

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 图书基本信息

书名：《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

13位ISBN编号：9787512404021

10位ISBN编号：7512404026

出版时间：2011-4

出版社：北京航空航天大学

作者：李静

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 前言

妈妈非常忙，真的。家中。每天，她第一个起床，然后开始了一天的忙碌。洗漱，做早餐，叫醒孩子，给孩子找要穿的衣服，端来全家人的饭菜，匆匆收拾碗筷，匆匆拎包出门上班。有时候，妈妈是先要把孩子送到幼儿园或小学，然后自己再快速上班去的。公司里。妈妈也不轻闲，照样忙碌一天。妈妈在工作累了时，一想起孩子，顿时又有十分的工作劲头。要知道，妈妈多想靠自己的双手，给孩子更好的生活啊！家中。妈妈下班了，做饭，收拾家务，陪孩子读书，玩耍，给孩子讲故事……可是呢，上班族妈妈即便很努力，也未必能得到孩子的理解。她与孩子之间，还是如同隔了千山万水。妈妈为此深感愧疚，她总觉得自己给孩子的太少太少，而工作“掠夺”她的又太多太多。她担心，因为自己忙于工作，和孩子在一起的时间太少，孩子疏远了妈妈；她发愁，孩子的早教，因为缺少妈妈的引导，而输在起跑线上；她害怕，保姆以及老人无法代替她，给孩子一个好的生活习惯；她焦虑，自己与孩子之间，话题那么少；她困惑，自己的教育哪里出了问题……上班族妈妈恨不得辞职，也当起专职妈妈。可是生活的压力、家庭的开支、自己的梦想、孩子的教育经费、住院医疗等一系列现实问题，让她不得不打消做全职妈妈的念头。上班族妈妈，其实工作与育儿并不矛盾的。若处理得好，就既能做职场精英，也能做一个明星妈妈。有些事情你得明白，孩子的成长本来就是一个漫长的过程，你需要耐心等待。在这个过程中，你得学会做快乐的妈妈，学会遵从孩子自然的成长规律，学会给孩子足够的爱与自由，学会放开你的手，让他自己来成长。同时，也要学会把自己的心情，调到最佳状态。我所撰写的这本书就是送给上班族妈妈的。此书为妈妈们提供了实用的提升育儿能力的技巧，传授颇有价值的育儿理念和育儿方法，以及温馨贴切的育儿小贴士。希望这本书能帮助所有的上班族妈妈，平衡好工作与教育孩子的关系，达到双赢的目的。在这本书的撰写过程中，我身边的那些上班族妈妈张彩娟、孙月英、张坤静、董亚伟、周冰、李晓红等人，以及她们的另一半，与我分享了宝贵的育儿经验，也给我提供了一些好的育儿建议，在此，衷心感谢他们对我的支持与鼓励。

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 内容概要

《上班族妈妈必备的育儿秘籍1:送给妈妈的育子能力提升书》内容简介：都说妈妈幸福，谁又知道妈妈的辛苦，尤其是上班族妈妈？《上班族妈妈必备的育儿秘籍1:送给妈妈的育子能力提升书》将为所有上班族妈妈提供最全面的育子心得与案例解读，妈妈应该怎样平衡工作与育子之间的关系？是倾向前者还是侧重后者？有没有哪些育儿秘诀是专属上班族妈妈的？读了此书，所有的疑问都会有解答。

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 作者简介

李静，自由撰稿人，多家报纸杂志的专栏作家，作品有：《男孩冒险书：培养男孩野性与智慧的魔法书》、《女孩才艺书：培养女孩才情与优雅魔法书》、《男孩穷养女孩富养》、《好父母要懂心理学》、《成就孩子一生的85个教育习惯》、《漫画生活哲学》等。

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 书籍目录

第一章 上班族妈妈的快乐教子定律 走出愧疚情结，不要试图成为完美妈妈 / 2 拒做“长假妈妈”和“物质妈妈” / 4 妈妈不高兴的时候，没有人能高兴 / 7 享受工作，也享受当“孩奴”的快乐 / 9 如果你不知道运用积极心理学，你就落伍了 / 11 发挥作为妈咪的优势，使它成为职业推动力 / 14 找到隔代抚养和亲自教育孩子的平衡点 / 16 当教育孩子遇到难题时，不妨问问老人 / 19 即使不能给孩子完整的家，也要给孩子完整的童年 / 21 制订一个亲子锻炼计划——好身体才有好心情 / 24

第二章 孩子的早教，最好顺其自然 “雪化了就是水”——“教”孩子是奴役孩子 / 28 “滑梯有电？”——呵护孩子的求知欲和好奇心 / 30 “我不要和别人一样”——激发孩子创造力 / 32 “金领妈妈”：孩子的教育不是用钱堆出来的 / 35 让孩子在玩耍中发展心智 / 37 允许孩子放弃既不擅长也不感兴趣的事 / 39 阅读能力——急不来，只能日积月累 / 41 自由成长，才不会输在起跑线上 / 44 丈夫是职场妈妈教育孩子的最佳伙伴 / 47 和孩子一起努力，“升迁”“成长”两不误 / 49

第三章 运用“时光机”延长亲子时间 孩子起床前后，营造一个“薄荷时间” / 54 每天上班前，来一张亲情小纸条 / 56 利用网络、电话、邮件，多与孩子沟通 / 58 职场妈妈必修课：拼接时间碎片 / 60 利用晚餐时间，一家人畅所欲言 / 63 饭后三小时：散步、玩耍、讲故事 / 65 每周抽出一个小时作为情绪辅导时间 / 67 亲子关系亮红灯时，利用“太空时间”来处理 / 70 博物馆、音乐厅、图书馆，时光停留的地方 / 72 繁忙工作之余，带孩子去做一次短途旅行 / 75

第四章 培养生活好习惯，妈妈有办法 “护士”妈妈：给孩子山珍海味，不如给他粗茶淡饭 / 78 不好好吃饭——妈妈的对策 / 80 当孩子玩食物时——吃饭时间结束 / 83 零食吃对了，也是好事 / 84 及时纠正——好睡眠从这里开始 / 87 睡觉不怕吵，培养孩子抗干扰能力 / 90 妈妈秘方诊治：半夜醒来，大叫“妈妈，你来” / 92 把“及时上厕所”当做大事来表扬 / 94 控制看电视时间，不让他成为小小“电视迷” / 96 把浴室变海洋，让孩子喜欢上洗澡 / 98 做个“体育用品库”——让宅宝宝爱上户外运动 / 101

第五章 妈妈不是上帝，不是孩子的ATM机 白领妈妈：不当ATM机，做最好的老师 / 104 生活中随处可见的情景金融课堂 / 106 零用钱是一笔允许孩子“犯错”的钱 / 109 金钱型妈妈：孩子不是“金钱粉碎机”，给零钱适可而止 / 111 妈妈有家庭记账本，孩子有零用钱记账本 / 114 职场妈妈：与爱攀比的孩子过招 / 116 设置独立账户，教孩子管理压岁钱 / 119 教孩子分享，帮他树立“真正富人”的观念 / 121 让孩子做简单的家务来赚取零用钱 / 123 鼓励他每天往储蓄罐里放个一元硬币 / 125

第六章 “慢养”策略，塑造孩子好品格 八卦妈妈，别在孩子面前说其他家庭成员的是非 / 130 老人正确的“溺爱”，有助于孩子的心灵成长 / 132 小孩子以自我为中心的话，妈妈少夸他 / 134 不到万不得已，最好别打骂孩子 / 137 竞争心强的妈妈，要懂得让孩子慢慢努力 / 139 每天鼓励一点点——让孩子逐渐拥有自信 / 141 社交能力不是催促来的，需要慢慢锻炼 / 143 高效能妈妈，不要妄图短时间塑造孩子的完美品性 / 146 皮革马利翁效应：妈妈要多说一些善意的谎言 / 148 进取型妈妈要经常和孩子分享自己的励志故事 / 151 情绪型妈妈：与孩子一起完成成长历程 / 153

第七章 放养孩子，妈妈省心又轻松 “上司”妈妈，要学会适当向孩子示弱 / 158 戒掉你的恐惧：告诉孩子如何分辨玩伴和杀人凶手 / 160 “白骨精”妈妈，别让自己患上“控制孩子强迫症” / 163 孩子需要信任，而不是过度保护 / 166 跟小伙伴在一起玩耍的孩子是最快乐的 / 168 让孩子尽早参与到家务劳动中，有责任心地长大 / 171 “内控型”妈妈，别拿你的标准“压迫”孩子 / 174 孩子之间闹矛盾，妈妈不要瞎掺和 / 176 唠叨孩子，不如给他提个醒 / 178 “妈妈，什么是死？”——告诉孩子真相 / 180 请给爸爸“放养”孩子的权利 / 183

第八章 好妈妈，如何走进孩子的心 白领妈妈再忙，也要随时随地倾听孩子的心声 / 188 职场女强人，请蹲下来和孩子说话 / 190 远离工作喧嚣，与孩子尽情畅聊 / 192 最好别为孩子请保姆，那样他得不到足够的爱 / 195 换位思考——用孩子的视角解读他 / 197 急性子妈妈：耐心听，别打断孩子说话 / 199 尊重隐私，才能获取孩子信任 / 202 用“描述性”的语言来赞美孩子 / 205 通过坦诚的对话来安慰闹情绪的孩子 / 208 孩子犯错时，惩罚不如让他学会承担 / 210 职场妈妈，请学会欣赏孩子的朋友 / 213 别总是拿“单亲妈妈”的理由向孩子诉苦 / 215

第九章 上班族妈妈的情绪调控术 工作的时候，远离“妈妈地带” / 220 回家时，把工作、烦恼关在门外 / 222 拯救“操心”职场妈妈的秘密处方 / 225 职场妈妈：对说坏话的同事产生免疫力 / 227 逃离职场“赫拉”，就能压力减半 / 230 职场精英与明星妈妈的双赢之道 / 232 办公室里的七支“心灵减压剂” / 235 提升白领妈妈心情指数的奇思妙想 / 237 留点时间给自己，做“妖

## 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

精式”贤妻良母 / 240 想吵架时，请进入对方的“现象场” / 242 多与老公沟通，保留点浪漫的二人世界 / 245

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 章节摘录

走出愧疚情结，不要试图成为完美妈妈为了给孩子更好的生活，为了自己人生规划……出于种种原因，很多妈妈在休完产假，或者是等孩子稍微大点之后，重新做起了上班族。上班族妈妈自然比不得御宅族妈妈自在，更比不得全职妈妈轻闲。虽然每个月有钞票准时划入账户，但为此牺牲了大把大把与孩子在一起的时间。好多妈妈自上班第一天起，就有了一种“愧疚情结”，此情结类似咖啡，醇香，提神，又有点苦涩。喝下去，短时间内精力充沛，大大提高工作效率，可是时间长了，就难以戒掉。妈妈的愧疚情结是可以理解的，毕竟，那么可爱的宝贝，他小小的心里总是装着妈妈，而妈妈好像很狠心的样子，把他托付给保姆或者是爷爷奶奶，这无论如何，心里也会感到有点沉重。尤其是每天早上要出门上班时，孩子舍不得让妈妈走，看着孩子仰着一脸泪水的小脸，眼神里是“妈妈别走”的渴求，妈妈的心恐怕都要碎了。这时候，是妈妈最觉得愧对孩子的时候。如果妈妈的工作需要加班，回家晚，或者需要出差，好些日子才能见到孩子，妈妈的愧疚感更深！可是因为生活，立即辞掉工作，做一个全职妈妈，似乎也不很现实。“愧疚情结”会使妈妈变得敏感、自责。在教育孩子的问题上，稍有大意，便念念不忘。比如忘了及时给孩子热奶，买零食；由于一时疏忽，孩子碰到了桌子上……妈妈便觉得对不住孩子。其实妈妈在孩子面前表现得越愧疚，越想弥补对孩子的爱，孩子就会越任性，越依赖妈妈，久久不能独立。妈妈要学会收起这种内心的挣扎，别太苛求做一个完美妈妈。每当有“愧疚感”袭来时，你可以尝试这样做：找出自己外出工作的原因，先确认选择的正确性你要明白到底是什么原因，让你告别全职妈妈再次踏入职场的。这些因素可能是热爱工作、需要经济来源、想发展属于自己的事业、想为孩子树立一个好榜样、个性上不适合做全职妈妈……只有确认你当初的选择是正确的，你才会为自己找到开心工作的理由。别钻牛角尖，换个角度看事情妈妈别总是按照一种思维来想事情，钻牛角尖，如此，你内心愧疚满满，“对不住孩子”就会像恶魔一样盘旋在你的脑子里。你可以这样想啊：“我在家的话，肯定总是看着孩子，这也要管，那也要管，反而让孩子不自由，有压力。而我踏踏实实上班，倒也是件好事情，距离产生美嘛。还有，专职带孩子累但没效率，我上班，也是趁机喘口气，下了班反而更珍惜陪伴孩子的机会。这样看来，上班倒是好事情！”妈妈自己要有主见，莫听他人七嘴八舌谁家都难免被人议论，或者很不幸，你的邻居是个长舌妇。这些人可能会说：“你看看她，为了工作，连孩子都快不管了，多没责任感啊！”听到这些，你心里肯定不舒服。不过何必计较呢，倒不如把生气的的时间用来和宝宝说话呢。教子心灵坊问：如果我还是总觉得愧疚怎么办？答：每星期找出一天专门来陪伴孩子。带他到他想去的地方玩耍，或者在家给孩子做一天的美味食物，再或者和孩子一起阅读、做游戏等，总之，如果你觉得愧疚，那就用行动来弥补吧。

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 编辑推荐

《上班族妈妈必备的育儿秘籍1:送给妈妈的育子能力提升书》编辑推荐：当职场女性成为妈妈，她就有可能面临工作和孩子之间如何抉择的问题？是为了孩子舍弃工作？还是工作的同时努力抚养孩子？职场妈妈不知如何解答。上班族妈妈李静将结合自身经验和众多职场妈妈的心得体会，为您以及众多面临这个问题的女性出谋划策。本书将从孩子的早教、孩子的理财观、亲子的沟通方式、孩子品格的培养以及妈妈情绪调节术等多方面阐述上班族妈妈独有的育子经，帮职场妈妈走出育子困惑。



# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 精彩短评

- 1、我儿子已经3岁啦，平时上班挺忙的，孩子一直是爷爷奶奶带。之前，我也看过一些家教书，不过都是些国外的，理论型的，比较枯燥，读着读着就犯困。上星期日带儿子去书店看书，无意中看到了这本《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》，一口气读了一些，觉得还蛮有意思的，尤其是它的“教子小秘方”这个版块，是我看到的最有趣的部分。这本书读起来很轻松，但是它提供的一些小方法还挺实用。我发现了其中很多闪光点，不过我可不想一一叙述，太长了。总之，这本书还不错！
- 2、书里讲得很全面，上班妈妈应该能得到一些启发。  
不过，书里讲的一些东西，有些早看过，因而读的时候没啥引起共鸣的。
- 3、全职主妇的工资很高，没人付得起。我们也不能被困在家里，看着老公的世界离我们越来越远。在外面打拼的我们，很有可能没时间像原来那样，由母亲一一传授之前的育儿秘籍——即便有时间，可能也跟不上这日新月异的时代了。工作、生活我们都不想耽误，毕竟，陪伴孩子成长的机会只有一次，错过就无法弥补了。这本封面漂亮的书，分类清晰，内容贴近生活，随便翻开一页，就能掌握一个不错的小TIP。只要打算结婚，打算要小孩的，都可以买上一本哦。（看到书名后面有个数字“1”，看来是一系列的书籍呢，那这样最好，坚持与时俱进！2一出来必定入手！）
- 4、我是新妈妈，很快就要上班了，为此发愁。有很多问题不知道如何解决，到底是上班还是做全职妈妈很纠结。看了这本书，有点茅塞顿开，不能完全解决我的问题，但书中解决问题的思路和看待亲子关系的角度给我很大的启发。下一步就是在实践中摸索了。
- 5、还行！可以看看！折扣再大点就更好了！
- 6、还没有看完，但是看过的部分真的很象，是一本不错的书
- 7、这书印刷不错，内容也值得一读
- 8、很好 便宜 质量好 我是当当是老粉丝了 卖书就首先想到当当啦
- 9、给老婆买的，自己翻了翻，有些点子很实用。
- 10、有些观点挺不错的，适合上班族妈妈学习一下。
- 11、很好的一本书，拿到后就忍不住的一口气读完了，受益匪浅，学到好多上班后如何让一个好妈妈的经验，值得推荐！！！！
- 12、送给朋友，朋友说很喜欢这本书，帮助很大。
- 13、让即将上班的我，不再那么纠结！
- 14、帮朋友买的，听说内容不错。上班族妈妈很实用的书籍。
- 15、现在年轻人都上班，全职妈妈很少，这本书有些地方写的和我遇到的情况都相似，但是读这本书需要思考，只是泛泛的读感觉没什么用，要是细细的读会有些有用
- 16、给同事买的，还好。
- 17、很好的一本书 很适合上班族的妈妈
- 18、不太喜欢,读不下去,
- 19、书正在看，感觉不错。
- 20、备着，还没有看，还在看其他几本书

# 《上班族妈妈必备的育儿秘籍1》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)