

## <<忙妈妈的育儿经>>

### 图书基本信息

书名：<<忙妈妈的育儿经>>

13位ISBN编号：9787515702100

10位ISBN编号：7515702109

出版时间：2012-8

出版时间：海潮出版社

作者：张晓红

页数：275

字数：200000

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>

## <<忙妈妈的育儿经>>

### 前言

美国宾翰顿大学神经科学及认知心理学特聘教授马克·伦岑韦格尔认为：“在与父母每天进行积极互动的过程中，孩子会模仿大人的社交技巧与处世方法，学会从容处理自己面临的问题，从而提高心理承受力，性格会更加开朗、阳光。

”所以，在孩子的成长过程中，用心地多陪伴孩子，让孩子在欢乐和纯真的氛围中健康成长，才是送给子女的最好礼物。

忙妈妈们可能会抱怨，我们不是不想陪孩子，只是因为工作繁忙，事务众多，根本没有时间。

是的，忙妈妈是否每天奔波于公司、学校或幼儿园之间，感觉力不从心，疲于应对？

忙妈妈是否经常在事业与孩子之间顾此失彼，左右为难？

忙妈妈是否为分身乏术无法全力工作而忧心忡忡？

忙妈妈是否为不能更好地陪伴孩子而感到愧疚和自责？

作为职场妈妈，我们每天都行色匆匆地在家庭与职场中穿梭，高效是我们在工作上的基本要求。

对于忙妈妈来说，最大的苦恼莫过这种两难的选择，事业、孩子，究竟如何取舍？

职场生涯的梦想与完美家庭的渴望，两者真的如鱼与熊掌一般不可兼得吗？

其实，陪伴孩子并不在于时间的长短。

俗话说得好：“浓缩的都是精品”，只要用心给予孩子高质量的爱，即便时间很短，也同样会让孩子感到充实和快乐。

作为忙妈妈，陪同孩子的诀窍就是注重“质”，这是职场妈妈必然的选择。

忙妈妈们要倍加珍惜与孩子在一起的亲子时光，把有限的跟孩子在一起的时间都充分利用。

这就像我们读书一样，很多人都以工作忙为借口，说没时间读书。

但事实上，如果你真想读，时间总是可以挤出来的。

没时间陪孩子，没时间教孩子，这都是借口。

养育孩子是父母的责任，殊不知，花心思教孩子才是更大的责任。

母亲和孩子之间的高质量交流活动，会对孩子的社交能力和智力发育发挥到至关重要的作用。

真正能影响孩子今后发展的是母亲的性格，以及她是否能和孩子一起参加活泼有趣的游戏。

研究表明，母亲的工作状况在本质上并不影响孩子的成长和发育。

对于和孩子相处时间较少的忙妈妈一族来说，最好每天安排专属于孩子的时间。

每天至少抽出半小时与孩子进行一些存在身体接触的游戏，或是和他们一起读书。

其实，妈妈们完全没有必要刻意延长与孩子的相处时间而费心，只要用心，进入一种全身心投入的忘我状态，就完全可以短时间内赋予孩子24小时均在其身边的充实感。

本书的主旨就是要告诉天下的事业型妈妈：做个事业有成、家庭和睦的好妈妈，我们完全可以做到。

本书详细介绍了如何平衡事业与育儿关系的一系列实用方法，并给予案例分析和理论帮助，是一本具有很强的可借鉴性和可操作性的实用书。

最后，祝愿天下所有的忙妈妈们既能够事业有成，又能够让孩子健康快乐、茁壮成长！

## <<忙妈妈的育儿经>>

### 内容概要

《忙妈妈的育儿经》紧紧围绕上班族妈妈最头疼最担心的问题展开：喂养无法兼顾、上班分心、孩子疏远自己、错过早教良机、时间怎么都不够用、没有自己的人生……《忙妈妈的育儿经》就是要告诉天下的事业型妈妈，做一个事业有成、家庭和睦的好妈妈，我们完全可以做到。

孩子的成长和教育，离不开父母的培养。  
为了完成养育子女的重任，仅凭以往的经验是不行的，我们必须重新投入到学习当中去。  
不但要掌握理论知识，更要在生活中实践。

《忙妈妈的育儿经》详细介绍了平衡事业与育儿关系的一系列实用方法，涉及时间管理、借助亲人、简化生活、提高效率、减轻劳动等多方面，并给予案例分析、方法应用和理论帮助，是一本具有极强可借鉴性和可操作性的实用书，使您再忙也能做个好妈妈。

## <<忙妈妈的育儿经>>

### 书籍目录

第一篇 忙妈妈的育儿成长经：让孩子健康快乐地成长

第一章 给孩子一个健康快乐的童年

童年影响孩子的一生

敏感期，孩子学习的最佳时机

孩子成长从模仿开始

塑造孩子的好性格

有朋友的孩子最快乐

多给孩子一些爱

溺爱，孩子的温柔陷阱

孩子不能缺失快乐童年

第二章 了解孩子心理，走进孩子的心

用心倾听孩子的心声

做值得孩子信任的妈妈

关注孩子的依恋心理

孩子霸道的的原因

孩子做错事如何批评

宝宝闹情绪怎么办

宝宝赖床真的是懒吗

孩子说谎的原因

让内向孩子活泼开朗

孩子为什么离家出走

孩子为什么爱“吹牛”

孩子也有“爱情秘密”

孩子为什么有网瘾

第三章 忙妈妈要有好心态

忙妈妈要切忌的不良心理

准妈妈要有好心情

做个会统筹的忙妈妈

当妈妈也不要改变事业方向

转换心情，让自己快乐起来

用乐观的态度看问题

允许自己有负面情绪

放弃当超人妈妈的想法

忙妈妈不要太愧疚

别把孩子当“门面”

懒妈妈身懒心不懒

盛怒会给孩子带来伤害

给自己积极的心理暗示

第四章 及时解决孩子的心理性格问题

孩子情绪抑郁

孩子过于腼腆内向

孩子爱钻“牛角尖”

孩子以哭闹相威胁

孩子多动闲不住

孩子过于拖拉磨蹭

## <<忙妈妈的育儿经>>

孩子一说就哭

孩子胡搅蛮缠不讲理

孩子顶嘴不听话

孩子性心理倒错

第五章 培养一个人见人爱的好孩子

让孩子变得大大方方

培养口齿伶俐的孩子

培养孩子的社交能力

培养孩子的逆商

挫折教育要从孩提开始

让孩子早点独立

让孩子融入集体

第六章 经营亲子关系，提升爱的质量

增进亲子关系的妙招

对孩子要尊重

和孩子多做亲子游戏

和孩子成为朋友

缓解孩子的分离焦虑

走进孩子的内心世界

第七章 忙妈妈的喂养经

母乳喂养更健康

稳定情绪保证乳质

孩子不吃奶粉怎么办

给宝宝顺利断奶

孩子哭闹不一定是饥饿

科学喂养宝宝

如何给孩子添加辅食

第八章 孩子的健康最重要

身体是成长的本钱

睡眠是天然的补药

做孩子最好的医生

健康来自运动

别让孩子沉溺于网络游戏

预防近视很重要

正确认识孩子的高矮胖瘦

让孩子远离垃圾食品

第二篇 忙妈妈的育儿事业经：孩子与事业，忙妈妈可以兼顾

第九章 在事业和孩子间找到平衡点

当了妈妈也要有事业

找到事业育儿的平衡点

小心产假后休克

新妈妈重回职场前的准备

把内疚感抛掉

如何顾全孩子与工作

“忘掉”妈妈的身份

第十章 职场应对术

调整好心态

## <<忙妈妈的育儿经>>

重返职场，快速适应

缓解职场压力

以乐观的心情工作

上班时想孩子怎么办

职场和孩子的双赢之道

第十一章 管理好自己的时间

忙妈妈如何管理时间

高效工作有方法

安排专属孩子的时间

清晨给孩子好心情

晚餐是优质的亲子时间

假日和孩子放纵一下

再忙也要和孩子多沟通

第十二章 如何调整好自己的情绪

别把不良情绪带回家

压力再大也不委屈孩子

发怒时别拿孩子撒气

不要对孩子表现出不耐烦

管好自己的嘴

有宝宝后也要有二人世界

改善自己的心情

第三篇 忙妈妈的育儿教子经：好妈妈胜过好老师

## &lt;&lt;忙妈妈的育儿经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：人们常说：“三岁看大，七岁看老”。

这句话并非毫无根据。

美国一项最新研究显示，人的性格在童年时期就能形成，从六七岁孩子身上可以预测出他成年后的一些行为。

美国加利福尼亚大学里弗赛德分校、俄勒冈大学和俄勒冈研究所的研究人员找来20世纪60年代对夏威夷州约2400名不同种族的一至六年级小学生的一份调查。

通过对比，研究人员发现，那些当年健谈的孩子，中年时善于动脑，讲话流利，总是能够控制局面并表现出高度智慧；而不健谈的孩子，中年时多表现为缺少主见，遇挫折容易放弃，不善于处理人际关系。

当年易冲动的孩子，成年后倾向于大声说话，兴趣广泛，健谈；不易冲动的孩子，成年后多表现得胆小害羞，与人保持一定距离，缺乏安全感。

当年自我贬低度高的孩子，成年后易内疚，喜欢寻求安慰，爱讲自己的消极面，爱表达不安全感；自我贬低程度低的孩子，成年后倾向于爱大声说话，善于动脑，表现出优越感。

在早教界，有一个“大脑三分之二理论”，就是婴儿在出生时的大脑重量已有三分之一，0到3岁就长到了三分之二，这意味着0到3岁是孩子的黄金教育期。

一个人的性格就是在0到3岁这个黄金教育期里塑造而成的。

在这个阶段，孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就会形成相应的性格，与其朝夕相处的成人所说的每一句话，所做的每一个动作都可能会深深地烙在他们的心灵深处。

心理专家发现，现实生活中，那些看起来痴呆或极易冲动的罪犯都是不能适应社会的人群，他们都错过了性格形成的关键时期——0到3岁，在这一时期缺少适宜的环境和父母很好的引导，从而导致了他们长大以后不能很好地适应社会。

英国政府曾发表教育白皮书指出：“从4~5岁才开始的儿童教育已经太迟了，假如不加强3岁前的教育，将无法保证孩子未来的健康成长”。

忙妈妈们的工作都很忙，无奈之下，会将孩子托付给老人照看。

但“隔代教育”对幼儿的个性发展难免会有一些负面影响，如祖父母的过度溺爱导致孩子自私、任性；过多保护阻碍孩子独立能力的发展；传统思想限制了孩子的好奇心和冒险精神的发展；精力有限使得孩子社交能力差，缺乏活力等。

在孩子性格形成和能力培养的关键期，妈妈的缺席将给孩子带来难以估量的影响。

所以，忙妈妈们不管再忙，也要尽量挤出时间来陪陪孩子。

根据儿童心理学家研究，乳儿从6个月到1周岁是建立“母子联结”的关键期，促进儿童心理发展的重要因素之一就是母爱，忙妈妈尤其要注意这一关键期与孩子的互动。

这段时间要多和孩子作游戏，讲故事，外出活动等。

千万要抓住孩子童年成长的关键期，只有给孩子一个健康快乐的童年，孩子才能够茁壮成长，否则将留下孩子成长道路上的遗憾。

## <<忙妈妈的育儿经>>

### 编辑推荐

事业、孩子究竟如何取舍？  
职场生涯的梦想与完美家庭的渴望，两者真的如鱼与熊掌一般不可兼得？  
《忙妈妈的育儿经》告诉你，女性完全有能力二者兼顾，而且能做得很好。

<<忙妈妈的育儿经>>

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>