

<<让我们做更好的妈妈>>

图书基本信息

书名：<<让我们做更好的妈妈>>

13位ISBN编号：9787507528176

10位ISBN编号：7507528170

出版时间：2010年6月

出版时间：华文出版社

作者：方青卓

页数：249

字数：120000

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>

<<让我们做更好的妈妈>>

内容概要

方青卓邀吕丽萍、沈丹萍、鞠萍、刘纯燕等演艺明星一起，讲述自己的亲子经历。

本书以广受欢迎的电视节目《明星妈妈育儿经》为基础，经过增补而成。

明星妈妈们透过她们的亲身经历，交流在育儿过程中的疑惑、感悟、欣喜；并以种种育儿故事、交流育儿心得、展示自身魅力、抒发内心情感、传播育儿理念。

疑惑过、感悟过，担心过、感恩过，伤心过、快乐过……这不是明星的心路历程，而是妈妈的发现之旅！

本书内容新颖实用，可读性强，在育儿领域有独到见解。

<<让我们做更好的妈妈>>

作者简介

方青卓，中国电影家协会会员、中国电视艺术家协会会员、中国电影表演艺术协会会员，中央电视台、上海东方电视台、北京电视台栏目特邀主持人，中国第七届电视剧飞天奖最佳女主角、新世纪百位女杰。

曾出演过多部影视作品，自幼喜欢文学，工作之余撰写了20多万字的散文和诗歌，著有《中国影视圈》、《红蝴蝶》、《我眼中的同行》、《情坠洛杉矶》、《我是妈妈》等畅销书。

她热衷于亲子话题，曾出演过多位母亲，并主持谈话节目《明星妈妈育儿经》。

<<让我们做更好的妈妈>>

书籍目录

做个好妈妈

好妈妈的标准

给孩子留一点空间

健康的孩子，快乐的妈妈

“辣妈”的坚守与放手

好孩子？

坏孩子？

友善的孩子受欢迎

将调皮进行到底

你家有个捣蛋鬼吗？

说谎的小孩

与孩子沟通

跟你说，听你说

对不起，我爱你

对自己负责

白脸妈妈，黑脸爸爸

孩子的烦恼

解构虚荣心

压力！

压力！

孩子受欺负，妈妈好担心

妈妈，我从哪里来？

妈妈和孩子一起成长

不只是游戏

幼儿园的力量

珍藏成长的记忆

独生子女之我见

<<让我们做更好的妈妈>>

章节摘录

孩子，妈妈一定全心全意爱你沈丹萍：我先生是德国人，最早中国人跟欧洲人通婚要做婚前检查，婚检发现我的生育条件特别差，大夫还说，你也许不会生育。

我当时正和我先生在热恋的阶段，但是这个问题我总不能隐瞒人家，因为有的男人很看重女人的生育能力，他并不是因为爱你而和你在一起，而是要你帮他传宗接代。

方青卓：不能断了香火。

沈丹萍：正因为这样，所以当时我对我先生说，感谢你爱我，但是我也许不能生孩子。

他的回答让我很感动，他说，我爱的是你这个人，不是因为你能帮我生孩子，只要我们俩相爱就够了。

结婚后我们俩很想试试生孩子。

虽然经过很长时间都没有结果，但我和我先生的感情还是很好。

后来有一天我竟真的怀孕了。

这对别人来说很寻常，但是对我这样一个不知道自己能否怀孕的女人来说，是多么大的惊喜！

我当时特别激动，我觉得孩子不再单纯代表传宗接代，更是两个人爱的结晶，是生命与爱的交融。

方青卓：孩子对母亲来说，不仅是自己身上掉下来的一块肉，更是生命与爱情的升华。

沈丹萍：我第一个孩子来得特别不容易，先兆流产出血，要保胎，所以我一直卧床。

保胎是非常痛苦的，什么都不能吃，只能吃黄瓜、西红柿，我整个人瘦得像火柴一样。

临盆时小孩还难产，就快要分娩的时候，小宝宝的胎心没了，于是赶快上手术台，做手术把孩子取出来。

方青卓：生孩子对你来说，真是人生一个重大的考验。

沈丹萍：也是我思想上的一个重大的转折。

当时有一个环节，对我的影响特别大。

孩子刚生出来的时候浑身都是血，而且当时天气很冷，婴儿因为没有胎心所以没有哭声，医生就抓住她的腿倒提着拍打她。

我产前那么痛苦都没有掉眼泪，当看到医生用力拍打她，把她打哭的时候，我流泪了。

原来孩子就是这样来到这个世界上的。

我还要在手术台上缝合伤口，没有办法抱她，但心里其实特别想抱抱我的孩子。

方青卓：这就是母亲的爱，每一个母亲都想把全部的爱留给孩子。

说到大夫打孩子，我妈妈生我的时候也是这样，我妈妈当时很瘦，心脏也不好，大夫一直劝她不要生孩子，免得会有生命危险。

可是妈妈还是不顾一切要把我生下来。

我刚生下来的时候，浑身发紫，没有呼吸，医学上管这个叫轻度假死。

大夫于是拍我，拍到我“哇”的一声哭出声来，大夫就告诉我，孩子很健康。

谁能相信刚出生的我，体重只有五斤二两，因此我妈妈对我日夜精心喂养，除了给我吃母乳之外，每天还给我喝一次胡萝卜汁，让我变得很健康。

沈丹萍：孩子对我来说，真的来之不易，我生孩子的时候很年轻，但是我的母爱特别强烈。

很多个夜晚我都不曾睡觉，两只眼睛就一直看着孩子，为她换尿布，给她喂奶，盯着她的小脸。

我和天下所有的母亲一样，喜欢用我的目光去接触孩子的目光，我发现孩子的目光是明亮纯洁的，他无时无刻不在流露出对这个世界的好奇。

方青卓：妈妈都爱自己的孩子，可是像你这样爱的，还真不多见。

沈丹萍：因为我不相信，我会突然有了孩子，这对于我来说是个奇迹，一个生命的奇迹。

我每天都要从她的头亲到小脚丫。

而且我亲她的时候，我想她是有感觉的。

后来我知道，小孩子出生后三天就有自尊心了，有的产妇很急躁，在月子期就打孩子，因为月子里的孩子是最爱哭、最爱闹的。

有的妈妈见到孩子越哭就越打，其实打他就是羞辱他，虐待他。

<<让我们做更好的妈妈>>

因为他太小了，还不具有能力来反抗。

方青卓：不要在孩子刚出生时就打他，他哭是因为周围世界对于他太陌生了。

沈丹萍：是这样的。

我在生第一个孩子的时候，没有刻意去看一些幼教的书，就是浑然天成的母性。

我经常跟孩子一起洗澡，给她做按摩，亲吻她，一直拍手鼓励她。

现在她都已经长大了，我们还是一直习惯亲吻。

当她痛苦的时候，生病的时候，遇到困难的时候，需要妈妈的时候。

我们都会亲吻，让她感觉到我对她倾注的爱。

麦玮婷：妈妈对孩子的爱是一种本能，是与生俱来的。

当时我生的第一个小孩，也是个女孩。

我第一次抱起她的时候，她就在我的怀中，半闭着眼睛，我看着她，真的觉得她就是一个奇迹，是我创造的一个奇迹。

我心里那种很浓的母爱就开始涌上来，流遍我的全身。

那种感觉，就好像我要把自己的所有都交给孩子一样。

方青卓：孩子带给妈妈的不仅仅是一个生命，更是一次爱的洗礼。

麦玮婷：我也喜欢吻我的女儿，我觉得妈妈对孩子的吻不仅传达了一种爱意，更重要的是你和孩子之间的一种默契，一种心灵相通的交会。

我记得有一次我女儿生病了，其实并不严重，但是她很痛苦，我走到她身边，用手抚摸她的额头，我并没有说话，突然间我发现她的眼泪流了出来，我知道她难受，就在她额头上吻了一下。

我告诉她，千万不要怕，有妈妈在你身边，什么都不用害怕。

方青卓：女儿是妈妈的贴心小棉袄。

这一点我真的很遗憾，一是生了个儿子，所以不像你和你的女儿这样，二是时间上的遗憾和欠缺。

因为我常常外出拍戏，所以很多时间都不在儿子身边，不过我会拍拍儿子的肩，亲亲他的手，心里就会觉得暖暖的。

好妈妈——家庭第一，事业第二 麦玮婷：当时很多人都觉得你做了很大的牺牲，放弃了前途大好的事业。

虽然每个人的价值观不同，但是我相信女人一旦做了母亲，最宝贝的就是自己的孩子。

沈丹萍：有了孩子之后，我感觉自己就是为了老公和孩子才来到这个世界的。

我跟我老公共同哺育了两个孩子，把她们养大成人，让她们从快乐的女孩转变成可爱的女人，以后她们也要像我一样，结婚生子。

我会对她们说，如果以后有了自己的孩子一定要像妈妈这样，不打骂孩子，全心全意地爱孩子。

如果因为各种事情，实在没精力管孩子，就把孩子交给我，我来带。

麦玮婷：能说这些话，表示你已经具备了好妈妈的一切条件了。

沈丹萍：当时我觉得自己还年轻，因为刚从学校毕业，才二十三岁，我就想，学了那么多年戏，怎么也要先拍几部好戏再结婚生子，一毕业就让我马上结婚，我真有些不甘心，就好像人生中间少了什么一样。

但是当时我老公就告诉我：咱们没有那么多时间恋爱了，如果还想继续在一起，就必须结婚，如果不打算结婚的话，那就意味着永远不会再见面了。

后来我就被他“骗”去了。

……P7-11

<<让我们做更好的妈妈>>

媒体关注与评论

做个好妈妈 --孩子的降生，让家庭的重心从夫妻间移到了母子间，做妈妈不难，但要做一个好妈妈，可就不那么容易了。

女人从怀胎十月，到肩负起养育孩子的重任，有多少辛苦是不为人知的？

做个好妈妈到底有多难？

好妈妈的标准 给孩子留一点空间 健康的孩子，快乐的妈妈 “辣妈”的坚守与放手
好孩子？

坏孩子？

--如果好孩子是父母培养出来的，那么孩子学坏了，全是孩子自己的错吗？

没有天生的坏孩子，给孩子留一点空间，让孩子懂得什么是错误，犯错将是孩子变好的开始。

友善的孩子受欢迎 将调皮进行到底 你家有个捣蛋鬼吗？

说谎的小孩 与孩子沟通 --只要妈妈说的话孩子听了，这就是沟通吗？

如果妈妈的关心与叮咛，反而让孩子感到厌倦和逆反呢？

到底是什么原因阻碍了母爱的传达？

跟你说，听你说 对不起，我爱你 对自己负责 白脸妈妈，黑脸爸爸 孩子的烦恼

--孩子烦心事，妈妈知多少？

让孩子有一个快乐的童年是天下所有妈妈的心愿，可是谁的成长道路都不是一帆风顺，面对孩子的心事，孩子的委屈，孩子的恐惧，作为妈妈的你，要如何替孩子分忧呢？

解构虚荣心 压力！

压力！

孩子受欺负，妈妈好担心 妈妈，我从哪里来？

妈妈和孩子一起成长 --做妈妈，可以说是女人一生最大的幸福，和孩子一起成长，也是每个妈妈最大的心愿，带给孩子快乐，孩子也会带给你快乐。

不只是游戏 幼儿园的力量 珍藏成长的记忆 独生子女之我见

<<让我们做更好的妈妈>>

编辑推荐

《让我们做更好的妈妈》由华文出版社出版。

方青卓是辽宁省已故作协主席方冰的女儿，骨子里渗透着诗情画意；身上流淌着白俄血统，能歌善舞与生俱来。

她自幼喜欢文学，拍片之余撰写了20多万字的散文和诗歌，著有《中国影视圈》、《红蝴蝶》、《我眼中的同行》、《情坠洛杉矶》、《我是妈妈》等文学著作。

方青卓对自己的评价：“我的性格像火一样，可是我写的东西像水一样。

”；“我基本是这样的，与生俱来的快乐。

我是一个演员，是一个母亲，是一个妻子，是大家喜爱的演员，我不是装出来的，我的快乐在于我的宽容，我的快乐在于我的坚强。

”朋友们对她的评价：滔滔不绝的话痨、非常自信的舞蹈家、浪漫多情的诗人。

这次方青卓把目光聚焦到了育儿方面，因为喜欢孩子的她，在生活中也是一个好妈妈，出版这本书，方青卓是想要藉此机会和天底下的妈妈们分享自己的育儿经验，交流育儿感想，让我们不仅要做个称职的妈妈，更要做个好妈妈！

<<让我们做更好的妈妈>>

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>