

# 孩子的成长，妈妈的修行



[孩子的成长，妈妈的修行\\_下载链接1](#)

著者:云香

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787568203982

养育是一段富有诗意的修行，养的是孩子，修的却是我们自己。父母只有不断地自我成长，时刻地自我觉察，才能跟上孩子成长的脚步，才能看见孩子行为背后的心理需要，才能真正做到“你在我面前，而我真的看见了你！”

本书是小巫艺术养育课程讲师、P.E.T.父母效能训练讲师、华德福幼儿教师云香老师写给妈妈的“育儿手册”！书中深入浅出地论述了“P.E.T.父母效能训练”课程里的沟通技巧、华德福教育理念和具体实施方法，话题涉及养育学龄前孩子的方方面面。通过这本书的阅读，妈妈不仅仅能够学到育儿的知识，也能够让自己变得更优秀、更成熟。

- 你真的懂得怎么陪孩子吗——什么才是高质量的陪伴
- 玩具选择有学问——什么样的玩具能给孩子提供高质量的玩耍
- 与家人育儿发生冲突——有界限的父母才能养育出有界限的孩子
- 将节奏引入孩子的生活——养育本是一场诗意的修行
- 我可以吃糖吗——如何把握倾听的时机
- 十万个为什么——如何回答孩子的问题
- 俩孩子，如何养——爱老大的智慧
- 晚上九点要睡觉——为孩子立规则
- 我是如此不完美的母亲——妈妈们请接受自己的内疚
- 爸爸来带娃——每个妈妈都应该有自己的“特殊时光”

.....

妈妈的自我成长，才是给孩子最好的爱！父母生育、教养孩子不是为了让自己吃苦，也不是为了让孩子吃苦。作为父母要学会享受孩子的爱，也让孩子享受父母的爱。

作者介绍:

云香，全名旷云香，硕士，国家二级心理咨询师，华德福幼儿园教师，小巫艺术养育课程讲师，P.E.T.父母效能训练讲师，国际母乳会哺乳互助指导，联合国儿童基金会“母爱10平方”特别推广者。

云香是一个四岁孩子的妈妈，孩子出生后，她辞去研究所的工作成为一名全职妈妈，在孩子上幼儿园后，她成功转型成为一名华德福幼儿园教师和父母培训讲师，专注于儿童教育及亲子沟通研究，著有《那些母乳喂养的日子——职场妈妈母乳育儿手记》一书。

目录: 第一章 如何倾听年幼的孩子

你看见孩子了吗 ——关注“不良行为”发生的真正原因  
为何总是打妹妹 ——看见孩子行为背后的心理需要  
我不想吃饭了 ——培养孩子的好习惯与接纳他的情绪不矛盾  
打碎瓶子的小豆豆 ——接纳情绪比追究责任更重要  
孩子摔倒了 ——如何抚慰受伤的孩子  
入园焦虑期 ——如何听到孩子真实的想法  
我可以吃糖吗 ——如何把握倾听的时机  
如何听，如何说 ——在真实中连接孩子  
第二章 如何教会年幼的孩子表达自我  
十万个为什么 ——如何回答孩子的问题  
我必须马上骑车 ——如何让孩子学会等待

总是要求抱的孩子——如何让孩子理解你的辛苦  
我把孩子弄丢了——如何对孩子表达你的担心  
无目的的表扬——如何肯定孩子  
商场里的战争——如何拒绝孩子  
第三章 如何给孩子高质量的爱  
两个孩子，如何养——爱老大的智慧  
晚上九点要睡觉——为孩子立规则  
烫不烫，谁说了算——尊重孩子的感觉  
与家人在育儿方面发生冲突——做有界限的父母  
你真的懂得怎么陪孩子吗——什么才是高质量的陪伴  
小家务，大收获——如何引导孩子进行力所能及的劳动  
越控制越失控——关于孩子的零食问题  
第四章 如何给孩子简化生活  
给孩子读书——绘本过多也是伤害  
玩具选择有学问——什么玩具能让孩子高质量地玩耍  
拒绝电视机——看电视伤害的不仅是眼睛  
两分钟后回家还是三分钟后回家——关于让孩子选择  
养了个磨蹭娃——尊重孩子的天性和节奏  
第五章 浪漫，每个妈妈都可以做个艺术家  
将节奏引入孩子的生活——养育是一场诗意的修行  
我的微引导离乳——离乳也可以很浪漫  
我们这样考察幼儿园——如何选择合适的幼儿园  
分离是一种成长——唯美的入园准备  
伴着故事入眠的孩子——如何给孩子讲故事、编故事  
培养孩子画画——绝大部分父母都可能犯的错误  
第六章 育儿先育己  
从职场白领到全职妈妈——我的全职之路  
从全职妈妈到幼教专家——我的成长之路  
我永远都不玩滑梯了——孩子是父母情绪的探测器  
我是如此不完美的母亲——请妈妈接受自己的内疚  
爸爸来带娃——每个妈妈都应该有自己的“特殊时光”  
· · · · · (收起)

[孩子的成长，妈妈的修行\\_下载链接1](#)

## 标签

育儿

亲子

亲子关系

教育

云香

孩子教育成长

孩子的每一天都是新的

华德福

## 评论

学会倾听的方法还是不错的，也从书中第一次知道了华德福教育，对儿童教育增加理解。

-----  
生动、实用的案例及其通俗的讲解背后显露着作者厚实的理论功底和敏锐的直觉。

-----  
这本很好，理论和实践相结合，包括pet，蒙氏，华德福，而且里面讲到怎么挑选幼儿园，很务实的一本书。

-----  
看云香的书就感觉想跟她聊天一样 愉快

-----  
挺好的，与网上、微信公众号那些育儿理论更系统、也更焕然一新。育儿过程中，育儿知识固然重要，但是更重要的是妈妈的心态和自我修行，自我成长。

-----  
很有指导意义

-----  
作者是一个很爱孩子，并且为了教育孩子可以去学习的家长，在不断的学习和改进自己的方法中找到最适合的方法，我觉得这已经够了。毕竟，没有哪个家长是完美的，谁都

是在育儿过程中不断犯错不断摸索，虽然书里很多观点都没什么权威性，也不一定适合中国国情，但是每个人对孩子的教育目标不同，而且不同时期，看待问题也不一样，第一胎的3岁前，很多老母亲还佛系呢，一年级后就变了画风。所以吧，这是一本大众读物，不用带太多期待拿它当指路的明灯去读，有了孩子，就全职带娃的女人太多了，出两本书就是专家了么？而且所谓的无条件满足的环境，孩子出了家门，能适应么？吸取对你有帮助的内容就好了，看任何书都可以抱着这种态度，毕竟，家庭教育市场就是这么混乱。观点太多，理念太多，关于华德福的部分，我觉得，真的非常像传销…好吧信就灵吧（捂脸）。

很少买国内作者的育儿书，可云香老师这本看得我快哭了。相似的境遇，相同的感受，处处有共鸣。她的经历也带给我好大力量，只要自己不放弃成长，用心学习，努力实践，孩子和妈妈都会越来越好。

可操作性不强，大部分为其他书籍理论的剪切

反复看几遍

云香用自己的育儿日常作例子分享，解读通俗易懂、幽默诙谐。

给我启发最多的育儿书。学会倾听。

很不错，里面好多情形是每一个妈妈都可能遇到的情况，读完之后，类似的事情再发生时，我会明白如何有修养的对待孩子。

父母以身作则才是良方，感谢孩子给了父母这样的机会，谢谢云香写了这么一本有详实内容的书，刚看完简化孩子的生活这一章，感触颇深，作者有着丰富的教育方面的知识，而且在豆豆还小的时候就开始思考、践行如何高质量的陪伴孩子，看到豆爸豆妈自身成长的美好经验分享

正如书名所写《孩子的成长，妈妈的修行》，只有父母懂得育儿知识，肯自我学习，自

我修正，这样才能做合格的父母，现在的父母要学的东西太多了，只有我们不断进步，孩子才会进步。看了国内几本作家的书，发现作者的大致理论方向都是一致的。以国外几本比较好的育儿书为基底，再加上自己养孩子的亲身经历，好吧，继续学习吧！

很多具体问题都有具体的对策，挺实用的书

受益！

云香老师是我们的朋友，与云香老师曾共进午餐，很专业的老师，她的育儿书籍值得推荐！

2017

[孩子的成长，妈妈的修行\\_下载链接1](#)

## 书评

作者云香做客江苏卫视教育频道《家有儿女》栏目讲述育儿故事  
[http://www.jstv.com/c/jsjy/jyen/201506/t20150628\\_15831000.shtml](http://www.jstv.com/c/jsjy/jyen/201506/t20150628_15831000.shtml)  
2015年6月27日播出

作为一个毛躁而没有耐心的人，能在几天内静静地把这本书看完，并有所感，可见这是一本适合大众的读物。  
首先，这不是一本专业书、不是教科书、不是工具书、不是理论书，但这是一本活活的生活录像，每一页都有着妈妈相似的经历，不禁发出“同感”、“反问”  
“怎么处理好呢” ...

断断续续地用了一周的时间看完了。这本书虽是写给4岁以前的孩子家长的，但作为4年级孩子的家长，我看了也同样受益匪浅。比如作者以剥洋葱的方式发现孩子所谓的“问

题”后面真正的原因，用讲故事的方法引导孩子自己解决问题等。这些就像万能钥匙，每个年龄阶段都适用。 ...

-----  
做全职妈妈期间，我花了大部分大量的时间陪伴孩子。读过很的的育儿书籍，很多都说，父母要多多的陪伴孩子，特别是在很小的时候，母亲的陪伴尤其重要，因为母亲是孩子生命了的最重要的第一人。所以那时候，我努力成为一个好母亲，努力的成为一个对孩子生命产生影响的重要第一人...

-----  
这是一本给我特别多启发的育儿书，一段时间里是我每天早起赶公交车的动力。赶上早班车，就可以提早到单位，利用那点时间，阅读这本书。  
这本书既有理论，又有实例，实例也是我在育儿过程中碰到的问题。长久以来困惑迷茫，觉得自己不是个称职的妈妈，又不知到底...

-----  
首先，这本书回答了我的几个困惑。  
1.一直以来对待孩子都是比较宽容，都是以倾听和鼓励为主，也曾经很担忧孩子因为家长对他的态度，自己也养成什么事差不多就行，意识不到自己的责任，不追求更好等问题。 本书：也有人会担心这样接纳孩子的情绪，孩子就不知道这件事情是他的责...

-----  
这本书看了大部分，确实对我有很大的帮助，有些问题真正是经常会发生的，而且有很好的解决方案，，太赞了。如何倾听年幼的孩子，如何教会年幼的孩子表达自我，要教会孩子表达，父母就必须首先学会表达，不要让表达变成指责，不要让拒绝变成伤害，更不要让你的情绪吓坏孩子。如...

-----  
大部分理论在李雪和尹建莉书籍中已经有阅读过，可操作性不是很强。强调聆听孩子的声音，也强调建立家长的权威性，对于如何建立，强调有规律的生活和以音乐为媒介，干货内容不多，大部分为已知的内容堆砌。对于职场妈妈的建议性也不太强。鸡汤内容过多，鸡汤之后缺乏可深挖的持...

看完这本书，我迫不及待想要推荐给新妈妈们，必能让您获益匪浅！本书涉及养育学龄前孩子的方方面面，读了这本书，很多让你头疼的育儿问题甚至生活难题也许可以找到应对的技巧或者打开死结的钥匙，甚至你的宝宝也会变得不那么难搞了！不妨试试看吧！（放心，我不是托儿，作者与...

-----  
[孩子的成长，妈妈的修行\\_下载链接1](#)