

<<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

出版单位：人民邮电出版社

作者：蒋佩蓉

页数：304

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>

<<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

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.....

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。

在蒋佩蓉看来，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。

蒋佩蓉在当妈妈之前，是麻省理工学院的高材生，是商界逐渐崭露头角的职场女强人。她没有接受任何学习和培训就成了妈妈，从零开始一步步摸索成长，养育了3个儿子，长期做婚姻家庭亲子关系等方面的辅导、培训和演讲。如今成为中美年轻女性的“妈妈导师”。

本书蒋佩蓉以亲身经历告诉妈妈们，如何处理好四大关系：与自己，与丈夫，与孩子，与他人。这四大关系无时无刻不是妈妈们要面对和处理的。

学习处理好这四大关系，妈妈们就能够游刃有余地扮演好“妈妈”的角色，成为“好妈妈”。

文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。

<<佩蓉的妈妈经>>

作者简介

蒋佩蓉女士（Rossana Lin），为人所熟知的身份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。

然而她还有另一种令她自豪的身份：先生林为千的好太太，三个儿子的好妈妈。

她毕业于美国麻省理工学院，曾在多家世界知名跨国公司任职并成功创业。

当她在商界如鱼得水时，因为有了孩子，她毅然决定收敛光芒，回归家庭相夫教子，至今已有20年。

当一位商界女强人把所有的情感和智慧投入到家庭后，她的家庭就不再只是一个普通的五口之家，而是一个发光体，具有照亮他人、服务他人的能量。

她和每一位妈妈一样，经历过痛苦和失望，但她不断发掘自身才能，在“妈妈之路”上主动学习、内省和成长。

于是，她成为了中美“妈妈公主团”的带领人，年轻女性的“妈妈导师”，婚姻亲子杂志专栏作者。

著作包括：《佩蓉谈商务礼仪》、《佩蓉教孩子学礼仪》、《下一代的竞争力》和《佩蓉的妈妈经》。

<<佩蓉的妈妈经>>

书籍目录

- 序一 我的太太
- 序二 最美好的礼物
- 序三 公主的指南
- 序四 蒋佩蓉的非典型职场
- 自序
- 引言 妈妈不打无准备之仗
- 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

<<佩蓉的妈妈经>>

- 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>>

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>