

<<做个好妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做个好妈妈>>

13位ISBN编号：9787538261875

10位ISBN编号：7538261877

出版时间：2002-02

出版时间：辽宁教育出版社

作者：赫曼

页数：268

字数：215000

译者：蔺惠芳

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>

<<做个好妈妈>>

内容概要

本书并不详谈带孩子的技巧。

我想解决的是一些需要慎重处理的个人问题，就是如何完成每一个妈妈都必须经历的巨大转变。

书中的建议和指示，能帮助你学会相信自己天生的母性智慧。

如果做到了这一点，你就会理解，为什么世界各地的母亲都把这一工作，这份既无报酬又无功劳可言却总是困难重重的工作，看成她们一生中最大的收获。

第一部分“要做妈妈了”，我们来谈谈迷惑、矛盾但又兴奋的心情，也就是你第一次意识到就要加入那群妈妈行列中，进入妈妈世界里的感受。经历着怀孕的身心变化，你会学会有所期待。

第二部分“学龄前时期”，你会了解很多情况。做妈妈并不像接受新工作那么简单，你要扮演一个新角色，还要与其他角色配合默契。

第三部分“超级妈妈行动起来吧”，是本书的核心，当然有很多的原因。我们扮演妈妈时总是有些期望过高，而本书可以帮助我们矫正。不，你无须“事事经手”；不错，你却能“事事拥有”，需要的只是做些安排（我会向你提供一些计划和建议），时不时地接受一些别人的支持，并且需要培养出幽默感。

第四部分，“你，你的孩子以及你们之间变化着的关系”，当然也很重要。在本部分中，你会了解做妈妈不是一个角色，而是诸多角色的综合。你会学会，当孩子成熟，需求有所改变时，你也要调整自己。做妈妈最难的就是会调整角色。

第五部分，“为母路上的特殊问题”，稍稍转移了一下思路。如果我们生活在20世纪50年代的《快乐时光》里，那该多好啊！每个家庭是那么牢固，平均有25个健康可爱的孩子。可那是电视中的情景喜剧世界，而这是现实。有时候，做妈妈就意味着必须处理一些难题。

一些孩子需要特殊照顾。有时候，这确实让人难以正视，害怕面对。但你必须挺起来保护孩子，这是称职妈妈的首要任务。孩子痛苦时，无论是身心疼痛还是感情受伤，每个母亲都会心碎。但是，抚养残疾孩子却会带来累累硕果，你会学会如何看待他们，理解他们。必要时，你也会学会如何应对现代婚姻生活中的另一不愉快：离婚。第十八章中，你将学会如何度过这段艰难时光，又不会让你的孩子受伤。第十九章、第二十章会帮你战胜单亲妈妈面临的困境，无论是一个人持家还是再次执人之手进行约会。第二十一章中谈的是混合家庭这一难题，是现代版老吕席约·包尔（Lucille Ball）的经典影片——《你的、我的、我们的》。

本文最后一部分，“了解你自己”。当故事拉上了帷幕，孩子们长大成人时，很多机会在向你招手，你还可能成为孩子的挚友。妈妈与成人孩子之间的紧密纽带，也许是一生中最亲密最有回报的关系。在本部分中，你会学会如何缔造和呵护它。

<<做个好妈妈>>

此时，你又重新站到了人生舞台的聚光灯下：再次关注自己，自己的目标与梦想。我们会谈一谈你如何找回昔日的自我，那些在抚养孩子的责任面前悄然退场的自我，并且谈谈你如何用从未梦想过的方式释放个人潜力。

<<做个好妈妈>>

作者简介

迪勃拉·里文·赫曼数为人母。
作为三个孩子的母亲，她在各种职业生涯中都很成功，她做过作家、代理和书稿改评人。
她与家人住在俄亥州的哥伦比亚。

<<做个好妈妈>>

书籍目录

第一部分要做妈妈了 第一章 噢，你有宝宝了！

得知要有宝宝时你会又惊又喜。

第二章 该出场了！

住院与分娩 镇镇静静欢欢喜喜过难关 第二部分 学龄前时期 第三章 三（多）口之家 试着接受新成员——哦总有一天，你会睡得又香又甜可现在不行 第四章 千古难题：母乳喂养还是用奶瓶？

妈妈旅程的第一个十字路口。

无论左拐还是右拐，你都是位好妈妈 第五章 蹒跚学步时期 这一时期的孩子像部永动机，本章教你怎样与这部水动机一起生活 第六章 从尿罐训练到学前班 决定，决定，决定！

指导你应付初为人母面临的问题和担心 第三部 超级妈妈行动起来吧！

第七章 安排好时间，争取成功 是的，即使有了孩子，你也得有自己的生活。

让我告诉你怎么办！

第八章 嗨，我们要上班去了 世界上的职业妈妈们，团结起来！

我们需要一切支持 第九章 学校奇遇 孩子上了学，你多年以来第一次有了自己的时间——尽情享受这些时间吧！

第十章 孩子出生后的浪漫生活 角落里的那个人是谁？

哦，是我丈夫，他叫什么来着……这里将告诉你怎样恢复旧时的浪漫 第十一章 凭直觉做母亲 有时很难相信，但你真是干得很棒——只要你相信自己在为人母的一些大事上你做得很对 第四部分 你，你的孩子以及你们之间变化着的关系 第十二章 交际101：谈论一些难以启齿的事情 孩子问起“妈妈，我是从哪里来的？”

——坦然地回答这个你一直害怕回答的问题 第十三章 变成一只呆鸭 勇敢地面对！

在你的孩子青春期的大部分时间里，你会感觉几乎没有一件事你可以做对。

不用着急——不可能总是这样 第十四章 杰克尔医生和青少年海德 你认为孩子在青春期时是很难对付的！

怎样才能使孩子度过这叛逆的时期，而同时与你能保持良好的关系呢？

第十五章 放松一点，但不要撒手不管 你的孩子在你之前早已做好了自己独立的准备——现在问题是怎样在他或她过度到成年的这一段时间里放松自己还有他或她。

第十六章 大学忧郁症：帮孩子做好入学准备 与你的孩子畅谈梦想的激动，帮他或她梦想成真 第五部分 为母路上的特殊问题 第十七章 与有特殊需求的孩子在一起 当你的孩子需要特殊帮助时，会使你感觉筋疲力尽——但同时也会给你极大的欢乐 第十八章 离婚问题 当你离婚的时候，你面临着独特的压力，但是，你知道如何和孩子一起度过 第十九章 单身母亲的生活 学你需要学的东西，建立一个稳固的单亲家庭 第二十章 回到约会游戏中来 一面是孩子，一面是约会，这需要你适应好一会儿，但是，你也完全能做得好 第二十一章 混合家庭 找到如何使两个家庭走到一起来的秘密，使你驾轻就熟，游刃有余 第六部分 了解你自己 第二十二章 终于是朋友了 那个你叫做孩子的已经长大成人了，变成了非常优秀的青年。

做妈妈的能够得到的最大礼物就是与他或她建立一种真正的友谊 第二十三章 改造你的巢 孩子已经飞走了，你也有了一个崭新的自我，是为自己找到适合于自己的生活的時候了 第二十四章 庆功 你该歇歇了，也该得到家人的尊重，毕竟，是你，妈妈，把这个家连到了一起

<<做个好妈妈>>

媒体关注与评论

书评本书并不详谈带孩子的技巧。

着重想解决的是一些需要慎重处理的个人问题，就是如何完成每一个妈妈都必须经历的巨大转变。书中的建议和指示，能帮助你学会相信自己天生的母性智慧。

<<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>