,与孩子平等对话 / 28
- 告诉孩子“你是最棒的” / 31
- 鼓励孩子,并帮助他再试一次 / 34
- 与孩子相互信任、彼此尊重 / 37
- 可以表扬孩子,但不能过分炫耀 / 41
- 放弃那个“别人家的孩子” / 44
- 与其一味指责,不如多加引导 / 47
- 叛逆期,妈妈可以这样做 / 50

### 第三章 独立的能量:妈妈不是孩子的用人

- 多给孩子创造独立做事的机会 / 56
- 让孩子自己决定过什么样的生活 / 59
- 从小培养孩子的良好习惯 / 62
  - 让孩子对自己负责 / 66
- 不要剥夺孩子的交友权 / 69
- 不要把“溺爱”当成爱 / 71
- 合情合理地拒绝孩子 / 75
- 让孩子参与家庭的决策 / 77
- 帮孩子坚持自己的想法 / 80

### 第四章 潮流的能量:妈妈越时尚孩子越自信

- 巧搭服饰,穿出潮妈范儿 / 86
- 通过动画片成为孩子的知心朋友 / 89
- 让孩子感受到妈妈的心灵手巧 / 92
- 细节拉近亲子关系,生活更美好 / 96
- 教子理财,做冰雪聪明的妈妈 / 99
- 对孩子的“为什么”多点耐心 / 104

## 第五章 智慧的能量:开发孩子创造力

- 引导孩子树立远大的理想 / 110
- 开启孩子的创造性思维 / 114
- 鼓励孩子自主思考,勇于争辩 / 117
- 用童心欣赏孩子的奇思妙想 / 120
- 教孩子每天做事有计划 / 124
- 和孩子一起用幽默装点生活 / 127

## 第六章 优雅的能量:培养女孩高贵气质

- 培养女孩正确的审美观 / 132
- “我的女儿很美” / 136
- 以身作则,还女孩温柔天性 / 141
- 举止优雅,淑女从小做起 / 144
- 欣赏艺术,培养女孩的气质 / 148
- 多读书,增加女孩的书香之气 / 151

## 第七章 坚强的能量:培养男孩远大志气

- 培养男孩勤奋的习惯 / 156
- 男孩的冲突让他们自己解决 / 160
- 妈妈信任,孩子才勇敢 / 164
- 告诉男孩,你具有领导潜能 / 168
- 指导男孩从竞争中走出精彩人生 / 172
- 调皮捣蛋的男孩怎么教 / 175

## 第八章 正能量的妈妈,好心态的孩子

- 做情绪稳定的妈妈 / 180
- 避免用愤怒去克制孩子的愤怒 / 183
- 孩子不是你的“出气筒” / 187
- 不浮躁,再着急,孩子也未必做得好 / 190
- 让孩子感受幸福,是妈妈的任务 / 194
- 每个阳光孩子的背后,都有一个快乐的妈妈 / 198
- 再忙,也要帮助孩子建立安全感 / 201
- 少说多听,让孩子信任你 / 204
- 与孩子的负面情绪和平相处 / 208

## 第一章



道德的能量：

妈妈的素质决定孩子的品行

---



## 诚实是人最高的美德

诚实,是健康人格的一个重要范畴,它是一个人外在行为和内在道德的有机统一体,是评价一个人是否有教养的标尺,更是孩子道德品质教育的基础。

### 1

何谓诚实?有一个寓言故事,是这样诠释“诚实”的。

古代有个君王,要为自己的孩子选择一个最诚实的伴读。于是他给了前来候选的孩子每人一把种子,并且告诉他们说:“你们把这些种子拿去,谁种出的花最美最香,就选谁做王子的伴读。”

三个月过去了,在王宫里,孩子们捧来了一盆盆美丽的鲜花,只有一个鞋匠的儿子,他的花盆里什么也没有,大家都笑话他。君王却选了鞋匠的儿子做王子的伴读。他告诉所有孩子:“我发下去的都是已经炒熟的种子,不会发芽,更不会开花。”

诚实,就是真实、诚恳、实事求是,坦诚地面对自己和他人。如果一个人拥有了诚实的品质,他就会交很多的知心朋友,他的路也会越走越宽。

## 2

有一位妈妈带着孩子去小区的超市买零食，孩子选了一罐八宝粥和一包薯片，妈妈用微信支付了8元就走了，回到家，孩子拆开零食包装的时候，妈妈突然发现，超市老板娘算错了钱，这两样零食加起来应该是10元。

妈妈从抽屉里找出2元硬币，叮嘱孩子去还给超市的老板娘，孩子不情愿地说：“白赚了2元钱不好吗？还可以买个雪糕。”妈妈耐心地说：“做人一定要诚实，明明是小店阿姨找错了钱，你怎么可以说是白赚的呢？钱要通过自己的努力得来，才能叫‘赚’，否则就是贪小便宜。”孩子明白了妈妈的意思，心甘情愿地去把钱给了超市的老板娘。

诚实教育很简单，从小事做起，从点滴做起就行了。很多孩子不诚实，往往是为了满足自己的需求，如吃喝玩乐等，当孩子有不诚实的苗头出现时，妈妈应该跟孩子一起分析，让孩子明白哪些需求是合理的、正确的，然后及时满足孩子合理的需求，对于不合理的需求，则要对孩子讲明道理，坚决拒绝。

妈妈千万不要觉得孩子还小，或者觉得事情无关紧要就放纵他们。长此以往，孩子就会不断地重复不良行为，形成不良的品格，最终影响到他们的人生。

## 3

诚实教育，还要提到两点。



第一是所谓的“赏识教育”。目前,很多妈妈已经意识到了表扬孩子的重要性,会经常对孩子进行表扬,然而,表扬孩子必须建立在真诚的基础上,不能过火,也不能夸大其词。

吉儿的妈妈给吉儿报了一个书法班,为了唤起孩子的积极性,吉儿妈妈就整天念叨:“吉儿,你的字写得可真好看,妈妈都没你写得好。”“吉儿,你真厉害啊……”这样的话翻来覆去说得多了,妈妈自己也觉得虚伪,而老师说,吉儿的书法水平在班里只是中等。吉儿茫然了,不知道是妈妈说得对,还是老师说得对。

表扬孩子,妈妈一定要真诚,并且要自然流露出来,而不要刻意为之,否则孩子会在你不真诚的表扬中迷失自己。

第二是要求孩子诚实,妈妈必须以身作则。《钱江晚报》曾报道过一则新闻——《因为父母不兑现承诺,12岁女孩离家出走》。

事情是这样的,小燕(化名)之前一直在老家跟奶奶生活,后被接到父母身边,在浙江某城市上学。父母曾经承诺:“期末考试全部90分以上,就带你去看海。”小燕很努力,达成了目标。她满怀希望地等着去看海,却被父母用一句话打发了:“这么冷的天,看什么海啊!”

面对这样“虚伪”的父母,小燕越想越委屈,决定离家出走,回老家找奶奶。还好,她在路上遇到好心人,报了警。警察将小燕送回了家。

在小燕的父母看来,天冷,海边不好玩是事实,但之前的承诺呢?如果父母可以跟小燕说明,天冷不适合去海边,但我们可以等暖和了再去,是不是就不会有此风波?

对孩子的各种许诺,甚至各种哄骗,很多父母说完就忘了,甚至还沾沾自喜地认为“达到了目的”。殊不知,这是用事实告诉孩

子,人说话可以不算数。如果父母随口一承诺,事后却忘记或者违约,不仅会伤了孩子的心,也会让父母失去权威。

## 助人为快乐之本

助人为乐,是中华民族的传统美德,也是当今社会提倡的道德风尚。人的本质是爱的相互存在,人的生活是由与他人的相互交往构成的。乐于助人,就是要求人们善于理解他人的处境、他人的情感和需要,随时准备从道义上去支持他人,从行动上关心帮助他人。

### 1

著名书法家王羲之的书法天下闻名,但是他轻易不肯给人写字。有一天,王羲之在路上遇见了一位贫苦的老婆婆,提着一篮竹扇在集市旁叫卖,却没有什么人去买。他看到后心里很同情,于是决定帮一下老婆婆,便在每把扇子上都题上了字。人们知道后纷纷围拢来抢着购买,一篮子竹扇很快被抢购一空。等着买米下锅的老婆婆非常高兴,十分感谢乐于助人的大书法家,而帮助了老婆婆的王羲之也深感安慰。



助人为乐是一个人思想境界的行为体现，是一种精神的升华。我们需要让孩子知道：每一个人都不是孤立地生活在这个世界的，我们必定生活在群体之中。人与人之间的交往是一种平等互惠的关系，你怎样对别人，别人也会怎样对你。你热心帮助别人，别人也会热心帮助你。帮助永远都是相互的。正所谓“投之以桃，报之以李”，你愿意积极主动地帮助身边的人，自己也会收获他人的善意和帮助。

某一年，美国得克萨斯州北部的一个小镇突降暴雨，正在河边钓鱼的史莱克被猛涨的河水困在了孤岛上。眼看水位越来越高，立足的地方也将不复存在，史莱克命悬一线。就在这时，一个老人开着一艘橡皮艇赶来，成功将史莱克救到了地势高的地方。史莱克激动地掏出所有现金，这位老人却说：“不必了，我想要的是一个承诺，当你以后遇到陷入困境的人时，你也会伸出援手。”

在后来的日子，史莱克不知道帮助了多少有困难的人；当他们想要表达谢意时，他都会转述这位老人的话。

给予他人力所能及的帮助，是一种美德，在帮助别人的同时，自己也能从中收获快乐。常言道，“赠人玫瑰，手有余香”，助人为乐是一种正面积极的人生观。社会交往程度越密切，越是离不开互相帮助。从小在孩子心灵中播下关心他人、助人为乐的种子，是培养孩子开朗、宽厚、善良性格的重要基础。而一个乐于助人的孩子，也能够不断收获他人的支持和帮助。

## 2

周明凯是班长，最近班里转来了一个新同学，叫于长路。作