第一图书网, tushu007.com

<<快乐妈妈的10个习惯>>

图书基本信息

书名：<<快乐妈妈的10个习惯>>

13位ISBN编号：9787550211018

10位ISBN编号：7550211019

出版时间：2012-12

出版时间：北京联合出版公司

作者：梅格·米克

页数：237

字数：196000

译者：胡燕娟

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

前言

我已经做了25年的儿科医生，26年的母亲，我听过许许多多母亲的诉说。
我认为，我已经了解了我们身为母亲的一些基本事实，至少是一些我认为真实的事情。
首先，我们是一群想不顾一切地把自己的事情做好的人。
我们想要对自己的朋友好，对自己的丈夫好，对自己的孩子更加地好。
我们爱得强烈，辛勤付出。
但是，有一个问题：在过去的50年里，我们拥有数不清的机会，能成为我们想要成为的任何人，并且我们的努力通常会得到回报。
这很好。
但是，我们在生活中应接不暇的机会面前困惑了，而且我们中的一些人变得有点儿痴迷了。
　我们为自己是不是个好母亲，是不是充分利用了各种机会而紧张不安。
我们想搞清楚自己是否应该外出工作(当然，有些人不会问这个问题，因为她必须工作)。
另一些人则想搞清楚自己是不是工作得太多或太少了。
还有很多其他问题。
我们担心自己是否给孩子提供了足够的机会，他们的朋友是否喜欢他们，或他们在学校或幼儿园有没有受欺负。
但是，我们最担心的是，为了让孩子们生活得更好，我们能为他们做什么。
我们之所以担心，是因为我们真的想成为精通养育之道的母亲。
我们想把它做对，就像我们想把工作做对一样。
　这种需要——把事情做对——已经成了我们中许多人的一种强迫症。
它消耗着我们的思想、我们的精力和我们的时间。
让我说得明确一些吧：努力成为一个伟大的母亲是一个高尚的目标，并且，作为儿科医生，我要为那些作出了这种选择的母亲鼓掌喝彩。
但是，我指的不是这个。
我说的是完全痴迷于要把事情做对的母亲们。
我们中的许多人为此深受打击。
　在过去的25年里，我看到我们在不断地担心，从担心该把女儿送进哪所学校，到担心该为她的高中毕业派对请哪支乐队。
我见过母亲们做两份工作，就是为了给女儿付钢琴课的学费，给儿子付吉他课的学费。
我见过母亲们冲着那些给自己孩子的作文打c的老师大叫，而就在不久以前，我们还会让孩子为了得到更好的成绩而重写作文，或者告诉他下次写作文时要更努力。
我们很累。
我们感觉自己几乎所有的事情都做得不够好，这不是因为我们不擅长那些事情，而是因为我们试图做太多的事情，试图做得太好。
我们已经成了竞争者。
我们在过去的25年间已经学会了跟其他母亲竞争，跟自己竞争。
问题在于，我们中没有一个人感觉自己好像是赢了。
　简而言之，我们已经变得歇斯底里了。
别认为这只是在说你一个人；所有母亲都在同一条船上。
有工作或在家的母亲，养母或生母，富有或贫穷的，年轻或年老的母亲们——我们都在这条船上。
我们到了一个相似的地方。
所以，我们相互陪伴着。
这是个好消息。
　下面还有一些好消息。
我们可以作出一些简单的改变，把自己从悬崖边沿拉回来(或者如果我们已经完全掉下去了的话，把自己拉回到悬崖顶上)，并且给我们的生活带来一些乐趣和理智。

我们能够重新喜欢做妈妈。
我们能坐得住。
我们能跟自己的孩子们一起欢笑。
我们能不再像个疯子一样团团转。
我们能够热爱生活，并且喜欢我们的奇妙的孩子。
在本书中，你会看到一些现实中的母亲的案例，她们的生活说明了我们共同的困境，而且，你也会发现许多母亲已经到达了积极的那一面。
她们把养育孩子这件事做得很对。
不是说她们是更好的母亲，只是她们比别人更喜欢做母亲。
这本书并不是关于怎样做个更好的母亲的，因为这方面的书籍已经很多了。
这本书是为你而写的，并且只为你，为了帮助你成为一个更快乐的母亲。
　把我们从已经适应了的一些疯狂状态中解脱出来，意味着要改变一些习惯。
这很难，但是我们能做到，因为我们是母亲，而母亲是非常擅长做困难的事情的。
如果我们能忍受分娩的痛苦，我们就能做到自己决心要做的任何事情。
是的，任何事情。
　接下来，你将学到十个新习惯，它们会把欢乐、秩序和平静重新带回我们的生活中。
简要地列出来的话，这些习惯是：理解你作为一个妈妈的价值，维持重要的友谊，重视并实践信任和信仰，对竞争说不，建立跟金钱之间更健康的关系，抽时间独处，以健康的方式给予和得到爱，追寻简单的生活方式，放下恐惧，下定决心去怀抱希望。
有些习惯乍一看似乎很奇怪——比如，放下恐惧。
其他习惯也许看起来太过简单，但你要坚持读下去，因为最简单的改变通常就是意义最深远的改变。
有些习惯你可以立即采用，而有的可能需要等到你的孩子再大一些。
但是，我可以向你担保，它们都会很管用。
我见过采用这些习惯的妈妈们，看到过她们的面部表情和行为举止变得更平静。
我相信，它们之所以起作用，原因在于，把这些习惯融入我们的生活中，会滋养我们作为一个母亲的核心本质。
而说到滋养我们的内在自我，我们现在已经偏离了轨道。
我们被诱骗去关注我们的外在特征，对那些相比之下一点都不重要的事情，投入了太多的时间、金钱和精力。
我们需要独处，而不是又一次的节食。
我们需要厘清自己的精神生活，而不是督促孩子去参加另一个什么活动。
我们需要心怀希望，而不是弄更多的事情来做，那只会让我们更焦虑。
我们需要减少消费，这样才能减轻金钱对我们施加的控制。
我们还可以摆脱其他很多的生活习惯。
　我是怀着一颗感激之心来写这本书的，因为我要感谢你。
我非常欣赏你付出的艰辛努力，以及你对你的孩子的爱，因为，多年来，照顾孩子也是我生命的激情所在。
你若成功，孩子就会健康成长，而这会让我很快乐。
我希望，接下来的各章会为你打开一扇门，让你的生活充满更多的快乐和满足。
那么，我们就开始吧！

<<快乐妈妈的10个习惯>>

内容概要

《快乐妈妈的10个习惯》是一本家庭教育书籍，主要介绍了想成为一个快乐的妈妈所必须养成的10个习惯。
作者是著名畅销书作家、儿科医生，梅格?米克博士。
她在二十多年的医疗实践中见证了妈妈们为孩子的教育和养育问题焦头烂额、精疲力竭，并学会了如何帮助这些妈妈们生活得更少压力、更多快乐、更多满足。
《快乐妈妈的10个习惯》通过激励妈妈们养成更积极的信念和情感习惯，向妈妈们展示了怎样降低孤独感、焦虑感、沮丧感，怎么提升自信和自尊。
针对自身价值、友谊、信念、竞争、金钱、独处、付出、恐惧和希望等10问题，米克博士分别列举了大量详实案例，以及针对性的解决办法，为妈妈们提供了养成10个快乐习惯的具体步骤和方法。
《快乐妈妈的10个习惯》是妈妈们快乐育儿的经典著作。

作者简介

梅格?米克博士，儿科医生、畅销书作家，美国著名家庭教育和儿童及青少年健康专家，四个孩子的母亲。
米克博士以其精湛的医术和一个母亲的宽阔胸怀，在过去二十多年与儿童和青少年打交道的医疗实践中，帮助父母和孩子解决了很多成长问题。
米克博士还是一个广受欢迎的演讲家，她主要关注的很多家庭面临的孩子养育和成长问题。
她经常在广播和电视节目中，就十几岁孩子的健康问题进行演讲。
米克博士现居住在密歇根州特拉弗斯城，她在那儿和她的丈夫沃尔特合开了一家诊所。
他们的四个孩子已经成年。

<<快乐妈妈的10个习惯>>

书籍目录

第1章　习惯一：理解你作为一个妈妈的价值
　妈妈，自我挑剔，以及我们的价值
　更崇高的意义
　你比你所知道的更珍贵
　把握好谦逊的含义
　专注于你更深层的人生目的
　从朱丽安娜身上学到的自我价值
　艾莉丝从她母亲身上学到的
　三个方法让你坚持这个习惯
第2章　习惯二：维持重要的友谊
　朋友给我们带来开心快乐
　找到你的朋友圈
　用食物表达的友谊
　改变了我的生活的一段友谊
　三个方法让你坚持这个习惯
第3章　习惯三：重视并实践信任和信仰
　妈妈们为什么需要信任
　信任——从小事着手
　信仰可以很简单
　两种方法让你坚持这个习惯
第4章　习惯四：对竞争说“不”
　我们为什么竞争，竞争有什么影响
　我们都这样
　嫉妒
　竞争让我们自己跟自己过不去
　竞争损害良好关系
　竞争是怎样差点毁掉一段友谊的
　辛迪如何直面嫉妒并作出改变
　五种方法让你坚持这个习惯
第5章　习惯五：培养健康的金钱理念
　金钱，母亲，以及我们的价值
　我们为什么给孩子花钱
　莱克西不再担忧钱的问题，并找到满足感
　……
第6章　习惯六：抽时间独处
第7章　习惯七：以健康的方式给予和得到爱
第8章　习惯八：追寻简单的生活方式
第9章　习惯九：放下恐惧
第10章　习惯十：下定决心，去怀抱希望

章节摘录

版权页： 这是生命中少有的时刻之一：一个人认识到或感觉到了某种言语所无法表达的真理。
我知道她正在经历这样的时刻。
我很感激她选择与我分享她的这一时刻。
这是朋友之举。
过了几年，生了几次病后，帕特丽夏再讲述此事时，依然深信不疑，一如这件事发生后的那个医院里的上午。
她从未动摇过。
事实上，她更加频繁地对我说起了她的上帝。
有时候，我们坐在她的客厅里聊着天，她就会提起上帝，仿佛他就坐在我们旁边的一张椅子上。
有一次，我甚至瞥了一眼我旁边的摇椅，看他是不是真的坐在那儿。
也许，年老孤独的人都会这样，我想。
但帕特丽夏并不是这种情况，我分析。
她不孤独，也不疯不傻。
最令我印象深刻的，是帕特丽夏谈起上帝时的样子。
她的声音很轻，变得更加温柔。
她用“善良”、“和蔼”、“慈爱”之类的词描述上帝。
十月一个阴沉的上午，我接到我丈夫的电话，他当时在上班。
在拿起话筒前，我就预感发生了不好的事。
“是帕特丽夏，”他说，“我现在急诊室陪她，她得了硬膜下血肿。
今天早上她摔倒了，现在还清醒着。
”他话音未落，我便挂了电话，跳进车里，火速赶往急诊室。
内心的恐惧让我的胃翻腾不止，途中我两次把车开到路边停下。
我的丈夫打过电话后，我还没赶到急诊室，帕特丽夏就陷入了昏迷。
她再也没有醒过来。
他们把她安置在重症监护病房，她一动不动地躺在病床上，如死去一般。
我坐在她的床边，她的子女和孙辈们一个接一个地走进来，向她鞠躬，或痛哭，或回忆这个了不起的女人的一些往事。
我们厌倦了无休止的等待，厌倦了看着她毫无反应。
我对她的上帝变得越来越不耐烦，我开始生气：她曾经说过他非常和蔼、慈爱，而她现在由于之前一直服用的一种处方药，全身都是瘀青。
她的身体看上去像被人用一根棒球棍狠狠击打过，尤其是她的脸。
我真想把她的脸掩盖起来——那本该是一张漂亮的脸，不该伤痕累累。
她的生活一直过得很艰难，这些丑陋的瘀青提醒我，她曾真的受过重创，无论是身体上，还是精神上，而且，大部分肯定是由生活本身造成的创伤。
在她住院的第六个晚上，我叫上一个朋友和我一起去医院，我想陪着帕特丽夏。
我只是想摸摸她，摸摸她的头发，确保她还在呼吸。
我们偷偷溜进她的病房时，探视时间已经过去了很久，我们听见她的呼吸器里轻轻的喘气声。
当我看着她时，我感到了某种异样。
我看了看我朋友，问她有没有注意到帕特丽夏有些异样。
她微微点点头，打手势示意她不相信眼前发生的事。
“她已经不在这儿了。
”我的朋友惊讶地小声说。

媒体关注与评论

尽管家教书籍众多，但真正关注妈妈们的幸福的著作却很少，所以，米克博士的书必将大受欢迎。

——《书目杂志》

本书不是指导你如何让你的孩子成功，而是告诉你，在一个妈妈的生活中，什么才是最重要的。

——《出版人周刊》

第一图书网, tushu007.com

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