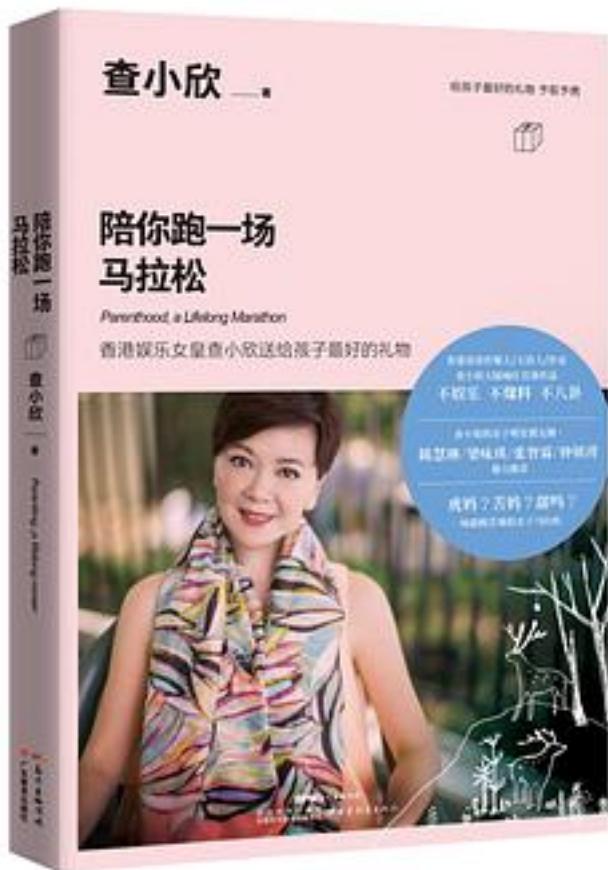


陪你跑一场马拉松



[陪你跑一场马拉松 下载链接1](#)

著者:查小欣

出版者:广东教育出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787554807880

娱乐女皇查小欣叱咤香港传媒职场之时，正是儿子毛毛头成长的初阶，二十年的养育，一场长长的酸甜苦辣的亲子马拉松，经历了无数的惊喜、感动和沮丧，笑泪交融，甜苦并存。她陪伴儿子与家人一一拆解各式各样的人生命题，她无法做一个全职妈妈，却用中西合璧的“行政办法”教子持家，在这场亲子马拉松的征途上，她以为她在调校一个

理想的儿子，却渐渐发觉，原来是儿子在塑造一个他理想中的母亲。

《陪你跑一场马拉松》既是浓缩的亲子秘方，又是人生的经验与理念分享。在这部12万字的半自传作品中，辣妈小欣坦诚真挚地分享其犀利直率的个性亲子观点，一针见血，辛辣干练；丰富的人生历练又让她在这部作品中把到底是做个虎妈还是苦妈的甘苦与柔情融成了甜蜜的回味，一个真实的查小欣送给孩子最好的礼物。

作者介绍:

香港著名传媒人、主持人、作家

跨越平面、网络、电台、电视媒体，投身香港传媒业三十余年；她身处香港娱乐圈最前沿，见证了香港娱乐业几十年的繁华兴盛、流转变迁和几代巨星的成长。

她是香港娱乐圈最权威的报道者，是客观明晰的观察者，是深度剖析、辛辣犀利的批评者，又是真挚热忱的建言

者，她是明星、听众、读者口中亲近的“小欣姐”；她把“传媒人”这个职业做到了无人企及的高度和极致，她鲜明独特的专业特质被媒体和大众誉为香港传媒皇后、娱乐教母，她是香港传媒文化的代表人物。

查小欣笔耕不辍，出版作品多部，长期受邀在中国内地、香港地区、北美地区各类媒体开设不同定位的十余种专栏，是目前专栏创作最多的香港女作家。

目录:-----

“来，妈妈带你上洗手间。”

与儿子同桌共食，让他吃私家饭，用意是从吃饭开始训练他，要知道规矩，知道小孩子什么可以吃、什么不可以吃，自小有这个概念；同时，训练专注，他明知不论如何，他也不可能吃大人食物，倒不如专心吃好私家饭。

3 180 cm年轻人

3 180 cm

8 面对欺凌

11 恃强凌弱

14 狗仔队

17 “批评法”好与坏

20 路盲

22 “来，妈妈带你上洗手间。”

22 “来，妈妈带你上洗手间。”

24 专注力

24 先天养成

27 后天补足

30 除四害

33 养宠物是一生一世的事

33 三个理由

37 小蛇、蜘蛛、蜥蜴

40 遛狗义工

44 运动启示录

44 运动启示录

48 足球与游泳
52 弃前锋，做后卫
55 私人教练

59 关心≠操控
59 牛扒宣言
62 自己饭自己吃
64 关心≠操控

升学运动
我既明言让儿子念国际学校，是向本地教育作出抗议，如儿子被本地学校拒收，抗议会被视为“因为考不上便美其名为抗议”，要把话说得响亮，就要考进去，然后拒绝入读。
以此身教儿子，口讲无凭，行动才是最有力的证明。

72 15岁那年
72 15岁那年
76 去哪里升学?
79 按动“警钟”
81 教育大生意
83 合约教训

88 面向国际化
88 部署入名校
90 抢学位
94 各出奇谋
96 “土地”也错
98 本地还是国际?
102 面向国际化
105 眼珠子掉了下来
108 学好中文

111 独立大学生
111 由“说不”到大学
115 新的起跑线
119 独立大学生
122 完成大一
126 离家出走
133 洗厕所
135 矮墙后的棕榈树

深宵骑单车
说一句“不可以”“不准”太容易，不花一秒，但带来的后果可能要花很长时间去化解。在很多事情上，儿子都已做了“乖宝宝”，“很多事情”他都会被否决，也得给他一个透气的空间，有看似绝对的自主，否则长期遭否决，孩子很易患上“母亲病”，活在母亲阴影下，蚕食独立自主。

145 初恋
145 他喜欢女孩子吗?
149 初恋
153 他煮人生第一道菜
155 他失恋了

163 跟压力跳探戈
163 跟压力跳探戈
168 过山车

171 为什么吸毒?

174 深宵骑单车

174 地域阶级

177 深宵骑单车

181 理财，他懂吗?

181 理财，他懂吗?

184 8万元

187 贿赂友谊

188 过度承诺

191 价值观

191 价值观

195 我想加入娱乐圈

195 我想加入娱乐圈

行政妈妈

经常自嘲是个相当全面的行政人员，工作上担任行政角色，用行政管理的一套方法持家，做行政主妇，在照顾儿子方面，因要兼顾事业，未能做全职妈妈，唯有做“行政妈妈”，用行政管理方法确保儿子得到可靠的照顾。

203 工作狂妈妈

203 行政妈妈

206 “妈妈，别走!”

210 “你可以做正常妈妈吗?”

212 三栖妈妈

217 公司倒闭了

219 骑劫道德

222 不体罚

225 关系需要经营

225 关系需要经营

228 照镜

232 溶入灌浆

235 母子摔角

237 谈死亡

240 一兵司令

240 一兵司令

243 根治王子病

246 如果伤心可以转移

252 最佳合伙人

252 最佳合伙人

256 击掌为盟

258 小题大做

262 一切非必然

265 忍耐力培训大使

· · · · · (收起)

[陪你跑一场马拉松](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

查小欣

娱乐女皇

最好的礼物

教子管理学

亲子教育

香港

随笔

评论

不愧为写专栏的，文字功底比一般娱乐圈的骗钱书好多了，虽然育儿理论千千万，但是走过这条路把经验写出来很值得很多人借鉴。

教育小孩真是一场人生的修行

2016年3月4-5日读，2016-69，图51。

忍不住和龙应台的《亲爱的安德烈》比较，查小欣这位妈妈明显接地气很多。她的急躁、她的周到、她的行政风格，都很熟悉，东方的职业女性妈妈是不是都类似？有些教育理念和事例我其实不赞同。但那片心，能体会。

三星。11月初。回归职场。大约吃了药的关系，身体比之前好一些，但到了晚间仍然觉得倦怠。甜橙小朋友睡觉又变得比以前晚了，所以自己的时间更少了。大概源于对【查小欣】这个名字没有很多好感（张柏芝离婚时出来不停爆料），所以多少影响了一些我对她书的看法。其实写亲子书是很辛苦的，很有点吃力不讨好的嫌疑，全书还算流畅，读来也饶有趣味，但字里行间我总觉得隐隐透着自得和傲娇，对毛毛头的教育有时候也有些奇怪，鼓励儿子【不要踢球的，但要做球星】但又说【自己不是势力】，而且毛毛头也太乖了吧，很多她的做法在我实践中根本不可能啊（△）（还是我儿子太难带）。

我觉得写的超好啊，完全符合我的胃口，还带点女性特有的小温情。以后有了小孩一定要买一本背在家里。

母亲强大的控制力，过分理智，没意思。

3分半似乎更合适，字小了点读起来有点费劲。里面有些刻意，但也有不少关于自身成长和教育下一代的有效信息。不知道是不是地域特色，他们写作挺讲求语言简洁的。很少会看到长篇大段。不友好的说里面有多处自夸和自家儿子就是好的感觉，但也有不少看起来很客观的描写给人警醒。

直逼内心的育儿书，一个自主意识强烈的人，对怎样教育孩子有坚定的原则，也会下意识监督自己的行为，很好，值得学习。

很强势的职业女性，给儿子最正确的方式指引，少了自主空间，好在后期有慢慢改变，可能做父母总是想让孩子少走些弯路吧。

看着查小欣回忆她与儿子二十多年来的点点滴滴，不乏惊喜与温情，也不乏泪水与疼痛，百感杂陈里，是每一对父母在小孩成长路上都会遇见的酸甜苦辣。

这是查小欣在内地出版的第一本书，从中可以看到，在香港娱乐圈里数一数二的媒体人、干练的职场女性，如何回归生活，成为一个知性慈祥的母亲。

孩子教育的路上，每个父母必然要考虑的一个难题是：孩子的情商应该如何成长？性格如何接受考验？查小欣也不例外，但她走过了，而且儿子如期成长为一个好小伙。《陪你跑一场马拉松》，正是查小欣对这场考验的一个总结，千言万语浓缩在这本书中，向我们娓娓道来一个母亲过来人的经验，读了便知有味。

被无数圈内明星称作“小欣姐”的查小欣，无疑在香港娱乐圈中有其不轻的分量；但在与儿子毛毛头的相处中，这种职业上的标签显然曾经给查小欣带来了一丝担忧：“儿子怎么理解职业是评论、报道娱乐八卦新闻的妈妈？”作为读者，也自然会好奇：“不娱乐、不爆料、不八卦”的查小欣呈现在其儿子面前的样子是什么样的？捧起这本书，读毕便知，亲情自有其力量消解外界嘈杂的声音，而那个在圈中争议无数的“小欣姐”，亦只是一个睿智而温暖平凡的母亲。

带着一颗看八卦的心，结果收货了育儿的很多感触。毛毛头的成长是众多孩子成长的缩影，经历叛逆，学习和同学的相处，试着融入社会，到最后完成独立。行政妈妈对我来说过于理想，也正是因为这样才成为我不断追求的方向和遥不可及的远方。养育确实是一场长跑，远比马拉松漫长。4.25

★香港著名传媒人、主持人、作家查小欣大陆首部作品 ★不娱乐、不爆料、不八卦

★虎妈？苦妈？甜吗？一场甜酸苦辣的亲子马拉松

★查小欣的亲子明星朋友圈：陈慧琳、梁咏琪、张智霖、钟镇涛鼎力推荐

文终之时，毛毛头已经不再是十几年前那个屁颠屁颠跟在查小欣身后的小孩，他已大学毕业，且独立自由，“他走上新的起跑线，我也同时走上新的起跑线。”作为一个时时为儿子的成长操心的母亲，这份体认大概交织着不少难言的感伤与欣慰吧。

这本书很适合闲来无事的时候翻一翻，写的是小事，但品出来的都是为人处世的道理。

拒绝“虎妈”姿态，且看查小欣如何在儿子的叛逆期与其斗智斗勇，用沟通和包容开出

一条不一样的育儿路。

从这本书里，我们可以看到，查小欣如何在反复的调整、磨合和改变中，用最舒服的方式去相处、去爱、去经营这段亲子关系。

[陪你跑一场马拉松](#) [下载链接1](#)

书评

这是查小欣写的一本育儿手记。它记录了查小欣养育儿子20年中的酸甜苦辣。书中对我感触最深的地方就是解惑了：在富裕时代，小康家庭中，我们如何养育孩子？这一方面查小欣给出了很好的示范。我们都是从贫困年代走出来的，到了现在，我们的下一代已经面临着和我们完全不同

...

[陪你跑一场马拉松](#) [下载链接1](#)