

# 《佩蓉的妈妈经》

## 图书基本信息

书名：《佩蓉的妈妈经》

13位ISBN编号：9787115280183

10位ISBN编号：7115280185

出版时间：2012-5-1

出版社：人民邮电出版社

作者：蒋佩蓉

页数：304

译者：张凤,高静

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)

# 《佩蓉的妈妈经》

## 前言

在当今世界，可以说生活中的每种技能，无论是弹钢琴、游泳，还是某种礼仪，都有特定的认证方式。有一些技能需要在校学习很多年才能通过考核。如果要获得博士这样最高学位的头衔，就更要投入大量的金钱、时间和精力。的确，有很多课题和技能值得由博士层次的人去研究和学习，但在我看来，所有人迟早都要面对的最难课题是如何为人父母，而唯独在这个领域，既没有岗前培训，也没有证书进行能力认证。颇具讽刺意味的是，有些存在考核机制的技能，像跳芭蕾或弹钢琴，你学不好也没什么，可是没有学好如何做父母，对儿女的影响却是致命的：很多人一生都难以完全摆脱童年创伤留下的阴影，而这些创伤大都是因父母教育不当造成的。当代女性在职场上获得了前所未有的成就，我们拥有的各种工作机会远远超出我们妈妈辈和姥姥辈的想象。可是，我们也面临令人眼花缭乱的选择，这同样是前辈们不会遇到的。虽说“妈妈”这个角色自古就被赞美，但我们这一代女性似乎都迫于某种微妙的压力，把“妈妈”看成是一种“次等”职业。我经常听我的妈妈说：养育孩子更多需要的是佣人般的劳动。我们这一代女性既然接受了良好教育，在旁人看来我们就应当有更高的职业追求，不能只满足于当个好妈妈。这似乎是说，当个好妈妈和职场上的成功不能相提并论。我没有接受任何学习和培训就成了妈妈。当时我想，一天就换几个尿布，再抱抱可爱的孩子，能有多困难呢？的确，对这项工作的要求不像对流体动力学课程那么高！但是我逐渐明白，做妈妈比我之前学过的任何学科都难，它要求我付出110%的努力才勉强合格！成为一个好妈妈实在不容易！没有任何标准工具能衡量我的行为是否正确，没有任何奖励来激励我做得更好，出问题的时候也没有现成的应急措施。我写这本书的目的，就是和大家分享一下我做母亲到现在的所学所想。它可能不像微积分那样系统，但是我尝试根据母亲需要面对和经营的四种关系，将这个实际要求很高的职业分成四大领域。我希望无论是面对新生命惊慌失措的新妈妈们，还是在为母之路上遇到烦恼的“同事”们，都能从我积累的“妈妈经”中获得一些益处。在我的职业生涯中，“做妈妈”给了我最大的成就感。希望对你来说也是一样。

# 《佩蓉的妈妈经》

## 内容概要

《佩蓉的妈妈经(母亲自我成长必读胜经)》作者蒋佩蓉(美国麻省理工学院中国总面试官,国际商务礼仪/儿童礼仪首席培训专家),和所有妈妈分享:学习管理情绪、战胜焦虑;学会自我照顾,做高效家庭管理者;学习让婚姻充满激情;学习正确地爱孩子,送给孩子4Q礼物;学习建设妈妈团队,避免孤军奋战.....

海报:

# 《佩蓉的妈妈经》

## 作者简介

蒋佩蓉女士(Rossana)，美国籍台湾人，毕业于美国麻省理工学院(MIT)。目前为麻省理工学院中国区首席面试官，知行合一的礼仪资深专家，著名礼仪培训师。现居住于北京。

佩蓉常年为一些大型跨国公司、外企、政府机构等组织进行商务礼仪方面的培训和高级商务人士的咨询，并举办商务礼仪方面的演讲和讲座。

作者携中西合璧的优势与底蕴，集数十年成功的商务经验、鲜活的私人个案于一书，全面展示东方文明与西方仪态的完美交汇，传统礼仪与当代职场的有机融合。

# 《佩蓉的妈妈经》

## 书籍目录

序第一章 关注自身：妈妈需要不断成长 1.1 做全职妈妈还是兼职妈妈？ 1.2 管理情绪 1.3 战胜完美主义带来的焦虑 1.4.我只是一个平凡的人 1.5 眼泪的价值 1.6 与愤怒和平共处 1.7 自我照顾，妈妈的必修课 1.8 幸福的沐浴时光 1.9.发现惊喜，深深感恩 1.10 妈妈要成为高效管理者 1.11 不同的决定，不同的人生第二章 丈夫第一，孩子第二：妈妈谨记家庭次序 2.1 美满家庭是孩子幸福的基础 2.2 坚持耕耘，收获美好婚姻 2.3 让婚姻充满激情的5个秘诀 2.4 幸福是一种选择：挽救我婚姻的7个转折 2.5 相处的秘密 2.6 主动迈出第一步 2.7 面对冲突，你是什么类型？ 2.8 走向合一 2.9 最亲密的搭档——做有使命感的夫妻 2.10 保护婚姻果实 2.11 父亲，子女教育中不可或缺的角色 2.12 单亲妈妈——接受失去，直面痛苦 2.13 单亲不影响幸福第三章 陪孩子长大：妈妈要学习爱的方式 3.1 妈妈的动机 3.2 接纳犯错的孩子 3.3 孩子的激情从哪里来？ 3.4 感染学生的老师，感动老师的学生 3.5 学习成绩第一吗？ 3.6 关于智力测验，高智商=成功？ 3.7 管教塑造人品 3.8 “善意的谎言”和情绪不是管教 3.9 快乐的真正含义 3.10 做家务，培养品格的好机会 3.11 做水管还是水桶？ 3.12 全家一起服务吧！ 3.13 善用晚餐时光，孩子获益良多 3.14 妈妈的使命 3.15 关注孩子的逆商 3.16 放手的收获 3.17 妈妈不做“救世主” 3.18 应试教育体系下，孩子能幸福吗？ 3.19 学习方式，适合的才是最好的 3.20 帮助孩子处理压力 3.21 “4T”的管理：教孩子做忠心的管家 3.22 爸爸妈妈，为什么我们爱你？第四章 不必孤军奋战：妈妈要主动建设团队 4.1 寻找“妈妈导师” 4.2 组织“妈妈团队”，不用单打独斗 4.3 管理家政员工结语：妈妈要拿得起放得下

# 《佩蓉的妈妈经》

## 章节摘录

版权页：插图：1-1做全职妈妈还是兼职妈妈？我儿子出生后的头一个圣诞节，我妹妹送给我一本让我啼笑皆非的书——《妈妈忏悔录》作为礼物。书的前言里提到：“不管当妈的做了什么，内疚感都始终陪伴着她。”面对是否做全职妈妈这个问题，我发现，书上的话真是千真万确。像我这样的全职妈妈们常常很内疚和纠结，因为在别人看来，我们浪费了辛苦获得的学历，也没有好好利用我们的天赋和所接受的专业训练在社会上自食其力。尽管我们知道自己做全职妈妈对下一代的性格养成有不可估量的作用，可是我们每天仆人般的辛苦劳动和所取得的成果得不到任何机构的认证或奖励。另外，兼职妈妈们也就是职场妈妈们也很内疚，因为她们没有太多时间和深爱的孩子待在一起，只能把孩子托付给别人照顾；她们中有些是需要依靠工作来生存，有些是需要通过工作证明自己的天赋和学历，还有些是只有通过工作才能获得足够的成就感。是的，无论作出哪一种决定，做妈妈的我们都会感到内疚，这是我们必然要面对的。那么，我站在哪一方呢？我想，问题不在于哪个决定绝对正确，而在于你以什么心态做决定，怎么面对自己的选择，这些会决定最终的结果。请让我和大家分享以下四个女人的故事，来帮助我们理解如何处理当妈妈后会经历的内疚感。克里斯蒂和黛安娜在生第一个孩子前都在洛杉矶的大医院工作，都是医院药房的主管。有了宝宝后，她们都很高兴。在孩子出生后不久她们就都回到了各自的工作岗位。不过，她们之间的相似之处到此也就结束了。克里斯蒂热爱她的工作，对待她的下属就像对待自己的家庭成员一样。她认为自己的工作对其他人和医院的病人有巨大的影响，能帮助他们生活得更好。她也非常爱她的四个宝贝孩子。白天，她把孩子交给她妈妈照顾，而下班回家后，她总是一进门就给孩子们一个灿烂的微笑，仿佛见到孩子们是一天里最美好的事情。克里斯蒂知道，她妈妈年纪大了，不能像其他年轻女性那样照顾孩子。所以只要她在家，就一定亲自照顾孩子，让她妈妈“下班”，去拜访周围的老年朋友，和朋友一起参加舞蹈班、插花班和唱诗班。老人有丰富的下班生活，“上班”照顾孩子就会更快乐。尽管克里斯蒂非常喜欢给孩子们做饭，但有时她实在太累，不想做家务，也不会介意去吃快餐，使用一次性盘子和杯子，或者直接叫外卖。她认为最重要的是能和孩子们一起享受家庭时光。克里斯蒂的丈夫在另一家医院工作，也很忙碌辛苦，但是他们俩都习惯于工作就是工作，回家时就全身心与家人、孩子们在一起。在休息日，他们全家一起参与社区服务，比如为孤儿组织烤点心义卖活动等。现在她的四个孩子都成长为快乐、健康和成功的年轻人，继续参与服务周围的社区。

# 《佩蓉的妈妈经》

## 媒体关注与评论

每当回首过去，我都会愈发坚信，太太佩蓉是这个世界上最适合我的伴侣，我最亲密的朋友。因为有她的相伴，我才能经历如此奇妙的人生。 ——林为千(佩蓉的先生) 你会在这本书中感受到佩蓉的美好，这本书本身就是一件礼物。我相信这本书能启发你的心灵，充实你的生活，滋润你的爱人之心，付出之心，并且坚定你的理想。 ——萨利·克拉克森(佩蓉的妈妈导师) 佩蓉是我们的同龄人中一位难得的指导者。她引导着她的公主伙伴们为孩子们树立远大的目标。并指引她们在实现目标的过程中，踏踏实实走好每一步。如今她将“做母亲”的亲身经历和感受写成了这本《佩蓉的妈妈经》，这下会有更多的“公主”得到她的帮助和鼓励了。祝福你们！ ——谢丽尔(佩蓉的女性朋友) 佩蓉分享的“妈妈经”非常感动我。作为女儿已上中学的妈妈，书里提到的很多问题都是我曾经遇到和正在遇到的，提出的建议正是我需要知道和可以立即应用的。孩子还小甚至还没有孩子的年轻女性们有福了，佩蓉可以帮助你们少走弯路，少一些泪水，多很多欢笑。 ——孙蓓(一位妈妈读者) 我逐渐明白，“做妈妈”比我之前学过的任何学科都难，它要求我付出110%的努力才勉强合格！成为一个好妈妈实在不容易！在我的职业生涯中，做妈妈给了我最大的成就感，希望对你来说也是一样。 ——蒋佩蓉

# 《佩蓉的妈妈经》

## 编辑推荐

《佩蓉的妈妈经(母亲自我成长必读胜经)》中列出的每一个方面，蒋佩蓉都通过自身的经验加上多年婚姻、亲子关系培训所得，做有深度但不乏亲切的问题剖析，帮助读者从一个新的角度去看待一切，并与读者分享处理具体问题的实用技巧。蒋佩蓉在美国当了十几年妈妈，后定居在北京，在中国的教育环境下已做了8年妈妈。她的孩子都经历了中美两种教育体制，最终发展良好，学业、体育和音乐方面都有不俗的表现。蒋佩蓉以国际视野，和大家分享如何成为不被环境所制约的妈妈，用正确的方式爱孩子，帮助孩子面对各种压力，送给孩子4Q礼物，最终养育出品格优秀、有竞争力的下一代。美国麻省理工学院中国总面试官、国际商务礼仪首席培训专家蒋佩蓉，首次分享20年的妈妈经。要做好妈妈，先成长为好女人、好妻子。要做理想中的好妈妈，先成为家里的CEO,CFO,CDO,COO。无论在美国还是在中国，孩子的优秀源自于妈妈的智慧。



# 《佩蓉的妈妈经》

## 精彩短评

1、《佩蓉的妈妈经》通读了一遍，舍不得放起来，准备再仔仔细细地读一遍。这个世界上的好书千千万万，但是正如同与人的相遇一样，能够值得你停留并回眸的，恐怕却并不是很多，而这本书却给了我们这样的感觉，仿佛忍不住要对着她说一句：哈，原来你在这里。

蒋佩蓉的妈妈经，哪里只是当妈妈的修炼经，根本就是在成就一个女人关于婚姻、关于自我、关于内心的完整成长经，而对于一个在职场上已经做到顺风顺水的职业女性来说，能够重归家庭，并骄傲地对着世人说：当妈妈是自己最有成就的事业，简直是不可想象的事情。

最要命的是，看完这本书后，我在想，假如我是丈夫，我一定会更努力更努力地爱这样的妻子，因为她像小妖精一样充满活力；假如我是孩子，那么我一定会全心全意地爱上这样的妈妈，因为她对孩子倾注了无尽的热情；假如我是朋友，我一定会心甘情愿地愿意与她相处，因为她的身上总是散发着热情与魅力。

这本书几乎不像是在向我们传授什么经验，吸引你一直看下去的魔力是，佩蓉一直像在讲故事一样把自己生活中遇到的事情一一向你道来，这其中有快乐有忧伤，有动力也有困难，无疑，她的智商是一般人无法比拟的，但是她却向你真诚地展示自己曾有过的困惑，就像我们每一个新当上妈妈的人一样，你遇到过的烦恼她一样遇到过，她丝毫不避讳，而这真实的力量便是我们愿意读下去的原因。可是更深层的原因在于，同样一个故事，有的人讲来枯燥无味，有的人讲来却引人入胜，佩蓉的每一个经验里都提炼出人生中最精致的况味，让你于烦恼的现实中看到生活反馈给我们的不是表象，而是另一重天，正如诗云“横看成岭侧成峰”，这个世界上的事情同样地发生，但每个人得出的结论却是完全不同的，佩蓉的文章中总有一种坚定、自信、光明、美好的力量，她让我们这些做妈妈在阅读时，也在同样反思自己的生活，有些事情，佩蓉也遇到了，可是她总能看得更明白，想得更透彻，人生需要思索，有思想的人，永远是值得别人尊重的。

在这本书中我非常喜欢那段话“其实与人生有关的每本书和每首歌里，都隐藏着恩典和救赎，这是难以忽视的。……生命中的每个决定都要付出代价的，而我们就活在过去的决定中，但我们总可以选择走出遗憾和悲伤的阴影，让恩典与救赎的阳光照耀今后的自己。”佩蓉说，无论你选择哪个职业进行自己的一生，都一定会有其他的遗憾产生，所以只在平和地接受自己做出的决定，才能把当妈妈这个职业做得更好。有些事，想想想不明白，听那个智慧的人一说，就豁然洞明了。

丈夫第一孩子第二，这个道理我们明白，可是做起来能够做到吗，要如何做得更好，有时我们真的不需要理论，我们更需要看看别人的人生，在同样凡俗的人生里，看看那些事情来临时，为什么有人会把婚姻经营得更美好。佩蓉在这本书中提到了母亲对于丈夫一开始的种种不满，而她很聪明地意识到了婚姻应该是主位，将捍卫丈夫的地位与尊重婚姻放在了第一，最终反倒赢得了母亲的理解。在自己的小家中，孩子与父母的关系也应该让位于婚姻，而和睦的家庭是孩子幸福的根源。

陪孩子长大，三个男孩儿，佩蓉却总是有无限的创意让孩子的生活井井有条，然而我以为真正的教育是当妈妈的应该有一颗坚定的心，首先自己能够分辨是非，不盲从不随波逐流。佩蓉在西方文化中成长起来，对于中西文化有着自己客观而冷静的思索，在培养情商与性格等方面，都有着自己坚定的想法，我们在读那些成长中的故事时，会不由地感叹，佩蓉真是优秀的妈妈。

第四章，她提到应该有妈妈团队，这样才不会让自己感觉到没有力量，所言极是。当妈妈的也不必与世界隔绝，找到一同奋斗的队伍，会让自己成长得更快。

这是一个仿佛散发着光和热的女人，但又绝不会将别人灼烧，而是有如温暖，将人唤醒，有如光，为你指路，有如细雨，无声滋润，这是一个美好的女人，有力量却不会让人产生压迫感，有能力却不会让人嫉妒，读这样的书，都恨不能立刻成为她的朋友，那一定是非常美好的事情。

2、前段时间趁着当当年中庆一下子买了一大堆书，当所有的书到之后我最期待看的书就是这本《佩蓉的妈妈经》，真的，这本书，给我太多帮助了。当你被孩子弄得疲惫不堪焦头烂额大发脾气的时候你要看这本书；当你照顾孩子照顾全家失去太多自由太多自我而心生怨恨的时候你要看这本书；当你因为孩子而忽略了爱人的感受而心生愧疚的时候你要看这本书；当你和爱人的婚姻被孩子折腾的过不下去的时候你更要看这本书。感谢佩蓉！

3、快速阅读完。听过佩蓉的一次讲座，基本思路都在那里。要培养出优秀的孩子，父母首先必须恩爱和睦。摒弃一切为了孩子，夫妻间却减少沟通的做法。这点对于中国家庭还是有借鉴意义的。全家好，孩子才好。

## 《佩蓉的妈妈经》

- 4、之前有一档节目叫做《读书》，不过一般这类节目很容易就会关张。记得其中有一期介绍的作者就是蒋佩蓉。印象非常深刻，读过之后果然受益匪浅
- 5、2013年6月买的书，有空可以读一读，适合大一点的孩子。其中关于家庭生活的例子也值得借鉴。
- 6、佩蓉真是极好的妈妈导师。
- 7、我是一个单亲妈妈，一个人带着孩子在北京生活，书中的“单身不影响幸福”这篇文章给了我很大的信心，我也很希望能够加入到佩蓉姐的“妈妈公主团”，也想成为“妈妈公主团”的一名公主。加油！
- 8、很真诚，很感动
- 9、报着学习育儿知识的目的，却更多地得到了关于夫妻相处的学问。她不浮躁、不炫耀，字里行间都是满满的爱。真实而深刻。
- 10、感觉也是不过如此，就是开头几章有点感觉，后来觉得越来越平淡，纯粹是一家之言！——当然，也许是我此类书籍看的太多的缘故。。。
- 11、内容跟题目一样平实接地气。
- 12、读过所有家庭教育相关书籍中最好的一本，一方面是生活经历中实际的例子，另一方面又有非常细腻的情感分析，同时又有心理学的基础，力荐！
- 13、这本书看得我脸红心跳，反省自己，还是不够贤惠。贤良淑德，虽是旧事，于家庭稳定、子女成才，还是必须滴。
- 14、每个母亲对于自己孩子的母爱是一种自发的，潜意识油然而生的触动。直到自己升级当了娘，我才开始逐步体会到了身为人母的光荣和责任感。培养和照顾好一个孩子，不仅仅是带领他们来到这个世间。最为重要的环节更在于教导和培养好自己的孩子。

这份与生俱来的使命感真的有时会让我倍感压力。因为担心自己没有教导好；因为担心自己没有掌握好育儿诀窍；因为担心自己对孩子的养育不够妥当；因为担心自己太过于拔苗助长----太多的问题对于初为人母的我而言，的确有点那么地彷徨和茫然。。。

然而，《佩蓉的妈妈经》无疑就是在我对教育方式拿捏不定的时候的一次充分的思想洗脑。尽管市面上相关的育儿书籍很多，但是我最为迫切需要找寻的家长教科书还是类似于《佩蓉的妈妈经》的书籍。潜意识中我比较喜欢这种新式的家长教科书。首先书的内容出自于颇有育儿经验和水准的美国麻省理工学院中国总面试官，国际商务礼仪/儿童礼仪首席培训专家蒋佩蓉。毋庸置疑的是如此\*\*成就下的作者自身有着相当有见地的思想和教育理念。其次，作者身份的背后，她更是以一个母亲的身份向读者共同探讨有关的育儿经。读得亲切，读得实在，读得透彻，读得深入。其实，没有什么是比实际养育孩子的经验再为形象和生动的讲解了。再次，书中的内容中涉及了很多方面育儿的内容。比如：学习管理情绪、战胜焦虑；学会自我照顾，做高效家庭管理者；学习让婚姻充满激情等等。有别于以往的母亲为了孩子而活，在这里我感知着身为人母的你我该如何为自己定位，为家中的每个成员定位。

跟随着作者在引言所阐述的“妈妈不打无准备的账”，我们一同步入此书的主打内容之中。想做一个好妈妈，首先自己需要不断地成长和壮大。当然啦，这里的成长有着别样的含义。更是意指着我们身为人母心智的不断提升。只有让自己不断地变得完美，我们才可以有更好的状态投身入营建良好的家庭氛围，培养好自己的宝宝进程之中。与此同时，我们也不能因为一味地天秤偏向孩子而忽视家庭的重要性。毕竟，只有一个美满幸福的家庭环境才是孩子们幸福，健康成长的基地。作为一名读者，我更加看重的是本书第三章的相关内容。那就是一个好的妈妈，教育子女的过程其实更是陪伴孩子长大的过程。了解了自我动机的同时，我们需要的是从多方面运用合理的方式想孩子表达自己的爱意和克服困难的决心。

看完此书，感触颇深。跟着《佩蓉的妈妈经》，读到了不少当妈妈的经验分享。正所谓育儿心经在，伴儿共成长。

- 15、朋友推荐的，接下来好好看看，既关注到育儿，也帮助完善自己
- 16、赞同她的大多数观点
- 17、作者在美国当了十几年妈妈，后定居在北京，在中国的教育环境下已做了8年妈妈。她的孩子都经

## 《佩蓉的妈妈经》

历了中美两种教育体制。

18、好看，推荐妈妈和准妈妈来读

19、之前看过蒋佩蓉的《下一代的竞争力》，对蒋女士的观点很佩服，也很羡慕蒋女士有一个非常和谐幸福的家庭。不过对《佩蓉的妈妈经》这本书还是没有太多期待，我以为，此书也就是给给新手妈妈们临时抱抱佛脚，以过来人的身份讲一点育儿方面的经验之谈，让新手妈妈们避免焦头烂额。当我看完这本书之后，我改变了我的想法，这本书很棒，不仅仅准妈妈、新手妈妈们读了有益，就是当了多年妈妈们的人读了也应该是很有益的。

蒋佩蓉女士在商界事业很成功，为了孩子，辞职当了全职家庭主妇。这值不值得？可能一些女性更看重经济上的独立，追求事业上的发展。蒋佩蓉在书中展现出来的三个孩子的美好发展，家庭的和谐温馨，让人感慨，我们去追求钱啊，利啊，而家庭的温馨不是最重要的吗？

我说这本书是有益的，原因在与，首先，这本书不是主要教您怎么去对付小淘气的，应付他们的吃喝，让他们乖乖的不哭不闹。而是告诉您，如何营造良好的家庭。

这本书有个很新颖的观点，和我们传统的观点不同。一些父母通常这样称呼伴侣“孩子他爸”“孩子他妈”，从这个称呼就可以看出孩子成了家庭的中心。“孩子中心”，这似乎是很多家庭孩子出生之后不知不觉就发生的变化，一些夫妻貌合神离，只是为了孩子而将就。但蒋佩蓉认为配偶第一，孩子第二。认为家庭和睦，把夫妻关系放在第一位，是一个良好的熏陶。而不和谐的家庭很有可能带给孩子心理阴影。

这本书不是让你应付家庭亲子育儿中的问题，做一个忙于解决孩子各种问题的孩子，而是妈妈的自我成长。妈妈这种“职业”，很大程度上决定着孩子的品格，家庭和睦。一个好女人是一所学校。一个好妈妈更是一所学校。妈妈自我成长，这是本书胜人一筹的地方。就像佩蓉这个叫起来很顺嘴的名字一样，这本书透着一种平和的家庭智慧。

20、强烈推荐！妈妈们都可以看一看！

21、和中国家长所写的教子心得不同的是，佩蓉妈妈在美国的文化背景下给了孩子更多的成长自由和良好环境！爱有许多种，佩蓉妈妈的爱让我见识到了爱的无私、高尚和自由！

22、“我们应该获得像高贵的公主，依靠我们丰富的内心做每日的决定，而不是陷于头脑的牢笼，日子过得像难民一样匮乏而没有保障。”“天下没有免费的午餐，生命中的每个决定都要付出代价，而我们就活在过去的决定中。但我们总可以选择走出遗憾和悲伤的阴影，让恩典与救赎的阳光照耀今后的自己。”——全职妈妈的经验所谈，有一定收获。

23、全职妈妈也可以活的很精彩

24、妈妈必须快速分析自己：能力大小，弱点，兴趣所在，恐惧什么，怀疑什么

关注自身，婚姻中丈夫第一，妈妈要学习爱的方式，并主动建立团队。给新手妈妈们提供了很好的指导

25、其实很多家庭的孩子不爱学习，爱上网，爱吵闹，爱撒泼打滚，大人总是觉得这娃娃咋这么难教啊，其实就和佩蓉老师说的一样，是太多的家庭出了问题，自己不觉得，害了娃娃，父母老师骂娃娃吼娃娃，娃娃的反映就是爱骂人吼人，父母老是不顾计的吵架闹离婚，娃娃没有安全感就会，学习下降，自卑，胆小，父母不切实际的对娃娃做过高要求，娃娃就会失去信心，就会觉得父母苛刻，父母老师打骂娃娃，娃娃就会离家出走，就会迷恋网络，我们是否应该检讨做父母的是否给了娃娃一个有爱的家庭氛围，是否有爱的去陪伴体谅娃娃的优点缺点，如果我们做好了他自然就会很好的，不要光看佩蓉的书，一定要试着去改变，一切都会好的！祝福大家

26、收到书后一口气看完，很多年都没样子了，因为这么多年来没有像一本像佩蓉妈妈经这样的书吸引我，给我实用的方法和告诫，稳固的家庭关系，紧密的亲子关系。不仅仅是一本育儿指导书，更是一本打造和谐美满婚姻家庭的实用手册。喜欢佩蓉的分享！

27、觉得并没有什么用。

28、去听过佩蓉老师的课，收益很深，所以买来书好好看看，妈妈也应该不断地学习，才能更好地跟孩子相处。

29、原本以为又是一本以讲述自己孩子的成就为主的“骄傲妈妈书”，但打开一看，却发现完全不是



## 《佩蓉的妈妈经》

这么一回事，在看完一大堆序言、引言后，我便完全陷入书中。

此后，我花了一个星期的时候学习，做笔记、写心得。

此后，只要遇到年轻的妈妈们，我首先推荐的便是这一本书，甚至打算购买几本送给周围的朋友。

此后，我觉得自己越来越幸福，越来越懂得做一个好妈妈、好妻子。

此后，我原谅了过去的脆弱的自己、忘记了过去所有的伤痛和遗憾、抛弃了过去所有不堪的念头，洗涤了过去的暴躁的脾气。

现在，我想我有勇气去面对生活中一切的困难，感谢《佩蓉的妈妈经》。

佩蓉是一位美国麻省理工毕业的高材生，她的丈夫也同样是一个学校毕业的。原本，两个高傲、脾气又坏的年轻人，在一起时是没有人看好的，大家都在打赌他们几时离婚。没想到，两个人一晃过了二十年，他们共同养育了三个健康开朗的男孩子，过着幸福、快乐的生活。

《佩蓉的妈妈经》，与其说是一部教育孩子的书，不如说是一部分享婚姻幸福的秘笈，而这也是佩蓉所要强调的——在幸福、自由的家庭中培养出来的孩子，自然是优秀的孩子。

佩蓉妈妈让我感到钦佩的有两点，一个是当年她原本可以成为女强人，继承家中的财富，但她认为这样会影响丈夫在家中的地位，而毅然放弃；另一个是当所有有钱的人都争先恐后的往美国移民时，他们全家却卖掉美国的房子，来到北京定居。

我觉得，这是普通人在面对物质诱惑时，基本都很难做出的抉择。而佩蓉妈妈做到了。也许很多人，会因此觉得可惜，包括佩蓉她自己，有一段时间都觉得是做出很大的牺牲，但是，当她换一个角度看，调节过自己的心态后，她才发现其实这是一个很正确的选择。

是做一个让家人快乐的好妈妈，还是做一个孤独的骄傲的女强人？

她的幸福满足的微笑告诉我们，做自己最想做的人，就是最快乐的。

蓝莓兔子对本书的感觉和我相似，我想，这也是因为我们其实都是同一类人。喜欢照顾他人、喜欢温暖的大家庭、喜欢家人围绕在身边、喜欢默默的做他们背后的有力的后盾的；喜欢阅读、喜欢思考、喜欢改变自己、调整自己内心。物质对我们来说，只是一部分的必需，却不是全部；过自己的生活，比出名获利来得更重要。

在岁月的沉淀中，我慢慢的沉稳了。

不再不安，不再总是试图寻找属于自己的安慰。

不再不停的需要别人大量的赞美和支持。

不再为时间不够用而烦恼。

因为，佩蓉妈妈告诉我，什么才是最重要的。调整自己的心态，把爱施与周围的人，不要认为自己在牺牲和奉献，不要觉得自己需要丈夫赡养，是一种耻辱。当个好妻子、好母亲，是作为女人最重要最成功的事业。

现在，我自己带孩子，花了很多的心血培养他，从身体到心理，从学习到爱好；我一手包揽家务，做一手好菜，但是会和家人合理分配家务活；依然坚持工作，虽然工资不高，但是时间非常充裕，可以自行合理安排，且获得自己充实的满足感；在孩子上学、睡觉的时候，争取时间读书、写评、写作、赶稿；在大家都闲暇时，去度假、旅行……

拥有强大的爱的人，孤独的内心，终于不再孤独了。

30、偶然听到同事们在讨论林家乐队的事，仔细听才知道有两个人参加了《佩蓉的妈妈经》的新书发布会，在发布会上他们看到了佩蓉一家五口的表演，很羡慕，在同事的聊天中，我还得知佩蓉的老公是一个跨国公司的高管……身为爸爸，我觉得自己平常对老婆、对孩子关注太少了，买本书，学习学习。

31、昨日一家人一起回家，我哼唱起小时候的《好爸爸，坏爸爸》，其中的一句“爸爸，爸爸，好爸爸，我有一个好爸爸”重复了多遍。儿子叫道：“妈妈，世界上最好的不是爸爸，而是妈妈！”心下窃喜不已，但30分钟不到，因为儿子无法完成自己入睡而让我怒火中烧，又一次大声痛斥，最终使他在爸爸的陪伴下啜泣着睡着……

## 《佩蓉的妈妈经》

“妈妈”这个角色在一个家庭中起着至关重要的作用，相信这是大多数人认同的观点，就像书中的那句“妈妈不高兴，全家都不开心”可以称作至理名言一样。要想一个家庭成为幸福而温馨的，那么妈妈的努力和智慧不可或缺，所以，“妈妈”这个角色是需要倾尽全力来扮演好的。

一个家庭中，妈妈并非是一个单一的角色，而是有一个更重要的角色需要为之努力——丈夫的妻子，爸爸的宝贝。这往往是很多妈妈忽略的角色——女人在有了孩子之后，往往会全部身心扑在孩子身上，对丈夫虽不至于漠不关心，但也少了热情，而这，常常成为家庭矛盾的所在。佩蓉就提出这样一个在中国几乎算得上骇人听闻的观点——“丈夫第一，孩子第二”。佩蓉说，只有父母和睦亲爱，孩子们才能有一个温馨快乐的家庭氛围，而这在孩子的成长过程中最为重要。认同佩蓉的妈妈可以举手了。虽然这个观念对我们来说行动起来不是特别容易，但是正确的事情，聪明的妈妈们当然就要坚持。

实话说，因为我在做好“丈夫的妻子”这个角色上，自我感觉还是不错的，所以我的关注点在于佩蓉的育子经验，也就是本书的后半第三章和第四章。因为我读过的家庭教育书籍较多，而所谓教育其实也不过就是那些问题，所以，佩蓉的观点在我看来倒是没有多少新颖之处，但是，佩蓉的叙事和她的一些教育语言在我看来无异于箴言，就像那句“孩子不是需要我们去修理的机器，而是等待我们去打开的礼物”。这当然不是什么复杂而深奥的观点表述，而是一个简单的说明，但是，我想会有很多妈妈和我一样，于懵懂之间总需要一个人给予棒喝，然后才如醍醐灌顶，豁然开朗。无论孩子怎样，我们总要有所欣赏。

除去时常可见的让妈妈茅塞顿开的语句，佩蓉还有一些可以“拿来”的好的方法，譬如说我就完全拿来为我所用的“林家规则”，稍作修改即可投入使用，让我感觉很爽。

32、首先做好自己，才能做个好妈妈。这本书不是教你怎么育儿的，是教你如何做好自己的。很完整。

33、将我从产后急剧下降的状态中拯救了出来，作为新手妈妈的佩蓉老师居然和我一样有同样的心理，面对孩子给生活带来的变化有同样的焦虑。读者她的书，我也跟着成长起来，一下子找到了方向。重新审视了一下身边的这个男人，他一直都是任劳任怨的照顾着我和孩子，只有体贴和包容，对我和孩子他有着无尽的爱，想照顾两个孩子一样的呵护着我们娘俩。反思有孩子以来我的言行举止，那是一个我不曾见过的我。现在正在一步步的调整会原来的我，是佩蓉老师的书启发了我，很感谢遇到了你。

34、家庭未来发展指引书

35、佩蓉系列丛书从生活小事着手，教你如何处理家庭成员之间的关系，如何教育孩子

36、是妈妈书里读到最好的一本，真心推荐

37、这本书非常好！里面的很多故事都好像发生在自己身上一样，让人有很强的共鸣！我相信，任何一个追求自我成长、家庭成长、孩子成长的妈妈，都愿意想佩蓉一样做出努力！但是，如何去努力？努力的动力如何保持长久？如何树立正确的努力方向？我觉得这本书能给我很大的鼓舞和帮助！我内心的很多感觉都跟佩蓉女士一样，只是没有她领悟的那么透彻。所以，在看这本书的时候，真的是有了共鸣！

38、一个美国麻省理工学院毕业的高材生，在多家知名跨国公司任职，还成功创业，但却选择了做全职妈妈，在博客上看到她的介绍，我很想看看她的故事！

39、由衷佩服佩蓉老师，把做妈妈的学问理解的那么透彻。虽然她的阅历、经历非一般人能复制，但是至少我们日常生活中碰到的所有问题，跟孩子、跟老公的关系，诸如此类，可以从中找到答案。

40、很好的布道。如果夫妻相爱的话，家庭该多么完美。

41、非常喜欢这书的理念，它不象时下许多热门的育儿书那样，凡事孩子第一，凡事要做到最完美。她的理念婚姻关系高于亲子关系，妈妈要为自己为婚姻留出一定的空间，凡事尽力，很多事情取个平衡，而不是只为某一项而要求完美。更喜欢她的不说教，而是以自己婚姻育儿中的经验作为分享和树立理念的基础，特别是她提到自己一些失败的经验，这让我们读者觉得，嗯，原来专家也有伤心失意崩溃的时候，那么她的经验也是我们可以模仿的。真的非常推荐这本书，还买了送人了。

42、引用封底一位妈妈读者的话：孩子还小或是还没有孩子的年轻女性有福了，佩蓉可以帮助你们少

## 《佩蓉的妈妈经》

走弯路，少一些泪水，多一些欢笑！

43、幸福家庭，由爱构造  
——我读《佩蓉的妈妈经》

文\蠹鱼

因有子女，所以非常关注教育。近日翻看《佩蓉的妈妈经》，在众多教育出版物中，无疑是一本值得翻阅的好书。阅读令人温暖，更能体会佩蓉的学识修养，以及对家庭、对孩子的用心经营。

母亲在社会与家庭中起到至关重要的角色。一位好的母亲，好的教育，无论对家庭还是对社会都起到关键的作用。佩蓉女士为了孩子，毅然决然退出了她所钟爱的事业，做一名全职妈妈，一做就是20年。她是美国麻省理工院中国总面试官、国际商务礼仪和儿童礼仪首席培训专家，著名的CEO、COO、CFO。作为孩子的好母亲，作为丈夫的好妻子，她的用心经营，她的成长，使读者不得不赞赏。

这是一本关于爱的教育。和大多数出版物不同的在于；序言一、序言二、序言三，由自己的丈夫，自己的母亲，自己的朋友所写。更能体现佩蓉女士对家人、朋友的重视，也显示自己的低调。她的全职妈妈角色，使我想起读周国平书时，在他眼里，女儿才是第一，什么工作事业等都在其后。这是打破我的思想观念，也是令我佩服，值得我去纠正自己错误的地方。

阅读过程中感慨颇多。一个幸福家庭是这样用心来营造的，平淡的叙述中处处是闪光点，读着非常入心。感受到她的幸福付出，又值得我们学习加以改正。身为一个母亲的角色，相比较而言，差距太大，太多的没做到，也没做好。听佩蓉女士谈，觉得自己不够用心，不够坚持。她就像朋友一样，和你谈她的那些心得体会，也是传播她的理念。我想读者都能感受得到，也会被这本温馨充满智慧的书所感染。

爱一个家，很简单，只有全身心的投入，一切皆可获得。

44、我是个准妈妈 对即将出生的孩子特别没有把握 觉得自己没有能力成为一个好妈妈 看了这本书之后我开始对自己有信心了 不再那么悲观了 我一直相信一本好书会影响一个人的一生 佩蓉的妈妈经就是这样的

45、个人经验比较多

46、作者从自身的经验出发，对家庭中如何教育孩子，如何成为一个好妈妈，如何使婚姻幸福，婚姻幸福是孩子幸福的基础，作者书中详细写明了成为好妈妈的诸多法宝，很实用，适合做妈妈的阅读。强力推荐。

47、看过佩蓉的采访，被眼前这个知性恬静乐于分享的佩蓉妈妈深深打动，书里有许多夫妻相处之道的建议，特别值得80后新婚夫妻学习。

48、最大的体会是：佩蓉分享的问题大部分我都碰到了！她提供的解决方案令我非常信服，接下来会慢慢用到孩子身上。

不得不提的体会是：佩蓉的真诚让我在阅读中一直很感动！我相信书中倾注的是佩蓉对做妈妈的姐妹们深深的爱，热切希望自己的书能帮到大家。

顺便提一句：我的一位朋友一次买了5本，觉得不够，还要\*\*当买。内容感人又实用，而且书做得太漂亮了，非常适合送给做妈妈的朋友。

49、一本很好的妈妈自我成长读本

50、一本非常理性、充满智慧的育儿指导书

51、不管是教育孩子，更是教育妈妈。

52、非常具体的妈妈经分享，要是早些年看甚至是做母亲之前就看该多好，几乎涉及了我过去和现在遇到的重大问题，值得一看再看，不断学习和成长啊

53、世界上最难的职业是什么？到目前为止，我想应该是当妈妈吧。

一个小宝贝来到世上，不管你是计划好的，还是突然而至的，不管你是参考无数育儿书籍，还是头脑一片空白，随着这个‘产品’的产生，都不会附带来‘产品使用指南’，而这个‘产品使用指南’



## 《佩蓉的妈妈经》

将是妈妈需要用一生的时间来编写的。这个指南的好与坏关系着这个产品能不能发挥他的最大功效。而它的最大功效，我想，应该是让他成为他自己，发挥他的天赋和才能，完成他来到这个世界上的精神指引。

《佩蓉的妈妈经》与其说是一本育儿书籍，倒不如说是一个妈妈成长的经历，一个‘儿童产品使用指南’的模板（特别强调的是，只是模板，可以根据用户需要增删改插，呵呵）。

在这本书中，我更多的学习到了一种心态，让自己平和，接纳。一切的改变，都从自己先改变开始，当自己改变了，身边变成了正磁场，就能吸引更多好的事物，这是我最大的收获。这句话看似很简单，之前也从不同的地方看过，但实际上，我在阅读这本书的时候，之所以有这么大的感触，那是因为我读这些话的时候，在我的眼前，我已经看到了现实中一幅幅需要改变的画面，以及我能改变的行动和方法。而在这之前，这些话，都仅仅是一些有哲理的话罢了。不能不说，这本书真是一本指南，一个具有很大操作性的手册。

54、佩服佩蓉的智慧，感叹她的伟大。妈妈这个角色在家庭的位置是非常重要的，如何控制好自己的情绪，如何保持婚姻的激情，如何和孩子保持沟通，如何做家庭计划，时间管理，这本书都有非常详细的介绍。好书，值得每一个妈妈详读。

55、Self-help 类型。内容很美好，但是也很空。

56、最近唯一读完的书，不难懂，把道理讲得很简单。很美式育儿书的风格。开始相信那些美式经典难懂的很大原因在于翻译。

57、特别真诚的一本书，可以看出佩蓉的谦逊、感恩、奉献与智慧。前一半讲女性如何在婚姻与家庭中成长成熟，真希望能早一点看到，也许会在大宝出生后少走一些弯路；后一半篇幅所限只对孩子的品格培养做了简述，但依然能看出作者在教育孩子上令人感动的爱与价值观。佩蓉这样的妈妈真是领先尹建莉好多个层次，多么希望身边也有这样的“妈妈导师”可以共同探讨。

58、不同时期拿出来看，会有不同的感受。希望能够不断的写书评，然后看看自己的变化。

59、这本书对我影响还蛮大的！引发我对婚姻深层次的思考！

60、佩蓉应该和我年纪相仿，我有一个儿子，她有三个。我是从微博上开始关注她的，也问过她不少问题，她都无私地给予解答。近日接连读了她的好几本书，感受到一个大姐般的谆谆教导，她自己的亲身经历娓娓道来，很多地方引起了我的共鸣。佩蓉是个有智慧的女人，她的书能让我寻到一个女人从婚前的懵懂到婚后育儿20年不断摸索前行并逐渐积累出成功经验的心路历程，给我很多启发！也让我感到原来妈妈们都是一样的！我从佩蓉姐的身上感受到了力量和勇气！虽然佩蓉也说了，每个家庭每个妈妈每个孩子都是不一样的，不能期望读一本书就可以解决一切问题，但是读到这样的好书就好像交到一位耐心、聪慧的姐妹，给自己树立一个好的榜样也非常受益！推荐更多的妈妈们读一读此书！

61、读了，非常有同感。值得多看几遍的书，会反复提醒自己如何进步，做更好的妈妈，建设更好的家庭。

她教育的一些思想，我读给女儿听，一起来讨论和学习自我教育。孩子很认同佩蓉所讲的“管教”，这样我管教起来，阻力小很多。我们全家都认同佩蓉提到的教育目标，我在这个目标上加了一条：教育孩子尽早具备快乐生活的能力。

这一点对敏感个性的女儿来说，我觉得非常重要。毕竟佩蓉家是三个小子啊。

做好妈妈，和做人是一个道理。&#34;爱“是一个决定。这个观点我极其认同。

总之，值得和孩子一起来读的书。

62、极好的一本书，作者和她的家人的经历，可以打开许多人的眼界，可以帮助许多人学习... 网上有一个访谈，可以输入“佩蓉的妈妈经”找到。家庭是社会最小的团队，家庭幸福，社会必和谐，家庭不幸，一切都无从谈起。家庭需要智慧和更多的能量。还有很多育儿和婚姻家庭的书，不是爸爸妈妈也应该读一读，因为那些书比任何心理学读物的治愈作用都好，不仅有助于一个人理解自身和自身的环境还能更好地理解其他人和人和社会

63、真的如预期的一样好，浅绿色的封面给炎热的夏季带来了些许清凉，里面的用纸也是我喜欢的。迫不及待的打开书就看起来了，半个小时过去了目光都不想离开这本书。佩蓉姐就像是上天派来的天

## 《佩蓉的妈妈经》

使一样，亲切地跟我们分享了她在恋爱中、婚姻里、教育孩子过程中的很多心得和感悟，虽然也有苦恼和眼泪，但我从中感受到最多的却是——美好！

这本书带着佩蓉姐的气息，让人感到一股温暖的力量，使人欲罢不能。佩蓉姐，我也会像你一样，不断地改善自己，用心经营自己的家庭，保持与老公之间的浪漫，保持对生活的憧憬与期待。

刚看了几页，就被同事拿去看了，她们也是对佩蓉姐早有耳闻，看后直接在网上下单了，还说，这就是我期待的书。看着同事那开心的笑容，我在想：“如果有一本书，可以让人花钱买了之后还那么高兴，真是不简单啊。”

诚意推荐！

64、自从做了妈妈，随着生活重心的转移，和老公的交流越来越少，对老公的挑剔和不满也越攒越多，总以为什么事情都是自己做的对（在孩子教育方面），老公虽然也想积极的配合我，可是我还是会常常打击他，其实每次伤害他之后，我的内心也很痛苦，我不知道内心的焦灼从何而来，看了佩蓉的书，我真的有豁然开朗的感觉，我以前做的太不好了，要教育好孩子，先从尊重老公开始，营造和谐、温暖、关爱的家庭氛围。最重要的还要及时给自己减压。推荐像我一样有焦虑感的妈妈。

65、正是纠结是做“全职妈妈”还是“兼职妈妈”时买的这本书。休完产假后我就投入了工作中，除了一岁左右有段时间孩子比较容易生病，我回家当了一段时间的“全职妈妈”，同时还是有老人帮着一起带。感觉我在家也没起多大作用，可能那时孩子太小没有太多要求。当我重新踏放工作岗位里，特别受不了孩子老天早上眼巴巴的说：“妈妈你别上班在家陪我吧！”。一度一下楼就听到儿子撕心裂肺的哭声。再加孩子大了要求多了老人在需求和教育方面也跟不上趟了。我曾一度纠结要不要回家当“全职妈妈”，如书中的黛安娜一样把家庭关系也处理得一团糟。常贬低妈妈教养孩子的方面，内心的怨气容易发脾气。

看了这本书（虽然还没完全看完），看到黛安娜我像看到镜中的自己。才发现自己太不可理喻了。我要向克里斯蒂学习“她总是一进门就给孩子们一个灿烂的微笑，她知道妈妈年纪在了，不能像其他年轻女性地样照顾孩子。所以只要她在家，就一定亲自照顾孩子，让她妈妈下班。老人有丰富的下班生活，上班照顾孩子就会更快乐。”我开始平心静气的对待与妈妈在孩子照顾孩子方面不同的意见，不再对她做太多要求，改善与妈妈的关系。只要我在家的时间就自己照顾儿子。我觉得很快乐。虽然我还没看完这本书，我期待她给我更多惊喜，但她的确给了我启发，让我不能那么狭隘。

66、2012年5月28日，我收到了姐姐从北京挂号寄来的《佩蓉的妈妈经》一书，之所以挂号，是因为这是姐姐在新书发布会上买到的，让佩蓉姐亲笔签名的书。今天，我读完了这本书，满心都充满着感激。我非常感谢佩蓉姐把自己近二十年当妈妈的经历和我们分享。在书里，我常常看到自己的影子，有焦虑，有沮丧，呵呵，还有过激的冲突和言行，我更看到一颗智慧的心如何在各样的艰难、创伤中经历平安和治愈，并且发出璀璨的光华来，使得整个家庭成员自信、健康、阳光的成长起来，照亮了周围的人，给周围的人也带来了温暖的帮助，一个又一个健康的妈妈成长起来，一个又一个健康的孩子、健康的家庭成长起来。

我买这书当做礼物送给朋友，推荐给想得到幸福家庭生活的人读，推荐给想让孩子快乐成长的人读，推荐给想找到人生意义和价值的人读。

67、最喜欢的书，做妈妈的一定要看看。佩蓉姐姐真的很棒，书中的内容深入浅出，非常棒的新手妈妈枕边书。

68、5月10日网购邮包来到学校门口，我非常激动，我预订了10本，现在手头上只有一本，快阅读完了。

今天我与学校领导交流读后感，领导决定购买10本，作为学校工会赠送刚生下孩子的妈妈老师的礼物，让佩蓉姐带领她们走妈妈之路，我相信：先生眼中的好太太，孩子眼中的好妈妈，学生眼里的好老师一定会出现在我们身边，而且越来越多！

69、女性回家当全职妈妈大多被认为是无奈，失败之举，而佩蓉用自己的经历在告诉大家把“妈妈”当成事业而不是职业，在努力从事，不仅可以提高自己的能力，打造和谐的家庭还可以运用智慧和爱心改变世界，值得每一个妈妈去阅读。

70、先是看了佩蓉老师的讲座视频，很喜欢她这个人。后来在当当上看见了这本新出的书，读后感觉非常的实用。对处理家庭关系和培养教育孩子都有很大的帮助。真正体现了环境对孩子的影响是最大



## 《佩蓉的妈妈经》

的。恩爱的夫妻关系是对孩子最好的教育。

71、佩蓉，麻省理工学院在中国地区的总面试官，拥有幸福的婚姻，爱她的丈夫，3个优秀的儿子；结婚23年了，丈夫仍像热恋中的小伙子一样，为她着迷；大儿子收到了美国多家大学的录取通知书，还会写歌、作曲、出版小说，二儿子不仅品学兼优，还是体育健将；三儿子虽然还小，可是个性独立，也非常优秀；他们一家人还组建了林家乐队，多次登台表演……只看完序言，就引起了我的极大兴趣。再也舍不得放下这本书，这该是怎样的一个女子，能够如此的幸福，如此的聪慧，让生活如此的美好？尽管还是有好多事情要做，但我已经等不急了。赶紧放下手头的事情，利用两天的时间，一口气读完了整本书。既羡慕，又感慨，又感激。羡慕佩蓉的幸福，感慨佩蓉的智慧，感激佩蓉的分享。这本书值得反复读，细细品。佩蓉认为，一个女人首先要关注自身的成长，然后才能经营好婚姻，最后才可能教育好孩子，给孩子带来幸福，自身的成长和美满的婚姻都是教养孩子的前提。只有自己有的东西才能给别人，一个看似很普通、很简单的道理，却被很多人遗忘了。特别是在有了孩子之后，很多父母的所有关注点都在孩子身上，从而忽略了对方，忽略了婚姻，致使感情出现了危机，最终不仅自己痛苦，孩子也很难得到真正的幸福。因此，《佩蓉的妈妈经》不仅仅是教你如何教育孩子，更是要教你如何提升自身，如何做一个幸福的女人。也许你现在还没有孩子，甚至你现在还没有结婚，但是，你仍要拿起这本书，因为它会告诉你，如何才能做一个幸福的女人。

72、一遍看一遍点头，是我看这本书的状态；两天翻完这一本书，说明我对它的喜爱。力荐

73、智慧女人的家庭生活方法，讲的并不是特别的生涩，但道理很深刻。有多地方启发思考又有生活和育儿创意。很喜欢。

74、我一直佩服佩蓉妈妈能够把三个帅哥培养得那么好还能维护自己的社交团队，经营自己的家庭在丈夫没有什么帮助的情况下，如何细碎分类自己的时间，然后将生活不断精彩下去。她曾经的哭泣我也有过，如此感同身受。同样是认真生活的我，却没有想过日子后来可以如此美好。可以作为全职妈妈的激励书。

75、佩蓉的妈妈经（母亲自我成长必读。

76、如今看书速度很慢

77、朋友推荐这本书的时候，是我跟老公的矛盾最激烈的时候，家庭战争时刻就会爆发，尽管两个人都不愿意争吵，却又找不到问题的根源在哪里。看了采访佩蓉的视频后迫不及待的买了这本书及佩蓉推荐的几本书，终于让我明白原来自己处理很多问题的方式是错的，也终于明白我那焦虑的情绪怎么产生的。自己是个挺强势的女人，身边的朋友也一直告诉我在对待家庭问题和孩子方面我不能太强势，道理我明白但不知如何去做，佩蓉用她自己的经历告诉了我该怎么解决，同时更好的定位自己和更加有爱的面对家庭成员。谢谢佩蓉，这个伟大的女人！！

78、佩蓉真是一个很有水平的妈妈

79、很好的书，读之前以为是千篇一律的妈妈经，但是读的过程中让我思考很多，思考婚姻的意义，家庭的未来，尤其是书的前半部分，对于夫妻关系的定位，处理的方法，学到很多，也用到我和老公的关系处理上。的确受益匪浅！以后需要经常复读一下！

80、怎样做一个好妈妈？佩蓉用自己的经历告诉我们，这是一个需要用心去回答的问题。孩子有时也会成为妈妈的老师。

81、这本书很值得买，听过佩蓉的讲座，很佩服她能够做一个成功的妈妈，妻子，扮演好自己所扮演的角色，值得购买值得一读

82、我觉得非常敬佩佩蓉可以把她的家庭和生活都整理得这么好，但是也不得不承认一点，她的丈夫非常优秀，可以保障他们一家的生活，而她自己也是有非常大的能量，所以说不是每个人都可以是个成功的妈妈和成功的家庭主妇。但是学习她的心态和处事方式，我觉得还是非常不错的。

83、是看过《下一代的竞争力》又来买的这本书。非常棒，让我释怀和看明白了很多目前的困境。作为2岁男孩的妈妈每天如履薄冰生怕哪里没有引导好、怕哪些敏感点我没有观察到……作为职场一员，的确每天有专业更新的压力、人际关系的压力……作为妻子，从孩子出生起就几乎没有过时间关注老公的感受……看到佩蓉老师对自己经历的剖析与总结的经验，几乎让我将上述困扰全部释怀了，有了不同的眼光看待这些

84、读完不记得有什么特别出彩的地方。封面给书加分

85、母亲真的是一个伟大的职业，不敢妄称自己伟大，是因为作为母亲，我还不够优秀。

## 《佩蓉的妈妈经》

像佩蓉和其它一切优秀的妈妈学习，做一个让孩子尊敬而热爱的好妈妈！

86、东方面孔，西方教育思想理念。还需重读一遍做做夫妻练习题！

87、本来想买给姐姐看的，不料她是个天生看不了两页书的人，说的很实在，有心的妈妈可以看看。

88、被佩蓉一家温煦的笑容感染了。

89、佩蓉妈妈的经验给了我一个很大的帮助,全方面的见意.如何从一个女孩变成丈夫的帮助者,成为三个男孩子的成全者.她是一直带我的书本。

90、佩蓉的教育理念和我所学过的6A理论是一致的。但是这本书里加入了很多她自己家庭中的例子而显得更生动形象并更有说服力。不但有很好的教育理念也有很多实用的例子方法。我很喜欢这本书，几乎是一气看完。而且我应该在明年再看一次。

91、做了10多年妈妈，心中有不少困惑！佩蓉老师的这本妈妈经，解答了心中大部分的疑团。真是不可多得的好书，强烈推荐！

92、内容文笔都一般 一般的鸡汤书

93、目前，市场上的育儿类书籍已经过于泛滥，然而能真正从众多的育儿书中脱颖而出，以独特的视角去打动读者，并且令人阅后印象深刻的佳作却并不多，《佩蓉的妈妈经》便是可以当之无愧地跻身于此列的好书之一。书中记录了作者蒋佩蓉在事业的巅峰期，毅然决定华丽转身，从管理界精英摇身一变为家庭主妇，从此相夫教子，将生活变成事业后点点滴滴的心情和体会。佩蓉的文字具有一种亲切温和的感染力，听她将生活中的琐碎烦恼与成长蜕变一一道来，仿佛沐浴在午后的阳光中一样，空气中弥散着满满的幸福与温暖。

或许有很多人会质疑佩蓉的做法，觉得她为了家庭牺牲了自己所有的事业，由一个白领丽人沦落为做饭洗衣的黄脸婆，会不会太不值得。然而佩蓉却完全没有委屈和怨气，字里行间洋溢着的都是她充满智慧与哲理的细微感受。我相信她的生活中也曾有过彷徨和失落，但是集理性和感性于一身的她总能用自己的感性去放大别人眼中微不足道的幸福，感受生活中一点一滴细微的美好；再用理性的头脑去面对生活中所有的挫折与难题，然后一一解决，将孩子、丈夫、父母、家庭这样复杂的关系管理得井井有条，让家中的每一位成员得到理解与尊重，让家庭的气氛变得和乐无比。

并不是每位全职妈妈，都具有这样甘于奉献，乐在其中的精神。我想究其根源，是因为她自始至终都非常清楚，自己在生命的不同阶段，生活中最重要的东西是什么。年轻的时候，她知道一份完美的事业，是成就自己人生的基础，所以会倾尽全力地去经营它。然而当她走入家庭生活，为人妻为人母后，却对人生有了更加深刻的认识。做为一个女人，她知道幸福绝不仅仅是事业的成功，更应该是家庭的美满与和谐。做为一个家庭的管理者，她重视所有的家庭关系和每位家庭成员的感受，用耐心和爱心陪伴孩子成长，帮助孩子养成良好的习惯，令他们成长的每一步都充满幸福。

选择这本书时原本是为了能多学习一些育儿经验，然而在看书的时候却发现，除了妈妈经以外，佩蓉还分享了很多她对于婚姻、爱情、丈夫及人生的领悟，这样的领悟中无处不透着她过人的情感智慧，令人在感动之余，也学习到很多充满见地的观点。

在如何教育孩子的问题上，佩蓉颇费了许多心思，比如制定全家人都必须遵守的家规，同时确定奖惩条例（那些惩罚措施非常有意思，我以后也可以借鉴了）；比如用水杯装玻璃球的方式以示奖励；比如针对每个孩子，探索适合他们的独一无二的教育方式等等。这种尊重每个孩子个性的“精致教育”方式，令人受益匪浅。同为妈妈，觉得自己需要向她学习的实在是太多太多了。我想，用“全职妈妈”这样的词语去形容她其实并不贴切，她从职场的退出更象是一次以家庭为事业的转行，而这份事业，很显然给她带来了超乎想象的幸福与快乐，也令家人对她充满感恩之心，相信这样的回报对于她的牺牲和付出是值得的。

94、佩蓉有三个孩子，写这本书我想是带着她对这些年做妈妈的反思与总结。

我看过，受益匪浅。

做一个全职妈妈，如何调节放下工作后的自我定位，如何处理与丈夫的关系，以及如何教养孩子。

在这本书里有细致的分析与方法指导。

## 《佩蓉的妈妈经》

买了两本，送给初做妈妈的两位同事。

值得一看。

95、还不错

96、一口气读完整本书，内容不光介绍了佩蓉妈妈如何教育自己的儿子，而且还包括了如何维系夫妻关系，如何为孩子提供一个爱的家。个人觉得很不错。

97、最大的感慨就是这书名应该改一下，贯穿全书的是关于改善亲密关系和家庭气氛的讨论，不单是推荐给妈妈们，爸爸们也应该看看，还有尚未有孩子的家庭，对于亲密关系的自查和修补、养育下一代的心理准备，都大有裨益。成为父母，在养育孩子的同时，也要完成自我完善。

98、育儿，先塑己！

99、有参考价值，正能量。可以反复多看几遍。

100、新手的妈妈圣经，对自己的帮助非常大。

101、佩蓉的妈妈经写得很好看，就像听一个朋友娓娓道来她的育儿故事。看过很多有关育儿的书，多少都会有些激进和偏颇的观点，佩蓉的妈妈经对我来说刚刚好。让我看到一个妈妈暖暖的爱，也让我学习了作为一个妈妈应该坚持的原则。

作为一个新妈妈，佩蓉的妈妈经让我受益匪浅，尤其是如何平衡自己的妻子和妈妈的角色问题。谢谢！

希望有更多的精彩与读者分享。



1、昨日一家人一起回家，我哼唱起小时候的《好爸爸，坏爸爸》，其中的一句“爸爸，爸爸，好爸爸，我有一个好爸爸”重复了多遍。儿子叫道：“妈妈，世界上最好的不是爸爸，而是妈妈！”心下窃喜不已，但30分钟不到，因为儿子无法完成自己入睡而让我怒火中烧，又一次大声痛斥，最终使他在爸爸的陪伴下啜泣着睡着……“妈妈”这个角色在一个家庭中起着至关重要的作用，相信这是大多数人认同的观点，就像书中的那句“妈妈不高兴，全家都不开心”可以称作至理名言一样。要想一个家庭成为幸福而温馨的，那么妈妈的努力和智慧不可或缺，所以，“妈妈”这个角色是需要倾尽全力来扮演好的。一个家庭中，妈妈并非是一个单一的角色，而是有一个更重要的角色需要为之努力——丈夫的妻子，爸爸的宝贝。这往往是很多妈妈忽略的角色——女人在有了孩子之后，往往会全部身心扑在孩子身上，对丈夫虽不至于漠不关心，但也少了热情，而这，常常成为家庭矛盾的所在。佩蓉就提出这样一个在中国几乎算得上骇人听闻的观点——“丈夫第一，孩子第二”。佩蓉说，只有父母和睦亲爱，孩子们才能有一个温馨快乐的家庭氛围，而这在孩子的成长过程中最为重要。认同佩蓉的妈妈可以举手了。虽然这个观念对我们来说行动起来不是特别容易，但是正确的事情，聪明的妈妈们当然就要坚持。实话说，因为我在做好“丈夫的妻子”这个角色上，自我感觉还是不错的，所以我的关注点在于佩蓉的育子经验，也就是本书的后半第三章和第四章。因为我读过的家庭教育书籍较多，而所谓教育其实也不过就是那些问题，所以，佩蓉的观点在我看来倒是没有多少新颖之处，但是，佩蓉的叙事和她的一些教育语言在我看来无异于箴言，就像那句“孩子不是需要我们去修理的机器，而是等待我们去打开的礼物”。这当然不是什么复杂而深奥的观点表述，而是一个简单的说明，但是，我想会有很多妈妈和我一样，于懵懂之间总需要一个人给予棒喝，然后才如醍醐灌顶，豁然开朗。无论孩子怎样，我们总要有欣赏。除去时常可见的让妈妈茅塞顿开的语句，佩蓉还有一些可以“拿来”的好的方法，譬如说我就完全拿来为我所用的“林家规则”，稍作修改即可投入使用，让我感觉很爽。

2、蒋佩蓉是美籍华人，基督徒。最初认识她是在《根基》杂志。她有三个男孩。佩蓉受良好教育，有跨国公司服务经验，工作能力强。看得出在培养孩子方面，她亦有清晰的方向和目标。佩蓉的几点妈妈经：关注自身成长；丈夫第一、孩子第二；在养育中不断学习，如何正确地爱孩子。

3、原本以为又是一本以讲述自己孩子的成就为主的“骄傲妈妈书”，但打开一看，却发现完全不是这么一回事，在看完一大堆序言、引言后，我便完全陷入书中。此后，我花了一个星期的时候学习，做笔记、写心得。此后，只要遇到年轻的妈妈们，我首先推荐的便是这一本书，甚至打算购买几本送给周围的朋友。此后，我觉得自己越来越幸福，越来越懂得做一个好妈妈、好妻子。此后，我原谅了过去的脆弱的自己、忘记了过去所有的伤痛和遗憾、抛弃了过去所有不堪的念头，洗涤了过去的暴躁的脾气。现在，我想我有勇气去面对生活中一切的困难，感谢《佩蓉的妈妈经》。佩蓉是一位美国麻省理工毕业的高材生，她的丈夫也同样是一个学校毕业的。原本，两个高傲、脾气又坏的年轻人，在一起时是没有人看好的，大家都在打赌他们几时离婚。没想到，两个人一晃过了二十年，他们共同养育了三个健康开朗的男孩子，过着幸福、快乐的生活。《佩蓉的妈妈经》，与其说是一部教育孩子的书，不如说是一分享婚姻幸福的秘笈，而这也是佩蓉所要强调的——在幸福、自由的家庭中培养出来的孩子，自然是优秀的孩子。佩蓉妈妈让我感到钦佩的有两点，一个是当年她原本可以成为女强人，继承家中的财富，但她认为这样会影响丈夫在家中的地位，而毅然放弃；另一个是当所有有钱的人都争先恐后的往美国移民时，他们全家却卖掉美国的房子，来到北京定居。我觉得，这是普通人在面对物质诱惑时，基本都很难做出的抉择。而佩蓉妈妈做到了。也许很多人，会因此觉得可惜，包括佩蓉她自己，有一段时间都觉得是做出很大的牺牲，但是，当她换一个角度看，调节过自己的心态后，她才发现其实这是一个很正确的选择。是做一个让家人快乐的好妈妈，还是做一个孤独的骄傲的女强人？她的幸福满足的微笑告诉我们，做自己最想做的人，就是最快乐的。蓝莓兔子对本书的感觉和我相似，我想，这也是因为我们其实都是同一类人。喜欢照顾他人、喜欢温暖的家庭、喜欢家人围绕在身边、喜欢默默的做他们背后的有力的后盾的；喜欢阅读、喜欢思考、喜欢改变自己、调整自己内心。物质对我们来说，只是一部分的必需，却不是全部；过自己的生活，比出名获利来得更重要。在岁月的沉淀中，我慢慢的沉稳了。不再不安，不再总是试图寻找属于自己的安慰。不再不停的需要别人大量的赞美和支持。不再为时间不够用而烦恼。因为，佩蓉妈妈告诉我，什么才是最重要的。调整自己的心态，把爱施与周围的人，不要认为自己是在牺牲和奉献，不要觉得自己需要丈夫

## 《佩蓉的妈妈经》

赡养，是一种耻辱。当个好妻子、好母亲，是作为女人最重要最成功的事业。现在，我自己带孩子，花了很多的心血培养他，从身体到心理，从学习到爱好；我一手包揽家务，做一手好菜，但是会和家人合理分配家务活；依然坚持工作，虽然工资不高，但是时间非常充裕，可以自行合理安排，且获得自己充实的满足感；在孩子上学、睡觉的时候，争取时间读书、写评、写作、赶稿；在大家都闲暇时，去度假、旅行……拥有强大的爱的人，孤独的内心里，终于不再孤独了。

4、这本书不同于其他的育儿参考书，更多的是关注妈妈自身的成长。比如对待婚姻的态度，以及妈妈在一个家庭中至关重要的协调和平衡的角色等等，都让我看到自己在这些方面有很多欠缺和之前处理方式欠妥当的地方。我要学习的妈妈清单：当孩子想跟我谈话时，专心听他说。相信孩子能够顺从我，而不用发脾气等方式让他听话。对孩子表现出耐心。用尊重的态度在孩子面前提起配偶。不要求孩子做超越他年龄范围的事。不在生气的时候惩罚孩子。如果期待孩子拥有某种品格，就先做他的榜样。在犯错的时候马上跟孩子道歉，请求他原谅不跟孩子承诺做不到的事情。不在别人面前批评孩子。

5、幸福家庭，由爱构造——我读《佩蓉的妈妈经》文\蠹鱼因有子女，所以非常关注教育。近日翻看《佩蓉的妈妈经》，在众多教育出版物中，无疑是一本值得翻阅的好书。阅读令人温暖，更能体会佩蓉的学识修养，以及对家庭、对孩子的用心经营。母亲在社会与家庭中起到至关重要的角色。一位好的母亲，好的教育，无论对家庭还是对社会都起到关键的作用。佩蓉女士为了孩子，毅然决然退出了她所钟爱的事业，做一名全职妈妈，一做就是20年。她是美国麻省理工学院中国总面试官、国际商务礼仪和儿童礼仪首席培训专家，著名的CEO、COO、CFO。作为孩子的好母亲，作为丈夫的好妻子，她的用心经营，她的成长，使读者不得不赞赏。这是一本关于爱的教育。和大多数出版物不同的在于；序言一、序言二、序言三，由自己的丈夫，自己的母亲，自己的朋友所写。更能体现佩蓉女士对家人、朋友的重视，也显示自己的低调。她的全职妈妈角色，使我想起读周国平书时，在他眼里，女儿才是第一，什么工作事业等都在其后。这是打破我的思想观念，也是令我佩服，值得我去纠正自己错误的地方。阅读过程中感慨颇多。一个幸福家庭是这样用心来营造的，平淡的叙述中处处是闪光点，读着非常入心。感受到她的幸福付出，又值得我们学习加以改正。身为一个母亲的角色，相比较而言，差距太大，太多的没做到，也没做好。听佩蓉女士谈，觉得自己不够用心，不够坚持。她就像朋友一样，和你谈她的那些心得体会，也是传播她的理念。我想读者都能感受得到，也会被这本温馨充满智慧的书所感染。爱一个家，很简单，只有全身心的投入，一切皆可获得。

6、佩蓉，麻省理工学院在中国地区的总面试官，拥有幸福的婚姻，爱她的丈夫，3个优秀的儿子；结婚23年了，丈夫仍像热恋中的小伙子一样，为她着迷；大儿子收到了美国多家大学的录取通知书，还会写歌、作曲、出版小说，二儿子不仅品学兼优，还是体育健将；三儿子虽然还小，可是个性独立，也非常优秀；他们一家人还组建了林家乐队，多次登台表演……只看完序言，就引起了我的极大兴趣。再也舍不得放下这本书，这该是怎样的一个女子，能够如此的幸福，如此的聪慧，让生活如此的美好？尽管还是有好多事情要做，但我已经等不急了。赶紧放下手头的事情，利用两天的时间，一口气读完了整本书。既羡慕，又感慨，又感激。羡慕佩蓉的幸福，感慨佩蓉的智慧，感激佩蓉的分享。这本书值得反复读，细细品。佩蓉认为，一个女人首先要关注自身的成长，然后才能经营好婚姻，最后才可能教育好孩子，给孩子带来幸福，自身的成长和美满的婚姻都是教养孩子的前提。只有自己的东西才能给别人，一个看似很普通、很简单的道理，却被很多人遗忘了。特别是在有了孩子之后，很多父母的所有关注点都在孩子身上，从而忽略了对对方，忽略了婚姻，致使感情出现了危机，最终不仅自己痛苦，孩子也很难得到真正的幸福。因此，《佩蓉的妈妈经》不仅仅是教你如何教育孩子，更是要教你如何提升自身，如何做一个幸福的女人。也许你现在还没有孩子，甚至你现在还没有结婚（我也还没有结婚哦，呵呵），但是，你仍要拿起这本书，因为它会告诉你，如何才能做一个幸福的女人。

7、在读这本书之前，还以为佩蓉是一位叱咤职场的女强人，同时培养出了非常优秀的孩子。但是读完之后发现完全不是，佩蓉以一个鲜活真实的形象活跃于纸上。尤其是读到佩蓉还曾经因为经济问题而没有给孩子报“金宝贝”早教班，而是选择组成“妈妈团队”一起来应对孩子的成长问题。书中有以下几点让我感触比较深刻：1 佩蓉毕业于麻省理工学院，有高薪的工作却毅然放弃做一个全职妈妈，给孩子成长每天必不可少的陪伴；而且在岁月蹉跎中，并没有成为怨妇，反而越来越懂得承担起一个家庭主妇的责任和义务，让一个家变得非常幸福且有趣；2 在家庭中，始终把婚姻关系放在第一位，懂得尊重和理解丈夫，以及给爱情保鲜；而原本的她也曾经和从前的我一样，在感情中处处计较、



## 《佩蓉的妈妈经》

争强好胜；3 虽然全书中并没有把许多家庭教育的细节呈现出来，但是可以说佩蓉非常善于经营一个有纪律和原则，同时又不失乐趣的家庭，她可以管理好时间、人际关系、才学和财力；4 懂得求助，也懂得帮助。佩蓉在最后一章讲到组建一个妈妈团队的重要性，毕竟一个人的力量是有限的，找到合适的导师、同伴是非常重要的，也会在关键的时候帮自己度过难关。

8、由于孩子进入青春期，我开始参加亲子沙龙，阅读家庭教育方面的图书，通过阅读、分享、学习，不再用以前的眼光，要求孩子，斥责孩子，与孩子的关系亲密很多，正像佩蓉女士所言，所有人面对的最难课题是在既没有岗前培训，也没有证书进行能力认证的这个领域，如何为人父母。《佩蓉的妈妈经》与我以前读得家庭教育图书不同，本书既是佩蓉女士的自我成长史，也是妈妈们的自我成长读物，佩蓉女士从与自己、与丈夫、与孩子、与他人，要面对和处理的四大关系着手，教授妈妈们学会处理四大关系，游刃有余地扮演好“妈妈”的角色，成为“好妈妈”。记得老师说过，妈妈是家中的火车头，掌握家庭的方向，看着佩蓉女士所做一切内容，感触颇多。一是书中写道，妈妈谨记的家庭次序，丈夫第一，孩子第二。这点看是简单，但是做起来较难，原因是很多年轻妈妈，有了孩子后，总将孩子放在第一位，长期忽视丈夫的存在，导致夫妻关系紧张，如果出现外遇，就以离婚收场，这些现实的例子，在生活中比比皆是。沃尔特斯在《开阔的婚姻》中讲到，婚姻不应被看成满足欲望的过程，而应被当做内心成长与发展的机会；成功的婚姻建立在自由共享的基础上，而非夫妻双方对彼此义务感之上；一段成功的婚姻，它真正的根基并非主要在于异性之间的吸引力，而是人类一些朴实的品质，例如仁慈、礼貌，这是一切良好人际关系的基础。学会经营婚姻，不仅仅是生活中的关照，更多的是精神上的交流，用宽容代替苛责，用理解代替误会，将快乐注入生活，保持一颗快乐的心情，婚姻才会日久弥新。二是理解孩子，接纳孩子，塑造健康人格。对于孩子，他们希望家长理解自己，不是动不动用长辈的口气要求他们，打骂、斥责他们，他们不是家长的情感\*\*桶，他们有独立的思想，也是一个独立的人，所以，爱孩子不是一句空话，而应落在实处，不同的年龄，对家长要求不同，面对青春期的孩子，家长们既要物质上的保姆，也要精神上的朋友，与孩子时时沟通，形成良性互动。三是使生活丰富多彩，家庭其乐无穷。佩蓉女士将家庭打造得很温暖，显示家庭广泛的兴趣爱好，比如到处是图书，俨然一个大书房；到处是乐器，就像一个小型音乐厅，林家乐队，经常分享演出等等，正是这样的家庭氛围，使孩子们形成乐观向上的性格，家庭其乐融融。对照自身，及时觉察，学会分享，慢慢学习，踏上自我成长之路，随着我们成长，夫妻、孩子等家庭关系，都能乐观面对，正所谓：问题不是问题，只是角度不同.....

9、妈妈经这个词总是给我一种很不好的感觉，比如《半生缘》中曼璐曼桢姊妹俩的妈，简直令人恨之入骨。所以这书的标题乍看到的时候，就感觉胳膊上的寒毛全部竖起来了，翻开书看了半天，才全部又倒伏下去，这年头，书名很重要啊，因为同类出版物实在是太多了。看完书后总结，总是发现，其实大概的真理都已经被讲了千儿八百遍，但社会人还是随大流的不负责，家庭关系搞的一塌糊涂，连孩子都懒得尊重父母，这不能怪小孩，因为连局外人都会忍不住纳闷：这种人，什么都不懂，也不打算好好的学点什么东西，怎么好意思当父母的。书中的蒋佩蓉和丈夫原先是性格迥异的两个人，直到举行婚礼的时候，他们的同班同学中还有很多人都不看好他们的未来。但两人却用实际行动向不看好他们的人交上了一份美好的答卷。按照很多人的观点，不是应当说“有力的回击”才适合么？这就是天朝与欧美的差异。当看到一个素不相识的人走近前来的时候，欧美的国民一般会问：What can I do for you？而中国人往往是：你想干什么？这其中固然有社会治安给人造成的心理阴影，但中国人血液里流淌的先设定别人不怀好意的因子“功不可没”。正是这种文化上的差异造成我们在家庭教育中的困境，同时我们还有一种非常不好民族劣根性，就是什么东西都以偏概全，矫枉过正，而且是在清醒状态下这样做。譬如扬长避短，避是叫你不要以丑为美，中国的父母则是不承认自己有缺点，不承认自己有困惑，不承认自己有负面情绪。当一个人两年自己的缺陷都不能承认的时候，你又怎么能指望他认真的坐下来去寻求改正呢，于是越干越错，越错越多，积重难返。周围的人不论远近亲疏也无法帮助他，因为不能正视自己的人永远都无法进步的。本书的作者坦诚自己即便在结婚数年后仍会有钻牛角尖的时候，突然就觉得都是别人对不住自己，自己的才华和学识全都浪费在了家庭当中（一辈子生活在天朝的女性更是这样，认为自己貌若天仙，温柔善良，学富五车，才高八斗，然后丈夫是窝囊废儿子不争气，无视自己这本可以挽救全世界人民与狂澜的被侮辱被损害的女性如何为了他们终结了风华正茂的艺术生命...）但你抬眼一望，她们往往自己弄的邋邋遢遢，家里乱七八糟，工作也搞不好，家里也不适合人类居住，丈夫和孩子都感觉再跟她生活下去迟早要疯掉。但这位母亲也是妻子的女人却还在把自己当成老大，觉得所有人都应该听命于自己，因为她手握真理。但你不要忘记：想

## 《佩蓉的妈妈经》

当老大的人，一方面悉心照料别人而忘了自己（实际上别人也照顾不好），另一方面认为自己总是正确的惯性就会导致别人对自己的厌恶，并越来越颟顸愚蠢，形成恶性循环。蒋佩蓉很敏锐的认识到了这一点，作为家中的长女，这种喜欢出头的性子，尤其是旧式家庭中很难避免，佩蓉也是在不断的总结后才做到了今天这个程度。看完全书后，我真正敬佩的是，这个女人，她的妈妈经是真能成其为经的，不虚夸，不轻浮，实实在在的告诉你最简单的一个道理：既然付出了，那就做好他。

10、《佩蓉的妈妈经》通读了一遍，舍不得放起来，准备再仔仔细细地读一遍。这个世界上的好书千千万万，但是正如同与人的相遇一样，能够值得你停留并回眸的，恐怕却并不是很多，而这本书却给了我们这样的感觉，仿佛忍不住要对着她说一句：哈，原来你在这里。蒋佩蓉的妈妈经，哪里只是当妈妈的修炼经，根本就是在成就一个女人关于婚姻、关于自我、关于内心的完整成长经，而对于一个在职场上已经做到顺风顺水的职业女性来说，能够重归家庭，并骄傲地对着世人说：当妈妈是自己最有成就的事业，简直是不可想象的事情。最要命的是，看完这本书后，我在想，假如我是丈夫，我一定会更努力更努力地爱这样的妻子，因为她像小妖精一样充满活力；假如我是孩子，那么我一定会全心全意地爱上这样的妈妈，因为她对孩子倾注了无尽的热情；假如我是朋友，我一定会心甘情愿地愿意与她相处，因为她的身上总是散发着热情与魅力。这本书几乎不像是在向我们传授什么经验，吸引你一直看下去的魔力是，佩蓉一直像在讲故事一样把自己生活中遇到的事情一一向你道来，这其中有快乐有忧伤，有动力也有困难，无疑，她的智商是一般人无法比拟的，但是她却向你真诚地展示自己曾有过的困惑，就像我们每一个新当上妈妈的人一样，你遇到过的烦恼她一样遇到过，她丝毫不避讳，而这真实的力量便是我们愿意读下去的原因。可是更深层的原因在于，同样一个故事，有的人讲来枯燥无味，有的人讲来却引人入胜，佩蓉的每一个经验里都提炼出人生中最精致的况味，让你于烦恼的现实中看到生活反馈给我们的不是表象，而是另一重天，正如诗云“横看成岭侧成峰”，这个世界上的事情同样地发生，但每个人得出的结论却是完全不同的，佩蓉的文章中总有一种坚定、自信、光明、美好的力量，她让我们这些做妈妈在阅读时，也在同样反思自己的生活，有些事情，佩蓉也遇到了，可是她总能看得更明白，想得更透彻，人生需要思索，有思想的人，永远是值得别人尊重的。在这本书中我非常喜欢那段话“其实与人生有关的每本书和每首歌里，都隐藏着恩典和救赎，这是难以忽视的。……生命中的每个决定都要付出代价的，而我们就活在过去的决定中，但我们总可以选择走出遗憾和悲伤的阴影，让恩典与救赎的阳光照耀今后的自己。”佩蓉说，无论你选择哪个职业进行自己的一生，都一定会有其他的遗憾产生，所以只在平和地接受自己做出的决定，才能把当妈妈这个职业做得更好。有些事，想想想不明白，听那个智慧的人一说，就豁然洞明了。丈夫第一孩子第二，这个道理我们明白，可是做起来能够做到吗，要如何做得更好，有时我们真的不需要理论，我们更需要看看别人的人生，在同样凡俗的人生里，看看那些事情来临时，为什么有人会把婚姻经营得更美好。佩蓉在这本书中提到了母亲对于丈夫一开始的种种不满，而她很聪明地意识到了婚姻应该是主位，将捍卫丈夫的地位与尊重婚姻放在了第一，最终反倒赢得了母亲的理解。在自己的小家中，孩子与父母的关系也应该让位于婚姻，而和睦的家庭是孩子幸福的根源。陪孩子长大，三个男孩儿，佩蓉却总是有无限的创意让孩子的生活井井有条，然而我以为真正的教育是当妈妈的应该有一颗坚定的心，首先自己能够分辨是非，不盲从不随波逐流。佩蓉在西方文化中成长起来，对于中西文化有着自己客观而冷静的思索，在培养情商与性格等方面，都有着自己坚定的想法，我们在读那些成长中的故事时，会不由地感叹，佩蓉真是优秀的妈妈。第四章，她提到应该有妈妈团队，这样才不会让自己感觉到没有力量，所言极是。当妈妈的也不必与世界隔绝，找到一同奋斗的队伍，会让自己成长得更快。这是一个仿佛散发着光和热的女人，但又绝不会将别人灼烧，而是有如温暖，将人唤醒，有如光，为你指路，有如细雨，无声滋润，这是一个美好的女人，有力量却不会让人产生压迫感，有能力却不会让人嫉妒，读这样的书，都恨不能立刻成为她的朋友，那一定是非常美好的事情。

11、当当分享中有一个小组叫“妈妈公主团”，组里正在举行一个关于《佩蓉妈妈经》的#写书评，赢好礼#活动，各种好礼等你拿，每天会送出三份礼物，看过书的可以去参加哦。地址是：<http://s.dangdang.com/chat/list/391>

12、这是一本新手妈妈必读，中国社会总是强调妈妈是伟大要奉献，但是这本书告诉你，妈妈首先得自我愉悦，得开心向上，才能滋润孩子，才能给一个家庭带来如沐春风的感觉，不要扼杀妈妈的权利和自由。做好自己，才是做一个好妈妈的开始！

13、看完《佩蓉的妈妈经(母亲自我成长必读胜经)》，我深受震动，这个妈妈太能干太了不起了！作者蒋佩蓉是个成功的女人。她的成功不仅在于事业，也在于家庭。她是丈夫的好妻子，三个儿子的好



## 《佩蓉的妈妈经》

妈妈，中美“妈妈公主团”里的公主，年轻女性的“妈妈导师”。她事业有成，家庭幸福，个人爱好丰富，这是怎么做到的呢？在这本“妈妈经”里面，佩蓉将告诉我们女人的幸福秘诀。没看到这本书的时候，我以为这又是一本炫耀育儿经验的泛泛之作，在看过许多爸爸妈妈的各种育儿经之后，在被虎妈严重打击之后，在被法国妈妈的絮叨差点烦死之后，我本能的对这种打着“XX经”的书无感，提不起什么兴趣阅读。在整理书桌的时候，偶然翻开这本书，突然发现这不是一本单纯的育儿经，而是一个女人的成长过程。这本书里有夫妻之道、亲子之道，还有关于事业与家庭的探讨，关于自我与亲人的思考。这本书给我最大的感动是真诚。作者很坦率地讲述了很多关于自己的成长故事，毫不掩饰自己犯过的错误，她用实际行动告诉我们，在成长的过程中，犯点错误不算什么，重要的是能够从错误中得以解脱，找到让自己幸福的方法。其中的夫妻相处之道给了我很多有益的参考，她的恋爱、婚姻并非一帆风顺，也有过失恋的打击和夫妻的争吵，还曾经为了事业和家庭的主次而口角，这些都是现实婚姻中经常发生的事情，佩蓉聪明的解决了，家庭和事业实现双赢，这是很多婚姻中的女人们无法实现的梦想。我自己带一个孩子都觉得挺累，工作也不能全力以赴，真该好好思考一下佩蓉是怎么做到的，养好三个儿子，还有余力搞定工作，安排好生活，操持自己的公主团组织。这个女人是压力越大越有活力，这种女人真了不起，一般人望尘莫及。佩蓉的很多贴心话值得记在脑子里，比如：“无论你是全职妈妈还是兼职妈妈，你都有权决定是兴高采烈地开始你做妈妈的生涯，丰富你后半生的人生经历，还是对处境充满抱怨，心力交瘁，认为自己远离了人生梦想与目标。”看到这样的话，总会给有心结的读者一些宽慰和鼓励，使之有勇气奋进吧。佩蓉妈妈的智慧闪光点还有很多，比如怀有感恩之心、美满家庭是孩子幸福的基础、把夫妻关系放到第一位而不能为了子女教育牺牲夫妻关系、接受爱人与改变自己、接纳犯错的孩子、善用晚餐时光……274页厚实的一本书，将佩蓉的聪明之处，可敬可爱之处全面的展示出来，和所有妈妈分享。《佩蓉妈妈经》不是简单的育儿经，而是一个成熟女人自我成长的真知灼见，感谢本书给我人生提点，特别推荐。佩蓉的妈妈经，幸福的女人经。感谢最终我没有与之错过。

14、我们应该获得像高贵的公主，依靠我们丰富的内心做每日的决定，而不是陷于头脑的牢笼，日子过得像难民一样匮乏而没有保障。我认为一位真正伟大的母亲，不但爱她自己的孩子，也知道如何教育自己的孩子去爱其他人，特别是那些看上去不值得被爱的人。

第一章 关注自身：妈妈需要不断成长

1、做全职妈妈还是兼职妈妈？是欣然接受了自己的决定，还是被动接受、把自己当成受害者、让怨恨劫持自己的快乐？——无论你是全职妈妈还是兼职妈妈，你都有权决定是兴高采烈地开始你做妈妈的生涯，丰富你后半生的人生经历，还是对处境充满抱怨，心力交瘁，认为自己远离了人生梦想与目标。

2、管理情绪：我们用理性思考、用意志做决定时，我们需要控制自己的情绪，而不是被情绪控制。如何管理情绪：胸怀、勇气与智慧，避免比较，学会等待，享受过程，减少欲望、知足常乐，心甘情愿地付出，保持幽默感。

3、尝试主动对另一半表达感激和欣赏，而不是对他的表现斤斤计较。

4、在选择教育子女的方法上最重要的原则：夫妻要一致，并愿意为你们的选择付出代价。当别人跟你有不同的育儿理念，或采用了个你不一样的育儿方法，不应该去攻击或指责他们，没有放之四海皆准的理念和方法。

5、作为凡人，我们都不是完美的，都有可能受到质疑和批评。这些批评无论来自丈夫、父母、老师还是老板，都不需要把他们的评语当成一切。我们需要接纳自己的不完美，也许要接纳他们的不完美。大多数的孩子都不是“超人”，我们家长首先要做的是接纳自己，允许自己平凡，给自己失败的自由，这样就不需要用孩子的成就来肯定自己，给自己“打分”。

6、制订自我照顾的计划：智力（不断学习，用新知识、新信息滋养充实自己，保持有趣的魅力），情感（兴趣爱好，独处的时间，和朋友聊天），身体（定期锻炼、健康的饮食习惯、护理肌肤、购买得体的服装），社交（家庭和工作圈子之外的闺蜜圈）。

7、VIM模式：过有秩序、有使命的生活，V-Vision（愿景），I-Intention（目标），M-Mean（方法）。建立有秩序的生活意味着要正确使用时间、财务并处理好人际关系。一旦我们明确了什么是生活中的大石块时，就要先给他们留出足够的时间，在此基础上再安排其他事情。如果我们首先关注那些琐碎的急事，它们就会挤掉真正重要的工作。

8、高效家庭管理的4大方面：时间管理-计划先行；金钱管理-量入为出；物品管理-品质优先、分类存放（宁可多花钱购买优质的产品，以节省购买劣质产品之后需要修理和更换的精力）；关系管理-定期维护。

9、不同的决定，不同的人生：天下没有免费的午餐，生命中的每个决定都要付出代价，而我们就活在过去的决定中。但我们总可以选择走出遗憾和悲伤的阴影，让恩典与救赎的阳光照耀今后的自己。

第二章 丈夫第一，孩子第二：妈妈谨记家庭次序

1、美满家庭，使孩子幸福的基础：父母如果希望孩子幸福，就要努力耕耘自己的婚姻，把夫妻关系放在第一位，而不能为了子女教育牺牲夫妻关系。



## 《佩蓉的妈妈经》

成功的婚姻是你送给孩子的世界上最好的礼物：一个美满的原生家庭和培养他打造自己未来幸福婚姻的课堂。婚姻中如果只有义务，没有爱和浪漫，关系就不会有持久的力量。

2、让婚姻充满激情的5个秘诀：男人需要尊重，女人需要爱；给“爱情银行”存款，最重要的方式就是花时间相处，约会的时候不谈孩子；保护婚姻的界限，家庭决定要坚持和先生商量；重燃起初的爱火，保持对另一半的吸引力；奇思妙想培养浪漫之情。

3、幸福是一种选择：斩断旧情，避免父母介入，不在外人面前批评丈夫（相当于诅咒他成为我所说的那种人），你只能改变自己，成为丈夫的帮手、而不是竞争者（像一个团队一样共同奋斗），警惕危险信号（不要轻视、防备另一方，要一起解决问题），面对孩子与丈夫站在同一阵线（不要通过拉拢孩子降低孩子对父亲的尊重，孩子会利用父母的矛盾来逃避管教）。

4、主动迈出第一步：在有权利生气和失望的时候，也要顾全丈夫的面子。如果丈夫回家时很累、很心烦、存在“黄昏的疲劳”，就不要指使他干活。不要对丈夫冷嘲热讽。在当妈妈的过程要越来越有耐心，增加无条件付出和爱人的能力。

5、如何面对冲突：我们生气，通常是因为别人的行为或语言伤害了自己；而我们受到伤害，是因为内心深处某种期望或需求没有得到满足。

7、父亲对女儿的影响：如果一个女孩从小在父亲那里得到充分的关爱，她就不容易过早委身他人，或是嫁给并不欣赏她的人。父亲对儿子的影响：父亲会要求儿子去冒险、竞争、战胜恐惧，以自己为榜样成为儿子眼中的英雄，最终成为一个男人，而不是长大后变得女性化、胆小、害怕冒险。

8、战胜生活中的痛苦的关键在于选择，勇敢直面痛苦、克服痛苦，才能从痛苦中成长起来。一旦心灵变得强大，就能够体验到更多欢乐、更多力量、更多平和与爱。麻木或者否定会让我们暂时忘记痛苦，但是也会让我们错过治疗的最佳时机。处理痛苦的几个阶段：接受—学会愉快的独处—结交新朋友—肯定自己的努力—帮助他人。

第三章 陪孩子长大：妈妈要学习爱的方式

1、妈妈的动机：告诉身边的朋友，你很享受当妈妈的过程，你不需要通过孩子的出色表现来证明你做妈妈的能力和價值。

2、接纳犯错的孩子：如果孩子知道即使自己犯了错，身边的人还是会爱他、接纳他，就会有勇气承认让他觉得羞耻的事，并且愿意承担后果，重新再来。但是，接纳不等于纵容。我们对是非标准决不妥协，让孩子知道，即使他犯了错，我们也仍然爱他，愿意给他改过的机会。

3、孩子的激情从哪里来？：孩子学习的激情不是教出来的，而是要向感染细菌一样被“感染”。教育不是要填满一个水桶，而是要点燃一把火。

4、我们家长追求的不应是别人给孩子或自己的掌声和认可，而是孩子的心灵因为他的兴趣而丰盈，性格更富有毅力，这就是全世界最大的奖赏了。

5、培养孩子的好习惯：生活习惯第一位：比如收拾房间、处理家务等。形成良好的生活习惯可以帮助孩子掌握必要的生存技能，同事有助于增强孩子的自我管理能力和责任意识，而这些正是孩子步入社会时应具备的基本素质；学习习惯受用一生：比如先做作业再玩耍，系统的解题，记住关键的公式和理论等；和睦的家庭关系：父母彼此相爱，父母愿意多花时间陪家人，父母对孩子严格要求、并且能正确地教导他们，父母孝敬长辈，孩子有较多机会与同龄人交流等。

6、高智商=成功？：不必过分追求“更好的学校”，如果老师为了逼学生取得高分不惜摧毁孩子的灵魂，不断向家长告状、要求家长接受训话，把孩子的自尊心践踏在地，实际上得不偿失。

7、管教塑造人品：作为家长，我们需要帮助孩子成长为一个品行优秀的人，让他无论从事什么工作都能够对自己的生命和价值有尊严感和自豪感，也不把人按其工作划分级别。需要帮助孩子养成面对世界的正确态度，除了言传、更要身教。

8、完全放任孩子，孩子错了也不纠正，会培养一个自私、高傲、任性的小霸王；家长缺乏耐心，一旦被孩子激怒就冲他发货，等怒气消了又觉得内疚再向孩子认错，却没有真正纠正孩子的错误，这样孩子往往缺乏安全感、被迫察言观色。

9、真正的教育是在接纳、欣赏、关爱和长时间陪伴的前提下有原则地执行管教，重视对孩子品格的塑造，同时培养他为家人、为他人、为人类服务的意识。

10、管教是在一件事情发生以前就把原则告诉孩子，惩罚是等到事情发生以后才予以追究。管教必须以父母与子女之间的亲密关系为前提，以爱为前提的管教打给孩子安全感，让孩子知道只要不越过父母规定的界限，他就是安全的。管教不是威胁（马上关掉电视，否则不许你玩游戏），管教不是妥协（再看5分钟就要关掉了），管教不是命令（我数到3，你马上给我关掉，1、2、3），管教不是唠叨（关掉电视，好不好、好不好、好不好）。管教是事先约定原则以及破坏原则后要承担的后果，如果孩子违反了原则就按规定处理，规定的后果一定是孩子不喜欢甚至会让他举得痛苦的。承担后果的时候孩子通常会生气、哭闹，但是家长们要牢牢记住，孩子是在有约在先的情况下自己选择这个后果的。管教的最佳时期是孩子6岁以前。管教要内外一致，但可以避开对外人管教，避免孩子在外人面前无地自容。确实需要体罚的时候，不要用手打孩子，肢体是用来表达爱的，用特定的木勺、尺子或棍子等执行体罚。

11、制订家规：大原则，夫妻二人同时认可，写下来形成文字。

12、让孩子学习延迟满足，通过达到一系列或者一定程度的目

## 《佩蓉的妈妈经》

标，再给予适度的奖赏，从而鼓励孩子不断进步。13、“善意的谎言”和情绪不是管教：不要用“善意的谎言”，利用孩子的恐惧或内疚让他们听话，这样孩子无法真正认识事情背后的道理，反而变得胆小怕事，不敢面对挫折和挑战。父母只有让孩子自己做决定、在错误中学习，孩子才能长大成人。父母不应该以“爱”的名义过分干预孩子的生活和他所做的决定，最终妨碍了他们的成长。14、快乐的真正含义：把追求快乐当成人生目标的人很难找到真正的快乐，但是追求更高价值的人反而容易获得快乐。快乐应该是人生的副产品，而不是主产品。如果孩子的快乐是轻易得来的，不需要付出努力，那只能是肤浅的、短暂的快乐。只有用汗水换来的快乐，他才会珍惜。一个缺乏自制力、不能延迟满足的人是享受不到真正的快乐的。15、做家务，培养品格的好机会：成功地完成家务，不需要很高的智商或者其他能力，却能很好地培养孩子们守信用和负责任的品格。16、知识就像活水，只有不断使用才能确保其畅流不息。聪明的学习者常常用知识的活水帮助别人，润泽别人的生活。17、善用晚餐时光，孩子获益良多。大部分家长只愿意跟孩子谈学习情况，不愿意或没时间聆听他们的心声。18、妈妈的使命：创造家庭传统：睡前阅读、每周电影/爬山/徒步、重要的节假日、每年的家庭旅行等；创造惊喜时间：陪伴孩子不需要花很多钱，也不需要去很远或很高级的地方旅行，因为孩子最需要的是你的陪伴、专注、足够量的时间和满怀喜乐的心态。19、关注孩子的逆商。20、放手的收获。挫折如果没有把你击垮，就一定会让你更强大。21、应试教育体系下，孩子能幸福吗？每个体系都有它的问题，会带给我们很多的担忧和困惑。可是，我们家长本身面对处境的态度会深深影响我们的孩子。要是我们遇到困难或压力时，第一个反应就是抱怨，那么孩子以后遇到问题，也会抱怨别人、抱怨体系、抱怨自己家长的不足等。22、学习方式，适合的才是最好的：不同孩子的学习方法真是大不一样了，适合一个人的方法不一定适合其他人。中国学校常向学生灌输唯一“正确”的学习方式，学生的性格特点常常被忽视，他们也很少思考什么方式最适合自己。要发现孩子的性格特点，而不是一味改变孩子、限制孩子——你的孩子是早起的小鸟还是夜猫子，是很有计划性还是爱拖拉、常常在压力下工作，是喜欢团队合作还是喜欢单打独斗，是可以忍受嘈杂的环境还是需要绝对的安静，是能够长时间集中精力还是需要时常休息，是目标导向型还是事件导向型，房间是干净整洁还是有组织的混乱，是听觉学习者还是视觉学习者，是逻辑性很强还是创造性很强，是急性子还是慢性子。23、帮助孩子处理压力：心流（flow）是一种将个人的精神力完全投注在某种活动上的感觉。学习任务太容易，孩子会感到无趣、缺乏学习动力；学习任务难度过高，孩子则可能失去信心，甚至反感。处理压力的关键在于让生活节奏有张有弛。24、教育的目的是尽可能挖掘孩子的天赋，鼓励他们不要因为害怕失败而把天赋埋在地里。针对孩子的勤奋与否来奖惩，而不是仅仅关注他们做事情的结果。25、“4T”管理：财富（treasure）：我们的财富在哪里，我们的心就在哪里，从而形成价值观；才能（talent）：培养和表扬孩子的最佳时间，就是在他做对事情的时候。如果因为结果去表扬孩子可能变得爱表现，如果因为天生的能力去表扬孩子可能变得不再努力，应该多表扬孩子忠诚、体贴、勤奋、诚实、高效、富于同情心等的好品格；时间（time）：努力工作，努力玩耍。要明智地划分事情的优先次序，不拖延；人际关系（touch）：关心和帮助他人。第四章 不必孤军奋战：妈妈要主动建设团队1、寻找“妈妈导师”的标准：她有亲身经历，她不忌讳自己的弱点，她是一位鼓励者，她用行动影响他人，她有真正的智慧。2、组织“妈妈团队”，不用单打独斗。2015年11月20日星期五整理完

15、目前，市场上的育儿类书籍已经过于泛滥，然而能真正从众多的育儿书中脱颖而出，以独特的视角去打动读者，并且令人阅后印象深刻的佳作却并不多，《佩蓉的妈妈经》便是可以当之无愧地跻身于此列的好书之一。书中记录了作者蒋佩蓉在事业的巅峰期，毅然决定华丽转身，从管理界精英摇身一变成为家庭主妇，从此相夫教子，将生活变成事业后点点滴滴的心情和体会。佩蓉的文字具有一种亲切温和的感染力，听她将生活中的琐碎烦恼与成长蜕变一一道来，仿佛沐浴在午后的阳光中一样，空气中弥散着满满的幸福与温暖。或许有很多人会质疑佩蓉的做法，觉得她为了家庭牺牲了自己所有的事业，由一个白领丽人沦落为做饭洗衣的黄脸婆，会不会太不值得。然而佩蓉却完全没有委屈和怨气，字里行间洋溢着的都是她充满智慧与哲理的细微感受。我相信她的生活中也曾有过彷徨和失落，但是集理性和感性于一身的她总能用自己的感性去放大别人眼中微不足道的幸福，感受生活中一点一滴细微的美好；再用理性的头脑去面对生活中所有的挫折与难题，然后一一解决，将孩子、丈夫、父母、家庭这样复杂的关系管理得井井有条，让家中的每一位成员得到理解与尊重，让家庭的气氛变得和乐无比。并不是每位全职妈妈，都具有这样甘于奉献，乐在其中的精神。我想究其根源，是因为她自始至终都非常清楚，自己在生命的不同阶段，生活中最重要的东西是什么。年轻的时候，她知道一份



## 《佩蓉的妈妈经》

完美的事业，是成就自己人生的基础，所以会倾尽全力地去经营它。然而当她走入家庭生活，为人妻为人母后，却对人生有了更加深刻的认识。做为一个女人，她知道幸福绝不仅仅是事业的成功，更应该是家庭的美满与和谐。做为一个家庭的管理者，她重视所有的家庭关系和每位家庭成员的感受，用耐心和爱心陪伴孩子成长，帮助孩子养成良好的习惯，令他们成长的每一步都充满幸福。选择这本书时原本是为了能多学习一些育儿经验，然而在看书的时候却发现，除了妈妈经以外，佩蓉还分享了很多她对于婚姻、爱情、丈夫及人生的领悟，这样的领悟中无处不透着她过人的情感智慧，令人在感动之余，也学习到很多充满见地的观点。在如何教育孩子的问题上，佩蓉颇费了许多心思，比如制定全家人都必须遵守的家规，同时确定奖惩条例（那些惩罚措施非常有意思，我以后也可以借鉴了）；比如用水杯装玻璃球的方式以示奖励；比如针对每个孩子，探索适合他们的独一无二的教育方式等等。这种尊重每个孩子个性的“精致教育”方式，令人受益匪浅。同为妈妈，觉得自己需要向她学习的实在是太多太多了。我想，用“全职妈妈”这样的词语去形容她其实并不贴切，她从职场的退出更象是一次以家庭为事业的转行，而这份事业，很显然给她带来了超乎想象的幸福与快乐，也令家人对她充满感恩之心，相信这样的回报对于她的牺牲和付出是值得的。

16、之前看过蒋佩蓉的《下一代的竞争力》，对蒋女士的观点很佩服，也很羡慕蒋女士有一个非常和谐幸福的家庭。不过对《佩蓉的妈妈经》这本书还是没有太多期待，我以为，此书也就是给给新手妈妈们临时抱抱佛脚，以过来人的身份讲一点育儿方面的经验之谈，让新手妈妈们避免焦头烂额。当我看完这本书之后，我改变了我的想法，这本书很棒，不仅仅准妈妈、新手妈妈们读了有益，就是当了多年妈妈们的人读了也应该是很有益的。蒋佩蓉女士在商界事业很成功，为了孩子，辞职当了全职家庭主妇。这值不值得？可能一些女性更看重经济上的独立，追求事业上的发展。蒋佩蓉在书中展现出来的三个孩子的美好发展，家庭的和谐温馨，让人感慨，我们去追求钱啊，利啊，而家庭的温馨不是最重要的吗？我说这本书是有益的，原因在与，首先，这本书不是主要教您怎么去对付小淘气的，应付他们的吃喝，让他们乖乖的不哭不闹。而是告诉您，如何营造良好的家庭。这本书有个很新颖的观点，和我们传统的观点不同。一些父母通常这样称呼伴侣“孩子他爸”“孩子他妈”，从这个称呼就可以看出孩子成了家庭的中心。“孩子中心”，这似乎是很多家庭孩子出生之后不知不觉就发生的变化，一些夫妻貌合神离，只是为了孩子而将就。但蒋佩蓉认为配偶第一，孩子第二。认为家庭和睦，把夫妻关系放在第一位，是一个良好的熏陶。而不和谐的家庭很有可能带给孩子心理阴影。这本书不是让你应付家庭亲子育儿中的问题，做一个忙于解决孩子各种问题的孩子，而是妈妈的自我成长。妈妈这种“职业”，很大程度上决定着孩子的品格，家庭和睦。一个好女人是一所学校。一个好妈妈更是一所学校。妈妈自我成长，这是本书胜人一筹的地方。就像佩蓉这个叫起来很顺嘴的名字一样，这本书透着一种平和的家庭智慧。

17、这本书是我看过的育儿书中最受震撼的一本。它不仅是一本育儿经验指导书，更是一本指引女人幸福成长、家庭美满的智慧书。佩蓉作为一名成功的商业女性，把自己所有的精力投入到孩子成长和家庭幸福中，向我们诠释了做好一个全职妈妈是多么伟大而崇高的事业！佩蓉始终坚持夫妻关系大于亲子关系，和先生保持定期单独约会的习惯，传授重燃爱火的秘诀——主动欣赏和表扬你的先生，心甘情愿地付出会换来先生的善解人意。这一点是我们大多数中国女性要学习和改变的，佩蓉自己的成长经历也告诉我们，当我们生气责备唠叨丈夫的不体贴时，只会让婚姻走向灰暗。换种爱的方式，接纳自己和家人的不完美，将收获更大的幸福。在教育孩子方面，佩蓉的睿智也让我折服。比如给孩子买玩具不应该当下满足，通过鼓励进步的方式，让孩子学会延迟需求，用努力获得快乐才会持久珍惜。这一点也是我自己最最欠缺的。妈妈用爱创造自己的家庭传统是孩子成长中宝贵的精神财富。睡前拥抱祝福、水果时间愉悦交流、节假日为父母按摩做早餐...融汇成佩蓉一家人的幸福时光。学会为社会服务、终身学习也是佩蓉坚持的价值观。女人是家庭的晴雨表，是幸福生活的基石，用自我成长去面对生活的挑战，为先生和孩子付出爱的努力，相信我们都能活出不一样的精彩！

18、佩蓉老师的这本妈妈经非常接地气，很真实，没有专家的那些花架子，是育儿手记这样书籍中我喜欢的一类。书中的案例都是她自己亲身经历，既有成功的案例，也有很多她自己失败的案例，充分还原了一个真实不完美，但一直在积极成长的妈妈。书中的育儿教育经验也是她在养育三个儿子中不断思考总结出来的，非常具备参考性。书中最打动我的章节还是佩蓉老师在婚姻经营部分，我想她是真正做到了爱自己的配偶，尊重自己的配偶，这一方面非常值得我学习。

19、很喜欢这本书的核心思想“孩子是上帝暂时放在你这里的礼物”如果我们爱孩子，就应该充满感激的改善自己，没有什么比母亲自己的成长更重要。如果你喜欢孩子，就应该完善自己。作者的态度

## 《佩蓉的妈妈经》

是诚实的，开放的，愿意与人分享的。《麦田里的守望者》曾说好的书就是让读书的人愿意认识作者，我想本书正是如此。

20、——文/阳宝猪猪自己很喜欢读这类型的书，轻松快乐而带着一些“生活哲理”，亦如台湾的刘墉曾经就因为注意生活中小细节侃侃而谈，被很多人视为枕边读物。是的，看似一本育儿书，其实是一本谈及女性如何成长的书。女人一生中需要扮演多种角色，能否将这些角色拿捏准确，并如鱼得水？是很多女人需要学习和成长的，读了这本书后，对自己生活和工作中的境遇不断反思，包括育儿，包括婚姻，包括家庭，包括职场。相信现在教女人如何当好一个好妈咪的书已经泛滥成灾了，但这本书却像朋友似的将自己曾经的点滴话里家常地娓娓道来，或许在她的故事里能够找到我们自己曾经的影子，也或许从她的一些事例中我们也可以反思我们的处理态度？荣幸的是，我和作者在很多方面的想法都十分接近，所以拾起本书阅读时有一种“相见恨晚”的感觉。我现如今嫁作闽南人，身边还有很多朋友在谈恋爱，娶亲嫁女时还依旧要算生辰八字，当然我不是抨击这样做不好，我只是想说现在的男女恋爱已不再是从前，婚姻和家庭都是需要自己用智慧经营，而并非依靠八字维系。世上哪有那样十全十美的事情呢？如果遇到什么事情，就要用八字算上一卦，是迂腐还是迷信？身边几位美女都是如此，如若遇到八字不合，流年不利的，哪怕是相恋再多年，也还是要分开，担心将来迟早要分。好吧，看了这本书我真想说，不论是算八字还是不算八字，夫妻之间漫长的几十年，是很不容易的，这中间牵扯了太多的情感纠葛，而所谓的完美人生都是在别人眼里才有的，在自己心中，任何完美都是需要自己苦心经营，努力打拼的。不论是全职妈咪，还是兼职妈咪，重要的不是时间问题，而是用心。孩子跟妈咪之所以亲，亲在心系之间，而非带孩子多久时间。书中谈及的一点很好，孩子跟随自己最多也就一二十年，而夫妻之间相守的时间更久，虽然我不赞同“丈夫第一，孩子第二”，但是这种排列顺序我还是很支持的。我的观念是“自己第一”，或许是心理的力量，当自己足够强大，我想什么都不是问题，任何事情都会依着你的心愿一一实现。成长很重要，不论是顺境还是逆境，自我成长都不可或缺！如今的妈咪都拥有着高学历，智商佳的、情商棒的更是不在话下，相信很多妈咪都有自己独特的思想和对孩子的一份期望。我亦如此，但孩子终归是孩子，我们能做的是去辅佐孩子的人生，而不是替代孩子的人生。从小就让孩子自己做主，走他自己的路，而我们只用默默注视着，偶尔摔得很严重的时候扶他一把（如果小摔，其实是可以不用管的，这样才能让孩子走得更加仔细），哪怕是走错了方向，也不要紧，任何困难都是对人生的一种磨砺。不论是对于孩子，还是对于我们自己，智慧更多的来源于这些大大小小的磨砺中，我们要的是面对和正视，而不是拒绝或回避。聪明再多也只能算小聪明，智慧再小也能称为大智慧！

21、这本书首先点出一个我非常认同的观点：做妈妈就摆脱不了内疚。不管你是全职妈妈还是兼职妈妈，你总是觉得自己没有尽力给孩子最好的，不论是物质，还是精神。（相反，我觉得大部分爸爸完全不会有这种负担）主要的部分可以大概理解为几个梗概：不要把自己想象成完美、不能犯错的女金刚。承认自己只是一个平凡的人，眼泪有时，愤怒有时。自己把自己照顾好，有自得其乐的能力很重要，更是每个新手妈妈起步时值得钻研的。家庭生活要以夫妻关系第一。这点恐怕是最难做到的，也是家庭解体的重要因素。在有了孩子之后，你是否有意无意地忽视了家庭关系？是否对自己的孩子予取予求，对爱人却难得有个好脸色？在夫妻间发生冲突的时候，老人的介入你是否觉得是正常的，他们的意见是否对你们的矛盾起了推波助澜的作用？张怡筠博士有篇微博说，爱情关系里最容易触礁的是防卫，抗拒，批评以及轻蔑，其中以轻蔑为重。个人觉得家庭生活中也是如此。各种讲夫妻之间相处的书很多，道理其实说来说去也是那几个，但是却没几个人真的去做。为什么？——“他（是个烂人）不值得我去做”。一方面觉得瞧不起他，又期待他能突然醒悟，另一方面自己觉得自己不需要做任何改变，就等果实熟了去摘就好了（难道果实的成熟不需要风调雨顺吗？）。如果你还没有打算终止的你的婚姻，如果你期待你的婚姻能在现有的基础上变得更好一点，请试着自己主动先改变。（确实很难，我自己也做的不好）良好的夫妻关系，是给孩子最好的榜样。

给孩子好的学习习惯，生活习惯，比时刻盯着他的考试成绩要重要的多。考试说到底是一次测验，但是考试之前，各种知识的积累，更加重要。适当的规则，惩罚和奖励。妈妈要有自己的圈子和团体。我很幸运，在刚怀孕时就加入了一个很棒的妈妈群，到现在，大家都愿意倾诉和分享。可能现实中的互助团体比较少，而且彼此间有相似（至少也要彼此能包容）的价值观这点比较难。个人觉得这本书适合职场妈妈或者有过职场经历的妈妈或者准妈妈看。

22、读《佩蓉的妈妈经》产生很多共鸣，也有很多不同感受。首先，我和佩蓉一样，也曾经是一位全职妈妈，在全身心养育孩子上面有着太多的感同身受。唯一不同的是，佩蓉当全职妈妈是在有了孩子



、经历过一翻痛苦的挣扎和思考才决定的，而我成为全职妈妈则是在怀孕时就计划好的，当我的孩子一出生，我便已经拥有相当多的专业育儿知识，便马上以全职妈妈的身份投入到了教养孩子这一全新的事业中。很多人以为全职妈妈就是把所有时间都花在孩子身上，全部精力都用来养育孩子。其实不然。佩蓉的全职妈妈生活中，关注自身、自我成长是其中一项重要内容，我自己在全职妈妈期间也非常注重自我成长，每天无论带孩子多忙、多累，我都一定给自己留出一些时间，用来读书、写作、结交朋友、夫妻交流、做手工或其他爱好。正是那些用来自我成长时光，使得我的育儿生活不但不枯燥乏味，反而充满趣味，因为自我成长的美好感觉足以抵消每天处理孩子吃喝拉撒的烦闷无趣，而且会让每一天的生活都充满阳光和动力，也因此会更优质地养育孩子。第二，在佩蓉的生活哲学里，是“丈夫第一，孩子第二”的家庭次序。而在中国有孩子的绝大多数家庭里，在妈妈的心里排位中，都是孩子第一、丈夫第二。在我心里，孩子和丈夫也曾经是这样的排列顺序，直到有一天我和老公聊天，聊到我们最多也就能陪伴孩子20年，而20年之后，他将拥有属于自己的生活，爱情、婚姻、事业，所有这些，他的父母都不再融入其中，甚至都和我们没有关联。而孩子成年、离开我们后的漫长岁月，却是要夫妻互相陪伴度过，直到有一方先终老。那一刻，我才猛然醒悟，原来夫妻关系才是生命中最重要关系，它应该胜过亲子关系。而且，只有夫妻关系良好，婚姻美满，在这个前提下，孩子才会感觉安全、感到快乐。第三，爱孩子很容易，要正确地爱却并不容易。女性不是天生就能做个好妈妈，一定是通过不断学习，不断实践，不断改善，才养育好孩子的。接纳孩子的错误，管教塑造孩子的人品，训练孩子做家务，关注孩子的逆商，“4T”管理……所有这些，都是佩蓉教给我们的对孩子爱的方式。在佩蓉的妈妈经里会得出并验证这样一个结论——优秀孩子的背后必定有一个优秀的妈妈。那个优秀的妈妈一定是善于学习，乐于成长的，在很多方面一定是孩子身先士卒的表率。如果你想让孩子做什么，你就去做什么。如果你不想让孩子做什么，你就不要去做什么。

23、每个母亲对于自己孩子的母爱是一种自发的，潜意识油然而生的触动。直到自己升级当了娘，我才开始逐步体会到了身为人母自豪和责任感。培养和照顾好一个孩子，不仅仅是带领他们来到这个世间。最为重要的环节更在于教导和培养好自己的孩子。这份与生俱来的使命感真的有时会让我倍感压力。因为担心自己没有教导好；因为担心自己没有掌握好育儿诀窍；因为担心自己对孩子的养育不够妥当；因为担心自己太过于拔苗助长——太多的问题对于初为人母的我而言，的确有点那么地彷徨和茫然。然而，《佩蓉的妈妈经》无疑就是在我对教育方式拿捏不定的时候的一次充分的思想洗脑。尽管市面上相关的育儿书籍很多，但是我最为迫切需要找寻的家长教科书还是类似于《佩蓉的妈妈经》的书籍。潜意识中我比较喜欢这种新式的家长教科书。首先书的内容出自于颇有育儿经验和水准的美国麻省理工学院中国总面试官，国际商务礼仪/儿童礼仪首席培训专家蒋佩蓉。毋庸置疑的是如此卓越成就下的作者自身有着相当有见地的思想和教育理念。其次，作者身份的背后，她更是以一个母亲的身份向读者共同探讨有关的育儿经。读得亲切，读得实在，读得透彻，读得深入。其实，没有什么比实际养育孩子的经验再为形象和生动的讲解了。再次，书中的内容中涉及了很多方面育儿的内容。比如：学习管理情绪、战胜焦虑；学会自我照顾，做高效家庭管理者；学习让婚姻充满激情等等。有别于以往的母亲为了孩子而活，在这里我感知着身为人母的你我该如何为自己定位，为家中的每个成员定位。跟随着作者在引言所阐述的“妈妈不打无准备的账”，我们一同步入此书的主打内容之中。想做一个好妈妈，首先自己需要不断地成长和壮大。当然啦，这里的成长有着别样的含义。更是指着我们身为人母心智的不断提升。只有让自己不断地变得完美，我们才可以有更好的状态投身入营建良好的家庭氛围，培养好自己的宝宝进程之中。与此同时，我们也不能因为一味地天秤偏向孩子而忽视家庭的重要性。毕竟，只有一个美满幸福的家庭环境才是孩子们幸福，健康成长的基地。作为一名读者，我更加看重的是本书第三章的相关内容。那就是一个好的妈妈，教育子女的过程其实更是陪伴孩子长大的过程。了解了自我动机的同时，我们需要的是从多方面运用合理的方式想孩子表达自己的爱意和克服困难的决心。看完此书，感触颇深。跟着《佩蓉的妈妈经》，读到了不少当妈妈的经验分享。正所谓育儿心经在，伴儿共成长。

24、当一个宝宝呱呱坠地，这个世界上就多了一个妈妈。如果你认为妈妈的责任只是给孩子吃饱穿暖，让孩子天生天养，那么你错了。一个好妈妈，不仅要养好孩子，更重要的是要教育好孩子。养是为人母天生的能力，而育的水平就要靠后天的学识的积累，能力的培养。我们在教育孩子的过程中其实经常会经常遇到困惑。这些让人左右为难的困惑源于我们小时候就没有对这些问题找到正确的答案或者说身边缺少一个正确的，足以让我们信服的模仿目标。我总说，父母强，在很大程度上孩子就会强，父母的高度绝对会影响孩子的高度（如果很强的父母可以把孩子的教育问题放在第一位，而不是把工作

## 《佩蓉的妈妈经》

或其他放在第一位的话)。就像古代的孟子，如果没有一位一心铺在孩子教育问题上的好母亲，如果孟母自身没有良好的教育能力和重视教育的心，那么孟子也就不能成为孟子了。在对于孩子的教育问题上，蒋佩蓉女士绝对是我们学习的目标。蒋女士是美国麻省理工学院的中国总面试官、国际商务礼仪和儿童礼仪首席培训专家。在自身获得了非凡成就的同时，她拥有令人羡慕的快乐家庭，拥有三个优秀的儿子。这所有的一切，都是源于蒋女士作为一位女强人对于生活所奉献出的全部智慧与热情。在这本《佩蓉的妈妈经》中，蒋女士和大家分享了很多非常好，非常具体的教育孩子的经验，在很大程度上能帮助渴望孩子健康成长，取得成功的妈妈们在短时间内接触到大量的高端的可操作性强的育儿方法和育儿理念。比如关注自身，妈妈需要不断成长。孩子成长的过程其实也是妈妈成长的过程，我们要学会如何做母亲，如何做孩子的表率。摒弃做妈妈前的不良习惯，学会控制，学会调理，学会管理。只有我们自身拥有更多，才能教授孩子更多。再如丈夫第一，孩子第二。中国其实是很讲究家庭次序的国家，但是现在好像有些本末颠倒了，总是习惯性的事事都孩子第一。其实这种做法是很有弊病的，一方面会让丈夫和妻子孩子产生不应该有的距离感，另一方面也会让孩子变得娇气，不愿意分享等等。试想，一个这样被惯大的小孩子长大了会对家长有感恩之心吗？会照顾大人吗？答案当然是否定的。又如，妈妈要学会爱的方式。对孩子的爱什么是正确的，什么是错误的呢？也许我们出于宠爱之心经常会判断错误。当你看过了《佩蓉的妈妈经》中这一章节的讲述，相信会收获良多。生一个宝宝不易，养育一个孩子更难，爱孩子的家长们，我们一起努力，为了孩子的明天加油！

25、为丰富自己的早教知识来读书，没想到得到了更多收获。育儿从来就是很有生活味道的一件事。有时候我们以为生了孩子一切都变了，没有了自己的时间。这本书教你来如何看待有孩子的生活。看完之后，迫不及待想要丰富自己的生活呢！

## 章节试读

### 1、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第一章。关注自身

做母亲的除非完全接纳自己的弱点，否则就很难无条件的接纳孩子。

比较是一个致命陷阱，习惯于比较的人总是专注于自己（或孩子）的失败和缺陷，就会不可避免的陷入悲观、沮丧的情绪中。

不管你怎么做，只要你觉得舒服，只要它奏效，那就是正确的做法----费伯

只有妈妈先成为快乐的、充满爱意的人，才能给家人带来快乐，带来更多的爱。

很有必要在家庭和工作圈子之外培养自己的'闺蜜'圈子，因为不能单单指望先生、孩子和其他家人满足自己的社会需求。

为家庭设定正确的目标和价值观将使孩子受益终生。"谦卑、正直，一辈子学习，愿意对自己、家人和社会负责任，知道感恩"。

天下没有免费的午餐，生命中的每个决定都要付出代价，而我们就活在过去的决定中。但我们总可以选择走出遗憾和悲伤的阴影，让恩典与救赎的阳光照耀今后的自己

### 2、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第7页

我们无法否认痛苦、沮丧或气恼的感觉，这些情绪对我们来说都是真真切切的。但当我们用理性思考、用意志做决定时，我们需要控制自己的情绪，而不是被情绪控制。

### 3、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第二章 丈夫第一，孩子第二：妈妈谨记家庭次序

挽救婚姻的7个转折斩断旧情避免父母介入不在外人面前批评丈夫你只能改变自己成为丈夫的帮手，而不是竞争者警惕危险信号面对孩子，与丈夫站在同一阵线

### 4、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第171页

管教不是威胁（马上关掉电视，否则不许你玩游戏），妥协（再看5分钟就要关掉了），命令（我数到3，你得马上给我关掉，3、2、1）或唠叨（关掉电视，好不好，好不好，好不好）。管教是事先约定原则以及破坏原则后要承担的后果，如果孩子违反了原则就按规定处理。所规定的“后果”一定是孩子不喜欢甚至会让他觉得痛苦的，这样才能产生效果。

### 5、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第120页

这个第三者不一定是人，也可能是工作、游戏、应酬和购物，也可能是对金钱、名誉和权力的追求，甚至是原本难能可贵的品质，比如孝敬父母或者专心教养孩子。

### 6、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第167页

作为家长，我们需要帮助孩子成长为一个品行优秀的人，让他无论从事什么工作都能够对自己的生命和价值有尊严感和自豪感，也不把人按其工作划分等级。我们不需要抱怨命运和社会的不公平，而需要省察自己的内心的行为。我们需要帮助孩子养成面对世界的正确态度。除了言传，更要身教。

### 7、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第151页

一个人撒谎的根源是恐惧，因为他知道自己做错事情了，在良心的谴责下他感到内疚和羞耻，因而想尽量掩盖这个错误，不让它曝光。如果他知道自己即使自己犯了错，身边的人还是会爱他、接纳他，

## 《佩蓉的妈妈经》

就会有勇气承认让他觉得羞耻的事，并且愿意承担后果，重新再来。接纳不等于纵容。家长在接纳孩子的同时要告诉他是非标准，引导他做正确的事，哪怕他会为此受到其他人的嘲笑。我们对是非标准绝不妥协，但我们也让孩子知道，即使他犯了错，我们也仍然爱他，愿意给他改过的机会。

### 8、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第153页

从许多艺术大师的传记中我们会发现，他们的兴趣往往是在成长期间被充满激情的导师或前辈点燃的。也就是说，激情不是教出来的，而是要像感染细菌一样被“感染”。激情就是一种有益的“细菌”，接触不到的人就不被感染。就像威廉·巴特勒·叶芝所说，教育不是要灌满一个水桶，而是要点燃一把火。

### 9、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第28页

家长的重要责任是努力了解孩子，无论他们多么平凡，都接纳他们，欣赏他们，享受和他们在一起的时光。无论别人如何评价我们的孩子，他们在我们心中都是“最最亲爱的孩子”。

### 10、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第二章 丈夫第一，孩子第二

#### 第二章 丈夫第一，孩子第二

没有幸福的婚姻就没有幸福的孩子，因为家长的婚姻使孩子未来建立自己婚姻与家庭的教室。父母如果希望孩子幸福，就要努力耕耘自己的婚姻，把夫妻关系放在第一位，而不能为了子女教育牺牲夫妻关系。否定痛苦将会带来更大的痛苦。

### 11、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第5页

无论你是全职妈妈还是兼职妈妈，你都权决定是兴高采烈地开始你做妈妈的生涯，丰富你后半生的人生经历，还是对处境充满抱怨，心力交瘁，认为自己远离了人生梦想与目标。

### 12、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第170页

真正的教育是在接纳、欣赏、关爱和长时间陪伴的前提下有原则地执行管教，重视对孩子品格的塑造，同时培养他为家人、为他人、为人类服务的意识。

### 13、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第157页

激情比才智更重要，因为激情不仅能够给人动力，还能医治人的心灵。我们家长追求的不应是别人给孩子或自己的掌声和认可，而是孩子的心灵因为他的兴趣而丰盈，性格更富有毅力。这就是全世界最大的奖赏了。在艺术教育里，艺术只是达到目标的方法，而不是目标，艺术教育的目标是使人在创造的过程中，变得更富创造力，而不管这种创造力将施于何处。假如孩子长大了，由他的美感经验获得了较高的创造力，并将之应用于生活和职业，那么艺术教育的目标即达成。

### 14、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第1页

妈妈必须迅速学会分析自己，能力大小，弱点和兴趣所在，恐惧什么，怀疑什么奉行的价值观：谦卑、感恩、忠诚、利他、可教、负责和正直做母亲的除非完全接纳自己的弱点，否则就很难无条件接纳孩子

### 15、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第2页



## 16、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第1页

1. 做母亲是一种无比活跃的生命状态，在这个过程中，母亲总是遇到挑战，作为个人和婚姻中的一分子，她也不断地被重新塑造。做母亲远不是多情浪漫的乐事，而是难度极高的操练，正因为难，所以谁也给不出一套放之四海而皆准的做母亲的通用法则。

2. 作为凡人，我们都不是完美的，都有可能受到质疑和批评。不需要把他们的评语当成一切。我们需要接纳自己的不完美，也需要接纳他们的不完美。同时，不要忘记了自己的平凡，不接受孩子的平凡。小时候，我受到教育是“只要努力你一定能超越别人”。后来我才明白，这是一个谎言。有些人生来天资出众，我们如果简单地以超越他们为目标，就会一头撞进竞争的死胡同。有时在家长会上，大家会邀请班里成绩“第一名”的父母同大家分享孩子成功的秘诀。这种谦虚学习的态度固然很可贵，但我们也要知道，不是每个孩子都能成为第一名。有时候，我觉得那些“第一名”孩子的父母也不知道要说什么，因为他们的孩子确实天资聪颖，父母本来就不需要做太多。我们家长首先要做到是接纳自己，允许自己平凡，给自己失败的理由，这样就不需要用孩子的成就来肯定自己，给自己“打分”。

3. 善用晚餐时光，孩子获益良多。假如你准备在家里进行愉快的晚餐谈话，下面有一些建议，能让谈话保持在正确的方向上：

- 谈谈今天在工作中和学校里发生的有趣的事。
- 和家人一起阅读一些笑话。如果能自己讲些笑话就更好了。
- 和家人讨论和争辩一些新闻事件。
- 分享某个家庭成员正在看的书或者文章。
- 讨论某部电影。
- 玩玩文学游戏。
- 幻想或者计划下个周末或者假期要干什么。
- 设想或者计划一下家庭服务项目。
- 邀请客人来吃晚餐，逐渐了解客人，多和他交谈。我们可以问问客人，他小时候最喜欢玩的游戏是什么、最难忘的事情是什么，或者与他工作有关的事情，或者与他爱好有关的事情，或者与他家庭有关的事情。

4. 妈妈的使命：创造家庭传统。

- 睡前拥抱
- 节假日：感恩节回忆祝福；圣诞节挂满美好；父亲节和母亲节爱心面包；国庆节水长城露营；春节滑雪。

5. 妈妈的使命：创造“惊喜时间”。

- 乐趣盎然的艺术课程；精心打造“太空舱”；孩子们眷恋的“树屋”；各种实验，乐趣无穷

6. 妈妈的清单：

今天我要

- 拥抱我的孩子，跟他说“我爱你”。
- 当孩子想跟我谈话时，专心听他说。
- 给孩子读一本书。
- 相信孩子能够顺从我，而不用发脾气等方式让他听话。
- 对孩子表现出耐心。

## 《佩蓉的妈妈经》

- 跟孩子一起唱歌或听音乐。
- 用尊重的态度在孩子面前提起配偶。
- 不要求孩子做超越他年龄范围的事（比如在大人谈话时长时间保持安静、耐心）。
- 让孩子为自己的过错承担适当的后果。
- 帮助孩子学习一样新东西。
- 鼓励孩子去为别人做一件事。
- 保护孩子不接触负面信息或可能造成伤害的事物。
- 挑战并帮助孩子去做一件他没有想到，但能够做到的事情。
- 不在生气的时候惩罚孩子。
- 赞赏孩子的美好品格。
- 如果期待孩子拥有某种品格，就先做他的榜样。
- 跟孩子一起笑，而不嘲笑孩子。
- 对孩子做的一件事情表示感谢。
- 在某件事情上让孩子承担责任。
- 不在别人面前批评孩子。
- 对孩子的赞赏和感谢多于批评。
- 在犯错的时候马上跟孩子道歉，请求他原谅。
- 原谅孩子。
- 留出跟孩子独处的时间。
- 不跟孩子承诺做不到的事情。

### 7. 父母的责任：帮助孩子处理压力

- 压力是有积极意义的。心理学家米哈伊在他的“心流理论”里指出：心流（flow）是一种将个人的精神力完全投注在某种活动上的感觉，而每个人学习的“心流”是不同的。每个孩子需要的难度区间是不同的，作为父母，我们需要理解孩子的实际情况，这样才能帮助他找到难度适中的学习任务，让他们在适度的压力下卓有成效的学习。

- 处理压力的关键在于让生活节奏有张有弛，同时形成健康的应对机制。不懂得如何处理压力的人往往通过一些无益甚至有害的活动逃避压力，比如看电视、玩电脑、吃零食，乃至抽烟、酗酒、吸毒、赌博、寻找多个性伴侣等等。

- 健康的应对方式因人而异，关键就在于，这种方式应当能让一个人充满活力地迎接挑战，最终度过难关。我们需要帮助孩子发现适合他们的方式：可能是听听音乐、画画、出去散步、好好睡一觉、和父母或朋友好好聊一聊，或者退到某个不为人知的角落，读读书、安静地思考和呼吸。如果我们做父母的清楚自己处理压力的方式，那么我们的经验也会对孩子大有帮助，因为他们有正面的榜样。

### 8. “4T”的管理：教孩子做忠心的管家。

生活中最大的失败，不是在挑战中被击垮，不是测验不及格，也不是犯错误被人批评，而是不能充分使用自己的才赋、才能和机会，这是对资源和自我生命的极大浪费。

- 财富（Treasure）：我们的财富在哪里，我们的心就在哪里。教导孩子理财就是通过协助他们学习如何有智慧地管理他们的钱财，形成我们希望他们具备的价值观。

- 才能（Talent）：培养和表扬孩子的最佳时间，就是他们做对事情的时候。我们选择表扬的内容，会显示出我们的价值观。

当我们因为结果表扬孩子的时候，他可能会变得爱表现，认为他一定要做出实际的结果，才能获得我们的爱。

当我们因为他的智力、音乐才华或者一些天生的能力表扬他的时候，他可能会认为，他获得这么好的

## 《佩蓉的妈妈经》

成绩是因为他天生有个聪明的头脑。

然而，当我们表扬孩子是因为他的某种好品格的话，会鼓励他继续保持这种品格。好品格可以是忠诚、体贴、勤奋、诚实、高效或者富于同情心等。当我儿子拿着数学测验100分的卷子回到家时，我表扬他很能干后问他：“你在数学上这么有天赋，我很想知道，你以后怎么运用你的这种天赋来帮助他人？”这种表扬和提问，有助于他对自己的天赋心怀感恩，也激励他思考：如何能更好地发展能力，并用它帮助别人。美国有一句长期流行的慈善机构电视广告语：“头脑是最不能浪费的资源。”有能力的人要成为传递爱的使者。

- 时间 (Time)：善于管理时间。麻省理工学院的非正式校训“work hard, play hard”。没有人能时刻努力工作，因为我们的身体没有被设计成不断向前知道崩溃的模式，而是需要休息。但是第一位的事情应该第一位去做。

- 人际关系 (Touch)：有意向地管理人际关系。花时间与他人联系时，首先要保证在家人的感情银行里有足够的存款。只有真正爱自己和家人时，我们才能真正去爱和服务别人。

9. 《屋顶上的提琴手》(Fiddler on the Roof)里面的一首歌是父亲看到女儿结婚的样子时唱的，歌词和我的心情一样：

Sunrise Sunset

In this the little girl I carried  
Is this the little boy at play  
I don't remember growing older  
When did they, when did she get to be a beauty  
When did he grow to be so tall  
Wasn't it yesterday when they were small  
Sunrise, sunset. Sunrise, sunset  
Swiftly flow the days  
Seedings turned over night to sun flowers  
Blossoming even as we gaze  
Sunrise, sunset. Sunrise, sunset

Swiftly fly the years  
One season following another  
Laden with happiness and tear

What's words of wisdom can I give them  
How can I help to ease their way  
Now they must learn from one another day by day  
They look so natural together  
Just like two newlyweds should be

### 17、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第三章 陪孩子长大

在艺术的教育里，艺术只是达到目标的方法，而不是目标，艺术教育的目标是使人在创造的过程中，变得更富创造力，而不管这种创造力将施于何处。----罗恩菲尔  
形成良好的生活习惯可以帮助孩子掌握必要的生活技能，同时有助于增强孩子的自我管理能力和责任意识。

一个温馨的家庭包含有很多元素：父母彼此相爱，父母愿意多花时间陪伴家人，父母对孩子严格要求，并且能正确的教导他们，父母孝敬长辈，孩子有较多机会与同龄人交流等。

## 《佩蓉的妈妈经》

一个人要在学业和事业上取得成功，生活习惯第一位，良好的学习习惯和和睦的家庭关系三点必不可少。

做为家长，我们需要帮助孩子成长为一个品行优秀的人，让他无论从事什么工作都能够对自己的生命和价值有尊严感和自豪感，也不把人按其工作划分级别。

我们不需要抱怨命运和社会的不公平，而需要省察自己的内心和行为。

真正的教育是在接纳、欣赏、关爱和长时间陪伴的前提下有原则地执行管教，重视对孩子品格的塑造，同时培养他为家人、为他人、为人类服务的意识。

管教是在一件事情发生以前就把原则告诉孩子，惩罚则是等到事情发生后才予以追究。

管教不是威胁，妥协，命令或唠叨。管教是事先约定原则以及破坏原则要承担的后果，如果孩子为犯了原则就按规定处理。

父母不应该以“爱”的名义过分干预孩子的生活和他所做的决定，最终妨碍了他们的成长。

要使用规则，而不是情绪管理小孩子。

一个缺乏自制力，不能延迟满足的人是享受不到真正的快乐的。

做家务是培养孩子对家庭负责的很重要的方式和机会。

只要你不是以高高在上的姿态去施舍给弱者，而是存着谦卑、乐于受教的态度，你就具备了服务他人所需要的“资质”。

妈妈的使命之一就是维持家庭传统，让全家从中获得乐趣。

陪伴孩子不需要花很多钱，也不需要去很远或很高级的地方旅游因为孩子最需要的是你的陪伴、专注、足够量的时间和满怀喜乐的心态。

### 18、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第207页

#### 妈妈的清单

今天我要：

拥抱我的孩子，跟他说我爱你

当孩子想跟我谈话时，专心听他说

给孩子读一本书

相信孩子能够顺从我，而不用发脾气等方式让他听话

对孩子表现出耐心

跟孩子一起唱歌或听音乐

用尊重的态度在孩子面前提起配偶

不要求孩子做超越他年龄范围的事（比如在大人谈话时长时间保持安静、耐心）

让孩子为自己的过错承担适当的后果

帮助孩子学习一样新东西

鼓励孩子去为别人做一件事

保护孩子不接触负面信息或可能造成伤害的事物

## 《佩蓉的妈妈经》

挑战并帮助孩子去做一件他没有想到，但能够做到的事情

不在生气的时候惩罚孩子

赞赏孩子的美好品格

如果期待孩子拥有某种品格，就先做他的榜样

跟孩子一起笑，而不是嘲笑孩子

对孩子做的一件事情表示感谢

在某件事情上让孩子承担责任

不在别人面前批评孩子

对孩子的赞赏和感谢多于批评

在犯错的时候马上跟孩子道歉，请求他原谅

原谅孩子

留出跟孩子独处的时间

不跟孩子承诺做不到的事情

（忽略句号）

### 19、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第11页

求上帝赐我以宁静，去接受我所不能改变的

赐我以勇气，去改变我所能改变的

赐我以智慧，去分辨两者之间的不同  
如何管理情绪：胸怀、勇气和智慧；避免比较；学会等待；享受过程；减少欲望、知足常乐、心甘情愿的付出，保持幽默感

### 20、《佩蓉的妈妈经》的笔记-第171页

制订家规要注意三个问题：

第一，家规是一些大原则，以品格培养为目标，是教给孩子做人的本分，不同于用来培养习惯的日常生活规则；

第二，家规必须同时被夫妻二人认可；

第三，家规一定要写下来，形成文字。

制订家规以后可以根据实际情况规定生活习惯方面的细则，比如晚9点以前主动上床睡觉；先完成作业，再看电视；吃饭前1小时内不吃零食，等等。正常奖赏可以促进这些“习惯目标”的形成。

# 《佩蓉的妈妈经》

## 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)