

<<上班族妈妈>>

图书基本信息

书名：<<上班族妈妈>>

13位ISBN编号：9787539947778

10位ISBN编号：7539947772

出版时间：2011-11

出版时间：江苏文艺出版社

作者：尹贤景

页数：272

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>

## <<上班族妈妈>>

### 前言

随着夫妻双方一起工作挣钱的现象越来越普遍，这些上班族父母们的育儿问题也相应地受到了越来越多的关注和重视。

不少上班族父母都因子女的教育问题而坐立不安，不知如何是好，这样的例子我在诊室里也曾多次碰到。

但是也有不少父母们在稳定心态以后领悟到了明智的育儿方法，从而顺利地将孩子抚养长大。

所有的上班族父母都应该牢记这一点：在孩子的教育方面，“质”远远要比“量”更为重要。

并且相比于“掌握多少知识”，“如何付诸实践”才是更为迫切的问题。

也就是说，育儿问题的关键并不仅仅停留在掌握原则这一个层面上，而在于该如何将这些原则运用到实际的育儿过程中。

正因为如此，当我听到作者要将她多年的育儿杂志记者生涯里所掌握到的信息和窍门介绍给读者时，心中的喜悦是不言而喻的。

我是以专家顾问的身份认识的当时任职育儿杂志记者的作者，到现在已经相识五年了。

在我的印象中，作者一直是一个精力充沛的乐天派。

在她因为孩子的问题来我这就诊时，我曾有过“看来时间不够是上班族妈妈的最大问题”的想法。

但是在看到作者机智干练地解决了育儿方面的难题后，我才发觉最重要的是妈妈的热情和知识。

尽管上班族父母陪伴孩子的时间不多，但是优质的教育足以用来弥补时间上的不足。

这也是作者在本书中着重强调的一个要点。

作为小儿精神科的医生，我曾为育儿杂志上的很多专栏撰写过稿件。

以我的经验来看，作者在书中针对上班族妈妈的种种育儿难题所给出的建议十分实用，且一针见血地指出了上班族妈妈在育儿过程中必须要了解的核心问题。

建立在扎实的理论基础上的行之有效的建议正是本书的亮点所在。

作者在书中不仅吐露了自己作为上班族妈妈的心得，还介绍了在育儿杂志社上班期间所习得的知识，相信这两者的融合将使本书更容易走进读者的心灵，引起读者的共鸣。

小儿精神科医生、延世大学医院小儿精神科科长 Son Seok-han

## <<上班族妈妈>>

### 内容概要

该书堪称上班族妈妈育儿实用大全，涵盖了方方面面的实用信息。

第一，作者为我们详细阐述了上班族妈妈必须要遵循的七大育儿原则。

第二，作者详细讲解了从怀孕期开始，准妈妈必须了解的怀孕、生育及胎教知识有哪些，以及怀孕期间在职场上该如何做人处事的道理和技巧。

第三，作者为我们讲解了如何母乳喂养宝宝的全过程，以及工作期间如何坚持母乳喂养。

第四，作者在资源利用方面，为我们提供了大量实用的方法，比如如何在邻居中寻找保姆，如何请自己的老人看孩子，如何调动起孩子的爸爸共同分担家务劳动以及育儿等责任，还有如何选择更适合自身情况的医院。

第五，作者介绍了上班族妈妈如何利用有限的时间为孩子进行智力启蒙教育，比如如何利用周末时间、如何为孩子选择最好的图画书和培训机构等等。

第六，作者介绍了重要的断奶食品如何制作和选择，还有预防孩子生病的方法以及当孩子生病时的应对措施。

另外，作者还为我们介绍了上班族妈妈在职场上的一些应该注意的事项。

## <<上班族妈妈>>

### 作者简介

尹贤景，1971年生，韩国檀国大学国语国文系毕业。

曾任职于三星出版社育儿杂志《Babee》。

2001年，第二个孩子出生后，尹女士成为行业内不多的“同时抚养两个孩子的撰稿记者”。

2004年，升职为《Babee》编辑部长的尹女士仍然白天应对工作、早晚照顾幼儿，并将各种教育理论、育儿用品及育儿方法试用于自己孩子身上，因此周围人都评价她为理论与实践兼备的“专业妈妈”和“不走寻常路的妈妈”。

## <<上班族妈妈>>

### 书籍目录

推荐序

前言

第一章 上班族妈妈必须记住的育儿七大黄金戒律

戒律一：摆脱“愧疚感”的陷阱

戒律二：科学合理地利用时间

戒律三：切忌压力堆积成山

戒律四：找一所好的儿科医院

戒律五：确保有充足的育儿帮手

戒律六：尽量节约育儿费用

戒律七：充分利用各种信息资源

More Info 能够节省时间的育儿用品

第二章 280天孕期，快乐工作就是最优胎教法

1.胎教其实就是如此的简单

2.上班族妈妈幸福的10个月

More Info 生育必备品

More Info有助于减轻妊娠烦恼的产品

3.准妈妈职场生活技巧

医生的建议：怀孕后立即告知公司

第三章 如果想省力又省钱，那就请一个好保姆

1.与其跟着不愉快的妈妈，还不如跟着幸福的奶奶

2.寻求适合自己的保姆

3.与保姆和睦相处的方法

4.学会挑选优质育儿机构

5.解决各种烦恼的对策

医生的建议：上班族妈妈，请让自己幸福

第四章 上班族妈妈母乳喂养全攻略

1.有关母乳喂养的基本知识

More Info 母乳喂养的正确姿势

2.精心做好全面准备

3.母乳喂养的烦恼以及混合喂养

医生的建议：尽可能地多喂母乳

第五章 吃对断奶食品，杜绝餐桌“大战”

1.宝宝厌食偏食，断奶食品是罪魁祸首

2.从断奶初期到结束，正确添加断奶食品的原则

3.方便省时的断奶食品——推荐给工作忙碌的妈妈

4.让不吃饭的宝宝爱上吃饭的秘诀

医生的建议：有没有喂养孩子的妙方？

没有！

More Info 有助于制作断奶食品的工具和协助孩子吃饭的用品

More Info 断奶食品的材料，从何时开始喂养？

第六章 坚持做好健康管理，不再为宝宝的疾病烦恼

1.孩子的疾病，不影响成长发育

2.提早发现孩子病痛的信号

## <<上班族妈妈>>

3.宝宝生病时的应对办法

4.宝宝生病期间的工作要领

医生的建议：哪怕牺牲育儿教育也要让宝宝在晚上10点前入睡

第七章 上班族妈妈的职场处事之道

1.想在职场中得到认可就要知道这些事情

2.寻求工作和育儿的和平共存

3.做个帅气的上班族妈妈

第八章 调动起爸爸的积极性，“育儿战争”一定会胜利

1.让男人活动起来的基本技巧

2.打造好爸爸的秘诀

3.唤醒丈夫心中的父性本能

第九章 利用好周末，是上班族妈妈成功育儿的诀窍

1.好妈妈，坚决不做周末宅女

2.花小钱，也能乐享周末时光

3.让孩子在大自然中成长

第十章 聪明的教育方法，培养聪明的孩子

1.比学习更重要的事

2.放手才是优育的秘诀

3.孩子满3岁后，为其选择一种最适合的教育

4.在正确的时间开始正确的学习

## &lt;&lt;上班族妈妈&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章上班族妈妈必须记住的育儿七大黄金戒律 在上班族妈妈的育儿经里，“原则”要比“技术”更为重要。

正如要做好工作，需要首先正确把握工作的目标、原则及优先顺序一样，要想在孩子的抚育上获得成功，也应先树立原则，并坚定不移地将之付诸实践。

否则即便加班加点地拼命赚钱，也有可能出现支出增多、孩子变任性甚至妈妈的健康状况变坏的情况。

上班族妈妈们跟着丈夫一起出去打拼事业的目的何在呢？

应该是出于让自己获得成就感、同时也使家庭更加幸福的美好愿望吧。

但是很多妈妈却在忙于奔波、拼搏的同时失去了真正重要的东西。

因此对于上班族妈妈来说，树立育儿的原则远远比了解如何做断奶食品，如何念童话故事来得重要。

接下来就让我们一起来了解一下上班族妈妈应遵循的育儿原则吧。

戒律一：摆脱“愧疚感”的陷阱“双职工家庭”的妈妈要跟丈夫一起挣钱养家，她们十分容易掉入“对孩子的愧疚感”这一陷阱。

“妈妈就应该在家好好看护孩子，哪有为了挣钱而把孩子撇在一边的道理”，这种社会的偏见大概就是身为职业女性的妈妈们感到不自在的原因。

的确，比起一直陪在宝宝身边的全职妈妈来，职业女性想要更好地尽到做母亲的责任并不是一件容易的事情。

但是也不能说一直守在孩子身边的妈妈就一定是好妈妈，更不能说只要这样做孩子的健康成长就有了更为有力的保障。

在如今这样一个挣钱不易的年代，夫妻双方都外出挣钱已经是必要的事情，而不再是一种选择。

全职主妇中的70%都希望能够外出就业，这也从某种角度上说明职业女性反而处在了优势地位。

在九里市经营着一家私立幼儿园的园长曾做过这么一个总结：“上班族妈妈的孩子一般都更为自立，能够很好地处理自己的事情，而全职妈妈的孩子则更习惯于依赖他人。

”全职妈妈和上班族妈妈，双方都具有各自的优缺点，所以职业女性没有必要因为被拿来与家庭主妇作对比而感到有压力。

小儿精神科的医生认为：“是全职妈妈还是上班族妈妈这一问题其实并不重要，重要的是夫妇之间是否和睦，父母具有什么样的人品和价值观，这些才是对孩子具有决定性影响的因素。

”Plustip 双职工家庭的孩子所具备的优点 自立性和独立性更强。

更容易适应新的环境。

不会持有“男主外，女主内”的传统观念。

实际上有可能妈妈投身于工作反而会给孩子带来正面的影响。

有的妈妈把工作上的成就视为人生的目标，如果不工作的话甚至会患上忧郁症，如果这类妈妈为了抚养小孩而放弃了工作的话，孩子会因此而变得更加幸福吗？

我曾经辞了杂志社的工作专心养育小孩，但是辞职之后马上就感到忧郁，因此变得更爱唠叨，对待孩子也更为肆意。

这时我意识到要一直守在孩子的身边，自始至终做一个优秀的母亲其实是非常困难的事情，于是后来我成了自由撰稿人，而孩子也每天在幼儿园度过8小时的光阴，这样我们之间的关系才又恢复了和谐。

由于我常常需要加班，所以陪孩子的时间并不算多，但是我并没有因此而对孩子感到抱歉。

现在我的两个孩子（年龄分别为5岁和3岁）在姥姥膝下成长，我常常会对人说：“幸亏不是由我独自抚养我家小孩。

”孩子们在姥姥的照顾下吃得香，睡得棒，玩得十分开心。

而我尽管不能时常见到他们，但也会在每次见面时给他们念故事或唱歌，尽量使孩子们感到满足。

在我看来，我已经尽力给孩子们营造了最理想的（尽管不一定是最好的）成长环境，因此并没有感到对他们有所愧疚。

## <<上班族妈妈>>

事实上，家长对孩子的愧疚心理反而会给孩子的成长带来负面影响。

比如，在应该严厉训斥孩子的时候，如果因为心存愧疚而只是轻声哄劝，并用玩具和零食作为补偿的话，孩子必然会渐渐变得任性骄纵。

父母们应该认识到，自己已经尽力履行了为人父母的职责。

要果断地抛掉对孩子的愧疚感，因为这种愧疚心理对于任何人都是无益的。

说不定因为你少费一点心神（比如没有整天紧跟在孩子身后唠叨：“学习去”“别做危险的事情”“要表现得有礼貌”等等），反而会让孩子得到更多的机会。

要从现在开始试着去相信，正是因为自己是一名职业女性，自己的小孩将来才会成为没有性别歧视的、更加独立自主的人。



## <<上班族妈妈>>

### 编辑推荐

《上班族妈妈》中，身兼二职的尹贤景女士将告诉你一系列平衡工作与育儿关系的实用方法，涉及到时间管理、借助他人、简化生活、提高效率、减轻劳动等很多方面，许多解决育儿困难的小妙招，操作简单，效果明显。

<<上班族妈妈>>

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>