

# 《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

出版社：北京联合出版公司

作者：梅格·米克

页数：237

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《快乐妈妈的10个习惯》

## 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不关系，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，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。我是怀着了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

## 《快乐妈妈的10个习惯》

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》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。

# 《快乐妈妈的10个习惯》

## 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
- 第2章 习惯二：维持重要的友谊
- 第3章 习惯三：重视并实践信任和信仰
- 第4章 习惯四：对竞争说“不”
- 第5章 习惯五：培养健康的金钱理念
- 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

## 《快乐妈妈的10个习惯》

### 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，探视时间已经过去很久了，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。

# 《快乐妈妈的10个习惯》

## 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》

# 《快乐妈妈的10个习惯》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)