

<<我要做个好妈妈>>

图书基本信息

书名：<<我要做个好妈妈>>

13位ISBN编号：9787115274304

10位ISBN编号：7115274304

出版时间：2012-5

出版时间：人民邮电出版社

作者：海文颖

页数：247

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我要做个好妈妈>>

### 内容概要

在写这本书时，我曾问过自己它能给读者带来什么价值。现在市面上已经有那么多育儿书籍了，我这一本会有何不同呢？育儿的过程中有太多的细节可供探讨，给大家支招解决问题、探讨技巧的书籍也有很多。可是究竟怎样养育孩子才能算好呢？

我是一个高龄产妇，生了孩子之后，便踏上了这条战战兢兢、患得患失、软弱无助又大义凛然的育儿之路。

我曾发愿要做个好妈妈。因为太过珍惜这唯一一次的育儿机会，因为太害怕失败，又太憧憬成功，我就和几个姐妹成立了一个互帮互助的组织，来分享经验，缓解焦虑，抱团取暖，互相打气，一起向着美好前进！

逐渐地，在不断尝试着回答“如何养育孩子才能算好”的过程中，我们发现彼此所经历的困惑、焦虑、不安是如此的相似。同时也逐渐认识到，去回答这个问题本身就容易掉进这样一个陷阱：站在父母的立场上，替孩子做决定，这是一件非常不靠谱的事情，这不仅会使父母陷入无尽的焦虑中，也会使孩子失去对自己生命的感知和把握能力。

如果妈妈们能放下焦虑也放下期待，满心欢喜地接收这个经由自己身体而来的小生命；能够全然相信这个小生命是来成就他自己的独特人生的；能够以放松的心态来观察孩子，及时提供给孩子他们所需要的帮助，那么，妈妈们会发现，当个好妈妈原来可以如此简单！

我的这本书，就是讲妈妈们怎样克服焦虑，放下过度的期待，一步步去发现和培植起自己心中的这份信任。育儿即是育己，当我们唤醒了心中本来就有的那种简单的信任的力量时，我们就会发现，在帮助孩子成长的过程中，家长也在成就自己的生命。而孩子就是我们生命中最好的礼物。

## <<我要做个好妈妈>>

### 作者简介

海文颖，浩途家长俱乐部创始人，一位8岁男孩的妈妈。积极投身公益的育儿教育事业，受邀前往多家机构，幼儿园进行演讲，“如何培养孩子领导力”，“三岁看大”，“帮助孩子面对情绪”等话题受到热捧。长期致力于亲子沟通的实践，提倡“爱不需要理由，爱需要方法，只有你自己才是孩子的教育专家”；倡导“育儿即是育己”，鼓励更多父母因着育儿走上心灵成长之路，做最好的自己，和谐家庭，贡献社会。

## <<我要做个好妈妈>>

### 书籍目录

#### 孕育

这个小生命选择了咱家(孕期)

你就这样来了

没想到有心栽花花不成，完全不抱希望了，却受孕了！

#### 江湖地位拱手让人

人在职场行走，永远都是你更需要施展才能的平台，而不是平台更需要你。

#### 准妈妈联盟

别人的经历是故事，发生在自己身上那才叫惨痛。

#### 婆婆来了

本来就是陌生人，突然地生活在一起，还要分享同一个男人的爱，天敌啊！

#### 我强吧？

！

在职场上，想推行一种想法，必须要寻得老板的支持！

#### 我唯有这样迎接你的到来(生产，坐月子)

经历唐筛高危

不管孩子是什么样，我都认了！

#### 同一天出生

顺着老婆的心意，就是对孩子好。

#### 我是一弱小动物

家里有个孩子，有多少人都能派上用场。

#### 你也产后抑郁吗

产妇在生理上本来就内分泌失调，再加上心理上的紧张、疑虑、内疚、恐惧等因素，心灰意冷的时候还真有可能就想不开了。

#### 抱团取暖

每个妈妈都会焦虑，自己独处时特别容易钻牛角尖，把问题越想越严重。

#### 育儿即是育己

重返职场(4个月)

白领妈妈重出江湖

职场只争朝夕的紧迫感扑面而来。

#### 鱼和熊掌难兼得

开始投入工作了，就全身心地投入吧，不要再坚持母乳喂养了。

#### 正是咿呀学语时

## <<我要做个好妈妈>>

语言并不仅仅是说出来的那点东西。

我还是那个女强人

只要像婴儿一样张开全身每个毛孔，就肯定能融进去。

你引发我去看生命如何渐进(7个月)

爱是从上往下的流淌

你是你家族能量延续的一个点。

你会不自觉地按照你爸妈养育你的模式来养育你的孩子。

我渴望没有瑕疵的爱

女人真是奇怪的动物，对老公蛮横不讲理，对孩子却春风细雨。

我就一踏踏实实干活的命

不要剥夺孩子工作的权利，小儿科的事儿就要让小孩儿自己摸索着做。

原来我被禁止也被驱迫

禁止令：不要做自己。

驱迫令：要更努力！

生命的本质在于付出加创造

懂得了孩子的养育之道，其他一切都不在话下了。

我要做个好妈妈(10个月)

创建妈妈会

蹲下身子来，当我们和孩子一样高的时候，才能真正理解孩子的视角，接纳孩子的感受。

授权等于信任加支持

儿子就这么从精品原装变成个有裂缝的人了。

爱需要方法

爱不需要理由，爱需要方法。

我们需要用恰当的方法让家人感受到爱。

我们表达爱的能力是需要锻炼的。

我要规划你的成长路线

别忙着把咱没有的东西给孩子，咱们先把咱有的给他呗。

也许追求正确本身就是个误区

你越不想让孩子小气，恐怕孩子越没法不小气。

越强迫孩子分享，孩子越抗拒分享。

育己即是育儿

人比人气死人(1岁2个月)

一个小狗在追着自己的尾巴跑，狗妈妈问它，你在干什么呢？

小狗说我在追逐幸福。

## <<我要做个好妈妈>>

狗妈妈笑了，说幸福不是这样追到的，你只要昂首挺胸往前走，幸福就会跟着你！上大学不过就是那个狗尾巴而已，不值得去追的。

规划vs不规划(1岁8个月)

跟随孩子成长的脚步，在他需要时随叫随到。  
就像导航仪，随时可开可关，而且导航仪从来不谴责你走错了，它只会在当前的位置下，客观地告诉你到达你的目的地应该怎么走。

一切改变从醒觉开始(1岁10个月)

夸奖呢，也会变成一个陷阱，不断地说孩子你真棒，似乎孩子做什么都是为了获得你的夸奖，生生地安了一个外在的理由，用他尊剥夺了孩子建立自尊的机会。

从“知道”到“做到”(2岁)

是我的谁都拿不走，不是我的我也抢不过来，所以不如就完全放松下来。  
人生就是在修炼从知道到做到。

放松下来才能有敏锐的感知(2岁6个月)

心态放松下来，可以做更多的事情。  
选择了就意味着包容。

只要能让你成为你自己(2岁8个月)

每个孩子都有他自己的生命密码。  
生命无法做到停滞不前，孩子要想成长为他自己，只有通过不懈努力这条必经之路。  
爱他如他所是，爱他就要允许他成为自己。

## &lt;&lt;我要做个好妈妈&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：孕期这个小生命选择了咱家 你就这样来了北京，东四环旁边，在一户白领人士云集的高档小区中的四居室内，此时时钟的指针已经指向晚上九点，李梅梅刚刚与美国人和日本人开完一个国际电话会议。

梅梅向后仰靠在电脑椅上，两臂交叉用手揉了揉发酸的肩膀，顺手拿起一瓶润眼液向干涩的双眼中滴了两滴。

她就职于一家外企，做ERP软件的项目实施，这段时间起早贪黑的，瓜子脸都变长了，一双大眼睛挂上了重重的黑眼圈。

然而现在她眼睛虽闭着，脑子却没闲着：日本的业务这么复杂，对当前的系统设计挑战很大，偏偏美国人还自以为是地认定现有的系统能够很容易地满足日本人的需求，完全听不懂日本人Yes背后的But

。

“嗨，你成铁人了？

不吃饭吗？

”书房的门被骤然推开，老公张中博浑厚的男低音在耳边响起，“我晚上煮了速冻饺子，锅里还有一些，你要不要吃点儿？

”梅梅眼睛也没睁开，就不耐烦地答道：“我没胃口。

”半晌没听到回音，猜想老公还站在门口，梅梅又甩了句：“你今晚是不是又上网偷菜聊天来着，你就不能干点儿正事儿？

！

”却没人搭腔。

梅梅睁眼扭头一看，老公已悄然离去。

于是她扬声道：“别装没听见！

你多干些正事儿，我就不这么累死累活地打拼了！

”一如既往，没听到张中博的回音。

六年前，梅梅和张中博是同事，都供职于北京一家民营软件研发企业。

公司内不允许夫妻两人同时就职，所以一结婚，梅梅就离职了，随后她奋力跳槽进了这家500强9b企。当时梅梅的英语口语水平几近于零，到后来她被提升为高级项目经理，拥有了独立的办公室，成为了公司内唯一一名参与国际项目的中国组员，期间付出的努力已非常人能及。

俗话说，经济收入决定家庭地位，被提升后，梅梅的工资已经高出张中博四倍以上，所以她现在说话多是祈使句，气场强大得在家走路都带风。

因晚上经常要开国际电话会议，现在她和丈夫处于半分居状态。

在四室两厅两卫中，她占据着带独立书房和卫生间的主卧。

女人当自强！

梅梅心里有点酸酸地给自己打着气，坐直身子，准备动手写下日本项目的问题和对策。

可突然，她胃部涌上一阵焦灼的烦恶之感，梅梅伸手去取书桌旁常备的饼干，但是已经来不及了，她忙冲进卫生间，趴在洗漱台前使劲地干呕着，胃里翻江倒海，最终吐出了一些黄绿色的胃液才觉得舒服了些。

梅梅长长地舒了口气，打开水龙头，冲刷掉污物。

## <<我要做个好妈妈>>

### 媒体关注与评论

我仔仔细细品味过3次《我要做个好妈妈》。  
每次阅读，我都有不同的感受，不同的收获。

玉冰 畅销书《正面管教》译者 这是一本很好看的故事书。  
在精彩故事情节中，处处渗透着育儿即育己、挣扎即成长的理念。

苏小妹 国际华文蒙台梭利协会理事长 北京伊顿国际教育集团的教学与培训总监 如果你和我一样，已经觉醒却时不时的偶露狰狞，那是因为我们还在路上，在这条艰难的路上，我们需要有人和我们一起分享、承担。

高琳



## <<我要做个好妈妈>>

### 编辑推荐

《我要做个好妈妈》由身心灵成长作家张德芬倾情推荐，职场妈妈身心灵成长历程之作。作者是浩途家长俱乐部创始人，是将畅销书《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》推荐给国内读者的人。

在创办浩途家长俱乐部的5年过程中，她接触了大量的父母，阅读了大量关于教育和心理辅导类的书籍，在得到非常多的人生启示和感悟的同时，看到了太多父母在育儿过程相似的焦虑和困惑。

《我要做个好妈妈》不再探讨那些育儿的技巧和方法，而是能够真正帮助父母放下心理上的焦虑和期待，从心灵层面全然相信孩子对自己生命的感知和把握，放松心态来观察孩子，并给予支持和帮助，以成就孩子和自己独特的人生。

## <<我要做个好妈妈>>

### 名人推荐

我仔仔细细品味过3次《我要做个好妈妈》。

每次阅读，我都有不同的感受，不同的收获。

——玉冰 畅销书《正面管教》《与神对话：献给青少年》译者 这是一本很好看的故事书。

在精彩故事情节中，处处渗透着育儿即育己，挣扎即成长的理念。

——苏小妹 华文蒙台梭利国际协会理事长 曾任北京伊顿国际教育集团教育与培训总监 如果你和我一样，已经觉醒却时不时地偶露狰狞，那是因为我们还在路上，在这条艰难的路上，我们需要有人和我们一起分享、承担。

——高琳 丽人商会主席

<<我要做个好妈妈>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>