

<<做一个幸福的全职妈妈>>

图书基本信息

书名：<<做一个幸福的全职妈妈>>

13位ISBN编号：9787504739667

10位ISBN编号：7504739669

出版时间：2012-1

出版时间：中国物资出版社

作者：莫非

页数：225

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>

## &lt;&lt;做一个幸福的全职妈妈&gt;&gt;

## 前言

做一个幸福的全职妈妈，你准备好了吗？2009年的夏天，我惊喜地发现自己怀孕了，接下来，就意外遭遇了被动离职，无奈地回到家里开始了无业生活，在怀孕待产期间，和朋友们讨论最多的就是要不要做个全职妈妈。

那时候，我有一个很要好的朋友，从前是国内某知名出版社的编辑，既有实力也有才能的主编人选，在怀孕生子之后，却毅然决然选择了放弃职场，回归家庭。

现在，她的儿子已经快3岁了，她也在全职妈妈的岗位上坚守了近3年，这3年里，她的婚姻遭遇过波折，家庭遭遇过危机，而她自己的心理，也承受过煎熬和痛苦。

为了孩子，她再也没有回到自己原来的岗位上，甚至有一段时间，她觉得自己已经因为无休止的忙碌和琐碎的生活丧失了写作的能力。

曾经，她的文字绚烂而又优美，可是却在日复一日与孩子相伴的时间里渐渐变得干涩，最终失去了灵性。

倒是可爱的孩子一天天成长，一天天变得更加可爱，更加活泼，也更加依赖妈妈，每天点击她的空间，都会看到很多温馨的画面，也会看到很多关于孩子的只言片语，虽然诗情画意不在，可是平淡真实，而且恬静。

尽管宝贝的成长是她最大的成就和喜悦，可是在谈到全职妈妈这个话题的时候，她还是会显得十分感慨，一再表示如果能够有重新选择的机会，她不会放弃自己的事业。

另一个朋友则在做全职妈妈的同时经营起了一家淘宝网店，因为擅长文字，也擅长广告，页面做得非常漂亮，服务也很到位，尽管也经历了经营惨淡的前期，但是渐渐地在创业的乐趣中学会了怡然自得。

我听说，她现在每个月的收入并不算多，有时候遇到淡季，仅仅也就够个温饱，甚至还有颗粒难收的时候，但是，一直看她却都是乐在其中的。

她说，宝贝跟在她身边长大，让她觉得特别满足，一切的放弃都是心甘情愿的，也是不求得到回报的。

回望这些朋友的历程，也曾经听闻关于全职妈妈这样那样的故事，在要不要做全职妈妈这个问题上，有人义无反顾，有人则退避三舍。

直到有一天，在小区里认识了一位快乐的全职妈妈，她说她有一双儿女，为了他们，她已经做了近十年的全职妈妈。

我诧异她能够十年如一日地放弃事业，她却笑着说：“照顾孩子和教育孩子也是一种事业啊。”

她告诉我，她的儿女身上穿的很多衣服都是她亲手做的，她亲力亲为地照顾两个孩子，早上陪他们做游戏，下午和他们复习课程，晚上给他们讲故事。

她说她很享受这样的生活，而她的先生也非常支持她留在家照顾孩子，她还说她的家庭并不富裕，但是过得温馨又美满，儿女都很可爱，她自己也十分有成就感。

这个近40岁的妈妈穿一套亲手缝制的布衣，上面是她精心绣的花朵，黑底白花的长裙，特别美丽，她长发飘飘，脸上写满了自信与幸福，也写满了对生活的热爱。

当我告诉她我的顾虑，她却“哈哈”大笑着说：“做不做全职妈妈在于你自己的心态，而不在于应不应该啊。”

如果你确定自己愿意为了孩子留在家，那就学会享受生活；如果你确定自己放不下工作，那么尽量做到用业余时间兼顾到孩子，同样也可以让生活十分充实。”从那一刻，我开始渐渐明白，做不做全职妈妈并不是最重要的，重要的是拥有一种适合自己的生活方式。

兼顾事业或者专心家庭，如果有一份良好的心态，就能够从中得到快乐，也会让决定成为最好的选择。

所以，在生下女儿之后，我用了6个月的时间用心体会全天候和她相处在一起的满足和感动，看着她从一个那么幼小的生命开始成长。

当她能够对我发出咿语，当她学会微笑，当她会抬头，会翻身，会爬，会坐起……每一次她的变化，都让我的心底溢出满满的快乐。

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

那段时间，是我感觉到自己最有价值的时间，因为朝夕相处，女儿对我有种特别的依赖，每次当她把小小的头靠在我肩上，用小小的手搂着我的脖子，亲昵地和我脸贴着脸的时候，我就觉得自己是最被需要的，而这种被需要，强烈过任何一件事情，让我感到满足而且快乐。

那时候，我总是亲自给她洗澡，为她做抚触，带她去打预防针，抱她散步，陪她去早教班参加早教课程。

女儿是早教班里年龄最小的小朋友，还在5个月的时候，我们就一起报名参加了早教班，很多时候，早教课程都是在游戏和交流中度过，而女儿也很快成为了接受能力最强的一个，当她能够撅着小屁股爬出一段的时候，她才只有6个月大。

一切的一切都让人欣喜，也让人感动，我想，对于每一个经历过全职妈妈生活的女人来说，那段过程是煎熬或者是享受，在乎的还是你个人的心态。

等到女儿6个月之后，我开始重新规划自己的职业生涯，返回职场，改变了工作轨迹，进入一个全新的工作领域。

那个时候，有很多朋友指责过我，她们认为我重返职场的举动操之过急；当然，也有一些朋友全力支持，她们认为女人不应该放弃自己的事业，而我，则坦然面对这一切。

我把工作地点选择在离家不到一公里的地方，我把上班时间选择为朝九晚五，我空出了满满的周六和周日，用来专心致志地陪伴女儿。

白天把时间交给工作，晚上则把时间留给家人，这种有序的生活方式，改变了我做妈妈之前拼命三娘的状态，反而开始变得惬意而又愉快。

我不再叫嚣着“我很忙”，也不再强调着“没时间”，更多的时候，我把一条分割线合理地区隔了工作和生活，既保留了自己的追求，也享受着妈妈的角色。

我知道，在中国有很多全职妈妈都遭遇着这样那样的难题，或者是旁人的不理解，或者是家庭的矛盾，或者是自身的焦虑，或者是经济的拮据，也或者是教育中的困扰。

所以，在重返职场，并且涉足出版领域之后，我尝试着结合自己的感受，并结合了许多专家、老师的经验和案例，整理并编写了这本书。

这不是一本说教的书，它没有生涩难懂的概念；这也不是一本理论的书，它要呈现给你的是实实在在的操作技巧和实战攻略。

从生活到育儿从创业到家庭，再从心灵到职场，这本书会在方方面面带给你不一样的思考模式和不一样的实用技巧。

希望这是一本让妈妈们感到愉悦的枕边书，也希望通过阅读，让我们能够一起发现生活中的精彩与感动。

对于每一个妈妈来说，能够有那么一段时间是用来陪伴孩子的成长，已经是一件足够温暖和美好的事情了，你说呢？

编者 2011年11月

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

### 内容概要

莫非编著的《做一个幸福的全职妈妈》不是一本教科书，是一本传递智慧与快乐的心灵读本，也是一本分享灵感和技巧的实用百科。

《做一个幸福的全职妈妈》融合了社会问题、心理问题、育儿问题、创业问题以及生活中的点点滴滴。

《做一个幸福的全职妈妈》有短小的案例，也有实用的攻略，它有专业提醒，也有温馨贴士，它包含着写给妈妈的话，也蕴藏着妈妈们应该去学习的技能。

《做一个幸福的全职妈妈》用温暖的语言唤醒了每一个全职妈妈对生活原本保有的热爱，它教会你“爱孩子的妈妈也要学会爱生活”，它也告诉你“爱生活的妈妈才能更好地照顾和教育孩子”。

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

### 作者简介

莫非，原名明慧，生于70末的巨蟹狮子女，地产广告人，图书策划人，1岁8个月宝宝的妈妈。热爱文字、热爱闲聊、热爱音乐、热爱电影、热爱八卦、热爱美食，热爱一切值得热爱的东东，最爱温暖的家庭以及亲爱的小圆豆。

出版作品：《大头鱼丁丁的相亲日记》、《他妈来了——聪明媳妇巧斗婆婆三十六计》。

## &lt;&lt;做一个幸福的全职妈妈&gt;&gt;

## 书籍目录

- 认知篇 大爱无疆——有一种职业叫妈妈  
全职妈妈成为城市女性新职业  
全职妈妈的理性回归：辞职，你准备好了吗  
想说爱你不容易：全职妈妈的利与弊  
全职妈妈的误区：我们不是寄生虫  
全职妈妈，让母爱回家  
谢谢你的爱：全职妈妈有多难  
全职妈妈的爱，没有任何人可以取代  
妈妈的好，宝贝最知道：全职妈妈的成就与骄傲
- 生活篇 美丽人生——全职妈妈的生活百科  
我的爱是五“心”级：做好全职妈妈不简单  
无忧妈妈：我的全职生活快乐秘籍  
享受从容：全职妈妈的时间管理档案  
巧手做厨娘：全职妈妈的烹饪之道  
培养快乐小“玩家”：为孩子开启“玩”的艺术  
见多才能识广：妈妈宝宝看天下  
智慧妈咪省钱有招：全职妈妈的持家之道  
漂亮妈妈不打折：全职妈妈的美丽全攻略  
全职妈妈不封闭：我有我的快乐社交
- 育儿篇 点滴是爱——全职妈妈的育儿心经  
爱是陪伴：让早教成为孩子幸福的起跑线  
爱是喂哺：妈妈是孩子最好的营养师  
爱是呵护：好妈妈胜过好医生  
爱是自由：给宝宝合理的成长空间  
爱是尊重：做宝宝最贴心的朋友  
爱是理解：学会“婴语”很重要  
爱是沟通：做一个会讲故事的妈妈  
爱是分享：帮孩子建立良好的社交圈
- 事业篇 生财有道——全职妈妈的创业攻略  
和宝贝一起经营我的精彩生活：全职妈妈淘宝开店攻略  
行走在鲜花遍地的旅途上：全职妈妈的游记人生  
美丽不打折扣，姐妹并蒂花开：全职妈妈变身职业模特  
当“宅”妈成为“才”妈：全职妈妈的SOHO大变身  
育儿我有道：全职妈妈也是育儿专家  
好手艺开创新天地：全职妈妈的巧手生意经  
收集每一个孩子的笑脸：全职妈妈的摄影工作室  
智慧妈妈的快乐分享：全职妈妈的母婴生活馆  
口碑能当饭来吃：全职妈妈的私家小厨
- 心理篇 让爱做主——全职妈妈的心理必修  
不是每个妈妈都适合全职：测试你的全职指数  
完整的爱给完美的家：做好爸爸的心理功课  
妈妈的爱，妈妈最了解：学习和婆婆做朋友  
终止负面情绪：不做让孩子讨厌的坏脾气妈妈  
好妈妈心里有杆秤：平衡宝宝和爸爸得到的爱  
妈妈的爱有多重：谨防心理焦虑的转移

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

找到爱的方向：全职妈妈警惕职业空窗期  
职场篇 华丽转身——全职妈妈的职场必修  
全职的勇气和智慧：做好你的人生规划  
全职妈妈的王牌价值：认清自我，塑造完整的自信心  
小别更温馨：职场妈妈如何克服分离焦虑  
平衡家庭与事业：职场妈妈学会细掂量  
快乐前行：智慧妈妈重返职场轻松应对  
陪伴的延续：每个周末都是亲子时光

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

### 章节摘录

版权页：住在这个小区已经有5年了，直到怀孕生产做了全职妈妈以后，杨晶才知道小区里有不少和自己一样辞职在家照顾孩子的妈妈，这些妈妈的孩子多半都在6岁以下，大部分都是还没上幼儿园的孩子。

平时，妈妈们经常把这些孩子们组织到一起玩耍，开始的时候是个别妈妈抱着孩子到小伙伴的楼下叫别的妈妈下楼去玩，后来干脆有人提议建一个QQ群，于是大家就有了固定的交流平台。

有了QQ群以后，还曾经为自己失业在家感到沮丧的杨晶意外地发现，原来小区里还有的全职妈妈是博士，甚至有的曾经是公司的老总，但她们为了孩子都暂时放弃了工作，回归到了家庭。

现在，这些全职妈妈都是生活上的好朋友，谁家孩子生病了大家都会一起想办法、出主意。

同时，她们也通过交往为孩子创造了机会，让家里的独生子女们也过上了群体生活。

“妈妈，我想牛牛了，我还想点点，他们说元宵节的时候和我一起比赛放花灯！”

这是女儿小小跟着杨晶回老家过春节的时候常说的话。

春节结束以后，杨晶带着女儿回到北京，正好在楼下碰到和妈妈一块儿出门的点点，两个孩子热情地拥抱在一起，那种喜悦的表情让杨晶感触颇多。

现在的独生子女都是一个人在家，他们也很需要玩伴，有朋友在一起成长，能够让他们学会很多人际交往的知识，杨晶这样认为。

所以，她经常邀请小区里的孩子到家里来玩，有时候也带着小小去别的小朋友家里做客，如果有哪个孩子过生日，她和其他的妈妈们还会为这个孩子开一个隆重的生日会，让小区里的孩子一起参加。

有时候，小小不愿意吃饭，杨晶就拿着饭碗去邻居家里找别的小朋友，让小小和他们一声吃，每每这个时候，小小都会吃得特别香。

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

### 媒体关注与评论

怀孕的时候，莫非刚刚开始着手写这本新书，读到完稿的时候我也已经做了妈妈。很喜欢这本书清新的笔风，不管将来是否会选择做一个全职妈妈，我都愿意把这本书里的智慧与快乐传递下去。

——文子（新手妈妈，某公司人力资源总监）带孩子这种事，没办法假手他人，一定要亲力亲为，但是选择做一个全职妈妈确实又要面临很多很多问题。

好在有这本书，拿到手里感觉非常实用，能够真正帮到我。

——甜甜妈妈（全职妈妈资历：2年）全职妈妈是一门科学，对于初为人母的我来说，需要恶补的知识太多了。

这本书正好可以帮我了解到做一个全职妈妈方方面面的技巧，案例都很亲切，特别要推荐的是妈妈锦囊，既好用又有实效，很值得借鉴。

——杨敏（全职妈妈资历：半年，原杂志社编辑）做全职妈妈对我来说是个艰难的决定，面对家人的不理解，这本书让我找到了新的灵感，创业攻略真的很棒，每一种思路对我来说都是一个新的希望。

——TINA（全职妈妈资历：3.5年，创业中）很真诚的一本书，既是心灵读物，又是生活指南。

——刘本秀（2个孩子的妈妈，私营企业老板）

## <<做一个幸福的全职妈妈>>

### 编辑推荐

《做一个幸福的全职妈妈》由中国物资出版社出版。

<<做一个幸福的全职妈妈>>

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>