

<<摘颗星星送给你>>

图书基本信息

书名：<<摘颗星星送给你>>

13位ISBN编号：9787504213136

10位ISBN编号：7504213136

出版时间：2010-10

出版时间：新时代出版社

作者：陈平

页数：215

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>

<<摘颗星星送给你>>

前言

摘颗星星送给你当年的我，也曾经风华正茂，充满朝气。

而今天，我变得更加平实、淡定与温和。

这一切源于我成为了母亲。

其实我跟你一样，也是做了多年的自己父母的女儿之后，变成了别人的妻子和别人的母亲。

那时候，我也怀疑过自己，能不能像我的母亲那样，成为一个好妻子，好母亲？

我跟你一样，面对角色的转变，充满了兴奋、茫然和紧张。

我跟你一样，经历了生活和岁月的磨炼，逐渐变得从容自如，笑对今天。

我跟你一样，在即将做母亲的时候，也是小心翼翼，忐忑不安，甚至完全没有信心。

面对新生儿，那个小小的生命，我曾经也有些不知所措。

然而，今天的我，面对孩子、家庭，还有日常生活中的一切琐事，能够从容不迫，镇定自如。

这一切，都是时间的积累。

生活就像流水一样，慢慢地，涓涓不断地，绕过一座座山梁，经过一道道沟壑，最后，一泻千里，汇入江河大海。

是母亲这个角色，使我们历经劫难也在所不辞；是母亲这个身份，使我们成为坚强群体；是母亲这个使命，使我们征服了自己，再造了自己，成为孩子们温暖的怀抱和安全栖息之地。

是的，无论你如何娇小，如何羸弱，一旦你成为了母亲，你会发现自己忽然变得那么有力，那么果敢，那么义无反顾。

一个女人，无论她年轻漂亮还是不年轻也不漂亮，怎样由母亲的女儿、别人的姐妹、别人的妻子演变成别人的母亲；她是怎样由被别人呵护疼爱、在别人面前撒娇得宠，变成千方百计地疼爱别人、开开心心看别人在自己面前撒娇的。

那是一个从索取到给予的学习过程，一个学会负责任、学会一心一意地付出的过程。

那是一种质的飞跃，一种高尚的、伟大的蜕变。

随着一个新的小生命的诞生，一个女人才真正开始成熟了，成长了。

于我，正是完完全全地经历了这样的洗炼。

把我深藏在心底的、我自己从未意识到的母爱先是一点一滴地，然后是充满激情、一览无余地挖掘释放出来。

我为自己终于成为一个母亲而无比骄傲自豪。

写下这些字，写下我孕育生命、教育儿女的故事和经历，送给亲爱的你，我想跟你一起分享，让我们一起成为好母亲，慢慢地抚育我们的孩子，给他们爱与呵护，给他们阳光和温暖。

当夜幕降临的时候，你是不是希望看到一颗灿烂的小星星，闪烁着，给你光明和力量？

给你启迪和智慧？

当漫天群星，星光灿烂的时候，你是不是希望有一颗成为你的宝贝？

它那么亮那么美？

来，亲爱的，让我摘颗星星送给你，让我们一起再去点亮满天的星斗。

<<摘颗星星送给你>>

内容概要

《摘颗星星送给你:送给80后妈妈的一本实用孕育手记》是一本既有东西方育儿理念的交汇与碰撞,又有现代教育理念体现的实用书籍。

作者亲切细腻的文笔、先进理性的育儿理念,一定会给80后的新妈妈们带来全新的、与众不同的育儿体验。

在德国生养儿女的亲身经历,使得作者总结出了很多丰富而实用的教育心得和体会。

针对准妈妈和新妈妈们最关注的“怀孕期间能不能旅行”“怎样预防产后抑郁症”“该不该坐月子”“母乳喂养好不好”“如何训练新生儿睡觉”“怎样给婴儿添加辅助食物”等话题,陈平告诉了大家德国人的做法以及自己的做法,可谓实践加体验。

在每章节后,作者又根据中德不同的养育方法,精心摘选了很有实用性的“心情贴士”及“知识贴士”。

内容实用而丰富。

读了陈平的文字,你会发现,原来生儿育女并不完全像想象中的那样复杂、繁琐和可怕。

在她的笔下,怀孕、生产、育儿这些琐碎而辛苦的事情都变得美妙、幸福并且妙趣横生。

而这一切,皆因为你是母亲,你有母爱。

作者的笔,于新妈妈而言。

如同领路人一样,点点滴滴与你分享,给你指导。

就像她自己说的那样“亲爱的你,我希望把我的一些经验告诉你,跟你一起分享、一起学习,学习如何爱我们的孩子,如何培养和教育我们的孩子,如何传递我们的爱,并且正确地给予他们爱。

” 母爱是每个女人的天性,请准备、即将和已经成为妈妈的你,跟随作者的脚步,一起踏上爱的旅程。

<<摘颗星星送给你>>

作者简介

陈平，现定居德国。

育有一儿一女，撰写出版过多部书籍，包括《我和我的蓝眼睛》、《亲亲宝贝——我在德国当妈妈》、《优秀儿童的白金品质——成就孩子一生的25个家教秘诀》等。

并担任多家教育类杂志的专栏作家，新浪育儿频道知名博主，博客点击数量接近三百万。

现任联

<<摘颗星星送给你>>

书籍目录

孕期的美丽01 我要做妈妈了02 为自己做一本妈妈手册03 回到亲人身边尽情吃喝04 做个漂亮的孕妈妈05 孕妇旅行记(1) 怀孕五个月去云南有惊无险(2) 怀孕八个月去巴黎平安无事(3) 拖儿带女去雁荡山一路艰辛06 寻找一个好的妇科大夫07 产前的培训08 给宝贝起个什么样的名字天使的到来09 亲爱的你, 坚强的你10 等待天使11 来吧, 小王子12 月子到底坐不坐?
(1) 德国的妇产医院不坐月子(2) 回家以后, 依然不坐月子13 母乳喂养是天职(1) 母乳喂养的好处(2) 德国鼓励母乳喂养14 宝贝不睡怎么办(1) 睡觉也要学吗?
(2) 睡觉的训练过程15 新生儿学游泳16 我给宝贝吃什么?
给你一个温馨的家17 宝宝哭了该不该抱18 自己的孩子自己带(1) 孩子由保姆带的缺陷(2) 孩子由老人带好不好(3) 欧美国家都是父母自己带孩子19 娇儿不娇20 也是妈妈也漂亮做个自信的好妈妈21 孩子背后的男人(1) 我与父亲(2) 父亲和孩子附写给80后爸爸童言无忌后记

<<摘颗星星送给你>>

章节摘录

我见过很多孕妇，尤其是在怀孕的最后几个月里，不仅穿戴邋遢，而且一副满不在乎的神情，在大街上旁若无人地大吃二喝，男人在一旁被呼来唤去的，好像是一个丐帮帮主，蓬头垢面，却心安理得。每次见到这种情形，我都觉得很难为情。

我从来主张，一个女人因为自己是个孕妇，就可以以怀孕为由，把自己弄得乱七八糟，使自己变得无理而蛮横。

要知道，孕妇不是泼妇，孕妇也有尊严啊。

孕妇只要适度穿戴，适度打扮，也很美。

女人，无论在什么情况下，只要自尊、自爱，都会是美好的。

我怀女儿四个月的时候，还是很瘦的，初次见面的人几乎看不出我是个孕妇来。

尽管我猛烈地吃喝，但所有过去的衣服除了腰部有些变窄以外，全部照穿不误。

但我知道这只是暂时的。

母亲说我大概属于后发制人，也就是胎儿后几个月才长。

果然如此，后来我胖得像一只企鹅。

这是后话。

我算了算，整个孕期几乎是在春夏间度过的，所以决定买几件正经八百像样的孕妇服。

过去，我几乎从来没有注意过别的孕妇都是怎样穿戴、怎样打扮度过九个月的孕期的，在国内的报纸杂志上也很少见到这类的广告。

不像在德国，在好多邮购杂志上有好多专门为孕妇和婴儿开辟的专页，尤其是娃娃的衣服，简直多的让人眼晕，各种大型的超市，综合市场里都有孕妇服，可惜除了个别的以外，多数都大而肥得像德国的蔬菜一样，我这样的瘦体形穿上都像是睡袍，别指望能好看了。

我那个时候正好在北京，印象中在东城区一带曾经有个孕妇服装店，就直奔过去了。

那是12年前，这个孕妇服装店不知道还在不在了，但是它给我留下了很好的印象。

进了孕妇服装店，才发现原来孕妇也有这么漂亮的衣服，粉色的、浅绿色的、浅蓝色的、嫩黄色的，那么可爱清新，而且一种颜色能有好几种不同的样式，所有的裤子都是安了那种可以伸缩和自己调节的松紧带的，不怀孕的时候调紧了也能穿，让我高兴的是所有的款式都有我的号码尺寸。

后来，我穿着这些可爱的衣裙和丈夫慢悠悠地倘佯在时装之都巴黎街头的时候，引来许多人的眼光，感情孕妇也能穿戴得挺风光呢。

在德国，也会有孕妇问我如此漂亮的衣服在哪儿买来的，我说中国北京，人家简直不相信：他们印象中的中国好像根本谈不到时装，更别说孕妇装了！

可是恰恰这几件可爱的孕妇装让自以为是的日尔曼人眼镜大跌。

有一次，在我的一位女友生日宴会上，我还和她的另外一个同事讨论过这个话题。

那时我已经怀孕七个多月了，仍然穿着得体，我特意化了一点淡妆，显得很精神也很温婉，不像通常想象中的孕妇那样笨重拖拉。

我身旁的一位女士刚刚生完第二个儿子，才三个星期，我们两个就从衣服聊了起来。

她说她在怀第一个儿子的时候已经26岁了，可是仍然没有足够的思想准备，加上她反应强烈，后期的时候手脚以至于脸都肿得变形了，她自卑得根本不想照镜子。

由于没有合适的衣服，她曾一度每天穿着超市里五马克买来的特大号体恤，在家里烦躁地走来走去。

她说她那时得的大概是孕期精神躁狂症，根本不想见人，更没有心思像我一样参加晚会。

很多女人在怀孕的时候往往精神萎靡、情绪低落，甚至因为外表的巨大改变变得没有自信心，为自己没有了漂亮的外表和仪容而感到自卑甚至伤心。

所以一件漂亮合适的衣服对于孕妇是很重要很有帮助的，绝对应该受到服装行业人士的重视。

虽然不可能每个孕妇都像前英国王妃黛安娜那样，有专门为她定做的产前产后无数不同款式的时装式的孕妇装，但是也不能让自己随意到了没有尊严和美感的程度。

因为孕期是女人一生中最独特的一个阶段，所以，在这个特殊的时期里，你一定要好好对待自己。

怀孕期间，你依然要好好打扮自己，依然可以时尚、美丽。

<<摘颗星星送给你>>

现在商场里有了很多专门为孕妇设计的服装，既然你要做母亲了，为什么不能对自己宽厚些、慷慨些，好好买上几套让自己变得漂亮而与众不同的摩登孕妇装呢？

其实有很多衣服不一定是孕妇装但是也很适合孕妇的，比如，娃娃装、高腰裙、弹力裤等。

如果你已经怀孕了，那么买上几件不同款式、不同颜色的高腰裙，等宝贝出生之后，身材恢复期间依然可以继续穿，等到身材恢复到从前了，加一条腰带，高腰裙又变成了漂亮的连衣裙。

你想想，一个大腹便便的孕妇，如果穿上一套黑乎乎的大袍子，是一幅多么难看的图画呀！

可是如果你穿上一条颜色鲜艳的高腰裙，再涂上一点口红，那么你将是多么美丽的一个孕妈妈呀！

你的整个心情都会因此而俏丽、轻松起来。

让我们看看那些女电影明星，张柏芝，钟丽缇、陈慧琳、董洁、小S，等等，为什么她们就能够做到平时光彩照人，怀孕时光彩照人，生完孩子后依然光彩照人呢？

其实明星也是人，也是女人，她们只不过是长得更美丽些更标致些而已，因为她们是公众人物，所以就更加注意更加关注自己的仪表和仪容。

其实不管在什么时期，每个女人都有权利把自己打扮得美丽些。

孕期有孕期的美丽，去照相馆拍一些准妈妈的照片吧，留住那些孕期的美丽时光，那是一个多么美丽的回忆啊！

<<摘颗星星送给你>>

后记

如果不是看到孩子在自己的身边绕来绕去，我怎么也不能觉得，十一年已经过去了。我的女儿已经是个十岁的窈窕小淑女，我的儿子也是个七岁的英俊小少年了。而他们在我的怀抱中嗷嗷待哺的样子，他们张开没有牙的小嘴向我绽开最无邪最美好的笑容，仿佛昨天。

他们把粉嫩的小手伸向我，等待我拥抱的情景已经成了往昔，如今我已经抱不动我的女儿和儿子了。我不想说是我老了，而是他们长大了。

一切都是岁月的杰出作品。

作为他们的母亲，我经历了他们从出生到长大的所有过程，我享受其中，看着他们从一个小小的无助的婴儿，成长为有思想的、有自我意识的、健康活泼的，聪明可爱的小学生和中学生，我深感幸福和快慰。

这些年，我跟着他们一起成长，凡事亲力亲为，他们的每一日每一夜、每一个举动和成长，都写在我的手心里，写在我的身体上，写在我慢慢变白的头发间，写在我对他们无以言语的爱中。

我爱我的孩子们，毫无疑问；我爱我的孩子们，毫无代价。

我相信世界上所有的父母都跟我一样，爱自己的孩子，无怨无悔，只要我们能够，我们会为孩子付出一切。

即便是够不着的星星，也愿为他们去摘一颗来。

对吧？

但是，我们不仅仅是父母，我们还是孩子们的养育者、教育者，我们给予孩子的不仅仅是生命，还有对他们的教育和培养，对他们的责任和义务，仅仅有爱是不够的，我们还要用科学的、合理的教育方式、抚养方法，使我们的孩子健康地成长，直到他们独立为止。

如何养育孩子是一个很重要的话题。

古语说，三岁看大，七岁看老。

一个婴儿，他的性格在出生的时候就已经决定了，因为他的遗传因子、他的基因、他的血型。

但是后天父母对他的培养和影响，还是可以起到决定性作用的，一个好的习惯、一个好的教养，是在婴儿时就需要开始去培养的。

这些习惯小到如何培养睡觉的好习惯，大到如何学会宽容、谦让、坚韧等品行，从娃娃开始，就要抓起。

其实，也是在飞来飞去的匆忙中，我修改了书稿，重新编写了很多内容。

这本书，是在十年前写的《亲亲宝贝——我在德国当妈妈》的基础上重新编写的，大部分例子，是根据养育我女儿的时候的一些经验撰写的，直到我又生了我的儿子，我发现，很多内容没有改变，只是同样的场景又重新演绎了一遍，改变了的是我的育儿经验，对待孩子的方法又有了更进。

经验是我们每个人都可以学到的，而爱是一切的基础。

亲爱的你，我希望把我的一些经验告诉你，跟你一起分享、一起学习，学习如何爱我们的孩子，如何培养和教育我们的孩子，如何传递我们的爱，并且正确地给予他们爱。

所以，我把这本书送给所有80后的，即将成为母亲的，或者已经是母亲的你们。

让我们一起拉着手，以心相随，去蓝天上翱翔，去摘颗最璀璨的星星送给我们的宝贝，再去点亮更多的星星，当群星闪耀的时候，就是我们的天使宝贝们在快乐地成长。

<<摘颗星星送给你>>

编辑推荐

《摘颗星星送给你:送给80后妈妈的一本实用孕育手记》：《摘颗星星送给你:送给80后妈妈的一本实用孕育手记》是作者在2002年出版的《亲亲宝贝：我在德国当妈妈的》一书的改编本，在保留之前的经典内容之外，重新加入对子女的教育及养育心得。

全书共分为三大部分，即：孕妈妈篇（孕期）；新妈妈（养育）篇；好妈妈（教育）篇。

内容是作者在德国十几年来育儿的经验和大量的教育事例，既有东西方文化的智慧交汇，又有传统文化的延续，在每篇固定章节的后面，附加“宝宝食谱”，“随手心得”，“童言无忌”等版块。

内容适用而丰富。

亲切细腻的文笔，丰富的育儿内容会给80后的妈妈们带来很多指导性的经验。

<<摘颗星星送给你>>

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>