

母亲节特别策划

本周日是“母亲节”，今天，我们专门为80后的女孩做一篇母亲节文章。80后女孩已经成为新晋妈妈的主力，而她们多是独生子女，她们的童年百宠千娇，直至成年，大多仍未离开父母的荫护。但某一天，她们当了母亲，按专家的说法，她们中的很多人心智、情绪还像个“小女孩”，既管理不好自己的情绪，也不能给孩子良好的情绪支持。既缺乏养育孩子的心理条件又没有心理能力，所以很多时候面对孩子成长的种种问题，时常会显得不知所措、束手无策。这种状态既影响孩子的成长，又影响到自己的情绪和健康。所以，想当妈妈，先做点准备，从怀孕一开始就要不断学习，学习做一个起码“80分”的妈妈。



儿童教育专家、教育心理博士 冯夏婷

致力研究80后女孩走向母亲角色之路 你能够给孩子最好的礼物，就是让你自己的人生美满幸福。一定不要把孩子当作你生活的全部，一个成功的妈妈要懂得放手，无论你是事业型妈妈还是全职型妈妈，你都要有自己的生活乐趣，比如画画、运动、种花种草、外出旅游等。有滋有味地活着，才可能成为一个好妈妈。因为当孩子觉得妈妈活得健康、快乐，那么孩子也感到幸福、开心。



国家心理咨询督导师、武汉大学心理研究中心特约研究员 韦志中

从《西游记》中悟出育儿之道 做一个好母亲得要学一学观音。她其实时刻都在关注悟空的成长，在“不远处”观察孩子的状况，又不做过多的干预。一个好母亲首先是仁慈，在性格上，最好是“三七开”，即三分勇敢、独立、刚强，七分宽容、慈悲、柔软。如果反过来，母亲性格上过于强硬，对孩子凡事都要求完美，那对孩子简直就是一种“压力”。



华南师范大学附属幼儿园副园长 吴冬梅

在幼儿园看到年轻母亲百态 在幼儿园里，能够接触到各种类型的家长，母爱泛滥的、焦虑不安的……其实，做一名智慧型的母亲，我们缺的不是母爱，缺的是素养和理性。无论何时何地，当有孩子在场的时候，别忘了你就是一面镜子，请做好正面示范。做示范前，请思考一下：你的方法是孩子喜欢的还是令孩子反感的，它对孩子的影响是正面的还是负面的。

80后女孩，学习做一个

“80分”妈妈

Part 1

缺乏母亲素质是年轻妈妈的“硬伤”

- 打造自己的气质和持家技能
- 从浮躁走向平和的心态塑造
- 控制自我的定力培养

宋庆龄说过：教育好一个男人只是教育好了一个人，教育好一个女人就是教育好了一个家庭。而古希腊著名的思想家、政治家亚里士多德对母亲素质要求更高，他说：“必须有优良的妇孺，才会造就优良的城邦。”

“现在，年轻妈妈们往往还不懂得如何做一个好母亲的时候，孩子便出生了。”儿童教育专家、教育心理博士冯夏婷发现——

很多80后女孩可能从来没有认真考虑过该如何做一个好母亲，而在成长过程中又缺乏做母亲的教育，比如家政、烹饪、理财、园艺、插花、育儿知识。

因而目前大部分母亲的心理素质和养育孩子的技能还是比较欠缺。孩子出生后，一大堆的问题都涌出来，这让新妈妈们措手不及，这种混乱和盲目不仅会影响孩子的成长，还会影响到自己的情绪和健康，这对于中国年轻妈妈来说算是一个“硬伤”。

母亲是榜样。比起唠唠叨叨的诸多要求，母亲的气质更能成为示范。华南师范大

学附属幼儿园副园长吴冬梅说——

妈妈希望孩子怎样，在他面前做成那样就好了。比如，你希望他爱读书，就在家里营造一个良好的读书环境与氛围。

在幼儿园里，吴冬梅能够接触到各种类型的家长，母爱泛滥的、焦虑不安的、斤斤计较的、急功近利的……每一个妈妈恨不得把世界上所有美好的东西全部奉献给自己的孩子，生怕错过任何一个机会和漏掉任何一个细节。这种状态，带给孩子的其实是负面的情绪影响：焦虑、不安、无所适从……

国家心理咨询督导师、武汉大学心理研究中心特约研究员韦志中从《西游记》中悟出育儿之道，他认为，从现代心理学视角看，观音在《西游记》中实际上是充当着悟空妈妈的角色，而且是一位非常合格的妈妈。

孙悟空那么顽皮的孩子，跟着师傅去西天取经，一路上那么多妖魔鬼怪，各种危险和诱惑，为什么观音作为“母亲”就不会焦虑呢？从心理学的角度讲，观音有一个健全的自我，她拥有爱、智慧、信任、希望、独立性、忠诚、创造等诸多积极的特点，同时她有着超强的心理素质的，从不手忙脚乱，失去分寸。她也有足够的耐心和定力，时机未到，绝不出手。

Part 3

从“无间”到“有间”，从寸步不离到有求才应

- 不主动干涉，尊重孩子的判断
- 让孩子学会寻找解决方法
- 该出手时才出手

韦志中说，“有求才应”是观音的管理技巧。

《西游记》里孙猴子闯祸是家常便饭，每次化解困难，悟空就会去搬救兵，不过他搬救兵是有先后顺序的，先是天上的朋友，再是老师长辈，最后才是观音。孩子也一样，遇到了困难，是不会首先回家求救的，定会先找遍所有同学、朋友、老师，实在不能解决了，最后才找父母求救。观音对这一切了如指掌，但是她没有因此就急忙跳出来，显示自己的神通广大。事实上，等悟空硬着头皮来找到她，她还装作什么都不知道。

妈妈作为孩子的重要家人，是孩子尊敬的对象，所以每个孩子都希望在父母心中留下好印象，自己处理自己的问题。一旦他们闯祸，便会害怕父母知道，这也是孩子维护自己自尊的一种需要。同时，找身边的朋友，也算是孩子自己发挥主动解决问题的尝试。

因此，韦志中认为，当孩子面临困难的时候，妈妈就应该像观音一样，该出手时才出手。

《西游记》中，除非在危难之时，观音极少主动帮助孙悟空，她尊重并且相信孙悟空的判断，一直坚持“有求才应”的原则。



Part 2

学会为孩子当“拉拉队”而不是当“考官”

- 摒弃用“考”的方式要求孩子，用“考”的结果衡量孩子
- 在不远处保持关注
- 让孩子感受母亲的支持

冯夏婷指出，做一个母亲，平常心很重要。她说：“在我看来，孩子遗传了父母的基因，在智力、性格等都有父母的印记，这些对孩子今后的成长起到重要作用。因而，无论孩子是石头还是金子，作为母亲，你都得接受，因为这就是你生命的延续，实际上也就是接受自己的一部分而已。”

在孩子成长的过程中，一个母亲要做的就是在一旁陪伴、照顾、引导。对孩子来说，母亲就是一个拉拉队队长，为孩子鼓劲加油。孩子在这种暗示下，对自己有更积极的认识，这些正能量就会爆发小宇宙，聚积成长的动力，那么孩子就会越来越朝着你希望的方向发展，否则，你越着急，越是不满意，越是批评、挑剔孩子，那么他就越有可能向你不愿意看到的方向发展，事情就是这么的奇怪。

韦志中认为，要学会在“不远处”关注孩子。“不远处”这3个字其实是一门艺术。

在《西游记》中，观音位高权重，完全可以命令或安排悟空去跟唐僧取经，但她没有把自己的想法强加给悟空，在说完自己的建议之后，观音会问悟空：“如何？”可见充分尊重悟空的选择。“如何？”——可以成为今天的家长学习的最简单的“佛语”。

观音不仅时而在前点化孙悟空，也经常在悟空的背后给予安慰和支持。为了给孙悟空去西天取经的定心丸，观音许下承诺：“假若到了那伤身苦磨之处，我许你叫天天应，叫地地灵。再到那难脱之际，我也亲来救你。”这句话让孙悟空完全没有后顾之忧。

现在的孩子所面临的学习压力，几乎跟孙悟空取经有得一拼，而家长往往一味地对孩子施加压力或者提出期望。此时观音就是一个很好的示范，排除孩子的后顾之忧，“尽自己最大的努力，不管结果如何，我们都支持你”，相信这样话，对孩子来说会产生极大的激励作用。

观音是一位从容淡定的母亲，除了救悟空于危难之中，她平时很少干涉孙悟空的生活。她只在“不远处”微笑着看着，尊重属于孩子的生活。