

<<哪个新妈妈不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<哪个新妈妈不抓狂>>

13位ISBN编号：9787111297215

10位ISBN编号：7111297210

出版时间：2010-2

出版时间：机械工业出版社

作者：维维安·伊丽莎白·格里克

页数：153

译者：温旻

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>

<<哪个新妈妈不抓狂>>

前言

拿起这本书阅读的你，此刻的心情或许不算轻松。最近你的家里刚刚有宝宝出生或者即将有宝宝出生吧。简而言之，你的生活正在改变，你也许觉得自己脚下的大地正在崩塌。我希望你能在本书中学到两件事情。

第一，你可以完全胜任为人之母的职责。相信自己，相信你的直觉比时下流行的育儿方法更有用。

第二，面对现实一带孩子的确费心劳神。作为父母的我们得时常收拾乱摊子，会遇到各种有挑战性的棘手问题，但是当好一个母亲的种种困难，其实能够让我们获得最难能可贵的成长经历。

我们如何管好“小宝贝蛋儿”，会影响我们的未来，或许还会影响孩子的人生。

撰写此书对我来说是一种整理和分享为母之道心得的方式。此书中的故事来自我和别的母亲们的亲身经历——这其中有望、喜悦也有沮丧，都可谓有价值的人生一课。

我希望我们的故事能帮助你在这—历程中时刻保持清醒和冷静，坚持自我。

部分章末有“清醒良方”和“思维实验”专栏。这些小栏目旨在指引处在紧张、担心和睡眠不足窘境之中的你，理解自己并认同自己的选择。“冷静良方”是我和其他母亲们总结出的实用小建议，以及让你在工作中找到平衡点的小窍门。

“思维实验”中列出了一系列的问题，旨在帮助你理清思路，发掘智慧。你可以把自己对问题的回答写在本子上，也可以静下心来好好思考答案。

为人之母是我人生中最快乐的经历。冒着被认为夸大其词的嫌疑，我得说为人之母让我始料未及的得到了再次完善。不止一次，我在与其他母亲们交谈的时候听到她们说母爱是一种前所未有的强烈的爱，这种爱让她们觉得仿佛整个人被撕裂了一样。

与此同时，我们中的不少人在为人之母中感到手足无措：竭尽全力要让自己的宝贝万无一失；在孩子的身体、智力、情感和社会能力等方方面面的发展上感到责任重大；浏览关于育儿方法的海量信息以免落伍。

除此之外，还要向媒体看齐——母亲的标准形象处处可见，为母之道的心得处处可闻。

这些完美形象常常会让人感到自己能力不足。问题是：现在，作为一名母亲，我们如何才能保持清醒和冷静，并且坚持自我呢？

我很高兴地告诉你，我们能够在为人之母中找到平衡点以及真正的智慧。做母亲的难度和强度会让我们更完整。为人之母能够让我们发现更完整的自己——更坚强、更聪慧，并且能让我们的爱更强大。

从我的个人体验来看，为人之母是最高精神历练。

它会每天唤醒我，让我停下来对万物之道崇敬不已。最首要的是，为人之母让我最终明白了我不受束缚——以前没有，将来也不会。

从某种意义上说，成为母亲好比在面前摆放了一面大大的镜子一样，这面镜子能映出你所有的期盼、弱点和优点，还能让你看到你有无尽的爱——你以前绝对难以想象的爱。这是好消息。

为人之母能让我们深刻、长久地面对自己。

这会是人生中宝贵的一课。

为人之母让我学会的最重要的一件事情是，深深地吸一口气，平静地面对眼前的事情——无论是沮丧也好，心软也好，生气也好，无助也好，快乐也好。

当事情变得棘手——童话般宁静美好的母子生活画面与乱糟糟的现实冲撞的时候，我学会了停下来，让自己深呼吸。

我留意我对自己和孩子的评判，看着孩子们在我的眼前一天天成长。

<<哪个新妈妈不抓狂>>

我知道我不会感情用事，不会因为一时无措而害怕、担心、急躁、不安。
当停下来深呼吸的时候，我很快就会明白，我和孩子都会好好的，就像之前一样。

<<哪个新妈妈不抓狂>>

内容概要

或许每个女性都曾强烈地渴望能有个孩子，有个可以让她哺育、让她爱的小生命，因此对成为新妈妈的生活充满期待，但实际上孩子降生后，疲惫、焦虑、压力将不可避免。

选择孩子就是选择混乱、烦杂和争吵，他们会用很多方法让你明白，你很难做好母亲这个角色，而且你绝不是想象中的那样优雅、能干。

毫无经验的作者初为人母，在第一年中有趣、欢乐和吓人的经历，让你发现原来还有人和你一样。

如何调节自己的身心，在养育宝宝的同时保持理智清醒，安然度过这段非常时期，本书提出了切实的建议，并呈现了新妈妈们之间的交流，幽默的文风更让人忍不住捧腹大笑。

上了这条船，就永远也下不来了。

<<哪个新妈妈不抓狂>>

作者简介

维维安·伊丽莎白·格里克，著有《关于生活的12课：从自家花园里学到的人生感悟》，她还是一位多才多艺的企业家和战略营销咨询师。目前和家人住在圣迭戈。

<<哪个新妈妈不抓狂>>

书籍目录

第1章 期望是幸福的敌人 没人告诉过你为人之母的真相：在家带小孩的前3个月有可能是人间地狱。

第2章 自欺欺人的错误认识：别的妈妈不需帮助 上帝让上一代和我们生活在一起，让兄弟姐妹在身边，而不是让他们散落在世界各处，是有意义的。

第3章 我们并非掌控一切（以前没有过，以后也不会） 我像一头母狮子一样，对孩子放在嘴里的每一口食物严加控制。

第4章 别忘了对着月亮大喊 除了对孩子的爱之外，你最强烈的渴望是什么呢？

第5章 给孩子擦嘴、换尿布（面对单调和无聊） 他每找到一只蚂蚁，我就得起身仔细地看看，然后给蚂蚁起个名字。

我今天已经给50只蚂蚁起过名字了。

第6章 你说得没错，我做得不够好 如果有人想要说服你，让你认为只有让自己6个月大的孩子上收费800美元的水中逃生游泳课才能免于溺水的危险，那么你应该从实际情况考虑。

第7章 平息母亲之间的战争 当女人生了孩子以后，其中的不少人似乎像骑上了高头大马，希望并且深信自己是做得最好的母亲。

我经常想为什么母亲们之间不能彼此支持呢。

第8章 无为也有其意义 孩子们拥有的东西好像已经超过了所需，简化掉生活中超过所需的部分，或许孩子们会学到不让物质的富足掩盖了心灵的需要。

第9章 孩子对于不快转眼就忘，你呢？

我儿子不会因为我没有在他哭的时候立刻把他抱起来而生我的气，也不会因为头上刚刚挨了一下而记恨一个小女孩，不和她玩。

第10章 什么时候开始快乐的童年都不会太晚 孩子们心无半点儿成见，他们不会问彼此住在哪里，家里有多少钱，教育程序如何，最重要的是，他们也不会问彼此的宗教信仰。

结语 致谢 译者后记

<<哪个新妈妈不抓狂>>

媒体关注与评论

“一天24小时哺育和照料小孩的父母们，在阅读此书时会感到释然；在初为人母时感到绝望无助的女性，在阅读此书时会捧腹大笑。

”——《出版商周刊》 “如果你曾陷入初为人母的巨大压力之中，本书会告诉你，这很正常，没什么的。

母亲有时也会犯傻——你可能会充满抱怨，后悔自己的选择……这些都是我们不能拒绝的体验，以幽默、接纳的心态对待，你会安然度过这段非常时期。

每个诚实对待自己的新妈妈都应该读一读本书。

”——亚马逊网友 “这本书是一剂良药，把大家从有小宝宝后的幻想以及当个完美母亲的憧憬中唤醒。

懦弱的人当不好父母。

这本书中既有现实可用的方法，又能让读者在阅读中开怀大笑。

”——克莉丝汀·诺斯鲁普，医学博士，著有《母女间的智慧》 “你可以立刻使用书中的实用智慧结晶作为你的‘冷静良方’。

此外，还可以指引你在为人父母中冒险和探索，从而获得精神上的成长。

”——玛丽卡·乔普拉，著有《给宝宝的一百个承诺》 “一本充满智慧、语言诙谐风趣的佳作——每一位初为人母的女性的心灵良药。

”——黛比·福特，著有《黑暗，也是一种力量》以及《你生命中最好的一年》 “此书用全新的视角切入养育小孩过程中的辛苦、烦恼和奇妙之处。

读完此书后，你会想要拿起电话来宣告你刚刚在书中遇到了自己最好的朋友，维维安！

”——史黛西·迪柏夫，著有《妈咪手册》，

<<哪个新妈妈不抓狂>>

编辑推荐

不要期待生个“好”孩子来养，而是生个孩子来让你变得更“好”为人父母是最高精神历练!

<<哪个新妈妈不抓狂>>

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>