

<<做母亲是一门艺术>>

图书基本信息

书名：<<做母亲是一门艺术>>

13位ISBN编号：9787214064721

10位ISBN编号：7214064723

出版时间：2010-12

出版时间：江苏人民出版社

作者：叶眉

页数：196

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>

## <<做母亲是一门艺术>>

### 前言

在计划写这本书时，我和儿子有过一段对话，我问他：“儿子，妈妈想把带你成长的一些心得写出来，你觉得可以吗？”

”儿子当时干脆地说：“不行，这是我的隐私！”

”我也就犹豫着要放下这个想法，在儿子的成长中，作为一个母亲，尊重孩子的意愿，是最起码的。然而，儿子实在是一个有自己思想的孩子。

当时正放暑假，他一边摆弄着手里的PSP，一边问道：“你确定写下来，会对别的家长有用？对别的孩子有用？”

”我慎重地说：“我想会有一些用处，但不知道会有多少改变。”

”儿子说：“那你就写吧，不过不要在书中写我的名字。”

”我答应儿子会尽力写好，用儿子的话就是——“不要辜负了大树做成的纸张”。

一写就是三年。

整理记忆，像电影的闪回镜头……把胖乎乎的小婴儿抱在怀里的日子，好像就是昨天的事，转眼间，我的宝宝就长成了一个小小阳光少年，比我还高出一点儿，我想抱都抱不动他了。

一晃，13年的时光就过去了。

我爱我的孩子，连带对所有的孩子都爱得不行。

他上幼儿园时，他的好朋友也想让我当他们的妈妈；他上小学时，他的好朋友还是喜欢让我也当他们的另一个妈妈。

孩子们的爱，让我感动又幸福，我想不到我能做一个被孩子们喜欢的妈妈。

记得做姑娘时，有一次，去同事家玩，看到她的宝宝又拉又尿的，当时就想呕吐。

我对女友说：“我可不想生孩子，如果孩子生下来就3岁的话可以考虑，因为3岁的孩子可以自己去厕所了。”

”所有的想法，都在有了自己的宝宝后烟消云散，我变成了一个非常投入的妈妈。

朋友们都说我是付出型的。

我那么瘦小，但生了儿子后，奶水足得可以喂两个孩子了。

搂着能吃能睡爱玩的儿子，我只有感恩。

至于怕他尿怕他拉便便让我恶心的担心，早就飞到天外去了。

研究他的大便，观察他成长的不同阶段，加减辅食，看他摸爬走跑，时间过得辛苦又值得。

上幼儿园后，每天只要他回到家，脱了鞋子跑进房间的那一刻，家里立刻就变得生机勃勃。

## <<做母亲是一门艺术>>

### 内容概要

本书讲述了作者十几年养育孩子的经验总结，内容包括从孩子呱呱坠地到成长为少年，从孩子的身体到心理，从孩子的喂养到教育等各个方面。

她认为在教育孩子的问题上，很多方面我们要向动物学习，让孩子德智体全面发展应该改成体德智全面提升；世上没有偷懒的父母，只有粗心的家长；食育之道，就是孩子身体和精神的自然喂养之道，顺着孩子的天性来培养，孩子才能和你共享成功。

## <<做母亲是一门艺术>>

### 作者简介

叶眉，曾任杂志执行主编、周刊主编，现为记者。  
作为一位12岁孩子的妈妈，作者在教育孩子的过程中，对儿童心理学研究颇深，基于当前家教理念层出不穷，却又多有雷同的现象，她结合自身多年经验，提出食育概念，与您分享。

作者长期为媒体撰写家庭婚姻、健康育儿方面

## <<做母亲是一门艺术>>

### 书籍目录

序 儿子希望，我写的书没有辜负大树做成的纸

#### 第一章 关心孩子从食育开始

孩子的身体和精神都不能挨饿——“食育”之道

追着孩子问分数，不如关心一下孩子的大便

如何通过食物本身来教孩子放下贪念

饭桌上数落孩子一次，孩子的安全感就少五分

饿的时候，吃东西才香

尊重孩子的天性——“有奶便是娘”

身体和精神饥饿时，吃的东西才叫香

孩子心理上不快乐，吃什么都没营养

孩子饿上一顿两顿并不是坏事

我是这样教儿子放弃美味垃圾食品的

家庭给孩子的教育，应该是学校、社会无法给予的那部分

#### 第二章 孩子是自己的，不是老师的

忍心做“熊妈妈”，才能提高孩子的逆商

不要和老师一起压迫孩子

一定要忍受孩子没达到期望时的焦虑感

切不要把自己的焦虑传染给孩子

别做婚姻中的“单亲妈妈”

让他做一个认真又有效率的“懒小孩”

学习不要一味刻苦，认真就很好

把注意力全放在孩子身上，孩子就会被压垮

#### 第三章 教育孩子从教育父母开始

在孩子面前说话、做事都要当心

孩子的恶习大部分都是父母在无意中教会的

你都不喜欢读书，孩子怎么可能喜欢

你不斤斤计较，孩子的情商就高

不要约人到家里打牌

当着孩子的面说是非，孩子以后就是是非人

进餐的时候，是言传身教的最好时机

谁最辛苦，就用筷子给谁夹菜

把好吃的菜都给孩子，就是在无意中培养他的自私

吃饭时关心身边人的孩子，情商高，更易成功

别让孩子承担父母的压力——自己的伤口自己舔

不要在孩子面前夸大自己的压力

孩子不是你的减压者，更不是你的部下

孩子有卑微感，长大后又怎么能高贵起来呢

不和孩子开他分不清楚真假的玩笑

孩子的幸福和父母离不离婚没有关系

#### 第四章 爱孩子的智慧

不要把爱变成溺爱

树立威严不是板着脸那么没含金量

不要强行把成人的价值观灌输给孩子

只要效率高，在哪里写作业都无所谓

再有营养的食物也不要逼着孩子吃

## <<做母亲是一门艺术>>

吃什么，孩子自己说了算

吃饭绝不要争第一名

孩子心情不好时，可以用食物来调理

作业多的时候，用绿豆小米粥来熨帖孩子的身心

过于周到的照顾会让孩子丧失很多生存本领

给孩子选择吃饭的自由，比让他吃有营养的食物更重要

让老人带孩子的弊端

干扰孩子吃的能力，会影响孩子人格发展

吃是嘴巴的需要，更是心理的需要

任他吃得乱七八糟

不想吃就不吃，别硬塞给孩子“营养饮食”

顺应孩子的天性

尊重孩子，把动手的权力交还给孩子

永远别随意打断孩子正在做的事

### 第五章 体、德、智全面发展

成长的比拼，到了后来就是体力的比拼

用健康换成绩的做法不可取

为成绩逼孩子，孩子成绩可能更差

让孩子把多出的精力发泄出去

断掉孩子与生俱来的病根儿

给儿子的慈母牌饮食

补心的“西施”小馄饨

不想你那么早就近视——一款羊肝粥的期待

早餐吃好，学习才好

早餐一碗粥，去燥又养肺

向中医学习，尽量给孩子安全的饮食

如何寻找安全的食材

按照四季属性为孩子做饭

防缺铁性贫血，多吃芝麻酱和面食

依孩子身体状况调整食谱

从细微处调养孩子的身体，以达天人合一

一双袜子引发的疾病

二米饭的功效

一碗汤营造的幸福

换个造型，让蔬菜更受欢迎

妈妈都怕孩子营养不均

蔬菜有看相，孩子才有食欲

在餐厅学到的蔬菜创意

带着快乐心情吃饭的孩子不生病

少说“你应该……”

不要强迫孩子吃完碗里的饭

“奉承”孩子，会把孩子的胃吃坏

别强迫孩子吃这样的食物——你认为有营养而他不爱吃的

光补钙，不运动，没用

根据时间规律补钙，效果更好

别把牛奶当补钙首选

多晒太阳多运动才能吸收钙质

## <<做母亲是一门艺术>>

食物不是灵丹妙药，别指望立竿见影

食物能影响孩子的性格

食物还能影响孩子的智商

把食物变成孩子爱吃的“药”

### 第六章 孩子也是成人之师

孩子的好奇心绝不能半途而废

好吃的不能全让给孩子——分享之道，幸福之道

对孩子粗暴一次，孩子就会对你有双倍的怨和恨

千万别给孩子讲大道理

如果你性格有欠缺，不妨送孩子去寄宿学校

发火的次数越多，孩子的人格就会越来越有缺陷

孩子不会表达爱，应该好好反省自己的婚姻

### 第七章 会玩的孩子会做事

饭要一口一口吃，事要一点一点做

从生存技能上入手，让孩子体验成功的感觉

成就感从自制零食开始

荤素搭配，学习不累

有效率的混搭——偷个懒儿吧

吃得太饱，学得太多，都是不健康的

### 第八章 顺势教育的目的——让孩子从小到大都幸福

为什么卡尔·威特长大后不幸福

不去做那个好得不真实的孩子

不要把阅读当成作业

如何教孩子把电脑从玩具变成工具

不抠门，也不大手大脚——从小就给孩子正确的金钱观

孩子“偷”钱是拿不是偷

不占便宜

男孩穷养、女孩富养并不是花钱多少的问题

孩子被同学欺负，家长怎么管

利他才能利己——勿以善小而不为

后记 如果你需要养料，妈妈愿意腐朽在你的根下

## <<做母亲是一门艺术>>

### 章节摘录

如何通过食物本身来教孩子放下贪念食物能满足孩子的口腹之欲，对孩子的身体成长有益，但当孩子对某种食物的需求超过了正常的量的时候，家长该如何教育孩子放下“贪念”？

新东方的创始人俞敏洪是做教育起家的，他也碰到过孩子吃东西的难题。

他的小儿子喜欢吃冰淇淋，有时一天吃好多个，不给就哭闹。

俞敏洪建议妻子别给那么多，孩子会把胃吃坏更会长胖。

俞敏洪的妻子说，不给孩子他会受不了的。

俞敏洪决定亲自找儿子谈谈。

当儿子吃了第一个冰淇淋时，他说：“第二支一个小时之后给你吃。

”孩子不停地看表，一个小时之内看了无数次表，烦躁不安，俞敏洪并没有因为儿子的表现而放弃原则。

一个小时后，儿子得到了第二支冰淇淋。

第二天，儿子就不再那么烦躁了，他知道不到时间是得不到冰淇淋的。

因而，他就安安静静去一边儿玩了。

最终，孩子吃冰淇淋的数量控制下来了。

可见，在食物与原则面前，家长要懂得坚持，不是坚决地拒绝，而是给孩子一个缓冲，在儿童心理学的专著里，这叫做“延迟满足”。

这样，孩子对某一食物的不良需求，就不会反弹，慢慢地就会控制下来。

人的成长，离不开食物。

食物本身，就含着教子的道理，家长温和科学的方式，可以让孩子自然学会等待和自控。

饭桌上数落孩子一次。

孩子的安全感就少五分孩子需要什么样的食育？

家长可以提供什么样的食育？

两者的和谐与否，关乎孩子人格的健全与否，更关乎孩子的情商。

在饭桌上经常受到数落的孩子，你很难想象他以后能在自己的人生道路上自信地走下去。

夫妻经常在餐桌上争执的家庭，很难让孩子拥有安全感。

我们的孩子，需要的食育，不一定是满桌佳肴，但他们一定希望，在家里，有懂得他们的父母，有其乐融融的进餐气氛，有不同于学校的成长空间。

食物是基础，是载体，承载着家长对孩子的爱，承载着家庭教育。

给予孩子细水长流的关爱，寓教于食，在潜移默化中实现润物无声的教育。

这就是食育之道的本质。

孩子需要的食育，不仅仅是新鲜、健康的食物，还有科学的家庭教育方式和方法，这样孩子才有机会在今后的人生长跑中获胜。



## <<做母亲是一门艺术>>

### 后记

在这本书付梓之际，我要感谢很多人。

首先要感谢北京凤凰联动文化传媒有限公司的马松先生、章晓明先生以及占珊责编，感谢他们为它的出版尽心尽力。

我还要感谢方永生、刘桂珍夫妇，王玉柱、刘琴夫妇，还有其他朋友，感谢你们毫无保留地谈出自己的教子得失，从不同的角度支持了我的观点。

我最要感谢的是我的儿子，虽然我不能在这里写出你的名字，但是，在你出生和成长的每一天，我都感恩老天的厚待！

每一天，都因为有你，妈妈的心自持而踏实，并保持一种向上的状态。

我相信，一个拥有健康妈妈的孩子，身心也会是阳光和健康的。

所有的付出都是发自内心，我为有你这样的儿子而自豪。

在以后的岁月里，就像一位作家说的那样，如果你需要养料，妈妈仍然愿意腐朽在你的根下。

## <<做母亲是一门艺术>>

### 编辑推荐

《做母亲是一门艺术:一个好妈妈的食育之道》：只有仰望孩子，才能教育好孩子，教育孩子从教育自己开始，教他做好孩子，但绝不要他做那个好得不真实的孩子，爱孩子，首先从关心他的心理和服从他的身体需要开始。

教育孩子，很多方面我们要向动物学习，德智体全面发展应该改成体德智全面提升。

世上没有偷懒的父母，只有粗心的家长。

食育之道，就是孩子身体和精神的自然喂养之道，顺着孩子的天性来培养，孩子才能和您共享成功...

...精彩看点：再有营养的食物也不要逼着孩子吃，饭桌上数落孩子一次，孩子的安全感就少五分，让他做一个认真又有效率的“懒小孩”，把好吃的菜都给孩子，就是在无意中培养他的自私，懂得在吃饭时关心身边人的孩子，长大后情商高，比别的孩子更早成功，在作业多的时候，用绿豆小米粥来熨帖孩子的身心，永远别做中途打断孩子的蠢事，成就感从做零食开始。

<<做母亲是一门艺术>>

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>