

<<妈妈不必当超人>>

图书基本信息

书名：<<妈妈不必当超人>>

13位ISBN编号：9787565604478

10位ISBN编号：756560447X

出版时间：2011-8

出版时间：首都师大

作者：纽约疯妈Jenny

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>

## &lt;&lt;妈妈不必当超人&gt;&gt;

## 前言

自序从零开始，跟孩子一起成长记得当我怀着老二、大腹便便地跟老板谈产假时，我向他要求休息三个月。

他瞪大眼睛看着我：“三个月？”

你疯了吗？

不可能！

别以为我不知道，当初你的祖先可是在田边一蹲，把小孩生出来后，马上就可以继续回田里工作。

为什么你不可以？

跟你的祖先学学吧！

”我一手叉腰，另一只手抬起来，默默地对他举起了我的中指。

我承认我们的沟通方式很特别，但毫不掩饰彼此的情绪，也意味着我们的交情够深厚。

讨价还价后，我们双方妥协在六个星期上。

没想到在家中待产的那六个星期，彻彻底底改变了我原本拟定的人生蓝图。

在那六个星期里，我亲眼目睹了小妮子跟保姆平时的生活情况。

原来当我把自己埋在工作里时，我三岁女儿过的是完全没规矩的生活：凶保姆、乱丢东西、乱发脾气、把饼干当早餐吃，家里的大小事情以及时间表全都由她来决定。

目中无人、横行霸道的小妮子，完全震撼了我。

我知道这不能怪保姆，保姆的职责只是帮我养她，而教育她，是我的责任。

我失眠了好几晚，良心与野心不停地交战着，我不想放弃刚爬上的职位，但我也知道，小妮子只听我的，再放任她没规没矩下去，以后就更难教了。

在我犹豫、不知所措时，老公的一席话让我毅然决然地递上辞呈。

他告诉我，再多的金钱，再高的职位，都比不过一个坚固的家。

而这个家，是我们这辈子最宝贵的东西。

于是我的人生结束了一章，并开启了另一个令我感到陌生、惶恐的新生活。

刚待在家中的那段日子，简直像是被关禁闭一样，每天周旋在一堆做不完的家事以及吵闹不休的孩子之中。

吃不好、睡不好的我，像是个斗败的战士，觉得失去了很多很多，包括自己。

对一个习惯用薪水来衡量自我能力的人来说，我顿时觉得自己很没用，经常感觉很无力，对着窗外发呆，也觉得这世界的运转已经与我无关。

望着每天身心疲惫的自己，我更怀疑是否作对了决定。

那段适应期，是我这辈子自信心最低的时候。

奇妙的是：当我掉到谷底，放低身段，从零开始跟孩子一起成长时，我的收获反而更多。

我重新开始认识自己，一个本以为不存在的自己。

我从不知道原来我的火爆脾气还有被磨炼的余地；原来孩子突如其来的一句“我爱你”可以令我这么开心；原来看着家人吃完我煮的一餐饭可以给我这么大的成就感；原来这世上还有比金钱更可贵的东西。

生了老三小胖后，我遇到了另一个瓶颈，突然觉得脑子里好像有什么东西爆炸了，零零落落的琐事充满整个世界，永远捡不完，清不干净。

当时我日以继夜地照顾着一个新生儿，还有三岁跟六岁的女儿，每天都被时间拖着走，老是在赶昨天就应该完成的事。

就在我快发疯的时候，我找到了一个叫博客的东西。

每当孩子睡着后，我开始一点一滴地把心情写出来，沉浸在自己思绪里的同时，也整理一下自己的脚步。

每每完成一篇文章后，我心中找到了平静，也补足了能量去面对新的挑战。

我知道每个妈妈在带孩子时，不免会有迷路的时候，觉得看不到前方的路，开始质疑自己做得对不对，甚至开始怀疑自己到底适不适合当个妈妈。

## <<妈妈不必当超人>>

我不是教育专家，也没有显赫的学历，只不过是个带小孩带到快疯的家庭主妇，也经历过很多次的迷路。

但每次迷路、乱了脚步时，我会以爱为前提来反省一切。

我尽量把爱灌溉到孩子的心中，因为我坚信心中有爱的孩子，将来一定可以卓越稳当地成长。

我要特别感谢我的老公，我的博客一写三年，虽然他不是很高兴看我每晚抱着电脑，冷落他，但他知道写作对我的意义，所以除了忍受我之外，还开始帮我洗衣服，让我有更多时间去写文章。

他的鼓励，让我从谷底之中爬出来；他的包容，让我完成了人生中的一个梦想——写一本书。

这本书记录着这三年来我跟孩子一起成长的故事，做梦都没想到，一个十三岁就离开台湾的人，居然可以在台湾出一本书。

谢谢我的三个孩子，他们丰富了我的人生。

谢谢所有的博友，没有大家的支持，我今天不可能出这本书。

谢谢生命中所有帮助过我的人，也谢谢让我跌倒过的人，没有挫折，就没有领悟跟学习。

我是一个很幸运的人。

## <<妈妈不必当超人>>

### 内容概要

妈妈，是世上最难最累的工作，能带给人成就感，有欢笑，有泪水，也有快被逼疯的时候。

纽约疯妈Jenny不是教育专家，只是个带小孩带到快疯的家庭主妇，在与三个孩子斗智斗勇的过程中她也常会自我质疑和矛盾挣扎，此时她都用爱为前提来反醒一切，在中与西之间努力寻求平衡点来教育孩子。

三个孩子三种个性，她不是一条鞭的母亲，因材施教，在当妈妈的过程中找到自我实现的快乐。

妈妈不必万能，孩子不用零缺点，在坚持规矩的同时，只要找到爱的平衡点，就不会再教养的路上乱来脚步。

## <<妈妈不必当超人>>

### 作者简介

纽约疯妈Jenny Wang

出生于基隆，13岁时移民美国，一个纽约的家庭主妇，因为怀第二胎时在家待产，亲眼目睹大女儿目中无人、霸道横行的行径，震惊之余，决定放弃事业，成为全职的家庭主妇，至此展开了与三个孩子斗法的一连串精彩篇章，通过博客记录和分享的每一个故事读来温馨又有趣。

疯妈只是个带小孩带到快疯的家庭主妇，但每当遇到挫折、自我质疑时，她会用爱为前提来反省一切，因为她认为，心中有爱的孩子，将来一定可以卓越稳当的成长。她更深刻体认到，孩子的童年真的很短暂，如果不好好的把握，一转眼，便会错失了孩子最宝贵的黄金教育时期，期许所有父母都应该在这个有效限期内，做最好的准备。

博客曾入围2008年全球华人blog年度最佳亲子部落格决选。

网址: <http://tw.myblog.yahoo.com/crazy-mom>

## <<妈妈不必当超人>>

### 书籍目录

推荐序 一本诚实且温暖人心的教养书

自序 从零开始，跟孩子一起成长

Chapter 1 每个孩子，都是独一无二的

- 1 一个倔强的孩子
- 2 我家的恶小姐
- 3 我把儿子给养娘掉了
- 4 对付不爱干净的孩子
- 5 我跟二小姐变同班同学
- 6 过动的原因
- 7 谁傻

8 孩子的朋友交际

Chapter 2 寻找教养的平衡点

- 1 父母的有效限期
- 2 不变的规矩 = 安全的墙
- 3 谁家的孩子不吵架
- 4 全在一念之间
- 5 物极必反
- 6 拜托，吹牛请打草稿
- 7 教育不是以自己的方便为主
- 8 话要说到心坎里去
- 9 我不是故意的！

10 乖，不是应该的

11 教孩子争取合理的权益

12 父母也有幼稚的权利

13 放手

Chapter 3 妈妈是一辈子的功课

- 1 妈妈是人，不是超人
- 2 离家出走
- 3 不乖的媳妇
- 4 摔筷子的故事
- 5 并肩作战
- 6 除了孩子，你还剩下什么？

Chapter 4 在中西之间学习

- 1 到底要学中文还是英文
- 2 名次这个东西
- 3 我不打孩子的原因
- 4 尊重与鼓励
- 5 纽约生日文化
- 6 孩子才是主角
- 7 犹太式教育

Chapter 5 当妈妈的喜悦

- 1 我要追上你
- 2 Girl's Talk

<<妈妈不必当超人>>

3 下不了台的圣诞老人

4 童年的尾声

5 成长

结语 为什么孩子不听话？

## <<妈妈不必当超人>>

### 章节摘录

插图：1 一个倔强的孩子有次放学后，小妮子吃完点心，拎着书包说要上楼做功课。不知道过了多久，我发现楼上一直传出“砰、砰”的声音，好像是有东西砸到地板上一样。我好奇地上楼，推开小妮子的房门一看，整个人差点没昏过去。

她居然把整个衣橱里的东西全都搬出来，衣橱里空空的，房间的地板几乎被衣服淹没。

我按捺住性子，问她：“小姐，请问你在做什么？”

“我觉得我的衣柜好乱，我想把东西全部整理一下。”

她回答的同时，双手还从一堆乱七八糟的衣服里抽出一件来慢慢折。

“你怎么突然变得这么爱干净？”

你不是要做功课了，现在是清理衣柜的时候吗？”

她平时老把房间地板当成橱柜在用，衣服跟鞋子堆得满地都是，书桌也被一些零乱的小东西给占据，连写功课的空位都没有。

清理，绝对不是她的爱好跟强项。

今天突然要整理衣柜，实在是让我太惊讶了。

“我想先把衣服好好整理一下。”

衣橱太乱了，你不是一直嫌我房间乱吗？”

依小妮子的个性，我了解现在叫她罢手是不可能的。

更何况东西已经满地都是，连路都没办法走了。

“好，你继续清理你的衣柜，可是你要保证会把功课做完，钢琴练好，该做的事还是要做，而且准时九点上床，你办得到吗？”

“好啊，没问题。”

看她一副轻松样，我知道今晚可能又有一场暴风雨了。

我不相信她可以准时九点上床。

但若是不能让她做，我说破嘴也没办法让她相信现在不是个整理衣柜的时候。

于是我不去管她，一直到晚上大约八点，我帮小胖洗好澡，送他上床睡觉时，小妮子哭哭啼啼地来找我：“妈咪，今天功课好多，我做不完啦！”

“衣橱整理好了吗？”

“整理好了，可是功课好多喔！”

“洗好澡了吗？”

琴练了吗？”

“没有，没有啦！”

我连功课都做不完了！”

“刚才你答应过我的事忘了吗？”

“可是今天真的有好多功课，比平常多好多！”

讲完后她坐在地上大哭。

“功课写不完吗？”

可以啊，给我一个理由，然后我帮你写封信给老师解释。

就说你因为要整理衣橱，所以没时间写功课，你觉得这样好吗？”

她什么话都没说，站起来，气冲冲地掉头回房间继续写功课。

我没追上去，经验告诉我不要在火头上沟通。

等写完功课、洗好澡后，她的心情才好一点，脸上开始有了笑容，不过当时已经是十点了。

我叫她过来坐在我身边，看着她的脸，慢慢说：“你现在应该明白我的意思了吧？”

今天下午真的不是个整理衣橱的好时机。

动机是对的，但时机是错的。

现在太晚，没办法练琴了，下次再这样，我就狠狠地扁你一顿！”

“哈……哈……哈……”她笑得东倒西歪的。

## &lt;&lt;妈妈不必当超人&gt;&gt;

每次我说要狠扁他们一顿，他们的反应都是狂笑一场。

我从来没扁过孩子，对他们来说，狠扁是卡通影片里才会发生的事情，就像是两个卡通人物拿着狼牙棒互殴一样，所以“狠扁”二字在他们心中是很滑稽的字眼。

“讲真的，下次不要在做功课前整理房间好吗？”

“嗯，好啦，好啦！”

一副“我已经知道了，别再念我”的口气。

当初我决定放弃事业在家带孩子，就是为了小妮子。

那时三岁的她躺在沙发上叫保姆倒牛奶，等保姆拿着牛奶来，她就大吼：“我不要这个杯子！去给我换个杯子！”

“说教没用，罚站没用，吼骂只有暂时的吓阻作用。”

我认为，脾气硬的孩子愈打可能会愈糟，这种孩子一定要先“服你”，才会听你的，硬碰硬只会让我们的距离更远。

为了减少跟她摩擦的次数，我认为最有效的方法就是，让她为自己的行为负责。

她小时候硬是要在大冷天穿凉鞋出门，跟她解释老半天都不听。

我突然想通了，有什么好吵的，马上说：“你穿好就先到门口去等妈妈。”

她穿着凉鞋到外面，不到两分钟就进来了，说要换鞋，不过理由是“不喜欢这鞋的款式”。

我也没戳破她，只是暗自偷笑。

她每次过马路都不看，讲也不听。

总不能放手让她给车撞吧，后来有次电视在报道一起严重车祸时，我马上叫她看，看得她目瞪口呆；还有次我们经过一个没血腥画面的车祸现场，也故意停下来让她看看车子被撞毁的样子，从此她过马路就不再乱冲了。

孩子愈大，懂得愈多，反抗的声音也愈明显。

小妮子九岁的时候，我觉得她叛逆的火候突然地又加深了。

我说东，她非要说西，这也表示我跟她之间的冲突也愈来愈多。

她不会顶撞我，但会把房门重重地关上，或是把东西大力摔在书桌上。

很多次，我都会有股冲动想扇她一巴掌。

但我告诉我自己，打她巴掌，只是放纵自我的行为，把不满的情绪自私地发泄在她身上而已，对事情一点帮助都没有，更不具任何教育意义。

这种时候我会忍住，选择走开，让我们双方都先冷静一下。

（相信我，对狮子座的我来说，这真的很难。）

于是我想到了一个办法。

等她上学后，我在她房门上贴一张纸条，上面写着放学后要做的事，例如清理房间、写功课、弹钢琴、洗澡。

有时会写一些我想要她改进的事，例如“下次请不要把鞋子乱丢在客厅里”。

有时候，我还会画个猪头在上面，表示她的房间真的是很乱。

如果她在上学之前把房间清理得很干净，我就会画爱心，并写段话告诉她，我很喜爱她的房间。

她下课看到门上的字条后，不管是好是坏，都会笑出来。

我发现换成用字条后，即使是写批评的话，我们起冲突的机会也少了很多。

当妈妈真是不容易，要不断调适自己的脚步，配合着孩子的成长与转变，才能跟上孩子的脚步，跟着她一起成长。

这也代表着我必须不停地调整跟她相处的方式，还要注意不被淹没在柴米油盐酱醋茶里，要不然很容易迷失在自我的世界里，甚至跟外界脱节。

现在的小妮子十岁了，我们每天都还是会斗上几次。

相信我，我家绝对不是个天下太平、和乐融融的地方，总是会有人吵架，有人哭，有人闹。

但不管我们再怎么吵，我跟她已经有种固定的默契，那是一种互相尊重的默契。

她知道我不会用贬低的口吻跟眼光对她，我也知道自己在她心中有一定的位置。

这种默契，是经过无数次的摩擦跟沟通后才形成的，是我放弃事业后的战利品之一，也是我相当珍

## &lt;&lt;妈妈不必当超人&gt;&gt;

惜的。

2 我家的恶小姐如果要你给自己为人父母的职责打分数，你会给自己几分？

我只要一想到我家的二小姐，我大概会给自己三十分，严重的不及格。

因为在她眼前，我觉得自己是个失败的母亲。

我家的这位恶（二）小姐，每天忙着跟弟弟争宠，忙着跟姐姐竞争，忙着跟我作对，忙着耍爸爸。

恶小姐的嗜好就是巡逻全家上下，看看有没有机会把事情搞大，能把小事化大，大事再搞大，搞到全家鸡飞狗跳、怨声连连最好不过。

这块头才一丁点儿大的恶小姐，个性确实大到让全家人都头痛。

她跟我开的八人座大车一样，很耗油，但她耗的不是油，是爱。

不管我灌多少爱给她，她永远都嫌不够，爱在她的心里，永远都加不满。

为了要安抚她，只要一有空，我就抱抱亲亲她，并告诉她，我们都爱她。

替她准备午餐时，我还经常塞个小纸条，上面写“ I love you ”。

到了中午时间，我总是想象着她高举着纸条，在学校里炫耀的样子。

排行在姐姐跟弟弟当中的她，就是缺乏了一点自信，少了一点安全感。

有次我特别请她的朋友来家里玩，还把小胖送到奶奶家去，好让她们能尽情玩，不必担心小胖来搞破坏。

可是这样还是不够，当小朋友的妈妈来接孩子回家时，她哭闹着说为什么不能让朋友留下来吃晚饭。

小朋友的妈妈答应让孩子留下来吃晚饭了，她接着又闹说为什么小朋友没办法留下来睡一晚。

她就好像是个无底洞一样，我永远填不满她的需求。

她平时早上可以花半小时刷牙，在校车快来时哭着说要来不及了，还哭着说是我害她饿着肚子去上学。

我说：“你有两个选择：一是留在家吃早餐，但上学会迟到；二是放弃早餐，直接去巴士站。”

她听了后泪眼汪汪，默默去等校车。

我在她身后叮咛着，明天早上不要再拖拖拉拉，准时就不必饿肚子去上学。

我以为她懂了，但几天后，同样的戏码又上演。

我知道她有老二情结，卡在中间，吵不过老大，争不过老三。

我尽力去理解她的感觉，尽量多给她一点爱，多了解她一点，多为她想一点。

可是好像不管我怎么努力，她永远都想再多争取一点，再多抱怨一点。

我跟她说：“我希望你将来生三个，然后中间那个呢，就跟你一模一样。”

她说：“这情形不会发生，因为我将来不会生小孩，小孩太烦了。”

我：“你是指你自己吗？”

她很不以为然地说：“不是，我是指小胖。”

有一次恶小姐的同学开生日派对。

平时夹在姐姐跟弟弟中间，我们很难得有独处的机会。

我灵机一动，把小胖跟小妮子都送到公公婆婆家，单独带她去参加同学的派对。

小胖跟姐姐的不甘愿，全都被恶小姐看进眼里，我看到了她带点邪恶的笑容。

生日派对结束后，我们又去逛街，吃冰淇淋，最后才去接小妮子和小胖。

这之中我的手机响过很多次，小妮子一直问我在哪里，为什么还不去接她，不用说，这当然又乐坏了我家的恶小姐。

最后我跟她一起手牵手、走在路上准备去接姐姐跟弟弟时，我们不约而同地互看对方，我看到了一个很满足的笑容。

我说：“你知道妈妈很爱你吧？”

她说：“我知道。”

我故意装很凶地说了一句：“你最好永远记得这件事！”

她笑得好灿烂：“我也好爱你，妈咪！”

我深信，不管孩子是多么的无理取闹，只要坚持用爱，用正面的态度去引导，一定会见到效果的，这只是时间的问题罢了。

## <<妈妈不必当超人>>

孩子不会永远在吵闹，有一天他们会长大的，等成熟后就会开始散发出你当初努力灌溉的正面力量。

有一天，我的爱心种子将在恶小姐的心里发芽。

我很笃定地相信会有那么一天，原因很简单，因为我相信她，也相信我自己。

我期盼那天的到来。

太阳快下山了，火红的夕阳照得我们都睁不开眼，希望她永远都记得这天，永远都记得妈妈永远都爱她。

## <<妈妈不必当超人>>

### 媒体关注与评论

乍读本书，有林良先生小太阳纽约版的感觉。

作者教养三个孩子的作战（或沟通）策略，像是亲子教养的紧急处方笺，适用于家有小孩的父母，当您被孩子吵得头晕目眩、烦躁不堪之际，读它一章，身心立刻从亲子战场抽离，顺带学得几招妙法，颇为实用。

——南投育乐国小老师、儿童文学作家 王文华Jenny这本《妈妈不必当超人》是一本非常诚实的书，在生动、栩栩如生的描述中，我们简直可以像是看纪录片一般，深刻地感受到她的沮丧、挫折以及喜悦快乐与许许多多令人感动的顿悟，相信这些真实的告白可以抚慰许许多多每天仍然在与孩子进行似乎无止尽地争战中的父母。

——荒野保护协会荣誉理事长、《教养也可以这么浪漫》作者 李伟文一个故事要感人，它必须要真，这本书最感人的地方就是真。

它是一个母亲放弃工作，在家带三个小孩的真实日记。

每个人都可以在这本书中找到跟自己经验相同的地方，引起心里的共鸣。

我很喜欢这本书。

——中央大学认知神经科学研究所所长 洪兰得知疯妈要出书了，非常为她高兴，这本书有一个母亲的认真、挫折、学习、自省和满满的爱，尤其她又中又西的教养方式我想是非常值得大家参考的，试试看，也许你也会和我一样，成为纽约疯妈的粉丝啊。

——前MTV, Channel [V] VJ/全职妈妈 徐晓晰

## <<妈妈不必当超人>>

### 编辑推荐

《妈妈不必当超人:纽约疯妈的39个教养小故事》中的每一个故事读来温馨又有趣，在生动地描述中，我们可以深刻地感受到疯妈Jenny的沮丧、挫折以及喜悦。

在教养小孩的过程中会有很多的冲突点，对家人、朋友、小孩间的分寸如何拿捏，不会把自己逼得太紧，又能维系亲子间的亲密关系。

每个妈妈都可以在这本书中找到跟自己经验相同的地方，引起心里的共鸣。

真诚地面对自己的喜怒哀乐，找到爱的平衡点，就能教出懂爱、守规矩的孩子！

<<妈妈不必当超人>>

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>