

# 不焦虑的父母，更自由的孩子



[不焦虑的父母，更自由的孩子\\_下载链接1](#)

著者:崔瑾

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787511373564

崔瑾一毕业就在财经大咖吴晓波麾下工作。从实习生，到出版界最年轻的总编辑，也曾

一度跻身国内“最年轻的CEO”。同时，她还是头头是道基金（掌握10亿元投资资金）最年轻的董事。就在身兼数职的事业上升期，她忽然又增加了一重新的身份：妈妈。

遇见新生命的喜悦，美好却短暂。可随之而来的焦虑和混乱，却让她措手不及。

面对妈妈的角色，她同样拿出职场上训练出的高效率，在刚生完孩子的一年里，崔瑾看了市面上几乎所有的育儿书，还去上了一些育儿课程。“很多专家的说法让当时的我很焦虑。比如‘做父母的千万不要错过孩子成长的关键期’、‘夫妻不要在孩子面前吵架，否则……’、‘父母的一句话，会影响孩子的一生’，等等等等。”

后来她慢慢发现，这些说法本质上会让广大父母更焦虑，因为新手父母会在某一时刻内心认为自己并不完美。于是，她与心理学博士、家庭咨询师李松蔚老师一起创立了Momself，并通过专栏文章的形式与广大父母进行交流，收到众多父母群体热烈反馈。这些文章溯源到新手父母、特别是妈妈在心理上承担家庭焦虑出口的自然反应，许多粉丝看后留言“原来是这样啊！我承担着这么重要的使命”，连许多爸爸也赶来点赞。

本书选取了专栏中的最受大家欢迎的文章，同时加入了崔瑾对育儿、家庭、新手父母个体成长的\*思考，“我们不仅给广大父母一个更有效心灵上的安慰，还会去探讨为什么会有这个行为。因为当父母们知道为什么会做这个行为的时候，会很容易做出改变。”

作者介绍:

崔瑾

Momself创始人、头头是道基金投资合伙人，历任蓝狮子文化创意有限公司COO，智慧狮（上海）文化科技有限公司CEO。后创立了亲子女性平台Momself，致力于女性个人终身成长。“我是妈妈，我是我自己”，通过打造完美的内容产品体系，为1亿中国妈妈提供成长解决方案。

目录: 目录 CONTENTS

推荐序 妈妈不必完美，但请尽兴 李筱懿 -01

推荐序 面对焦虑，最好的解药是真实 李松蔚 -05

自序 我是妈妈，我是我自己 -09

上篇 我是妈妈

写给3岁小孩的一封信 -003

给予的正确目的在于让接受者脱离需要的境地。

谎言是最真的真话 -009

你是否听到了我的纠结、委屈和无奈？

你吃穿不愁，到底有什么可难过的？ -014

有时候会对负面情绪充满负罪感。

做一个不上进的妈妈，有错吗？ -020

你只是可选项当中的一种。

疾病容易悲情化，残缺总是值得被歌颂 -029

我不是过了一种比较少的生活，而是过了一种不一样的生活。

天哪，我怎么这么像我妈！ -034

这个世界是复杂的，这是成年人的妥协和责任。

你做不好这些的，这都是为你好 -041

谁也预测不到我们的人生将以什么方式转变。

有本事你像个孩子那样去爱啊 -046

爱得不拖泥带水。

你带走了我，可是你有没有问过我？ -052

妈妈，可不可以不要再拿我做挡箭牌？

我们身上发生的故事，还会不会在下一代身上重演？ -057  
我们心里的那个小孩根本就没离开过。  
找回“消失的爱人”，终结“丧偶式育儿” -063  
在家庭生活中学会放下掌控和安全感。  
我们是怎么把孩子的好奇心给杀死的？ -070  
好奇心，是一种很珍贵的礼物。  
我就是兼顾不好事业与家庭，要你说！ -077  
任何一种结论，都是一种对“不够完美的现状”的粗暴否定。  
总担心老人带不好孩子，或许是你自己在惩罚自己 -083  
情绪的自我维持。  
不要打着“为我好”的旗号，光明正大地忽视我 -091  
你倒是睁开眼睛，看看我啊！  
咱们这些做爸妈的，可不能双重标准啊 -098  
我们之间的沟通，至少应该是流动的。  
孩子太烧钱怎么办？想办法比TA烧得更多 -106  
对孩子的爱，首先来自一个完整的、自由的、从来不觉得生活委屈了自己的家庭。  
山鸡哥陈小春最man的时刻：对儿子说出“I am so sorry” -113  
爱吼孩子的陈小春，是怎么养出“小暖男”Jasper的？  
下篇 我是我自己  
给内向妈妈的一封信 -123  
为什么我在最脆弱的时候，却说不出“我需要你”？ -129  
我要你跟我一起“不好”。  
没时间解释了，快抱我 -135  
成熟的爱是，我需要你，因为我爱你。  
我的焦躁不安，成全了你的气定神闲 -140  
谢谢生活中那个“焦虑”的存在，我们一起，构成了生活完整的样子。  
致人：为什么我们常常没办法说“不”？ -145  
我们是在某种程度上保护了自己。  
难过就是，这么难，还想一起过 -151  
当“我们”的概念出来，原来的纠结就解开了。  
“再等等”到底是在等什么？ -157  
好啊，我陪你等。  
你委屈什么啊！ -164  
我们做的每一个选择，在当时当地，都是千万种选择里对自己最有利的。  
我不喜欢，这一切不是我想要的 -170  
真正成熟的关系，从“说出来”开始。  
生活总有无能为力的时候，只能把它放到“以后” -177  
不正面面对问题，也是与问题相处的一种方法。  
我最亲密的爱人，我要你站到我这边 -184  
信任你的另一半，她（他）没有那么不堪。  
谢谢你，给了我一个无理取闹的理由 -191  
我们不是真的想伤害亲密的人。  
幸好有你在，我还能偶尔当个孩子 -197  
我们通过爱护对方，来抚慰自己。  
不得已的时候，我们用“生病”来相爱 -202  
你需要，而我刚好有。  
我不需要你的时候，最爱你 -209  
我全然接受。  
后记 你的那句“我没有梦想”，听上去像是“我害怕” -217  
．．．．． [\(收起\)](#)

[不焦虑的父母，更自由的孩子 下载链接1](#)

## 标签

亲子

教育

成长

关系

自我成长

父母

生活

育儿

## 评论

大哭一场。

感受到一个柔软又最为强大的女性，摊开双手接受这个世界的所有，也给这个世界展示自己的力量。

“如果说，你我同行的这段路，有什么所谓带有意义的目的，那么我的目标就是让自己成为多余的。” 这也成为我的愿望。

---

建议每个父母都该读读，社会充斥着焦虑，而从孩子身上我们看到了更多真实和可能性。这也促使着我们变成更好的自己，更自由更快乐的自己，而不是将这些焦虑和压力转嫁到孩子身上。尤其为其中以孩子为视角写的文章动容。

---

2019读书之③②。作者是中产家庭，写的有点矫情，但是还好，多一个角度看亲子吧

-----  
作者的职场母亲身份，加上文笔流畅，加上一星。刚开始一些文章不错，后面就越来越乏味了

-----  
作者是个坚毅而温柔的麻麻

-----  
这是啥哼哧哼哧

-----  
不是鸡汤。我想了想鸡汤其实是什么，是空洞而抽象的言论，它会让你去这样做那样做，但是它其实不触及你。读这本书的时候，我觉得她经常谈到的是感受和尊重，这也是心理咨询中最需要的两种“技巧”。这本书确实实地让我感受到了我自己。可能来源于她生活中的故事，也可能来源于她从生活中体验到的一些“道理”。这并不是那些大道理，没有根基。这似乎是我第一本读完每一章之后都会写下自己感受的一本书。谢谢增增啦。比起后面的一部分，更喜欢前一部分

-----  
“谎言背后是最真的真话”

-----  
读这本书的缘由：小七一整天都在哭，睡也睡不好，我自己一直都被钉在主卧的床上，走不开，好痛苦，自己焦虑不堪，容易动怒。那天晚上突然搜书的名字——“父母焦虑”，看到了这本书。没想到这本书里写的，都是我碰到的。比如老人带孩子，自己会焦虑他们的观点不同；自己到底是上班还是在家带孩子，无法平衡等等。看完之后，突然有点发现，不管是厉害的妈妈还是平凡的妈妈，遇到的问题是一样一样的。既然大家都会碰到这个问题，那何不坦然面对。

-----  
简单普通的话，能说到心里，能给我帮助，就是好书吧

-----  
篇幅不长，可做快书，这本书就是对点滴真实经验和感受的记录，不是实操性很强的指导书。我看完有一些触动的地方，要养育孩子必须做一个内心充盈的妈妈，那要怎样做到呢？就是不要为了给孩子买一件昂贵的裙子打着为你好的旗子，而自己穿破洞的内衣！就是你要对自己好，才能对孩子好。

-----  
爱是一个动词

-----  
文中有几个教育的事例还是值得称道的：要找到孩子说谎背后的诉求、支持孩子down的情绪、不要以我们成人的观点去考量孩子，先听听他们的想法、要把孩子当做成年人一样对待

-----  
三星半，前半部分的我是妈妈，有很多场景和生活契合，得出的结论就是慢下来，不要太在意，无所谓，后半部分的我是我自己讲的多是夫妻之间的相处之道，总结下来就是要有爱，要沟通。多看书还是好的，能从别人的认同中找安慰。

-----  
些许安慰

-----  
内容很少 一小时就看完了 大部分文章公号上都看过 性价比不高

-----  
大概需要时不时看一看，哭一哭，发泄一下，找找「我并不孤独」的感觉

-----  
从不同的角度去看待生活中萦绕在我脑海，而又不能解决的问题。比如曾焦虑害怕变成以前妈妈的样子、我的焦虑不安才能成全你的气定神闲、委屈什么啊！看到这些观点，脑袋会“咣当”一下，是啊，可不是吗？怎么之前没想到呢！

-----  
前半部分写当妈妈的各种心理活动和琐事的文章真的超级有共鸣，看完释怀许多，真的每个妈妈都是在每天的自责和责他中度过，所以看了样章就毫不犹豫买了下来，后半部分和微信票圈文章没什么大区别了，看了几篇，没什么出彩的，就弃了，可以说是花一本书的钱买了半本书吧

-----  
不是传统意义的鸡汤，也不是育儿经，是一个都市职业女性有了孩子后的心路历程。观

点很实在，告诉读者无论是什么角色，秘诀就在于真实两个字，对友人对孩子对丈夫对工作，真实在心，前途无量。

-----  
[不焦虑的父母，更自由的孩子 下载链接1](#)

书评

-----  
[不焦虑的父母，更自由的孩子 下载链接1](#)