

# 亲子滋养：让孩子活出最好的样子



[亲子滋养：让孩子活出最好的样子 下载链接1](#)

著者:陈禹安

出版者:民主与建设出版社

出版时间:2019-9-1

装帧:平装

isbn:9787513925556

本书的

“滋养”理论从人的基本感受和亲子关系的本质出发，提出了以“孩子的感受重要，父母的感受也重要”为内涵的滋养型父母的定义，并强调“弱势优先”原则，以消解父母先天性强势的负面影响。同时将滋养型父母的具体功能细分为五大角色——安全基地、情绪容器、天然权威、超级玩伴、冲突陪练，并给出了不同角色之间调和与救济的具体方法。“滋养”理论还从心理底层剖析了不当养育方式导致的“病态适应”对于家长及其孩子的负面影响，并揭示了几种常见却不易觉察的养育谬论，以警醒无知无觉的家长们。

目前，以“滋养理论”为核心内容的课程，已经成为“国家家庭教育指导师（高级）认证研修班”的核心课程，同时也在全国各地的亲子教育培训班、各学校的家长课堂、各种线上课堂广泛开讲。课堂上热烈互动激发出来的精华内容，也被吸收、有机整合到了这本书中。

“滋养”已不仅仅是养育理论，也正在成为越来越多的中国家长的养育实践。

作者介绍:

陈禹安，心理管理学家、作家、心理说史首创者，玩具思维创始人，教育部《学生良好行为习惯研究》课题组专家，中国社区发展协会专家委员会委员，北大创业训练营导师、中央财经大学研究员、上海市政府互联网+专委会专家、宁波大学特聘教授、高级经济师。著有《心理三国》三部曲、《心理吴越》三部曲、《开“心”读历史》系列、《玩具思维》《玩家意识》《玩娱授权》《能耗游戏》《人性之根：互联网思想的本质》《互联网商业的下半场》《激励相对论》等30多部作品，其中十几部作品在中国香港、中国台湾、韩国等地出版。

目录: 第一章

你的孩子真的存在吗——亲子关系的本质

父母之难与惑 006

对亲子关系的反思 010

亲子关系的复杂性 016

亲子关系的本质 018

人的第一反应定律 024

成人与孩子的判断标准 029

感受的存储与提取 043

滋养理论的构建 048

参考文献 053

第二章

你是什么样的父母——父母的四种类型

控制型父母 058

放任型父母 069

冷漠型父母 075

滋养型父母 082

四种类型父母的程度差异 086

参考文献 088

第三章

为什么最爱你的人伤你最深——不当养育对孩子的负面影响

控制型父母的负面影响 093

放任型父母的负面影响 095

冷漠型父母的负面影响 097

不当养育的伤害 098

不易觉察的养育谬论 102

父母正常论 103

父亲优势论 107

努力迷信论 112

血浓于水论 115

参考文献 119

第四章

为什么我们不能成为更好的父母——病态适应的束缚与摆脱

病态适应 123

病态适应的三种状况 125

病态舒适 130  
亲子关系和亲子关系 131  
几个典型的案例 135  
病态舒适的消除 139  
直觉有害 143  
理性无效 148  
负面敏感 154  
免疫弹性 158  
参考文献 162  
第五章  
如何构建滋养型亲子关系——养育模式的切换  
需求区隔 167  
节奏校准 171  
弱势优先 175  
滋养型父母的养育目标 177  
“三心二意”的父母 179  
构建滋养型亲子关系 187  
滋养和教养的本质区别 191  
滋养型父母的五种角色 194  
安全基地 196  
情绪容器 203  
天然权威 208  
超级玩伴 212  
冲突陪练 219  
五种角色的调和与救济 224  
参考文献 227  
后记：完美孩子 or 正常孩子 231  
· · · · · (收起)

[亲子关系：让孩子活出最好的样子\\_下载链接1](#)

## 标签

亲子

个人成长

教育

儿童健康

育儿

父母教养方式

心理学

家庭教育

## 评论

这本书不仅懂得孩子，也懂得父母。

很好的一本书，不仅适合家长看，也很适合孩子。

这是我看得非常认真的一本教育书

感觉以后这样的亲子滋养课题会被越来越注重

这本书同时将滋养型父母的具体功能细分为五大角色——安全基地、情绪容器、天然权威、超级玩伴、冲突陪练

我终于明白了以后该如何和孩子相处

你只要做好爸爸就可以了，这是一本父母们值得一看的书籍。

你是什么样的父母，就会教出什么样的孩子。作者在书中，从亲子双方的不同感受出发，作者将父母分成四种不同的类型：1.控制型父母——父母的感受重要，孩子的感受不重要。2.放任型父母——孩子的感受重要，父母的感受不重要。3.

冷漠型父母——父母的感受不重要，孩子的感受也不重要。4.滋养型父母——孩子的感受重要，父母的感受也重要。我们在不知不觉中都在用不当的养育方式对待孩子，值得反思。

-----  
两个孩子的宝妈，不知道如何管教，不找到如何跟孩子沟通，很迷茫，很焦虑。在当当上无意中看到了这本书，光封面颜色就给人眼前一亮的感觉，亲子滋养这四个字也吸引了我，果断下单。收到之后，迫不及待的读完了，而且收获颇多。知道了亲子关系的本质，了解了滋养型父母应该滋养亲子关系！很好的一本养育书，强烈推荐给在养育路上迷茫的父母们！

-----  
看到孩子不好好学习，心里真为她着急，想想当年我也是这样，怎么才能让孩子自觉学习呢

-----  
从理论出发，结合实际，给中国家庭育儿以启示

-----  
都说第一个照书养，第二个照猪养，不过是实践出真知，本书是就提出了很好的方法，潜移默化培养孩子

-----  
阅读可以提高一个人的修养，要多阅读多看书。

-----  
养育孩子，需要父母不断学习育儿知识

-----  
教育理念很重要，这本书提出的方法还是可以的

-----  
没有一个孩子是完全不犯错误的，是特别完美的成长的。作为父母更重要的是，让孩子如何从错误中吸取教训，真正成长起来

-----

是很有新意的一本书，是非常值得看的一本书。

照书中的方法应该能培养出很优秀的孩子吧

闲暇时光能够阅读这样一本书，真的很好。

有时间来看一看这样一本书吧，真的很有价值

[亲子滋养：让孩子活出最好的样子\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

我的孩子不是供我作画的画架， 也不是供我打磨的钻石；  
我的孩子不是让我炫耀的奖杯， 也不是我的荣誉勋章；  
我的孩子不是一个想法、愿望或者幻想， 也不是我的倒影或者遗产；  
我的孩子不是我的傀儡或计划， 也不是我的奋斗和欲望； ---沙法丽.萨巴瑞  
暑期档难得有时间追了一部...

养育孩子最好的方式：滋养 一诺  
孩子父母一场，是上天赐予的缘分，本该是幸福的，但是却有很多家庭，家长和孩子之间彼此相爱更相杀。  
到底什么样的养育方式，才是父母和孩子之间最好的呢？陈禹安说，这最好的方式，非“滋养”莫属。孩子在计划外来到时，你有没有想到要全力以...

教育是一个永恒的话题，亲子教育更是一个永恒的话题。近年来，亲子关系频频出现危机，虐童，弑母事情时有发生，究其原因，就是因为亲子关系处理不当。

《亲子滋养》作者专门从事育儿领域，通过亲身经历，为我们讲述了一个个案例，每个案例都有迹可循，从更加权威的角度，教会我...

-----

-----

《亲子滋养》这本书是由心理学家、作家、心理说史首创者，玩具思维创始人陈禹安写的，书的封面是一家人很开心的在玩着积木，看着就感觉很温馨很温暖，在开始的时候我一直犹豫要不要约评这本书，一开始觉得现在也没有孩子约了也没什么作用，但后面还是想着约了提前学习一下也是...

-----

孩子想要的只是一个爸爸 你有没有数过，在孩子面前，你曾扮演过多少角色？你倾尽全力付出，用尽力量去爱孩子，你呕心沥血去扮演好TA生命里的每一个角色，是老师，是教练，是导演，是保姆……或许还曾是狱警，是暴君……可是，当你扮演着一个个角色时，你有没有想过，任何的身...

-----

-----

育儿先育己，让孩子活出最好的样子  
身为两个孩子的母亲，我原来自以为对孩子付出的挺多，对孩子无微不至的照料，事无巨细的过问，从小陪伴着孩子成长，对孩子不可谓不爱，我理所当然的以为孩子也会一直爱我，亲子关系不可能不好。然而当孩子的青春期到来，家中又新添了一个小宝...

-----

-----

我们总是说父母是孩子的第一任老师，当他来到这个世界上的时候是纯洁无瑕的，他像一张白纸，所有的色彩在接啦啦的日子里由我们去上色。很多时候，即使再优秀的人，

初为父母，有着自己独立的思想和行动力，在教育子女的事情上也未必能真正的培养出优秀的孩子，这里的优秀不只是...

-----  
[亲子滋养：让孩子活出最好的样子\\_下载链接1](#)